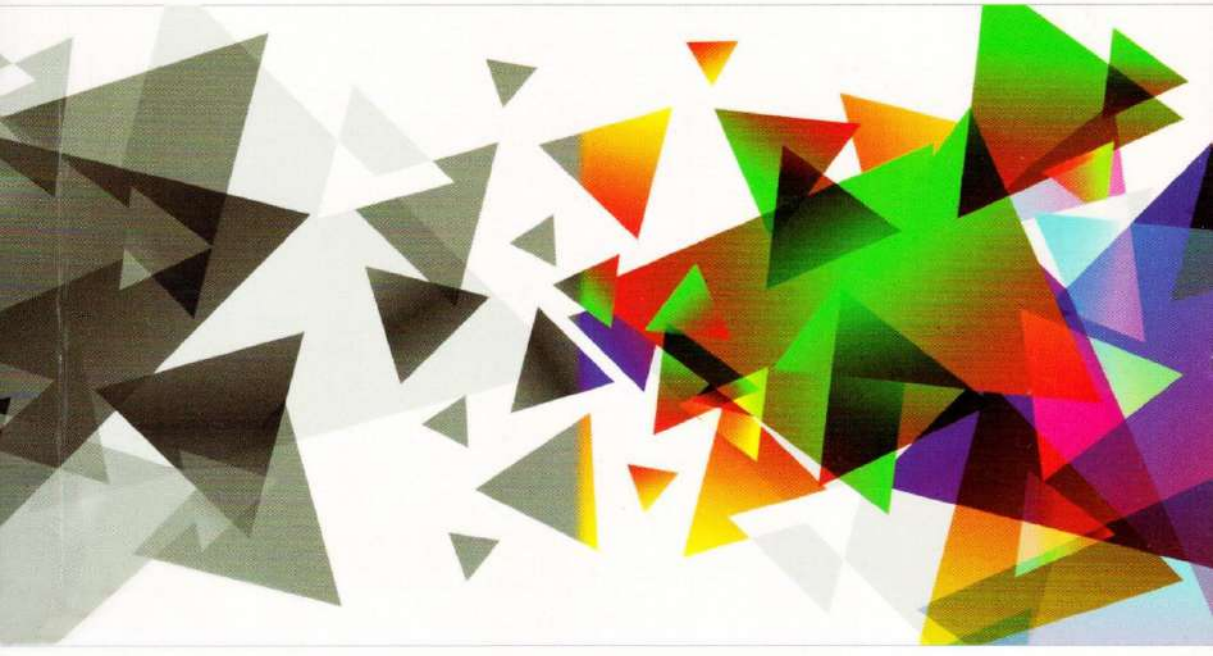
KONTROL EDEMEDİĞİNİZ DUYGULARINIZIN
İLİŞKİNİZİ BOZMASINI NASIL ENGELLERSİNİZ?

BORDERLİNE
KİŞİLİK BOZUKLUĞU OLAN
BİRİNİ SEVMEK

SHARI Y. MANNİNG, PhD



Çeviri: Sena GÜRDOĞAN
Çeviri Editörü: Uzm. Psk. Büke TUNCEL

APAMER
Psikoloji Yayınları

"Borderline Kişilik Bozukluğu (BKB), ilişkileri birçok rahatsızlıktan daha fazla etkiler. Bu kitap, bu kişilik bozukluğuna sahip kişilerin ailelerine ve arkadaşlarına, hem kendilerine hem de sevdiklerine yardımcı olabilmeleri için paha biçilemez beceriler sunmaktadır. Doktor Manning çok iyi bir iş çıkarmış. Mutlaka okunmalı!"

— Perry D. Hoffman, PhD, President, National Education Alliance for Borderline Personality Disorder (Borderline Kişilik Bozukluğu için Ulusal Eğitim Birliği'nin Başkanı)

"Bu kitap gözlerimi BKB'ye açtı! Arkadaşımın neler yaşadığını anlamak ve elimden geldiğince yardım etmek istedim. Arkadaşımın geçirdiği nöbetlerden birinde normalde yaptığım gibi yalnızca sinirlenecekken, kitaptaki tekniklerin yardımıyla daha farklı tepki verebildiğimi görmek beni gerçekten şaşırtmıştı. Bu durum, iletişimimiz (ve ona karşı olan hislerim) için çok faydalı oldu."

—R. P., Güney Carolina

"Doktor Manning'in eleştirel olmayan, merhametli ve anlayışlı yaklaşımı; bu okunaklı ve yararlı kitabın her sayfasında yankılanıyor. BKB'li bir kişiyle ilgilenmenin zorluklarını açıkça ifade ediyor ve sıkça karşılaşılan sorunları ele almak için adım adım stratejiler sunuyor."

—Michaela Swales, PhD, Psikoloji Yüksek Okulu, Bangor Üniversitesi, Birleşik Krallık

"Başlık her şeyi anlatıyor! Doktor Manning BKB'nin gerçek doğası hakkında bizzat işin uzmanlarından—bu kişilik bozukluğuna sahip olanlardan—öğrendiklerini anlatıyor. BKB'li kişilerin aile ve arkadaşlarına BKB ile ilişkili krizlere karşı içgüdüsel tepkilerimizin genellikle etkisiz ve hatta bazen zararlı olduğunu gösteriyor; pratik, isabetli ve adım adım rehberlik yaparak neleri farklı

yapabileceğimiz konusunda bizleri aydınlatıyor. Kitap; okuyucuların, aşırı duygusal düzensizliği olan biriyle karmaşık ilişkilerini anlamalarına yardımcı oluyor. Kendine zarar verme, intihara meyillilik ve hastanede tedavi için karar verme konularıyla başa çıkabilmek için değerli araçlar sağlıyor. En önemli noktalardan biri şudur ki; Manning, BKB'nin —ve bu rahatsızlıktan muzdarip kişiler tarafından deneyimlenen acının— gerçek olduğunu kesin bir dille doğruluyor. Bu kitabı kesinlikle tavsiye ediyoruz."

— Jim ve Diane Hall, yetişkin bir BKB'li çocuğun ebeveynleri, Zihinsel Hastalık Ulusal Birliğinde (the National Alliance on Mental Illness) ve Borderline Kişilik Bozukluğu için Ulusal Eğitim Birliğinde (National Education Alliance for Borderline Personality Disorder) Aile Eğitimcileri

"Bu kitapta size verilen önerileri deneyin. İlişkilerinizin ne kadar iyileştiğine şaşıracaksınız."

—Marsha M. Linehan tarafından yazılan Önsöz'den, PhD, Davranışsal Araştırma ve Eğitim Klinikleri (Behavioral Research and Training Clinics) Müdürü, Washington Üniversitesi

BORDERLİNE
KİŞİLİK BOZUKLUĞU OLAN
BİRİNİ
SEVMEK

Yazarlar
Manning, Shari Y.

Çeviri: Sena GÜRDOĞAN
Çeviri Editörü: Büke TUNCEL

APAMER PSİKOLOJİ YAYINLARI

APAMER AKTÜEL PSİKOLOJİK ARAŞTIRMALAR EĞİTİM ORGANİZASYON
YAYINCILIK VE DANIŞMANLIK HİZMETLERİ LTD ŞTİ

GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ: Maruf BEÇENE
YAYIN NO: 2018-003
KENDİNE YARDIM SERİSİ
ISBN: 978-605-67477-3-1
EYLÜL 2018

BORDERLİNE KİŞİLİK BOZUKLUĞU OLAN BİRİNİ SEVMEK
Loving Someone with Borderline Personality Disorder

YAZAR
Manning, Shari Y.

Çeviri: Sena Gürdoğan
Çeviri Editörü: Büke Tuncel

© 2011 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.
Puplished by arrangement with The Guilford Press
© 2018 APAMER Psikoloji Yayınları (Türkçe Telif Hakları Guilford Press'ten alınmıştır.)

APAMER Aktüel Psikoloji
Zeytinlik Mh. Yakut sk. Kançal Apt. No:33 D:8-10 Bakırköy / İstanbul
http://yayin.apamer.com.tr 02124661050
Sertifika No: 35390
Ciltsiz 1. Baskı Eylül 2018
Basım Yeri: Çınar Matbaacılık ve Yayıncılık
Yüzyıl Mah. Matbaacılar Cad. Ata Han No: 34/5 Bağcılar-İstanbul
Sertifika: 12683
Grafik Tasarım: Mehdi YILMAZ

Her hakkı saklıdır.

Bu kitabın hiçbir kısmı yayıncı izni olmadan elektronik, mekanik, fotokopi, mikrofilm, kayıt ya da diğer yollarla çoğaltılamaz, tercüme edilemez, bir erişim sisteminde saklanamaz veya yayınlanamaz.

Yazar bu kitabın yazılması sürecinde kendi mesleki deneyimlerine ve güvenilir olduğuna inandığı kaynaklara başvurmuştur. Bu kitap, yayın sırasında kabul edilen ve genel olarak uygulama standartlarına uygun bilgiler içermektedir. Bununla birlikte, insan hatası veya davranışsal, ruh sağlığı alanındaki değişim olasılıkları göz önüne alındığında, editörler, yayıncı, bu kitabın hazırlanmasına veya yayınlanmasına katkı sağlayan taraflar burada yer alan bilgilerin her açıdan doğru veya eksiksiz olduğunu garanti etmez. Bu kişiler, hatalar veya eksiklikler için ya da bilgilerin kullanılmasından dolayı elde edilen sonuçlar için sorumluluk kabul etmezler. Okuyucuların bu kitapta bulunan bilgileri başka kaynaklarla teyit etmeleri önerilir. Bu kitaptaki ölçütleri esas alarak tanı konulamaz. Ayrıca kitaptaki bu bilgiler sağlık uzmanlarından alınacak yardımın yerini tutacak şekilde tasarlanmamıştır. Her bireyin sağlık sorunu nitelikli bir profesyonel tarafından değerlendirilmelidir.

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI

Borderline Kişilik Bozukluğu Olan Birini Sevmek
Orjinal Adı: Loving Someone With Borderline Personality Disorder
Yazar: Manning, Shari Y.
Çeviri: Sena GÜRDOĞAN
Çeviri Editörü: Editörü: Uzman Psikolog Büke TUNCEL
ISBN: 978-605-67477-3-1
APAMER Psikoloji Yayınları 1. Baskı Eylül 2018

Her zaman tam olarak
ihtiyaç duyduğum anne olan
Elizabeth Younis Bush için,

Yazar Hakkında



Shari Y. Manning, PhD, serbest hekimlik yapan bir klinisyen, ve aynı zamanda Marsha M. Linehan tarafından diyalektik davranış terapisinde eğitim sağlamak amacıyla kurulmuş olan Behavioral Tech ve Behavioral Tech Research organizasyonlarının eski başkanı / CEO'sudur. Doktor Manning, 1993'ten beri Borderline kişilik bozukluğu olan kişilerin tedavisine odaklanmıştır. Yaşamına Columbia, Güney Carolina'da devam etmektedir.

İçindekiler

Türkçe Önsöz 9
Önsöz 11
Teşekkür 14
Giriş 17

BÖLÜM I
Sevdiğiniz İnsanı ve İlişkinizi Anlamak

1 "Kendimi Bu İlişkide Neden Bu Kadar Kaybolmuş Hissediyorum?" 25
2 Bir İnsanı Bu Kadar Duygusal Yapan Nedir? 51
3 Geçerli Kılmanın Gizli Gücü 86
4 Dengeli Tepkiler ve Daha İyi Sonuçlar İçin Beş Adım 110

BÖLÜM II
Borderline Kişilik Bozukluğunun Birçok Yüzü

5 "Bu Şekilde Hissetmeye Katlanamıyorum!" 151
6 "Hepsi Benim Suçum" 170
7 "Bunu Benim İçin Düzeltmelisin!" 188
8 "Her Şey Berbat Gidiyor... Ama Endişelenme; İdare Ediyorum" 210
9 "Neden Kötü Şeyler Hep Benim Başıma Geliyor?" 231
10 "Sorun Yok—Ben İyiyim" 253

BÖLÜM III
Krizle Mücadele Etmek ve Yardım Almak

11 Kendi Zorlu Duygularınızla Başa Çıkmak 269

12 Kendine Zarar Verme/İntihar Konularını Anlama ve Hastanede Tedavi Süreci ile İlgili Karar Alma 297

13 Tedavi Görme ve Destek Alma 317

Kaynaklar 328

Bibliyografya 331

İndeks 333



Türkçe Önsöz

Ruh sağlığı ile ilgili problemlerde profesyonel yardım kadar desteğe ihtiyaç duyan bireylerin kendine yardım etme konusunda bilgi ve beceri sahibi olmaları da önemlidir. Aynı zamanda bu bireylerle birlikte yaşayan kişilerinde bilgi ve beceri sahibi olmaları sorunların çözümüne önemli katkılar sunar. İşte bu kitap tam da böyle bir işleve katkı sunma amacıyla yazıldı. ABD'de ilk baskısı 75.000 basılan kitap kendine yardım serisinin bestseller kaynaklarından biridir. Bu kitabı farklı kılan bir başka özellik, uzun yıllar başta Diyalektik Davranış Terapisi olmak üzere; Bilişsel Davranışçı Terapi, Aktarım Odaklı Terapi ve Şema Odaklı Terapi yöntemlerini aktif olarak kullanan bir klinisyen tarafından hazırlanmış olmasıdır. Kitabın yazarı, Dr. Shari Y. Manning, serbest hekimlik yapan bir klinisyendir. Doktor Manning, 1993'ten beri Borderline kişilik bozukluğu olan kişilerin tedavisine odaklanmış ve bu konuda sayısız terapiler yapmıştır. Çeyrek asırlık birikimlerini kitaplaştırarak Borderline Kişilik Bozukluğu olan bireylere ve yakınlarına katkı sunmayı amaçlamıştır.

Kitabın adı "Borderline Kişilik Bozukluğu Olan Birini Sevmek" olsa da aslında kitap, Borderline tanısı almış kişilerin yakınlarına, neler yapabilecekleri ile ilgili bilgiler sunmaktadır. Bu yakın kimi zaman birinci derecede akrabalar, eş, nişanlı, sevgili olabileceği

gibi kimi zaman aynı ortamı paylaşan iş arkadaşları veya sosyal çevredeki kişiler olabilmektedir. Amaç BKB'li bireylerle ilişki kurma ve iletişim içinde olma potansiyeli olan herkese neler yapabilecekleri ile ilgili perspektif sunmak ve beceri kazandırmaktır.

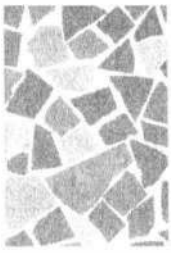
Çeviri sırasında karşılaştığımız bir duruma değinmekte yarar vardır. Kitapta yoğun bir şekilde kullanılan "validation ve invalidation" kavramlarının Türkçe anlamını bulmakta kısmen güçlük yaşadık. Onaylamak, kabullenmek, doğrulamak, tasdik etmek, hak vermek ..vb bir çok anlam çeviri ekibi ve alan uzmanları tarafından değerlendirildi ancak en uygun kavramın **geçerli ve geçersiz kılmak** olduğu konusunda mutabık kalındı. Yazarda "validation" kavramı için şunu ifade ediyor: "***Validasyon, anlayışın başka bir kişiye yargısız bir biçimde iletilmesidir***". İlerleyen bölümlerde validasyon ve invalidasyon kavramı çeşitli örneklerle açıklanmıştır.

Bu kitabı neden seçtik? BKB tanısı almış kişilerin yakınları hastalık konusunda yeteri bilgiye sahip değiller. BKB'li bir bireyle yaşamanın önemli güçlükleri vardır. BKB hem tanıyı almış bireyin hem de yakınlarının yaşam kalitelerini önemli ölçüde etkileyen bir hastalıktır. Hasta yakınları bu kişilere nasıl davranmaları gerektiği konusunda sürekli arayış içindeler. Bu arayışın bir sonucu olarak cevap bekleyen önemli sorular oluşmaktadır. Bu kitabı, bu sorulara cevap vermek için atılmış bir adım olarak değerlendirmekte yarar vardır.

Kitabın Türkçeleştirilmesi sürecinde çevirmen olarak katkı sunan Sena Gürdoğan'a ve Çeviri editörü Uzman Psikolog Büke Tuncel'e özellikle teşekkür ediyoruz. Olabilecek en iyi cümleyi bulabilmek adına sergiledikleri samimi ve sabırlı tutum takdire değerdir.

Psikoloji içerikli yeni kitaplarda buluşmak dileği ile…

APAMER Psikoloji Yayınları



Önsöz

Borderline Kişilik Bozukluğu (BKB) en çok damgalanmış akıl-ruh sağlığı bozukluklarından biridir. BKB hakkındaki popüler kitaplar okuyucuları endişelendirebilir ve bu rahatsızlığın belirtilerini gösteren kişilerden hızlıca uzaklaşmalarına sebep olabilir. Akıl sağlığı uzmanları ise BKB tanısı konmuş kişileri tedavi etmeyi sıklıkla reddederler. Uygun tıbbi ortamlarda dahi, danışanın gereken yakın ilgiyi almasının önündeki engel, bizzat teşhisin kendisi olabilir.

Araştırma kliniğimde BKB kriterlerine uyan bireylerin anne ve babalarından, çocuklarından, kardeşlerinden, eşlerinden, sevgililerinden ve eski sevgililerinden ve hatta çalışma arkadaşlarından sayamayacağım kadar çok telefon alıyoruz. Sorular genellikle iki türe ayrılır: (1) "Bu kişiyle nasıl başa çıkabiliriz?" ve (2) "Sevdiğimiz bu insana nasıl yardım edebiliriz?" Bazen de üçüncü bir türle karşılaşıyoruz: "Ben kötü bir insan mıyım? Neden onu mutlu edemiyorum?" Temelde hepsinin ortak mesajı şudur: "YARDIM ET!" Bu telefon konuşmaları genellikle yüz yüze yapılan görüşmelerle devam eder. Bazen danışan kişiye az da olsa bir yardım sağlayabilmek için birkaç seans gereklidir.

Washington Üniversitesi'ndeki kliniğimde, BKB kriterlerine uyan kişilerin aile ve arkadaşları için özel bir beceri eğitimi grubumuz var. Bu beceriler, diyalektik davranış terapisi (DDT) tedavi programımızda BKB'li bireylere öğretilen becerilerin aynılarıdır. DDT becerilerinin (farkındalık, duygu yönetimi, krizlerle başa çıkma, gerçekliği kabullenme ve kişiler arası etkililik) duygusal bozukluğu, öfkeyi ve dürtüsel davranışları azalttığı gözlenmiştir. Fakat böyle bir beceri programı ancak belli sayıda insana ulaşabilir. Bu program, başkasına yardım etmek isteyenlerin kendilerinin terapiye gelmelerini gerektiriyor —ki bu, birinden istemesi veya yapması çok kolay bir şey değil.

Peki ya yardım almak için terapiye gitmek zorunda kalmayıp da, size bunu nasıl yapmanız gerektiğini anlatacak iyi bir kitap bulsanız nasıl olur? İşte elinizdeki kitap tam da böyle bir kaynaktır. Bu kitap; BKB tedavisinde ve DDT'de bir uzman olan, hayatının büyük bir kısmını BKB'li bireylere nasıl etkili bir şekilde yardım edileceğini ve onları nasıl sevebileceklerini başkalarına öğretmekle geçirmiş biri tarafından yazılmıştır. Shari Manning'in çalıştığı hasta yakınlarının asıl soruları şu şekildedir: "Kalmalı mıyım gitmeli miyim?" ya da "Bu insanı terapi için evden ve kendimden uzak bir yere göndermeli miyim?" Shari Manning, ne hakkında konuştuğunu gayet iyi biliyor.

Doktor Manning'in ilk adımı sizin BKB'li kişiyi anlamanıza yardımcı olmaktır. Eğer sıklıkla kızgın olduğunuz o insanı tekrar sevmek için bir yol arıyorsanız, bu anlayış durumun merkezinde olmalıdır. Sonraki adımlarda Manning, terapistlere öğretilen stratejilerin merkezi bir parçası olan DDT temelli **geçerli/geçersiz kılma** becerilerinin yanı sıra danışanlara ve aile bireylerine öğretilen önemli becerileri de tanıtmaktadır. Geçerli kılma, anlayışın başka bir kişiye yargısız bir biçimde iletilmesidir. Karşınızdaki insana, onu ciddiye aldığınızı ve onun bakış açısına saygı duyduğunuzu iletir. Tavrınız, karşınızdakine onun davranışlarındaki bilgeliği gördüğünüzü anlatır. Doktor Manning, daha sonrasında DDT te-

melli, -duygu ve düşünceleri- geçerli/geçersiz kılma becerilerinin altı seviyesini ele alır ve ilişkilerinizi iyileştirmek için -duygu ve düşünceleri- geçerli kılmayı hayatınıza nasıl uyarlayabileceğinizi çok sayıda örnek ve açıklama ile gösterir.

Kitabın II. bölümüyle ilgili harika olan şey, bundan böyle sevdiğiniz kişinin davranışını şimdiye kadar olduğundan çok daha iyi anlayabilecek olmanızdır. Daha da önemli olan ise, Doktor Manning'in, gerçekten acı verici olan davranışları yargılayıcı tepkilerinizi azaltacak şekilde açıklayabilme yeteneğidir. Sevgi, kabullenmeyi gerektirir.

III. Bölümde Doktor Manning, kişiyi en çok zorlayan sorunlar için öneriler sunar: kendi duygularınızla nasıl başa çıkacağınız ve intihar eğilimli bir yakınınıza ne şekilde yaklaşacağınız. Bunlar, en deneyimli terapistlerin bile idare etmekte zorlandığı meselelerdir. Burada bu sorunlar için bir uzmandan rehberlik alacaksınız.

Kısacası, imkansız gibi göründüğü durumlarda bile sahip olduğunuz sevgi ve merhameti korumak ve ustaca araçlar kullanmak istiyorsanız bu kitap tam size göre. Bu kitabın aynı zamanda hayatınızdaki BKB'li olmayan zor insanlarla ilişkilerinizi geliştirmeniz için de size yardımcı olabileceğine inanıyorum. Kitabın size verdiği tavsiyeleri deneyin. İlişkilerinizi ne kadar geliştirdiğini görünce şaşıracaksınız.

Marsha M. Linehan, PhD
University of Washington, Seattle



Teşekkür

16 yaşımda, Güney Carolina Devlet Hastanesinde çalışmak istediğime karar verdim. Bu hastanede bir psikolog olan aile dostumuz Paul Van Wyke'yi ziyaret etme fırsatı buldum ve orada gördüğüm şeylerden çok etkilendim. Ben 18 yaşındayken Sıradan İnsanlar (Ordinary People) filmi çıktı ve filmi izledikten sonra, intihara meyilli insanlarla çalışmak istediğime karar verdim. 25'imdeyken hem ders veriyordum hem de yüksek lisans yapıyordum. Okuldaki amigo kızın bir "jiletçi" olduğunu fark ettim ve uygulamalı stajım için onunla çalışmaya başladım. Aşırı doz aldığı için bir psikiyatri hastanesine yatırılmasından sonra, gözetmenim Dr. Carl Rak, (PhD,) çalıştığım genç kadında Borderline kişilik bozukluğu (BKB) olduğunu söyledi ve beni BKB konusunda eğitmeye başladı. Her şeyden önce, BKB sahibi insanlara karşı şefkat duymamda bana yardımcı oldu. O öğretim yılının sonunda hayat planım oluşmuştu: BKB olan ve şiddetli intihar eğilimli insanlarla çalışmak istiyordum.

1993 yılında, toplum ruh sağlığı hizmetlerinde çalışırken bir yandan da doktoram için hazırlanıyordum. Klinikte BKB'li insanlarla çalışmaya her zaman istekli bir klinisyen olarak biliniyordum; ancak çalışmalarımda etkili olamıyordum. Neyse ki, Columbia Böl-

ge Ruh Sağlığı Merkezi de etkili olmadığım konusunda hemfikirdi ve BKB'ye tedavi bulmak için kaynak sağlamaya başladı. Sonra bir baktım ki, Duke Üniversitesinde Doktor Marsha Linehan ile diyalektik davranış terapisi (DDT) adı verilen BKB için heyecan verici yeni bir tedavide 6 aylık bir eğitim kursuna başlamışım. Marsha ve DDT'deki çalışması, hayatımı mesleki ve kişisel olarak belirleyen şeydi. DDT'yi uygulayanlar merhametlidir ve kendilerini BKB deneyimini anlamaya adamışlardır ancak aynı zamanda farkında olmadan, yapabilecekleri en merhametli şeyin BKB sahibi kişilerin değişmesine yardımcı olmak olduğuna inanırlar.

Marsha benim meslektaşım, akıl hocam, arkadaşım; ve annemden sonra hayatımdaki en büyük etkiye sahip insandı. Sahaya yaptığı katkılar ve hayatımın işi üzerinde çalışırken bana ettiği yardımlar için ona ne kadar teşekkür etsem azdır. Marsha, hayatımda gördüğüm en yoğun programa sahip olmasına rağmen kitabın her bölümü için benimle konuşmaya zaman ayırdı. Onun dürüst eleştirilerine ve rehberliğine her zaman güvenebilirim.

Davranışsal Teknoloji ve Davranışsal Teknoloji Araştırma bölümlerindeki meslektaşlarımın (özellikle Cindy Beil, Kathy Satre, Linda Dimeff ve Sarah Schlossman) bu kitabın oluşturulmasında büyük katkıları vardır. Bölümler hakkında konuştular, yazabilecek zamanım olması için (bazen otel odalarına kapanarak da olsa) ellerinden geleni yaptılar. Bir cumartesi günü yıllık yapılan davranış terapisi konferansımızda, Helen Best benimle kitap hakkında; kitapla ilgili umutlarım ve beni yazmaktan alıkoyan korkularım hakkında saatlerce konuştu. Helen'in bu katkısı olmasaydı kitabı asla bitiremezdim.

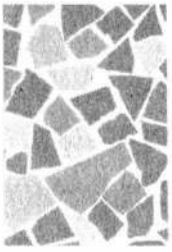
Julie Skutch benim neşe kaynağımdı. Bana yazmaya devam edip etmediğimi sorardı, bu kitabı bitirmem gerektiğini söylerdi ve kitabın son taslağını okuyan da o oldu. Yargılayıcı ya da geçersiz kılıcı olup olmadığım konusunda Julie'ye güvendim ve biliyorum ki öyle olsam bana söylerdi.

Üzerimde çok fazla baskı kurmadan bana nasıl destek olacağını iyi bilen arkadaşlara sahip olduğum için çok şanslıyım. Ann Dwyer, Debbie Peagler ve Melissa Williams ilerleyişim hakkında sorular sordular, beni devam etmeye teşvik ettiler ve kendimi özel hissetmemi sağladılar. Küçük kaçamaklar yapabildiğim zamanlarda çıktığımız tekne turları ve geçirdiğimiz güzel öğleden sonraları için teşekkür ederim.

Bu kitabın temeli Marsha Linehan ve DDT ise, iskeleti de Guilford Press'ten Kitty Moore ve Chris Benton'dur. Bu işi bırakmak istediğimde bana izin vermeyen onlardı. İş yıpratıcı olmaya başladığında ve ben ortalıktan kaybolduğumda beni saklandığım yerden çıkarıp tekrar işin başına oturmamı sağladılar. Hayatımdaki bir çok şey bu kitabı yazmama mani olabilecek durumdayken onlar her zaman beni desteklediler. Chris ve Kitty'nin "Bunu nasıl yapıyorsun?"* ya da "Bu konu hakkında ne düşünüyorsun?" diye sormasıyla başlayan ve söylemek istediklerim hakkında saatlerce konuştuğumuz harika telefon konuşmaları yaptık. Hayatımın büyük bir parçası olmuşlardı; o konuşmaları çok özleyeceğim.

Bu kitaptaki danışanlar ve aileler tamamıyla gerçek kişilere dayanıyor (ancak isimlerini ve bazı ayırt edici ayrıntıları değiştirerek ve çoğu zaman birkaç kişinin birleşimini oluşturarak onların mahremiyetini korudum). Çektikleri bir çok zorluğun yanında onlar sevgi ve azim sahibiydiler. Terapiyi nasıl yürütmem gerektiğini DDT'den, sevginin gücünün değişim için nasıl bir zemin yaratabileceğini ise danışanlarımdan ve ailelerinden öğrendim.

Son olarak eşim, Jim Manning, bana her zaman inandı. Bu kitabın benim içimde olduğunu yıllar öncesinde söylemeye başlamıştı. Ben odama kapanmış yazarken o ihtiyacım olan zamanı bana her zaman verdi ve bir kez bile şikayet etmedi. O sebatkar biridir ve hayatınızda gerçekten en büyük hayranınız olan birine sahip olmanın ne kadar önemli olduğunu bana göstermiştir. Onun sevgisi ve desteği olmasaydı bu kitabı yazamazdım.



Giriş

"Bunu bana —ve kendisine— nasıl tekrar tekrar yapabilir?" "Biri neden böyle davranır ki?"

"Daha ne kadar dayanabilirim bilmiyorum. Daha önce de ayrıldım ama geri dönmeye devam ediyorum. Benim sorunum ne?"

"Nereden başlanacağını bile bilmezken ona nasıl yardım edebilirim ki?"

Eğer Sınır Kişilik Bozukluğu olan birini seviyorsanız muhtemelen bütün bu soruları bir noktada, belki de defalarca kendinize sormuşsunuzdur. Eş, partner, ebeveyn, kardeş ya da yakın bir arkadaş da olsanız bu probleme sahip biriyle bir ilişki yürütmek yorucu ve can sıkıcı olabilir. Bu rahatsızlığa sahip insanlar dürtüsel ve öngörülemezdir. Zaman zaman sevdiklerini korkutabilirler ve kendilerine karşı da oldukça yıkıcıdırlar. Sanki nereye giderlerse kaosu peşlerinden götürürler ve bir krizi atlatamadan bir diğerine koşarlar; çoğu zaman sevdiklerini de bu krizlere sürüklerler.

O halde niçin bu kitabı okuyorsunuz? Neden ilişkinizden vazgeçmiyorsunuz?

Bunun sebebi büyük ihtimalle BKB'li insanların aynı zamanda olağanüstü derecede şefkatli ve merhametli olmalarıdır. İnsanları ve hayvanları severler. Genellikle zeki ve eğlencelidirler. Çoğumuz, sevdiğimiz BKB sahibi insanlardaki potansiyeli görürüz. Hayatlarındaki bazı şeyleri değiştirebilseler ne kadar mükemmel olabileceklerini biliriz.

Sık sık gerçekten gitmemiz gerektiğini düşünürken kalmaya devam etmemizin sebebi budur. Ancak sizin durumunuzda bir başka sebep belki de o insanla olan kan bağınızdır; ve haliyle kızınızı ya da erkek kardeşinizi terk edemezsiniz. Ya da belki de bu ilişkiye bilinçli olarak girerken çok çekici bulduğunuz o insanın hala oralarda bir yerlerde olduğuna dair çok sayıda kanıtınız vardır ve buna tutunmak istiyorsunuzdur.

Bu kitap, size bu konuda yardım etmek için hazırlanmıştır. Size sevdiğiniz kişiyi etrafındaki herkesin hoşuna gidecek şekilde değiştirebilmeniz için 10 kolay adımdan oluşan bir liste vermeyeceğim. Size bir sonraki ültimatomunuzun işe yaraması için, telefonunuzun gecenin 3'ünde çalmaması için ya da sevdiğiniz kişinin sizin de hisleriniz olduğunu sonunda anlaması için ona fısıldayacağınız sihirli kelimeler öğretmeyeceğim.

Bu kitapta yapacağım şey, BKB'nin, üzerlerinde çok yük var gibi görünen insanların çevrelerine karşı nasıl şaşırtıcı derece yıkıcı ve kendilerine zarar verir şekilde davranmasına sebep olduğunu anlamanıza yardımcı olmaktır. Sevdiğiniz kişinin içsel deneyimlerini bilmek sizin hayatınızdaki gelişimi de kat kat artırabilir. Merhametiniz ve anlayışınız sizi etkili yeni yollar bulmaya itebilir ve bu yollar, zaten enerjinizden ve özverinizden çok şey götürmüş olan bir ilişkiden vazgeçmemenizi sağlayabilir. Sevdiklerinize olan yaklaşımınızda bu kitapta size gösterilmiş olan oldukça basit yeni yolları kullanarak son derece acılı ve moral bozucu karşılaşmaların sonuçlarını değiştirme gücünü elde edersiniz. Zamanla bu basit stratejiler sevdiğiniz insanın da BKB'nin etkilerinin üstesinden

gelmesine yardımcı olabilir ve ikiniz de o her zaman istediğiniz ilişkinin keyfini özgürce sürebilirsiniz.

Ayrıca, profesyonel deneyimlerim gereği kitapta hem kadınlar hem de erkeklerle ilgili anekdotlar ve görseller bulabilirsiniz. (Anekdotlar gerçek kişilere dayanıyor fakat isimler ve belirleyici detaylar değiştirildi; ayrıca çoğu hikaye tanıdığım insanların birleşiminden oluşuyor.) Bazı insanlar borderline kişilik bozukluğunun kadınlarda erkeklerden daha yaygın olduğuna inanıyor ancak mevcut veriler net değil ve hem araştırma kanıtları hem de klinik gözlemler, erkeklerde yükseliş olduğunu gösteriyor. Yeni verilere göre BKB tanısı konmuş kişilerin %50'si erkektir.

Bu kitabı aradığınız süreçte, BKB'nin taleplerinin sizi yıpratmış olduğunu biliyorum. Bu durumdaki birini seven çoğu kişi yaşadıkları üzerinde kontrole sahip değilmiş gibi hissetmeye başlar ve bu his hayattaki en yıpratıcı his olabilmektedir. Birincil hedeflerimden birinin sizin kendi refahınızı sağlamanıza yardımcı olmak olduğunu bilmenizi isterim. Kendinize iyi bakmazsanız, ne sevdiğiniz kişinin değişmesine yardımcı olmak için çabalayabilir ne de ilişkinizi kurtarmak için savaşabilirsiniz. Neyse ki, bu kitapta bahsedilen yeni etkileşim yolları sizi koruyabilir, ve hatta benlik algınızı onarmanıza ve sizin için önemli olanın ne olduğuna karar vermenize yardımcı olabilir. Sevdiğiniz kişinin hastalığının kurbanı olmamak için yapabileceğiniz çok fazla şey var. Ayrıca ne zaman daha fazlasına katlanmamanız gerektiğini bilmenin de akılcı bir yolu var; ancak bu yol, etrafınızdaki iyi niyetli insanların size "manipülasyona" uğradığınız ve "sömürüldüğünüz" konusunda ısrar etmelerinin etkisinde kalmak değil, kendi kalbinizden geçenleri iyi bilmektir.

Gerçek şu ki; bu kitapta da öğreneceğiniz gibi, sevdiğiniz kişi, oldukça kötü davranışları belli aralıklarla sergileme gibi bir alışkanlığa sahip olsa da aslında kötü bir insan değil. Partneriniz ya da ailenizin üyesi sürekli kaos yaratmak ya da herkesi üzmek istiyor

da değil. Sevdiğiniz kişi doğru olanı yapamıyor, başkalarıyla geçinemiyor ya da herkese apaçık doğru görünen seçimleri yapamıyor çünkü bunları nasıl yapacağını bilmiyor. Bunu anlamak oldukça zor görünebilir. Bir arkadaşa ya da bir işe sahip olmanın neleri gerektirdiğine, bizi önemseyen insanlardan isteyebileceklerimizin de sınırlı olduğuna ve kendimizi nasıl kontrol edebileceğimize dair herkesin biraz olsun fikri olması gerekmez mi? Sevdiğiniz kişi de içine doğduğu dünyada nasıl yön bulacağına dair herkesle aynı içgüdülere ve aynı imkanlara sahip değil miydi?

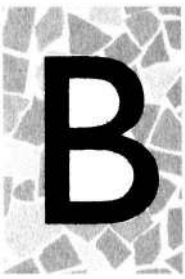
İnanmak ne kadar zor olsa da bunun cevabı hayır. BKB'li insanlar, büyüme çağlarında bulundukları ortamı kendileri için derinden değiştiren görünmez ve kendiliğinden bir farklılık ile doğarlar. Bu farkı anladığınızda onların anlaşılmaz davranışları da birden oldukça berrak şekilde görünmeye başlayacak. Kitabın ilk birkaç bölümünden itibaren ne demek istediğimi anlayacaksınız.

Dediğim gibi, sevdiklerinizde değişim yaratmak için atabileceğiniz kusursuz adımlar yoktur ve anlayışınız topyekün bir dönüşüme yol açmayacaktır. Fakat kitabın devamında da göreceksiniz ki bu, söz gelimi, bir alkoliğin neden içtiğini ya da tanıdığınız birinin neden bir örümcekle aynı odada bulunamadığını anlamanızdan çok daha büyük, oldukça radikal bir değişime yol açabilir. Sevdiklerinize davranış biçiminizdeki bazı basit değişikliklerin, günlerinizi daha mutlu hale getirebileceğini ve gücünüzü tüketmeye, değer verdiğiniz o kişiye bağlı kalma konusundaki kararlılığınızı zayıflatmaya devam eden kriz yaratan davranışları bile nasıl önleyebileceğini size göstereceğim.

Bu kitapta okuyacağınız pratik önerilerin hepsi BKB'li insanlar için en etkili olduğu kanıtlanmış tedaviye dayanmaktadır. Bu tedavinin adı diyalektik davranış terapisidir (DDT) ve Marsha M. Linehan tarafından Washington Üniversitesi'nde oluşturulmuştur. Bu terapi, geniş çapta test edilmiştir ve bu bozukluğa sahip insanlara hastalığın etkilerinden kaçınmak için kullanabilecekleri,

(bozukluğa sahip olmayanlarda doğal olarak bulunan) becerileri kazandırma konusunda muazzam ilerleme sağladığı görülmüştür. Tabi ki sevdiğiniz insanın terapisti gibi davranamazsınız -ki bunu yapmamalısınız da; ancak elbette, deneyimli bir BKB terapistinin sevdiğiniz kişiye yardımcı olmak için kullanacağı prensiplerden siz de faydalanabilirsiniz. Sevdiğiniz kişiye bu bozukluğun tanısı konmuş olabilir ya da bazı belirtileri gösteriyor olabilir veya belki de tedavi görüyordur. Sevdiğiniz tedavi görüyor olsa da olmasa da bu kitabı ilişkinizde size yardımcı olması için kullanabilirsiniz. Sevdiğiniz kişi tedavi görmüyorsa, DDT'yi dikkate almanızı şiddetle tavsiye ederim. Kitabın sonlarına doğru DDT'nin nasıl işlediğiyle ilgili bilgiler bulabilirsiniz.

Bu kitabı okuyarak kendinize ihtiyacınız olan özeni gösterin. Umarım bu kitap sizin için son derece önemli olan bağınızı korumanıza yardımcı olur ve birlikte mutlu bir geleceğe doğru ilerlerken size kılavuzluk eder.



BÖLÜM 1

Sevdiğiniz İnsanı ve İlişkinizi Anlamak



"Kendimi Bu İlişkide Neden Bu Kadar Kaybolmuş Hissediyorum?"

Bir arkadaşım son zamanlarda yaşam amaçlarından birini gerçekleştirdi: harika bir kadınla evlendi. Fakat yaklaşık iki ay sonra işler değişmeye başladı. Evli olduğu kadın, bir iş kurmak için kendisinden yüklü bir miktarda para istedi. Ve arkadaşım o kadar parası olmadığını söylediğinde aldığı tepki karşısında şaşkına döndü. Kadın, önce çok sinirlenip eşini kendisini yeterince sevmemekle suçladı. Eline ağır bir şey alıp bunu kocasına atmakla tehdit etti. Sonra da umutsuzluğa düşüp yaşamayı hak etmediğini söyledi. Son olarak, bir şişe şarap içti ve birkaç kez kolunu sigara ile yaktı.

O gece ilişkilerindeki dönüm noktası olmuştu. Kadın işini bıraktı. Arkadaşımla saatlerce konuşmamakla, ona ne kadar kötü bir insan olduğunu anlatmak için saatlerini harcamak arasında gidip geldi. Bir akşamda iki şişe şarap içti. Kendisini ne kadar değersiz hissettiğiyle ilgili uzun konuşmalar yaptı. Arkadaşım eşine yardım etmek istedi fakat eşi çoğunlukla bunu reddetti. Karısı kontrol-

den çıktığı için birkaç kez evden ayrılmak zorunda kaldıktan sonra ailesi ve arkadaşları ona karısını terk etmesini söylemeye başladı. Eşini terk etmesi önündeki engel şuydu; o her zaman umutsuz, sarhoş ve öfkeli değildi. Arkadaşımın, hala aşık olduğu; o akıllı, esprili, şefkatli ve heyecanlı kadını gördüğü anlar oluyordu. Ve birlikte olmak istediği insan oydu.

Bu süreçte, karısıyla birkaç kez görüşmüş olan psikiyatrist, arkadaşıma eşinin borderline kişilik bozukluğu (BKB) kriterlerini karşıladığını söyledi. Psikiyatristin sözleri oldukça cesaret kırıcıydı. Açıkçası, karısı için yapılabilecek bir şey olmadığını ve işler daha da kötüye gitmeden önce bu ilişkiden uzaklaşmasını söylemişti. Arkadaşım halen karısıyla birlikte fakat genellikle çok yorgun ve stresli; ve eskiden tanıdığım o dışa dönük, iyimser insana gittikçe daha da az benziyor.

Borderline Davranışları Size Dengenizi Nasıl Kaybettirebilir?

Arkadaşım Brad bugünlerde kendisini kaybolmuş hissettiğinden bahsediyor. Hemen hemen her durumda söylenecek ya da yapılacak doğru şeyi bilme konusunda kıskanılacak bir ustalığı olan adam, şimdi ismi Sadie olan karısıyla ilgili yaptığı her şeyin yanlış olduğunu hissettiğini söylüyor. Brad artık sosyal içgüdülerine güvenmez olmuştu. Arkadaşları onun normalde sohbetlerin merkezinde olacağı durumlarda bir köşeye çekildiğini fark etmeye başlamışlardı. Yeni karısına binlerce dolar veremeyeceğini söylediği kaçınılmaz konuşmadan sonra bütün gece acaba cimrilik mi yaptığını düşünmüş ve belki de o para olmadan da idare edebileceği üzerine kafa yorup üzülmüştü. O gece, cevabı aslında çok net olan fakat Sadie'den son

Yaptığınız her şey yanlış göründüğünde kendinize olan güveninizi çabucak yitirirsiniz.

derece suçlayıcı tepkiler aldığı basit kararları tekrar tekrar düşünüp uykusuz kalacağı gecelerin yalnızca başlangıcıydı. Karısı bu kadar üzgünse mutlaka onu mutsuz edecek bir şey yapmış olduğunu düşünüyordu. Bir açıklama bulmak için olayı kafasında tekrar tekrar canlandırıyor, fakat Sadie'nin dediği gibi berbat bir insan olduğu fikri ve o berbat insanın aslında karısı olduğu fikri arasında buluşulacak ortak bir nokta bulamıyordu. Artık ne kendisinin kim olduğundan emindi ne de Sadie'yi tanıyabiliyordu.

Brad'in kafa karışıklığının sebebi, bazı zamanlarda Sadie'nin, onun bir eşte aradığı her şeye sahip olmasıydı. Sadie bir defasında, Brad'i işten arayıp gününün nasıl geçtiğini sorduğunda ses tonundaki keyifsizliği hissedince eve gidip mum ışığında bir yemek hazırlamış ve Brad'in aylar önce bahsetmiş olduğu eski bir filmin DVD'sini hazır edip ona sürpriz yapmıştı. Annesi ameliyat olduğunda Brad işlerinin yoğun olduğu bir dönemden geçiyordu ve iyileşme sürecinde onun hakkında endişelenmek zorunda kalmasın diye Sadie annesinin üzerine titremişti.

Brad'in iki arkadaşı ona bir daha ne zaman hep birlikte yemeğe çıkabileceklerini soruyordu çünkü geçen seferinde Sadie art arda harika hikayeler anlatarak herkesi gülmekten kırıp geçirmişti. Bazen Brad iki farklı kadınla yaşıyormuş gibi hissediyordu ve aklını kaçırdığından korkmaya başlamıştı.

Ancak aklı gayet başındaydı. Gerçek şu ki, BKB'li insanları sevmemizin birçok sebebi vardır. Çoğu, kibar ve cömert ruhlu insanlardır. Bir keresinde ameliyat oldum ve BKB tanısı konmuş sekiz kadınla olan grup çalışmasına döndükten sonra laf arasında iyileştiğim sırada kocamın yemek yapmak konusunda çok da iyi bir iş çıkaramadığını söyledim. Ertesi hafta gruptakilerin hepsi bana farklı farklı yemekler yapıp getirmişlerdi.

Biri size sevecen davrandığında, diğer zamanlarda ondan gördüğünüz agresif ve korkutucu davranışlarına verdiğiniz olumsuz tep-

kilerin haklı olup olmadığını sorgulamaya başlarsınız, tıpkı Brad'in yaptığı gibi. Belki de konu insan karakteri olduğunda sandığınız kadar iyi bir yargıç değilsinizdir. Veya olaya kendinizi fazla kaptırmışsınızdır. Eğitim aşamasındaki terapistlerde sıklıkla gördüğüm şey şu ki; BKB tedavi eden terapistler danışanlarının çok kibar ve iyi dinleyiciler olmaları sebebiyle onların kendilerine bakabilecek durumda olmadıklarını fark etmeyebiliyorlar. Sonrasında bu nezaketlerine karşılık vermek için dayanılmaz bir güdü hissediyorlar ve kendilerini onlarla uygun olmayan biçimlerde yakınlaşmış halde buluyorlar. Örneğin danışanına yüklü miktarda borç para veren bir terapist tanıyorum. Bir başka terapist ise stresliyken ve kendini kötü hissettiği zamanlarda danışanına telefon ediyordu.. Üçüncü bir örnekte ise terapistin, danışanının kız çocuğunu evlatlık edindiğine şahit oldum. Bütün bu davranışlar bizim mesleğimizde şüpheli ya da etik dışı davranışlar olarak görülür ve biliyorum ki terapistler bunları etiğe aykırı olduğunun farkında olarak yapmadılar. BKB'li kişinin tipik davranışları bir şekilde onların kafalarının karışmasına ve yollarını kaybetmelerine sebep oldu.

Aşırılıklar arasında değişkenlik gösteren davranışlar sizi dengesizleştirebilir; uyum sağlama ve duruma uygun davranabilme becerilerinizi tehlikeye atabilir.

Siz de büyük ihtimalle bu tür deneyimler yaşamışsınızdır. Aile üyeleri ve sevenleri çoğunlukla kendilerini BKB'li kimseleri kurtarmaya çalışırken bulurlar. Sadie ile her şeyin harika gittiği bir süreçten sonra Brad, bu borcu kapatmak için emeklilik hesabından para çekmek zorunda kalacak olsa da, kendini karısının ne olduğu tam olarak anlaşılmayan yeni işi için ona çek yazarken buldu. Brad, Sadie'nin büyük kız kardeşinin ona bir daha yardım etmeyeceğine dair defalarca yeminler etmesine rağmen onu yıllar boyunca finansal krizlerden kurtardığını evliliklerine aylar kala öğrenmişti.

Sadie'nin annesi kendisini bunaltan stresi azaltmak için sıkı doktor kontrolü altındaydı ancak yine de gecenin bir yarısında telefon çalarken, bir saat içerisindeki üçüncü ya da dördüncü arayışı da olsa -ki genelde öyle olurdu- arayanın Sadie olduğunu bilirken telefonu açmadan yapamıyordu. BKB sahibi birini sevenler çoğunlukla zamanlarını, paralarını, desteklerini esirgemediklerinden ve ilgilerinin büyük çoğunluğunu onlara yönettiklerinden dolayı bitap düşerler. Bazen daha fazlasına tahammül edemeyeceklerini hissettikleri noktaya ulaşırlar. BKB'li birçok kişi hayatındaki insanların ya çoğunu ya da tamamını kaybetmiştir. Ya da aile ve sosyal çevreleri, insanların devamlı olarak girip çıktıkları dönen büyük bir kapı ile çevrili gibi görünmektedir.

Belki şöyle bir senaryo size tanıdık gelecektir: BKB'si olan sevdiğiniz kişi ile aynı odadasınız. Oldukça keyifli vakit geçiriyorsunuz ve görünen o ki sevdiğiniz kişi de öyle. Gülüşüyor, birbirinizle paylaşımlarda bulunuyorsunuz ve karşılıklı bir anlayış içerisindesiniz. Sevdiğiniz insan -mesela erkek kardeşiniz diyelim- evine gider ve siz de birlikte geçirdiğiniz güzel akşamın keyfini sürersiniz. Sonra üzerinden saatler geçer ve telefonunuz çalmaya başlar. Arayan kardeşinizdir ve yaptığınız ya da söylediğiniz, kendisini son derece üzen şeylerin uzun bir listesini size haykırıyordur. Duyduklarınıza inanamazsınız. O akşamı birlikte geçirmemiş miydiniz? Yoksa hepsi sizin hayal ürününüz müydü? Kardeşinizin üzgün olduğunu anlayamayacak kadar kör müydünüz? Böyle bir durumda kaybolmuş hissetmenize şaşırmamalı. Aynı zamanda öfkeli, savunmaya geçmiş, kafası karışmış ve suçlu hissediyor da olabilirsiniz. Bu yüzden siz de kendi duygularınızla hareket eder, buna göre tepkiler verirsiniz. Belki ona bağırır ve telefonu kaparsınız. Belki de kardeşinize, sadece biraz zamana ve mesafeye ihtiyacınız olduğunu söyleyerek kendinizi geri çekersiniz.

Bu ise olayları daha da kötü yapar. Ardından ondan, bazıları küfürler ve tehditlerle, bazıları gözyaşları ve şaşkınlıklarla suratınıza kapanan birçok telefon alırsınız. Bunun üzerine kendinizi daha da geri çekersiniz.

Sonra öğrenirsiniz ki kardeşiniz aşırı doz aldığından dolayı bir psikiyatri hastanesine yatırılmıştır. Sizin tepkisizliğinizden dolayı o kadar üzülmüştür ki kendini öldürmeye kalkmıştır. Öyle suçlu hissedersiniz ki onu bir daha asla terk etmeyeceğinize dair söz verirsiniz.

Fakat daha sonra anlarsınız ki bu tutulması imkansız bir sözdür; çünkü birkaç hafta sonra tekrar kardeşinizi "incitmeye" başlamışsınızdır... ve aramaları tekrar başlar.

Tıpkı Brad gibi, siz de yaptığınız her şeyin yanlış olduğunu düşünmeye başlarsınız. Artık ne zaman kardeşinizi üzseniz, onun kendini öldürmeye kalkacağından korkarsınız. Ve artık bu durum zorunuza gidiyordur. İlişkinizin kontrolden çıkmasının verdiği umutsuzluk ile bir şeylerin düzeleceğine dair umudunuz arasında devamlı sürüklenerek ilişkinizi sürdürürsünüz. BKB'li birini seven birçok insan sürekli olarak dengelerini kaybediyormuş gibi hissederler.

Sevdiğiniz insanın davranışları ilgi gerektirdiğinde bütün vaktinizi onun ihtiyaçları doğrultusunda harcadığınızdan dolayı kendi kararlarınızı verebilme becerinizi yitiriyor gibi hissedebilirsiniz.

Bu olaylar dizisi BKB'li biriyle yakından ilgilenen hemen hemen herkesin başına gelmiştir. Bunlar; terapistlerin, aile üyelerinin ve arkadaşların karşılaştığı zorluklardır. İlişkiler sonlandırılır, yeniden başlar ve tekrar sonlandırılır.

Eğer BKB'li biriyle yakından ilgiliyseniz, yönünüzü kaybetmiş gibi hissedebilirsiniz, çünkü yapabildiğiniz tek şey olanlara tepki vermektir. Bir aşırılıktan diğerine geçer; bir an sevdiğiniz insanı hiç bir şeyin üzmesini istemezken başka bir zamanda kendinizi ne olursa olsun ondan uzaklaşmak isterken bulursunuz. Bir girdaba yakalanmış gibi hissedebilir, sizi üzen davranışların ne zaman son

bulacağından ve bu girdabın sonunda sizi nereye fırlatacağından emin olamayabilirsiniz.

Aynı zamanda ilişki aşırı yoğun olduğundan ilişki içerisindeki konumunuzu göremiyor bile olabilirsiniz. BKB'li biriyle yaşanan ilişkilerin sakin ve kolay ilişkiler olmadığını muhtemelen size söylememe gerek bile yoktur. Tam tersine; kışkırtmak için yapılmış suçlamalar, en az kahramanlık hissi taşıyanımızın bile içindeki Robin Hood'u uyandıracak yalvarmalar ve ilgi talep eden yüksek yoğunlukta davranışlar görme ihtimaliniz çok daha fazladır.

Ayrıca BKB'li kişinin fırtınalar gibi kopan duyguları olduğunu da muhtemelen biliyorsunuzdur. Bu duygular bir anda ortaya çıkabilir, güç toplayabilir ve bir yıkıma yol açabilirler. BKB'li kişinin duygusal durumu çok çabuk değişir ve etrafındaki insanlar için onlara uyum sağlamak zordur. Kaosun merkezinde olan şey duygulardır. Çünkü BKB'li insanların genelde duyguları üzerinde neredeyse hiç etkileri yokken, davranışları üzerinde ise oldukça az kontrolleri vardır. Bu kitapta da öğreneceğiniz gibi yaptıkları şeylerin çoğu –dürtüsel kararlar, öfke patlamaları, tutarsızlıklar– kontrol dışı ve bunaltıcı olan duygularıyla başa çıkma çabasıdır. Doğrudan alıcı tarafta ya da bir şeyleri düzeltmeye çalışmakta olduğunuz gerçeği, birçok yazarın duygusal olarak hassas insanlarla olan ilişkilerinizde kendinizi korumak zorunda olduğunuzu söylemesine yol açmıştır. Onlar öfke dolu (ki bazen öyledirler), tahmin edilemez (ki genellikle öyledirler) ve dengesiz (kesinlikle öyleler) olmakla suçlanırlar. Yani evet, kendinizi korumanız aslında çok da mantıksız bir seçenek değil. Fakat bunu yaparken şunu bilmeniz de önemlidir ki; onların uç noktada yaşadıkları duyguları ve bunlara eşlik eden davranışları; ilişkilerini yok etmek, problem yaratmak ya da birilerinin hayatını mahvetmek için bilinçli olarak yaptıkları şeyler değildir.

Bu ölçüsüz duyguların ve onlara eşlik eden davranışların nereden geldiğini anlamak, yalnızca kendinizi korumaktan daha iyi bir çö

Kötü sürprizlerle karşılaşmaktan bıktığınız zaman sevecenliğinizi yitirmeniz çok kolaydır.

zümdür. Daha iyi bir alternatif oluşturabilecek bilgiden yoksun olmak genellikle ilişkiyi bitirmeyi tek çözümmüş gibi gösterir. Bu nedenle, bu kitap sizi BKB teşhisini oluşturan davranışların doğası hakkında eğitecek. Eğitim almak, herkesin daha dengeli bir duruma kavuşması için tek yoldur.

Borderline Kişilik Bozukluğu Ne Demektir?

Bu, cevaplaması zor bir sorudur. Çoğu insan depresyonun, hatta şizofreninin ne olduğuna dair bir fikir sahibidir. Fakat Borderline'nin ne demek olduğunu, ya da kişilik bozukluğunun ne anlama geldiğini kaç kişi biliyor? Öyleyse Borderline ile başlayalım. Borderline, 20.yüzyılda oluşturulmuş bir terimdir ve bu rahatsızlığa Borderline (sınırda) denmesinin sebebi, iki ana sınıf psikiyatrik tanı olan nevroz ve psikozun sınırları arasında kalmasından kaynaklıdır. Bu konuda söyleyeceğim tek şey bu; çünkü hastalığın tanımı, bu rahatsızlığın saptanması ve teşhis edilmesinin ne kadar zor olduğuyla ilgili bir ipucu verebilir ancak sevdiğiniz kişiyi anlamanız konusunda size bir faydası olmayacaktır. Kişilik bozukluğuna gelince, bu terim hakkında bilmeniz gereken, sevdiğiniz insanın, kişiliğiyle ilgili kronik bir davranış örüntüsü sergilediğidir; bu da kişinin ruh hali, eylemleri ve ilişkileri başta olmak üzere her şeyini etkiler. Bunu muhtemelen kendiniz de gayet net şekilde görebilirsiniz.

Biraz daha ayrıntıya girecek olursak, Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabında (DMS-IV-TR; psikiyatristlerin ve diğer akıl sağlığı uzmanlarının BKB ve diğer bozuklukları teşhis etmek için bir rehber olarak kullandıkları kılavuz) dokuz tanı ölçütünün listelendiğini görürsünüz. Bunlar; intihara eğilimli ve kendine zarar veren davranışlardan, psikotik davra-

nışlara ve terk edilmekten olabildiğince kaçınmayı amaçlayan davranışlara kadar çeşitlilik gösterir. Bu ölçütleri tespit etmek genellikle zordur ve bu sebeple de kullanışlılıkları sınırlıdır. Çoğu akıl sağlığı uzmanı, bu ölçütleri kullanarak bozukluğun teşhis edilmesini zor bulmuştur; zira bunlar çok geniş kapsamlıdır ve bozukluk kendini çok çeşitli şekillerde gösterebilir. Belki sevdiğiniz kişi, şimdiye kadar bu bölümde de bahsetmiş olduğum gibi dramatik, dürtüsel ve duygusaldır; ki bu profil oldukça yaygındır. Fakat sevdiğiniz eğer sıklıkla duygusuz ve hissiz görünüyorsa da hastalık kriterlerine uyuyor olabilir (bu bölümün ilerleyen kısımlarında bu konudan daha ayrıntılı bahsedeceğim). BKB sahibi bazı insanlar ebeveyn ve arkadaş olarak harika insanlar olsa da bir işte devamlılık sağlayamazlar; bazılarının ise alkol ve uyuşturucu bağımlılığı vardır ve hayatın hiç bir alanında normal şekilde işlev göremezler. Maalesef ben, Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM) ölçütlerinin de bu insanların hepsinin aynı temel problemden muzdarip olduğunu görmeyi kolaylaştırdığını düşünmüyorum.

Ayrıca DSM'deki ölçütlerin BKB'den tedavi edilemez bir rahatsızlık gibi söz ettiğini ve tanı konmuş insanları da umutsuzluğa sürüklediğini düşünüyorum. Sadie'ye tanı koyan ve Brad'in yalnızca daha kötü hissetmesine sebep olan psikiyatristin bu noktada iyi bir örnek olduğunu söyleyebilirim.

Benim de BKB'li insanlara yardım etmek için kullandığım terapi yöntemi olan diyalektik davranış terapisinin (DDT) kurucusu Marsha M. Linehan, bu bozukluğu anlamanın ve teşhis etmenin daha iyi bir yolu olması gerektiğini düşünüyordu. Bu yüzden de teşhisi beş ayrı alandaki düzensizlikler olarak yeniden sınıflandırdı. Yani BKB'li insanların kendilerini —davranışlarını, duygularını, düşüncelerini— diğer insanların yaptığı gibi düzenleyemedikleri beş farklı alan tanımladı. Tanısal "belirtileri" bu davranış alt gruplarına ayırmak, sevdiğiniz kişinin ve dışarıdan bakınca son derece farklı görünse de bu bozukluğa sahip daha bir çoklarının

davranışlarını anlaşılabilir, ve daha da önemlisi tedavi edilebilir kılıyor.

Aynı zamanda bu alt gruplara aşina olmak, ilişkinizde neden bu kadar kaybolmuş hissettiğinizi anlamanızı da kolaylaştırabilir. Hala ilişkinizi korumakla ilgileniyorken onu geliştirmek için ne yapabileceğinize karar vermekte neden bu kadar zorlandığınızı anlamanıza yardımcı olabilir. Bahsettiğimiz bu beş alanla ilgili aşağıda yazılanları okurken, bu problemleri sevdiğiniz kişide de görüp görmediğinizi kendinize sorun. Sizden amatörce bir tanı koymanızı talep etmiyorum ve istediğim şey kesinlikle yargılayıcı olmanız da değil. Yalnızca davranışlara bir bakın. Burada önemli olan mesafenizi koruyarak olayları gözlemlemeniz, tıpkı televizyon izliyormuş gibi. Acı dolu olayları yeniden canlandırmamaya çalışmak zaten oldukça zor olacaktır; ancak aynı zamanda sevdiğiniz kişinin bu bahsettiğimiz alt gruplara dahil edilebilecek davranışlarına dair ivedi yorumlar ve suçlamalar getirmemek için de çaba harcamanız gerekecek. Bunun yerine yalnızca belli davranış örüntülerine dikkat edin. Bu, dengenize yeniden kavuşmak ve kaybolmuş hissetmemek için atacağınız ilk adım.

Aşırı Hassas ve (Aşırı?) Tepkisel Duygular

Jill her sabah uyandığında kendisine "Bugün aşırı tepki göstermeyeceğim" der. Çocuklarına kahvaltı hazırlamak için mutfağa gider ve onların okula gitmek için yeterince hızlı hazırlanmadıklarını görünce sinirlenmeye başlar. Okula gittiklerinde çocukların öğretmenlerinden biriyle konuşmak için içeri girer. Öğretmen, kızının derslerinden birinde zorlandığından bahseder. Jill kızı için çok üzülür ve bunun tamamen kendi suçu olduğunu düşünmeye başlar. Utancı ve suçluluk duygusu sonunda o kadar ağır basar ki kendisini iyi hissetmek için bir şeyler yapması gerekir. Yakınlardaki bir mağazaya gider ve alışveriş yapmaya başlar. Eve gidip ne kadar çok para harcamış olduğunu gördüğünde ise çok kötü hisseder. "Aptal ve işe yaramaz" olduğunu düşünür. Televizyonu

açar ve bir komedi programı izlerken kendini hıçkırıklarla ağlarken bulur. Sonunda bir şişe votka çıkarır. Yalnızca bir bardağı kendisini daha iyi hissetmesine yardımcı olacaktır...

Jill'de de gördüğümüz gibi, duygusal bozukluklardan muzdarip insanların duygu durumları her zaman için onların son derece hassas duygusal sistemlerine bağlıdır. Biliyorum, sizin durumunuzun da buna bağlı olduğunu düşünüyorsunuz. Emin olun ki bu durum ikiniz için de hoş değil. Duygusal bozukluk, herkesin ılık olduğu konusunda ısrar ettiği bir bardak kaynar kahveyi içmek gibi hissettirebilir. Sizin ufak bir rahatsızlık hissettiğiniz yerde duygusal bozukluğu olan kişi ani bir öfke hisseder. Siz yeni tanıdığınız birine karşı küçük bir çekim hissederken BKB sahibi kişi dayanılmaz bir arzu hissedebilir. Sizin biraz utanmanıza sebep olacak bir olay, duygusal düzensizliği olan birinin bu üstesinden gelemediği utanç hissiyle başa çıkabilmek için kendini defalarca jiletle kesmesine ya da bir şişe içki içmesine sebep olabilir.

Duygusal düzensizliğin, BKB'li kişilerdeki birincil düzensizlik alanı olduğunu bilmeniz size pek de şaşırtıcı gelmeyebilir. Aslına bakarsanız diğer dört tipteki düzensizlik ya BKB'li kişinin hızlı ve aşırı duyguları sebebiyle ya da bu duygulardan kaçınma çabaları sonucunda oluşur.

BKB'li kişilerin "hızlı" duyguları vardır derken kastettiğim, duygularının birden ortaya çıkıp yine çabucak değiştiğidir. O kadar çabuk değişir ki çoğu zaman sevdiğiniz kişideki bu duygu değişimini neyin tetiklediğine dair bir fikriniz bile olmayabilir. Eşiniz ya da kayınbiraderiniz gülüp eğleniyorken kısa sürede kendisini utanç içinde ve sinirli, ve sonrasında da üzgün hissedebilir. BKB'li insanların "aşırı" duyguları vardır derken ise kastettiğim duygularının çok çok yoğun olduğudur. Bunu bilmenin size kazandıracağı şey ise, sevdiğiniz insanın duygularının tahmin edilemez görünmesidir.

Eşinin kız kardeşinin verdiği akşam yemeği partisinden çıkmak üzereyken Mike gülümser ve kendisini davet ettiği için ona te-

şekkür eder. Sandy aniden çok sinirlenir ve hakarete uğramış gibi hisseder. Mike ise birine teşekkür etmenin yalnızca kibar bir davranış olduğunu düşündüğünden oldukça şaşırmıştır. Sandy'nin tepkisini anlayamadığını belirtir ve beceriksizce ortamı yatıştırmaya çalışır. Sandy daha da sinirlenir ve Mike'ı "kendisini anlamamakla" suçlar. Mike artık yılmıştır ve Sandy'nin ailesi ve arkadaşları önünde bir sinir krizi geçirmesini önlemek için ne söylemesi gerektiğini düşünüyordur. Oradan ayrılırken kendini korkunç hisseder, "yanlış" şeyi söylediği için kendini suçluyordur fakat konu üzerinde biraz düşündükten sonra ise bizim "duygusal dalgalanma (labilite)" dediğimiz tepkisinden dolayı Sandy'yi suçlamaya başlar.

Sizin de muhtemelen tecrübelerinizden bildiğiniz gibi, söz konusu duygusal dalgalanmalar olduğunda olacaklar tahmin edilemezdir. Birinin çabuk değişen yoğun duyguları olduğunda alacağınız tepkiyi asla tam olarak bilemezsiniz. Başka bir zaman olsaydı Sandy'nin ani öfkesinden dolayı Mike'ın kafasının karışması Sandy'nin daha fazla sinirlenmesine değil (yine) yanlış şeyi yaptığını düşünmesinden dolayı kendine acımasına ve utanmasına sebep olabilirdi.

Utanç, BKB'li kişilerin bir numaralı düşmanıdır. Bu duygu, duygusal deneyimlerinin geçersizliğine (invalidasyona) dair zaten dışarıdan alıyor oldukları görüşü kendi içlerinde güçlendirir. Eğer sevdiğiniz kişi yirmili yaşlarını geride bıraktıysa utanç duygusundan ve duygusallığın feci sonuçlarından kaynaklanan kafa karıştırıcı başlıca bir durum görebilirsiniz: sevdiğinizin duygusuz göründüğü zamanlar. Bu durum öğrenme sonucu gerçekleşir. Gençken sevdiğiniz kişinin yoğun ve aşırı duyguları defalarca kez yıkıcı sonuçlar vermiş olabilir. Duygusal olarak hassas olan insanlar ilişkilerini kaybeder, sosyal çevrelerden dışlanır ve (maaşlı ya da gönüllü çalıştıkları) işlerinden kovulurlar (bir defasında İsimsiz Alkolikler adında bir grubun, bir üyelerinden uzaklaşmak için buluşma yerini değiştirdiğini biliyorum). Bir süre sonra BKB'li

kişi şunu öğrenir: "Duygular kötüdür; onlara sahip olmamalıyım." Yani sevdiğiniz insan duygularını aşırı kontrol altına almaya başlamış olabilir (daha gençken ise daha az kontrol altında tutuyor olabilirler). Karşılaştığı olay duygusal tepki vermeyi gerektirdiğinde duyguları yokmuş gibi görünebilir. Tabi ki sorun, duygularını bastırması ya da bloke etmesidir ve sonunda bu duygular bir şekilde serbest kalmak zorundadır; ki bu da genellikle büyük sorunlara yol açacak duygusal bir olay aracılığıyla olur.

Bu duygusal çalkantının tümü, duygularını daha az yoğun hisseden insanlar için oldukça rahatsız edicidir. Her zaman bir sonraki duygusal patlama için tetikte olmanız gerektiğinde hayatınız üzerindeki kontrolünüzü yitiriyor gibi hissedebilirsiniz. Herkesin sahip olduğu türden bir kendini kontrol edebilme mekanizmasından yoksun olduğu için sevdiğiniz insanı yargılamamaya çalışmak size çok zor gelebilir. Fakat eğer ki duygusal hassasiyeti bir karakter kusuru olarak değil karakter özelliği olarak tanımlarsanız, kendinizi sürekli olarak sevdiğiniz kişinin duygularının insafına kalmış gibi hissetmezsiniz. Böylece onun da duygularını herkesin yaptığı gibi kontrol edememesine daha az kızgınlık duymuş olursunuz.

Diğer İnsanlarla Geçinmeye Çalışırken Yaşanan Sorunlar

Shauna, kız kardeşinin ertesi gün çıkacakları öğle yemeğini çocuk bakıcısının hasta olması sebebiyle iptal etmesini düşünmeden edemiyordur. Kız kardeşinin yalnızca kendisini görmek zorunda kalmamak için bir bahane uydurduğu üzerine kafa patlatmaktan uyuyamaz. Çok geçmeden gözyaşlarına boğulmuş halde kız kardeşini arar ve bunu yaparken saatin sabah 4:00 olması onun için bir sorun teşkil etmez. Kardeşi telefonu açtığında hıçkırıklar içinde ona "Sen bana karşı asla benim sana olduğum kadar iyi bir kardeş olmadın! Senden nefret ediyorum!" diye bağırır. Kız kardeşi böyle durumlara alışkındır. Shauna'ya kibar bir şekilde onun çok iyi bir kız kardeş olduğunu ve kendisinin de öyle olmak için çabaladığı-

nı, gelecekte daha da fazla çabalayacağını söyler. Telefonu kapatır fakat başını yastığa koyamadan Shauna bir kez daha arar. Bu kez biraz sinirlenir ve Shauna'ya, biraz uyumadan kendisiyle konuşamayacağını söyler. Shauna üçüncü kez aradığında kız kardeşi telefonu açar ve telefonu kapatmadan önce Shauna'yı azarlar. Shauna bir defa daha aramayı dener fakat kız kardeşi cevap vermez çünkü telefonunu kapatmıştır.

DSM'nin bu durumlarda gösterilen problem gruplarına kişiler arası kaos deme sebebini görmek zor değil. BKB'li insanlar, ilişkilerinde gerçekten zorluk çekerler. Onlar umutsuzca ilişkileri olsun isterler. Aslında ilişkileri dünyadaki en önemli şey olarak görürler ve insanların kendilerini terk edeceğinden ölesiye korkarlar. Gerçek şu ki, insanlar onları (gerçekten de) terk etmişlerdir; yani bu korkuları yersiz değildir.

Dışarıdan bakınca onların insanları kendilerinden uzaklaştıracak hareketleri sürekli olarak yapmaya devam ettiklerine inanmak muhtemelen kolay değildir. Fakat bunun sebebi genellikle BKB'li insanların ilişkilerde nasıl davranacaklarını bilmemeleridir. Ve duygusal düzensizliğin üzerine bir de kişiler arası becerilerde yetersizlik eklendiğinde elde edeceğiniz şey kesinlikle insanlarla kaotik ilişkilerdir.

Kız kardeşini aradığında Shauna'nın duyguları aşırı yoğun durumdaydı. Kardeşi tarafından terk edilmekten o kadar korkmuştu ki, çoğu insanın olumlu ve yapıcı bir cevap almayı bekleyemeyeceği bir zamanda düşüncesizlik ederek defalarca onu aramıştı. Shauna aynı zamanda, kardeşinin randevularını iptal ettiğindeki ses tonundan dolayı kendisine yalan söylediğinden şüphelendiğini dile getiremeyecek kadar kişiler arası iletişim becerilerinden yoksundu. Bunun yerine, kız kardeşini istediği ve ihtiyaç duyduğu şeyleri karşılayamamakla suçlamıştı. Kız kardeşi telefonu olabildiğince çabuk (kızarak, öfkeyle tepki vererek) kapatmaya çalıştı çünkü deneyimlerinden biliyordu ki bu durumda konuşmaya çalışmanın

bir yararı olmayacaktı. Sonrasında ise Shauna, kız kardeşini kaybedeceğinden ölesiye korkmaya başlamıştı. Endişelenmiş, panik olmuş ve kız kardeşiyle ilişkilerini tehlikeye atan asıl şeyin tam da bu davranışları olduğunun ve bunların Shauna'yı en çok korkutan şeye, onun kendisini hayatından tamamen çıkarmasına sebep olabileceğinin farkına varmadan onu aramaya devam etmişti.

BKB'li birçok insan bir işte tutunmakta zorlanır fakat genellikle bunun sebebi işleri yerine getirecek zekaya sahip olmamaları değildir. Brad kendinden şüphe ederken, ailesi ve arkadaşları onu Sadie'nin kendisini "kullandığına" ikna etmeye çalışıyorlardı. Sürekli işlerinden kovulan insanların yakınları çoğunlukla onların sorumsuz, tembel ve manipülatif olduklarını; bir yetişkinin yerine getirmesi gereken sorumlulukları karşılamaktansa maddi olarak başkaları tarafından desteklenmeyi tercih ettiklerini düşünür. Ancak onlarda asıl eksik olan şey medeni ve üretken bir iş yeri için gerekli olan ilişkileri mümkün kılan kişiler arası becerilerdir. Sevdiğiniz insanın bu becerilerden yoksun olduğunu ve bu yoksunluğun sonuçlarının bir de duygusal bozukluk ile birleştiğinde oldukça büyük sorunlar yarattığını bildiğiniz takdirde, ilişkinizdeki kırılmayı daha da artıran yargılayıcı tavırları biraz askıya almayı başarabilirsiniz.

Tehlikeli Durumlarda Bile Dürtüsel Davranmak

Linda zor bir gün geçirmişti. Yatağın ters tarafından kalkmıştı. Migreni tutmuştu. Ağrısı sebebiyle acil servise gitmiş ve orada tam dört saat beklemişti. Hemşire ona karşı kabaydı ve Linda hastanede çalışanların kendisine bir uyuşturucu bağımlısı gibi davrandığını düşünmüştü. Herhangi bir yardım alamadan hastaneden ayrılmış ve yakınlardaki bir kumarhaneye gitmişti. Linda, yanına aldığı ve ATM'den çektiği bütün parayı poker masasında kaybetti. Oradan çıkıp bir otel odası kiraladı, bir şişe içki sipariş etti ve çantasındaki bütün hapları yuttu. Kendi kendine yüksek sesle konuşmaya başladığı için otel müdürü onu kontrol etmeye

geldi. Sonrasında Linda kendini tekrar acil serviste buldu. Bu sefer elleri kelepçeli bir halde.

Joe patronuyla bir tartışma yaşamıştı. Onun masasına gitmiş fakat çok sinirli olduğu için söyleyeceklerini toparlayamamıştı. Tartışmaları onun işten ayrılmasıyla sonuçlanmıştı. Joe ne yaptığını arabasına binince fark etmişti. Utanç içindeydi ve atlamak için arabasını en yakın köprüye sürdü.

Caroline üniversitededir. Güzel, zeki ve yeteneklidir. Ancak sınavlardan önce çok endişeleniyordur. Derslerine çalışır fakat konuları gayet iyi biliyor olsa bile anksiyetesini kontrol edemez. Sınavlardan hemen önce kendisini dört ya da beş kez tek uçlu traş bıçağıyla keser. Bu sayede anksiyetesi başa çıkılabilir bir hal alır.

Bu hikayeler size tanıdık geliyorsa bozukluğun üçüncü alanının BKB'li birini seven insanlarda en çok korkuya sebep olan alan olduğunu biliyorsunuz demektir. Bu, davranışsal bozukluktur ve insanların hatalarından ders almadan ve dürtüsel hareket etmelerinin sebebi budur. Bazen tehlikeli olaylara gözü kapalı atlıyor gibi görünürler. Diğer zamanlarda ise olayı değerlendirip, tehlikeli olduğunu fark eder fakat umursamaz gibilerdir. Dürtüsel davranışlar sevdiğinizin bazen hastaneye kaldırılmasına, hapse girmesine, evsiz veya parasız kalmasına sebep olabilir.

Dürtüyle Hareket Etme

Eğer sevdiğiniz kişi sıklıkla çalıştığı yerlerden ayrılıyor ve ilişkilerini sonlandırıyorsa, çok yiyip kusuyorsa, alkol ve uyuşturucu kullanıyorsa, ufak hırsızlıklar yapıyor, suç işliyor ve kaçıyor ya da herhangi bir şekilde dürtüsel davranıyorsa davranış bozukluğu sergiliyor demektir. Bu davranışların sebebi, genellikle kişiyi daha iyi hissettirmeleri ya da en azından yoğun duyguları ortadan kaldırmaya yaramalarıdır. Sevdiğiniz kişi bu davranışları sergileyerek duygularından kaçınabilir ya da onları tamamen

yok sayarak kendisini rahatlatabilir. Ancak bu rahatlama geçicidir. Kişi, kısa süreliğine iyi hisseder fakat dürtüsel davranışları sonucunda acı verici yeni hisler oluşmaya başlar. Bu hisler genellikle utanç ve suçluluktur. Bunlar kişiyi o kadar stres altına sokar ki duygularını yok sayması gerekir ve bir döngü başlar. Acı verici duyguları yok sayma dürtüsü, akıl -ve beden- durumunu değiştiren maddeleri BKB'li kişiler için tipik bir çözüm haline getirir. Kendini jiletle kesme ve kendine zarar vermenin başka yolları gibi yukarıda bahsettiğimiz zarar verici davranışlar da acı verici duygularla başa çıkarken onlar için birer çözüm niteliğindedir.

Borderline kişiliği olan insanlar, özellikle duyguları çok yoğunken muhakeme kabiliyetlerini yitirmiş görünürler. Bazı açılardan bakınca, duygusal stres altında yanlış kararlar vermek, dürtüsel kararlar vermekten daha anlaşılabilirdir. BKB'li kişi akılcı olmayan bir ilişki yaşayabilir (barda yeni tanıştığı biriyle eve gitmek gibi), çok para harcayabilir, spontane seyahatlere çıkabilir, patronunu ya da başka bir otorite figürünü azarlayabilir, gece yarısı telefonla birilerini arayabilir ya da evden kaçabilir. Kısacası akıllarına gelen (ki genelde harekete geçmeden önce pek düşünmezler) ve o an hissettikleri rahatsızlık veren duygularını yatıştıran ne varsa yapabilirler. Dürtüsel davranışlar, duyguları zaman içinde hafifletmeye yaradıkça, duygulara verilen neredeyse otomatik tepkiler haline gelirler. Yani BKB'li insanlar, acı veren duyguları tam olarak yaşamadan ve dürtüsel davranışlarda bulunmak için bilinçli kararlar almadan önce dürtüsel davranmaya başlarlar.

Dürtüsel davranış bizim için olumsuz pekiştirmedir; yani davranış, olumsuz duygunun yok sayılmasına sebep olur. Bu, BKB'li insanların hatalarından asla ders çıkarmadıkları anlamına gelmez. Problem şudur ki; ya olumsuz duyguyu yok saymaya sebep olan davranış karar verme sürecinden daha hızlı gerçekleşir, ya da bu duygunun verdiği rahatsızlığı yok etme isteği her şeyden daha güçlüdür. Bu davranışların bir amaca hizmet ettiğini hatırlarsa-

nız, bir anlığına da olsa BKB'li insanların olan biteni idrak etmeyi inatla reddetmediklerini anlamak kolaylaşacaktır.

Ne yazık ki, sevdiğiniz insana zarar veren dürtüsel davranışları gözlemlerken -ve onlardan etkilenirken- siz de çaresiz hissedebilir ve kendinizi kaosun içinde kaybolmuş halde bulabilirsiniz. Anlamak ve yardım etmek istiyorsunuzdur ancak eşiniz veya kardeşiniz sürekli kendi bindiği dalı kesiyordur. DDT, BKB'li insanlara kendileri için en iyi olan şeyi yapabilmeleri için gereken becerileri kazandırır. Bu sırada sizin de kendinizi daha güvende hissetmek için yapabileceğiniz şeyler vardır, bunları gelecek bölümlerde detaylandıracağız.

İntihar Girişimleri ve Diğer Kendine Zarar Verme Durumları

BKB'li birçok insanın birden fazla kez intihar girişiminde bulunması korkunç ve acı bir gerçektir. Ayrıca kendilerini öldürmeyi amaçlamadan kendilerine zarar verecek davranışlarda da (kendilerini kesmek, tırmalamak, yakmak ya da dikişlerini çekmek gibi) bulunurlar. Bu davranışlar gerçekten korkutucudur. Onları sevenlerin bilmesi gerekir ki; BKB'nin, bazı insanların intiharı amaçlamaksızın kendilerine zarar vermelerine sebep olması, bir gün intihara kalkışmayacakları anlamına gelmez. Son yıllarda ortaya çıkan BKB'li kişilerin kendilerini öldürmedikleri -yalnızca insanları "manipüle ettikleri" ya da "rol yaptıkları" ve aslında kendilerini öldürmek istemedikleri- düşüncesinin aksine, BKB'li insanların %10'u intihar ederek hayatlarına son veriyor (intihar, bu insanlar için ciddi bir risktir ve kendilerini kesmekle başlayanların da %11'inin sonu intihar ile ölüm oluyor). Bu, yüzleşmeniz gereken bir gerçek olduğu için 12. bölümü yalnızca bu konuya ayıracağım. Şimdilik ise bu gerçek, BKB'li insanlar arasında intiharın neden bu kadar yaygın bir dürtü olduğunu anlamanıza yardımcı olabilir.

Kendine zarar verme, asıl bozukluk alanı olan duygusal bozukluktan kurtulmak için oluşturulan bir durumdur. Bazen BKB'li kişi-

nin başına şiddetli duygularını tetikleyen bir şey gelir. Duygular büyüdükçe büyür; ta ki kişi duygularının ağırlığından patlayacakmış gibi hissedene kadar. BKB'li kişi, duygularının verdiği acıyı durdurabilecek tek şeyin intihar olduğunu düşünebilir. Bazen yalnızca intihar etmeyi düşünmek (ya da bunun hayalini kurmak) bile yoğun duygularının yatışmasını sağlayabilir. İntihar etmenin hayalini kurmak da dahil olmak üzere intihara meyilli davranışların yoğun duygusal durumlara bir rahatlama sağladığını öne süren araştırma verileri de mevcuttur. Bu durum diğer kendine zarar verme davranışlarında da geçerlidir. Bunların hepsi yoğun duygusal durumları yatıştırmaya yarar. Ve tabi ki bu aslında hepimiz için geçerlidir. Aradaki fark, kendine zarar vermenin sağlayacağı rahatlamaya BKB'li kişilerin artan duyarlılıkları sebebiyle çok daha fazla ihtiyaç duymalarıdır. Ayrıca çoğu zaman kendilerini rahatlatacak becerilere sahip değildirler.

BKB'li kişilerde intihar görülür. Kendini kesmek ve başka şekillerde kendine zarar verme davranışları her zaman intihar girişimi değildir.

İnsanlar bazen acı verici duyguları önlemek için intihar ve kendine zarar verme girişimlerinde bulunurlar. Eğer sevdiğiniz insan bu türde davranışları alışkanlık haline getirdiyse intihar ve kendine zarar verme eğilimi neredeyse otomatik hale gelmiş olabilir. Bir şey olur ve kişi düşünmeden intihar eğilimli ya da kendine zarar veren türde davranışlar sergiler. Bu kendine zarar verme refleksi size düpedüz tuhaf görünebilir. Bir çoğumuz, başa çıkamadığımız duyguları bastırmayı hiç değilse teoride anlayabilir. Ancak, birinin belirli bir olayın ardından olayın acısını bile yaşamaksızın doğrudan kendine zarar vermeye başlayacağı fikri, akıl almaz gibi görünebilir. Sevdiğiniz insanın içsel deneyimlerini anlamak bu yüzden bu kadar önemlidir - bu davranışları kendi dünyanızdaki tipik içssel deneyimlerinize göre gözlemleyip yorumlamaya çalıştığınızda, kendinizi gerçeküstü bir evrende savruluyor gibi hissedebilirsiniz.

Sevdiğiniz kişideki intihara meyilli davranışları anlamaya çalıştığınızda, bu davranışların sizi ya da bir başkasını manipüle etmek için yapılıyor olduğu gibi yargılayıcı yorumlardan özellikle kaçınmalısınız. Bazen BKB'li kişiler (ve diğerleri) başkalarından bir tepki alabilmek için intihara meyilli davranışlar sergileyebilir. Fakat onlar her zaman bunun farkında değillerdir. Farkında olduklarında bile bu genellikle sizin sempatinizi kazanmak için uydurdukları bir senaryo değildir. Bu kişilerin çoğu zaman dürtüsel hareket ettiklerini unutmayın. Ayrıca sevdiğiniz insanın zor zamanlarda birinden yardım istemek gibi kişiler arası becerileri yoksa acı çektiğinde bu acıyı yatıştırabilmek için daha da az seçeneği olacağını göz önünde bulundurmalısınız.

Birkaç hafta önce bir danışanım evde tek başınaydı ve sıkılıyordu. Çok yalnızdı ve özel ihtiyaçları olan hasta bir çocukla ilgilenen annesinin kendisini ihmal ettiğini düşünüyordu. Danışanım kendini birkaç kez bacaklarından kesti ve olay acil serviste son buldu. Bu davranışıyla ilgili konuştuğumuzda, kendini kesme sebebinin can sıkıntısını gidermek olduğunu söyledi. Ayrıca annesine "kendisiyle de ilgilenmesi gerektiğini göstermek" istemişti.

Bir başka danışanım kocasının kendisini sürekli eleştirdiğini düşünüyordu. İntihara meyilli davranışlarının örüntüsüne baktığımızda, aşırı doz aldıktan sonra kocasının bir süre onu eleştirmeyi bıraktığını gözlemledik. Eleştiriyi durdurmak için kendine zarar vermek, karar verme sürecinin aleni bir parçası değildi ancak bu davranışı kocasının davranışlarını da değiştiriyordu. Aradaki farkı kavramak biraz zor olabilir. Birinin belirli bir tepkiye yol açan şekilde davranırken bunu kasıtlı olarak o tepkiyi almak için yapmıyor olduğunu anlamak çoğumuz için zordur. Fakat aslında bunu bütün hayvanlar yapar. Eğer bir çocuk hasta olduğu için okula gitmeyip evde kalıyorsa ve siz de ona en sevdiği yiyeceği verirseniz, bundan sonra daha sık hasta olması gibi bir ihtimal vardır. "Hmmm, eğer okula gitmeyip evde kalırsam annem bana dondurma verir." diye düşünmüyordur. Yalnızca hasta olduğu günler-

de bir artış olur. Eğer her eve ait bir işi bitirdiğinde kocamı bir aksiyon filmi izlemeye götürseydim (ki çok sever), işleri daha sık bitirmeye başlardı. O işleri film izlemek için bitirdiğinin belki farkında olmazdı fakat işler normalde olacağından daha hızlı biterdi.

Burada anlaşılması gereken şu ki, kendine zarar verme davranışları öğrenilmiştir. İntihar, doğuştan gelen bir davranışsal tepki değildir. Sevdiğiniz kişi bir yerde, bir şekilde intihara meyilli ya da kendine zarar veren davranışların işine yaradığını öğrenmiştir. Davranışının duygularını düzenlediğini fark etmiş olabilir (can sıkıntısını gidermek için kendini kesen danışanım gibi); ya da davranışının diğerlerinin davranışları üzerinde olumlu bir etkisi vardır (intihar girişimlerinden sonra kocasının kendisini eleştirmeye bir süre ara verdiğini keşfeden kadın gibi). Ya da kişinin "dalıp gitmesine" (disosiyasyon/ayrışma, aşağıda açıklanmıştır) engel olabilir. "Faydası" her ne olursa olsun, birinin kendine zarar vermeyi herhangi bir problemin çözümü için iyi bir yol olarak görmesi fikri size inanılmaz gelebilir. Sevdiğin insanın bir sorunu çözmek için (size göre) çok kötü bir yol olan şiddetli davranışlarda bulunması size birçok defa acı vermiş olabilir. Kendine zarar vermenin, dürtüsel bir davranışla işinden ayrılmak ya da yabancılarla yakın ilişkilerde bulunmak gibi, yalnızca davranışsal bozukluğun bir türü olduğunu aklınızda bulundurmanız, dengenizi sağlamanıza yardımcı olabilir. İyi haber ise öğrenilmiş bir davranışın geri alınabileceği ve daha sağlıklı davranışlarla değiştirilebileceğidir - ki DDT'nin amaçlarından biri de budur.

Benlik Algısında, ya da Kendini Düzenlemede Kayıp

Bir süre çalıştığım bir danışanım çikolatalı mı yoksa vanilyalı dondurma mı istediğine karar veremiyordu. Onu bir dondurmacıya götürdüm ve bir karar veremedi. "Ne istiyorsun?" diye sorduğumda dürüstçe "Bilmiyorum" dedi. Çoğumuzun böyle basit kararlar için düşünmesi bile gerekmez. BKB'li kişilerin genellikle neyi sev-

diklerine, değerlerinin ne olduğuna ya da kim olduklarına dair bir fikirleri yoktur.

Bir ilişkiden ne istediklerini bilmedikleri için ya da kimsenin kendileriyle ilişki sürdürmesi için bir sebep olmadığını düşündükleri için yakın ilişkileri hep kısa süreli ya da kaotik olan danışanlarım da oldu. Danışanlarım nasıl bir partner istediklerini bilmiyor. Çoğu zaman cinsel tercihlerinin ne olduğundan emin değildirler. Boşlardır ve diğer insanlardan bu boşluğu doldurmaları için yardım beklerler fakat bu boşluktan başka hiç bir şeyi hak etmedikleri inancıyla sürekli savaşmak zorundadırlar. Bir danışanım kendisini bir defasında dibi deliklerle dolu bir kovaya benzetmişti. Boşluk dışında hiçbir şey onun herhangi bir şey hissetmesine yardımcı olamıyordu.

Kişisel tercihler hakkında bir farkındalığı olmayan insanlar gerçekte kim olduklarını nasıl anlayabilirler?

Çoğumuzun kim olduğumuza dair ve dünyadaki yerimize dair en azından bir fikri vardır. Rollerimiz, değerlerimiz vardır ve neyi sevip neyi sevmediğimizi biliriz. Hayallerimiz ve amaçlarımız vardır. BKB'li kişilerin kim olduklarına dair bir algıları yoktur. O an içerisinde yaşadıkları deneyimi -bedenlerinde hissettikleri şeyin ne olduğunu, duygularının ve düşüncelerinin ne olduğunu- tanımlayamazlar. Sıklıkla kendilerini çok acımasızca yargılarlar ve gelecek için gerçekçi hedefler belirlemekte zorlanırlar. Sahip oldukları değerleri, sevdikleri ya da sevmedikleri şeyleri bilmezler.

Kim olduğunu bilmemek, BKB'li kişilerin aşırı duygusallıklarının bir yan ürünüdür. Aşırı yoğun hisleri olan insanlar çoğu zaman içsel deneyimlerine ve durumlara verdikleri tepkilere odaklanamazlar. Bu, kasırganın ortasında bir yol tabelasını okumaya çalışmaya benzer. Yol tabelası durmadan dönüyordur. Bunun bir tabela olduğunu bilirsiniz ancak ne yazdığını göremezsiniz. BKB'li insanlar sahip oldukları değerler ve kişisel tercihler olduğunu bi-

lirler ancak araya giren duyguları nedeniyle bunların ne olduğunu anlayamazlar. Kim olduklarını kavrayamadıkları için kendilerini kaybolmuş ve boşlukta hissederler. Kayıp ve boşlukta hissetmek onların suçluluk hislerini artırır -ve bu böyle devam eder.

Hangi dondurmayı tercih ettiğini bilmeyen kadın, benlik algısına sahip olmadığı için dürtüsel kararlar almıştı; kendisine rehberlik edecek temel inançları, değerleri veya kişisel tercihleri yoktu. Tanıdığım çoğu BKB'li kişi gibi o da benlik algısına sahip olmadığı için kimsenin kendisiyle bir ilişki içinde olmak için bir sebebi olamayacağını düşünmüştür -olumlu yönleri hakkında bir fikri yoktur. Bu elbette onun ilişkilerindeki istikrarı etkilemiştir; bu da daha duygusal olmasına, daha dürtüsel kararlar almasına ve insanların hayatında kalmaya devam edip etmeyecekleriyle ilgili endişelenmesine sebep olmuştur.

Ne Düşünüyor Olabilirler?

"Aklından ne geçiyordu?" sorusu sevdiğinize defalarca sormuş olduğunuz bir soru olabilir. Kafa karıştırıcı davranışları, duygusal tepkileri, pot kırmaları ve kim olduklarıyla ilgili duydukları şüpheler, birçok kişiyi BKB'li insanların hayatlarını sürdürme şekilleri konusunda şaşkına çevirebilir. Sorunuza cevap olarak şunu söyleyebilirim ki; sevdiğiniz kişi sizinle tam olarak aynı şekilde düşünmüyor olabilir. Bozukluğun (düzensizliğin) son alanı ise "*bilişsel disregülasyon*"dur. Tıpkı diğer bozukluk alanları gibi bu bozukluk da farklı zamanlarda farklı insanlarda farklı formlara bürünebilir.

Dikkatini Vermekte Zorluk Çekme

Bir çeşidinde, bilişsel bozukluğu olan insanlar dikkatlerini vermekte büyük zorluk çekerler. Duygular her insanın konsantre olma kabiliyetini etkilediği gibi BKB'li kişilerin yoğun duyguları da konsantre olmaya çalışırken onlara büyük sorun yaratır. Bir konuda çok duygusal hissettiğiniz bir zamanı düşünün. Belki bu

sırada biriyle konuşmaya çalışmışsınızdır ya da televizyon seyretmeyi denemişsinizdir. Böylesine duygusal bir durumdayken ne konuşmayı takip edebilmişsinizdir ne de izlediğiniz televizyon programını. Duygularınız konsantrasyon becerinizi etkiliyordur.

Bizim dissosiyasyon dediğimiz şey bazı BKB'li kişilerde (hepsinde değil) otomatik olarak var olabilir. Dissosiyasyonun birçok bilimsel açıklaması vardı, ancak bunu basit bir dille "dalıp gitmek" olarak düşünebilirsiniz. Eğer evinize gidip de sonradan düşündüğünüzde oraya giderken yola dikkatinizi hiç vermediğinizi fark ettiğiniz ve eve nasıl vardığınızı gerçekten hatırlamadığınız olduysa siz de ufak çapta bir dissosiyasyon yaşadınız demektir. Hepimiz bunu bir dereceye kadar yaşarız. Sık sık dissosiyasyon yaşayan insanların bunu yaşamalarının sebebi, acı verici bir olaydan bahsetmek ya da yaşadıkları kötü bir olayın anılarını tetikleyen bir yerde bulunmak gibi yoğun duygusal tepkileri harekete geçiren durumlar olabilir.

BKB'li insanlar bazen dissosiasyonu "devre dışı kalma" olarak tanımlarlar. Bazı zamanlarda sevdiğiniz kişinin dissosiyasyon yaşadığı barizdir çünkü ifadesizleşir, durgunlaşır ve ses tonu monotonlaşır. Tam olarak orada değilmiş gibi görünür. Diğer zamanlarda ayrılma durumu o kadar hafif olabilir ki fark etmeyebilirsiniz bile. Tıpkı kendini kesme ve kendine zarar verme gibi dissosiyasyon da yoğun duygusal durumlarda rahatlama sağlar. Bu rahatlama, acı verici uyaran ile sevdiğiniz kişi arasına bir duvar örülmesi gibidir. Problem ise bunun geçici olması ve sevdiğinizin hissetmesi gereken duyguları deneyimlemiyor oluşudur. Hepimiz işlevsel bir hayat yaşamak için duyguları deneyimlemek zorundayız.

Paranoya

BKB'li kimselerin gerçekten paranoyak olduğu zamanlar olabilir. Bu paranoya genellikle aşırı duygusallık ve kişilerarası kaos ile çevrilidir. Sevdiğiniz kişi kendisini terk edip etmeyeceğiniz ile ilgili düşüncelerle meşguldür. Bu elbette ki onu daha da duygusal

ve kaygılı yapar. Onu terk etmeyi planladığınıza ikna olmuştur ve davranışlarınızda bu düşüncesini onaylayacak deliller arar. Aslında terk etmeyi düşünmüyorsunuzdur fakat böyle hain bir plan içerisinde olduğunuz söylendiğinde doğal olarak tepki gösterirsiniz. Bu suçlamanın altında ezilir ve siz de duygusallaşırsınız; ve sevdiğiniz bu halinizi onu terk edeceğinize dair bir "delil" olarak kabul eder. Döngü böylece sürer gider. Size ya da ilişkinize güvenmeyen bu insanla neden birlikte olduğunuzu gerçekten düşünmeye başlarsınız. Böyle düşünmek sizi doğal olarak kaybolmuş hissettirir. Rahatsızlığın şiddetli olduğu zamanlarda BKB'li kişinin, birilerinin gelip kendisini alacağını düşünecek kadar şüpheci ve evhamlı olması ve gerçeklikten bu derece kopmuş olduğunu görmek de öyle. Sevdiğiniz insanın psikotik bir bozukluğu (şizofreni gibi) olduğundan endişelenmeye başlayabilirsiniz. Fakat paranoyanın tetikleyicisi ortada kalktığında (örneğin aile toplanması sona erdiğinde), paranoya da kaybolur. Ya da BKB'li kişinin genel hayat sıkıntıları azaldığında, paranoya da onlarla birlikte azalır. Bu genellikle büyük bir rahatlamadır ancak yine de bir sonraki atağın korkusuyla yaşarsınız. Hatırlanması gereken şey, paranoyanın kısa süreli ve stres kaynaklı olduğudur. Sevdiğinizin stresli durumlardaki yüksek duygusallığı onu aşırı şüpheci bir hale sokabilir.

Bütün Bu Davranış Biçimlerinin Nasıl Bağdaştığını Görebiliyor Musunuz?

Belki bu dört ayrı alandaki bozukluğun birleşip oluşturduğu etkileşimin ne kadar şok edici bir davranış biçimi yaratabildiğini şimdi görüyorsunuzdur. Belki de sevdiğinizin bilerek "deli" gibi davranmadığını, bunu yalnızca sizden belli tepkilere yol açması amacıyla yaptığı fakat bunu yaparken farkında olmadan kendine zarar verdiği ihtimali size mantıklı geliyordur. Duyguları yoğun bir şekilde hissetmek ve onları nasıl düzenleyeceğini bilememek, acıyı dindirmek için yapılan çaresizce eylemlere yol açabilir. Bu çaresiz eylemlerin yansımaları sevdiğinizi insanın işten atılmak-

tan ya da ilişkilerinde terk edilmekten korkmasına sebep olabilir. Konsantre olmakta ve hatalarından maksimum ders çıkarmakta zorluk çekmek, BKB'li kişinin zarar görmekten korktuğu için saldırganlaşmasına sebep olabilir; ve terk edilme korkusu kendini gerçekleştiren bir kehanete dönüşebilir. Terk edilmek daha fazla acı çekmesine sebep olur ve kişinin değersiz olduğuna dair hislerini doğrular. Bir benlik algısı olmadığında; kişi herhangi bir şey ya da herhangi bir insan kendini tanımlamasına yardımcı olacak mı diye görmek amacıyla yeni partnerler, yeni işler ve yeni arkadaşlar deneyerek sürüklenmeye devam eder. Bu kesinlikle yıkıcı bir döngüdür ve fakat bunu harekete geçiren etkeni anlamadığımız sürece kırması zor bir döngüdür. DDT, sevdiğiniz insanın neler olup bittiğini anlamasına; duygularını ve onları takip eden davranışlarını düzenlemesine yardımcı olur. DDT'nin ilkelerinin bazılarını benimsemek ve sevdiğiniz insana bu beş bozukluk alanı hakkındaki anlayışınızdan yola çıkarak yeni yollarla karşılık vermek dengenizi yeniden sağlamanıza ve ilişkinizi korumak için yeni bir yol bulmanıza yardımcı olabilir.



Bir İnsanı Bu Kadar Duygusal Yapan Nedir?

BKB karmaşıktır. Özünde duygusal bir problemdir. Aşırı hassas bir duygusal sistem, günlük yaşamın her noktasında sorunlar yaşanmasına sebep olur. BKB'li insanlar duygularını düzenlemekte çok fazla sıkıntı çektikleri için genellikle sallantılı ilişkileri olur. Düşünmeden hareket ederler ve düşündükleri zamanlarda bile genellikle yapılacak etkili şeyin ne olması gerektiğini anlayamazlar. Dikkatleri dağınıktır ve bazen paranoyakça davranırlar. Kendilerini tam olarak tanımazlar, ne söylemeleri ya da yapmaları gerektiğini bilmezler, neyin gerçek neyin kendi yorumları olduğunu kestiremezler. Doğal olarak gidecekleri yönü ya da varış noktalarını tahmin etmek veya ne zaman yön değiştireceklerini, bir şeye çarpacaklarını ve darmadağın olacaklarını bilmek çok zordur. Acı veren, kontrolden çıkmış duygular; tüm hayatlarına nüfuz eden problemlere sebep olur ve sonuç genellikle kaostur.

Öyleyse sevdiğiniz kişi bu duyguları kontrol altına almak ve hayatından (ve sizin hayatınızdan) kaosu çıkarmak için gerekenleri neden yapmıyor?

Çünkü bu o kadar kolay değil. BKB'li insanlar, duygulara karşı özel bir hassasiyetle doğarlar; tıpkı bazı insanların kızıl saçla, koyu renk tenle ya da müzik, spor veya matematik konusunda bir yetenekle doğması gibi. İnsan nasıl göz rengini değiştiremez ya da yeteneklerini biriyle takas edemezse, duygularını da devre dışı bırakamaz. Büyüdükçe, duygusal hassasiyetleri yalnızca içsel bir acı vermekle kalmaz, aynı zamanda onların diğer insanlardan da büyük bir hoşgörüsüzlük ve hatta şüphe görmelerine neden olur. Bir çoğumuzun büyürken pek bilinçli bir çaba sarf etmeden geliştirdiği becerilerin onlarda bulunmadığını bu bölümde sizlere göstermek istiyorum.

Neyse ki bu becerileri sonradan öğrenebilirler, DDT'nin en çok önem verdiği mesele de budur. BKB'li insanlara "duygularını kontrol etmeleri" konusunda ısrar etmek, sizin de muhtemelen bildiğinizi gibi pek işe yaramaz. Hatta genelde olayları daha kötü hale getirir çünkü kendileri hakkında birşeylerin"yanlış" olduğunu hatırlatmak, acı veren duyguları su yüzüne çıkarır. DDT; iyi ilişkiler sürdürmelerine, üzüntüyü tolere edebilmelerine, krizleri atlatabilmelerine ve duygularını olması gerektiği gibi önemli bir kaynak olarak kullanabilmelerine yardımcı olan belirli becerileri öğreterek bir alternatif sağlar. Eğer sevdiğiniz kişi DDT'ye devam ederse, duygu kontrolünün de peşi sıra geldiğini göreceksiniz. Eğer bu tür bir terapi almıyorsa bile sizin bu kitaptan almış olduğunuz bilgiler, sevdiğiniz kişiden doğuştan gelen duygusal hassasiyetini yok sayması gibi imkansız bir şeyi istemeden onu duygusal karmaşanın dışında tutabilmeniz için size yardım edecek. Bu becerileri kendi stresinizi ve hayal kırıklığınızı yatıştırma ve duygularınızı dengede tutma konusunda da faydalı bulacağınızı düşünüyorum.

Birine "duygularını kontrol etmesini" söylemeniz yalnızca duygulanımını artırır; BKB'li insanlarda ise özellikle utanç duygusunu artırır ve utanç, çoğu insanın katlanmayı imkansız bulduğu bir duygudur.

Aşırı Duygusallığa Programlanmış Olmak

BKB'nin oluşması için iki temel şey ve biraz zaman gerekir. Bunlardan ilki duygulara karşı doğuştan gelen biyolojik bir hassasiyettir. Bunu, duyguları deneyimleme biçimimizin programlanmış olması gibi düşünün. Her birimiz duyguları farklı yoğunluk derecelerinde hissedecek şekilde doğarız. Duyguları bu şekilde değerlendirmeye alışkın olmayabilirsiniz. Bazı insanlar hepimizin duyguları aynı şekilde ve aynı seviyede hissettiğimizi düşünürler. Duygularını hepimizden daha yoğun hissediyor gibi görünen insanların bile yalnızca kendilerini diğer insanlardan daha az kontrol ettiklerine inanırlar. Fakat her bir insanın duygularını hangi derecede ve ne sıklıkla hissettiğinin tercih meselesi olmadığı bilimsel çalışmalardan biliyoruz. Yeni doğmuş bebeklerin hastanede tabi tutulduğu testlerde yaptığımız gözlemler gösteriyor ki, bireyler öğrendikleriyle duyguları şekillenmeden önce bile çeşitli duygusal tepkilere sahiptirler. Bu testlerden birinde; yeni doğanlar bir tüy ile burunlarından gıdıklanırlar. Bazı bebekler neredeyse hiç duygusal tepki vermemişlerdir (hiç bir şey yapmadılar), bazı bebekler hafif bir tepki vermişlerdir (biraz hareket ettiler) ve bazıları ağlamaya başlamışlardır ve sakinleşmeleri zor olmuştur. Yoğun duygusal tepki gösteren bebekler "duygusal uyaranlara karşı hassas" olarak değerlendirilmişlerdir -herhangi bir türde duygu uyandıran deneyimlere daha hızlı ve daha yoğun tepki vermişlerdir. Yani görünüşe göre doğumumuzdan itibaren duyguları nasıl deneyimleyeceğimize dair bir kodlamamız var gibi görünüyor.

Tanıdığınız çocukları düşünürseniz bu teoriyi destekleyecek bir çok işaret görebilirsiniz. Çocukların duygusal mizaçlarını yaşamlarının erken zamanlarında "yaramaz" ve "uslu" diye tanımlamaya başlarız. Ebeveynler sıklıkla yavrularının ilk günden itibaren sergilediği eşsiz davranışlara hayret ederler -küçük oğulları ile kızları birbirinden gün ve gece kadar farklıdır. Burada asıl bahsettiğimiz şey çocuğun erken duygusal tepkileridir.

Kendi ailenizi ve hatta yakın arkadaşlarınızı düşünün. Muhtemelen belli olaylara karşı her birinden farklı türlerde duygusal tepkiler beklersiniz. Konu yemek yemeğe nereye gidileceği gibi basit bir mesele de olsa, büyük teyzesi Emma'nın kötüleşen alzheimerı gibi ciddi bir mevzu da olsa, Cindy her zaman bir aile toplantısında neler olabileceğini bilir. Kocası Bud kendi köşesinde oturur ve hiç bir şeye duygusal bir tepki vermez; ancak fikri sorulduğunda iyi düşünülmüş değerlendirmelerini insanlarla paylaşır. Ele avuca sığmayan kız kardeşi Georgia, en ciddi mevzulara bile güler ve bir şekilde ortamı neşelendirir. Annesi birileri tartışmaya başladığında ortamı terk etmek zorunda kalır. Ve babası birinin kendisine saygısızlık ettiğini hissederse gerçekten çok sinirlenir. Bazı insanların çok güçlü duyguları vardır. Bazı insanlar ise çok az duyguya sahiptir. Bazıları duygusal olarak dengeli gibi görünür. Bazı duyguları çok yoğun, bazılarını ise oldukça hafif yaşayan insanlar vardır.

BKB'li insanların, tıpkı o bakım odasında tüy ile burunlarından gıdıklandıklarında aşırı tepkiler veren bebeklerde olduğu gibi, duygulara karşı aşırı duyarlılıkları vardır. Eğer hayatınızdaki BKB'li kişiyle birlikte büyüdüyseniz eminim ki anılarınızda onu "duygusal" bir çocuk olarak tarif edersiniz. Ne yazık ki bu genel tanımın şu anda o insanı anlamanız ve onunla birlikte yaşamanız için size pek yardımı dokunmuyor. Fakat eğer bu duygusallığı irdelersek görürüz ki; "duygusal" olmak, farklı şekillerde duygusal uyarılmalara sebep olan üç ayrı eğilim gibi bir kontrol eksikliği değildir.

Duygusal Hassasiyet: Tetiği Çekmeye Hazır Bir Parmak

Geçtiğimiz akşam, ofisime sakince ve görünürde herhangi bir rahatsızlığı olmaksızın gelen biriyle birlikteydim. Üzerine konuşmak istediği yalnızca tek bir sorusu olduğunu söyledi. Öğretim yılının ortasında sanat öğretmenliği yaptığı liseden istifa edip edemeyeceğini merak ediyordu. Konuşmaya başladığımızda problemini çözebilmek için neye yoğunlaşmamız gerektiğini bulabilmesi için

ona yardımcı olacak sorular sormaya çalıştım. Öğretmenlik yapmayı mı bırakmak istiyordu? Sanat öğretmeyi mi istemiyordu? Sözleşmeli bir öğretim yılının ortasında işini bırakmanın sonuçları nasıl olurdu? Bana çok kızdı. Bunun üzerine biraz duraksadım. İhtiyacı olan neyse onu yapmak için orada olduğumu söyledim. Asıl probleminin ne olduğunu çözmeye odaklanmayı denedim; nasıl hissettiğini anladığımı ve deneyimlerinin hangi kısımlarının mantıklı ve akıllıca olduğunu ona anlatmaya çalıştım. Daha da sinirlendi. Sinirlenmesinin sebebinin onu anlamamam mı olduğunu sorduğumda ise hayır dedi. Probleminin ne olduğunu çok kısa sürede çözdüğüm için sinirlendiğini çünkü bunun kendisini aptal gibi hissetmesine sebep olduğunu söyledi. Bazen dışarıdan bakınca görmenin daha kolay olduğunu ve olayların içindeyken ne yapılması gerektiğini çözmenin zor olabildiğini söyledim. Umutsuzluğa kapıldığını ve gözlerinin dolduğunu fark ettim. Ne yaparsam yapayım söylediklerim onu ya üzüyor ya da daha fazla sinirlendiriyor gibi görünüyordu. Sonunda ona, "Ne söylemem gerektiğini bilmiyorum. Yardımcı olmaya ve size biraz olsun umut vermeye çalışıyorum ama işe yaramıyor. Size yardımcı olmak için ne yapmamı istiyorsunuz?" diye sordum. Bu noktada patladı ve bana, oraya gelmesinin benden tek bir soruya cevap almak için olduğunu ve benim işimi yapmadığımı söyledi.

Duygusal hassasiyet kendini bu şekilde gösterebilir. Bir çok insanda çok az duygu uyandıran ya da hiç bir duyguyu harekete geçirmeyen durumlar BKB'li kişilerde çok yoğun duyguları tetikleyebilir. BKB'li kişilerin sıklıkla "içinden geçenleri saklayamayan" ya da "çok duygusal" insanlar oldukları söylenir. Her tetikleyiciye duygusal tepki verirler; bunlar ister bizim "olumsuz" olarak değerlendirdiğimiz duygular (korku,

Duygusal hassasiyeti anlamak için BKB'li insanı "ham" olarak düşünün. Onun duygusal sinir uçları açıktır, korunmasızdır ve bu yüzden duygusal olan her şeyden etkilenir.

üzüntü, öfke, utanç, suçluluk), ister olumlu diye adlandırdığımız duygular (sevinç, mutluluk, aşk) olsun. Sevdiğiniz kişinin o anda yoğun duygusal tepki vermesine sebep olan şey, sizin benzer bir tepki vermenize sebep olmayacaktır; bu yüzden de o anki olumlu ya da olumsuz duygularını tetikleyen şeyin sebebini bulmak sizin için çok zor olabilir. Bu durumda sevdiğinizin de sizin kadar kafası karışmış durumda olduğunu bilmek isteyebilirsiniz. BKB'li kişi genelde neden öyle bir duygusal tepki verdiğinden emin olamaz ve bunu anlamak için yoğun çaba sarf eder. Bu sırada siz, neler olduğuna dair birbirinden tamamen farklı iki hikayenin olduğu gerçeküstü bir deneyim yaşıyorsunuzdur.

Ofisimde gerçekleşen hikayenin benim açımdan olan kısmını sizlere az önce anlattım. Danışanımın duyguları yatışıp konuşmamıza devam edebildiğimizde hikayenin onun tarafından olan kısmını da öğrendim: Ofisime erken gelip beni bir mail yazarken bulmuştu. Beş dakika kadar erken geldiğini söylemişti. Ona oturabileceği yeri işaret etmiş ve göndermek üzere olduğum mesajdaki cümlemi bitirmek için ondan müsaade istemiştim. Seansımızı erken başlatmış olmama rağmen o geldiğinde yazmakta olduğum maili bırakıp görüşmemizi hemen başlatmak yerine cümlemi tamamlayıp göndermeme çok bozulmuştu. Fakat danışanımın dediğine göre, duygularının onu ele geçirdiği sırada onları neyin tetiklediği hakkında hiçbir fikri yoktu ve duyguları gittikçe daha da yoğun bir hal alıyor, bunlar da yeni duygulara yol açıyordu.

Bu türde deneyimlere sahip insanların, sırf duyguları "anlamsız" olduğu için onları yok sayamayacaklarını anlamak önemlidir. Duygularının sebebini net bir şekilde size gösteremedikleri zaman ortada hiç bir neden olmadığını düşünmek ve bu fikrinizi onlara bir defa söylediğinizde hemen o şekilde hissetmeyi bırakmaları gerektiğine inanmak kolaydır. Fakat bu işe yaramaz. Tetikleyicinin tarif edilemez olması, var olmadığı anlamına gelmez.

Hiç sevdiğiniz insanın (belki de sizin yaptığınız) bir şeye çok üzüldüğü ama bunun sebebinin ne olduğuyla ilgili bir fikriniz olmadı-

ğı oldu mu? Tanıdığım birinin kocası bu durumu şöyle anlatıyor: "Eşimin eve geç geldiğim için bana kızgın olduğunu düşünmüştüm çünkü söylediği ilk şey buydu; ama neden kızgın olduğu ile ilgili fikrini değiştirip durdu ve sonunda neden o kadar kızgın olduğuyla ilgili bir fikri olmadığını ancak aklı başından gidecek kadar sinirlendiğini itiraf etti ve sonra da gözyaşlarına boğuldu."

BKB'li biriyle vakit geçirirken her şeyin harika gittiğini düşünüp ayrıldıktan iki saat sonrasında o kişinin sizi telefonla arayıp çok kötü hissettiğini ve bunun sebebinin de sizin yaptıklarınız olduğunu söylemesine maruz kaldıysanız, siz de duygusal hassasiyete şahit oldunuz demektir. Bazen kişi o anlarda yalnızca iyi görünür, bazense gerçekten iyidir. Fakat sonrasında sizinle geçirdiği zamanı geri sarar ve bunu yaparken de ya diyaloğunuza, sizin davranışlarınız ya da kendi davranışları ile ilgili yorumlarına ya da kendi verdiği tepkilere ("yeterince tepki veremedim" şeklinde) tepki oluşturmaya başlar. Bunların her biri hassasiyetin bir parçası olabilir. Duygusal hassasiyet, insanların bazı işaretlere ve kendi tepkilerine tepki vermelerine sebep olur. Bazen karşınızdaki insanın canının sıkkın olduğunu görürsünüz fakat bunun sebebini anlayamazsınız. Problem şudur ki, bu sizin kafanızı karıştırır ve artık kendi deneyimlerinize de güvenemez olursunuz - 1. Bölümde de bahsettiğimiz kendi-

- **Borderline kişilik bozukluğuna sahip insanlar duygularını hangi yoğunlukta hissettiklerini değiştiremezler.**
- **Duygularını neyin tetiklediği hakkında sevdiğinizin de kafası muhtemelen sizinki kadar karışık.**
- **Yoğun bir duygusal tepki vermek için "iyi bir sebebi" olmaması insanın bu duyguyu durdurabilmesini kolaylaştırmaz.**

nizi kayıp hissettiğiniz durumlardaki gibi. Zaman içerisinde, söylediğiniz herhangi bir şeye tepki vermemesi gibi bir olasılığın olmadığını düşünürsünüz. Sevdiğinize söylediğiniz şeyleri kontrolden geçirmeye başlarsınız. Sevdiğiniz kişide duygusal tepkiye sebep olacağını tahmin ettiğiniz bir konuda tartışmak zorundaysanız bu sizde korkuya sebep olabilir. Bu durum ilişkinizde sorunlar oluşmasına yol açar ve zaman içerisinde ilişkinizin bitmesiyle sonuçlanabilir.

Duygusal Tepkisellik: En Üst Düzeyde Yoğunluk

Duygularının doruk noktasına oldukça kolay çıkabilen bir danışanım olmuştu. Birçok farklı türde terapiye gitmişti ve terapistleri onun duygusal olarak neden bu kadar kolay tetiklendiğini anlamasına yardımcı olmaya çalışmışlardı. [illegible] u.lpiniır

bu insanlarda çok büyük bir umutsuzluk halini alır. Öfke, şiddetli bir galeyana dönüşür. Utanç duygusu ise aşağılanmaya evrilir. Duyguların yoğunlukları da dışavurumları da genellikle orantısızdır (sevdiğiniz kişi günlerce yataktan çıkmayabilir, topluluk içinde ağlamaya başlayabilir, çığlık atıp bağırabilir). Bu bizim duygusal tepkisellik dediğimiz şeydir.

Kendinizi, sizin önemsiz gördüğünüz durumları sevdiğiniz kişinin neden bu kadar mesele ettiğini merak ederken bulduğunuz olmuştur. Burada sorguladığınız şey sevdiğiniz insanın tepkiselliğidir. Duygusal hassasiyette olduğu gibi burada da aşırı duygusal tepkilerden etkilenebilirsiniz. Bunlara nasıl karşılık veriyorsunuz? Sevdiğiniz insandan uzaklaşıyor musunuz? Onu üzecek şeyleri konuşmaktan ya da yapmaktan kaçınıyor musunuz? Acaba ne tepki verecek diye düşünüyor musunuz? Eğer öyleyse, sevdiğiniz insanın tepkiselliği hakkında endişeye kapılmışsınız demektir; ve 1. Bölümde bahsedildiği gibi, bunun sonucu ilişkinizde kendinizi kaybolmuş hissetmeniz olur.

3. Bölümden itibaren size kendi rahatsızlığınızı hafifletebilmeniz ve ilişkinizi koruyabilmeniz için bazı alternatif tepki örnekleri vereceğim. Fakat şimdilik, tıpkı hassasiyet gibi duygusal tepkiselliğin de vurdumduymazlık ya da "manipüle etme" çabası olmadığını kendinize hatırlatmanız sizin için faydalı olacaktır. Yeni araştırma sonuçları, BKB'li insanlardaki bizim yüksek hassasiyet olduğunu düşündüğümüz şeyin aslında yüksek bir duygusal temel olduğunu iddia etmeye başlamıştır. Bu, çoğu insanın temel duygusal durumunun 0 ila 100 puanlık bir ölçekte 20 olması halinde, BPB'li kişinin daima 80 seviyelerinde olduğu anlamına gelir. Bu da demek oluyor ki, sevdiğiniz kişi sürekli bir duygusal uyarılma hali içinde olabilir ve dolayısıyla büyük veya küçük her şeye duygusal tepki vermeye hazırdır. Puan aralığı 0 ila 100 olan ölçekte diğer insanların 20'den 30'a çıkmasına sebep olan bir durum sevdiğinizin 80'den 90'a çıkmasına sebep olur. Duygusallığın neredeyse en uç noktalarındadır.

Duygusal tepkiselliğin nedeni biraz da olabilecek en kötü şeyi beklemektir. Borderline kişilik bozukluğuna sahip insanlar reddedilmeye alışkındırlar. Çok fazla hata yaparlar. Bu yüzden, her şeyin kötü gittiği herhangi bir zamanı hatırlatacak bir uyaran, mevcut durum aşırı bir tepki gerektirmese de o zamanki durumla aynı duyguyu - bilhassa derin bir utanç, yakıcı bir öfke veya ikisi birlikte- uyandırabilir.

BKB'li insanlardaki öfke duygusunu biraz daha yakından inceleyelim. Bozukluğa sahip olanlarla ilgili tipik bir görüş onların "öfke atakları" geçirdiğidir ve buradaki ima, öfkelerinin haksız olduğu, o şekilde hissetmelerinin yanlış olduğudur. Öfkeyi neyin ateşlediğini göremediğinizde, duygusal deneyimin tamamında bir "yanlışlık" olduğunu düşünmeniz anlaşılabilir. Ayrıca, BKB'li insanların öfke problemleri olduğu su götürmez bir gerçektir. Fakat ben buradaki problemin öfkeli hissedip hissetmemeleri olduğunu düşünmüyorum. Bence sorun daha ziyade öfkeyi ne kadar yoğun deneyimlediklerinde ve öfkenin sonuçlarının BPD'li kişi ve onları seven insanlar için ne derece büyük bir felaket olduğunda yatıyor.

Sonuçta hepimizin öfkeli hissettiği oluyor. Uzun süre trafikte sıkışıp kaldığınız bir zamanı düşünün. Sinirden kuduruyor muydunuz? Peki ya en son haksızlığa uğradığınız zaman? Öfke, işlevsel bir duygu olabilir. Mesela hayatımızda değiştirmemiz gereken şeyler için motive olmamıza yardımcı olur. Fakat sevdiğiniz insan çok sık öfkelendiğinde ve siz artık bu duyguyu hissetmemesi gerektiğini düşünmeye başladığınızda öfkenin olumlu etkileri olduğunu unutmak kolaydır. Tabi ki birinden böyle bir şeyi talep etmek haksızlık olurdu.

Yani problem sevdiğinizin öfke hissini deneyimlemesi değildir. Problem, duygusal tepkilerinin yoğunluğudur. Eğer iş yerindeki bir müdürüm gelip bana kedimin ölümüyle ilgili duyarsızca bir şey söylemiş olsaydı muhtemelen öfkelenirdim. Fakat BKB'li kişi o kadar sinirlenirdi ki müdürüne küfürler edip, onun bir pislik olduğunu söyledikten sonra kontrol edilemez şekilde ağlamaya başlayabilirdi.

Bu aşırı duygusal tepkiler BKB'li insanların başkalarıyla ilişki içinde bulunmasını oldukça zorlaştırır. Çoğumuz aşırı duygusal tepkilerle karşılaşmaktan pek hoşlanmayız. Belirli olaylara karşı belirli düzeylerde tepkiler verilmesini bekleriz. Bireysel farklılıkları bir yere kadar kabul edebiliriz fakat birinin tepkileri beklentilerimizi aşıyorsa bir dayatmaya maruz kaldığımızı hissedebiliriz. Bu kişi bizden böyle hissetmesine sebep olan sorununu çözmemizi mi bekliyor? Neden o, biraz patavatsızlık eden patronunuza bağırmanızın doğru olmaması ya da otoparkta arabasını bulamayan birini gördüğünüzde ağlamaya başlamanın yersiz olması gibi sosyal kurallardan muaf kalıyor? Diğerlerimiz böyle davranmaya cüret edemezdi. İnsanın patronuna küfretmesinin doğuracağı yıkıcı sonuçlardan kaçmanın bir yolu yoktur ve BKB'li kişi bu sonuçlarla uğraşmak zorunda kalır. Fakat siz, sevdiğiniz insanın duygusal tepkileri ölçüsüzleştiği zamanlarda onun bilerek ve düşüncesizce kontrolden çıkmış gibi davranmadığını kendinize hatırlatabilirsiniz. O yalnızca doğal olarak yüksek seviyede çalışan duygularını kontrol altında tutabilecek yetilere sahip değildir.

Bir an için, duygusal olarak sürekli sınırda olmanın nasıl bir his olacağını düşünün

Bir anlığına kendinizi onun yerine koyun: Her an patlamaya hazır yoğun duygulara sahipsiniz. Öfkeniz kontrolden çıkabiliyor. Duygularınız ve özellikle de öfkeniz yüzünden çalıştığınız işleri, arkadaşlarınızı, ailenizi ve yaşam hedeflerinizi kaybettiniz. Bütün bunlara verilebilecek doğal tepki nedir? Sinirlenirsiniz, en çok da kendinize. Kendinizi "aptal" ya da "kusurlu" olmakla suçlarsınız. Bütün kayıplarınızın ve kendini yargılamanızın sonucu olarak daha da duygusallaşırsınız.

BKB'li insanlara olan şey tam olarak budur. Birçoğu, duygularının kontrolleri altında olmadığını bilir ve bu onların daha da yoğun duygular hissetmesine –genellikle utanç ve suçluluğa– neden

- **Sevdiğiniz kişinin duygularının zarar verecek kadar yoğun olması bu duyguların "yanlış" olduğu anlamına gelmez.**
- **BKB'li insanların aşırı tepki vermelerinin sebebi bilerek kendilerini kontrol etmemeleri değildir. Doğası gereği yoğun olan duygularını nasıl hafifletecekleri hakkında bir fikirleri olmadığı için böyledirler.**

olur. İlk ortaya çıkan öfkeden sonra bu ikincil duygular dayanılmaz gelir ve ironik bir biçimde bu duyguların tümüne karşı duydukları korku, başka bir dizi duygunun ortaya çıkmasına sebep olur. Bu, kendisine "yardım etmediğiniz" için ya da başka bir belirsiz sebepten ötürü artık size yönelttiği öfkesi olabilir. Sevdiğiniz kişi, bu duyguları kontrol edemediği için gözyaşlarına boğulabilir, sanki duygularını fiziksel olarak arkasında bırakması mümkünmüş gibi bulunduğu yerden kaçmaya çalışabilir ya da kendine zarar verme yoluyla duygularını yok saymak için umutsuzca bir girişimde bulunabilir (1.Bölümde de bahsedildiği gibi). Ve siz de neye uğradığınızı şaşırmış halde kalakalırsınız.

Başlangıç Noktasına Doğru Yavaş bir Dönüş: Beklenenden Uzun Süre Devam Eden Duygular

BKB'li insanlar için duygusal hassasiyetin bir diğer alanı da temel duyguya dönüşün fizyolojik olarak yavaş olmasıdır. Önemsiz olaylara aşırı tepkiler vererek diğer insanları şaşırtmakla kalmaz, ayrıca uzun süre de sakinleşemezler. Duygu, fiziksel olarak diğer insanlarda olduğundan daha uzun süre beyinde etkin kalır. Ortalama duygu yoğunluğu olan bir insanda bir duygunun beyinde etkili olma süresi 12 saniye kadardır. BKB'li insanların beyinlerinde ise duyguların %20 daha uzun süre etkili olduğuna dair bulgular vardır. Yoğun deneyimlediğinizi düşündüğünüz bir duyguyu

ve bu duygudan kurtulmanızın sizin için ne kadar sürdüğünü düşünün. Şimdi de bu duyguyu o zaman deneyimlediğinizden %20 daha uzun süre yaşadığınızı düşünün. Ve sonrasında da bu duygu henüz kaybolmamışken oluşan başka bir duygunun yükseldiğini ve uzun süre kalmaya devam ettiğini düşünün. İşte bu böylece devam eder.

BKB'li kişi uzunca bir süre boyunca üzgün olur. Bu süreçte elbette üzgün görünür ve etrafındaki insanlara da üzücü şeyler söyler -kendisini ya da çevresindekileri suçlayabilir veya aşırı umutsuzluk ve kendine acıma gibi duygularını dışarı yansıtabilir. Eğer bu duyguları yansıttığı kişi sizseniz üzülmeniz çok normaldir. Ve eminim ki verebileceğiniz neredeyse bütün tepkilerin, buna hiç bir tepki vermemek de dahil, sevdiğinizin duygularını daha da alevlendireceğini biliyorsunuzdur.

Lisa randevulaştığı adamın kendisini almasını bekliyordu, fakat adam gelmemişti. Çok kırılmıştı. Annesi eve geldiğinde koltuğun üzerinde kıvrılmış ağlıyordu. Annesi onu teselli etmeye çalıştı ve bir erkek tarafından ekilmenin ne kadar kırıcı olduğunu anladığını söyledi. Lisa ise daha da fazla ağlamaya başladı ve annesine kendisini asla anlayamayacağını söyledi. Babası içeri girdiğinde yeni yeni sakinleşiyordu. Fakat tekrar gözyaşlarına boğuldu. Babası kızını eken adamın bir pislik olduğunu ve kızını hak etmediğini söyleyince Lisa öfkelenip o adamı savunmaya başladı. Olay asla yatışmayacak gibi görünüyordu. Ailesinin yaptığı hiç bir şey Lisa'yı sakinleştiremiyordu.

Ne yazık ki dışarıdan baktığınızda sevdiğinizin asla binmek istemediği kontrol edilemez bir hız treninde sıkışıp kaldığını fark edemezsiniz. Bu durum, sevdiğinize yardım etme konusunda beceriksiz olduğunuzu düşünmenize yol açabilir. Bazen insanlar BKB'li kişilerin kendilerini kontrol etmiyor olmaktan gerçekten keyif aldığını ve bu yüzden de ne yaparsanız yapın bundan vazgeçmeyeceklerini/ o hız treninden inmeyeceklerini düşünürler. 4.

Bölümde, kendinizi bu hız treninden nasıl kurtarabileceğinizden biraz daha bahsedeceğim ancak sevdiğiniz kişiye bu duyguları yaşaması ve kendisi bir noktaya ulaşıncaya kadar tepki vermeye devam etmesi için fırsat vermek de bazen işe yarayabilir. Ofisime gelen ve duyduğu her şeyi kendisine yöneltilmiş birer eleştiri olarak gören kadın, ben sessiz kaldığımda nihayet kendi duygularının yatıştığını hissetmeye başlamıştı.

Birkaç hafta önce bir danışanım ofisime geldi ve bir önceki seansımızdan beri bana karşı çok öfkeli olduğunu ve bütün bir haftayı, terapiyi bırakmayı ve sırf bana "ne kadar sinirli olduğunu" göstermek için kendisini öldürmeyi düşünerek geçirdiğini söyledi. Öfkesiyle ilgili beni gerçekten şaşırtan şey bunu tam bir hafta boyunca hissetmiş olmasıydı. Öfkesinin o kadar uzun sürebilmesi için bu duyguyu yeniden alevlendirmiş olmalıydı. Daha önce de söylediğim gibi, duygular yaklaşık 12 saniye sürer fakat eğer onları yeniden canlandıracak bir şey olursa daha uzun etki edebilirler. Trafikte yolunuzu kesen birini düşünün. Eğer kendi kendinize "Pislik herif! Böyle bir şey yaptığına inanamıyorum" diye düşünmeye devam ederseniz olaydan iki saat sonra da hala sinirli olabilirsiniz. Veya her araba gördüğünüzde siz bilinçli olarak bir şey yapmasanız ya da düşünmeseniz bile öfkeniz kendini yineleyebilir.

Öfke konusunda böyle yapmamızın sebebi bizi öfkelendiren insanla ilgili düşünmemizdir. Bunu hepimiz yapmışızdır. Hakaretler ederiz ve öfkemizi en başından tekrar yaşarız. Eminim ki bahsettiğim adam da bütün hafta boyunca epey vaktini benim ona söylediklerimi tekrar tekrar düşünmek için ayırmıştır. Fakat onun duygularının bütün hafta boyunca yoğun olmasının sebebi önceki hafta yaşadığımız olaydı. Durum şu şekildedir: Yaşadığınız bir şey sebebiyle duygularınız yükselişe geçer (örneğin trafiğe takılırsınız), ve sonrasında bununla ilgili duygunuzu yoğunlaştıran ve sonrasında sizi hassaslaştıran ("Böyle demek istedi" gibi) düşüncelere ve (iş yerindeki otoparkta park edilecek az yer olması gibi) işaretlere karşı duyarlı hale gelirsiniz ("Pislik herif" diye düşünmek ya da benzer tipte arabalara karşı seçici olmak gibi) ve bu

böyle sürüp gider. Danışanıma sorduğumda, o hafta boyunca bana karşı öfkeden başka bir şey hissetmediğini ve öfkesinin saatlerce sürüp sürekli yenilendiğini söyledi. O hafta bana olan öfkesini tetikleyecek bir çok şey olmuştu. Önceki hafta ona bir sonraki seansımıza kadar yapması için bir ev ödevi vermiştim. Ödevin yazılı olduğu kağıda her baktığında öfkesi tetiklenmişti. Bir yerde ismimi duyduğunda, ki nadir bir isim değildir, yeniden öfkelenmişti. Gece yatağına geçtiğinde uyumadan önce bana ne kadar sinirli olduğunu düşünmüştü. Öfkesini harekete geçiren işaretler hem dışsal (benim ismimi başka birinden duymak, ödev kağıtlarını görmek), hem de içseldi (benimle ilgili düşünceleri ve seansımızı hatırlaması); ve bunların hepsi birlikte hareket ederek öfkesini bütün bir haftaya yaymıştı. Duyguları o kadar dayanılmaz hale gelmişti ki, benimle aynı odada bulunmaya katlanamayacağı için beni tekrar görmeye gelemeyeceğini düşünmüştü.

- **Eğer "ortalama" duygusal deneyimleri bazen durgun bazen dalgalı bir deniz olarak düşünürseniz, BKB'li kişinin duygusal deneyimleri her zaman için dalgalıdır diyebiliriz.**
- **Bitmek bilmeyen duygulara sahip olmak bir hız treninde olmak gibidir. BKB'li insanlar bu trende olmayı istemezler fakat onu nasıl durduracaklarını bilemezler.**

Duygusal Hassasiyet Can Yakıcıdır

Şimdi sizden, duygusal olarak aşırı hassas olmanın nasıl bir şey olduğunu anlamanız için bir şey yapmanızı isteyeceğim. Hayatınızdaki bir çok şeyin kötü gittiği ve duygusal olarak yoğun hissettiğiniz bir zamanı düşünün. Benim için bu, çalıştığım şirketin iflas etmek üzere olduğu, geceleri uyuyamadığım ve etrafımdaki herkesin çok üzgün olduğu zamandı. Duygularımın do-

ruk noktasındaydım. Sonra bir arkadaşım hayatını kaybetti. Bu noktada, sahip olduğum bütün duyguları sanki derimin üzerinde hissediyordum. Eğer bir şey daha kötü giderse gerçekten patlayacak gibiydim. Kimsenin sempatisini ya da anlayışını istemiyordum çünkü biri bana kibar ya da anlayışlı bir şey söyleyecek olsa parçalara ayrılacak gibiydim. Herhangi bir şey için birine sinirlenmem çok kolaydı. Geleceğim için endişeli ve arkadaşım için çok üzgündüm. Duygusal olarak çok zayıf durumdaydım. Bir gün o duygularla kuşatılmış haldeyken ve hissettiğim duygusal acı kendini fiziksel olarak hissettiriyorken fark ettim ki, bu his BKB'li danışanlarımın hayatlarının her gününde deneyimledikleri histi.

Siz de geçirdiğiniz en duygusal dönemi düşünün. Bunun duygusal ve fiziksel olarak nasıl hissettirdiğini hatırlayın. Duygularınızın ardı arkası kesilmediğinde nasıl hissettiğinizi düşünün. Kimsenin durumun ciddiyetini ve ne kadar duygusal olduğunuzu anlamadığını hatırlayın. Ve şimdi de kendinize, bunun sevdiğiniz insanın her gün yaşadığı şey olduğunu söyleyin.

Sevdiğinize her kızdığınızda ve ona olan sabrınızı tükettiğinizde hayatınızdaki bu acı verici olayı hatırlamak istemeyebilirsiniz. Eğer öyleyse, şunu deneyin: Duygusal hassasiyetin esareti altında olmak, arabanıza atlayıp yola koyulmak için aceleniz varken anahtarlarınızı bulamamak gibidir. Bir yere yetişmek zorundasınızdır, her yere bakarsınız ama anahtarlarınızı bulamazsınız ve gittikçe daha da paniklersiniz. Ne yapacağınızı bilemezsiniz ve patlamak üzeresinizdir. BKB'li kişinin gözünden baktığınızda durum böyledir.

Gerçek şu ki, BKB'li kişilerin duyguları çok yoğundur, çabuk ateşlenirler ve kişiyi çaresiz bırakana kadar da sönmezler. BKB'li insanlar genellikle duygularını yatıştıracak yollar bulurlar. Kendini kesme, intihar girişimleri, içki içme, uyuşturucu kullanma, çok yeme ve kusma, ve diğer sorunlu olabilecek davranışlar duygunun verdiği sıkıntıyı hızla yatıştırma ve rahatlatma işlevi görür. BKB'li

insanların neden bu tür davranışlarda bulunduğunu anlamak zor değildir. Çünkü bunlar işe yarar! Size göre, bu davranışların verdiği zarar o kadar aşikardır ki sevdiğiniz kişinin böyle davranışlarda bulunduğuna inanamazsınız. Fakat anlık rahatlama vermeleri insanlara bu davranışları terk etmelerini zorlaştırır.

Mesele şudur ki; dünya üzerinde duygusal açıdan hassas olan bir çok insan vardır. Bizler; televizyon reklamlarına ağlayan, kolayca gülen, büyük sevinçler yaşayabilen insanlarız (duygusal duyarlılığın iyi tarafı). Genellikle kolay empati kurarız çünkü diğer insanların duygularını deneyimlemekte zorlanmayız. Fakat hepimizde BKB yoktur. Yani, BKB için gereken şey yalnızca duygusal olmak değildir. Gerekli olan diğer şey geçersiz kılan çevredir.

Geçersiz Kılan Bir Çevre

BKB için gereken ilk şey duygusal hassasiyettir. İkinci şey ise – duygu, düşünce ve deneyimleri– geçersiz kılıcı bir çevredir ve bu ikisini bir araya getiren şey zamandır. Yani, BKB oluşumunda etkisi olan geçersiz kılıcı çevreden bahsederken kast ettiğimiz şey genellikle kişinin büyüdüğü çevredir.

Tam bu noktada BKB'li kişilerin aile bireylerinin iç çekişlerini duyabiliyorum, çünkü yakınlarında -çocukları, eşleri, kardeşleri- BKB olmasının sebebinin kendileri olduğunu söyleyeceğimi düşünüyorlar. Ne ben böyle bir yargıda bulunabilirim, ne de siz bulunmalısınız. Ebeveynler, eşler ve kardeşler ellerinden geleni yapmışlardır ve duygusal açıdan hassas biriyle birlikte yaşamak kolay değildir. Sizin de göreceğiniz gibi, –duygu, düşünce ve deneyimleri– geçersiz kılıcı çevrenin bir çok sebebi olabilir.

Hiçbirimiz duygularımızı nasıl kontrol edeceğimizi bilerek doğmayız. Duyguları deneyimleme kapasitesiyle doğarız fakat onlarla başa çıkma yeteneğimiz doğuştan gelmez. Duygularımızı düzen-

lemeyi öğrenme süreci biz büyürken gerçekleşir. Bu çok yönlü süreci bölümün sonlarına doğru açıklayacağım. Çevremizdeki insanlar kendi davranışları yoluyla bize duygularla nasıl başa çıkılacağını gösterirler. Bazı aile üyeleri, duygularla nasıl başa çıkacakları konusunda çocuklara açıkça direktifler verirken bazıları bunu yapmaz. Daha az duygusal olan çocukların duygularla başa çıkma konusunda daha az direktife ihtiyacı varken, daha duygusal çocuklar ise kendi duygusallıklarıyla başa çıkabilmeyi öğrenme konusunda daha fazla yardıma ihtiyaç duyarlar.

Çeşitli gerekçelere bağlı olarak, bazı aile ortamlarında çocuklara ihtiyaçları olan şekilde tepki verilmez. Biz bunlara geçersiz kılıcı/uygun olmayan (invalidatif) çevreler deriz. Geçersiz kılıcı/uygun olmayan çevrenin psikolojik tanımı; çocuğun verdiği tepkilerin, davranışlarının gerçek değerinden bağımsız olarak yanlış, gerçek dışı, önemsiz veya patolojikmiş gibi değerlendirildiği çevrelerdir. Bunları açıklamak gerçek anlamda bir kelime israfı, ama yine de buraya –duygu, düşünce ve deneyimleri– geçersiz kılıcı (invalidatif) tepkilerin bazı örneklerini bırakacağım:

Çocuk, taze fasulye sevmediğini söyler. "Hayır seviyorsun. Taze fasulyeyi herkes sever."

Çocuk 98 aldığı sınav kâğıdını eve getirir. "Neden 100 almadın? İstesen 100 alabileceğini biliyorum."

Çocuk aç olduğunu söyler. "Aç değilsin. Daha az önce yemek yedin."

Çocuk bir arkadaşıyla kavga etmiştir ve ağlayarak eve gelir. "Boşver, zaten onunla arkadaş olman gerekmiyor."

Ergenlik dönemindeki çocuk lisede geçirdiği kötü bir günün ardından eve gelir. "Sakın şikayet edeyim deme. Bunlar hayatının en iyi günleri." (Liseyi en başından tekrar okumayı cidden ister miydiniz?)

Eminim ki örneklerden bazılarını okurken gülümsemişsinizdir ve bazılarına ise sinirlenmişsinizdir. Mesele şu ki, bütün ebeveynler bu gibi şeyleri illa ki birkaç kez de olsa söylemişlerdir. Fakat geçersiz kılıcı/uygun olmayan bir çevre denilebilmesi için bu mesajların sürekli bir şekilde tekrarlanarak çocuğa verilmesi gerekmektedir. Bu geçersiz kılıcı tepkilerin bir şekilde çocuğun kişisel deneyimlerini yönlendiriyor olması gerekir. Örneğin "aç olma" örneğinde çocuk karnının guruldadığını hissediyor, aklından yemek yemek geçiyor ve tükürük salgılıyor ve bu yüzden de aç olduğunu düşünüyor fakat kendinden büyük biri ona aslında aç olmadığını söylüyor. Çocuk bir süre sonra aç hissettiğiyle ilgili kendi deneyimlerine güvenmemeye başlayacaktır. Yeme bozukluklarının bundan çok daha karmaşık olduğu düşünülse de, açlığı çevreleyen bu tür bir geçersiz kılma, yeme bozukluğuna yol açabilecek faktörlerden biridir. Dolayısıyla, -çocuğa yönelen- tepkilerin geçersiz kılıcı bir tepki olabilmesi için çocuğun deneyimleriyle çelişmesi ve sürekli olması gerekir.

BKB tedavisinde zamanın önemli bir faktör olduğunu unutmamak gerekir. Geçersiz kılıcı mesajlar yalnızca çocuğun dört bir yanını kuşattığında ve tekrar tekrar yinelendiğinde çocuk için geçersiz kılıcı bir ortam meydana gelir.

Daha fazla ilerlemeden önce bir şeyi netleştirmek istiyorum: Ebeveynler; kötü, çocuklarını suistimal eden, duyarsız insanlar değilken ve çocukları için en iyi şeyleri isterken bile geçersiz kılıcı bir ortam oluşmasına sebep olabilirler. Kendilerinden çok daha az duygusal ebeveynlere sahip çok sayıda BKB'li insanla tanıştım. Ebeveynleri iyi niyetliydi, ancak duygusal açıdan savunmasız olan çocuklarının neye ihtiyacı olduğunu bilmiyorlardı. Çocuğun duygusal olarak hassas ve tepkisel olmasıyla ilgili yapabilecek bir şeyi olmadığını ve duygularının gerçekten kalıcı olmaya meyilli olduğunu anlayamadılar; bu yüzden de çocuklarına duygularını

düzenlemesi konusunda yardımcı olamadılar. Bu durum, özellikle de ailedeki diğer bir çocuğun ebeveynlerinin duygusal mizacını yansıtması halinde geçerlidir.

Ayrıca, çocuğun yaşadığı çevrede ailenin rolü ne kadar büyük olsa da, etki eden başka faktörler de vardır. Okul ortamının geçersiz kılıcı olması da çocuğu oldukça fazla etkileyebilir. -kendisini dışlayan akranları olması ya da ihtiyaçlarını anlayamayan öğretmenler tarafından eğitilmesi gibi- Batı toplumunun tamamı, bireylerin kendine güvenen, özerk, akılcı, mantıklı ve her zaman duygularının kontrolüne sahip karakterler olmaları gerektiği fikrinden yararlanmaktadır. Yüksek hassasiyetli bir duygusal sistemle doğan bir çocuk için çevrelerinden gelen mesajların tümü geçersiz kılıcı olabilir.

Şimdi bunları da aklımızda tutarak, sevdiğiniz kişinin maruz kalmış olabileceği geçersiz kılıcı çevreler hakkında biraz konuşalım.

"Uyum Derecesi" Kaybolursa

Birkaç yıl önce, Alexander Thomas ve Stella Chess ailelerdeki "uyum derecesi" üzerine kapsamlı yazılar yazdılar. Bizim açımızdan iyi bir uyumu olan aile, davranışları öğretebilen ve onları çocuklar için modelleyebilen ailedir. Bu ise, daha önce de bahsettiğimiz gibi, çocuk ve yakınları arasında duygusal düzeyde bir benzerlik olmasını gerektirir. Bazen duygusal olarak aşırı hassas olan bir çocuk, diğer bireylerinin büyük ölçüde daha az duygusal olduğu bir aile ortamında büyür. Ebeveynler kendi duygularını düzenlemede usta olsalar bile, duygusal olarak hassas bir çocuğa bunu nasıl yapabileceğini gösteremezler.

Danışanlarıma bunun, ördeklerin arasında bir kuğu olmaya benzediğini söylüyorum. Ördekler kuğuya nasıl kuğu olunacağını öğretemezler; ona ancak nasıl ördek olunacağını öğretebilirler. Ne ördekler kuğulardan daha iyidir, ne de kuğular ördeklerden.

Sadece farklıdırlar. Sorun şu ki; kuğu farklı olduğunu hissediyordur ve ördekler en azından kuğunun farklı olduğunu kabul edemezlerse, bir kuğuyken ördek olmayı öğretme davranışı korkunç derecede geçersiz kılıcıdır.

Duygusal olarak hassas bir çocuğun daha az duygusal insanlardan oluşan bir ailede doğması, en başından farklı hissettirebilir. Ailesindeki bireyler, çocuğun daha duygusal olduğunu bilmelerine rağmen onun farklı olduğunu fark edemezlerse ya da ona nasıl karşılıklar verilmesi gerektiğini bilemezlerse bile, kendi seviyelerindeki duygusallıkla rahatça başa çıkabilirler. Fakat daha duygusal olan çocuğa, yoğun ve uzun süre devam eden duygularını nasıl düzenleyeceğini öğretmezler. Çocuğun duyguları karşısında şaşırıp kalırlar ya da daha da kötüsü, utanırlar; çocuğa hislerinin kabul edilemez olduğu mesajını verirler.

Bu arada, eğer ki BKB'li birinin partneriyseniz, onun için ailesinin asla yapamadığı bir şeyi yapabilir, gerçekten onun –duygu ve düşüncelerini– geçerli kılmayı başarabilirsiniz. Benim kişisel gözlemime göre BKB'li insanlar kendilerini dışarıya göre düzenlerler; yani kendi başlarına yapamayacaklarını bildikleri şeyleri sağlamaları için bir nebze de olsa başkalarına bel bağlarlar. Bu bozukluğa sahip pek çok kişi, şefkatli ve empatik insanlara aşık olurlar –Bu insanlar; ilişkilerini korumak, birlikte uzun ve güzel bir ömür geçirmek için bu kitapta da bahsedilen stratejileri uygulama ihtimali en fazla olan kişilerdir.–

BKB'li birinin ebeveyni de olsanız partneri de olsanız buradan almanız gereken mesaj şudur; Geçersiz kılıcı çevreler çocuğu bilinçli olarak tahrip etmek için oluşturulmuş çevreler değildir. Çocuğunuz için yapmanızın mümkün olmayacağı bir şey yüzünden kendinizi suçlu hissetmeniz ya da şu anda çektiğiniz bütün sıkıntılara sebep oldukları için sevdiğiniz insanın ailesini suçlamanız anlamsızdır.

Aile, incelikli yollarla çocuğun deneyimlerini yönlendirebilir ya da onu olamayacağı bir şeye dönüştürmeye çalışabilir. Bir de-

fasında bana hiç önemli bir travma geçirmediğini söyleyen bir danışanım olmuştu. Fakat ciddi anlamda intihara meyillilik ve dürtüsellikle mücadele ediyordu, sevmediği bir adamla evliydi ve hayatında pek bir ilerleme olduğu söylenemezdi. Son derece iyi eğitimli ve zekiydi. Geçersiz kılınma (invalidasyon) tecrübesinin, ailesinin ona zorla çello çaldırmasından geldiğini söylemişti. O sıralar, korkunç çocukluklar geçirmiş yaklaşık 15 tane BKB'li danışanım vardı. İtiraf etmem gerekir ki ben de ona karşı geçersiz kılıcı bir şekilde davranmıştım çünkü çello çalmanın nesini bu kadar geçersiz kılıcı bulduğunu anlayamamıştım.

Sonunda, çellonun neden ona bu kadar zorlayıcı geldiğini sordum. Danışanım problemin ne olduğunu tam olarak biliyordu. Çellonun görünüşünden ve çıkardığı sesten nefret ediyordu. Çello çaldığı için çocuklar onunla dalga geçiyorlardı ve bacaklarının arasındaki o kocaman enstrümanla komik göründüğünü söylüyorlardı. Danışanım çello çalmaktan nefret ediyordu. Bunu ailesine söylediğinde ona ne düşündüğünün önemli olmadığını söylemişlerdi. Çello çalacaktı çünkü ailesi bunun için para vermişti ve onun bir çellist olmasına karar vermişlerdi. Bütün bunların sonucunda genç kadın, ailesinin kendisiyle ilgilenmediğini ve isteklerinin geçerli ya da yeterli olmadığını düşünmüştü.

Bu genç kadını tanıdıkça, bugüne kadarki hayatının tamamının "çello çalmak" zorunda kalmanın devamı niteliğinde olduğunu fark ettim. Ailesi, kocası ve çevresi tarafından aslında yapmak istemediği şeylere zorlanmıştı. Eczacı olmak istemişti fakat ailesi, kocası ve öğretmenleri ona tıp fakültesine gitmesi gerektiğini söylemişlerdi. Tıp fakültesini bırakmak zorunda kaldı. Kocasıyla evlenmeyi kendisi istememişti; onunla evlenmesi gerektiğini ailesi söylemişti. Deneyimlerinin kendisine gösterdiği şey; kimsenin onu dinlemediği, ne istediği ve neye ihtiyacı olduğuyla ilgili düşüncelerinin olumsuzlandığı ve kendi kararlarını verecek yetiye sahip olmadığıydı. Yaşı ilerledikçe, birinin kendisine yapmak istemediği ya da akıllıca bulmadığı bir şeyler yapmasını söyleme-

sine karşı aşırı hassaslaşmıştı. Diğer insanlar tarafından gözlenen herhangi bir işi yapma düşüncesi onu paniğe sürüklüyordu. Bu, aramızdaki ilişkide zorluklara sebep oldu çünkü ondan sürekli bir rol canlandırmasını ve yapmak istemediği şeyler yapmasını istiyordum. Ancak, başkalarının ondan yapmasını istedikleri şeyleri yapmayı da kesemiyordu çünkü bunu hak etmediğini düşünüyordu. Bu yüzden nefret ettiği ilişkileri ve meslekleri sürdürmüş, umutsuz ve intihara meyilli bir hale gelmişti.

"Ağladığını Görmelerine Asla İzin Verme"

İnsanların çok sayıda duyguya tahammül etmekte zorlandığı ortamlar olur ve böyle yerlerde duygularını yok saymaya çalışırlar. Bunun birçok sebebi olabilir. Belki ebeveynleri duygunun ifade ediliş biçimlerini hoş bulmayacak şekilde yetiştirilmişlerdir ve bu tavır, yalnızca duygunun ifade ediliş biçimlerini değil aynı zamanda bütün duygusal deneyimleri kapsayacak şekilde bozulmaya uğramıştır. Bu ortamlara şöyle bir örnek verebiliriz: Çocuk sınavından düşük not aldığı için üzgün bir halde eve gelir. Ailesi ona aşırı tepki verdiğini ve durumu "kabullenip" yemeğe gelmesini söyler. Davranışının anlaşılabilir olduğuna dair herhangi bir iletişim yoktur. Durumu kabullenmek, başkalarının sahip olduğu fakat çocukta bulunmayan sihirli bir yetenek gibi görünür. Böyle bir ortamda bulunmanın sonucu, çocuğun gerçekçi olmayan problem çözme becerileri edinmesidir.

Bir defasında ergenlik çağlarındaki çok güzel bir çocukla tanışmıştım. Oldukça zengin bir aileden geliyordu. Ebeveynlerinin ikisi de çok güzel insanlardı ve kız kardeşi modellik yapıyordu. Ergenlik dönemindeki kız, kendisinin ailede çirkin olan tek kişi olduğuna inanıyordu. Bu fikri ona veren kişi ise ne yediği ve nasıl göründüğü ile ilgili onu sürekli eleştiren ve ablası gibi görünmediği için hayıflanan annesiydi. Genç kız tenis öğrenmeye karar vermişti ve yaz boyunca tenis dersleri almıştı. Tenis oynamak çok hoşuna gidiyordu fakat ilk tenis maçının olduğu gün çok heyecanlıydı. Maalesef o maçı

kötü bir şekilde kaybetti. Çok üzgün ve aşağılanmış hissediyordu. Sahadan çıkıp annesinin yanına gitmiş ve ona ne kadar kötü hissettiğinden bahsetmişti. Annesi ise ona, "Tatlım, gülümseyebilseydin hiç bir sorun kalmayacaktı" şeklinde karşılık vermişti. Bütün bir yaz boyunca çalıştıktan sonra sergilediği performanstan dolayı hayal kırıklığına uğrayıp küçük düşmenin ne kadar zor olduğuna dair bir konuşma olmamıştı. Çocuğun buradan öğrendiği şey, bütün problemlerin bir gülümsemeyle çözülebileceğidir.

"Bütün Bunları Sen Uyduruyorsun"

Geçersiz kılıcı çevrelerde görülen bir başka durum da, çocuğun davranışlarının kabul edilemez oluşu ya da "manyakça" olduğunun düşünülmesidir. Bu durumdaki bir çocuğa sürekli olarak ne söylediğinin farkında olmadığı mesajı verilir. Ayrıca bu çocuk, duygularının yoğunluğu sebebiyle de eleştirilir. Çocuk çoğunlukla aşırı tepki vermekle ve ilgi çekmek için, bir şeyleri elde etmek için ya da (örneğin beden eğitimi dersi gibi) bazı durumlardan kurtulmak için insanları "manipüle etmeye" çalışmakla suçlanır. Duygularıyla nasıl başa çıkacağını değil, yalnızca bu duygulara sahip olduğu için "kötü bir insan" olduğunu öğrenir. Örneğin, ailesiyle birlikte tiyatroya giden ve orada rahat duramayan çocuğun durumu böyledir. Anne ve babası ona uslu durmasını söyler. Daha da fazla kıpırdanmaya başlar. Ailesi onu daha sesli şekilde uyarır. Bu yaptığının terbiyesizlik olduğunu ve kendini böyle rezil etmeyi bırakması gerektiğini söylerler. Sonunda annesi onu azarlamak için lobiye çıkarır ve olay çocuğun kusmasıyla sonuçlanır. Çocuğun yerinde rahat duramama sebebi midesinin bulanıyor olmasıydı.

Böyle bir durumun iki olası sonucu vardır: kişi, ya daha fazla duygusallaşıp kontrolden çıkar, ya da duygularını gereğinden fazla kontrol eder ve onları yok sayar. Bu, 1. Bölümde de bahsedildiği gibi, "dissosiyasyon" ya da duygunun yok edilmesine yol açabilir. Kişi duygusal olarak boşlukta hisseder. Ya da duyguları son noktaya gelip patlayana kadar onları bastırabilir; bu da genellikle

kendine zarar vereceği (kendini kesme veya intihar girişimi) bir davranışa sebep olur.

Ebeveyn Eksikliği

Geçersiz kılıcı çevre, anne ve babanın eksik olduğu bir çevre de olabilir. Bu eksiklik gönüllü olabileceği gibi (ebeveyn sürekli çalışıyordur ve çocuğuna hiç vakit ayırmaz), zorunlu da olabilir (ebeveynlerden birinin savaşa gönderilmesi gibi). Gerçek şu ki, eğer etrafında kendisine model olabilecek bir yetişkin yoksa çocuklar duygularını düzenlemeyi öğrenemezler. BKB'nin gelişimiyle ilgili bilgi almak için gelen bir danışanım vardı. Herhangi bir türde istismara uğramadığını ve ebeveynleriyle arasının hep iyi olduğunu söyledi. Fakat aşırı derecede yalnız hissetmekten muzdaripti, bir çok fiziksel şikayeti vardı ve 10 yıldır anoreksikti. Ailesinde yaşanan problem, kendisinden iki yaş küçük erkek kardeşinde beyin kanseri oluşmuş olmasıydı. Ebeveynleri tedavisi için çocuğu yıllarca farklı hastanelere götürmüşlerdi. Travmatik ameliyatlar geçirmişti ve ebeveynlerinin haftalarca hastanede kaldığı olmuştu. Bu durumda kimse ebeveynleri yapmaları gereken şeyi yaptıkları için suçlayamaz. Kızları ise evde, bakıcılar ve kendisiyle ilgilenen diğer aile üyeleriyle birlikteydi. Bu genç ve hassas küçük kız kendisinin hasta olan biri kadar önemli olmadığını öğrenmişti ve etrafında, sürekli hasta olan bir erkek kardeşe sahip olmanın getirdiği ve aynı zamanda büyümesi esnasında kendiliğinden gelişen çok sayıda duygusuyla nasıl başa çıkabileceğini ona öğretebilecek bir model yoktu.

Cinsel İstismar

Elbette ki hepsinin içinde en geçersiz kılıcı olan ortam çocuğun cinsel tacize uğradığı ortamdır. Çocuk, yetişkin kişinin kendisine olan davranışının yanlış olduğunu sezgisel bir biçimde bilir fakat yetişkin, çocuğa bunun bir sır olduğunu ve onun da hoşuna gittiğini söyler. Çocuk, yetişkine canının yandığını ya da bunu yapmak istemediğini söyleyebilir fakat yetişkin dinlemez ve çocuğu

taciz etmeye devam eder. Çocuğa ya da başkalarına zarar vermeyi içeren tehditlerde bile bulunabilir. Çocuk tepkilerini bastırmaya başlar, yetişkinin kendisinden daha çok şey bildiğini kabullenir ve kendi gerçeklik deneyimini yadsımaya başlar.

BKB'li her insanın cinsel istismara uğramadığını bilmek önemlidir. Bir araştırmaya göre, %40-75 arası BKB'li insan çocukken cinsel istismara uğramıştır. %25 ila 75 arası ise fiziksel şiddete maruz kalmıştır.

İstismar mağduru için daha da yıkıcı olanı ise, çocukken ya da yetişkinken tacize uğradığını ailesine ya da başka birine söylediğinde umursanmaması ya da bunu uydurduğunun söylenmesidir. Buna çok defa şahit oldum: BKB'li kişi, olan biteni bütün açıklığıyla söylemeye karar verir ve çocukken kendisini kimin taciz ettiğini ailesine anlatır. Aile şok olur ve BKB'li kişiyi yalan söylemekle, ilgi aramakla ya da ailenin dağılmasına sebep olmayı istemekle suçlarlar. Sonuç daha da büyük bir geçersiz kılmadır. Tacizin gerçekleştiği sırada ve daha sonrasında çocuk genellikle, ebeveynlerinin neler olup bitiğini bilmediklerini çünkü eğer bilselerdi bunu durduracaklarını düşünerek kendisini korur. Bu durumun bu kadar zor olmasının sebebi budur. Sonrasında kişi, onlara söylemiş olsaydı bile kendisine inanılmayacağını gördüğünde yaşadığı yıkım tamamlanmış olur. Böyle bir olaydan sonra intihara kalkışan bir çok insan gördüm.

Taciz ve Suç İçeren Diğer Davranışlar

Diğer geçersiz kılıcı ortamlar, fiziksel ya da duygusal istismarın olduğu veya ebeveynin madde bağımlılığı ya da başka bir suç içeren davranışta bulunduğu ortamlar olabilir. Bu durumlarda aile üyeleri genellikle çocuğun deneyimlerini cezalandırır ya da hafife alırlar. Bu tarz ailelerde "Ağlamayı kes, yoksa sana ağlaman için gerçek bir sebep veririm." söylemi yaygındır. Bir dakikalığına durup bu cümleyi düşünün. Çocukta bir duruma karşı duygusal bir tepki oluşmuştur

(belki biri duygularını incitecek bir şey demiştir). Üzüntüsü içinden taşmaya başlar ve gözyaşları bunun fiziksel belirtisidir. Sonra yetişkin ona üzüntüsünün mantıklı bir sebebi olmadığını söyler. Böylece çocuğun içsel deneyimi olumsuzlanır. Çocuk duygusal olarak hassas olduğu için duygularını yok etmeyi öğrenmez; kendi duygusal tecrübelerine güvenmemeyi ve onların yanlış olduğunu öğrenir. Sonuç olarak daha az değil daha çok duygusal bir hale gelir. Ve büyüdüğünde kendi duygularına güvenemeyen, onları tanımlayamayan, yok saymaya çalışan ve kötü ya da yanlış olduğunu düşünen biri olur.

Duygusal Olarak Hassas Çocuk, Çevresini Etkiler

BKB'yi oluşturmak için iki şeyin bir araya gelmesi gerekir: biyolojik olarak yüksek seviyede duygular ve cezalandıran, hafife alan, ya da çocuğun içsel tecrübelerini umursamayan ve duygularını düzenlemeyi öğretmeyen geçersiz kılıcı bir ortam. Bunlardan hangisinin önce geldiği önemli değildir. Duygusal olarak hassas bir çocuk olmak da zordur, duygusal olarak hassas çocuğun ailesi ol-

- **Duygusal olarak hassas bir çocuğun içsel deneyimi olumsuzlandığında çocuk duygularına güvenemeyeceğini öğrenir ve duygularını anlayamayan veya onları nasıl ifade edeceğini bilemeyen birine dönüşür; duygularını kötü ya da yanlış olarak değerlendirir ve bu durumda çocuk, ya anlaşılmak için gittikçe daha yüksek sesle bağırır ya da duygularını bastırmak için mümkün olan her şeyi yapar.**
- **Aileler yalnızca duygusal olarak çocuklarından farklı olarak ve duygularıyla nasıl başa çıkacağını çocuğa öğretemeyerek de onun için geçersiz kılıcı bir ortam yaratabilirler.**
- **Çocuk kendi duygularından nasıl etkileniyorsa aileler de çocuğun duygularından öyle etkilenir.**

mak da. Eğer BKB'li kişinin ailesinin bir ferdiyseniz eminim ki ne demek istediğimi gayet iyi biliyorsunuzdur: hassas çocuğun duygu seviyesi aynı zamanda çevresini de etkiler.

Billy, annesi ve kız kardeşiyle birlikte markettedir. Billy annesinin ona neredeyse tamamen şekerden oluşan bir mısır gevreği almasını ister. Annesi hayır der ve Billy ağlamaya başlar. Annesi utanır ve Billy'yi susturmaya çalışır. Billy daha da fazla ağlar. Annesi sonunda Billy'yi alıp marketten çıkar. Bu durumda Billy'nin kız kardeşiyseniz, markette yaşayacağınız deneyim tümüyle değişmiştir. Marketten çıkan Billy ve annenizi şaşkın bir şekilde takip edersiniz ve içi yiyeceklerle dolu market arabasına ne olacağını düşünürsünüz. Alışveriş bitmiştir. Olan biten Billy ve annesi arasında olmuştur. Billy'nin duyguları annenin duygularını etkilemiştir ve annenin duyguları da Billy'ninkini. Bu, ailelerde sıklıkla olur. Çocuk ve çevreleri birbirini sürekli olarak etkiler.

Bir sonraki sefer ne olacağını bir düşünün. Peki ya annesi Billy'nin ağlamasından bıktığında ve onu susturmak istediğinde mısır gevreğini alıp ona verirse ne olur? Billy ağlamayı keser ve alışverişe devam ederler. Bu durumda, Billy'nin markette ağlaması pekiştirilmiş olur. Farkında olmasa bile, duygusal tepkilerini artırmasının istediğini elde etmesini sağladığını öğrenir. Çocuk çevresiyle zaman içinde böyle bir etkileşim geliştirir. Çevre, çocuğun duygularına tepki verir ve duygular da çevreyi değiştirir. Duygusal olarak hassas olan çocuk, şiddetli derecede yanığı varmış gibi hissediyorsa; ailesine yalnızca biraz kaşıntısı varmış gibi gelir. Bir şeyden dolayı üzülür ve aile doğal olarak tepki verir, bu durum çocuğu üzer ve bu da ailenin tepki vermesine sebep olur; bu döngü böylece uzar gider.

Şimdi Ne Olacak?

Soru şu: Şimdi ne yapacaksınız? Hayatınızda böyle biri var ve belki de şu anda sevdiğiniz insanda BKB'nin oluşmasına sebep olmuş etkenler hakkında biraz olsun fikriniz vardır. Fakat yine

de size çok çabuk sinirlenebiliyordur. Durumun iyiye gittiğini düşündüğünüz bir zamanda gecenin bir yarısı birden telefonunuz çalar. Arayan sevdiğiniz kişidir ve kendisini öldüreceğini çünkü sizin onu sevmediğinizi, kötü bir insan olduğunu ve yaşamayı hak etmediğini söyler. Duygusal olarak hassas bir çocuğun içsel deneyimi olumsuzlandığında duygularına güvenemeyeceğini öğrenir ve duygularını anlamayan ya da tanımlayamayan, onları hissetmenin kötü ya da yanlış olduğunu düşünen birine dönüşür. Ya anlaşılmak için gittikçe daha da şiddetli ağlar, ya da duygularını bastırmak için var gücüyle çabalar. Aileler, yalnızca duygusal yönden çocuktan farklı olarak ve çocuğa duygularıyla nasıl başa çıkacağını öğretemeyerek bile geçersiz kılıcı bir ortam oluşturabilirler. Çocuk nasıl kendi duygularından etkileniyorsa, aile de çocuğun duygularından etkilenir. Ya da patronuna kızmış bir halde eve gelir ve bir türlü sakinleşemez. Ona yardımcı olacak şeyler söylemeye çalışırsınız fakat bunlar durumu yalnızca daha kötü hale getirir.

Kitabın ilerleyen kısımlarında, sevdiğinizle daha iyi bir ilişkiniz olması için ve hatta ona BKB semptomları konusunda yardımcı olmak için neler yapabileceğinizle ilgili daha detaylı bilgiler vereceğim. Fakat şimdilik, insanların nasıl BKB geliştirdiğini anlamanın; etkili bir tedavinin ve sevenleri için onlara yeni yaklaşımlarda bulunmanın temellerini nasıl oluşturduğunu inceleyelim.

Biyososyal Kuramın Esasları

BKB'yi neyin oluşturduğuna dair az önce okumuş olduğunuz açıklama biyososyal kuram olarak ifade edilir: Sevdiğiniz insanın bu probleme sahip olma sebebi; hem doğuştan gelen duygusal özellikleri, hem de çocukluğundaki duygusal deneyimlerini kasıtlı ya da kasıtsız olarak geçersiz kılan çevresidir. Bu teoriyle ilgili şu an bilmeniz gereken ise, en iyi tedaviye ulaşmanız ve o çok değer verdiğiniz insanla yeni ve faydalı şekillerde iletişim kurmanız için doğrudan bir yol oluşturmasıdır.

Sevdiğinizin Hislerini Değiştirmeye Çalışmayın

Yapacağınız ilk şey, duygusal hassasiyet hakkında bildiklerinizi hatırlamaktır. Hislerini yadsımayın. Diğer bir deyişle; aşırı tepki verdiğini yüzüne vurmayın, veya ona yardım etmekteki amacınız daha iyi hissetmesini sağlamak olsa da, üzgün "olmaması gerektiğini" söylemeyin. Aşırı duyarlı bir duygusal sisteme sahip biri olarak muhtemelen üzgün hissetmesi "gerekiyordur". Onu yatıştırmaya çalışmanız işleri yalnızca daha kötü yapacaktır. Üzülmemesini ya da olayların düşündüğü kadar kötü olmadığını söylemeyin. Eğer böyle yaparsanız, onun duygusal tepkisinin yoğunluğuna inanmıyorsunuz demektir. Peki bu neye sebep olur? Tepkilerini daha da yoğunlaştırır.

Sevdiğiniz İnsanın Duygusal "Kırılganlığına" Uyum Sağlamak için Kendi Dünyanızı Değiştirmeyin

BKB'li birine önem verdiğiniz zaman, onun yüksek düzeydeki duyguları tarafından cezalandırılmanız mümkündür. Bir sebepten kızgın olduğunda genellikle ona yardımcı olacak yaklaşımlarda bulunmaya çalışırsınız ancak bu geri teper. Sevdiğiniz daha da sinirlenir ve bu kez sinirlendiği kişi siz olursunuz. Zamanla bu durum sizi çok yorar ve siz de sevdiğinizin üzgün ya da kızgın olmayacağı bir dünya yaratmaya çalışırsınız. Kulağa centilmence geldiğini biliyorum fakat bunu yapmayın. BKB'li kişiye öyle olmadığında kırılganmış gibi davranmamanız ve, özellikle de DDT tedavisi görüyorsa, üzülmeyeceği bir dünya kurmaya çalışmamanız çok önemlidir. BKB'li kişinin hayatta kalması için tek yol, bu dünyada yaşamayı öğrenmesidir; duygularını kontrol altında tutacak sahte bir dünyada değil. Dengeyi sağlamak için kendi duygularınıza odaklanmaya da zaman ayırmanız gerekebilir. Mesela, sevdiğinizin uzun süre kalıcı olan duygularının soğumasını beklerken ortamdan uzaklaşmak için kendinize de biraz süre verebilirsiniz (genellikle bir saat gibi bir süre duygularınızı yatıştırmak için yeterlidir).

Sevdiğinizin Uyum Sağlaması Gereken Duygusal Düzenlemenin Gerekliliklerini Anlayın

Artık sevdiğinizin bugün bulunduğu noktaya nasıl gelmiş olduğunu biliyorsunuz. Kendiniz ve ilişkiniz için nasıl en iyi şekilde etkileşim kurabileceğinize geçmeden önce, duygusal düzenlemenin ne olduğunu bilmek ve sevdiğiniz insanın tatmin edici bir hayat sürmek ve ilişkilerini devam ettirmek için neleri öğrenmesi gerektiğini anlamak işinize yarayacaktır. Duygularımızı düzenleyebilmek için hepimizin şunları yapabiliyor olması gerekir:

- **Dikkati yeniden yönlendirmek** - bizi üzen şeyle alakalı olmayan bir şey yapmak (dikkatinizi dağıtın).

- **Fizyolojik uyarılmamızı artırmak ya da azaltmak:** Öfke gibi duygular, sistemlerimizi harekete geçirerek fizyolojik uyarılmamızı artırırken, üzüntü gibi duygular bütün sistemlerimizin yavaşlamasına sebep olarak fizyolojik uyarılmamızı azaltırlar. Duygu düzenlemesi, harekete geçmiş haldeyken (öfkeli, korkulu, tiksinmiş) uyarılmamızı azaltabilmemizi ve sistemlerimiz yavaşken de (üzgün, utanmış) uyarılmamızı artırabilmemizi gerektirir.

- **Duygularımızın ve ruh halimizin bize söylediği şeyleri yapmamak:** Canımız nasıl isterse öyle davranmaya, "ruh haline göre değişen davranışlar" denir ve davranışlarımız üzerinde bizim değil ruh halimizin etkili olduğu anlamına gelir.

- **Duygularımızdan bağımsız hedeflerimizin olması:** İşler yolunda gitmediğinde yönelebileceğimiz yeni bir meslek ya da gönüllülük gibi.

Şimdi, eşinizin patronuna çok kızmış halde eve geldiği ve çok kötü bir gün geçirdiği için sakinleşemediği senaryoya dönelim. Yeni bir yaklaşımla bu durumu nasıl ele alacağınıza bakalım:

1. Ne olduğunu sorun ve ona ters bir şey söylemeden, yargılamadan ve tepkilerinin yoğunluğu ile ilgili yorum yapmadan dinleyin.

2. Sonra da söyledikleri arasından mantıklı olduğunu kabul edebileceğiniz bir şey bulun. Bu, spesifik bir nokta olabilir: "Patronum tarafından yargılansaydım ben de çok sinirlenirdim." Ya da daha genel bir yorum yapabilirsiniz: "Oldukça kötü bir gün geçirmişsin. Kendine gelmek için biraz zamana ihtiyacın olmasını anlıyorum."

3. Sonra ona, dikkatini başka yöne çekmek için yapabileceğiniz bir şey olup olmadığını sorun -onu yemeğe çıkarmak, bir oyun oynamak ya da sevdiği televizyon programını izlemek gibi. Ona kötü hissiyatını hatırlatmayacak bir şey bulun; duygularının yeniden canlanması hiç iyi olmaz. Sinirlerinin yatışması için ona yardımcı olabilirsiniz. (Eğer sinirlerinin bozuk olmasının sebebi öfke, korku ya da üzüntüyse) ona ılık bir banyo hazırlayabilir, birlikte dinlendirici müzikler dinleyebilir ya da yüzünü çok soğuk suyla yıkamasına yardım edebilirsiniz (bu, uyarılmış vücut sisteminin hızlı bir şekilde yatışmasına yardımcı olur). Telefonu kapıp birini aramak, bir şeyleri kırmak gibi duygularının onu yönlendirdiği şeyleri yapmaması için ona destek olabilirsiniz. Uzun vadeli planları hakkında konuşmasını sağlayabilirsiniz (umarım böyle planları vardır, çünkü o an böyle planlar oluşturmak için doğru zaman olmayabilir).

Peki ya sevdiğiniz sizden yardım almayı kabul edecek bir durumda değilse ve ona yardımı olacak hiç bir şey yapamıyorsanız? Eğer ona yardımcı olmaya çalışırsanız, ona kendi başına bir şeylerin üstesinden gelemeyecekmiş gibi davranmış olduğunuzu hissedip bu davranışınızı geçersiz kılıcı mı bulacaktır? Eğer öyleyse, onu kendi haline bırakın. Unutmayın ki duygusal olarak hassas insanların duyguları diğer insanlara kıyasla daha uzun süre kalıcı olur. Duygusal tepkileri asla bitmeyecekmiş gibi görünse de, bu

hislerini hatırlatacak herhangi bir şeyle karşılaşmadığında hisleri de sonlanacaktır. Böyle zamanlarda yapabileceğiniz tek şey; aşırı tepki verdiğini, boş vermesini ya da çizgiyi aştığını söyleyerek onu daha fazla geçersiz kılmaktır.

Eğer sevdiğinizin sakinleşmesine yardımcı olamıyorsanız ve onu neyin üzdüğü hakkında gerçekten bir fikriniz yoksa uygun bir tepki vermeniz için anahtar olan şey, "değerlendirme" yapmanızdır: İçsel deneyimleri hakkında sorular sorun ve sonrasında onu bölmeden ya da yargılamadan söylediklerini dinleyin. Çello çalmaya zorlanmasından itibaren bütün hayatını başkalarının isteklerine göre yönlendiren danışanımla konuşurken oldukça basit bir soru sorarak başlamıştım: "Senden ne zaman burada bir şey yapmanı istesem duygusallaştığını fark ediyorum. Bunun nedeninden bahsedebilir misin?"

Sevdiğiniz Kişi İçin Değişimin Zor Olacağını Bilin

BKB'nin yoğun duygusallığını, şiddetli yanıklara sahip olmak gibi düşünün. Yanıklarınız merhem ve ilaçlarla kapatılmış olsa da, yaralarınız dışarıdan gelebilecek zararlara açıktır. Hareket etmeye çalışırken hissettiğiniz dayanılmaz acının yanında, insanlar etrafınızdan geçerken oluşan hava akımı bile acı çekmenize neden oluyordur ve bu acı bitmek bilmiyordur. BKB'li insanların duygusal durumları da tıpkı böyledir. Çok büyük ve çok uzun süren duygusal tepkileri vardır.

Yanıkları olan hasta için en sancılı süreç ne yazık ki tedavi sürecidir. İyileşmelerine yardımı dokunacak her şey, yanıkları olan hastanın çok büyük acılar çekmesine sebep olur. Maalesef bu BKB'li kişiler için de geçerlidir. Onlar için en ekili tedavi yöntemi, genellikle belirli bir süre acı çekmelerine neden olur. DDT, insanlardan uzun süredir, belki yıllardır acılarını dindirmek için kullandıkları araçları bırakmalarını ister - bunlar ister alkol ya da uyuşturucu ya da korunmasız seks olsun, ister kendini jiletlemek, intihara kal-

kışmak ya da sevdiklerini azarlamak. Karşılığında ise DDT onlara duygusal düzenleme görevlerini yerine getirebilmeleri için beceriler kazandırır. Fakat bu, kişinin kendisine çok fazla acı veren duygularını deneyimlemesi gereken uzun bir süreç olabilir. Neyse ki DDT insanlara dikkatlerini başka yönlere çekmeleri için sağlıklı metotlar ve zararlı dürtüsel davranışlardan uzak durmaları için bir çok seçenek sunar. Ancak yine de bu kolay olacağı anlamına gelmez. Bu kitapta tavsiye edilen fikirleri kullanırsanız durumların daha iyiye gideceğini; ve eğer sevdiğiniz kişi nitelikli bir DDT terapistine danışırsa bu iyileşmenin daha da hızlı olacağını söyleyebilirim. Bu konuda daha fazla bilgi edinmek için 13. Bölüme bakabilirsiniz.

Bu bölümde size üzerinde düşünmeniz için çok fazla şeyden bahsettim; bu yüzden bir özet geçmek istiyorum. İlk olarak, BKB'nin gelişimini değerlendirirken biyososyal teoriden yararlanıyoruz. Bu, BKB'li insanların biyolojik bir duygusal hassasiyet ile doğdukları anlamına geliyor. Onların sıklıkla ve kolayca oluşan büyük duygular vardır ve bu duyguların etki süreleri oldukça uzundur. Ancak, duygusal yönden hassas olan herkes BKB sahibi olmak zorunda değildir. BKB için gerekli olan ikinci şey, geçersiz kılıcı bir ortamdır. Geçersiz kılıcı bir ortam, çocuğun özel (ya da genel) deneyimlerinin cezalandırıldığı, hatalı bulunduğu, önemsenmediği ya da olumsuzlandığı; ve aynı zamanda çocuğa duygularını nasıl düzenleyeceğinin öğretilmediği ortamlardır. Duyguları düzenlemek için her insanın yapması gereken şeyler şöyledir: (1) Duyguya sebep olacak şeylerden kaçınmak; (2) hissedilen duygular, fiziksel uyarılma derecelerini artırdığında ya da düşürdüğünde vücutlarının uyarılma derecesini düzenleyebilmek, (3) anlık ruh halleri ve duyguların sebep olduğu davranışlarda bulunmamak (ruh haline göre değişen davranışlar) ve (4) gerektiğinde odaklanabilmek için, o an hissedilen duygulardan bağımsız amaçlar içeren bir hayata sahip olmak. Son olarak da; sevdiğiniz kişi üzgün olduğunda, biyososyal teorinin, onun bu üzüntüsünün sebebini anlamanıza yardımcı olacağını hatırlamak.

Biyososyal teoriden faydalanmanıza yardımcı olacak bazı öneriler şöyledir:

1. Değerlendirme: ne olduğunu sorun.

2. Aktif bir şekilde dinleyin; itiraz etmeyin, yargılamayın ya da aşırı tepki verdiğini söylemeyin.

3. Onaylayın: mantıklı ve anlaşılabilir bulduğunuz, kendinizle de ilişkilendirebildiğiniz bir şey bulup ona söyleyin.

4. Problemi çözmek için değil fakat o an yanında olmak için yapabileceğiniz bir şey olup olmadığını sorun.

5. Eğer sevdiğiniz bunu reddederse ona biraz zaman verin ve duygusal olarak hassas insanların duygularının kısa sürede geçmediğini unutmayın.

Bu kulağa basit gelebilir ancak olay anında bunu yapmak o kadar da kolay değildir. 4. Bölümde, sevdiğiniz insana ikinizin de tam olarak işine yarayacak şekilde yaklaşımlarda bulunabilmeniz için size adım adım yönergeler vereceğim. Kitap boyunca size yapabileceğiniz şeylerle ilgili tavsiyeler vereceğim; ancak başlangıç her zaman aynıdır; değerlendirme (objektif sorular sorun), dinleme, cevap verme ve onaylama. Eğer bu adımlarla başlarsanız sevdiğiniz insanın duyguları, sırf birinin kendisini yargılamadan dinlediğini gördüğü için bile, biraz olsun yatışacaktır. 3.Bölüm size onaylamanın nasıl işlediğini biraz daha detaylı gösterecektir.



Geçerli Kılmanın Gizli Gücü

BKB'li sevdiğiniz kişi için en son ne zaman güzel bir şey yaptınız? Tanıdığım bir kadın, kızının iyi bir iş sahibi olmasının onun bütün problemlerini çözeceğini düşündüğünden dolayı, başarılı olması için ona ihtiyacı olan her şeyi vermeye çalışıyordu. Kızının üniversite harcı almasını sağlamış, ona şık bir giysi dolabı satın almış, onu işe bırakmayı teklif etmiş ve iş arkadaşlarıyla iyi anlaşabilmesi için ona tüyolar vermeye çalışmıştı. Fakat ne zaman böyle cömertçe jestler yapsa kızı göz yaşlarına boğuluyor, öfkeyle ve suçlamalarla annesine saldırıyor ya da sessiz bir depresyona gömülüyordu. Sonunda anne çabalamayı bıraktı.

Tanıdığım bir adam, kız kardeşinin madde kullanımıyla ilgili ona defalarca yardımcı olmaya çalıştı. Onu, kendisine destek olabilecek insanlarla tanıştırdı ve eğer yardımı dokunacaksa terapiye onunla birlikte gelmeyi teklif etti. Kız kardeşi ya tekliflerini göz ardı etti, ya da "Olur, tabi, teşekkürler." deyip sonradan umursamadı. Bu şekilde geçen birkaç yıldan sonra abisi de teklif etmeyi bıraktı.

Tanıdığım başka biri ise eşinin bakıcısı gibi davranıyordu. Eşini "üzen" insanların olmadığı sosyal etkinlikler düzenliyor, eşi ken-

di sıkıntılarıyla baş edemediğinde onu "sakinleştirmek" için eve erken gidiyordu. Eşi kendi stresiyle başa çıkamadığında işinden izin alıp yanına gidiyor ve onunla "ilgileniyordu". Kadın, dürtüsel olarak yaptığı harcamaları karşılayabilecek bir işte çalışamadığı gerçeğiyle yüzleşmek zorunda kalmasın diye, bütün mali işlerle adam ilgileniyordu. Adam ne zaman eşinin işlerini kolaylaştırsa ya da ona maddi olarak destek olsa kadın eşine defalarca teşekkür ediyordu. Kadının verdiği iyi tepkiler karşısında adam da doğru yolda olduğunu düşünüyor ve her geçen gün eşine "yardım etmek" için yeni yollar arıyordu.

Tepkiler Önemlidir - Bazen Düşündüğümüzden de Fazla

İnsan davranışlarının bazı temel kuralları vardır: pekiştirme, yok etme ve cezalandırma gibi esaslardan hepimiz etkileniriz. Basitçe söylemek gerekirse, sevdiğiniz için güzel şeyler yapmaya çalıştığınızda ondan olumsuz tepkiler alırsanız, en sonunda bunları yapmaktan caymaya başlarsınız (cezalandırma). Onun tepkilerinden kendinizi korumak için iyi şeyler yapmaktan kaçınırsınız. Eğer yardım etmeye çalıştığınızda sizin çabalarınızı görmezden geliyorsa, eninde sonunda yardımcı olmak için çabalamayı bırakırsınız (Tükenme: sevdiğiniz, sizi teşvik edecek şekilde davranmaz; bu da sizin yardım çabalarınızın tükenmesine neden olur). Hala yardım etmek istiyorsunuzdur ancak yardımcı olacak davranışlarınız durmuştur. Eğer müdahale eder ve etrafınızdaki her şeyi sevdiğiniz kişinin rahatsız olmayacağı şekilde ayarlamaya çalışırsanız ve sevdiğiniz de sizi övgülere boğarsa (teşekkür etmesiyle motive olduğunuzu varsayıyorum), bu müdahalelerinize devam edersiniz ve hatta bunları artırabilirsiniz (pekiştirme).

Bu bahsettiğim üç insan; ya aldıkları tepkiler sebebiyle yaptıkları şeyleri yapmaya devam ettiler, ya da bunları yapmayı bıraktılar. BKB'li sevdiklerinin verdikleri tepkiler mutlaka mantıklı olmak

zorunda değildi ve bu tepkiler kendilerine yardım etmeye çalışan insanları bilinçli olarak üzmek için olmayabilirdi. Fakat bu tepkiler de yine kendi tepkilerini oluşturdular: az önce bahsettiğim örneklerdeki anne ve kardeş, BKB'li sevdiklerine yardım etmek için iyi niyetli girişimlerde bulundular ve BKB'li kadının eşi, duygularını kontrol edebilmesi için karısını yönlendirmek yerine farkında olmadan onu duygularının tutsağı olarak kalması için teşvik etti. Buradan alınması gereken ders, başkalarıyla ilgilenirken verdiğimiz tepkilere gerçekten dikkat etmemiz gerektiğidir.

Gerçek şu ki, BKB'li sevdiğinizden gördüğünüz davranışlar cezalandırıcı nitelikte olabilir. Bunun sebebi sevdiğinizin sizi cezalandırmak istemesi değildir. Ancak BKB'li insanların duygusal tepkileri bizi umutsuz, öfkeli ve çaresiz hissettirebilir. Bizler de doğal olarak bu duygulara tepki veririz. Hayvanlar, cezalandırıldıkları davranışları yapmayı bırakırlar. Bir labirentteki fareleri düşünün. Yiyeceğe ulaşmak için bir kolu iterler. Peki ya yiyeceğe ulaşmak için o kolu ittiklerinde elektrik çarpmasına maruz kalırlarsa? Yiyeceğe ulaşmak için çabalamayı bırakır ve sonunda ölürler; çünkü elektrik çarpması cezasından kaçınmak istiyorlardır. Benzeri bir durum ilişkilerde de yaşanır. Eğer ilişkideki bir davranışımız cezalandırılırsa bu davranışı terk ederiz. Tepki gösteririz. Sonra BKB'li kişi de bizim tepkilerimize tepki gösterir. Eminim ki daha önce kendinizi bir çok defa böyle bir durumda bulduğunuz için bunun nereye gittiğini görebiliyorsunuzdur.

En başından başlamak için ve art arda gelen tepkilerle başa çıkabilmek için bir yol bulmamız gerekir. Bunu yapmanın en iyi yolu, sevdiklerimizle iletişimimizde kendini gösteren duygusallığın bir kısmını kontrol altında tutmaktır. Bu; hem kendi duygularımızı düzenlemek, hem de yoğun duygulara sahip olan sevdiklerimizin duygularını yatıştırmalarına yardımcı olmak demektir. Eğer bunu başaramazsak, etkileşimlerimiz genellikle istemediğimiz şekillerde son bulur. İnsanlar duygusal düzene sahip değillerken konuşma esnasında dikkatlerini tam olarak veremez ya da konuşmaya katılamazlar.

İşlerin nasıl ters gidebileceğine bir bakalım: Bir şey olur ve BKB'li kişinin duyguları ateşlenmeye başlar. BKB'li insanlar gibi duygusal olarak hassas insanlarda yalnızca duygularının kendi hissiyatı değil, aynı zamanda duygusal olarak kontrolden çıkmış olma hissi de vardır. Bu ise çifte sorundur. Asıl duygu, kontrolden çıkmış olmanın verdiği hisle birlikte yoğunlaşır— duygular, yoğunluk ve oluşma sıklığı açısından normal olduğunda bile.

Kişi bir kez kontrolden çıkmış olduğunu hissettiğinde, ya fiziksel ya da sözlü olarak saldırıya geçecek, size ya da kendisine zarar verecek; ya da fiziksel olarak ortamı terk ederek (kapıyı çarparak odayı terk etmek gibi) veya kendini dissosiye ederek olaya olan ilgisini kesecektir (dalıp gitmek olarak görünür). Ve elbette bu olduğunda ilişkiniz zarar görür ve eğer ortada çözülmesi gereken bir sorun varsa bunu çözmek imkânsızlaşır.

Art arda gelen tepkileri durdurmak; yalnızca kendi duygularınızı düzenlemeyi değil, aynı zamanda BKB'li kişinin de aynısını yapmasına yardımcı olmanızı gerektirir.

BKB'li insanların duyguları itici bir güce sahiptir çünkü bu duygular bizim de daha duygusal olmamıza sebep olurlar; öngörülemezdirler ya da bize mantıklı gelmezler. Sevdiğiniz insanı düşünün. Duyguları nasıl deneyimlediğini biliyor musunuz? Duyguları çoğunlukla sizin anlamadığınız şekilde mi gerçekleşir? Örneğin sizin herhangi bir duygu hissetmeyeceğiniz bir duruma karşı mı yükselirler? Ya da duyguları çok uzun süre kalıcı mı olur?

Sevdiğiniz kişinin duygularıyla ilgili fark ettiğiniz şeyleri yazmanız faydalı olabilir. Benim bir danışanımla ilgili yazdıklarım şu şekildeydi:

1. Benim tepkilerimden kolayca incinebiliyor. Ben yardımcı olduğumu düşünürken o benim eleştirel yaklaştığımı düşünüyor.

2. Seanslardan ayrılırken genellikle duygusal olarak iyi görünüyor Birkaç saat (ya da gün) sonra arayıp acımasız biri olduğum için benden nefret ettiğini söylüyor. Ne yaptığımı sorduğumda ise, onun söylediğimi iddia ettiği şeyi genellikle hatırlamıyorum bile ve seansımızın ses kaydını dinlediğimizde de genelde bahsettiği şeyi söylememiş olduğumu görüyoruz.

3. Eğer bir şey kaçırırsam (örneğin tecrübe ettiği bir duyguyu fark edememişsem) onu umursamadığımı düşünüyor ve morali bozuluyor.

4. Aramızdaki ilişkiyi düzeltmek için ne kadar çabalarsam çabalayayım haftalar boyunca bana tavır alıyor.

5. Ona olan yaklaşımlarımı, onun "aptal, değersiz ve kötü bir insan" olduğunu ima ettiğim şeklinde yorumluyor.

Eğer etkileşimlerimizin başlangıcında duyguları yatıştırmak ya da bir şekilde durumun gidişatını değiştirmek için olanağım olmasaydı sizce bu danışanla aramızda neler olurdu? Çok büyük tartışmalar yaşayabilirdik. Bu insanın "deli" olduğu sonucuna varabilir ve ona umutsuz bir vakaymış gibi davranabilirdim. Harcadığım bunca çabanın hiç bir değer görmemesine içerleyebilirdim. İlişkimizin sonlanmasına izin verebilir, kızgın olduğu için ondan haber alamadığım zamanlarda rahatlamış hissedebilirdim. İlişkimize kendi özel hayatımı korumak adına çok çeşitli sınırlamalar getirebilirdim ve danışanım bu sınırlamaları onu geri çeviriyormuşum gibi algılayabilirdi. Sonunda bu danışanımdan vazgeçebilirdim. Siz de tanıdığınız BKB'li biriyle olan ilişkinizden vazgeçebilirdiniz.

Geçerli Kılma, Duygusal Yoğunluğu Azaltır

İlişkinizden vazgeçmek niyetinde olmadığınızı biliyorum; bu yüzden de bütün bir bölümü, -duygu/düşünceleri- geçerli kılmayı açıklamak için ayırıyorum. Geçerli kılma, sevdiğinizle olan her-

hangi bir etkileşiminizde kullanabileceğiniz bir yanıt verme biçimidir. Duygulanımı daha üstesinden gelinebilir yapma ve iletişiminizi daha verimli bir hale getirme konusunda inanılmaz bir güce sahiptir. BKB'li bir insana verilecek herhangi bir yararlı tepkinin merkezinde bu vardır.

Bazen yalnızca birine bir durumdan ve hislerinizden bahsetmek bile sizi duygusallaştırabilir. Haksızlığa uğradığınız zamanları düşünün. Belki eve gidip olanları ailenizden birine anlatıncaya kadar sinirleriniz biraz olsun yatışmıştır. Fakat olaydan bahsederken birden kendinizi olayın yaşandığı an olduğunuz kadar sinirli halde bulursunuz. Yalnızca olay hakkında konuşmak bile duygularınızı alevlendirmeye yetmiştir.

Şimdi, olayı anlattığınız kişinin size "Demek istediğini anlıyorum" ya da "Bu şekilde hissetmen çok normal. Kim olsa böyle hissederdi" dediğini düşünün. Böyle bir tepki aldığınızda duygularınızın (fiziksel olarak) biraz olsun yatıştığını hissetmez misiniz? Peki ya olayı anlattığınız kişi "Böyle hissetmemelisin" dese ya da söylediklerinizi ciddiye almasa? O zaman nasıl hissedersiniz? Çok daha kötü hissetmeniz muhtemeldir ve karşınızdaki insanı dinleyebilmeniz de gittikçe güçleşir.

Geçerli kılma; duyguları yatıştırmaya ve onları yalnızca BKB'li kişi için değil, herkes için daha başa çıkılabilir hale getirmeye yardımcı olur.

Geçerli Kılma, Kişinin İçsel Deneyimlerinin Bazı Kısımlarını Tasdik Eder

Geçerli kılmak-onaylamak-, kültürümüzde yaygın olan bir kavramdır. Eğer arabanızı bir restoranın otoparkına park ederseniz, park görevlisi size çıkışta otopark ücretinde bir indirim almanız için restoranda "onaylatılmak" üzere bir bilet verecektir. Restoran

çalışanı sizin biletinizi damgalayarak, sizin gerçekten de restorana gittiğinizi söylemiş olur ve indirim geçerlilik kazanmış olur.

Geçerliliği onaylanmış bir bilet, arabanızı oraya park etmenizin sebebinin "restorana gitmek için olduğu" iddianızı kuvvetlendirir. DDT geçerliliğinin işlevi de temelde budur: karşınızdaki insanın deneyimlerinin bazı yönlerini tasdik etmek.

Teksas Üniversitesinde, insanların nasıl tepki verdikleri üzerine araştırma yapan Bill Swann adında bir profesör var. Onun teorisine göre hepimizin bir "kendilik algısı" vardır. Kendilik algımız, kendimizi nasıl gördüğümüzle ilgilidir. Kim olduğumuz, hayatlarımızı nasıl yönlendirdiğimiz, bizim için nelerin zor ve nelerin kolay olduğu kendilik algımıza dahil temel örneklerdendir. BKB'li insanların genellikle kontrollerini kaybettikleri, duygusal acıyı tolere edemedikleri, başkalarının yapabildiği şeyleri yapamadıkları gibi kendilik algıları vardır —bunlar temelde 1.Bölümde bahsettiğimiz bozukluk alanlarıdır.

Kendilik algılarımız olumsuzsa bile bunları geçerli kılacak insanlara ihtiyaç duymamız insan doğasının bir gereğidir. Kendimizle ilgili inançlarımızı sarsmayacak insanlara yöneliriz. Ben açık tenli ve çilli biriyim. Ancak küçükken zamanımın çoğunu sahilde geçirdiğim için ve ailemin diğer üyeleri o kadar da açık tenli olmadığı için kendimi esmer tenli sanırdım. 16 yaşımdayken bir cankurtaran bana açık tenli olduğum için güneş kremi sürmem gerektiğini söyledi. Bunu duyduğum için yalnızca sinirlenmemiştim, aynı zamanda bir hafta boyunca Hawai'yi dolaşıp insanlara açık tenli olduğumu düşünüyorlar mı diye sormuştum. Bana esmer tenli olduğumu söyleyecek birini arıyordum ki onlarla sahilde vakit geçirebileyim. Esmer tenli olduğuma dair kendilik algım için bir geçerli kılma/onay arıyordum. Yalnızca o da değil, aynı zamanda açık tenli olduğumun söylenmesine o kadar bozulmuş ve sinirlenmiştim ki Hawai'ye yaptığımız seyahat tamamen mahvolmuştu ve eminim ailemi perişan etmiştim.

Kendilik algısının "doğru" ya da "gerçek" olması gerekmez. Bu bizim kim olduğumuz ve dünyayı nasıl tecrübe ettiğimiz üzerine bir inançtır. Yani, eğer değersiz olduğu ve sevilmeyi hak etmediği gibi düşünceler sevdiğiniz insanın kişiliğinde yer etmişse ve siz de ona sürekli yanıldığını, değersiz olmadığını ve sevilmeyi hak ettiğini söylüyorsanız sizin yanınızda daha duygusal olacak; ve kendisine değersiz biriymiş gibi davranan, hatta bazen bunu doğrudan yüzüne karşı söyleyen o kaba madde bağımlısı ile ilişkisini size tercih edecektir.

Bu, sevdiğinizin kendine zarar verme çabası değildir. Kendisine; kim olduğu, nerede olduğu ve ne yapıyor olduğuna dair algılarıyla örtüşen şekilde davranan insanlara doğru çekiliyordur.

Bu durum bizim gibi BKB'li birini seven insanlar için bir çıkmaz yaratır. Sevdiklerimiz iyi olabileceklerini, kontrolü ele alabileceklerini, değerli olduklarını bilsinler isteriz fakat o an yalnızca bunları söylemek bile yeni duyguları tetikleyebilir.

Bazen günlük hayatta validasyon (geçerli kılmak) kelimesini "aynı fikirde olmak" anlamında kullanırız. Benim validasyondan (geçerli kılmaktan) kastettiğim biraz daha farklıdır: Benim demek istediğim, anlattıkları içinden size anlaşılabilir gelen bir (bazen çok küçük) davranış biçimi (bir davranışçı olarak düşünceleri, duyguları, ve eylemleri de davranışlara dahil ediyorum) bulmanız ve bunu sevdiğiniz kişiyle paylaşmanızdır. Davranışını haklı bulmanız gerekmiyor bile, ona yalnızca dürüstçe, yaptığının anlaşılabilir olduğunu söylemelisiniz. Eğer sizin için anlaşılabilir değilse bunu onaylamazsınız. Bu, geçerli olmayanı geçerli kılmak olur ve genellikle tehlikeli bir durumdur—verdiğiniz tep-

Geçerli kılmak, mutabık olmak ile aynı şey değildir (ancak bazen olabilir). Geçersiz olan (doğrulanamaz) bir şeyi asla geçerli kılamayız.

kiyle birlikte davranışı pekiştirmeniz mümkündür ve bu oldukça zararlıdır.

Geçerli kılınabilecek bir şey bulmanın çok zor olduğu zamanlar olabilir. 40 kilo olup şişman olduğunu söyleyen birini düşünün. Benliğinde, şişman olduğuna dair bir algısı olduğu muhtemelen doğrudur. Ancak bu konuda hemfikir olmak, geçersiz bir durumu geçerli kılmak olacaktır. Neyse ki geçerli kılınabilecek şeyler mevcuttur. Hepimizin kilomuzdan bağımsız olarak şişman hissettiğimiz ya da önceki gece çok yediğimiz için kilo aldığımızı düşündüğümüz günlerimiz olmuştur. Bu açılardan yaklaşın—"Şişman hissettiğini biliyorum", "Şişkin hissetmek çok kötü" ya da "Gerçekten kilo alman gerektiğini biliyor bile olsan bunun olacağından endişelenmeni anlayabiliyorum" gibi şeyler söylemek geçerli kılmaktır. Bu, karşımızdaki insanın söylediklerinin bazılarının mantıklı ve anlaşılabilir geldiğini ifade etmemizdir.

Şimdi, az önce size –duygu ve düşünceleri– geçerli kılma ile ilgili söylediğim şeyleri ve daha öncesinde kendilik algıları ile ilgili söylediklerimi bir düşünün. Eğer insanların kendilik algılarına karşı bir duruş sergilerseniz sizin söylediklerinizi dinlememeye başlayabilirler. Yakın zamanda DDT ile ilgili kılavuzluk etmek için bir grup terapistle birlikte çalışıyordum. Bir grup, DDT çalışması için şirketlerinin adıyla geldi. Tedaviyi uyguladıklarına kesinlikle emindiler (kendilik algısı). Onlarla olan görüşmeme, bunun DDT olmadığını söyleyerek başladım. Onlara, olduklarını düşündükleri kişiler olmadıklarını söylediğim için, vermeye çalıştığım herhangi bir bilgiyi algılayamayacak kadar afallamışlardı. "DDT uyguladığınızı düşündüğünüzü ve bunu yapmayı istediğinizi biliyorum" diyerek biraz geri adım atmak mecburiyetinde kaldım. Sonrasında ise yaptıkları şeyin içinde DDT'den kısımlar olduğunu söylemem gerekti. Duyguları biraz yatıştı ve onlara verdiğim bilgileri dinleyebilecek duruma geldiler. Sevdiğinizin değersiz olduğuna ve sevilmeyi hak etmediğine dair kendilik algılarına katılmayabilirsiniz ancak bunlar onun

gerçekliğidir. Peki ona, "*Değersiz değilsin ve sevilmeyi hak ediyorsun*," diyerek karşılık verir ve kendini algılayış biçimine karşı çıkarsanız ne olur? Muhtemelen daha da üzülür. Ona değer veriyorsunuzdur ve "Haklısın. Sen değersizsin ve sevilmeyi hak etmiyorsun" demek istemiyorsunuzdur. Geçerli kılmayı kullanarak ona "*Bak, kendini değersiz gördüğünü ve sevilmeyi hak etmediğini düşündüğünü biliyorum. Gerçek şu ki, böyle hissetmene sebep olacak bazı şeyler yaptın ve hayattaki hatalarının kötü hissetmene sebep olduğunu biliyorum. Ancak benim tanıdığım kadarıyla sen...*" diyerek söze başlayabilirsiniz. Ve bundan sonrasında ona ne kadar iyi bir insan olduğu, herkesin sevgiyi hak ettiği gibi aslında söylemek istediğiniz şeyleri söyleyebilirsiniz. Önce onun kendi deneyimini geçerli kılmalı, sonrasında söylemek istediklerinizi söylemelisiniz. Geçerli kılmak, ilacı yutmayı kolaylaştırmak için alınan bir kaşık bal gibidir. Duygusal uyarılmayı belirli bir seviyede tutacak ve sonrasında söylemek istediklerinizi anlamasını sağlayacak biçimde anlayışınızı ve kabulünüzü karşıdakine iletir. Bazı insanların kendilik algıları zamanla ve yaşantıyla değişebilir. Umarım sevdiğiniz de farklı davranışlar benimsediği bir hayat kurabilir, böylece kendi değersizliğiyle ilgili fikri de değişecektir.

Geçerli kılmak Yerine Denenmemesi Gerekenler

Duygusal olduğumuzda hepimizin yaptığı bazı hatalar vardır.

- *Sevdiğinize sakinleşmesini söylemeyin.* Bunun hiç işe yaradığına şahit oldunuz mu gerçekten? Birine sakinleşmesini söylediğinizde karşınızdaki insanın üzgün olmasını geçersiz kılar ve duygularını yatıştırmak yerine daha da alevlendirirsiniz.

- *Problemin ne olduğunu anlamadan ve sevdiğinizin de sizin yardımınızı istediğinden emin olmadan önce problemi çözmeye kalkmayın.* Başka bir hata ise problemi bizim çözmeye çalışmamızdır. Birço

ğumuz problem çözme konusunda iyiyizdir ve biri bize hayatında kötü giden bir şeyi anlatmaya başladığı anda çözüm üretmeye ve fikirlerimizi sunmaya başlarız. Karşımızdaki insan ise yalnızca daha fazla üzülür. Bu durum, kocamla benim aramda da olurdu. Ona bir olaydan bahsederdim ve o an istediğim yalnızca beni dinlemesi ve bana, verdiğim tepkide haksız olmadığımı söylemesi olurdu. Ona olup biteni anlatmaya başlar başlamaz " Yapman gereken şey..." ve "Ben olsaydım ona..." diye başlayan şeyler söylerdi. Duyguların—çoğunlukla hayal kırıklığı—içimde büyüdüğünü hissederdim ve anlaşılamadığımı düşünürdüm. Sonrasında ise yalnızca ona bahsettiğim olaya değil aynı zamanda beni dinlemediği için kocama da sinirlenirdim. Geçerli kılmak, çözüme yönelmeden önce dinlemeyi gerektirir.

Birinin -duygu düşünce ve davranışlarını- geçerli kılarken söylediklerinizde samimi olduğunuzu belirtmeniz gerekir.

Anlamadığınız zamanlarda anladığınızı söylemeyin. Bazen insanlar – duygu, düşünce ve davranışları- geçerli kılmaya çalışırken ağızlarından çıkan cümleler -diğerleri tarafından- yatıştırma ve küçümseme gibi algılanabilir. Biri size "Ne demek istediğini anlıyorum" dediğinde hiç "Hayır, anlamıyorsun" demek istediğiniz oldu mu? Böyle bir durumda yine duygularınız yükselişe geçer.

Nasıl Geçerli Kılmalıyız?

Çok önemli bir noktayı tekrarlamam gerekiyor: Geçerli kılmak, karşınızdaki insanla aynı fikirde olmanız gerektiği anlamına gelmez. Çoğu zaman BKB'li kişinin yaptığı şeyleri doğru bulmayız. Örneğin, patronuyla kavga ettiği için barlara gidip sarhoş olmasını, tanıştığı erkeklerle korunmasız ilişkiye girmesini onaylamayız. Fakat sevdiğiniz kişi sonrasında yanınıza gelirse ve sizin ona söylediğiniz ilk şey onun hataları, davranışlarının ve başa çıkma yollarının ne kadar sağlıksız olduğu ise sizi dinlemeyecektir ve

kontrolünü daha da kaybedecektir. Zamanlama önemlidir. Geçerli kılınacak bir şey bulduğunuzda, sevdiğinizin kendisini ve çevresindekileri korumak için değişiklik yapmasını gerektiren noktaları söylemeyi erteleyebilirsiniz. Böylece, sonrasında söyleyeceklerinizi dinleme ihtimalini de yükseltmiş olursunuz.

Elbette ki mükemmel zamanlamayı yakalamak kolay değildir; özellikle de duygular yüksek seviyelerdeyken. Bu yüzden DDT, BKB'li kişinin kontrolünü kaybetmiş gibi göründüğü ve hissettiği zamanlarda bile –duygu, düşünce ve davranışları– geçerli kılmayı, kendi tepkilerinizi kontrol edebileceğiniz altı seviyeye ayırır.

Geçerli Kılmanın Altı Seviyesi (Marsha Linehan'dan)

Size geçerli kılmanın altı seviyesini öğretmeye ve bunları uygulamaya başlamadan önce, bir konuda net olmak istiyorum. Size çoğunlukla BKB'li bir insanın –duygu, düşünce ve deneyimlerini– nasıl geçerli kılacağınızdan bahsedeceğim ancak kendinizi ve BKB'li kişiyi seven diğer insanları geçerli kılmanız da bir o kadar önemlidir. Aslına bakarsanız, karşınızdaki kim olursa olsun, herhangi bir şey yapmadan önce onu –duygu, düşünce ve davranışlar boyutuyla– geçerli kılmanız iyi bir fikirdir. Partneriniz hayatınızdaki BKB'li kişi olmasa da, yaşanan bir şey yüzünden iş yerinden eve sinirli bir şekilde geldiyse, olayın tartışmanızla sonuçlanmaması için uygulayabileceğiniz en kesin çözüm geçerli kılmaktır. Kendinizi geçerli kılmak, duygularınızı düzenlemeniz için önemlidir. Bu yüzden, sevdiğinizin deneyimlerini geçerli kıldığınız gibi kendinizinkileri de geçerli kılın. Bu bölümün sonunda kendini geçerli kılmadan biraz daha bahsedeceğim.

1. Aşama: Uyanık Kalmak

Duygusal olarak uyarılmış bir insanı geçerli kılmak bir yetenektir. Sinirli olmayan birini geçerli kılmak ise oldukça kolaydır. Yapmanız gereken şey sadece dinlemek ve kafanızı sallamaktır. Kişi üz-

gün olduğunda dinlemek ve başınızla onaylamak işe yarayabilir. Bu sizin için işe yaramış mıydı? Bir konuda stresliydiniz ve bunu biriyle paylaştınız. Belki karşınızdaki kişinin harika fikirleri yoktu ancak yalnızca oturup size zaman ayırması, görünürde objektif bir biçimde dinlemesi bir şekilde duygularınızı yatıştırmıştı. Bu, geçerli kılmanın ilk aşamasıdır.

Uyanık kalmak; dikkatinizi vermenizi, tarafsız, ayrıntılı sorular sormanızı gerektirir. Yani temelde karşınızdakine dikkatinizi verdiğinizi gösterirsiniz. Biraz öne eğilin, başınızla onaylayın, dikkatinizin onda olduğunu belli edecek sorular sorun.

Uyanık kalmanın (ve geçerli kılmanın diğer bütün aşamalarının) büyük kısmı, karşınızdaki insanın söyledikleri konusunda yargılayıcı olmamakla ilgilidir. Sarhoş olup başka erkeklerle korunmasız ilişkiye giren adamdan bahsettiğim örneğe bir bakalım. Sizin -annesi, babası ya da kardeşisinizdir- yanınıza gelir. Korkunç görünüyordur; gözleri şişmiş ve kırmızıdır. Endişelidir ve size önceki gece olanlardan bahsetmeye başlar. "Ne kadar da aptalca ve dikkatsizce bir şey yapmış" diye düşünmeniz olası ve normal olacaktır. Fakat böyle yargılayıcı cümleler aklınızda belirdiğinde bunları söylememeniz önemlidir çünkü BKB'li insanlar eleştiriye karşı hassaslardır ve yüz ifademizden belli olan yargılayıcı düşüncelerimizi yansıtan değişiklikleri bile seçebilirler.

Peki bu yargılayıcı düşüncelerden nasıl kurtulacaksınız? İlk olarak karşınızdaki insanın söylediklerine odaklanmalısınız. Eğer bütün dikkatinizi ona verirseniz (biz buna duyarlı olmak diyoruz) yargılayıcı düşünceler oluşturmazsınız. İkinci adım ise, durumun gerçeklerine odaklanmak ve kendinizi fikir yürütmek ve değerlendirme yapmaktan alıkoymaktır. Bilmenizi isterim ki bu, geliştirmesi oldukça zor bir beceridir. Zihinlerimiz yargılamak için acele ederler ve yargılarımız genelde biz daha onlar üzerine düşünmeden ağzımızdan çıkmış olurlar. Kriz durumları dışındaki zamanlarda yargılayıcı olmamak için alıştırmalar yapın.

Zihninizden geçen düşüncelerin farkına varın. Bunlar gerçekler mi yoksa sizin değerlendirmeleriniz mi? İki; kötü, haklı, haksız, adil ve adaletsiz gibi kelimeleri lugatınızdan çıkarmaya başlayın. Her zaman, asla, hiç kimse ve herkes gibi abartılı kelimeleri kullanmayı bırakın. Bunlar, yargılayıcı olmamanız için atmanız gereken adımların başlangıcıdır. Fakat aynı zamanda bazen öyle olmak istemeden de yargılayıcı olabildiğimizi bilmelisiniz. Sahip olduğunuz yargılar üzerinden kendinizi yargılamayın. Yargıları bir kenara bırakın ve dikkatinizi karşınızdaki insana verip bunu ona belli edin.

2. Aşama: Uygun Yansıtma

Uygun yansıtma, karşınızdaki insanın söylediklerini doğru şekilde yansıtmanızı gerektirir. İnsanlar bazen yalnızca karşısındakinin söylediklerini kelimesi kelimesine tekrar ederler. Terapistler bunu lisansüstü eğitimlerinde öğrenirler. Danışan rolündeki kişi, "Benim için gerçekten çok zordu; bununla çok mücadele ettim" der. Terapist rolündeki kişi de, "Anladığım kadarıyla bu senin için çok zor olmuş ve bununla çok mücadele etmişsin" diye karşılık verir. Bu basit tekniğin çok üzgün ya da düşüncesinde çok sabit olan biriyle konuşurken oldukça önemli bir yeri vardır. Fakat size şunu söylemeliyim ki, biri bu tekniği benim üzerimde uyguladığında neredeyse geçersiz kılıcı bir hal alıyor. Böyle durumlarda bir papağanla konuşuyor gibi hissediyorum.

Yine de, uygunluk geçerli kılmanın bir parçası olduğu zamanlarda bu seviyede bir geçerli kılmadan faydalanabilirsiniz. Yalnızca size söylenilenlerin sırasını değiştirin ki karşınızdaki kişi söylediklerinin ana fikrini anladığınızdan emin olsun. Diyelim ki size, "Dün gece dışarı çıkıp o kadar sarhoş olduğuma inanamıyorum. Bunun sonuçlarını düşünmek beni korkutuyor" dedi. Buna karşılık olarak siz de, "Hmm, Dün gece olanların sana nelere mal olacağından endişeleniyorsun ve o kadar sar-

hoş olduğun için kendini kötü hissediyorsun" diyebilirsiniz. Söylenileni kelimesi kelimesine tekrar da etseniz, ana fikri de ifade etseniz sonuç olarak, olaylara verdiği tepkilerin mantıksız olduğuna ve bir anlam ifade etmediğine inandığı için onun durumunu anlayabilmenizin imkansız olduğunu düşünen biriyle iletişim kuruyorsunuzdur.??

3. Aşama: Bahsi Geçmeyeni Su Yüzüne Çıkarmak

Ben buna akıl okuma diyorum. Akıl okuma, karşınızdakinin anlattığı olayın size bahsetmediği kısmıyla ilgili küçük bir varsayım oluşturmanızı gerektirir. Bunu yapmanın en iyi yolu genellikle varsayımınızı bir soru biçiminde ifade etmenizdir. Özellikle de karşınızdaki kişi yüksek derecede bozukluk gösteriyorsa, varsayımınızın doğru olup olmadığını sormak işinize yarayabilir. Mesela yukarıda bahsettiğim örnek olayda "Eminim ki dün geceyle ilgili endişelendiğin şeylerden biri cinsel bir hastalık kapmış olmandır, değil mi?" ya da "Daha önce bir daha yapmayacağına yemin ettiğin bir şeyi tekrar yaptığın için kendine çok kızıyorsun, değil mi? diyebilirsiniz. Akıl okumanın en önemli noktası, tahmininizin yanlış çıkması olasılığını göze almanızdır. Karşınızdaki, "Hayır, hastalık kapmış olmaktan endişelenmiyorum. O adamla ilişkiye girmiş ve şu an sapasağlam olan tanıdıklarım var." diyebilir. Bu durumda verebileceğiniz en iyi cevap, 1.Seviyede bahsettiğimiz gibi bir sorudur: "Tamam. Peki, seni endişelendiren asıl şey ne? Bu olayın ne gibi sonuçları seni korkutuyor?"

Geçerli kılmanın seviyeleri keskin çizgilerle ayrılmamıştır ve sıklıkla birbiri yerine kullanılabilirler.

Duygu, düşünce ve davranışları– geçerli kılmanın sıradaki iki aşaması oldukça güçlüdür. Bunlar karşınızdaki insanın tepkilerini normalleştirmeye yöneliktir.

4. Aşama: Kişisel Geçmiş ya da Biyoloji Açısından Geçerli Kılma

Yaşadığımız her an, yaşamımızın bütününün bir özeti niteliğinde olduğundan dolayı tüm davranışlarımızın bir anlamı vardır. Bu anlar, geniş açıdan bakıldığında toplum nezdinde işlevsel olmasa ya da anlam ifade etmese bile, kim olduğumuz ve yaşamlarımızda neler olduğuna bakıldığında anlam kazanır. Örneğin, beş yaşındayken bir fırtına esnasında evi yanan birini tanıyorum. Ailesi yangında her şeyini kaybetmişti. Bahsettiğim kadın, şiddetli yaz fırtınaları ve yıldırım düşmeleri yaşanan bir bölgede hayatını sürdürüyor. Şimşek çaktığı zamanlarda çok endişeleniyor ve genellikle fırtına geçene kadar bir dolabın içinde oturuyor. Ancak mesleği, fırtınalar esnasında diğer insanlara yardım etmesini gerektiriyor; yani bu durumda dolap içine saklanması geçerli olmayan bir davranıştır. 4. aşamadaki geçerli kılmayı kullanarak ona şöyle diyebilirim: "Fırtınalar esnasında dolaba saklanmanın sebebini gerçekten anlıyorum. Evin bir fırtına sırasında yandı. Bir yıldırım görmenin seni bu kadar endişelendirmesi çok normal. Bu senin kişisel geçmişinin bir parçası." Sonrasında davranışının (dolaba saklanmak) artık onun için faydalı olmadığı konusuna geçebilirim, ancak ilk önce böylesine kayıp ve korku içeren bir geçmişe sahip olmanın onun şu anki halini etkilediğini anladığımı belirtmek istiyorum.

Diğer bir 4. Aşama geçerli kılma durumu ise kişinin kendi biyolojisi ile ilgili olandır. Fizyolojimiz, fiziksel sorunlarımız ve bedenimizin dünyaya nasıl reaksiyon gösterdiği de davranışsal tepkilerimizi etkiler. Örneğin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan insanlar, 4 saatlik bir ders boyunca dikkatlerini yoğunlaştırmakta güçlük çekerler. Sırtlarında disk problemi olan insanlar da 4 saatlik bir ders boyunca oturmakta zorlanırlar. Bu sorunların her ikisi de biyolojiktir. Geçerli kılmanın bu türünü kullanmanın en önemli noktası, karşınızdaki kişiye hastalıklı hissettirmeden ya da kusurlu olduğunu ima etmeden o davranışının

mantıklı bir yönünü yakalamaktır. Bara giden kişi örneğini hatırlıyor musunuz? Ona şunu söyleyebilirdim: "Neden o bara gittiğini anlıyorum. Kötü bir gün geçirdiğinde alkol alma isteğin oldukça artıyor. Her şeyi başlatan bu oldu." Ona, bara gitmesinin iyi bir fikir olduğunu ya da gitmekte haklı olduğunu söylemediğime dikkat edin. Alkolün fiziksel bir ihtiyaç olarak hissedilmesi gibi etkileri olduğunu anlayabilecek bilgiye sahip olduğum için olayların gidişatını algılayabiliyorum. Konuşmayı bu doğrultuda devam ettirebilirim. Daha sonrasında olanlara dair endişelerimden bahsedebilirim: "Alkol gerçekten kendini bırakmana yol açıyor ve bu yüzden alkol aldığında ara sıra böyle olaylar yaşıyorsun."

5. Aşama: Normalleştirme

5. Aşama oldukça önemlidir çünkü bu aşamada (BKB'li olmayan) diğer insanların da aynı durumlarda aynı tepkileri vereceğini ifade ederiz. BKB'li insanlar sürekli olarak farklı olduklarını düşünürler—kendi dünyalarında birer yabancıdırlar. Tepkilerini normalleştirdiğiniz zaman BKB'li kişiye, yaşadıklarının bütün insanların yaşadıklarıyla aynı olduğunu ve yerinde kim olsa aynı şeyi hissedeceğini söylemenin bir yolunu bulmuş olursunuz. Bu oldukça etkilidir. Kullanılabilecek bazı ifadeler şöyledir:

- "Hepimizin böyle hissettiği zamanlar oluyor."
- "Tabi ki böyle düşünüyorsun; yerinde kim olsa aynı şekilde düşünürdü."
- "Ben olsam, ben de öyle hissederdim."
- "Biliyorsun ki bu çok normal bir tepki."
- "Böyle yapmış olman gayet mantıklı. Hepimizin böyle zamanları olur."

Şimdi bunu fırtınalardan korkan kişi için 4. aşamaya uyarlayalım. Onun kişisel geçmişine dayanan fırtına korkusunu, "Fırtınalar esnasında neden dolaba saklanmak istediğini gerçekten anlıyorum. Evin bir yangında yandı. Bir şimşek çaktığını gördüğünde endişelenmen son derece normal. Bu senin kişisel geçmişinin bir parçası." diyerek duygu ve deneyimini geçerli kıldım. Eğer bu davranışını normalleştirecek olsaydım, "Dinle, fırtınalar korkutucudur. Bir şimşek ya da gök gürültüsü esnasında bir çok insan bundan kaçmak için bir şey yapmak ister." diyebilirdim. Bunun ona özgü bir davranış olmadığını söylediğime dikkat edin. Fırtınalardan korkmak son derece normal bir tepkidir.

Aynısı 4. aşamadaki biyoloji örneklerine de uyarlanabilir. DEHB'si olan kişi için "DEHB'si olan insanlar 4 saatlik bir ders boyunca dikkatlerini yoğunlaştırmakta zorlanırlar" demek yerine, 5. aşamadaki geçerli kılmayı uygulayarak "4 saat boyunca bir konuya dikkatini vermek zordur" diyebilirim. Sırtında sorunu olan kişiye "Sırtlarında disk problemi olan insanlar 4 saatlik bir ders boyunca oturur pozisyonda kalmakta zorlanırlar" demek yerine, "Bu sandalyeler sırta hiç iyi gelmiyor" diyebilirim. Farkı görüyor musunuz? Biri yalnızca o kişiyle ilgiliyken diğeri genel olarak insanlarla ilgili.

Bazen ise davranışı normalleştirecek hiç bir yol yoktur. Birine "İnsanlar, duyguları incindiğinde intihara meyilli hale gelebilirler" ya da "Stresli bir gün geçirdiğimizde hepimiz kendimizi biraz kesmek isteriz" demem mümkün değil. ***Normal olmayan bir davranışı normalleştirmeyin —bu geçersiz bir davranışı geçerli kılmak olur.*** Eğer BKB'li kişi davranışının geçersiz olduğunu anlarsa, bunu normalleştirmek yalnızca duygularının yükselişe geçmesine neden olur. Böyle durumlarda 4.Seviye geçerli kılmasını uygulamak daha iyidir: "Böyle günlerde intihara meyilli hale geldiğini biliyorum. Bu senin direkt olarak verdiğin bir tepki" ya da "Kötü bir gün geçirdiğinde ya da yalnızca daha iyi hissetmek için bir şey yapmak istediğinde kendini kesmenin senin için işe yaradığını biliyorum".

6. Aşama: Bütünüyle İçten Olma

Geçerli kılmanın bütün türlerinde esas olan samimiyettir. İnsanlar bazen geçerli kılmaya çalışırken bütün doğru kelimeleri söylerler fakat ses tonları küçümseyici ya da yargılayıcıdır. 6.Aşamadaki geçerli kılmanın gerektirdikleri tam olarak şöyledir: Sevdiğiniz BKB'li kişiye karşı bütünüyle içten olun.

Şüphesiz ki bu bazen zor olabilir. Zaman ayarlı bir bombanın yanında kendiniz gibi olmak zordur. Esas fikir sevdiğiniz insana, o durumda olan başka birine davranacağınızdan farklı davranmamanızdır. Çoğu zaman, özellikle de akıl sağlığı alanında, insanlara aslında olduklarından daha hassaslarmış gibi davranırız. Tamamıyla içten olmak; geçerli kılmak istediğiniz insanı "hassaslaştırmamanızı", küçümsememenizi ve aşağılamamanızı gerektirir.

Bunlar direkt olarak sözlerle ya da davranışlarla yapılabilir. Örneğin bir arkadaşım beni arayıp hayatının en kötü gününü geçirdiğini; işini kaybetmek üzere olduğunu, eve geldiğinde çocuklarını evin duvarlarını boydan boya çizmiş halde bulduğunu ve kocasının kendisini aldattığından emin olduğunu söylerse, ben de, "Aman Tanrım. Çok kötü. Senin için ne yapabilirim?" diye karşılık veririm. Acilen yardım alması gerekiyormuş gibi davranmıyorum. Onunla bir çocukmuş gibi konuşmuyorum. Dikkatim ve sempatim ona dönük ve ona tamamen yeterli bir insanmış gibi davranıyorum.

Boyu çok kısa olan bir danışanım vardı—1 metre, 45 cm civarında. Çok uzun boylu bir adamla evliydi ve psikiyatristi de oldukça geniş yapılı eski bir futbol oyuncusuydu. Bazı zamanlarda bu iki adamın (elbette kadın için en iyisini isteyerek) kadınla sanki bir bebekle konuşuyormuş gibi konuştuklarına şahit oldum. O iki adamın daha geniş yapılı başka bir insanla öyle konuştuklarını ise asla görmedim. O anlarda danışanı hassaslaştırıyorlardı. Kadınla konuşurken bir çocukla konuşur gibi bir tavır takınmalarının

kadın üzerinde herhangi bir yatıştırıcı etkisi olmuyordu. Aslına bakarsanız bu şahit olduğum durumlarda danışanım, adamlar kendisiyle öyle konuştuğunda daha da üzülüyordu.

6.Aşamanın geçerli kılması kısaca sevdiğinizle, aynı durumda kim olsa konuşacağınız gibi konuşmanızdır. Sorun şudur ki, sevdiğiniz bu konuda genellikle hayatınızdaki diğer insanlar kadar becerikli görünmez(ya da geçekten becerikli değildir). Sevdiğiniz insana "bakmak" gibi bir misyon üstlenmek zorunda kalmış olabilirsiniz. Ya da sevdiğinize karşı bir ebeveyn tutumu içerisinde olabilirsiniz çünkü ilişkinizdeki rolünüz gerçekten de ebeveynliktir. Ancak, bu tutumlarınızı değiştirmeniz için çokça sebebiniz olduğunu unutmayın. Bu sebeplerden ilki tahminimce bunların işe yaramamasıdır. İkincisi, geçerli kılmanın amacının duygusal uyarılmayı azaltmak olmasıdır. Üçüncüsü, insanların gerçekten sizin beklediğiniz gibi davranacak olmalarıdır. Bu yüzden bir insana hassasmış gibi davranırsanız o kişi gerçekten de hassaslaşır. Eğer ona yetkin biri gibi muamele ederseniz, o da öyle olacaktır.

Geçerli Kılmanın Aşamalarını Bir Araya Getirmek

Şimdi bir başlangıç senaryosu oluşturalım. Ray ismindeki BKB'si olan yakınımızla konuşacağız. Ray sabah sizi arar. Kızgındır, bağırıyordur ve sesi ağlamak üzereymiş gibi geliyordur.

RAY: Dün gece yaptığım şeye inanamıyorum. Çok kötü bir gün geçirdim. Bob ile çok ciddi sorunlarımız var. Eve gidemedim, bu yüzden bara gittim. [artan bozukluk]

SİZ: Tamam Ray. Bob ile ilişkiniz kötü gidiyor; sen de bu yüzden eve gitmek yerine bara gittin [2.Aşama]. Olanları anlat [1.Aşama]

RAY: (daha da bağırarak) Zaten anlatıyorum. Sarhoş oldum ve tanımadığım birinin evine gittim. Kendimi kaybetmişim, sonrasında ne olduğunu hatırlamıyorum.

SİZ: Bak bu kötü olmuş [5.Aşama] Dün gece olanlarla ilgili endişelisin değil mi [3.Aşama]? Cinsel yolla bulaşan bir hastalık kapmış olmaktan ya da Bob'un ne düşüneceğinden mi endişeleniyorsun? Ben olsam muhtemelen ikisinden dolayı da endişelenirdim [5.Aşama].

RAY: Bu konuda daha fazla konuşmak istemiyorum. Yalnızca bundan bahsetmek bile beni sinirlendiriyor.

SİZ: Eminim bununla ilgili konuşmak zordur [5.Aşama]. Şu an çok karmaşık duygular içerisinde olmalısın [3.Aşama]. İnsanların daha önce üstüne geldiğini biliyorum ve bu benimle konuşmanı daha da zorlaştırıyor [4.Aşama] Yardımımı istemediğine emin misin?

Kendinizi ve Diğerlerini Geçerli Kılmak

Stresli olduğumuzda hepimiz duygu ve düşüncelerimizin geçerli kılınmasını isteriz. BKB'li kişilerin aile üyeleri muhtemelen diğer insanlardan daha fazla geçerli kılınmaya ihtiyaç duyarlar. İlişkilerde geçerli kılma konusunu araştıran birçok bilim insanı vardır; bu araştırmaların bulguları gösteriyor ki; geçerli kılma sanatı bütün ilişkilerin daha iyi işlemesine imkan verir. BKB'li olmayan diğer aile üyelerini geçerli kılmak için geçerli kılmanın aynı aşamalarını kullanın.

Aynı zamanda kendinizi de geçerli kılın; özellikle de BKB'li sevdiğinizle alakalı olan bağlamlarda. Kendinizde de bir düzensizlik fark ettiğinizde ilk üç aşama (uyanık kalma, uygun yansıtma ve akıl okuma) işe yaramayacak ve havada kalacaktır. Ancak 4. ve 5. aşamayı kendinize uygulayabilirsiniz. Verdiğiniz tepkilere bakın ve geçmişiniz, biyolojiniz ya da mevcut koşullarınız bağlamında davranışlarınızın nasıl bir anlam ifade ettiğini çözümleyin. Kendinize "Ona kızgınsın çünkü onu önemsiyorsun. Ebeveynler böyle yapar" diyerek davranışınızı normalleştirebilirsiniz. Bu gibi şeyleri

yapmaya özen göstermeniz, duygularınızın daha düzenli kalmasına yardımcı olacaktır.

Geçerli Kılmanın Uygulanması

Geçerli kılma için farklı yollar vardır. Bir insanda geçerli kılabileceğiniz şeylerden bazıları şöyledir:

Düşünceleri: "Bu konuda neden endişelendiğini anlayabiliyorum. Kesinlikle kaygı uyandıracak bir konu."

Duyguları: "Ayrılmanız tabi ki de seni üzdü. Bu çok yıkıcı olmalı."

Eylemleri: "Onun karşısında durup tartışmak yerine neden kaçtığını anlayabiliyorum."

Bakış açısı: "Tabi ki, şu an bu konuda konuşmak zorunda değilsin."

Yetenekler: "Bunu yapabileceğini biliyorum. Kesinlikle bu kabiliyete sahipsin."

Geçerli kılma ihtiyacını fark etmeyi öğrenmenize yardımcı olmak için, sevdiğinizle yakın zamanda yaşadığınız tecrübelerinizi göz önünde bulundurun. Duygusal uyarılmasının yükseldiği ve geçerli kılmanın duygusallığını yatıştırabileceği bir etkileşime odaklanın.

Her bir boşlukta olayı hatırlamanızı sağlayacak kadar bir açıklama yazın ve sonra o durumlarda kullanabileceğiniz her bir geçerli kılma biçimi için bir cümle yazın.

Durumu açıklayın _____

_____

_____

_____

Sevdiğimin uyarılmasının arttığını nasıl anladım? _____

_____

_____

_____

Geçerli kılma örnekleri: Şöyle diyebilirdim:

Düşünceleri: _____

_____

_____

Duyguları: _____

_____

_____

Eylemleri: _____

_____

_____

Bakış açısı: _____

_____

_____

Yetenekler: _____

_____

_____

Eylemde Geçerli Kılma

Borderline davranışına farklı şekilde tepki verdiğinizde sevdiğinizden de farklı şekilde tepkiler alırsınız. Bu kendine özgü davranış kalıplarının ise, sizi zor durumda bırakabilecek kriz oluşturan, yıkıcı ve kendine zarar veren davranışlara dönüşmesi ihtimali çok daha düşüktür. Geçerli kılma, duyguların yükselmesini en-

gellemek için farklı şekilde yanıtlar vermenin esas parçasıdır ve az önce göstermiş olduğum egzersizi kullanarak alıştırma yapmak, bunu neredeyse otomatik bir tepkiye dönüştürmenin bir yoludur. Fakat geçerli kılma, kullanabileceğiniz tek araç değildir.

2. Bölümün sonunda sevdiğinizle olan etkileşimlerinizin bir duygu fırtınası sebebiyle yok olmasını engellemek için yapabileceğiniz birkaç şeyi listelemiştim. 4.Bölümde bu basit adımlardan daha ayrıntılı bahsedeceğim. Kız kardeşiniz bir daha gecenin 2'sinde sinirli bir şekilde sizi aradığında ya da oğlunuz başını belaya sokup yardımınızı talep etmek için kapınızda belirdiğinde, bütün bu öneriler size sonunda yapılabilecek bir şey olduğunu hissetmeniz için yardımcı olabilir. Bu yeni yaklaşım yolları; beş bozukluk alanıyla ilgili sizlere anlattıklarıma dayanır ve yalnızca kriz durumlarında değil aynı zamanda uzun zamandır sürüncemede kalan bir meseleyle ilgili karşınızdaki insanla aranızda duvarlar örmeden verimli bir konuşma yapmak istediğinizde de etkilidir.

4

Dengeli Tepkiler ve Daha İyi Sonuçlar İçin Beş Adım

Umarım şu ana kadar BKB'li insanların davranışları altında yatan sebepleri; ve onlara önceden verdiğinizden daha farklı tepkiler vermeniz gerektiğinin neden bu kadar önemli olduğunu anlamışsınızdır. Eğer 3. Bölümü okuduysanız, geçerli kılmanın duygusal bozukluğun önüne geçmek için neden bu kadar önemli olduğu hakkında fikriniz var demektir. Ancak bu anlayışı eyleme geçirmek kolay değildir; özellikle de sevdiğiniz kişiyi değiştiremeyeceğiniz hissinin çaresizliğiyle tükenmiş hissettiğinizde. BKB'li birini seven birçok insanın, gecenin ikisinde gelecek bir tane daha aramayı kaldıramayacağını düşündüğü bir noktaya ulaştığı olmuştur. Bu insanlar, sevdikleri kişinin bu kadar acıyı tekrar tekrar yaşamasını izlemeye katlanamazlar. Peki bu durumda ne yapmaları gerekir?

BKB'li birini seven kişilere, borderline davranışlarının nereden geldiğini anlamanın gerçekten çok büyük bir fark yarattığından bahsediyorum. Fakat gerçekçi olmak gerekirse, değişim oluşturabilecek yeni bir anlayış için zaman gereklidir. İşte bu yüzden, kendinizi bir

krizin ortasında ne yapacağınızı bilemez halde bulduğunuzda ya da verimli bir diyalog sürdürmek istediğinizde kullanabileceğiniz, anında fark yaratacak bu beş basit adımı öne sürüyorum. Bunlar; kolayca öğrenebileceğiniz, alışkanlık haline gelene kadar tekrar edebileceğiniz ve duygularınız ne zaman davranışlarınızın kontrolünü ele geçirecek olsa ortaya çıkarıp günü kurtarabileceğiniz adımlardır. Sonuçta yalnızca kendi davranışlarınızı—sevdiğiniz kişiye verdiğiniz kendi tepkilerinizi—değiştirebilirsiniz. İyi haber ise; bazen kendi davranışlarınızı değiştirdiğinizde sevdiğinizin davranışları da değişecektir. Bu beş adım doğrultusunda sevdiğinize yanıt vermenin bireysel diyaloğunuzu nasıl geliştirebildiğini görmenin sizi çok şaşırtacağını düşünüyorum. Ayrıca zaman içerisinde bu gelişimlerin kalıcı bir hal almaları da mümkündür.

Bir Krizin Ortasındayken Nasıl Tepki Vermeliyiz

Gecenin bir yarısında sevdiğiniz kişiden gelen yardım çağrılarını ne sıklıkta alırsanız alın ve medeni gibi görünen bir diyaloğunuzun ortasında kaç defa karşı tarafın saldırısı altında kalmış olursanız olun; bunları her yaşadığınızda dengenizi yitirebilirsiniz. Aşırı derecede düzensiz davranışların sizi gafil avlaması her zaman için olasıdır. Aniden suçlamalarla, taleplerle ya da acı dolu yalvarışlarla karşılaştığımızda hayal kırıklığımız ve kızgınlığımız yükselmeye, ya da öfkemiz alevlenmeye başlayabilir. Çok azımız böyle durumlarda dengeli tepkiler verebiliriz. Hâlihazırda alev almış duyguları körüklemeyecek, onları yatıştıracak otomatik ve çabuk tepkilere en çok bu durumlarda ihtiyaç duyarız. Yukarıda bahsedilen beş adımlı yanıtlama biçimlerini, sabahın 4'ünde gelen telefonu açtığınız anda aktif hale gelen bir refleks olana dek tekrarlamalı ve pekiştirmelisiniz. Aynı zamanda bu adımları bir kriz öncesinde ya da sonrasında uygulayabilirsiniz; örneğin onu inciten bir davranış kalıbıyla ilgili sevdiğiniz kişiyle konuşmak istediğinizde. Ortada bir kriz olmayan durumlarda bu beş adımın nasıl kullanılacağı 115. sayfada açıklanmıştır.

Bu beş adıma geçmeden önce bilmenizi isterim ki ilk adım her zaman kendi duygularınızı geçerli kılmaktır. Duygusal olarak kötü bir haldeyseniz karşınızdakine etkili bir biçimde yaklaşamazsınız. Kendiniz de duygusal bozukluğa sahipseniz; tepkileriniz ölçülü olmaz, sonradan pişman olacağınız şeyler söylersiniz ve ne yapmak istediğiniz hakkında düşünemez halde olursunuz. Yani, sevdiğiniz kişiye yaklaşımınızda yapmanız gereken ilk şey kendi duygularınızı düzenlemektir. Büyük ihtimale bunu söylemenin benim için kolay olduğunu düşünüyorsunuz. Fakat aşağıda da açıklandığı gibi, hazırlıksız yakalandığınızda bile kendi duygularınızı düzenlemenin yolları vardır

Sevdiğiniz kişiye etkili bir biçimde yanıt vermenin beş etkili yolu bir sonraki sayfada gösterilmiştir. Bu sayfanın bir kopyasını alıp hafızanıza yerleşene kadar sıkça inceleyebileceğiniz bir yerde saklayabilir ve borderline kişilik bozukluğu olan biriyle olan bütün etkileşimleriniz için bunun en iyi iletişim yolu olduğunun bir hatırlatıcısı olarak yanınızda bulundurabilirsiniz. Kutu içine alınmış kısımdan hemen sonra her bir adımın nasıl uygulanacağına dair detaylı açıklamalar bulacaksınız.

BORDERLİNE DAVRANIŞINA YAKLAŞIMDA BEŞ ADIM

1. Kendi duygularınızı düzenleyin.
2. Geçerli Kılın (bunu her adımda yapın).
3. Soru sorun / değerlendirin.
4. Beyin fırtınası yapın/çözüm bulun.
5. Durum içerisindeki rolünüz (eğer varsa) ve sorunu çözmek için ne yapabileceğinizle ilgili bilgi edinin.

Pratik Yapmak, Beş Adımlı Yaklaşımı Otomatik Hale Getirir

Beş adımın her biri için kriz olmayan durumlarda alıştırma yapılırsa bunlar çok daha kolay öğrenilir:

- BKB'li sevdiğinizin dahil olmadığı durumlarda duygusal düzenleme alıştırmaları yapın.
- Geçerli kılmaya kendi kendinizi geçerli kılarak ya da BKB'li olmayan bir başkasını geçerli kılarak alışın.
- Bir arkadaşınız size içini döktüğünde ona neye ihtiyacı olduğunu sormayı öğrenin.
- İş ortamı gibi bu yeteneğin uygulanabileceği yerlerde beyin fırtınası yapmak ya da çözüm bulmak için fırsatlar kollayın.
- Ne zaman bir amaç belirlense (bir arkadaşınızın problemi, bir ev işi ya da iş projesi olabilir), bu amaca yönelik rolünüzü belirlemek ve sonuca ulaşmak için düzenlemeler yapma alışkanlığı edinin .

1. Adım: Kendi Duygularınızı Düzenleyin

Birkaç basit yöntem, o an hissettiğiniz öfke esnasında duygularınızı yatıştırmanıza yardımcı olabilir; ancak eğer ki bu yöntemleri trafikte kaldığınız bir zamanda ya da acı veren bir hatıra aklınıza geldiğinde; yani kriz durumları dışında alıştırma yaptıysanız, bir krizin ortasında da uygulamak daha kolay olacaktır. 117. sayfadaki kutucuğun bir kopyasını alıp, kendi duygularınızı düzenlemeyi alışkanlık haline getirene kadar bir hatırlatıcı olarak yanınızda taşımak isteyebilirsiniz.

Ara verin (durun): Derin bir nefes alın ve fiziksel duyumlarınızın farkına varın. O an deneyimlediğiniz duyguyu tanımlayın

"Ah, hayır! Yine mi—saat sabahın 4'ü! Kalbim birden küt küt atmaya başlıyor, karnımda bir ağrı hissediyorum ve düşünceler beynime doluşuyor. Hissettiğim duygu ÖFKE."

Beden duruşunuza dikkat edin: Ellerinizi ve yüz kaslarınızı gevşetin. Diğer kaslarınızın da gerilmemiş olduğundan emin olun.

"Kız kardeşim sabahın 4'ünde beni aradığında telefonu cevaplamadan önce derin bir nefes alıyorum (o saatte arayan yalnızca o olabilir) ve telefonu cevapladıktan sonra da bedenimdeki bütün kasları tek tek esnetiyorum. Bu esneme, öfkeme değil kaslarıma yoğunlaşmama yardımcı oluyor.

Hafifçe tebessüm edin: Beyninize sakinleştirici mesajlar gönderin.

"Bunun nasıl bu kadar işe yaradığına inanamıyorum. Esnemeyle birlikte anında daha sakin hissettiriyor."

Kendinizi geçerli kılın ve neşelendirin.

"Olanları göz önünde bulundurunca hissettiklerim gayet anlaşılır."
"Bu insanı seviyorum; bu yüzden böyle hissediyorum."
"Duygularım beni yardım etmeye itiyor."
"Bu durum ve sevdiğim insan hakkında böyle duygularım olduğunu kabul ediyorum."

OLAYIN EN ŞİDDETLİ NOKTASINDA DUYGULARINIZI NASIL DÜZENLERSİNİZ

Ara verin.

Beden duruşunuza dikkat edin.

Hafifçe tebessüm edin.

Kendinizi geçerli kılın ve neşelendirin.

Eğer bu kutucukta listelenmiş dört adım ile duygularınızı düzenleyemiyorsanız; 118. sayfada bahsedilen, duyguları değiştirmek için eylemlerden faydalanan "ters eylem" yöntemini deneyin, yararını göreceksiniz.

Eğer duygularınızı düzenlemek için kullandığınız yöntemlere rağmen sevdiğinizle etkileşimlerinizde kendi duygularınızın büyük bir sorun teşkil ettiğini düşünüyorsanız ne tür olaylar ve durumların sizi böyle şiddetli duygular hissetmeye ittiğini anlamak için zaman ayırmanız iyi olabilir.

Duygularınızı Harekete Geçiren Olayları Belirlemek

Hepimizin başkalarına kıyasla daha fazla etkilendiği durumlar vardır. Ayrıca hepimizin normalde tepki vermeyeceğimiz durumlara duygusal tepkiler verdiğimiz zamanlar olur. Eğer sevdiğiniz kişiye duygusal tepkiler vermenize yol açan "tetikleyicileri" belirlemek istiyorsanız bu değerlendirmeyi uygulayın. Sizi duygularınıza karşı ve duygularınızı tetikleyen durumlara karşı hassas hale getiren şeyleri bildiğinizde, duygularınızı nasıl değiştirebileceğiniz hakkında tercihler yapabilir ya da sevdiğinizle etkileşim kurmamayı tercih edebilirsiniz.

1. Sevdiğinizle olan iletişiminizin özellikle kötü gittiği bazı zamanları hatırlayın.

2. Bu etkileşimler duygusal olarak mı başladı, duygular gitgide arttı mı, yoksa bir patlamayla mı ortaya çıktılar?

3. O gün hayatınızda, daha duygusal olmanıza sebep olan başka şeyler de olmuş muydu? Yorgun ya da hasta mıydınız; ya da iş yerinizde bir problem yaşamış mıydınız? Bu etkenler daha duygusal olmanıza ve sevdiğinizle ilgilenirken de daha az etkili olmanıza neden olabilir.

Linehan'ın Ters Eylem Becerisi: Duyguları Davranışlarla Düzenlemek

Her duygunun bir eylemi—sizi yapmaya sevk ettiği bir şey— vardır. O an bu duyguyu biraz olsun azaltmak istiyorsanız, ters eylem yöntemini kullanabilirsiniz. İnsanların kişiler arası çatışmalarda en çok deneyimlediği duygulardan ilk dördü korku, öfke, suçluluk ve üzüntüdür. Korku ve suçluluktan 11. Bölüm'de bahsedeceğim. Ters eylem tekniğini öfke ve üzüntü duygularını düzenlemede nasıl kullanabileceğiniz ise aşağıda belirtilmiştir.

Öfke

Öfke sebebiyle bir şeye (ya da birine) saldırmak istersiniz (telefon, mail ya da mesaj yoluyla veya direkt olarak birinin yüzüne karşı). Öfkeyi dindirmek için gereken en önemli şey olayla "bağlantınızı kesmektir". Uzaklaşın, telefonu kapatın, mesaja ya da e-postaya cevap yazmayın; fakat bunu nazikçe yapın; öfkeyle söylenmiş son bir söz olmadan. Yalnızca biraz mesafe alın. Eğer durumla alakadar kalırsanız öfkeniz devam

edecek, hatta belki de artacaktır. Bağlantınızı kestikten sonra, nazik olmak için çabalayın. Dünyayı sevdiğiniz kişinin gözlerinden görmeye çalışın, ona karşı şefkat duyun (123. sayfa), onun için iyi bir şey yapın. Şefkat duyabildiğiniz yerde artık öfke hissedemezsiniz.

Öfkenin getirdiği problemlerden biri de sıklıkla bir konu üzerinde uzun uzadıya düşünmektir. Düşündükçe öfkeyi hatırlatacak şeyler varolmaya devam eder; bu yüzden şefkat, öfkeyi yatıştırmak için sürekli kullanılmalıdır.

Üzüntü

Üzüntü; izole olmak, vazgeçmek ve yatağa girip yorganın altında saklanmak istemenize neden olabilir. Bir hareketsizlik yaratır. BKB'li insanların aileleri çoğu zaman sevdiklerine yardım edebilmek için kendilerini yıpratırlar ve sevdikleri kişi de genellikle üzgün ve çaresiz hissetmeye devam eder. Bir noktadan sonra sevdiğine yardım etmeye çalışan kişi de üzgün ve çaresiz hissetmeye başlar. Ters eylem tam olarak bu noktada harekete geçiren bir tedavidir (duyguyu yatıştırmak yerine vücut fizyolojisini hızlandırır). Tekrar harekete geçin. O an hissettiğiniz üzüntüyü azaltmak istiyorsanız tempolu bir yürüyüş yapın. Tenis oynayın. Yüzmeye gidin. Aerobik dansı DVD'nizi açın. Uzun vadede, sevdiğinizle alakalı olmayan keyifli aktiviteler yapmak için destek sisteminizi harekete geçirin (zor olduğunu biliyorum ama bu sevdiğinize de yardımcı olacak), sevdiğiniz için ne yapabileceğinizi araştırın, bir destek grubu bulun ve 12. Bölümde bahsedilen ve kitabın sonunda listesi bulunan aile destek programlarından birine gidin. Vücudunuzun ve duygularınızın hareketsizleşmesine ve sessizleşmesine izin vermeyin.

4- Durumun küçük bir analizini yapın.

a. Ne zaman başladı? Bu, her şeyi başlatan tetikleyici olaydır. Çoğu problemin bir örüntüsü vardır. Benzer örüntülere sahip olaylara dikkat edin.

b. Sevdiğinizle aranızdaki problem ne zaman kaçınılmaz bir hale geldi? Dönüşü olmayan bir noktaya gelmiş miydiniz?

c. Aranızdaki olayların patlamasından sonra ne oldu? Davranışınızı değiştirdiniz mi? Sevdiğiniz kişi kendi davranışlarını değiştirdi mi? Günlerce konuşmadınız mı? Aradığınız şeyler, sevdiğiniz kişinin duygusal tepkilerini pekiştirmiş olabilecek şeylerdir (duygusal tepki gösterdiği durumlarda sizin geri çekilmeniz gibi); ya da kendi davranışınızı pekiştirmiş bir şeydir (size o kadar sinirlenmiştir ki sizinle günlerce konuşmaz ve siz de bu sırada onun problemleriyle uğraşmaktan kurtulmuş olursunuz).

Kötü giden etkileşimlerinizde bunları başlatan olaya ve kendi tepkilerinize bakın. Olayın kızıştığı noktadaki tepkilerinizi değiştirmenizin bir yolu var mı? Duygularınız bunlara mani mi oluyor? Eğer öyleyse, duygu düzenleme egzersizlerine biraz daha çalışın. Sevdiğinizin davranışlarını siz mi pekiştiriyorsunuz? Eğer öyleyse, bunu yapmamak için tepkilerinizi değiştirin. Pekiştirici olmayan tepkiler bulabilmek için bunu birkaç kez yapmanız gerekebilir. Tansiyonu daha da yükseltmek için kışkırtıldınız mı? Eğer öyleyse, buna mahal vermeden istediğiniz sonuca ulaşmanın yollarını düşünün.

2. Adım: Geçerli Kılma (Bunu Her Adımda Uygulayın)

❧ ***Doğruluğunu kabul edecek bir şeyler*** (duygular, düşünceler, eylemler) bularak sevdiğinizin duygularını yatıştırın.

❧ ***Duygular ne zaman yükselmeye başlarsa durun ve tekrar geçerli kılın.***

Nasıl geçerli kılacağınız ile ilgili daha detaylı bilgi, görseller ve uygulama tüyoları için 3. bölüme bakın. Aklınızda tutabileceğiniz kolay "kurallar" şöyledir:

- Duygusal deneyimi her zaman geçerli kılın: "Bunun canını çok yaktığını biliyorum." "Bu konuda neden bu kadar kızgın olduğunu anlayabiliyorum" (Asla, "Böyle hissetmemelisin," "O kadar da kötü olamaz" ya da "Olaya iyi tarafından bak" gibi şeyler söylemeyin).

- Salt sevdiğinizi yatıştırmak adına onu onaylamayın; ya da söylediğinin aksini iddia etmeyin: "Aptal gibi hissettiğini biliyorum" deyin. ("Ama öyle değilsin" diye devamını getirmeyin.)

- Geçersiz olan bir şeyi asla geçerli kılmayın: "Tamam önemli değil; sadece bir daha o kadar fazla içme" demek yerine; "Önceki gece o kadar fazla içmenin iyi bir fikir olmadığını düşünüyor gibisin" diyin. "Sanırım bunu değiştirmek için yapabileceğin bir şey yok" demeyin (Bu mesaj yalnızca sevdiğinizin yetersiz olduğu ve kendini kontrol edemediği hissini onaylar ve onu hassaslaştırır. Bunun yerine, "Bir dahaki sefer böyle hissettiğinde bara gitmek yerine ne yapabilirsin?" diye sorun.)

- Ne zaman çelişkide kalsanız bir fikir belirtmek yerine soru sorun: "Şunu yapmalıydın" demek yerine "Sence burada ne yapman gerekirdi?" diyin. "Belli ki hayal kırıklığına uğramışsın" demek yerine "Hayal kırıklığına mı uğradın?" diye sorun. (BKB'li kişiler sıklıkla ne düşündüklerinin ve hissettiklerinin kendilerine söylenmesine karşı çıkarlar. Çünkü hissettikleri, düşündükleri ve yaptıkları şeylerin yanlış olduğu, geçmişte kendilerine çok defa söylemiştir.)

3. Adım: Soru Sorun/Değerlendirin

➠ ***Spesifik bir şeyi sorun,*** ancak bunu ***nazikçe*** yapın: "Sana nasıl yardımcı olmamı istersin? Seni dinlememi, sana tavsiye vermemi mi istersin yoksa ne yapacağını çözmende sana yardımcı olmamı mı?"

– ***Eğer yanıt "Yalnızca dinle"*** ise 4. adıma atlayın (beyin fırtınası/çözüm bulma) ve sonrasında 5. adıma geçin (rolünüzle ilgili bilgi edinin).

– ***Eğer ki sizin olaya dahil olmanızı istiyorsa,*** tam olarak neler olduğunu değerlendirin:

- Ne oldu?
- Ne zaman başladı?
- Sevdiğiniz kişi neyi sorun olarak görüyor?
- Sorun çözüldükten sonra sonucun ne olmasını isterdi?

4. Adım: Beyin Fırtınası/Çözüm Bulma

➠ ***Sevdiğinizin de yardımıyla*** bir çözüm listesi hazırlayın.

➠ ***Bir seçenek belirlemek için sevdiğinizle işbirliği yapın.***

➠ ***Sevdiğinizin bu planı uygulayabilmesi için*** ona nelerin engel olabileceği üzerinde tahmin yürütün.

5. Adım: Oynamanız Gereken Rolle ve Çözüme Ulaşmak İçin Yapabileceğiniz Planla İlgili Bilgi Edinin

➠ Planınızı uygularken ***sevdiğiniz kişiye yardım etmek için yapabileceğiniz bir şeyler var mı?***

Eğer sizin için önemliyse ***olan bitenden haberdar olmak istediğinizi belirtin.*** Neler olduğunu bilmek istediğinizi sevdiğinize söyleyin ve olanları size anlatmasını rica edin. Bu yaptığınız kriz durumundaki kişiyi doğrular ve aynı zamanda sizi tahmin yürütmek zorunda kalmaktan kurtarır.

Beş Adımın Uygulanması

Bu beş adımın kullanıldığı bir örnek diyalog aşağıdaki gibidir. Bu senaryoda Susan annesinin evine gider ve üzgün olduğu her halinden bellidir.

Anne: Neyin var, ne oldu?

Susan: Umrunda olduğunu sanmıyorum. Başıma ne gelirse hak ettiğimi düşünüyorsun.

Anne: *(bir an duraksar ve nefes alır; kendini savunmak istediğini fark eder fakat bunun hiç bir işe yaramayacağını ve Susan'ın duygularını artıracağını fark eder* **[kendi duygularını düzenleme]** Susan, çok üzgün görünüyorsun. Seni dinlemeye ve istersen yardımcı olmaya hazırım. Ne yapmamı istersin? **[soru sorma]**

Susan: *(kızgın bir şekilde)* Hayatımı daha iyi bir hale getirmeni istiyorum. Her şey berbat gidiyor.

Anne: Biliyorum **[geçerli kılma].** Hadi, ne olduğunu bana anlat.

Susan: Erkek arkadaşım benimle konuşmuyor *(hıçkırarak)*

Anne: Bu çok üzücü **[geçerli kılma].** Olayların nasıl bu noktaya geldiğini anlatmak ister misin? **[soru sorma]**

Susan: Onu defalarca aradım ama benimle konuşmuyor.

Anne: Bu kötü olmuş **[geçerli kılma].** Bununla ilgili biraz konuşalım. Seni sadece dinlememi mi istersin yoksa ne yapacağını çözmende sana yardımcı olmamı mı istersin? **[soru sorma]**

Susan: Yardım etmeni istiyorum *(duyguları yeniden yükselir).*

Anne: *(küçük bir tebessüm eder* **[kendi duygularınızı düzenleme])** Tamam, bu durumun neden, nasıl başladığını bana ayrıntılarıyla anlat. Dinliyorum. **[değerlendirme]**

Susan: Dün gece dışarı çıkmıştık ve ben onun başka bir kıza baktığını düşündüm. Ona bir pislik olduğunu söyledim ve o da kalkıp gitti. Şimdi de beni aramıyor.

Anne: Peki, şimdi ne yapman gerektiğine karar vermen konusunda sana yardım etmemi istiyor musun? **[soru sorma]**

Susan: Yardım edebileceğini sanmıyorum.

Anne: Ben de yardım edebileceğime emin değilim. **[geçerli kılma]** Sanırım buradaki asıl soru —ki Bruce konusunda uzman olan sensin— onunla hemen konuşmaya çalışmanın mı yoksa ona biraz zaman vermenin mi daha iyi olacağı. **[değerlendirme]**

Susan: Ona biraz zaman vermek muhtemelen daha iyi olur; ama buna katlanabilir miyim bilmiyorum.

Anne: Peki ya ona biraz zaman verip bu sürede de birlikte bir şeyler yapmaya ne dersin? **[soru sorma]**

Susan: Ne mesela? Sinemaya gitmek gibi mi?

Anne: Bu iyi bir başlangıç. Hadi bir liste yapalım. Sonra da ne yapacağımıza karar veririz. **[çözüm üretme]**

Liste yapıldıktan sonra:

Anne: Pekala, seninle sinemaya gelmemi istiyor musun **[rolünüzü netleştirme]** yoksa arkadaşın Callie'yi mi çağırmak istersin?

Susan: Callie'yi arayacağım.

Anne: Peki ya o gelemezse? O zaman ne yapacaksın? **[çözüm bulma]**

Susan: O gelmezse sen gelir misin?

Anne: Tabi ki. Eğer arkadaşın seninle gelirse filmden çıktıktan sonra nasıl hissettiğini haber vermek için beni arar mısın? **[durumun sonucuyla ilgili bilgi edinme]**

Eğer Sevdiğiniz Sizinle İşbirliği Yapmazsa Ne Yapmalı?

Beş adımlı bir planınız olması maalesef sevdiğinizin de bu plana uyacağını garanti etmez. Peki sevdiğiniz işbirliği yapmadığında ne yapacaksınız? Diyelim ki ona nasıl yardımcı olabileceğinizi sordunuz ve sorunu değerlendirmek istediniz ancak o size "Sana anlatacak vaktim yok. Bunu şimdi halletmen gerek yoksa kendimi öldürürüm" diye yanıt verdi.(İntihar tehditleri BKB'li kişiler arasında ne yazık ki oldukça yaygındır. Herhangi birisi söylediğinde nasıl ciddiye alınıyorsa BKB'li bir kişinin intihar tehdidi de o derece ciddiye alınmalıdır. Bu duruma nasıl yaklaşılması gerektiğiyle ilgili bilgi almak için 12. Bölüm'e bakabilirsiniz) Ya da sözünüzü kesti ve soru sormanıza ya da ona yardım etmenize müsaade etmedi.

Böyle durumlarda olumlu bir sonuç almanız daha çok kendinizi ve sevdiğinizi ne kadar iyi tanıdığınıza bağlıdır. Kendinizi bilmek öncelikle bu olayların sizi nasıl etkilediğinin tamamıyla farkında olmayı gerektirir. Sevdiğiniz sizinle paylaşımda bulunmak için hiç bir istek göstermediğinde, sizin:

- Durup deneyimlediğiniz şeyin farkına varmanız gerekir. Dikkat etmeniz gerekenler şunlardır:

- Fiziksel duyumlar

Mideniz (rahatsız ya da gergin mi, yoksa rahat mı?)

Göğsünüz (sıkışmış mı? nefes alışınız yavaş mı hızlı mı?)

Diyaframınız—kaburgalarınızın arasındaki yer (rahatsız hissettiriyor mu?)

Kaslarınız (gevşek mi yoksa kasılmış durumda mı?)

Elleriniz/Yumruklarınız (açık mı, kapalı mı?)

Yüz kaslarınız (gergin mi yoksa rahat mı?)

Kalp atış hızınız (yavaş mı, hızlı mı?)

- Düşünceler

"Sana yardım etmek istiyor olmama hiç saygı göstermiyorsun" yerine "Beni dinlemiyorsun gibi geldi."

- Dürtüler

"Telefonu yüzüne kapatmak istiyorum."

"Beni dinlemen için sana bağırmak istiyorum."

"Saçma bir şey yapmadığından emin olmak için evine gelip seni kontrol etmek istiyorum."

- Duygular

"Öfke, hayal kırıklığı ve korku hissediyorum."

Kendi deneyimlerinize dikkat edip onları adlandırabildiğinizde, duyularınız da hemen düzenlenmeye başlayacaktır. Fakat aynı zamanda bu durumun sizi ne kadar rahatsız ettiğini de biliyorsunuzdur. Ve bu size, BKB'li kişiye etkili biçimde yaklaşmak için bilmeniz gereken önemli bir şeyi söylemektedir:

Limitleriniz nelerdir ve ne yapıldığında aşılmış olurlar.

Limitlerinizi belirlemek ve hangi durumlarda aşıldıklarını bilmek, benim limitleri gözlemlemek demeyi tercih ettiğim bir şey; çünkü kendinizi ve durumları objektif bir biçimde gözlemlemenin önemini vurgulamak istiyorum. BKB'li insanları talepkar ve "manipülatif" olarak görmek ve bu sebeple de onların kendilerine ültimatomlar verilmesini, sınırlar çizilmesini ve kısıtlanmayı hak ettiklerini düşünmek de kolaydır. Bütün dikkatinizi fiziksel duyumlarınıza, düşüncelerinize ve dürtülerinize yoğunlaştırırsanız ve sonrasında duygularınızı belirlerseniz, limitlerinizin gerçekte nerede olduğunu zamanla anlarsınız. Ayrıca o limitlerin ne zaman aşıldığına dair de bilgi sahibi olursunuz. Daha fazlasını kaldıramayacağınız noktaya kadar kendinizi tutmanız ve o noktaya ulaşınca da BKB sahibi sevdiğiniz ile aranıza bir duvar örmeniz artık gerekmiyor.

Limitleri ustaca gözlemlemek, zaman içerisinde kazanılan bir beceridir. Bunun yanı sıra; önemli kişisel tercihler, duygusal olarak hararetli etkileşimler içerisinde kaybolduğu için aynı zamanda geliştirilmesi önemli bir beceridir. Daha detaylı bilgi için 132. sayfaya bakabilirsiniz. Sevdiğiniz kişi kriz durumunda size geldiğinde ve sonrasında duyguları kontrol altında tutmak için kullanılan beş adımlı yaklaşıma katılımda bulunmayı reddettiğinde, herhangi bir limitinizin aşılıp aşılmadığını kontrol etme ve bununla ilgili ne yapabileceğinizi değerlendirme ihtiyacı hissedebilirsiniz. Yani o an yaşadığınız deneyimin farkına varmak için duraksadığınızda şunları yapmanız gerekebilir:

- Limitleriniz Konusunda Sevdiğinizi Bilgilendirin:

- Eğer _____ olmazsa konuşmanızı sonlandıracağınızı ona söyleyin (mesela sesini alçaltmazsa, konuşmanıza izin vermezse ya da hakaretler etmeye devam ederse).

- Davranışını sizin için uygun olan bir etkileşim biçimine uyum sağlayabilecek şekilde değiştirmesi için ona şans verin. Bu çok

kişisel bir önlemdir. Önemli olan; durumu da göz önünde bulundurarak mantıklı olanı bulmaktır. Eğer limitiniz yalnızca bu etkileşim ile ilgiliyse ("Seni önemsemediğimi söylemeyi bırakmanı istiyorum"), bunun için ona yalnızca birkaç defalık şans verin ("Yine aynı şeyi yapıyorsun. Bunu yapmayı bırakmanı istiyorum") Eğer limitiniz birden çok etkileşimi kapsıyorsa ("Benimle her zıtlaştığında kapıyı çarpıp gidiyorsun") ona biraz daha fazla şans tanıyın. Sevdiğinizin kapıyı çarpıp gitmemesi gerektiğini anlaması, benzer durumları birkaç kez yaşamanızı gerektirebilir. Esas olan, bu davranışını değiştirebilmesi için zamanı olduğunu bilmesidir.

- ***Etkileşiminizi kendi tepkilerinizden ve etkileşiminize dair beklentilerinizden dolayı sonlandırdığınızı ifade edin.***

"Bunun senin için zor olduğunu biliyorum ama ilişkimizi sürdürebilmem için ihtiyacım olan şey bu."

"Şu anda bunu yapamam çünkü işim yüzünden çok yoğunum ve sana ayırabilecek zamanım yok."

"Eskiden senin aramalarına ne zaman olursa olsun cevap verdiğimi biliyorum ama artık günde 20 kez arıyorsun. Farkettim ki gün içinde 20 defa aranmak benim için biraz fazla."

- *DEDİĞİNİZİ GERÇEKTEN YAPMANIZ GEREKİYOR.* Eğer davranışı değişmezse iletişiminizi keseceğinizi söylediyseniz ve davranışı değişmezse, dediğiniz şeyi yapmanız gerekir (yoksa durdurmak istediğiniz davranışını farkında olmadan pekiştirmiş olursunuz)

- *SEVDİĞİNİZ KİŞİYİ TANIMAK NEDEN BU KADAR ÖNEMLİDİR:* Eğer sevdiğiniz kişinin işbirliği yapmaması aynı zamanda kendine zarar verme tehditleri de içeriyorsa, ona nasıl tepki vereceğinizi bilmek için karşınızdaki insanı tanıyor olmanız ve onu neyin teşvik ettiğini bilmeniz gerekiyor. Az önce kendini öldüreceğini söylemiş olan birine asla rahatlıkla "Artık seninle ko-

nuşmayacağım" deyip telefonu kapatamazsınız. Fakat eğer ki, bir sonucu olmadan limitinizi aşmasına izin vermeniz diğer insanın bunu yapmaya devam etmesine sebep olacaksa farklı bir biçimde yaklaşmalısınız. "Bunu benim için halletmelisin yoksa kendimi öldürürüm" diyen birine, "Tamam öyleyse polisi arıyorum" diyebilirsiniz. Eğer cidden intihar etmeyi düşünüyorsa polisi aramak gerçekten yapılması gerekendir. Fakat çoğu zaman kendilerini öldürmek BKB'li kişilerin aslında istedikleri şey değildir. Bu da sizi soru sorma ve değerlendirme aşamasına götürür. Bu sırada hem limitinizi yeniden ifade edersiniz hem de o aşamaya kadar kurduğunuz iletişimin ona hissettirdiklerini geçerli kılarsınız:

Sevdiğiniz kişinin var olan bu limitle ilgili hissettiklerini geçerli kılın ve onu yatıştırın.

Farklı bir zamanda ya da farklı sorunlar söz konusu olduğunda müsait olacağınızı sevdiğinize ifade edin.

İşbirliği İçinde Olmayan Birine Tepki Vermek Pratikte Nasıl Görünür

Beni arayıp telefonda bana bağıran bir danışanım olmuştu. Ne zaman konuşmaya kalksam sözümü kesip bana hakaretler ediyordu ve telefonu kapattıktan sonra kendini öldüreceğinden endişe ediyordum. Sonunda fark ettim ki ne zaman telefon çalsa korkuyordum ve onunla telefonda konuşurken sürekli telefonu kapatma isteği duyuyordum. Bu duyguyu yılgınlık olarak adlandırdım ve bunun gerçekten beni incittiğini fark ettim.

İlk başta danışanımla neler olduğunu kendisine açıkladığım bir konuşma yaptım: "Son zamanlarda beni ne zaman arasan bana bağırdın, hakaretler ettin ve telefonu yüzüme kapadın. Şimdi fark ediyorum da, ne zaman telefonum çalsa

arayan kişinin sen olmasından korkuyorum. Telefonu yüzüme kapatmak amacıyla beni aradığını düşünmüyorum ve beni ararken gerçekten çok üzgün olduğunu biliyorum ancak bu durum duygularımı çok incitiyor ve beni yetersiz bir terapistmişim gibi hissettiriyor. Eğer bu konuşmaları benim kendimi daha iyi hissedebileceğim bir hale getiremezsek senin aramalarını yanıtlamamak zorunda kalacağım.

Tam bu noktada bir disregülasyon (duygusal bozukluk) yaşadı ve bana yalnızca kendimi düşündüğümü söyledi. Bunu geçerli kıldım, ona gerçeği söyledim (bu durum benimle ilgiliydi) ve devam ettim. "Duymak istediğinin bu olmadığını biliyorum. 'İşte benimle konuşmak istemeyen bir insan daha,' diyorsun. Bu artık hayatının bir değişmezi haline gelmiş. Ama haklısın; bu benimle ilgili. Telefonla konuşurken sözümün kesilmesinden, hakarete uğramaktan ya da telefonun suratıma kapatılmasından hoşlanmıyorum. Dinlenmek ve takdir görmek istiyorum. Bunlar benim tercihlerim. Bunu çözmemiz gerekiyor yoksa seanslarımız dışında seninle telefonda görüşmeyi kesmek zorunda kalacağım."

Beni dinlemesini sağladıktan sonra ona tam olarak ne istediğimi anlattım. Konuşmama izin vermesini, bana hakaret etmemesini ve telefonu yüzüme kapamamasını istedim. Ona en azından gelişme gösterebilmesi için birkaç hafta verdim. Bunun kendisi için zor olduğunu bildiğimi defalarca söyledim ve ayrıca bunun, telefonda görüşürken benim ne istediğimle alakalı olduğunu ona hatırlattım. Sonuç olarak, istemediğim davranışlarını sonlandırmadı. Günün erken saatlerindeki aramalarında sergilediği davranışları istediğim şekilde değişmediği sürece, akşam 5'ten sonra beni arayamayacağını söyledim (Bana ulaşabileceği farklı bir yol verdim). Bu birkaç ayını aldı ama davranışı değişti. Davranışı değişir değişmez beni gece de aramasına müsaade ettim ve artık limitlerim aşılmıyordu.

Sevdiğiniz Kişi Saldırıya Geçerse ya da Aşırı Duygusallaşırsa Ne Yapmalı

Unutmayın ki beş adımlı yaklaşımın asıl amacı duyguları düzenlemektir. Eğer sevdiğiniz işbirliği yapmayı reddederse ve geçerli kılmaya yönelik tutumunuzu umursamazsa ya da sorularınızı cevaplamaya zaman ayırmazsa, büyük ihtimalle duyguları kontrolden çıkmak üzeredir. Bazen ona yardımcı olacak şekilde yaklaşmak için ne yaparsanız yapın sonunda saldırıya uğrarsınız. Böyle durumlarda:

1. Durun ve duygularınızı düzenleyin (115. sayfaya bakın)	***Eğer mümkünse elinize bir buz alın (karşı saldırıya geçme dürtünüzü azaltacaktır).***
2. Birkaç dakikalığına hiç bir şey yapmadan sadece geçerli kılın:	
Sevdiğinizin söylediklerini tekrar edin.	***"Evet, işteydin ve patronun seninle konuşmak istedi. Çok ama çok endişelendin."***
Kulağa ilginç ve ilgili gelen şeyler söyleyin.	***"Anlıyorum, anlatmaya devam et."***
Sorular sorun.	***"Sonra ne oldu?"***
Verdiği tepkideki bir noktayı normalleştirin.	***"Bu konuda yalnızca konuşmak bile üzücü olmalı. Çok zor. Zor olduğunu biliyorum. Kim olsa zorlanırdı."***

3. Duygusal patlamadan önce yaptığınız şeyleri yapmaya devam edin (sorun çözme, tavsiye verme vs.)

Bu noktada önemli olan, durup duyguları yatışana kadar onu geçerli kılmaktır. Yeterince geçerli kılma ile herkesin duyguları yatışmaya başlar. Tekrar yükselişe geçtiği anlar olabilir fakat o anlarda durup tekrar geçerli kılarsınız.

Sevdiğiniz kişinin davranışında normalleştirecek bir şey bulmak size bir şey uydurmanız gerektiğini hissettiriyorsa, şunu hatırlamak işinize yarayabilir; hayatımızda bazı şeyleri kendiliğinden yaparız, bazı şeyleri ise sonuçları için yaparız

Limitleri Tanımlama ve İfade Etme

Hepimizin kişisel limitleri vardır ve bunları korumak isteriz. BKB'li insanların hayatlarındaki krizler ve bizim sevdiklerimize yardım etmek için harcadığımız çabalar, bu bölümün başlarında da bahsedildiği gibi, genellikle limitlerimizin zorlanmasıyla ya da aşılmasıyla sonuçlanır. Araştırmalar gösteriyor ki, limitlerimiz aşıldığında maalesef geri dönüşü olmayan bir nokta vardır. Limitlerimiz fazla esnetildiğinde, sınırlar da ilişki de tamir edilemez noktaya ulaşmış olur. Bunun olmaması için limitlerimizi bilmemiz gerekir. Sorun şudur ki; biri limitimizi aşmaya çalışıncaya kadar onların nerede olduğunu bilmeyiz. Bu sebepten dolayı limitlerimizi belirlemek için gözlem yapmamız gerekir. Duygularınızı düzenlemek için kullandığınız adımlar (sayfa 115'de) kendi içsel sürecinizi nasıl gözlemleyebileceğinizi size gösterir. Fiziksel duyumlarınıza, düşüncelerinize, dürtülerinize dikkat edin. Ne zaman yakınında olsanız vücudunuzun kasıldığını fark ettiğiniz biri oldu mu? Ya da o kişinin yanında olduğunuzu düşündüğünüzde endişe duyduğunuz veya sizi aradığında telefonu açmak istemediğinizi fark

ettiniz mi? O sırada gözlem yapıyordunuz. Eğer bu tepkiye neyin yol açtığını biliyorsanız (geç saatte ya da çok sık araması, yanınızda çok fazla küfür/hakaret etmesi, azarlaması veya eleştirmesi, kırıcı şeyler söylemesi), bir limitiniz olduğunu gözlemleyebilirsiniz (saat 10:00'dan sonra ve/veya günde dört defadan fazla aranmak, hakaret duymak, azarlanmak, eleştirilmek ve kırıcı şeyler duymak istemiyorsunuzdur). İlişkinizin sizin için gerçekten önemli olup olmadığına ve bu limitlerinizden sevdiğinize bahsetmek isteyip istemediğinize karar vermeniz gerekiyor.

Limitlerinizi Tespit Etme Çalışmaları

Açıkça ifade etmediğimiz pek çok limitimiz vardır. Limitlerinizi belirlemek için kendinizi aktif biçimde gözlemlemeye başlamadan önce, BKB'li sevdiğinizle alakası bulunmayanlar da dahil olmak üzere, açıkça belirli olmayan limitlerinizden bazılarını tanımlamak size yardımcı olabilir. Kendinize sorun:

- Sevdiğiniz kişinin evinize gelmesiyle ilgili limitleriniz var mı?

  Eğer varsa, sevdiğinizin sizi ziyaret etmesi sizin için ne zaman uygun?

  Sevdiğinizin sizi ziyaret etmesi ne zaman uygun değil?

- Arkadaşlarınızdan gelen aramalarla ilgili limitleriniz var mı?

  Ya ailenizden gelen?

  BKB'li sevdiğinizden gelen?

- Sevdiğinizle aranızdaki fiziksel temasla ilgili limitleriniz var mı?

- Konuşma ve duygusallık açısından limitleriniz nelerdir (küfür edilmesini, yüksek sesle konuşmayı, fiziksel tahriki tolere edebilen biri misiniz?

Bir Limitinizin Aşıldığını İfade Edip Etmeyeceğinize Karar Vermek İçin Olayın "Artılarını ve Eksilerini" Değerlendirmek

DDT'de insanların kararlarını akılcı bir yolla vermeleri için artılar-eksiler analizi yaparız. İlk bakışta bu analizin sonuçları kendilerini tekrarlayacakmış gibi görünebilir; ancak çok farklı çözümler oluşmasına olanak sağlarlar. Cuma akşamları dışarı çıkıp içen ve gece yarısından sonra evimi arayan kız kardeşimin aramalarını yanıtlayıp yanıtlamama konusunda karar vermek için artılar ve eksiler yöntemini kullanıyorum.

	Aramaları Yanıtlamak	**Aramaları Yanıtlamamak**
Artıları	- Cumartesi günü sinirli olmaz - Bütün gece telefonum çalmaz - Evde olduğunu bilirim	- Azarlanmam - Eşimle vakit geçirebilirim - Kız kardeşime sinirlenmem
Eksileri	- Gecemi mahveder - Eşim rahatsız olur - Kontrolden çıkmış hissederim	- Kız kardeşim için endişelenirim - Annemi arar - 100 tane sesli mesaj bırakır

Artılar ve eksilerin doğru ya da yanlış bir yorumlaması yoktur ve bu yalnızca farklı değişkenler eklemekle ilgili değildir. Bu, kendiniz için "akılcı" olan cevabı bulmakla ilgilidir. Bu artılara ve eksilere bakınca bana göre aramaları yanıtlamanın eksileri ve yanıtlamamanın artı yönleri daha ağır basıyor. Eğer mümkünse kız kardeşimle bir konuşma yapıp ona limitlerimin ne olduğunu açıklarım ve Cuma geceleri belirli bir saatten sonra beni aradığında cevaplamayacağımı ona söylerim.

Limitleri belirleme ve ifade etme süreci aşağıda özetlenmiştir. Limitlerinizi etkili olarak gözlemlemeye başladığınızda bunun bir fotokopisini çektirip yanınızda taşımayı düşünebilirsiniz.

LİMİTLERİ BELİRLEME VE İFADE ETME

Limitlerinizi belirlemek için deneyimlerinizi gözlemleyin.

Limitlerinizin aşılıp aşılmadığına dikkat edin.

Limitiniz aşıldıysa bunu karşınızdakine ifade edip etmeyeceğinize karar verin.

Eğer ifade edecekseniz sevdiğinizle konuşun (kendi duygunuzu düzenleyerek başlayın).

Limitleriniz Aşılmadan Önce İfade Etmek

Kız kardeşimin cuma geceleri yaptığı aramalar örneğindeki gibi belirlemiş olduğunuz limitlerinizi aşılmadan önce ifade etmek için elinizden geleni yapın.

1.Kendi limitlerinizi bildiğinizden emin olun.

2.Sevdiğinizin halihazırda bir konuda canı sıkkınken onunla limitleriniz hakkında konuşmayın. Öyle zamanlarda kırılgan olur ve vereceği tepkilerin olumsuz olması kuvvetle muhtemeldir. Durumun gerçeklerinden bahsedin—genellikle herkesin hatırladığı son zamanlarda olmuş bir olaydan bahsetmeniz işe yarar.

"Cuma geceleri içmeye çıkınca genellikle eve döndüğünde beni arıyorsun. Geçen Cuma akşamı saat 10'dan sonra beni dört kez aradın."

3. Bu durumla ilgili hislerinizden bahsederken aynı zamanda sevdiğinizi geçerli kılın ve onu yatıştırın.	*"Seninle konuşmaktan keyif alıyorum ama Cuma gecelerini gerçekten eşimle geçirmek istiyorum. Çok fazla içtikten sonra beni aradığında moralim gerçekten bozuluyor."*
4. Limiti belirleyin.	*"Cuma gecesi barlarda içtikten sonra beni aramanı artık istemiyorum."*
5. Duygusal bir yükselme gösterebileceğini önceden tahmin edin ve onu yatıştırmaya ve geçerli kılmaya hazır olun.	*"Cuma geceleri eve geldiğinde o koca eski evde yalnız kaldığını ve konuşacak birinin olmamasının kötü bir his olduğunu biliyorum."*
6. Artık bu beş adımı kriz durumları dışında kullanabilirsiniz ve sevdiğiniz kişinin limitlerinizi aşmaktan kaçınmak için ne yapabileceğini çözerken aynı zamanda kendisi için faydalı bir şey yapmasını sağlayabilirsiniz.	*"Cuma geceleri yalnız kaldığında sence yapabileceğin neler var?"*

Limitleri Etkili Şekilde İfade Etmek İçin İpuçları

- Sonrasında ne yaşanırsa yaşansın gerektiğinde sevdiğinizi geçerli kılarak limitlerinizi tekrar tekrar, farklı şekillerde ifade etmeye devam edin ("Bara gittikten sonra beni aramanı istemiyorum")

- O limitlerin sevdiğiniz kişiyle değil sizinle ilgili olduğunu unutmayın. Bunu ifade edin. Saat 10'da bardan eve döndükten sonra

sizi arayabilse kız kardeşiniz için hayatın belki de daha kolay olacağının farkında olun. Onun için daha kötü olmayacağı kesin. Bu limitler onun iyiliği içinmiş gibi davranmayın. Bunlar sizin iyiliğiniz için.

● Bir limitten bahsettiğinizde sevdiğinizi yatıştırmayı unutmayın. Limitleri kabul etmek zordur ve hasar vericidir. Eğer mümkünse başka bir şey önerin. Cuma gecesi gelen telefonlar konusundan örnek verecek olursak, "Cuma geceleri benimle konuşmayı gerçekten istediğini biliyorum ve ben de neler olup bittiğini gerçekten bilmek istiyorum. Beni Cumartesi sabahları aramaya ne dersin? Böylece Cuma gecesi neler olduğu hakkında konuşabiliriz" diyebilirsiniz.

● Birinin kendini iletişimden geri çekmesinin karşıdaki için ne kadar zor olduğunu geçerli kılın. "Cuma geceleri benimle konuşmak istediğin için bunun sana zor geldiğini ve istediğin her şeyi yapamayacağını duymanın kötü hissettirdiğini biliyorum" ya da "Birinin sana istediğin zaman arayamayacağını söylemesi zordur" diyebilirsiniz.

● Neyi neden yaptığınız konusunda açık olun. Kızkardeşinize sizi arayamayacak olmasının sebebinin eşiniz olduğunu söylemeyin.

Limitlerinizi İfade Ederken Kendinizden Ödün Vermemek

● Bir limitinizden bahsederken sevdiğiniz kişi üzüldüğü için pes etmenizin, sevdiğinizin yükselmiş duygularını pekiştirdiğini unutmayın. (Aynı şekilde eğer bir sonraki hafta Cuma gecesi aradığında cevap verirseniz de bu davranışını pekiştirmiş olursunuz.)

● Limitinizden bahsetmenizin sevdiğiniz için muhtemelen acı verici olacağını ve sevdiğinizin acısının sizi geri adım atmanıza sebep olacak duygulara itebileceğini aklınızda bulundurun. Diyelim ki birkaç ay boyunca erkek kardeşinizin kirasını ödediniz ve fark ettiniz ki artık bunu yapacak paranız yok. Bir limitiniz olduğunu

"gözlemlediniz" ve bunu kardeşinizle paylaşmanız gerekti. Kardeşinize artık kirasını ödeyemeyeceğinizi söylediğinizde şüphesiz ki duygusal tepki verecektir. Hissettiği duygu, artık ona para vermeyeceğinizden dolayı duyduğu öfke ya da kirasını kendi başına ödeyemeyeceğine dair duyduğu korku olabilir. Bu duygular sizi pes etmeye ve kirasını ödemeye ikna etmeye yönlendirmeye başlayabilir. Artık limitlerinizi tekrar gözden geçirmek istiyorsunuzdur. Belki birkaç aylığına daha kirayı ödeyebilecek paranız vardır. Ya da belki de gecenin bir yarısı gelecek birkaç aramaya daha cevap verebileceksinizdir. Problem genellikle sevdiğinizin duygularının (ve bunların sebep olduğu eylemlerin—ağlamak, tehditler savurmak gibi) sizin duygularınızı etkilemesidir.

Limitlerden bahsederken insanların en sık hissettiği duygular; suçluluk ("Bunu söylememeliydim. Buna benden daha çok ihtiyacı var. Onu incittim"), utanç ("Daha iyi bir ebeveyn, eş, arkadaş olmalıyım) ve korkudur ("Eğer bunu yapmazsam kendini öldürebilir"). Bu duygusal tepkilerden 11. bölümde bahsedilmiştir. Şimdilik, kendi duygularınız yüzünden limitlerinizden vazgeçerseniz bunun sevdiğinizin duygusal tepkisini pekiştirmek olacağını bilmeniz yeterli. Daha da önemlisi, ilişkinizi mahvetme ihtimalini oluşturursunuz. Eğer limitlerinizi değiştirmeye devam ederseniz içinizde bir kırgınlık oluşacak ve bu gitgide büyüyecektir. Birinin yaptığı bir şeyi gerçekten beğenmediğiniz bir durum düşünün. O insana söylemek istediğiniz şeyi ya da ona bahsetmek isteyip de bahsetmediğiniz bir limitinizi düşünün. En sonunda ne oldu? Genellikle bir noktada limitlerinizi aşan bir davranış olur ve siz patlarsınız. Çoğu zaman bu patlama ilişkinin bitmesine neden olur.

Limitleri ifade etmek zordur, fakat onlar ilişkinin devamını sağlarlar

● Bir limitten bahsederken "bozuk plak" tekniğini kullanın. Bu, kendinizi kelimesi kelimesine tekrar etmek anlamına gelir. Bu size dikkat etmeniz gereken bir şey verir—limitlerinizi tek-

rar etmek, yatıştırıcı cümleler söylemek gibi—ve duygularınızı kontrolde tutar. Limitlerden bahsetmenin faydalarını kendinize hatırlatın. Eğer bir artılar ve eksiler analizi yaptıysanız bu analizin sonucunu kendinize tekrar edin. Eğer limitinizi ifade edemiyorsanız, önemli olan şey bu analizin sonucunu kendinize tekrar tekrar söylemenizdir.

Bir limitinizden vazgeçmek ile koşullardan dolayı onu değiştirmek arasındaki farkı bilin. Bir limiti sınır gibi düşündüğünüzde bunu değiştirilemez gibi göreceksiniz. Terapistler ve talk show sunucuları hep BKB'li insanlarla aramıza "sınırlar" koymamız gerektiğinden bahsetmişlerdir. Fakat biz artık *sınırlar* kelimesini kullanmıyoruz. Sınırlar duvarlardır. Duvarlar ise aşılmaz ve esnemezler. Bir kez sınır koyduysanız bu değiştirilemezdir. Biz ise *limitleri* kullanıyoruz çünkü onları esnek ve durumlara göre değişebilir olarak görüyoruz. Limitler zamanla, insanlar arasında ve durumlara göre değişebilir. Eşimle olan limitlerim annemle olandan farklıdır; ve annemle olan da iş arkadaşlarımla olanlardan. BKB'li danışanlarıma karşı ulaşılabilir olmakla ilgili limitlerim oldukça geniştir fakat eğer ki partnerim bir ameliyat geçirdiyse ve birkaç hafta onunla ilgilenmeme ihtiyacı varsa limitlerim geçici bir süre daha farklı olabilir. Her zaman olduğum kadar ulaşılabilir olmayabilirim.

Limitler koşullara göre değişebilir. Eğer sevdiğinizin hayatında kötü bir şey oluyorsa (örneğin çalıştığı şirket iflas etmek üzereyse ve çalışanlarını işten çıkarıyorsa) normalde olan limitlerinizi esnetebilirsiniz. Örneğin sevdiğinizle aranızda "öncesinde haber vermeden birbirinizin evine gitmemek" gibi bir limit varsa, işten çıkarmaların gerçekleştiği süre zarfında sevdiğiniz yeni bir iş bulana kadar bu limitinizi esnetebilirsiniz. Elbette ki eğer sevdiğiniz her gün ve uygunsuz zamanlarda uğramaya başlarsa, bu geçici olarak genişletilmiş limitler içerisinde bile bazı yeni limitler oluşturmanız gerekebilir. Burada esas olan limitleri esnek ve değiştirilebilir olarak görmenizdir.

Kriz Durumu Dışında Nasıl Davranmalı

BKB'li insanlar kendilerine ya da etraflarına karşı yıkıcı davranış kalıplarında sıkışıp kalabilirler. BKB'li birini önemsediğiniz zaman, onun aynı hataları tekrar tekrar yapmasını izlemek çok zor olabilir. Fakat aynı zamanda sevdiğinizde duygusal bir çalkantıyı tetiklemeden bu sorunlarla ilgili konuşmanın bir yolunu bulmak da zordur. Belki erkek kardeşinizin riskli cinsel davranışlar sergilemesinden nefret ediyorsunuzdur ve nasıl daha güvenli seçimler yapabileceğiyle ilgili onunla sakin bir zamanda konuşmak istiyorsunuzdur. Ya da belki kızınız erkek arkadaşıyla ilgili bir şey konuşmak için yanınıza gelir. BKB'li olsun ya da olmasın sevdiğiniz insanın hayatındaki bu konularda yapıcı bir konuşma sürdürebilmeyi umarsınız. En büyük dileğiniz sevdiğiniz kişinin kendi mutluluğuna mani olan ve hatta güvenliğini tehlikeye atan sorunlardan yavaş yavaş kurtulması olabilir.

Ne yazık ki, karşınızdaki kişinin BKB'li olmadığı durumlarda bile bu tür tartışmalar çok fazla hassas noktaya temas edebilir ve durumu iyileştirmeden sonlanabilir—veya durumu daha kötü hale bile getirebilir. Fakat bir de BKB faktörü varsa, erkek kardeşiniz eleştirildiğinden dolayı aşırı duygusallaşabilir. Ya da kızınızla güzel bir diyalog sürdürdüğünüzü düşünerek (erkek arkadaşıyla ilgili) konuşurken bir şey onu tetikler ve kendinizi bir anda çocuğu hiç beğenmemiş olduğunuz için bütün problemi çıkarmakla suçlanırken bulursunuz. Potansiyel duygusal yüklenme sebebiyle duyguları kontrol altında tutmak ve sorunların çözülmesine imkan oluşturmak için beş adımlı yaklaşımı kullanmak özellikle önemlidir.

Bir kriz durumu olmadığında kullandığınızda da bu adımlar aynıdır. Fakat bir kriz olmadığı zamanlarda 3. adımda bir yol ayrımı vardır:

3. Soru sorun: "Sana yardımcı olabilir miyim?" ya da "Benim yardımımı ister misin?"

"Evet"	"Hayır"
↓	↓
Değerlendirme: Neler oluyor? Sorunun nerede başladığını, ne zaman başladığını ve çözmek için kimin gerektiğini tam olarak belirleyin.	Sevdiğinizin bakış açısını **geçerli kılın.** Yardım edemeyeceğinizi **kabul edin.** **Bu problemle ilgili sevdiğinize daha sonra yaklaşmaya çalışın.** Eğer bu davranışın devamlılığı bunu gerekli kılıyorsa, **bir limit belirleyip** bunu ifade edin.

Eğer Sevdiğiniz Kişi Sizin Yardımınızı İstiyorsa . . .

Amacınız, karşınızdakini küçük görmeden ona karşı elinizden geldiğince destekleyici ve cesaretlendirici olarak 4. ve 5. adımları uygulamaktır: Sevdiğinizin planladığınız şeyi yapabilmesi için (onu küçük görmeden ve hassaslaştırmadan) ılımlı ve cesaretlendirici olun. Kendinizi bir koç gibi düşünün. Sevdiğiniz kişi siz olmasanız da koşucudur ve yarışı tamamlayabilir fakat siz kenardan onu izlerken işler çok daha iyi gidecektir.

4. Adımda ne rolünde olmanız gerektiğini sorarken açık olun:

- *"Sana doğrudan mı yardımcı olayım?"*
- *"Seni neşelendirmemi ister misin?"*
- *"İşlerin nasıl gideceğini görmek için yalnızca beklememi mi istersin?"*

5. Adımda sonucu merak ettiğinizi ifade edin:

- *"İşlerin nasıl sonuçlanacağını gerçekten öğrenmek isterim."*
- *"Neler olduğunu bana haber verebilir misin?"*

Beş adımlı süreç boyunca eğer sevdiğinizin duyguları yükselirse biraz geri çekilin ve geçerli kılmaya başvurun. Duyguları yatıştığında sorunu çözmeye geçin. Eğer sizin duygularınız yükselirse, kendi duygularınızı düzenlemek için ipuçlarına göz atabilirsiniz (sayfa 117).

Eğer Sevdiğiniz Sizin Yardımınızı İstemiyorsa . . .

Bu durumda kabullenme üzerinde çalışmanız gerekebilir. Bir sonraki bölümde bahsedilen sevgi ve kabullenme, BKB'li biriyle ilgilenirken son derece faydalıdır.

Eğer yardım etme talebinizin geri çevrilmesinden dolayı çok üzgünseniz, 118. sayfadaki kutucukta bahsedilen "ters eylem" tekniğini deneyin.

Kendinizi (ve duygularınızı) düzenlemek için onca adımı uygulamış ve sevdiğinize yardım eli uzatmış olmanıza rağmen sevdiğiniz yardımınızı reddetmekle de kalmayıp aynı zamanda daha da fazla bozukluk göstermiş olabilir. Bu noktada kabullenme ve kendini-anlama sizi sevdiğinizle birlikte duygusal ve davranışsal uçuruma düşmekten alıkoyacaktır.

Kendini Anlama ve Kabullenme Çalışmaları

Başka insanları değiştiremeyeceğimiz sık sık söylenir. Bir davranışçı olarak; başkalarına verdiğimiz tepkileri değiştirerek başkalarını da biraz olsun değiştirebilecek bir kapasiteye sahip olduğumuzu düşünüyorum. Bu kitabın büyük kısmı bunun nasıl yapılacağından bahsediyor. Ancak günün sonunda sevdiklerimizle ilgilenirken çok fazla kabullenişe sahip olmamız gerekir.

DDT'de, mutsuzluğun acı (duygusal ya da fiziksel) ve acıyı kabullenmeme sebebiyle olduğunu öğretiriz. Acı, hayatımınızın bir parçasıdır ve başka insanlarla etkileşimimizin de mutlak bir unsurudur. Acıdan arındırılmış ilişkiler yaşayamayız. Fakat mevcut durumun gerçekliğini kabul etmediğimizde acıdan mutsuzluğa geçiş yaparız.

Elinizi yanan ocağa tuttuğunuzu düşünün. Eliniz yanar. Kabullenmemek, elinizi kıpırdatmayıp ocağın üstünde tutmaya devam etmektir. "Elim yanıyor. Çok acıyor" diye bağırabilirsiniz. Elinizin ocağın üstünde olduğunu kabullenmeden hiç bir şey değişmez. Sonra elinizi kaldırırsınız. Genellikle elimizin ne kadar acıdığından bahsedip dururuz ve elimizin ocağın üstünde olup ocağın da açık olduğunu asla kabullenmeyiz.

Her anın gerçekliğini olduğu gibi kabul etmemiz gerekir. Kabul etmemiz gerekenler:

1. Sevdiğimizin şu an bulunduğu durum.
2. Şu anki durumunda sevdiğimize verdiğimiz tepkiler.
3. Mevcut durum.

Açık olmak gerekirse bunları kabullenmek; daha farklı olmasını istemediğimiz ve bunları değiştirmek için çabalamayacağımız anlamına gelmez. Bu, gerçekliği olduğu gibi gördüğümüz anlamına gelir.

İnsanlar genellikle geleceği kabullenmeleri gerektiğini düşünür. "Onun asla değişmeyeceğini kabullenmem gerek" diye düşünürler. GELECEĞİ KABULLENMEK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ. Yalnızca şu anı kabullenmeniz gerekiyor.

Bir defasında hapishanede tutuklu olan BKB'li kadınlarla çalışmıştım. Bir çoğu büyük suçlar işlemiş ve ömür boyu hapis cezasına çarptırılmış insanlar. Ölene kadar hapishanede kalacaklarını nasıl kabullenebileceklerini bana soruyorlardı. Ölene kadar hapis-

hanede kalacaklarını kabul etmek zorunda değillerdi. O anda orada olduklarını kabul etmeleri gerekiyordu. O gün. Tabi, bir sonraki gün tekrar orada olduklarını kabul etmek zorundalardı. Ve sonraki gün. Ve sonraki gün. Onlar için kabullenme sürekli tekrar etmeliydi.

Sevdiğiniz insanı o an bulunduğu noktada kabul etmelisiniz. Yarın yine aynı durumda olduğunu kabullenmeniz gerekebilir. Veya yarın daha farklı olabilir ve o zaman da onu öyle kabullenmeniz gerekir. Kendinizi o an bulunduğunuz noktada kabullenmeniz de aynı derecede önemlidir. Ertesi gün de aynı durumda olduğunuzu kabullenmeniz gerekebilir. Ya da yarın daha farklı bir durumda olabilirsiniz ve o halinizi de kabullenmeniz gerekir.

Kendinizi kabullenmek, duygularınızı kabullenmek anlamına gelir. Sevdiğinizle ilgili birçok hissiniz olması normaldir. Hayatının istediğiniz gibi gitmemesinden dolayı duyduğunuz üzüntü. Korkunç bir şey yapacağına dair korku. Kendini ve sizi incittiği için hissettiğiniz öfke. Durumundan ötürü duyduğunuz hayal kırıklığı. Sevdiğinize yardımcı olmak için belli zamanlarda yapmadığınız şeylerden ötürü hissettiğiniz suçluluk. Duygularınız ne olursa olsun yükselişe geçtiklerinde onları oldukları gibi kabul etmek önemlidir. Varlıklarını kabul etmeniz gerekir. Ancak varlıklarını onayladıktan sonra onları kabul etmeye devam edebilir ya da onları değiştirmeye çalışabilirsiniz.

Burada kabullenmeye çalışmak kelimesini kullanmamın bir sebebi var. Öylece kabullendiğimiz bazı şeyler vardır. Bir sabah kalkıp o gün işe gitmek istemezseniz, o günün Çarşamba günü olduğunu ve işe gitmeniz gerektiğini kabul edebilirsiniz. Sonra da kalkıp işe gidersiniz. Fakat burada bahsettiğimiz kabullenme, günlerden Çarşamba olduğu için işe gitmeniz gerektiğini kabullenmekten biraz daha problematiktir. Buradaki kabullenme, acı verici şeylerle ilgilidir. Çalışma sözcüğünü kullanmamızın sebebi, "kabulleniş" dediğimiz şeyin birden, sihirli bir şekilde ulaştığınız bir yer

olmamasıdır. Bunun yerine, kabullenmek için uğraşır dururuz; bu yüzden de bu yolculuğu kabul ederken kabullenişi *sağlamak* yerine kabullenmeye çalışmak kelimesini kullanırız.

Kabullenme Çalışmalarını Nasıl Yapabiliriz?

Sevdiğinizle hararetli bir tartışmanın içindeyken bir fikre ya da duyguya takılıp kaldığınızı ve bunun sizi rahatsız ettiğini fark ettiğinizde kabullenme çalışması yapabilirsiniz; bu çalışma sevdiğinizle herhangi bir etkileşim içerisinde değilken de gerçekleşebilir. Çoğu zaman, önceki etkileşimleriniz sebebiyle hissettiğiniz acıdan dolayı ya da o an mevcut durumlardan ötürü kabullenme çalışmaları yapmanız gerekecektir

1. Neyi kabullenemediğinize karar verin. Sizi neyin mutsuz ettiğini kendinize sorun.
2. Sesli bir şekilde ifade edin: "…. durumu/olmasını kabulleniyorum."
3. Beden duruşunuza dikkat edin. Kabul edici bir duruşunuz olduğundan emin olun:
   a. Ellerinizin kenetli olmadığına emin olun.
   b. Yüz kaslarınızı gevşetin.

Bir Kabulleniş Şekli Olarak Anlayış

Duygularınızı kontrol altında tutmanın en kesin yollarından biri anlayışlı olmaktır; ki bu da elbette kendinizi ve sevdiğinizi kabullenmeyi gerektirir. İyilik meditasyonları adı verilen ve diğer insanlara karşı anlayışlı olmamıza gerçekten yardımcı olan Budist egzersizleri vardır. Bununla beraber, kabullenme ve duygusal düzenlemeyi sağlamak için anlayışı kullanabilirsiniz. Anlayış, başkalarının sıkıntılarıyla empati kurmanızı sağlar. Anlayış ve empatiyi acıma hissiyle karıştırmamak önemlidir. Acıma, sevdiğiniz sanki umutsuz ya da kırılganmış gibi davranmanıza se-

bep olur ve bu hiç yardımcı olmaz. Kabullenmenin aksine acıma içinde biraz yargılama bulundurur ("Onun için çok üzülüyorum çünkü...") Anlayış, bir insanın o an olduğu kişinin derinlemesine kabulüdür.

Anlayış, kendini anlama ile başlar. Eğer buna sahip değilseniz, başka birini de kabul edemez ve ona karşı anlayış besleyemezsiniz. Olaylar kızıştığında anlayışa sahip olmak kolay değildir; bu yüzden duygular yükselmeden evvel bu alıştırmaları yapmak gerekir.

Anlayış Pratiği İçin Yöntemler

1. İşe kendinizden başlayın:

   a. Kendinizi neşeli ve kabullenici olarak görselleştirin. Size nasıl görünüyor? Yüzünüzde hafifçe bir tebessüm olsun. Kendinizi nazik şeyler yaparken hayal edin. Durumlara karşı sabırla ve beceriyle yaklaştığınızı hayal edin.

   b. Olumlu yönlerinizi düşünün. Geçmişte yaptığınız iyi şeylerden bazıları nelerdi? Bir tatsızlığın ortasında da olsa birini ne zaman kabullendiniz?

   c. Anlayışlı, kabullenici cümleleri kendi kendinize yüksek sesle söyleyin. Bu cümleler birer olumlama olabilir; ama aynı zamanda geçmişteki şefkatli anları da belirtebilirsiniz ("Kendimi onun yerine koydum ve bana, benden nefret ettiğini bağırırken bile her şeyini kaybediyor gibi hissetmenin onun için ne kadar zor olduğunu fark ettim"). Kendinizde sevdiğiniz bir şey bulun ve bunu tekrar tekrar söyleyin.

2. Şimdi aynı şeyi sevdiğiniz için de deneyin. Anlayış için alıştırmalar yaparken neyin işe yaradığını yazmak işe yarayabilir.

a. Görselleştirin: sevdiğinizi neşeli ve yüklerinden arınmış olarak hayal edin. Bu nasıl görünüyor?

.....

.....

b. Sevdiğinizin olumlu özelliklerini ve hayatında yaptığı iyi, şefkatli ve anlayışlı şeyler düşünün:

.....

.....

c. Sevdiğiniz hakkında anlayış içeren, onun söylediklerini kabullenici cümleler kurun ve bunları sesli biçimde söyleyin. Kabullenmenizi sağlayan cümleyi seçin (huzur veren bir cümle olsun) ve bunları hafızanızda tutabileceğiniz hatıralara dönüştürün.

.....

.....

.....

Kendini Anlama Olarak Öz-Bakım

Sevdiğinizle olan ilişkinizle ilgilenmenin bir yolu kendinize bakmaktır. Kendinizle ilgili kabullenici, anlayışlı bir tutum geliştirmeye ek olarak bedeninize ve ruhunuza da bakmanız gerekir. Sağlıklı bir bedene sahip olmak, sevdiğiniz duygusal olduğunda bile duygularınızı deneyimleme açısından sizi daha güçlü ve daha az kırılgan yapar. Bunu yapmak için birkaç yol vardır:

- ***Öncelikle fiziksel sağlığınıza dikkat edin.*** İyi yediğinizden, iyi uyuduğunuzdan, çok fazla kafein, alkol ve şeker tüketmediğinizden

emin olun. Dinlenmek ve yenilenmek için kendinize zaman ayırın. Size zevk verecek ve kendinizi kontrolde hissetmenizi sağlayacak aktiviteler bulun. Bunlar duygusal tepkiselliğinizi azaltacaktır.

● ***Duyularınızı yatıştırın.*** Uzmanların bulgularına göre her gün kendini yatıştıran insanlar, kendilerini yatıştırmayan insanlara kıyasla daha az rahatsız edici oluyorlar. Duyularınızı yatıştırmak da duygularınızı kontrol etmenin bir başka yoludur. Her gün duygularınızın şiddetini azaltacak şeyler yapmak için biraz zaman ayırın. Beş duyuyu düşünün:

Dokunma: Sıcak bir duş alın, evcil hayvanınıza (varsa onunla) sarılın, yumuşak battaniyelere dokunun

Tat: Yatıştırıcı yiyecekler yiyin, ağzınıza rahatlatıcı tadı olan şeyler alın (karamel gibi), sıcak çay, kakao, kahve için

Koku: Lavanta, okaliptüs, çeşitli çiçekler, tarçın ya da mumlarla odanızda rahatlatıcı bir ortam yaratın

Görüntü: Size rahatlık veren görüntülere bakın. Su, dağlar, resimler, oyun oynayan çocuklar gibi

Ses: Dinlendirici müzikler dinleyin; sörf sesleri ya da kedilerin mırlaması gibi

● ***Küçük bir tatile çıkın.*** Tatiller, iyileşmemiz ve yenilenmemizi sağlarlar. Kendinize birkaç saat ayırın. Çıkıp çimlerde oturun, spor müsabakası izleyin, bir roman okuyun. Geçmiş ya da gelecek hakkında endişelenmeden yapabileceğiniz bir şeyler bulun. Biraz mola verin. Bu mola sonrasında duygulara karşı daha az hassas olacaksınız.

Zor durumları aşmanın bir yolu da kendinizi neşelendirmektir. Birçoğumuz, stres altındaki yakınlarımıza moral verme ya da onlara olanlarla başa çıkabileceklerini söyleme konusunda iyiyizdir ama bunu kendimiz için yapamayız. Eğer siz de o insanlardan biriyseniz:

1. Bir arkadaşınızın sizi arayıp sizinkine benzer bir durumu olduğundan bahsettiğini düşünün.

2. Arkadaşınızı neşelendirmek için ona söyleyeceğiniz üç şeyi listeleyin.

3. Bu üç şeyi her gün kendinize söyleyin; ta ki otomatik olarak söyleyeceğiniz şeyler haline gelene dek.

Artık sevdiğinizin kontrolden çıkmış davranışlarına ve duygularına tepki vermek için adım adım metotlarınız olduğuna göre, bu davranışların tam olarak neler olduğunu görmek için bazılarını incelemeye başlayacağız. Bir sonraki bölümde, BKB'li insanlardaki altı davranış kalıbını inceleyeceğiz ve her biri için düzenleme ve kabullenmeyi nasıl kullanabileceğimize dair örnekler sunacağız.

BÖLÜM II

Borderline Kişilik Bozukluğunun Birçok Yüzü

5

"Bu Şekilde Hissetmeye Katlanamıyorum!"

"Jack'i kaybetmek üzereyim! Buna eminim. Canımın bu kadar yanmasına dayanamıyorum. Onu kaybedersem mahvolurum."

Bunlar; Gail'ın gece saat 11:00'de, sonrasında 1:00'de ve en sonunda da saat 4:00'de kız kardeşi Dana'nın aramalarını yanıtladığında duyduklarıydı. Dana, kocasını kaybediyor olduğuna emindi çünkü gün içinde birkaç kez kocasına bağırıp onu kendisini aldatmakla suçlamıştı; ağlamış ve kendini öldürmekle tehdit etmişti. Gail, Jack'in onu sevdiğini ve terk etmeyeceğini söyleyerek kız kardeşini yatıştırmayı denemiş; başka konular açarak onun dikkatini dağıtmaya çalışmıştı. Kız kardeşini teselli edebilecek her türlü tavsiyeyi vermişti. Fakat Dana, kendisini çaresizliğe sürükleyen bir girdabın içine doğru gittikçe daha da fazla batıyordu. Bu girdabın içinden nasıl çıkacağını bilmiyor ve kendisini oradan Gail'ın çıkarmasını talep ediyordu.

Gail ise yorulmuştu. Yorgunluğunun sebebi yalnızca o gece uykusuz kalması değil, bunu daha önce defalarca yaşamış olmasıydı. Periyo-

dik olarak, ufak bir uyarım Dana'yı tetikliyordu ve çok yoğun duyguların kontrolü altında olduğu bir duygu durumuna geçiş yapmasına neden oluyordu. Dana, hayatının sonuna kadar bu durumdan kurtulamayacağını düşünüyordu. Tamamen kontrolden çıkmış ve çaresiz hissediyor, bu duygular da davranışlarına aynen yansıyordu. O anlarda kardeşinden yardım istiyordu. Sonrasında Gail kardeşine her türlü yardımcı olmaya çalıştıysa da, Dana onu kendisini umursamamakla suçladı. En sonunda Dana iyice karamsarlığa gömülüp tek seçeneğinin her şeyi sona erdirmek olduğunu, hiçbir şeyin değişmeyeceğini ve buna daha fazla dayanamadığını söyledi.

Duygusal bozukluk BKB'nin temelinde olduğundan dolayı, eğer BKB'li bir sevdiğiniz varsa bozukluğun bu şekildeki bir tezahürü size tanıdık gelmiş olabilir. Ve tabii ki, duygusal bozukluktan BKB'li kişilerde sürekli olan bir durummuş gibi bahsetmiştik. Aslında bu sürekli bir hal değildir. BKB'li insanlar için sürekli olan duygusal hassasiyettir. Sevdiğiniz insan, duygusal bozukluğa karşı sürekli olarak savunmasız haldedir. BKB'li çoğu insan duygusal olarak nispeten daha sakin olduğu dönemlerden geçer. Fakat çoğu zaman duygusal bir girdabın içinde sıkışırlar ve günlerce, hatta haftalarca orada kalabilirler. Bu bölümde bahsetmek istediğim şey bu davranıştır. Bu döngünün neden oluştuğunu anlarsanız bu birincil BKB davranışıyla başa çıkmanız da kolaylaşabilir.

İkinci bölümden biliyorsunuz ki BKB'li kişiler doğal olarak duygusaldırlar ve kendi duygularına güvenmemeyi, onları dikkate almamayı öğrenmişlerdir. Bu çifte sorun, onları yalnızca aşırı yoğun duygular yaşamaya değil aynı zamanda duygusal olarak kontrolden çıkmış hissetmeleri durumunda aşırı tepkiler oluşturmaya karşı da hassas hale getirir. İşte bu da girdabın oluşmaya başladığı noktadır.

Dana'nın durumunda; Gail, kız kardeşini boşluğa doğru sürükleyen ilk şeyin ne olduğunu bilmiyor. Aslına bakarsanız bunu Dana da anlamıyor. Fakat o karadeliğe bir kez girdiği zaman duyguları üst üste binip duruyor ve bu durumda Dana, duygularını tetikle-

yen ilk şeyden ziyade, onları durdurabilecek beceriye sahip olmamasından dolayı gittikçe daha da fazla üzülüyordu.

Ben bu fenomeni bir girdaba ya da bataklığa benzetiyorum çünkü bu durum, sevdiğinizi dönemsel olarak—muhtemelen sık sık—içine çeken bir tuzak gibidir; fakat aynı zamanda bu onun genel hali değildir. Olamaz da. O seviyedeki devamlı bir acının atlatılması çok zor olurdu (bu yüzden de maalesef intihar, BKB'li kişilerde alışılmamış bir durum değildir; bu konu için 12. Bölüm'e bakabilirsiniz). BKB'li birçok insan kendilerini bu girdaptan kurtarıp daha tolere edilebilir bir duygusal duruma dönebilirler; bunu bazen etkili davranışlarla, bazen işlevsel olmayan davranışlarla, ve çoğunlukla kendilerini geçersiz kılarak yaparlar; ki bu konudan 6. Bölüm'de bahsedilmiştir. Hayatları çaresizlikten ibaret gibi görünen, fakat yine de zaman zaman bundan kurtulabileceklerine inanan BKB'li insanlarla tanıştım.

BKB'li insanlar genellikle o girdap bir kere dönmeye başladığında bunu başlatan şeyin ne olduğunu bilmediklerinden dolayı; sizin de sevdiğiniz kişi için tehlikenin nerede yattığına dair pek az fikriniz olabilir; dış dünyada mı yoksa birebir ilişkinizde mi? Belki de bu sizin için çok da önemli değildir. BKB'li kişileri tuzağa düşüren o karmaşık duygular ve davranışlar zincirini çözümlemek profesyonellerin işidir. Bütün duygusal uyarımları yok etmek için boş bir çabayla kendinizi bitap etmiş olabilirsiniz. Yine de o girdap açılır ve genelde ikinizden biri buna karşı koyamadan önce sevdiğinizi yutar. İyi haber ise sevdiğinizi alevlendiren bu duygusal kıvılcımları, kendi tepkilerinizi değiştirerek azaltabilirsiniz. Göreceksiniz ki, bu süreçte sevdiğiniz kişinin duygularını tetikleyen konular ve döngülerle ilgili bir şeyler öğrenebilirsiniz.

Duygusal Bir Girdabın Anatomisi

Şimdi, sevdiğinizi—ve ardından sizi de—yutan bu girdaba daha yakından bakalım.

Sevdiğiniz Kişinin Deneyimi

Genellikle BKB'li kişinin başına acı verici bir olay gelir. Bu olayın o an sizin için ya da BKB'li olmayan bir kişiye göre acı verici olmayacak olması önem arz etmez. Önemli olan, bu olayın BKB'li kişinin güçlü duygusal tepkiler oluşturmasına sebep olmasıdır. Olayın ona verdiği acı gittikçe daha da büyür. Kontrol edilemez ve durdurulamaz görünür. Bu acı verici deneyim başa çıkılamaz bir hal alır. Bu durumda BKB'li kişi çaresizliğe düşer. Bu devam ettikçe umutsuzluğu da büyür. Sevdiğiniz insana göre bu duygularla yapılabilecek hiç bir şey yoktur. Bir uçurumun kenarında duruyordur ve görebildiği şeyler yalnızca acı ve çaresizliktir. Umutsuz olduğu zamanlarda partneriniz, ebeveyniniz, çocuğunuz ya da kardeşiniz o anki durumundan kurtulabileceği bir yol göremez ve önünde yalnızca acıdan ibaret bir gelecek görür.

Marie 45 yaşındadır ve BKB kriterlerine uymaktadır. O ve partneri bir çocuk sahibidirler. Marie; partneri ve beş yaşındaki çocuğu tarafından zarar gördüğünü söyler. Partneri, Marie'yi incitmek istemediğini ve hatta onu incitme ihtimali olan herhangi bir şey söylememek için elinden geleni yaptığını söyler. Marie, duygusal olarak aşırı yüklü olduğunu düşünüyordur ve her şeyi insanların kendisini incitmesi olarak algılıyordur. Marie'nin hissettiği acı dayanılmazdır ve kendisine o kadar bitmek tükenmek bilmeyecek gibi görünüyordur ki bunu durdurmak için her şeyi yapmaya hazırdır. Acısını azaltmak için kim ne söylerse söylesin (bunlar ister problemlerini çözmesi için ona yardım etme çabaları olsun, ister acısını paylaşmak için iletişim kurma çabaları) dedikleri ona acı verici gelir ve partnerine, onun kendisine yaşattığı acıları daha fazla kaldıramayacağını söylemeye başlar. Çektiği acının üstüne bir de acı çekiyor olmasının verdiği acıyı deneyimliyordur. Marie bu acıdan kurtulmak için bir yol olmadığını ve sonsuza kadar böyle hissedeceğini düşünüyordur. Duygusal hassasiyet girdabı genellikle sevdiğinizin acı verici, korkutucu,

Umutsuzluk, BKB'li kişilerin ve sevdiklerinin düşmanıdır

kafa karıştırıcı ya da tedirgin edici bulduğu bir olayla başlar. Söylediğim gibi, bu belirli mekanizmayı anlamak için o olayın tam olarak ne olduğunu bilmeniz gerekmez (fakat BKB'li kişilerin, sorunlarını çözmek için eninde sonunda o tetikleyici olayı anlamaları gerekir. Anlamanız gereken şey ise, BKB'li olmayan bir insanın zihninde etkisi azalacak ve yatışacak bir duygu, sevdiğinizin zihninde kalıcı hale gelir.

O girdap, başka duyguları ve davranışları da içine çekerek, BKB'li insanın acısını dindirmek için çaresizce bir çabayla dürtüsel davranışlar benimsemesine sebep olacak bir davranışlar dizisi oluşturur. Marie zaman zaman alkolden medet ummaya başlar; aynı zamanda çok yiyip sonrasında kusma alışkanlığı da edinmiştir. Sonrasında kendi davranışları başka bir rahatsız edici duyguyla hareket etmesine sebep olur, bu da genelde utanç ve suçluluktur: Başta duygularını kontrol edemezken sonrasında davranışlarını kontrol edemez olur. Aşağılık biri olduğunu düşünür.

Sık rastlanan ikincil duygulardan biri de öfkedir. Diyelim ki BKB'si olan kuzeniniz evinize akşam yemeğine gelecektir. Fakat o, bunu yapmak yerine bütün gün evde oturmuş ve hazırlanıp size gelecek enerjiyi kendinde bulamamıştır. Onu arayıp nerede olduğunu sorarsınız. Size gelmediği için utanç ve suçluluk hisseder ve zaten öncesinde de oldukça üzgün ve yalnız hissediyordur. Bu noktada öfke duygusu çok güçlü bir biçimde ortaya çıkar. Bu öfke duygusu; utanç, suçluluk, üzüntü ve yalnızlık duygularından kurtulmaya yarayan bir kaçış bileti gibidir çünkü çok yoğundur. Öfke; kuzeninizin daha az kabul edilebilir—dolayısıyla çok daha acı verici—bulduğu diğer duyguları göz ardı etmesine izin verir. Fakat sonra öfke hissiyle size patlar ve bu davranış da onun yine utanç dolu ve suçlu hissetmesine neden olur. Duyguları yükselişe geçer, girdap daha hızlı dönmeye ve etrafındakileri daha da hızlı içine çekmeye başlar. Gittikçe daha çok kontrolden çıkmış hisseder ve bu onu daha da duygusallaştırır.

Bu döngünün ne kadar karmaşık ve kendi kendini yenileyebilen bir hale gelebildiğini şimdi anlıyorsunuzdur. Bu karmaşıklık, sevdiğinizin günlerce ya da haftalarca bu duygusal girdabın içinde sıkışıp kalmasının bir sebebidir. Acı verici duygulardan kaçınmak için oluşan dürtüsel davranışlar kendi duygusal tepkilerine yol açar ve birçok insanı bitmek bilmeyen bir kriz durumunun içinde bırakır. Kriz durumu—bir aile üyesiyle yaşanan kavga, çok içip sarhoş olma, aşırı para harcama ya da yasa dışı bir şey yapma gibi—çözümsüz kaldığında, bu da o girdabı besler.

Bu girdabı başlatan ve devam ettiren yalnızca olaylar ya da duygular da değildir. Aynı zamanda anılar da bunu yapar. BKB'li insanların acıları konusunda aktif bir hafızaları vardır. Acı verici olayların yıl dönümlerine ve hatıralarına odaklanmaya meyillidirler. Bu da hepimizin sahip olduğu biçim verilebilen zihinlerimiz sayesindedir. Bizler tecrübe yoluyla öğreniriz. Diyelim ki bir festivale gittiniz ve harika vakit geçirdiniz. Beyniniz festivallerle ilgili olumlu bir ilişki oluşturacaktır. Ne zaman size festivalleri hatırlatacak bir şey yaşasanız mutlu ve heyecanlı hissedebilirsiniz. Peki ya festivale gittiğinizde bir palyaço tarafından korkutulmuş olsaydınız? Beyniniz festivaller ile palyaçolar arasında olumsuz bir bağlantı oluşturacaktır. Bu durumda bir palyaço resmi görmeniz bu korkuyu canlandırabilir. Ya da festival gerçekleşen bir sokaktan geçmek korkunuzu yeniden alevlendirebilir. Eğer festivaller ya da palyaçolar gerçekten hayatınızda bir tehdit oluştursaydı bu korkunuz işlevsel olabilirdi. Fakat eğer çocuğunuzun doğum gününe bir palyaço geldiğinde panik atak geçiriyorsanız bu korku işlevsizdir. Tıpkı palyaço ve festival örneğindeki gibi, BKB'li insanın beyni çoğunlukla aşırı yoğun ve hiçbir şey olmasa bu yoğunluktan ötürü bile rahatsızlık verici olan duygularla olumsuz bağlantılar oluşturur. BKB'li kişi aynı zamanda bu duyguları olumsuz bağıntılarından dolayı kabul edilemez görür. Evinize yemeğe gelmediği için utanç hisseden adamın durumunda olduğu gibi, bir olumsuz duyguyu tecrübe etmek, bir başka olumsuz duyguyu ateşleyebilir.

Duygular beraberinde başka duyguları getirir. Olumsuz duygular ise beraberinde olumsuz duyguları getirir. BKB'li insanlar ise konu acılar olduğunda adeta bir sünger gibidirler. Olumsuz olan her şeyi yoğun yaşarlar ve yaşamlarındaki trajediden kurtulmanın bir yolu olmadığını düşünürler. Duygular giderek daha da büyür ve bu olumsuz duyguların ulaştığı son durum umutsuzluktur. Umutsuzluk sizin ve sevdiğinizin düşmanıdır. İntihar riski, umutsuzluğun ve/veya öfkenin artmasıyla birlikte yükselir. Bu, BKB'li kişinin size "Canımın ne kadar yandığını sana göstereceğim" demesinin bir yoludur.

Tepkiniz—ve Onun Sizi Götürdüğü Yer

İnsanların, sevdiği kişilerin bir duygusal girdaba doğru sürüklendiğini görmeleri karşısında yaptıkları iki şey vardır: "düzeltme" ya da "koruma". Hepimiz, sevdiğimiz kişiler için iyi gitmeyen durumları düzeltmeye çalışma eğilimindeyizdir. Sevdiğimiz kişinin acı çektiğini gördüğümüzde ise bu içgüdümüz daha da kuvvetlenir. Muhtemelen sevdiğiniz kişiye acı veren her neyse bunu "düzeltmek" için insanüstü gayretler göstermişsinizdir. Öyleyse neden bütün çabalarınız boşa çıkmış—ya da işleri daha da kötü hale getirmiştir?

Sevdiğiniz insanı "neşelendirmek" için olan çabalarınızın boşa çıktığını muhtemelen görmüşsünüzdür. Belki de bunlar sevdiğinizi öfkelendirmiştir. Bütün iyi niyetinizle onu iyi hissettirmeye ve ona olumlu öneriler vermeye çalışmanıza rağmen, sevdiğinizin size yansıttığı öfke sebebiyle sizin de delice bir öfkeyle kalakaldığınız oldu mu? Bu, yeterince yardımcı olmadığınız ya da onu yeterince sevmediğiniz için değildir. Genellikle BKB'li kişi size kendisinin ne kadar acı çektiğini anlamadığınız için kızgınken; kendisine de o kadar duygusal olduğu ve/veya sorununu kendi başına çözemediği için kızgındır. BKB'li birine göre, onun acısını kabullenmeyen herhangi bir tepki sevimsizdir. Bu yüzden problemi çözmesine yardım etmeye çalışmanız ancak bu sorunun ona ne

kadar acı verdiğinin farkında olursanız bu durum –onun duygu ve düşüncelerini– geçerli kılıcıdır. Diğer bir yandan, onun sorununu önemsiz gibi göstermeye çalışmak bu sorunun sevdiğinize ne kadar acı verdiğini geçersiz kılmanız demektir. Sorununu kendi başına çözebileceğini söylemek ise onun şu zamana kadar bunu başaramamasının getirdiği utanç ve suçluluk hissini geçersiz kılmaktır. 3. ve 4. bölümlerde öğrendiğiniz gibi, en başta kişinin duygusal deneyimini geçerli kılmak esastır.

Büyük ihtimalle sevdiğinizin gittikçe daha da umutsuz hale geldiği, sizin ona bu konuda çözüm için önerilerde bulunduğunuz ve sunduğunuz önerilerin neden işe yaramayacağına dair size açıklamalar yaptığı bir olaylar dizisine aşinasınızdır. Eğer ona işlerin yoluna gireceğini söylediyseniz sinirlenmiş ve size "Hiç bir şey bilmiyorsun" manasına gelecek bir şeyler söylemiştir. Eğer onu yalnız bıraktıysanız size kendisini ya da ne kadar acı çektiğini umursamadığınızı söylemiştir.

Tabi ki siz de bu durumda kötü bir sonuca yol açmadan herhangi bir şey diyemeyeceğinizden endişelenmeye başlarsınız ve bu yüzden de sevdiğinizi korumak için—Marie'nin partnerinin Marie'ye yaptığı gibi—hiçbir şey söylememeyi tercih edersiniz. Sonrasında ise sevdiğiniz, tıpkı Marie'nin partnerine söylediği gibi, size hiçbir şey söylememenin de acı verici olduğunu söyler. Bu içinden çıkılmaz bir durumdur.

Aşırı duygusal olduklarında BKB'li insanların çevrelerinden duymak istedikleri, çektikleri acı düzeyinin anlaşılabilir olduğudur. Tecrübeleri ise genellikle tam tersi yönde olmuştur: duyguları o kadar abartılıdır ki asla anlaşılamazlar. Kendi duygularından korkarlar (tabi, biz de korkarız) ve aynı zamanda aşırı tepki verdiklerine dair herhangi bir yoruma karşı da aşırı derecede hassastırlar. Kontrolü ellerine almalarını gerektiren her türlü iletişimde kontrolü kaybetmiş ve çok hassas hissederler. Kendileri hakkında hiç umutları yoktur ve sizin de onlar hakkında

umudunuz olmadığından korkarlar. Duyguları içinde boğulurken kendi çırpınışlarını izlerler.

Eğer DDT'den haberdar olsalardı, yoğun bir geçersiz kılınma geçmişleri olduğunun farkında olurlardı. Soruna kendilerinin sebep olduklarını ve kontrolden çıkmış bir yük treni gibi olduklarını anlarlar fakat bu, kendilerini durdurabilmek konusunda frenleri tutmayan bir yük treninden daha yetkin olacakları anlamına gelmez.

Korumacı tutumdan bahsedecek olursak, bunun da işe yaramayacağını ve aynı zamanda süreç içerisinde sizi yoracağını söyleyebiliriz. Otuz yaşındaki Stacy, müdürü ile tartışırken birçok defa kontrolünü kaybettiği için acil servisteki işini kaybetmek üzere olduğunu fark ettiğinde ailesiyle birlikte yaşıyordu. Sevk işlemlerini gerçekleştirirken duyduğu hikayelere çok büyük duygusal tepkiler veriyordu ve bir telefon konuşmasının kendisine hissettirdiklerinin sıklıkla sonraki konuşmalarına konsantre olma becerisini de etkilemesine izin veriyordu. İşine son verildikten sonra odasına çekilip günlerce oradan çıkmadı. Ebeveynleri bu olaya nasıl tepki vereceklerini bilemediler. Onu yalnız bırakmayı denediler fakat bunu yaptıkları zamanlarda daha da fazla umutsuz görünüyordu. Ailesine kızgındı çünkü onlar kendisiyle işi ile ilgili konuşmuyorlardı. Sonunda ailesi onunla "bir konuşma yapmayı" denedi. Stacy'nin ailesi ona karşı çok kibar olmaya çalıştılar. Stacy'nin tepkileri arttı ve ailesini kendisine bir çocukmuş gibi davranmakla suçladı.

Sevdiğiniz kişinin sorunlarını çözmek için olan bütün çabalarınızın onun duygularını azaltmadığını ve hatta onları daha da kötü hale getirebildiğini bir kez fark ettiğinizde; sevdiğiniz için doğal olarak stressiz, sakin, düşmanca olmayan bir ortam yaratmaya çalışmaya karar verebilirsiniz. Bu, her iyi ailenin uğraşmak zorunda kaldığı—hastayken bakımını yapmak, maddi sorunlarıyla ilgilenmek, kişilerarası çatışmalarını çözümlemek, onu geleceğe hazırlamak gibi—zor görevleri üstlenmeniz anlamına gelebilir. Bunları

yapmak en güçlü olanımızın bile fiziksel, maddi ve duygusal kaynaklarını tüketir.

Fakat unutmayın ki, sevdiğinizin duygularını tetikleyen ve o girdabı aktif hale getiren yalnızca hayatında gerçekleşen olaylar değildir. Sevdiğinizi kendi acı verici deneyimlerinden koruyamazsınız. Ve eğer belirli olayların sevdiğinize nasıl hissettirdiğini bilmiyorsanız, sevdiğinizi aslında onu rahatsız etmeyen olaylardan korumak için çok fazla çaba harcayabilir ve farkında olmayarak onu çok rahatsız edici olan olaylarla yüz yüze bırakabilirsiniz. Yoğun duygusallığın, edindiğimiz bilgileri işleme sürecimizi etkilediğini unutmayın. Yani sevdiğiniz kişi gerçekleri yanlış yorumlamaya eğilimli olabilir. Size ya da BKB'si olmayan başkalarına duygusal acı verecek etkileri sevdiğinizin hayatından çıkarmak amacıyla onun hayatını yönetmeye çalışmanızın onun bu eğilimini değiştirmekte pek bir etkisi olmaz. Bu, karanlıktan korkan bir çocuk için ışıkları açık bırakmak gibidir. Bir mobilyanın gölgesinin korkmuş bir çocuğa nasıl görüneceği konusunda hala bir kontrolünüz yoktur ve çocuk, karanlığın korkulacak bir şey olmadığını asla öğrenemez.

Sevdiğiniz insanın duygusal çalkantısına neyin sebep olduğunu belirleyemeyebilirsiniz ancak bazı konuların ve örüntülerin tekrar tekrar gerçekleştiğinin farkına varmak size yardımcı olabilir. BKB'li insanlar için birçok konu, doğrudan ya da dolaylı olarak geçersiz kılınmayla bağlantılıdır.

Sevdiğinizin acısını dindiremediğinizi gördüğünüzde ya geri çekilirsiniz ya da ileri hamle yapar ve işleri yoluna koymaya çalışırsınız. Geri çekilmeniz sevdiğinizin daha umutsuz ve çaresiz hissetmesine neden olur. Her şeyi düzeltmeye çalışmanız sevdiğinizin muhtaç ve umutsuz hissetmesine yol açar. Acı verici bir duyguyu tetikleyecek herhangi bir şeyden korumaya çalışmanız ise sizi yorar ve hiçbir işe yaramaz. Peki bunlar yerine ne yapabilirsiniz?

Sevdiğiniz Kişi Duygusal Bir Girdabın İçinde Sıkıştığında Ne Yapabilirsiniz

Girdaplar ve bataklıklarla ilgili şöyle bir gerçek vardır: Birini kurtarmak için içlerine girdiğinizde muhtemelen siz de içeri çekilirsiniz. Sevdiğiniz kişiyi kendi duygularından kurtarmak için yapacağınız her şey, genellikle sizi de oldukça duygusallaştıracak başka bir duygusal tepki oluşturacaktır. Bu yüzden BKB'li yakınınız için yapabileceğiniz ilk şey tepkilerinizi duygusal olarak vermemektir.

1. O an hangi duyguyu deneyimlediğinizi kendinize sorun ve o duygudan yola çıkarak tepki vermemeye çalışın. 4. Bölümde de görmüş olduğunuz gibi, kendi duygularınızı düzenlemek BKB'li birine etkili biçimde yanıt vermenin her zaman ilk adımıdır. Bu, BKB'nin II. Bölümde bahsedilen hangi yüzüyle karşı karşıya olursanız olun geçerlidir. Partnerinizin duygusal hassasiyet yüzünden zayıf düştüğü zamanlarda ise bu çok daha önemlidir. Diyelim ki eşiniz, kardeşiniz ya da en yakın arkadaşınız, hayatı, mevcut halinden daha farklı olmadığı için aşırı derecede üzgün ve çaresiz hissediyor ve bunun acısını sizden çıkarıyor. Bu şekilde saldırıya uğrayınca duygusal tepkiler vermek tamamen insanidir. Ayrıca sevdiğinizin gerçekten duygularının kontrolünü kaybedebileceğine inanmak ve bunun sonuçlarını düşünmek son derece korkutucu olabilir. Birşeyleri düzeltmek için boşa çaba harcamak ya da sevdiğinizden uzaklaşmak gibi durumlara sebep olan sizin kendi yoğun duygularınızdır. Öğrenmiş olduğunuz gibi; bunlardan ilki, sevdiğiniz kişinin deneyimlerine akılcı ve dikkatli bir şekilde tepki vermenizi zorlaştırır. Bu da yalnızca sevdiğinizin geçersiz kılınmış hissetmesine ve size daha da fazla saldırmasına neden olur. İkincisi ise sevdiğinizin terk edilmiş hissetmesine sebep olur ve ilişkinizi sağlamlaştırmak için kesinlikle yapıcı bir etkisi olmaz. Yani, yapılacak ilk şey kendi duygularınızı düzenlemektir.

2.bölümde bahsettiğim ne yaparsam yapayım bana olan öfkesi geçmeyen ve sonunda patlayıp benden tüm istediğinin bir soru-

nunu çözmesine yardım etmem olduğunu ve benim işimi yapmadığımı söyleyen danışanımı hatırlayın. Dürüst olmak gerekirse o an seansı bitirmek istemiştim ama bunun yerine biraz sessiz kaldım. Sessiz kalmamın sebebi kendi duygularımı düzenleyip ne yapılması gerektiğine karar vermekti. Ben sessizleşince danışanım da sessiz kaldı. Tıpkı benim gibi, sessiz kalınca onun da duyguları yatıştı ve birkaç dakika sonra devam ettik. Elbette ki, onun saldırılarına o şekilde tepki vermemin durumu daha da beter ettiğini anlayamadığım için bütün seans süresini onun bana kızgın ve öfkeli olması ile tükettik.

Eğer kendinizi kontrolü kaybediyorken ya da sevdiğinizin duygusal patlamalarına nasıl yanıt vereceğinizi bilemezken bulursanız durun ve hissettiğiniz duygunun farkına varın. Fiziksel duyumlarınızı, düşüncelerinizi ve dürtülerinizi fark ederek kendi duygularınızı düzenlemek için 4. bölümde bahsedilen adımları uygulayın. Eğer hissettiklerinizin arasında midenizin ağrıması, göğsünüzün sıkışması, ellerinizin kenetli olması, alnınızın kırışması, kaşlarınızın çatık olması ve sevdiğinize o an düşündüğünüz her şeyi söyleme isteği gibi şeyler varsa o an deneyimlediğiniz duygunun öfke olduğunu anlayabilirsiniz.

Eğer kendi duygularınızı düzenleme konusunda 4. bölümdeki fikirler işe yaramıyorsa, duygularınızı daha akılcı bir tavırla kabul etmeye çalışın. Kendi duygularınızı gözlemleyemeyecek kadar gerginseniz sessiz kalmak ve derin nefes almakla başlayın. Nefes alıp verin. Derin ya da yavaş olması gerekmiyor; yalnızca bir an için nefesinizin izlediği yola odaklanın. Duygusal olmayan, akılcı bir cevap vermeye odaklanın. Eğer duygularınızı nefes alarak yatıştıramıyorsanız, bulunduğunuz odadaki bir şeyleri saymayı deneyin. O anki soruna bir

4. Bölüm, 118. sayfadaki kutuya geri dönün ve eğer kendi duygularınızı yatıştırmakta başarısız olduysanız "ters eylem" becerisini kullanmayı deneyin.

süre ara verebilme şansınız varsa, bunu yapın. Duş almak, sakinleştiren bir müzik dinlemek, dışarıda oturup doğayı izlemek, yatıştırıcı yiyecekler yemek gibi sinirlerinizi gevşetecek bir şey yapın. Bu "becerileri" kullanmanın esası onları duyarlı, dikkatli ve bilinçli bir biçimde kullanmaktır. Bu da, bütün dikkatinizi o an yaptığınız şeye vermek ve sevdiğinizin o anki geçişlerine ve tepkilerine kafa yorarak zihinsel ve duygusal enerjinizi tüketmemek anlamına gelir. Zihniniz ister istemez duygusal olmanıza ya da sevdiğinizle ilgili endişelenmenize sebep olan düşüncelere gidecektir. Başka şeyler hakkında düşündüğünüzü fark ettiğinizde zihninizi "toplayın" ve öncesinde yapıyor olduğunuz şeye geri dönün. Daha az duygusal olduğunuz zaman sevdiğiniz kişiye yardım edebilirsiniz.

BKB'li insanlarda düzenlenme dışsaldır. Bu, onların çevrelerindeki şeyler tarafından düzenlendikleri anlamına gelir ve siz de bunlara dâhilsinizdir. Eğer bulundukları ortam sakinse onlar da sakin olurlar. Yararlı bir ilişki içerisinde, kendi başlarına olduklarından daha becerikli olurlar. İyi haber ise, kendi duygularınızı düzenleyerek onların da duygularını düzenlemelerine yardım edebilirsiniz— bu onlara duygularını kontrol etmeleri gerektiğini söylemek için tümüyle farklı bir yöntem.

Bir uyarı: Sakinken BKB'li insanlara karşı bir çocuğa karşı kullanacağınız ses tonuyla konuşmanız olasıdır. Bu ise birkaç açıdan sorun oluşturur. İlki; eğer küçümsendiklerini algılarlarsa zaten duyguları yükselmiş olan BKB'li kişilerin duyguları daha da artacaktır. Kimin artmazdı ki? Küçümsendiğimizi hissetmek hepimizde kuvvetli bir tepki oluşturur. İkincisi; sevdiğiniz kişiyle bu şekilde konuşmak, hassas olmadığında ona öyleymiş gibi davranmakla aynı anlama gelebilir. Bu ise ya duygularını geçersiz kılar ya da ona yetersiz olduğu mesajını iletecektir.

2. Geçersiz kılıcı şeyleri yapmamaya dikkat edin. Siz yalnızca yardım etmeye çalışırken sevdiğiniz daha da üzülüyor ya da kızı-

yorsa, kendinize duygusal bir girdaba yakalanmış biri ile "bağlantı kurmanın kurallarını" uyguluyor olup olmadığınızı sorun:

- Sevdiğinizin duygusal deneyimini anladığınıza dair samimi bir yorum yapmadan evvel ***hiç bir şey söylemeyin***. Genel kural, sorunu çözmeye çalışmadan önce en az iki tane geçerli kılıcı cümle ("*Anlıyorum*"; "*Bu senin için gerçekten önemli*") kurmaktır. Tavsiye vermek, dikkatini dağıtmaya çalışmak ya da ona "*durumun o kadar da kötü olmadığını*" söylemek geçersiz kılıcıdır. Bu durumda sevdiğinizin hissedeceği şey sizin sevginiz ve ilginiz değil, ne kadar acı çektiğini anlamadığınız olacaktır. BKB'li olmayan insanlar için suçlayıcı olmayan bir biçimde neden o şekilde tepki verdiklerini anlamadığınızı söylemek, onları sizinle daha açık konuşup olanları açıklamaya iter. BKB'li biri için ise bu genellikle duygularını yoğunlaştırır.

- Sevdiğiniz kişiden, ***olduğundan farklı biri olmasını*** istemeye çalışmayın. BKB'li kişiler "*Bir şeyleri kendi çabalarıyla başarmaları gerektiği*" gibi söylemlere karşı aşırı hassastırlar. İçinde "*yalnızca*" kelimesini bulunduran herhangi bir cümleniz, sevdiğiniz için kendisini değiştirmenin bir parmak şıklatmayla olabilecek kadar kolay olduğunu düşündüğünüzü iletebilir. "*Sadece yataktan kalk*", "*Yalnızca bağırmayı bırak*", "Şu düşünceni değiştir sadece" gibi şeyler söylemekten kaçının.

- ***Eğer soruna bir çözümünüz varsa bunu saklamayın.*** Fakat yardımınızı isteyip istemediğini sormadan bir şeyleri "*düzeltmeye*" çalışmayın. 4. bölümde bahsedilen beş adımlı yanıt verme yollarından "Soru Sorma" adımının bu kadar önemli olmasının sebebi; müdahale etmenin ve BKB'li kişi için olayları daha iyi hale getirmeye çalışmanın, onun acısının değerini

BKB'li insanlar duygularının bir anlamı olmadığını yeterince duymuşlardır.

düşürebilecek olmasıdır. "*Eğer ne kadar çaresiz olduğumu anlıyor olsaydın benim hayatımdaki problemleri çözmeye bile çalışmazdın*" diye düşünüyor olabilir. Ya da kişinin, etrafındakilerin müdahale etmesini gerektirecek kadar kontrolden çıkmış olduğu mesajını verebilir. Eğer yakınınıza yardımınızı isteyip istemediğini sormasanız bile, onun duygularının yoğunluğunu geçersiz kılmış ya da yetersizliğini geçerli kılmış olduğunuz mesajını iletiyor olabilirsiniz. Yardım isteyip istemediğini sormanın vakti, kendi duygularınızı düzenledikten ve sevdiğinizin duygularını da düzgün bir biçimde geçerli kıldıktan sonradır; aşağıdaki 6 numaraya bakınız.

- ***Samimi olmadığınız bir şey söylemeyin.*** BKB'li insanlar aptal değildir. Başkalarının kendileriyle ilgili ne düşündüğü hakkında da oldukça hassastırlar. BKB konusundaki çeşitli araştırmacılar, BKB'li kişilerin, başkalarının duygularını, özellikle de öfkeyi anlamakta diğer insanlara göre daha iyi olduğuna inanırlar. Ben henüz hissettiğim duygunun öfke olduğunun farkında bile değilken bana öfkeli olduğumu söyleyen danışanlarım olmuştu. Bu hassasiyet sebebiyle de samimiyetsizliği hatasız tespit edebilirler. Sevdiğinizle konuşurken terapist rolünü oynamayın. Kendiniz olun; gerçekten kastetmediğiniz bir şey söylemeyin ve sıradan bir konuşmada kullanmayacağınız kelimeler kullanmayın.

- ***"Bizim... yapmamız gerekiyor" demeyin; " ...yapmak senin için faydalı olur mu?" deyin.*** Ufak bir kelime bile sevdiğinize çok fazla şey söyleyebilir. Duyguların zaten fazla olduğu zamanlarda biz kelimesini kullanmaktan ve dolayısıyla sizin hem kendiniz hem de sevdiğiniz adına konuşma hakkınız olduğunu varsaymaktan daha küçümseyici bir şey olamaz.

3. Kişinin o anki duygularında geçerli kılınabilecek bir şey bulun. Eğer sevdiğinizin dışa vurduğu duygu öfke ise, bu öfkenin başka bir duygudan dolayı ortaya çıkan ikincil bir duygu

olduğunu fark edebilirsiniz. Sevdiğiniz kişiye öfkesinin acı, kırgınlık, utanç ya da başka bir duygudan kaçmak ya da bu duyguların üstünü örtmek için olduğunu söylemeyin. Bunun yerine öfkesinin olduğunu kabul ederek diğer duyguyu tahmin etmek için onun aklını okumayı deneyin (3. Bölümdeki 3. Aşama geçerli kılmasına göz atın): "İşle ilgili o konu sebebiyle gerçekten çok kızgınsın ve yarın tekrar işe gitmen gerektiğini bilmek senin için zor. Eminim ki onun sana olan davranışlarından dolayı da kırılmışsındır. Öğle değil mi?" Karşınızdaki kişinin hayatının ne kadar acılı olduğunu anladığınızı ifade edin.

4. Kişinin duygularını kontrol edemediği hissini geçerli kılın. "Öfkenin kontrolünü kaybetmiş gibi mi hissediyorsun? Bu gerçekten rahatsız edici olmalı" gibi bir şey söyleyin. Ya da "Kontrolü kaybetmiş hissetmek gerçekten çok zor" veya "Kontrolü kaybettiğimde çok zorlanıyorum" ya da "Kontrolünü yitirmiş gibi, sanki öfken seni yiyip bitirecekmiş gibi mi hissediyorsun? Bu gerçekten zor olmalı" deyin. İlk başta ifade edilmesi gereken, kişinin aslında duygularını kontrol edebildiği ya da edebilmesi gerektiği ve aslında kontrolünü kaybetmemiş olduğu değildir. Yapılması gereken ilk şey; sevdiğiniz kişinin kontrolünü kaybetmiş hissettiğini ve böyle hissetmenin acı verici ve korkutucu olduğunu anladığınızı bilmesini sağlayacak bir şey söylemektir.

5. Ardından, kişinin kontrolü ele alabileceğine olan inancınızı ifade edin. Bu, sevdiğiniz insanın şu an bulunduğu konumda olmaması gerektiği anlamına gelmez; onun duygularını değiştirebileceğine olan inancınızı ifade eder. Bu da sevdiğinizin keyfini yerine getirir. Yukarıda da bahsedildiği gibi, bu samimi şekilde ve farkındalıkla yapılmalıdır. Eğer sevdiğinize onun bu işi başarabileceğini, bunu daha önce de yaptığını söylemeye başlarsanız ve onun duygularının yükseldiğini fark ederseniz; ya da "Benim ne yapabileceğimi bilmiyorsun. Bunu yapamam. Her şeyi denedim ve bu kadar çabalamaktan yoruldum" gibi şeyler söylerse geri çekilin ve sevdiğinizin o anki duygularını geçerli kılmaya devam edin.

Bunun ne kadar zor olduğunu geçerli kılarken aynı zamanda sevdiğinize daha önce de böyle hissettiği ve üstesinden geldiği zamanları hatırlatın. "Artık böyle hissetmeye katlanamıyorum" dediğinde ona "Daha fazla dayanamayacakmışsın gibi hissettiğini biliyorum. Sen inanılmaz derecede güçlü bir insansın ve daha önce de böyle zamanları atlattığını gördüm. Bunu da atlatabileceğine inancım tam" deyin. İlgilendiğinizi gösterecek sorular sormak, müdahale ediyormuşsunuz gibi algılayabileceği öneriler yapmaya harika bir alternatiftir. "Bob ile ne zaman ayrıldığınızı hatırlıyor musun? Bunu nasıl atlatmıştın? Senin için çok yıkıcı olduğunu biliyorum fakat bunu o zaman başarmıştın." Ya da "Daha önce faydası olmuş bir şey yapmaya ne dersin?" diye sorabilirsiniz.

6. Bu acıya sebep olan sorunun çözümünde sizin yardımınızı isteyip istemediğini sorun. Yukarıda da bahsedildiği gibi, yakınınızın tavsiye isteyip istemediğini öğrenmeden ona "Yapman gereken şey işte bu" gibi şeyler söylemeniz onun duygularını azaltmayacak, aksine artıracaktır. "Soru sorma/değerlendirme", 4.Bölümde tarif edilen beş adımlı yaklaşımdaki önemli bir adımdır. Fakat net bir cevap alamayabileceğinizi unutmayın. Karşınızdaki kişi bu etkileşime katılmamayı tercih edebilir. Duyguları hala çok fazla olabilir. 4. bölümde de önerildiği gibi, BKB'li kişi ne zaman "Nasıl yardım edebilirim?" sorusunu "Yardım edemezsin; kimsenin yapabileceği bir şey yok" diye cevaplarsa geçerli kılma aşamasına geri dönmeniz gerekir. "Şu anda böyle hissettiğini biliyorum. Yardım edip edemeyeceğimi ben de bilmiyorum. Ama denemek istediğimi biliyorum" deyin. Sevdiğinizi problem çözmeye zorlamayın. Birlikte beyin fırtınası yapmayı önerebilirsiniz. Fakat onun fikir üretme becerisinin ciddi şekilde hasarlı olduğunu unutmayın. Duygusal olduğumuzda hepimiz odaklanma, beyin fırtınası yapma ve sorunlarımız için çözümler üretme yeteneğimizi kaybederiz. Duygularımız sebebiyle oluşan beyin kimyamızdaki bütün nörokimyasal süreçler ve değişimler, problem çözme becerimize etki eder. Yani eğer beyin fırtınası yapmaya çalışıyorsanız ve sevdiğiniz pes edip "Bunun için bir çözüm yok—yapabileceğim hiç bir şey

yok," diyorsa onun pasif olduğu ya da işbirliğine yanaşmadığı sonucuna varmayın. Genellikle kişinin duyguları o kadar yoğundur ki o haldeyken hiçbir çözüm düşünemez. Öyle bir durumda her zaman için buna daha sonra dönmeyi önerebilirsiniz.

7. Bütün bunlarda başarısız olursanız ve akıl okuyamazsanız geçerli kılmaya geri dönün. 4. Bölümde açıklandığı gibi, esas olan, bütün bu etkileşimler süresince sevdiğinizin size verdiği duygusal tepkilerinin farkında olmanızdır. Eğer bu duygular yoğunlaşmaya başlarsa, geçerli kılmaya geri dönün. Eğer duygular hafiflerse nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun.

Duyguları yoğunken sizin duygularınızın da yükselişe geçmemesi ve sonra da BKB ile mücadele eden kişiyle birlikte girdabın içine çekilmemeniz son derece zordur. Sevdiğinize dayanılmaz gelen duygulara tepki verme konusunda 4. Bölümde bahsedilen fikirleri açmak için bu kadar uğraşmamın sebebi budur. Kız kardeşinizin, arkadaşınızın ya da oğlunuzun yoğun, kalıcı duygulara biyolojik olarak yatkın olduğunu; ve bu duyguların kabul edilemez olduğunu öğrenmiş olduğunu anlayın ve bu kişiye o anda yapmasının mümkün olmadığı bir şeyi yaptırmaya çalışmak için o kadar enerjinizi harcamayı bırakın. Burada tarif edilen becerileri öğrenip uyguladığınızda hem kendinizi duygusal bir yükten kurtaracak, hem de sevdiğinizin kendi duygularını zamanla düzenlemeyi

Sevdiğinize Ters Eylem Kullanmasında Yardımcı Olmak

Kendi duygusal tepkilerinizi nasıl değiştirebiliyorsanız (4. bölüme bakın) aynı şekilde duygularını belirleyebiliyor olup olmadığınızı görmek için sevdiğinizi de gözlemleyip sonrasında onu hissettiği duygunun tersi yönündeki bir eyleme doğru teşvik edebilirsiniz. Her duygunun bir eyleme yönelten dürtüsü ve size yapmanızı istettiği bir şey vardır.

Küçük çocukları düşünün; duyguların eylemsel karşılıklarını göreceksiniz. Korkarlarsa, onlara korkunç gelen şeyden kaçarlar. Sinirliyken fiziksel ya da sözlü olarak saldırırlar. Üzgünken kendilerini geri çekerler. Suçlu hissederlerse işleri daha iyi hale getirmek için bir şeyler yaparlar; mesela özür dilerler. Yakınınızın birincil duygusal durumu artan fizyolojik uyarılma mı (öfke ya da korku gibi) yoksa azalan fizyolojik uyarılma mı (üzüntü gibi)? Eğer duyguyu belirleyemiyorsanız sevdiğinizin sahip olduğu eylem dürtüsünü belirleyin. Sonrasında duygularının yoğunluğunu azaltmak ya da değiştirmek için onu o anki eylem dürtüsünün tersini yapmaya davet edin. Korkunç bir şeyden kaçmak yerine, onun da yanaşabileceği bir yol önermeyi deneyin. Eğer daha önce geri çevrildiği için iş başvurusu yapmaktan korkuyorsa ona korktuğunu bildiğinizi söyleyin; geri çevrilmiş olduğunun bilinciyle, "Biliyorsun ki bu korkuyu aşabilmenin tek yolu iş başvurusunda bulunmak. Sadece düşüncesinin bile ödünü kopardığını biliyorum. Sanırım sorulması gereken soru 'Korkunu yenmek istiyor musun?' olmalı" diyin. Eğer üzgünse, uygulayacağınız karşıt eylem onu yatak odasından çıkarıp kendisini yetkin ve duygularının ve/veya hayatının kontrolü elinde olan bir birey gibi hissettirecek bir şeyler yapmak olabilir.

öğrenmesi için bir ortam oluşturmuş olacaksınız. Sevdiğiniz kişinin duygularını düzenlemede sorunlar yaşadığını ve ardından duyguları kendisini bu kadar kontrolden çıkmış hissettirdiği için daha da duygusallaştığını unutmayın. Ayrıca; BKB'li kişiye karşı, ondan yapamayacağı şeyler bekleyen insan kadar eleştirel ve suçlayıcı olan bir başkası yoktur ve halihazırda hissediyor olduğunuz şefkat üzerinden yaklaşmak sizin için daha kolay olacaktır. Bir sonraki bölüm BKB'li insanları güdüleyen ve oldukça sinsi olan kendini suçlamadan ve bununla nasıl başa çıkabileceğinizden bahsedeceğiz.



"Hepsi Benim Suçum"

Laura saatlerdir ağlıyor, üzüntüsünün kontrolü dışında olduğunu anlaması için kocası Steve'e yalvarıyordu. Ondan, çektiği acıyı durdurmak için bir şeyler yapmasını istiyordu. Steve, Laura'ya yardımcı olmak için elinden gelen her şeyi yapmıştı. Ona çay içirerek ve rahat hissettirmeye çalışarak yatıştırmayı denemişti. Sonrasında daha sonuca yönelik bir moda geçip eşini rahatsız eden şeyin "temeline inmek" için uğraşmıştı. Yapmaya çalıştığı her şey Laura'yı daha da perişan ediyor gibi görünüyordu ve kısa süre sonra kendisini, onu nasıl daha iyi hissettireceğini çözmesi konusunda yardım etmesi için eşine yalvarırken buldu. Laura iyice bitkin düşmüş halde yüzünü yıkamak için odadan çıktı. Geri geldiğinde artık ağlamıyordu. Konuşurken kendini kontrol etme çabalarından dolayı sesi titriyordu. "Böyle hissetmemeliyim; böyle yaparak seni, hayatta en çok sevdiğim insanı da üzüyorum" dedi. "İyi olacağım. Benim için bir saniye daha endişelenmeni istemiyorum. Ben çok kötü bir insanım ve seni hak etmiyorum. Bu konu hakkında daha fazla konuşmamıza gerek yok. Her şey yolunda"

Steve, Laura'ya inanmayı her şeyden çok istedi. Fakat tecrübeleri ona her şeyin yolunda olmadığını ve bu sahnenin, tıpkı yıllarca

devam ettiği gibi, defalarca daha tekrarlanacağını söylüyordu. Daha ne kadarını kaldırabileceğini bilmiyordu. Bazen Laura'ya bencil ve şımarık olduğunu, kendisinin merkezinde olduğu çılgın bir fantezi dünyasında yaşadığını bağırarak söylemek istiyordu. Birkaç defasında patlamış, hissettiklerini eşine söylemişti; ve sonuç felaket olmuştu. Laura bir şişe cinin yarısını bitirmiş ve arabaya atlamıştı. Arabayla uzaklaşmadan önce kocasının onu durdurabilmesi ise tamamen şanstı. Başka bir zamanda ise Laura telefonu alıp patronunu evinden aramış; işi bıraktığını, çünkü yetersiz ve gerçeklikle bağlantısını yitirmiş biri olduğunu söylemişti.

Laura'nın duygu durumunun bu kadar çabuk ve öngörülmez şekilde değişiyor olduğu gerçeği Steve'in hiçbir şeyi kontrol edemiyor gibi hissetmesine yol açıyor, bu da ona, eşinin daha iyi hissetmesi için bir şey yapamayacakmış gibi hissettiriyordu. 4. Bölümde de okuduğunuz gibi Steve'in, eşinin nasıl hissettiği üzerinde doğrudan bir kontrolü yoktur. Fakat Laura'nın değişemeyeceği doğru değildir. Yalnızca bunu başarmak için yardıma ihtiyacı vardır. Kafasının içinde duyduğu o sürekli eleştiren sesi susturmak için etrafındaki insanların yardımına ihtiyacı vardır.

BKB'li insanların kendilerine çok yüklendikleri; değersiz ve beceriksiz olduklarını düşündükleri zamanlar olur. Bu davranış kalıbına kendini geçersiz kılma (self-invalidation) denir ve bu öğrenilmiş bir davranıştır. Hepimiz davranışları öğreniriz. Eğer size "Ağlamayı bırak yoksa sana ağlaman için gerçek bir sebep veririm," diyen bir ailede yetiştiyseniz, ağlama dürtüsüne karşı koymayı öğrenirsiniz. Belki bunu birkaç kez duyduktan sonra benimsemezsiniz fakat en sonunda, ağlamayı kesmenizin söylenmesi ve gerçekten ağlamanızı durdurmak davranışlarınızın bir parçası olacaktır. Ağlayacak gibi hissettiğiniz durumlarda ağlamanızı otomatik olarak durdursunuz. Kendini geçersiz kılma durumunda, Laura gibi bir BKB'li kişi, kendisine ağlanacak bir şey olmadığını ve susması gerektiğini söyleyerek ağlamasına engel olacaktır. Ya da hayatında öğrendiği geçersiz kılıcı sözcükler her neyse onları

kullanacaktır. Diğer bölümlerde duyguların, onları durduracak bir düşünce ya da kelime olmadan nasıl otomatik olarak durdukları hakkında konuşacağız.

Eğer 4.bölümde tarif edilen duygusal girdabı, borderline davranış yelpazesinin bir ucu olarak kabul edersek, diğer uçta da kendini geçersiz kılma vardır. Yine de, bu iki örüntü sıklıkla aynı kişide birlikte görülür. Sevdiğiniz kişinin duyguları başka duyguları doğurdukça bu duygusal girdabın içine çekilebilir fakat döngünün baskısı arttıkça duyguları giderek daha ağır gelecek ve sonrasında bu duygularına artık gerçekten katlanamadığı için yaşadığı deneyimi geçersiz kılmaya başlayacaktır. Birdenbire o çok güçlü duyguları alakasız görünmeye başlayacaktır veya yok olacaktır. Ya da onlara sebep olan sorunlar kolaylıkla çözülecektir. Bazen BKB'li kişiler sorunlarıyla sağlıklı şekilde iletişim kuramadıkları için onları önemsemezler. Ya da diğer insanları korumak için duygularını göz ardı edebilirler. Bu davranışa ise "görünürdeki yeterlilik" denir (8. bölümde bahsediliyor).

Elbette, bir kişi yeterince uzun süre kendini geçersiz kılarsa, yoğun duygular yeniden belirecektir. Laura kendini hırpaladıkça ve kendisine sürekli aşırı tepki verdiğini, bunları "aşması gerektiğini" söyledikçe, duygularının yoğunluğu artar. Kendini geçersiz kılmanın sonuçları genellikle umutsuzluk ve öfkedir. BKB'li kişi iyileşeceği konusunda umutsuzdur; yetersiz olduğuna ve yaşamayı hak etmediğine karar verir. Öfkesi; değersiz ve yetersiz hissettiği için kendisine, ya da hayatının ne kadar kötü gittiğinin farkında olmadıkları için başkalarına yönelebilir. Duyguları arttıkça, 5. bölümde de bahsedildiği gibi, duygusal hassasiyeti geri gelir. Sevdiğiniz bir kez yüksek duygusal hassasiyet alanına girdiğinde onu bir kamikazeye binmiş gibi düşünebilirsiniz çünkü araya girip onu yavaşlatmak ya da durdurmak, kamikazenin önüne atlamak kadar zordur. Ve bu kamikaze; yıkıcı derecede yoğun duygular ile, bu duyguların geçerliliğini reddetmek için yapılan umutsuz girişimler arasında gidip gelmeye devam eder. Eğer bu değişimlere tanık olduysanız

bunları izlemenin ne kadar acı verici olduğunu ve o kamikaze-yi durduramamanın ne kadar çaresiz hissettirdiğini bilirsiniz. Bu kamikazenin içindeki kişi için de durumun ne kadar acı verici olduğunu şüphesiz kolayca hayal edebilirsiniz.

Steve ve Laura'nın durumunda; Laura tüm duygularını durdurur ve bir daha kontrolünü kaybetmeyeceğine dair Steve'e söz verir. Ailesinde sorunlara sebep olduğu için kendisini cezalandırır. Kendisine, "Bir daha asla üzgün olmayacağım" gibi gerçekçi olmayan hedefler koyar. Bunları söylerken gerçekten samimi olduğunu anlamak önemlidir. Bir daha duygusal olarak o kadar kontrolden çıkacak duruma gelmeyeceğine dair gerçek bir söz veriyordur. Sorun ise, Laura'nın bu sözü asla tutamayacağıdır. Duyguları, onun kendini geçersiz kılmasından faydalanarak tekrar yüzeye çıkacaktır. Kendini yargıladığı ve gerçekçi olmayan hedefler koyduğu için ("Bir daha böyle şeyler hissetmeyeceğim"), önce kendi davranışları yüzünden kendine kızmaya başlayacaktır. Kendisine, korkunç bir partner ve kötü bir insan olduğu gibi şeyler söyledikçe de; suçluluk, utanç ve umutsuzluk duyguları artacaktır. Zamanla, bu duygular duygusal hassasiyetini yeniden oluşturacaktır ve onu tekrar duygusal uçurumuna sürükleyecektir. Belki BKB'li sevdiğiniz tam olarak bu -çok da detaylı olmayan- örnekteki gibi değildir. Kendini geçersiz kılması kendini daha üstü kapalı şekilde gösteriyor olabilir. Kendini geçersiz kılma, üç farklı davranış kalıbı şeklinde kendini gösterebilir:

Bazı insanlar, tepkileri haklı olduğunda bile kendi duygusal deneyimlerini geçersiz kılarlar. Laura'nın sahip olduğu duygulara sahip olmaması gerektiğini söylediğinden az önce bahsettik. Belki haklıydı: eğer böylesine acı çekmesinin sebebi tükenmez kalemini kaybetmesi olsaydı, duyguları kesinlikle orantısız olurdu. Fakat ya çok sevdiği kedisi ölmüşse? Bu durumda duygusal tepkisi son derece geçerli olur. BKB'li kişinin kendini geçersiz kılmasındaki sorun; kendisi dışındaki herkes ona duygularının anlaşılabilir olduğunu söylese bile onun, duygularının geçersiz olduğu konusunda ısrar etmesidir. Örneğin

kendilerini geçersiz kılan kişiler, yerinde kim olsa öyle hissedecekken, kendilerine bir iş arkadaşıyla gerginlik yaşamamaları gerektiğini söylerler. Birini kaybettiklerinde, üzüntü deneyimini reddederler. Duygularına dair deneyimlerine ket vururlar.

Sürecin bu şekilde geliştiğini fark etmeyebilirsiniz. Gözlemleyebileceğiniz tek şey, sevdiğiniz kişinin sakin gibi göründüğüdür. İşin aslı, sakin görünme sebebi duygularını bastırması ve onları yadsıması olabilir. Bu durumda sevdiğiniz irade gücüyle duygularını devre dışı bırakmaya çalışıyordur. Büyük ihtimalle bunu hayatının daha erken dönemlerinde öğrenmiştir fakat araştırmalardan biliyoruz ki duygular bastırıldığında zaman içerisinde geri gelme eğilimindedirler. Ve geri geldiklerinde beklenmedik biçimde ve güçlü gelirler.

Haklı ya da haksız sebeplerden dolayı kendi duygularını geçersiz kılmak, hem BKB'li kişiler hem de sevdikleri için daha fazla acı verici ve zorlu sonuçlar yaratacak çeşitli tepkileri tetikleyebilir. Sevdiğiniz kişi, geri gelen duygularına kendini yargılayarak ve utanarak tepki verebilir. Utanç, en yoğun duygusu halini alır ve kişi daha sonra kendini eleştirmeye başlar; böylece utanç duygusu daha da baskınlaşır. Utanç için BKB'li insanların "can düşmanı" deriz ve bu onların en ağır basan sorunudur. Bunun; intihar, kendine zarar verme ve diğer dürtüsel davranışlarla ilintisi son derece fazladır. Utanç çok hızlı büyür ve kişiyi diğer insanlardan koparır. Yoğun derecede utanç hisseden birinin nasıl davranacağını düşünün: Kafasını önüne eğmiş halde oturacak ve kimseyle iletişim kurmayacaktır. Bu da onu daha da kopmuş ve utanç içinde hissettirecek ve sonunda daha da sorunlu davranışlara yol açacaktır.

Sevdiğiniz kişi, dünyadaki tüm o acı verici olayları —kendininkileri ve başkalarının muzdarip olduklarını—özümseyerek kendi duygularını geçersizleştiriyor da olabilir. BKB'li kişilerin sıklıkla verdikleri mesaj şudur; acılarının kabul edilemez ve gerçek dışı olduğu kafalarının içinde o kadar yüksek sesle yankılanıyordur ki,

değersizliklerini onaylayacak bir delil aramaya meyillidirler. Acı verici olayları özümsemek, neden yaşamayı hak etmedikleri ile ilgili bilgi toplamalarının bir yoludur. Bütün acı verici olaylara kendilerinin sebep olduklarını ya da 11 Eylül olaylarındaki gibi bir durumda (2001 yılında, Amerika'da ikiz kulelerin bombalanması)*, başkaları acı çekerken yaşamayı hak etmediklerini düşünürler. Kendileri genelde öyle olduğunu fark etmese de, 5. bölümde bahsedildiği gibi, sonuç genellikle umutsuzluktur. Umutsuzluk, intihara kadar götürebildiği için BKB'li insanların iki numaralı düşmanıdır.

Utanç, BKB'li insanlar için bir numaralı düşmandır. Umutsuzluk ise ikinci sıradadır.

Bazı insanlar, durumlara verdikleri kendi tepkilerine güvenmezler. Kendilerini geçersiz kılan BKB'li insanlar, duyguları diğerlerinin deneyimlediği gibi deneyimleyemeyecek kadar yetersiz oldukları-na inanırlar. Sevdiğiniz hiç, birçok insanda bir duyguyu güdüleyecek bir durum karşısında "Ne hissetmem gerektiğini bilmiyorum" dedi mi? Size hiç "Sence bu durumda ne hissetmeliyim?" diye sordu mu? Karmaşık duygular hissettiğimizde ya da aşırı tepki veriyor olabileceğimize dair sebeplerimiz olduğunda birçoğumuz bu tarz şüphelerimizi dile getirmişizdir. Böyle durumlarda ya kendi kendimize durumu irdeleyerek ya da güvendiğimiz birine sorarak duygularımızın gerçekliğe uygun olup olmadığını kontrol ederiz. BKB'li kimseler ise kendi duygusal deneyimlerinden öylesine şüphe ederler ki bazıları kendi içsel tecrübelerini tanımlamak için tümüyle dışsal bilgilere güvenirler. Kendi içsel tecrübeleri hakkındaki şüpheleri, duygularını adlandırma kabiliyetlerini bile engelleyebilir. Kendilerini geçersiz kılmaları onların "Hissettiğim şey yanlış, hastalıklı ve o kadar çılgınca ki bunun ne olduğunu bile bilmiyorum" diye düşünmelerine sebep olabilir.

Son olarak, BKB'li insanlar aşırı derecede mükemmeliyetçidirler. Bu sizi gerçekten şaşırtabilecek, çelişkili bir davranış kalıbıdır. Sev-

diğiniz kişi kendisi için gerçekçi olmayan hedefler ve standartlar oluşturabilir. Başka biri olsa, kendisine bariz bir şekilde ulaşamayacağını düşündüğü hedefler koyması şatafatlı bir şeymiş gibi bile görünebilirdi. Bir çok küçük adım yerine tek bir büyük adımla başarıya ulaşabileceğini düşünen biri, tevazudan yoksun gibi görünebilir. Ancak BKB'li kişi için bu gerçek dışı beklentiler tam tersini temsil eder. BKB'li kişiler kendi davranışlarını değiştirmeye çalışırken kendilerini cezalandırmaya odaklanırlar—kendilerine ulaşılamayacak hedefler koyarlar ve sonrasında o yüce isteklerinin tıpkı *tahmin ettikleri gibi* ulaşılamaz olduğu kanıtlandığında, kendilerini değersiz ilan ederler.

Belki de sevdiğiniz kişinin; davranışlarını yavaşça, zaman içinde ve ödüller ile nasıl değiştireceğini bilmediği için yaşadığı sıkıntıya tanıklık ettiniz. "Reklam sektöründe bir işe başlamak istiyorum—amacım bu—bu yüzden şirkette resepsiyonist olarak işe başlayacağım," demek yerine "Reklamcı olmak istiyorum. Pazarlama Müdürü olmak için başvuracağım. Eğer işi alamazsam bu benim aptal olduğum ve iyi bir işi hak etmediğim anlamına gelir," der. Ve elbette hiç bir iş tecrübesi olmadığı için pazarlama müdürlüğü işini alamaz. Sonrasında kendini küçümsemeye başlar: Yetersiz, değersiz ve umutsuzdur. Bu tuzağa yakalanan insanlar genelde kendilerine hiç bir şeyin iyiye gitmeyeceğini ve kendini öldürse herkesin daha mutlu olacağını söylerler. Öyle olmasa bile, bu "başarısızlık" tecrübesini yaşamak en iyi ihtimalle kişiyi tekrar "başarısız olma" korkusu sebebiyle yeni şeyler denemeye karşı isteksizleştirir. En sonunda kişi, kendini yeterli hissetmesine yardımcı olacak riskleri de almaktan kaçınabilir. Cindy, inanılmaz potansiyeli olan bir kadındı. Liseyi sınıfının birincisi olarak bitirmişti ve üniversiteye başlamıştı. Daha sonra aşık oldu ve bir aile kurmak için okulu bıraktı. Bunu takip eden yıllar boyunca birkaç defa hastaneye yatırılmış ve her gün içmeye başlamıştı. İnsanlar ona dışarı çıkmasını, bir işe başlamasını, bir yerde gönüllü olarak çalışmasını—kısacası kendini iyi hissettirecek herhangi bir şey yapmasını söylüyorlardı. Cindy okula geri dönüp sosyal hizmet diplomasını alacağından

bahsederdi. Cindy'nin okula başlayıp sınavlarından geçebildiğini gördüğünde ne kadar mesafe katedebileceğini herkes biliyordu. Fakat Cindy hiç bir zaman okula geri dönmedi. Bunu başaramayacağını düşünüyordu. Kendisini aptal ve işe yaramaz görüyordu. Kendisini o kadar yetersiz görüyordu ki okula kayıt bile yaptırmadı. Utancı onun kendini daha iyi hissedecek bir şey yapmasına, bir işte uzmanlık kazanmasına ve dolayısıyla utancının azalmasına izin vermiyordu.

Ulaşılamayacak hedefler koymak ve bunlara ulaşamamak, madde bağımlılığı gibi dürtüsel davranışlar sergileyen kişilerde sıkça görülür. Kullanımından hemen sonra BKB'li kişi kesin bir şekilde "artık bununla işim bitti. Bir daha asla kullanmayacağım. Bırakmak için yardıma ihtiyacım yok çünkü zaten az önce bıraktım" gibi iddialarda bulunur. Hayattan aldığı "Kendi işini kendin hallet" dersi sebebiyle uyuşturucu kullanmayı bırakırken de "irade gücü" modelini benimser. Sonuç olarak bu kişi yeniden kullanmaya başlar. Sonrasında suçluluk ve utanç hissi artar. Kullanmış olduğu için kendini cezalandırır. Sürekli kendini suçlar ve eleştirir. Kendine olan nefreti şiddetle yükselir. Yaşamayı hak etmediği için kendini öldürmeyi dener.

Kendine zarar vermek, BKB'li insanların gerçeklerden kopmasıyla ilintili olan bir başka dürtüsel davranıştır. Eğer sevdiğiniz kişi kendisini kesiyorsa size bir daha bunu asla yapmayacağını söyler ve ardından bu konuda konuşmayı reddeder. Eğer sevdiğiniz kişi bu tarz şeyler söylerse onun bu davranışını nasıl değerlendirirsiniz? Sevdiğinizin size, onu daha fazla sorgulamamanız için ya da onunla ilgilenmeniz ve bilgi almak için yalvarmanız için kurduğu bu tuzağa düşmeniz gayet olasıdır. Ya da belki de sadece bu rahatsız edici bir konu olduğu için bununla ilgili daha fazla konuşmak istemediği sonucunu çıkarmışsınızdır. Bazen ise gerçekten de tekrar yapacağına inanmadığı için kendini tekrar kesmeyeceğini söylüyordur. Daha sonra ise bir dürtüyle tekrar bunu yapar.

Kendini Geçersiz Kılma Durumuna Nasıl Yanıt Vermek Gerekir

Daha önce Laura'nın durumunun büyük ihtimalle daha iyiye gitmeyeceğini ve eğer kendini geçersiz kılması konusunda yardım almazsa Steve'le arasında geçen bu senaryonun defalarca tekrarlanacağını belirtmiştim. Peki birinin kendini geçersiz kılan davranışlarını nasıl değiştirebilirsiniz? Kendi davranışlarınızı bir ölçüde değiştirerek başkalarının davranışlarını da etkileyebilirsiniz. 5. bölümde de belirtildiği gibi, BKB'li kişiler dışsal etkilerle düzenlenirler; bu da demek oluyor ki onları bir dereceye kadar etkilemeniz kesinlikle mümkündür. Fakat sevdiğiniz kişi, diğer bağlamlardaki davranışlarını değiştirmek için profesyonel desteğe ihtiyaç duyabilir. Ve unutmayın ki kendini geçersiz kılma ve duygusal hassasiyet devam edecektir. Bunları göz önünde bulundurarak size birkaç örnek vereceğim.

Kendini Geçersiz Kılmayı Değil, Duyguları ve Deneyimleri Geçerli Kılın

Sevdiklerimiz kendilerini değersiz gördüğünde genellikle ne yaparız? Onlara—aptal, kötü, beceriksiz, aceleci ya da kendilerine hangi olumsuz özelliği atfediyorlarsa—öyle olmadıklarını söyleriz. Değer verdiğimiz birinin değersiz ya da aptal olduğunu düşünmesi gerçekten acı vericidir. Bu yüzden verdiğimiz ilk tepki bunun aksini iddia etmektir. Sevdiğiniz "Bu durumun üstesinden gelebilmem gerekirdi—ne kadar aptalım" der ve sizin içgüdüsel olarak ilk söylemek istediğiniz şey "Aptal değilsin" olur. Sevdiğimiz kişinin bizden beklediği desteğin ve güvencenin bu olduğunu düşünürüz ve BKB'nin olmadığı durumlarda aslında tepkimiz doğrudur. Fakat sevdiğiniz kişinin BKB'si varsa çok sabırlı olmanız ve ustaca geçerli kılma yapmanız gerekir. Burada önemli olan, sevdiğinizin kendisini geçersiz kılmasını onaylamadan onun deneyimlerini ve duygularını geçerli kılmaktır.

Bu, 3. bölümde okumuş olduğunuz, asla geçersiz bir şeyi geçerli kılma "kuralının" neticesidir. Bu size laf salatası yapmak gibi

gelebilir fakat eğer sevdiğinizin kendisinin aptal olduğu iddiasına sadece "Sen aptal değilsin" derseniz, yalnızca kendisiyle ilgili vardığı yanlış bir sonucu düzeltiyormuş gibi hissetseniz bile onun duygusal deneyimini geçersiz kılıyor olursunuz. Söylediğiniz şey, sevdiğiniz kişinin duygularını, onların doğru olmadığını iddia ederek değiştirmek istiyorsunuz gibi algılanabilir.

Sevdiğiniz, değerli olduğunu ve sevilmeyi hak ettiğini anlamayacaktır. O kendini aptal gibi hissettiğini söylüyordur ve ona göre, siz ona böyle hissetmemesi gerektiğini—duygularının güvenilmez, geçersiz ya da tamamen yanlış olduğunu—söylüyorsunuzdur. Yani, bütün hayatı boyunca etrafından duyduğu şeyleri onaylıyorsunuzdur!

Yapmayı öğrenmeniz gereken şey, sevdiğiniz kişinin deneyimine verdiğiniz tepkiyi, onun duyguları yoluyla çıkardığı sonuca verdiğiniz tepkiden ayırmaktır. Yani ona; zor zamanlar geçirdiğinin, durumunun zor olduğunun ve aptal gibi hissettiğinin farkında olduğunuzu söyleyin. Sonra, duruma göre problemi çözmekte ona yardım etmeyi teklif edebilirsiniz ya da bu noktada ona aptal olmadığının güvencesini verebilirsiniz. Eğer duygularının yükselişte olduğunu fark ederseniz geri adım atıp geçerli kılmaya devam edin.

Kendini Geçersiz Kılmaya Verilebilecek Doğru Karşılıklar

1. Kişinin deneyimini geçerli kılın: Kötü zamanlardan geçti, durum oldukça zordu, işler istediği gibi gitmedi ve şimdi ne yapacağını bilmiyor.
2. Kişinin duygularını geçerli kılın: Aptal gibi ve başarısız hissettiğini, işler asla düzelmeyecek gibi hissettiğini ve utanç içinde ve/veya umutsuz hissettiğini biliyorsunuz.
3. Sorunun çözümüne yardım etmeyi önerin ya da—eğer duygularında bir azalma görülüyorsa—kendisiyle ilgili çıkarımlarının yanlış olduğu konusunda ona telkinde bulunun.
4. Eğer 3. adımı deneyip de kişinin duygularının tekrar yükseldiğini görürseniz geçerli kılmaya geri dönün.

Yavaş Bir Değişimi Teşvik Edin

BKB'li insanlar için davranışlardaki yavaş değişimlere tahammül etmek ve amaçlara ve beklentilere yavaşça ulaşmak önemlidir. Biz yavaş değişime "şekillendirme" diyoruz. Tanım olarak şekillendirme, bir amaca doğru yavaşça yaklaşmaktır. Burada önemli olan değişimdeki ufak artışlara imkan vermek ve her bir adımı pekiştirmektir. BKB'li insanları; yeni bir davranış kazanmak için kendilerini cezalandırmaya çalışmaları yerine ufak değişimlere ve yeni davranışlar kazandıkları her davranış için adım adım kendilerini ödüllendirmeye ikna etmenin kolay olacağını söyleyemem. Esas olan geçerli kılacak küçük adımlar bulmaktır. Cindy'ye geri dönelim. Cindy, önemli olan tek şeyin okula devam etmek ve derslerinden en iyi notlarla geçmek olduğuna inanıyordu ve bunu yapabilecek kabiliyete sahip olmadığını düşünmek onu okula kayıt yaptırmaktan bile alıkoyuyordu. Fakat bir gün internetten bir okulun sitesine bakar. Arkadaşlarının ve yakınlarının onun bu çabasını desteklemesi ona yardımcı olabilir. Böylece, "Bu harika—her bir okulun farklı imkânlarını gördüğümde üniversite için ne kadar heyecanlandığımı hatırlıyorum" ya da "Okulların web siteleri harika değil mi? İlgin olan alanla ilgili gerçekten derinlemesine araştırma yapabiliyorsun ve üniversitelerin basılı kılavuzlarından edinemeyeceğin bilgileri edinebiliyorsun" diyebilirler. Önemli olan, sonuca odaklanmamak ve o an olanlara karşı duyarlı davranmaktır. Yani, Cindy'i kendini geçersiz kılmaktan vazgeçirmek için; bu adımın onu nihai amacına nasıl yaklaştırdığını belirtmektense bu adımla ilgili hissiyatını teşvik etmek daha faydalıdır. Bunu, Cindy'nin durumundaki gibi

Yavaş bir değişim konusunda karşınızdakini yüreklendirmek için kademeli olarak ilerleyen adımları teşvik ederken samimi olmanız önemlidir. Herhangi bir küçümseyici tavrınız kendini geçersiz kılmayı pekiştirebilir

ya da garajı temizlemek gibi eylem-odaklı hedeflerde uygulamak, diğer türlü davranışlarda uygulamaya nazaran daha kolaydır. Özellikle kendini geçersiz kılma konusunda, BKB'li kişinin kendini geçersiz kılmadığı ya da kendini geçersiz kılmaya ara verdiği zamanları fark edip bunları teşvik edebilirsiniz.

Uymanız gereken bazı kurallar şöyledir:

- *Sevdiğiniz kişinin hedeflerini asla olumsuzlamayın.* Sevdiğiniz kişinin o hedefe ulaşmasının mümkün olmadığını bilseniz bile, bir hedefe ulaşıp ulaşamayacağını ona söylemenin sizin haddinize olmadığını kendinize hatırlatın. Sevdiğiniz kişinin çabalarının başarısız sonuç vermesi sizin üstünüzde bir yük oluşturuyorsa bunu yapmak gerçekten zor olabilir; başarıları yoluyla yetkinlik oluşturmasındansa "aptalca" tercihler yapmasına izin vermek belki de isteyeceğiniz son şeydir. Ona "boşuna hayal kurduğunu" söyleme dürtünüze karşı koymak için odaklanabileceğiniz küçük bir parça mutluluk bulun kendinize. Eğer o uyuşturucuyu tamamen bırakmak istiyorsa ve siz bunun mümkün olmadığına inanıyorsanız ona bugün için uyuşturucudan uzak durabileceğini söyleyin. Eğer bir yazılım şirketinin başkanı olmak istiyorsa onun bilgisayarlardan hoşlandığı gerçeğini geçerli kılın. Eğer hedefin gerçekten ulaşılamaz olduğunu düşünüyorsanız, yalan söylemeyin. Geçerli kılacak başka bir şey bulun.

- *Hedefini daha ulaşılabilir, küçük adımlara bölmesi için sevdiğinizi teşvik edin.* Küçük ve potansiyel olarak daha ulaşılabilir adımlar başarı doğurur. Ayrıca zamanla bunu incelemelerine, yeniden değerlendirmelerine ve birleştirmelerine izin verir. Eğer sevdiğiniz kişi büyük bir hedefe doğru yavaş yavaş ilerlemeye başladıysa, bu ufak başarılarla oluşan güven, oluşabilecek ufak başarısızlıklardan ötürü, içgüdüsel olarak kendini "büyük bir kaybeden" gibi hissetme alışkanlığının tetiklenmesi durumunda bir kalkan görevi görebilir. Bu adımlar arasında

biraz boşluk bırakmak, kişiye olaylar üzerinde düşünebilme imkanı da verecektir—"Bunu yaparken gayet iyiydim. Ama şunu yapmaktan pek hoşlanmıyorum [ya da yapmakta zorlanıyorum] ve nihai hedefime ulaşmak için bunda iyi olmam gerek." Daha da iyisi, kişi yapmakta iyi olduğu ve kendisine yeni hedefler oluşturacak şeyler keşfedebilir. Bu sırada sevdiğinizin hayattan istediği şeyi de geçersiz kılmamış olursunuz.

Lisede çok fazla devamsızlık yaptığı için okuldan atılan bir danışanım olmuştu. Sonrasında alkol kullanımı ve kendini kesmek gibi zarar veren davranışları arttı ve 12 yıl boyunca intihara oldukça meyilliydi. Benimle tedavisine devam ederken tıp fakültesine gitmek istediğine karar verdi. 30 yaşında ve lise diploması olmayan, ve uzun yıllar boyunca kontrolden çıkmış halde olan birinin tıp fakültesine gidebileceğinden ne kadar şüpheli olduğumdan ona bahsetmedim. Bunun yerine, tıp fakültesine girebilmesi için gereken her şeyin bir listesini yaptık. Bunları ufak, ulaşılabilir hedeflere böldük ve onun bunları yapmaya başlamasını sağladık. Lise yeterlilik sınavı için hazırlanırken fark ettik ki daha da küçük hedeflere ihtiyacı vardı; bu yüzden ona haftalık çalışma planları hazırladık. Sonra da haftalık hedeflerine ulaşması halinde her hafta sonu kendini ödüllendirmek için neler yapacağının bir planını oluşturduk.

Elbette vazgeçmek istediği zamanlar oldu. Zor bir hafta geçirdiği için bırakmak istediği zamanlar da olacaktı. Aptal olduğunu, deli olduğunu ve yapamayacağını söylediği günler geçirdi. Ona, yapıp yapamayacağını kesin olarak bilmediğimi fakat ona inandığımı söyledim. Hepimizin çok da zeki hissetmediği zamanlar yaşayabildiğini belirttim. Sonuç olarak o, flebotomi okuluna gitti ve şu an tıp alanında bir mesleğe sahip. Zamanla tıp fakültesine gitmek gibi bir imkanı olmadığını anladı. Fakat gerçekten öğrendiği şey ise, duygularına kendini geçersiz kılmadan nasıl tahammül edeceği ve nasıl küçük, ulaşılabilir ve pekiştirilebilir hedefler edineceğiydi.

Sevdiğiniz Kişinin Gerçeklerin Farkına Varmasına Yardım Edin

Kendilerini geçersiz kılan insanlar kendi duygusal deneyimlerini tolere etmeyi öğrenmek zorundadırlar. Kendini eleştirmeye zemin hazırlayan şeyin genellikle duygular olduğunu unutmamalıyız. Duygular ateşlenir, duygular zordur ve BKB'li kişi bu duyguları yanlış, kötü olarak görüp geçersiz kılar. Kötü şeyler, hepimizin başına geldiği gibi BKB'li kişilerin başına da geldiğinde onlar, kötü şeylerin başlarına gelmesinin sebebini kendilerinin kötü insanlar olması olarak görürler. Böyle durumlarda sevdiğiniz kişinin gerçeklerin farkına varmasına yardımcı olmak genellikle işe yarar. Yapacağınız şey ona kötü şeylerin hepimizin başına geldiğini söylemek değil; durumun gerçeklerine bakmasını sağlamaktır. Yönergeleri hatırlayın:

- *Tam olarak ne olduğunu herhangi bir yorum eklemeden size anlatmasını isteyin.* Yani anlatması gereken, "Ben çok aptalım ve otobanda lastiğim patladı. Arkadaşlarımla dışarı çıkmayı hak etmiyorum," değil; "Otoyolda araba sürüyordum. Saat gece 10'du. Arkadaşlarımla yemek yemiştim. Otobanda lastiğim patladı," olmalıdır.

- *Şimdi, kişinin o an hissettiği duygunun ne olduğunu sorun.* Benim tahminime göre, lastiğin patlaması durumunda kişinin hissettiği duygu korkudur.

- *Sonra bu duyguyu geçerli kılın.* Gece lastiğimiz patlarsa hepimiz korkarız. Özellikle de kadınsak. Bu tehlikeli bir durum.

- *Kişiyi; o anki davranışını, daha geniş bir durumu yorumlamak adına genellemeler yapmadan (nasıl bir insan olduğu, başkalarının onunla ilgili nasıl hissettiği gibi) tarif etmesi için cesaretlendirin.* Siz duyguyu geçerli kıldıktan sonra bile BKB'li birçok insan size olayın gerçekleşme sebebinin kendi hataları olduğunu söyleyecektir. Gerçek şu ki, arabanın sahibi tekerleğin patlaması konusunda bir şey yapabilirdi. Tekerlekleri eski ve yıpranmış olabilir ve en son yağ değişimi sırasında kendisi-

ne yeni lastiklere ihtiyacı olduğu söylenmiş ve kendisi bunu umursamamış olabilir. Lastiğine geçmiş bir çivi olabilir ve bunu çıkarttırması gerektiğini bilmesine rağmen yapmamış olabilir. Bu gibi durumlar söz konusuysa sevdiğinize davranışının sorumluluğunu alması için fırsat verin fakat lastiği tamir ettirmiş olması gerektiği durumundan kötü bir insan olduğu sonucuna atlamasına izin vermeyin. Bunu, gerçeklere bağlı kalarak yapabilirsiniz. "Tamam, yani lastiğindeki çiviyi çıkartman gerektiğini biliyordun. Bir dahaki sefer bunu yapacağın konusunda anlaştık, değil mi?" diyebilirsiniz.

- *Bozuk plak gibi olun—ve sevdiğiniz kişinin kendini eleştirmesindeki isabetsizlik ile ilgili tartışmaya girme tuzağına düşmeyin.* Eğer sevdiğiniz tekrar ne kadar kötü biri olduğunu söylerse ona tekrar lastiği tamir ettirmiş olması gerektiğini söyleyin fakat onun aptal biri olduğu yönünde ya da tersi yönde bir yorum yapmayın.

Utanç ile Mücadele Etmek

BKB'li bir kişiye uygun biçimde yanıt vermek için utanç ile ilgili bilmeniz gereken bir şey vardır. Kültürümüzün utanç konusunda bildikleri oldukça azdır. Terapistlerin, kimsenin hiç bir koşul altında utanç hissini deneyimlememesi gerektiğini söylediğini sıklıkla duyuyorum ancak şunu da bilmemiz gerekir ki, utanç bizi hayatta tutan şeydir. Kabile hayatı yaşayan atalarımız, içinde bulundukları topluluktan atılmalarına sebep olacak hiç bir şey yapmamak zorundaydılar. Sürgün edilmek kaçınılmaz olarak ölüm, açlık, tehlikelere açık olmak ve av olmak demekti. Utanç, bizi davranışlarımızı saklamaya iterek, dışarı atılmamıza sebep olabilecek herhangi bir şeyi kabilenin geri kalanına açık etmemizi engellerdi.

Hapishanedeki kadınlarla çalışırken onların işledikleri suçlar sebebiyle çok fazla utanç ve suçluluk (kendi kurallarımızı ihlal ettiğimizde hissettiğimiz duygular) hissettiğini gözlemledim. Onlara, eğer hapishaneden çıkarlarsa onları tanımayan insanlara geçmiş-

te kim olduklarını ya da işledikleri suçu söylemekten kaçınmak için utançlarını kullanmaları gerektiğini söylerdim. Eğer yeni girdikleri bir ortamda bir partiye giderlerse ve orada işledikleri suçları ve hapis yattıklarını açık ederlerse dışlanacaklarını söyledim. Bunun yerine, sırlarını gereksiz yere anlatmaktan kaçınmak için utançlarını kullanabilirlerdi.

Sorun şu ki; utancımız genellikle mantıklı değildir. Anlatabileceğimiz sırlar genellikle topluluktan sürgün edilmemize sebep olmaz. Örneğin ben realite şovlarını severim. Eskiden bundan utandığım için kimseye bu şovları izlediğimden bahsetmezdim. Bu programları izlediğim için bende bir sorun olduğunu düşünürdüm. Sonunda anladım ki bu konudaki utancım mantıklı değil. Realite şovlardan bahsedilirken bunları izlediğimi söylesem çoğu insan beni dışlamazdı.

Sorun şudur ki sevdiğiniz kişi utanç duygusunu yüksek seviyelerde deneyimler. Tekrar tekrar bu kadar sorunlu davranışlarda bulunan kişilerin hatalarıyla ilgili utanç ve suçluluk hissetmeyeceğini düşünmemiz olasıdır. Belirli konular hakkında konuşmaya çalışırken sevdiğinizin nasıl davrandığını düşünün. Eğer sessiz kalıyorsa, yere bakıyorsa ya da konuyu değiştiriyorsa büyük ihtimalle utanç hissediyordur. BKB'li kişi kaçınılmaz olarak kendi davranışlarını, duygularını ve hatta utancını eleştirirken, utanç hissi araya girer. Bu da elbette bütün duyguları birbirine karıştırır ve kişiyi duygusal girdabın içine sürükler.

Utancı hafifletmek için yapabileceğiniz tek şey sevdiğinizin utanca sebep olan şey hakkında konuşmasını sağlamaktır. Utancını aşmak için buna sebep olan şey her neyse bunun hakkında tekrar tekrar konuşmalı ve bunu yaparken de göz teması kurmalıdır. Eğer sizinle konuşuyorsa, kendisini reddettiğinizi düşündürecek hiç bir şey yapmamalısınız. Yani kafanızı başka tarafa çevirmemeli ya da söylediği şeylere gülmemelisiniz. Beyni, davranışları ve duyguları sebebiyle "içinde bulunduğu kabileden dışlanmadığını" öğrenmek zorunda. Utanç duygusu zaman içerisinde azalacaktır ancak bunun ne kadar süreceği ve utancının açığa çıkarılmasının

sizin tarafınızdan mı yoksa bir terapist tarafından mı yapılması gerektiği, utancın seviyesine ve neden olduğu davranışlara bağlıdır. Örneğin taciz mağdurları utanç duygularının üstesinden gelebilmek için bir terapistin yardımına ihtiyaç duyarlar.

Realite programı izlemekle ilgili utancımla başa çıkmaya çalışırken kendimi popüler televizyon programları hakkında konuşulan sohbetlere katılmaya zorladım. Sohbet esnasında kiminle konuşuyorsam o kişiyle göz teması kurardım ve gururla "Realite programlarına BAYILIYORUM." diyebilene kadar bu konuda kendimi zorladım. Bunu yapabildiğimde utancım azaldı.

Sevdiğiniz kişi için ise utancını ateşleyen durum genellikle realite programlarından çok daha hayatidir. BKB'li insanların genelde geçmişlerinde problemleri vardır ve kendilerinde bir şeylerin temelden yanlış ya da hatalı olduğunu hissetmelerine yol açacak davranışlarda bulunurlar. Ne zaman geçmişlerine ait bir anı hatırlasalar ya da geçmişte yaşadıkları olaya benzer bir olay yaşasalar utançları yeniden yükselmeye başlar. Sorun şudur ki utanç, geçmişten bugüne ve durumdan duruma deneyimlerle aktarılarak genelleşir. Tekrar söylüyorum; travmadan kaynaklanan utancın bir terapist tarafından tedavi edilmesi daha iyidir fakat siz yine de güncel olarak deneyimlenen utanç konusunda yardımcı olabilirsiniz. Bağlı kalmanız gereken temel kaide; o anki utancını tetikleyen şey ne ise kişinin o konuda konuşmasını sağlamaktır. Kişi bu konu hakkında utancı azalana kadar tekrar tekrar konuşmalıdır. Örneğin: Sevdiğiniz bir işe başvurdu ve görüşmeye gitti fakat işe kabul edilmedi. Yaşadığı utançtan dolayı size bu konudan bahsetmek istemiyor. Ondan görüşmenin nasıl geçtiğini anlatmasını ve işi alamadığını size söylemesini isteyin. Eğer yapabiliyorsanız bu konu hakkında tekrar tekrar konuşmasını sağlayın. Eğer sevdiğiniz kişi, "Bunu bilmediğim için tam bir aptalım ama... " diye başlayan bir cümle kurduysa ondan bu cümlesini başındaki kendini geçersiz kılma olmadan tekrarlamasını isteyin. Eğer kız kardeşiniz size bir şey anlatmak istiyorsa fakat "Bu konuda konuşamam. Çok kötü. Kendimi rezil ettim" diyorsa, ona "Bana anlatabilirsin. Bunun üstesinden gelmenin tek yolu, bu

konu senin için artık o kadar da küçük düşürücü olmayana dek bana tekrar ve tekrar anlatman." diyebilirsiniz.

Özellikle utanç ve genel olarak kendini geçersiz kılma, BKB'li kişilerin zihinlerine derinden yerleşmiş olabilir ve bunu aşmak zaman alabilir. Fakat bunun için çabalamaya değer çünkü kendini geçersiz kılma, kişileri aslında çaresiz değillerken ve öyle olmaları gerekmezken çaresizmiş gibi hissettirir. Eğer yakınınız geçmişten beri kendini geçersiz kılıyorsa problem çözme konusunda kendine güveni ve becerileri yetersiz olabilir ve bu yetersizliğin bizim aktif pasiflik dediğimiz şekilde ortaya çıktığını görebilirsiniz; ki bu durumda sevdiğiniz kendi problemlerini sizin çözmenizi talep eder. 7. bölüm BKB'nin bu şekildeki dışavurumundan bahseder.

Sevdiğiniz Kişinin Utancını Aşmasına Nasıl Yardım Edebilirsiniz

1. Utancın hangi zamanlarda ortaya çıktığına dikkat edin. Bu genellikle kişinin uzaklara bakmasıyla ya da konuyu değiştirmesiyle belli olur ("Saçlarını yeni mi kestirdin?").
2. Utanca sebep olan işaretleri ortadan kaldırmayın. Eğer gün içinde neler olduğundan bahsediyorsanız ve sevdiğiniz kişi göz teması kurmayı bıraktıysa ne olduğuyla ilgili konuşmayı kesmeyin.
3. Utancı pekiştirmeyin. Utanç hissetmesi gerektiğini ifade edecek bir şey söylemeyin ("Vay be, bu yaptığın gerçekten de aptalcaymış" demeyin).
4. O konudaki utancı azalmadan başka bir konuya geçmeyin. Eğer sevdiğiniz kişi, utancı pekiştirmemeye çalıştığınızı biliyorsa ona "hala kendinde yanlış bir şeyler olduğunu mu düşünüyorsun?" diye sorun. Eğer sevdiğiniz, utancı pekiştirmemeye çalıştığınızı bilmiyorsa; sevdiğiniz kişi başka bir yerlere bakmayı ya da konuyu değiştirmeyi bırakana kadar aynı konu hakkında konuşmaya devam edin.
5. Sonra kişiyi pekiştirin, destekleyin, cesaretlendirin ya da konunun değişmesine izin verin.



"Bunu Benim İçin Düzeltmelisin!"

Sevdiğiniz kişiyle aranızda hiç şu şekilde bir konuşma oldu mu?

PAUL: Benim için bankaya gidebilir misin? Hesabımda bir yanlışlık var.

SUSAN: Paul, bunu yapacak vaktim yok. Yetişmem gereken bir toplantım var ve bugün okulda veli toplantısı da olacak.

PAUL: Ama bunu ben yapamam. Neyi yanlış yaptığımı anlayamıyorum. Bununla senin ilgilenmen gerek. Beni biraz olsun umursuyorsan bunu benim için yaparsın.

SUSAN: Gerçekten zamanım yok.

PAUL: (*sesi gittikçe yükselir*) BUNU YAPAMAM. BANKAYA GİTMEN GEREKİYOR YOKSA HESAP LİMİTİNİ AŞACAĞIM.

Elbette ki bu senaryonun sonunda Susan bankaya gitmekten başka çaresi olmadığını düşünmüştür. Hesap limitinin aşılmasının getirebileceği sonuçlardan korkmuş ve Paul'un banka işlerini kendi başına halledemeyeceğine ikna olmuştur. Paul'dan, bu durumdan ve duruma verdiği kendi tepkisinden dolayı hiç hoşnut değildir çünkü bankaya giderek Paul'un bankadaki işlerini kendi başına halledemeyeceğine dair düşüncesini onayladığını biliyordur.

Eğer sevdiğiniz kişinin Paul'unkine benzer şekilde davranışları olduysa büyük ihtimalle bu durumlara gittikçe daha da fazla sinirleniyorsunuzdur. Belki de kız kardeşinize ya da oğlunuza, sürekli size getirip durduğu sorunlarını nasıl çözebileceğini göstermeyi denemişsinizdir fakat yaptığınız rehberlik bir işe yaramamıştır. Ya da başa çıkmanın herkes için zor olacağını düşündüğünüz sorunlarda insanlara destek olmaya genellikle isteklisinizdir... ve keşke yakınınız bunu sizden öfkeli bir şekilde talep etmek yerine nazikçe yardımınızı istese diye düşünürsünüz. Gecenin bir yarısı yatağınızda yatarken nasıl böylesine zeki birinin en beklenmedik anlarda çaresiz bir çocuğa dönüştüğünü kavramaya çalışırsınız. Zaman zaman bu değer verdiğiniz insanın sırf çaba harcamaktan kaçındığı için sizi kullanıyor olduğundan şüphe edersiniz.

Paul gibi davranan insanlar bizim *aktif pasiflik* dediğimiz bir durumdadırlar. Bu durumdaki yakınınız pasif bir sorun çözme tarzı benimser. Bazı karmaşık sebeplerden ötürü sevdiğiniz kişi o anki sorununu çözmekte yetersiz hisseder ve bu yüzden bu sorunu sizin çözmenizi bekler. BKB'li kişiler bunu kendileri çaba harcamaktan kaçındıkları için, dikkat çekmek için ya da sorumluluğu üzerlerinden atmak için yapmazlar. Hayatlarını bu şekilde sürdürmekten hoşnut değillerdir. Aslına bakarsanız durum tam tersidir. Ne yazık ki aktif-pasiflik oldukça yabancılaştırıcı olabilir. Tıpkı Susan gibi elbette sizin de yerine getirmeniz gereken kendi sorumluluklarınız vardır. Susan gibi siz de sıklıkla yorgun hissedebilirsiniz: Sırf bu sorun çözümsüz kalırsa ortaya çıkabilecek daha büyük bir problemin sonuçlarından kendinizi korumak için bu ekstra görevi de

üstlenmeli misiniz? Yoksa "kendi haklarınız için ayağa kalkmalı", partnerinize sorumluluk alması için ısrar etmeli ve sonra da işlerin yolunda gitmesi için dua mı etmelisiniz? Eğer sevdiğinizin isteklerine boyun eğerseniz sizin ona karşı dargınlığınız ve onun da utancı artmaya devam edecektir. Eğer isteklerini reddederseniz de, endişenin yanında bir de kendi kararınızdan duyduğunuz şüphe ve suçluluk yüzünden berbat hissedebilirsiniz ("Ona karşı haksızlık mı ediyorum?") ve sevdiğiniz kişi daha da umutsuz ve endişeli hissedebilir. Aktif-pasiflik sıkça tekrarlanan bir örüntü haline geldiğinde neler yapılabileceği konusunda bir anlayış geliştirmeniz hayati önem taşır. Aksi halde bu davranış, siz ve değer verdiğiniz kişi arasında ortadan kaldırılması güç bir duvar oluşturabilir.

BKB'li İnsanlar Neden Kendi Problemlerini Kendileri Çözemezler?

Bu, uykularınızı kaçıran bir soru olabilir çünkü aktif- pasiflik son derece çelişkili bir durumdur. BKB'li insanlar da genelde diğer insanlar kadar zeki doğarlar; öyleyse temel problem çözme becerilerinden yoksunmuş gibi görünmelerinin sebebi nedir? Ya da belki de sevdiğiniz kişinin aslında bu becerilere ve bilgiye sahip olduğunu biliyorsunuzdur; öyleyse neden yapamayacağı konusunda bu kadar ısrarcıdır? Bazen belirli bir problem hakkında o ana kadar size tek kelime etmemiştir; öyleyse sevdiğiniz kişi nasıl bu problemi çözmek için sizden son derece mantıksız taleplerde bulunacak kadar çaresiz bir hale gelmiştir? Paul'da gördüğümüz ikileme sahip insanlar için soruna sebep olacak iki mesele olabilir: genel (ya da spesifik) olarak problem çözmeyi bilmiyor olabilirler ve/veya problem çözme sürecini kaldırabilecek öz güvene sahip değillerdir.

Problem Çözme Becerilerinin Eksikliği

Çoğu insan problem çözme becerilerine sahiptir ve bizler bu becerileri, yaptığımız şeyi problem çözmek olarak adlandırmadan

sürekli kullanırız. Örneğin, iş yerinizde bir projeyi yönetmeniz istendi. Bir değerlendirme yaparsınız: Hedefleriniz nelerdir? Neye ihtiyacınız var? Uygulayabileceğiniz çözümler nelerdir (beyin fırtınası)? En iyi seçenekler nelerdir? Çözümleriniz için zaman çizelgesi nasıl olmalıdır? Hedeflerinize ulaşmaktan sizi ne alıkoyabilir? Bu soruları cevaplandırırken problem çözme becerilerini kullanıyorsunuz.

Sevdiğiniz kişi diğer bazı alanlarda son derece karmaşık problemlere çözümler bulabildiği için ya da bazen sorunu çözemeyecek olsa da sizi "bunu halledebileceğine" ikna ettiği için buna inanmayabilirsiniz (***görünür yeterlilik*** olarak bilinen ve 8. Bölümde bahsedilen problem) fakat BKB'li birçok kişi basitçe problem çözme becerilerini öğrenmemiştir.

Muhtemelen "bu nasıl olur?" diye soruyorsunuzdur. Birçok insan bu problem çözme becerilerini tıpkı sabah yataktan kalkıp güne başlamayı öğrendikleri gibi öğrenmişlerdir. Bazı çocuklar bile nasıl çözüm bulacaklarını ve bu çözümleri nasıl uygulayacaklarını sezebilirler. Bazı çok yaratıcı insanlar ise sadece probleme bakıp birçok çözüm üretebilen, "büyük resmi görebilen" kişiler oldukları için problem çözme stratejilerinin bazı kısımlarını kullanırlar. Problem çözmek, doğduğumuz andan itibaren hayatta kalmamız için son derece önemli olduğundan dolayı; bazı okullar bunun önemini fark edip, bu becerileri edinecek kabiliyete doğuştan sahip olmayan çocukların da erken yaşta adım adım problem çözme becerilerini öğrenebilmeleri için aktif bir şekilde eğitim vermektedirler.

Problem çözme becerilerinin BKB'li kişilerde bulunmamasının sebebi, diğer BKB ile alakalı davranışların oluşumuyla benzer temellere dayanır: duygusal düzensizlik ve geçersiz kılınmak. Basitçe söylemek gerekirse, yoğun duygulanım genellikle bilişsel becerileri etkilemektedir. Bir problemi "sağlam kafayla" düşünmemiz gerektiğini söylediğimizde genellikle yoğun harekete geçme güdülerine ve duygusallığa maruz kalmadan düşünmemiz gerektiğini

kastederiz. (Öfkeli ya da korkmuş olduğunuzda, daha az önce bir köpek yavrusuna tekme atmış ya da cüzdanınızı çalmış birine verebileceğiniz tepkileri hızla ve kendinizden emin bir şekilde listeleyip analiz edebiliyor musunuz?) 1. Bölümde de bahsedildiği gibi, duygusal düzensizlik bilişsel bozukluğa yol açabilir. Hayatları boyunca duygularına karşı aşırı hassas olmuş insanlar, başarılı şekilde problem çözmenin getireceği tecrübeleri pek edinememişlerdir; zihinleri başka şeylerle meşguldür ve neyin işe yarayıp neyin yaramadığını öğrenebilecek şansları olmamıştır. Aslına bakarsanız duyguları, onları çoğunlukla sadece işlerine yaramayacak şeylere yönlendirmiş olabilir.

Ayrıca geçersiz kılıcı bir çevre de problem çözme becerilerini öğrenmeyi engelleyebilir. BKB'li kişilerin etkili şekilde problem çözme deneyimi edinememelerinin sebebi; diğerlerinin onların düzensiz duygularına verdikleri tepkiler ve hatta ailedeki diğer bireylerin de duygusal bozukluktan muzdarip olmaları olabilir. Birçok durumda ise bu iki faktör de etken olabilir.

Bazı durumlarda kişinin o anki problemiyle ilgili hissettiği duyguları -genellikle anksiyetedir- o kadar yoğundur ki, kişi duygusal rahatsızlığını gidermek amacıyla problemini görmezden gelir; ta ki problemi başka birinden yardım almasını gerektirecek kadar büyüyene dek. O kişi de genellikle siz olursunuz

Duygusal olarak hassas bir çocuk hayal edin ki; en sevdiği oyuncağın kırılması ya da kaybolması gibi, ya da arkadaşları tarafından sataşılmak gibi hemen her çocuğun yaşadığı olaylardan ötürü çılgına dönmüş olsun. Bu çocuğa problemiyle başa çıkma yöntemi bir çok farklı şekilde öğretilmiş olabilir—oyuncağı tamir etmek ya da bunun için sistematik bir araştırma yürütmek; akranlarının zorbalıklarıyla başa çıkmak ya da incinmiş duygularını onarmak için yetkin bir yetişkinin yardımını almak gibi. Fakat eğer

çocuğun hayatındaki yetişkinler çocuğun duygularını katlanılamaz ya da kabul edilemez buluyorlarsa, çocuğu zamanından evvel "kurtarmaya" çalışabilirler. Verdiği tepkiler yüzünden çocuğu azarlayabilirler ("Yok yere ağlamayı kes!"), çocuğun nasıl kontrol edeceğini bilmediği duygularını kontrol etmeye çalışmak için çocuğun dikkatini mevcut probleminden başka yöne çekebilirler. Bazı yetişkinlerin kendilerine ait çok katı problem çözme stilleri olabilir ve var olan problem için yalnızca tek bir çözüm olduğunu, "o" çözümün bulunması gerektiğini söyleyebilir ve çocuğun kendisi için en iyi çözümü bulmaya yönelik beyin fırtınası ve analiz yapmasını, birçok çözümü denemesini reddedebilirler. Bazı aile ortamlarında yaratıcı çözümler cezalandırılabilir ve aile üyeleri çocuğun var olan sorunla ilgili bir şey yapabileceğini ya da onu çözmeyi başarabileceğini düşündüğü için "deli" olduğunu söylerler. Bunun gibi durumlarda çocuklar ortada hiçbir sorun yokmuş gibi davranmanın en iyisi olduğunu ya da yaratıcılığın değerli bir şey olmadığını; veya onlardan beklenenin oturup sorunlarını başkalarının çözmesine izin vermek olduğunu öğrenirler. Böylece, problem çözme becerilerini tam olarak geliştirememiş olarak yetişkinliğe adım atarlar.

İlginçtir ki, bazı çocukların sahip oldukları çevreler ise çocukları duygularını artırmaya teşvik eder. Çocuklar sessizce, kibarca ve şiddetli olmayan bir duygulanımla soru sorduklarında görmezden gelinirler. Peki ya çocuk diğerleri tarafından umursanmadığını fark ettiğinde ne yapar? İsteğini daha yüksek sesle dile getirir. Eğer umursanmamaya devam ederse çocuk isteğini daha da yüksek sesle dile getirmeye devam eder. Eğer istediği şeyi elde edemeyen çocuk, sesini yükselterek daha şiddetli bir şekilde talep ettiğinde çevresi ona istediğini verirse, çocuk sesini yükseltmenin ve sert bir şekilde talep etmenin istediğini elde etmesini sağladığını öğrenecektir. Zamanla, çocuk birinden yardım isterken düşünmeden yüksek bir ses tonu ve talepkâr bir dil kullanmaya başlar.

Güven Eksikliği

Problem çözmeyi birçok yetişkinin yaptığı gibi otomatik olarak yapabilmek için yalnızca beceri değil aynı zamanda özgüven de gereklidir. Bazı BKB'li insanların problem çözme becerileri kısmen gelişmiştir. Fakat —ki bu sıklıkla olur— problemi nasıl çözeceklerine dair bir fikirleri olduğunda bile, bu problemi çözebileceklerine dair bir güvenleri yoktur. Belki de yapılan her başarısız girişimi geçersiz kılan, "kazanmanın" her şey demek olduğu bir ortamda büyümüşlerdir. Ya da hiç kimse çocuğun çabalarının sonuçlarına yeterince önem vermemiş, onun gerçekten denemiş olduğunu fark edip önemsememiş ve işler yolunda gitmediğinde ona "Hayatta böyle şeylerin olabileceğini" söylememişti. Bunun gibi tecrübeler; hayal kırıklığı ve utanç duyguları ortalamanın üzerinde seyreden bir çocuğun, yapılabilecek en iyi şeyin başarısızlığın getirebileceği acıdan kaçınmak olduğunu düşünen bir "ezik" gibi hissetmesine neden olabilir. Bunlar aynı zamanda çocuğu yeniden düzenleme ve hatalarından ders çıkarma tecrübelerinden mahrum bıraktığı gibi aynı zamanda zihinsel dayanıklılık ve yaratıcılık geliştirmekten de alıkoyabilir.

Sevdiğiniz kişinin bir zamanlar nasıl problem çözeceğine dair bir şeyler biliyor olması fakat problem çözmeyi denediği zaman "başarısız" olduğu için bu becerilerini yeni davranışlara dönüştürememiş olması mümkündür. Problem çözmeyi denediği bazı zamanlarda problem daha da büyümüştür veya çözülememiştir. Eğer problem çözmekte başarısız olunursa ve diğerleri çocuğu problemi çözmeye çalıştığı ve durumu daha da kötü hale getirdiği için eleştirirse, çocukta güvensizlik oluşur ve pasiflik gelişebilir. Kişi bir daha asla kendi problemlerini çözebileceğine inanmayabilir.

Bu noktada güvenin yerini alan şey ise problemi SİZİN çözebileceğinize dair sarsılmaz inançtır. BKB'li kişiler böyle durumlarda kendi problemlerini sizin çözmeniz için gerçekten çok ısrarcı olurlar.

Kişilerarası Beceriler de Sorun mudur?

Sevdiğiniz BKB'li kişi, problem çözme konusunda başka bir engelle de karşılaşıyor olabilir: kişilerarası becerilerin eksikliği. 1. Bölümde de okumuş olduğunuz gibi, "kişilerarası kaos" BKB'li kişileri etkileyen beş bozukluk alanından biridir. Teorik olarak, diğerleriyle nasıl geçinebileceğini bilmekte güçlük çekmek, problem çözmeye birçok farklı açıdan engel olabilir.

İlk olarak, eğer sevdiğiniz kişinin çocukken duygusal bozukluk sebebiyle diğerleriyle iletişim kurmada problemleri olmuşsa, yapıcı problem çözmeyle ilgili yetişkinlerden yardım almak konusunda pek başarılı olamamış olabilir. Yani, BKB'li bir insanın yetişkinliğe adım atarken problem çözme becerilerini tam olarak geliştirememesinin sebebi geçmişten beri süregelen kişilerarası problemler olabilir.

İkincisi, eğer sevdiğiniz kişinin pek çok insanla zorlu ilişkileri varsa—belki de çözülmesi gereken problemlerde verilen yanlış kararlar sonucunda—yapacağı "hatalarla" birinin öfkesini uyandırmamak için bir problem ortaya çıktığında onu tamamıyla görmezden gelmeye çalışıyor olabilir. BKB'li insanların problemleri görmezden gelmesinin sebebi yalnızca problemlerin sebep olacağı duygulardan kaçmak istemeleri değil, aynı zamanda "bir şeyleri tekrar yanlış yapmanın" getirebileceği kişilerarası sonuçlardan korkuyor olmalarıdır.

Son olarak, sevdiğinizin sizden ve güvenmeye başladığı diğer kişilerden yardım istemesinin bir yolu vardır. Yukarıda da bahsedildiği gibi; bir yetişkinin çocukken öğrendiği, 'ağlamayan çocuğa meme vermezler' mantığıyla oluşturduğu gürültülü ve talepkar yaklaşım, bir problemiyle ilgili yardım alabilmesinin tek yoluydu ve yetişkinliğinde de zor durumda kaldığında hala bu yaklaşımla harekete geçmesinin sebebi onun bir zorba olması değil, yardım istemenin başka bir yolunu bilmiyor olmasıdır. Ne yazık ki hiç

kimse çok şiddetli taleplerle karşılaşınca pek yüce gönüllü olamıyor. Şefkatli ve anlayışlı olmanın eğitimli terapistler için bile ne kadar zor olduğuyla ilgili hikâyelerden önceki bölümlerde bahsetmiştim. Bir danışanım beklenmedik bir zamanda beni arayıp direkt olarak bana "onun hayatını düzeltmem" için ısrar etmeye başlamıştı ve 4. Bölümdeki beş adımlı yaklaşım metodunu uygulamaya çalıştığımda sinirlenip agresifleşmişti. Bazen sakin kalıp yardımcı olmaya çalışmaya devam etmek için bütün enerjinizi harcamanız gerekebiliyor. (Danışanın problemine objektif olarak bakabileceğimiz bir duruma ulaşmamızı sağlayan tek şeyin benim sessiz kalmam ve onu da aynısını yapmaya teşvik etmem olduğunu anlattığım örneği hatırlayın.)

Sevdiğiniz kişinin talepleri karşısında kendinizi çok kışkırtılmış halde bulursanız bu davranışının arkasında genelde ne olduğunu bilmek size yardımcı olabilir. Yardım talep eden kişi o an bunun kendisini anlatmak için tek yol olduğunu düşünmekle birlikte, yüksek anksiyete ile hareket ediyor da olabilir. Bir problemi çözemeyeceğini düşünmekle birlikte o problemin çözülmek zorunda olduğuna inanan kimseler doğal olarak yüksek derecede anksiyete hissederler.

Bir an için durup korkuyu düşünün: bu duygu çok büyük bir enerji yaratır, değil mi? Korku genellikle insanların bu hisse neden olan şeyden kaçınmasına neden olur: yılanlardan kaçarsınız, örümcek ağlarından kaçınırsınız ve kabul edilmeyeceğinizi düşündüğünüz işlere başvurmazsınız. Korku, insanlığın hayatta kalma mücadelesinde önemli bir araç olmuştur. Eğer korkuya sahip olmasaydık insan yiyen kaplanlardan kaçmazdık. Ne yazık ki yüksek seviyelerdeki korku ve anksiyete beynin bilgiyi işleyebilme ve yeni çözümler geliştirebilme kabiliyetine müdahale eder. Yani, ne zaman sevdiğinizin korkusu/anksiyetesi artsa, —zaten çok da iyi olmayan—problem çözme becerisi azalır. Korku/anksiyete sebebiyle oluşan bu psikolojik enerji hala mevcuttur fakat sevdiğiniz kişi sizden yardım isterken bu enerjiyi, takınabileceği bir tutum haline dönüştürür. Normal se-

viyedeki bir uyarım ile "Yardımcı olursan çok sevinirim" şeklinde tezahür eden bir istek, yüksek anksiyete altında "Bak, bana yardım etmek zorundasın" türünde bir tepkiye dönüşür.

Aktif-pasifliğin her hali ısrarcı talepleri beraberinde getirmez. Bazı BKB'liler bunun yerine çaresiz bir tutum benimserler. Eğer sevdiğiniz kişi bunu yapıyorsa ve siz onun tümüyle samimi olmadığını ya da anlayışlı olmanız için sizi suçlu hissettirdiğini düşünürseniz, sevdiğinizin bu yaptığını da aynı derecede sinir bozucu bulabilirsiniz. Bu yüzden, gerçekte neler olup bittiğini bilmek önemlidir. Sevdiğiniz kişinin çaresizce davranmasına sebep olan şey genellikle utançtır. Eğer BKB'li kişi sessiz, utangaç (ve bazen çocuksu) bir tavırla, başı eğik halde yardımınızı istiyorsa, aktif-pasifliğini tetikleyen şeyin utanç olması muhtemeldir. BKB'li kişiler kendi problemlerini çözebilecek yetenekten ya da güvenden yoksun olmaktan memnun değillerdir. Hissettikleri utancı zaman içerisinde pekiştiren şey çevreleri ve kendilerini geçersiz kılmaya yönelik eğilimleri olabilir (bkz. 6. Bölüm). Ayrıca sevdiğiniz kişinin çaresizliği de pekiştirilmiş olabilir; çünkü eskiden çaresiz kaldığı zamanlarda çevresi onun problemlerini çözmüştür.

BKB'li kişiler sizin yardımınızı talep ederken problem çözme sorumluluğundan kaçmıyorlardır. O anda problemlerini çözmeye çalışıyorlardır. Bunu sizden yardım isteyerek yaparlar.

Başka bir yetişkini kendi problemlerinden—bazen sıradan, bazen ise sıra dışı— kurtarmak için sürekli hazır hissetmeniz zordur; özellikle de sevdiğiniz kişinin isteklerini reddetme sebebiniz genellikle onun sizden yardım isteme şekli oluyorsa. Hepimiz biliriz ki bu kişilerarası iletişim tarzı insanları uzaklaştırır ve zamanla yardım etme ihtimallerini de düşürür. Fakat o değer verdiğiniz insanın problem çözmeyi öğrenmek için diğerleriyle aynı imkan-

lara sahip olamamış olabileceğini; ona, kendisine inanmaması/güvenmemesi gerektiğinin öğretilmiş olabileceğini ve bugün, uygun bir şekilde yardım isteyebilmesi için gereken iletişim becerilerine sahip olmayabileceğini anladığınızda, aktif-pasifliğe daha farklı biçimde yanıt vermek için istekli olabilirsiniz. Eğer bunu yaparsanız, bu süreçte sevdiğinize gelecekte problem çözme yeteneğini kademe kademe artıracak iyileştirici beceriler geliştirmesi için bir şans vermiş olursunuz.

Aktif-Pasifliği Pasif Agresiflik ile Karıştırmayın

Hannah, kardeşiniz Bethany için bir doğum öncesi partisi vermeyi kabul etmiştir. Fakat planlama işlerini geciktirdiği için pastaneye gitmemiş ve davetiyeleri göndermemiştir. Partiden hemen önce sizi arayarak bunları haber verir. Tamamen tükenmiş şekilde bunu yapamayacağını ve partinin ertelenmesi gerektiğini söyler. Partinin bir felakete dönüşmemesi için olaya siz müdahale edersiniz; pastayı alır, insanları davet eder ve partiyi kurtarırsınız. Fakat duruma gerçekten çok sinirlenirsiniz ve kendi kendinize onun ne kadar "pasif-agresif olduğunu" düşünürsünüz.

Bir düşünün. Bu ne anlama geliyor? Pasif agresiflik gerçek bir anlamı bile olmayan eski moda bir tabirdir. Zamanında bir "savunma mekanizması" ya da anksiyeteyi bilinçdışı davranış yoluyla azaltmak için bir araç olduğu düşünülüyordu. Fakat bugün konuşma dilinde kullanılan ve kabaca şu anlama gelen geniş kapsamlı bir terim haline geldi: "Nihayetinde olan şeyin olmasını istedin fakat bunu itiraf etmek ya da bunun getireceği sonuçların sorumluluğunu almak istemedin." Fakat bu durumda Hannah'nın bunu size kasıtlı olarak yaptığını mı düşünüyorsunuz? Sizce partiyi planlamayıp son anda bu sorumluluğu sizin üstünüze atmayı planlamış mıydı? Bana sorarsanız, büyük ihtimalle partiyi organize etmeyi ve davetin iyi geçmesini istemişti. İşleri halledemedi ve muhtemelen anksiyetesi işleri tamamlamasına engel olduğu için organizasyonu

Problem Çözme Adımları

Eğer bir dereceye kadar otomatik olarak problem çözebiliyorsanız bu adımları uygularken süreci bilinçli olarak yürütmüyor olabilirsiniz. Fakat problem çözmeye adım adım bakarsanız sevdiğiniz kişinin en çok zorlandığı noktaya yoğunlaşabilirsiniz. Sonrasında da sevdiğiniz insanın en az yetenek sahibi olduğu alana özellikle dikkat etmek için 5. Bölümdeki yedi-adımlı yanıt vermeyi kullanabilirsiniz.

1. **Problemi tanımlayın:** Burada neyi çözmeye çalışıyorsunuz? Amaçlarınız neler?
2. **Problemi analiz edin:** Problemle ve/veya problemli durumla ilgili gerçekler nelerdir?
3. **Çözümler üretin:** Beyin fırtınası yapın. Hiçbir fikri, saçma ya da gerçekdışı olduğu için hesaba katmamazlık etmeyin.
4. **Bir çözüm seçin:** Seçeneklerinizi sizi amacınıza en iyi şekilde ulaştıracak, problemi çözecek ve uygulanabilirliği en fazla olan çözümlere indirgeyin.
5. **Çözüm yolunu belirleyin:** Amaca ulaşmanıza ne engel olabilir? Bu engelleri nasıl aşacaksınız?
6. **Çözümü eyleme dönüştürün:** Çözümü uygulamayı deneyin.
7. **Çözümü değerlendirin:** İşe yaradı mı? Eğer yaramadıysa, "çözüm üretme" listesinden başka bir çözüm seçin ve onu uygulayın.

geciktirdi. Sonra da parti zamanının ne kadar yaklaştığını gördü ve panikledi. Partiyi gerçekten iptal edebilirdi fakat sizin işleri yoluna koyabileceğinize inandı. Ve elbette siz de bunu yaptınız.

Ne yazık ki BKB'li birine değer veren birçok insan, ne zaman bir problemden kurtarılmaya ihtiyaçları olsa onların "pasif- agresif" davrandıklarını düşünür.

Aslına bakarsanız biz onun herhangi bir şeyi kasıtlı olarak yaptığını düşünmüyoruz. Biz, partiyle ilgili ortaya çıkan sorunun, Hannah'nın problem çözme tarzının çok pasif olmasından kaynaklandığını düşünüyoruz. Aktif olarak problemlere saldırmıyor ve muhtemelen onları görmezden geliyor. Ne zaman bir problemi çözmeyi denese (davetiyeleri gönderme, pastaneye gitme, plan yapma), duyguları yükseliyor ve işlevselliği düşüyor. Sonunda kaçınılmaz olarak işleri batırıyor. Partiyi iptal de edebilir fakat başkalarından yardım bekler şekilde (agresifleşerek "Beni bu işe sen soktun—şimdi bana yardım etmek zorundasın" ya da pasif şekilde "Bunu yapamıyorum. Benim için çok fazla") davranması daha olasıdır. Bu durumda siz de problemi çözmek için onu idare edersiniz. Sorun şu ki, bu ona "bir ders" vermez. Çünkü Hannah'nın BKB'si vardır. Kendi sorununu bir başkasının çözmesi, partiyi organize edemediğinde hissettiğinden çok daha fazla utanç hissetmesine yol açacaktır. Sizin yalnızca 24 saat içerisinde bir parti organize edebiliyor olduğunuz gerçeği onun kendiyle ilgili duyduğu yetersizlik hissini pekiştirecektir. Problem çözmeyle ilgili hiçbir şey öğrenmemiştir, bir sonraki zorunluluk karşısında daha da çekingen olacaktır ve muhtemelen ne zaman yapması gereken bir iş olsa, duyguları onun problem çözme adımlarına başlamasını bile engelleyeceği bir noktaya gelinceye kadar kendini geçersiz kılacaktır. Bu durumda Hannah'nın öğrendiği asıl şey, problemleri sizin çözebildiğiniz ve onun çözemediğidir.

Sevdiğiniz insanın yaşam koçu olmak zorunda değilsiniz. Ona problem çözme stratejileri öğretmek elbette sizin işiniz değil. Fakat onun sizden yardım almak için yalvarışlarına ve taleplerine farklı şekilde yanıt verirseniz, bunları kendi başına öğrenme şansı olabilir.

Aktif- Pasifliğe Nasıl Yanıt Verilmeli?

Carmela, hayatındaki problemleri çözebilecek yeterliliğe sahip olmadığını düşünüyordur. O an hayattaki en büyük problemi kendine bir ev bulmaktır. Bu yüzden bu problemini size çözdürmek için çok çabalar. Yapmanız gereken daha önemli işleriniz vardır ve onun bu işi kendi başına halletmesi gerektiği kanaatindesinizdir. Bunun çok da zor olmaması gerektiğini düşünürsünüz fakat o ısrarla bunu yapamayacağını söylüyordur. Sizi arayıp durur. Bir daire bulmak için yapması gereken hiçbir şeyi yapmaz; piyasadaki seçenekleri görmek için gazetedeki ilanlara bile göz atmaz. Kısa süre sonra halihazırda yaşıyor olduğu yerden çıkması gerekiyordur ve hala yaşayacak yeni bir yeri yoktur. Ya müdahale etmeniz gerekecektir ya da evsiz kalacaktır. Sizi bu durumda bıraktığı için ona kızarsınız. Fakat o sizin kızınızdır ve onu umursarsınız. Yaşayacak bir yeri olmasını istersiniz. Ayrıca tekrar sizin yanınıza yerleşmesinin getireceği sorunlarla da uğraşmak istemezsiniz. Dışarı çıkıp ona uygun bir daire bulursunuz ve kira sözleşmesini imzalarsınız. Bu 28 yaşındaki insanın size daha ne kadar süre boyunca bağımlı olacağını ve ne zaman zamanınızı kendinize ayırabileceğinizi merak edersiniz.

Aktif- pasifliğe nasıl yanıt vereceğinizi anlamak için bu dört soruyu kendinize sormalısınız:

1. Sevdiğiniz kişi problemi nasıl çözeceğini bilmiyor mu?
2. Problemi çözmeye başlamasını engelleyen şey duygularının buna engel olması mı?
3. Doğru çözümü bulabileceği ve seçtiği çözümü uygulayabileceğine dair güvensizliği mi var?
4. Sizden yardım isteme şekli konusunda hoşunuza gitmeyen bir şey var mı?

Eğer bu insanı iyi tanıyorsanız ve bu tür durumlarla ilgili geçmiş tecrübeleriniz varsa 1. ve 2. soruların cevaplarını tahmin edebilir-

siniz. Yakınınız genel olarak problem çözme ya da özel olarak bu tür problemleri çözme becerisi gösterdi mi? Geçmişinden ve o anki vücut dilinden yola çıkarak; sizce korku, öfke ya da utanç duyguları onun problemi algılama ve çözme becerilerini etkiliyor mu?

3. soruya gelecek olursak, sevdiğiniz kişi açıkça bir güvensizliğe sahip olabilir ("Üç seçeneğim olduğunu biliyorum ama hep yanlış olanı seçiyorum!") ya da belki de genel olarak özgüven eksikliği olduğunu onunla olan tecrübelerinizden biliyorsunuzdur.

Ve sizden yardım isteme şeklinin onu direkt olarak geri çevirmek istemenize sebep olup olmadığını ancak siz söyleyebilirsiniz. Bazı yalvarmalar ya da talepler bam telimize dokunur ve bunlar herkes için farklı olabilir—ancak hemen hemen herkesin canını sıkan belirli bir kalıp vardır (bu sayfadaki kutuya bakınız).

Sevdiğiniz kişi size "Şunu yapmana ihtiyacım var..." diyor mu? Girişkenlik Atılganlık? eğitiminde danışanlarımıza asla bu kalıbı kullanarak yardım talep etmemelerini öğretiyoruz çünkü bu kalıpta insanların olumsuz yanıt vermelerine sebep olan bir şey vardır.

Eğer bu dört sorunun yanıtından emin değilseniz yapacağınız bir sonraki şey sevdiğiniz kişiyle ufak bir değerlendirme yapmak olmalıdır. Sizin yardımınızı istiyordur ve yardımınız daha fazla bilgi edinebilmenize bağlıdır. Aşağıdaki inceleme metodunda, 4. Bölümdeki beş adımlı yanıt verme yönteminden bazı unsurlar hatırlayacaksınız.

1. Sorun tam olarak nedir? Ne yapılması gerekiyor?"

Yapabilecekleriniz: Eğer karşınızdaki kişi mevcut problemini ya da problemin çözümü olarak ne beklediğini açıklayamıyorsa; net bir problem tanımı yapmak için ona yardımcı olun. Bunu yaparken onunla birlikte çözümler üzerine düşünün. Ona problem çöz-

meyi öğretin (sayfa 201'deki kutuya bakınız), belirli problemler için hangi adımları atması gerektiğini anlamasına yardımcı olun ve sonra onu bunları denemeye ikna edin. Bunların onun için ne kadar zor olduğunu her bir adımda tekrar tekrar geçerli kılmayı unutmayın (3. Bölüme bakınız).

2. "Yapılması gereken şeyi yapamayacağından mı korkuyorsun... etkili bir şey yapamayacak kadar kızgın mısın... bunu yapman gerektiği için utanıyor musun?"

Yapabilecekleriniz: Eğer problem buysa, sevdiğiniz kişinin durumun gerçeklerini gözden geçirmesine yardımcı olun. Genellikle duygular eylemlerimize müdahale eder, çünkü duygularımıza da onlar gerçeklermiş gibi muamele ederiz. Örneğin, eğer sevdiğiniz kişi odasındaki bir şeyi tamir etmek için sizin partnerinizden yardım istemeye korkuyorsa, gerçekleri gözden geçirmesi gerekir. Partneriniz gerçekten onun istediği şeyi yapabilir mi? Ona fiziksel ya da duygusal zarar verme olasılığı var mı? (Eğer cevap evet ise böyle bir yardım istememelidir.) Paul bankaya giderse gerçekten utançtan yerin dibine mi girer? Sevdiğiniz kişiye duygularının yalnızca duygular olduğunu görmesi için yardım edin. Hissettiği duygulara rağmen problemini çözebileceğini anlaması için şöyle bir şey söyleyebilirsiniz: "Utançtan ölecekmiş gibi hissettiğini biliyorum ama hissettiği utanç duygusu kimsenin ölümüne sebep olmamıştır. Utanıyor olduğunda da bankaya gidebilirsin." "Hayır cevabından korktuğunu biliyorum. Fakat korkuyor olsan bile ona sorabilirsin."

3. "Problemi çözebileceğinize inanıyor musunuz?"

Yapabilecekleriniz: Bu diğerlerinden biraz daha zordur. Güven eksikliği muhtemelen geçmişteki başarısız problem çözme denemelerine dayanıyordur. Sevdiğiniz kişiye ona inandığınızı söylemenizin biraz faydası olabilir ama bu yeterli değildir. Bir insanda güven oluşturacak şey yalnızca problemleri başarıyla çözmektir. Ayrıca unutmayın ki pes edip problemi onun için çözerseniz

onun uzun vadede özgüvenine zarar verirsiniz. Eğer problemi bankaya gitmek ya da birini aramak gibi bir şeyse, her şeyi kendi başına yapması koşuluyla onun yanında olmayı önerebilirsiniz. Eğer problemi iş yerinde ya da sizin bulunamayacağınız herhangi bir yerdeyse olayın provasını yapmayı önerebilirsiniz. Oynadığınız rolü mümkün olduğunca gerçekçi oynamalısınız. Başka bir deyişle, diğer kişinin nasıl tepki verebileceğini size anlatmasını sağlayın. DDT terapistleri çoğunlukla böyle zor durumların provalarını birbirleriyle yaparlar. Kısa süre önce müdürümle zor bir konuşma yapmam gerekti. Kendisi, beni rahatsız eden biçimlerde tepki vermesiyle bilinir. Söylenmesi gereken şeyi söyleyemeyeceğimden endişe ediyordum, bu yüzden bir arkadaşım (müdürümü tanıyan ve onun muhtemelen nasıl tepkiler vereceğini bilen biri) bu durumu benimle prova etti. Müdürümün verebileceği tepkileri düşünmüş olmak, müdürümle konuşurken kendimden daha emin olmamı sağladı.

4. *"Benden yardım istenme biçiminden mi rahatsızım? Bu yüzden mi direkt olarak olumsuz yanıt vermek istiyorum? 1'den 3'e kadar olan soruların cevaplarını verebiliyorken, eğer benden farklı şekilde yardım istenseydi ona yardım etme fikrine olumlu bakar mıydım?"*

Yapabilecekleriniz: Eğer sevdiğiniz kişinin gerçekten problemi çözemeyeceğine, duygularının gerçekleri objektif biçimde analiz etmesine engel olduğuna ve/veya hareketlerinin kendine olan güveninin eksikliği sebebiyle kısıtlandığına ikna olduysanız, sizi gelecekte bunları kendi başına halletmesi için ona cesaret verecek şekilde sevdiğinize yardım etmek istemekten alıkoyan şey nedir? Eğer değer verdiğiniz kişiye karşı hissettiğiniz şefkat bu durumda eksikse; bunun sebebi muhtemelen çoğu insanda olduğu gibi, yardım etmek ZORUNDA olduğunuz söylendiğinde bundan hoşlanmamanızdır. Bu olduğu zaman kendinize, refleksif tepkinizin—hayır demek—sebebinin, bu problemin sevdiğinizin kendi başına çözebileceği bir sorun olduğu gerçeğinden dolayı mı yoksa sizden yardım isteme şekliyle mi ilgili olduğunu sormanız önemli-

dir. Başka bir deyişle, eğer problem sevdiğiniz kişinin kendi çözebileceği bir şeyse, onun sizden yardım almak amacıyla sergilediği yaklaşım şekli konusunda düşünmek için boşuna zaman harcamayın. Zamanınızı, problemin nasıl çözüleceği üzerine düşünmek için kullanın. Ancak eğer problem sizin yardımcı olmak isteyeceğiniz bir şeyse (çözmek için herkesin yardıma ihtiyaç duyacağı bir sorunsa) ve sizi hayır demeye iten şey sevdiğinizin kişilerarası iletişim şekliyse, sevdiğiniz kişiden sizinle konuşma şeklini yeniden gözden geçirmesini isteyin. Bu oldukça zordur ve sevdiğiniz kişide neredeyse her seferinde yoğun duygular oluşmasına sebep olur. Eğer o yoğun duygular sizin de duygularınızın yükselmesine yol açıyorsa, 4. Bölümdeki kendi duygularınızı düzenleme metotlarına geri dönün.

Daha sonra ise DDT'de öğrettiğimiz, birinden bir şey isterken kullanılan kişilerarası becerileri uygulamayı deneyin. En nihayetinde bu becerileri öğrenmek, sevdiğiniz kişi için etkili olacaktır. Fakat eğer bunları sevdiğinizin kişilerarası iletişim tarzını hedefleyerek uygularsanız da işe yaradığını görebilirsiniz. Bu beceriler BANT kısaltmasıyla hatırlanabilir.

B: **B**etimleyin. Durumu açıklayın. Yalnızca gerçekleri söyleyin.

A: **A**çıklayın. Durumla ilgili duygularınızı ve fikirlerinizi ifade edin.)

N: **N**etleştirin. Taleplerinizi ortaya koyun. İstediğiniz şeyleri sevdiğinize söyleyin.

T: **T**eşvik edin. İstediğiniz şeyleri size vermesi için sevdiğinizi zamanından önce ödüllendirin.)

Bunlar, sevdiğiniz kişiyle konuşurken işinize yarar gibi görünüyor mu? İki adet BANT kullanmanız gerekebilir; biri sizinle olan konuşma tarzını değiştirmesi için ve diğeri de onun isteğine hayır diyebilmek için.

- Bir yardım isteğine hayır demek

  B: Paul, benden hesabını kontrol etmem için bankaya gitmemi istedin.

  A: Senin paranla ilgilenmekten memnun değilim ve bunun, senin yapman gereken bir şey olduğunu düşünüyorum.

  N: Senin yerine bankaya gitmeyeceğim fakat ...

  T: ...eğer benimle oturup durumu anlamama yardımcı olursan sana orada tam olarak ne söylemen gerektiği konusunda yardım edeceğim.

- Birinin sizinle konuşma tarzıyla ilgili o kişiyle konuşmak

  B: Sarah: Benim yardımımı istediğini söylüyorsun.

  A: Bana o kadar yüksek sesle ne yapacağımı söylemen, sana yardım etmenin etkili olacağını düşündüğüm zamanlarda bile bunu yapmak istemememe sebep oluyor.

  N: Bundan böyle benden yardım isterken daha sakin ve daha az yargılayıcı bir ses tonu kullanır mısın?

  T: Eğer bu istediğimi yaparsan sana problemini çözmen için yardımcı olabilirim.

Sevdiğiniz kişiyle ilişkiniz sizin için önemlidir, bu yüzden ona karşı –duygu düşünce ve deneyimleri boyutuyla– geçerli kılıcı olmayı unutmayın. Otorite sahibi insanlardan yardım istemenin zor olduğunu ve hepimizin özgüven eksikliği yaşadığımız zamanlar olduğunu biliyorsunuz. Eğer böyle bir konuşma yapmadan önce daha duyarlı olabilmek için destek almaya ihtiyaç duyuyorsanız 4. Bölümdeki önerilere bakabilirsiniz.

Bir yerde çalışan fakat patronuyla kavga ettiği ve sonunda ofisinde kendini keserken yakalandığı için işini kaybetmek üzere olan

bir danışanım vardı. Beni görmeye geldiğinde, patronuyla konuşarak onun işten kovulmamasını sağlamam gerektiği konusunda son derece ısrarcıydı. Elbette ki bunu yapamazdım. İşyerine nasıl itiraz edebileceği üzerine onunla çalışmaya başladım. Bunu yapabileceğine inanmıyordu ve ben ona olan inancımı belirterek bir çözüm bulmasına yardımcı olmaya çalışıyor olsam da o gittikçe daha da fazla sinirleniyordu. En sonunda elini masama vurdu (öyle sert vurdu ki birkaç çalışma arkadaşım kapıya gelip saldırıya uğramadığımdan emin olmak için kontrol ettiler) ve bağırmaya başladı, "Lanet olsun, sen benim hayatımı düzeltmek zorundasın ve bunu şimdi yapman gerekiyor!" Kendisine zerre kadar güvenmiyordu ve hayattaki tüm umudunu bana bağlamıştı. Bu da kendisine yardım etmemi sağlamak için çabalarken agresifleşmesine sebep oluyordu. Yapmam gereken şey, duyguları yatışana kadar onu geçerli kılmaktı ("Bu işi kaybetmekten korkuyorsun. Bu konuda hiçbir şey yapamayacağını düşünüyorsun. Tabi ki birinin sana yardım etmesini istiyorsun"). Sonra problemleri çözmeye geçebilirim ("Bak, patronunu aramamın işe yaramayacağını sen de biliyorsun, değil mi? Bu yalnızca onu daha da fazla sinirlendirecektir. Senin ne yapabileceğine bir bakalım.")

Danışanımı daha iyi tanıdıkça, bir zamanlar bir aile dostu ile aynı evde yaşamış olduğunu da öğrendim. O kişi danışanımdan evden gitmesini istemişti çünkü danışanımın kendisini suistimal ettiğini hissetmişti. Danışanım, neyi yanlış yaptığını anlayamamıştı. Ona göre, bu aile dostuna karşı oldukça kibar davranmıştı ki ben de öyle yaptığına eminim. Ancak danışanım bu aile dostunu kendi lehine olan bir yasal savaşa sürüklemişti ve aile dostu ne zaman o yasal durumla ilgili yapılması gereken bir şey olsa ortaya çıkan duygusallığı tolere edememişti. Danışanım, ortak arkadaşları hakkında kötü şeyler söylemişti ve aile dostunun da bu fikirlerini onaylaması için ısrarcı olmuştu. Arkadaşının "onun tarafını tutması" konusundaki talepleri bitmek bilmiyordu ve istediğini yapmadığı zamanlarda arkadaşını azarlıyordu. Tedavimizin bir parçası olarak o arkadaşıyla tekrar bir ilişki kurması üzerinde ça-

lıştık. Ancak bunu yapmak için danışanımın, onunla konuşurken ortak arkadaşları hakkında kötü sözler söylememeyi öğrenmesi gerekiyordu. Bunun yanında, arkadaşının kendisine yardım etmesini sağlayacak şekilde davranmayı da öğrenmeliydi. Sonuç olarak problemleri kendi başına çözmeyi ve yardıma ihtiyacı olduğunda başkalarının kendisine yardım etmeyi isteyeceği şekilde davranmayı öğrenmesi gerekiyordu.

Problem Çözme Çabalarını Teşvik Edin

Esas sorunun problem-çözme becerilerinin eksikliği olduğu durumlarda sevdiğiniz kişinin bu becerileri geliştirebilmesine yardım etmeniz için kullanabileceğiniz birtakım fikirler verdim. Ayrıca bir yardım isteğinin son derece anlaşılabilir olduğu zamanlarda yalnızca bu isteğin size bildirilme biçiminden dolayı kendinizi sinirli, savunmaya geçmiş ve karşı koyar halde bulduğunuz durumlar varsa kendinizle iletişiminizi geliştirmeyi deneyebileceğiniz bir yol gösterdim. Fakat eğer sevdiğiniz kişi için asıl mesele özgüven eksikliğiyse, problem çözmek için çabalarını desteklemeniz—yine yalnızca samimi ve saygılı bir şekilde, hiçbir şekilde üstünlük kurmadan—önemli olacaktır. Bu, başarısızlıkları görmezden geleceksiniz demek değildir. Aksine, eğer 18 yaşındaki oğlunuz bankadaki kendi işlerini halletmeye çalışmış fakat banka ona yardım etmeyi reddetmişse, neyin yanlış gittiğini ve neyin farklı yapılabileceğini görebilmek için elinizden geleni yapmalısınız. Doğal olarak oğlunuzun bu durum sonucunda oluşması muhtemel duygularını da geçerli kılmaya başlarsınız.

Bir o kadar dikkat edilmesi gereken diğer şey ise, geçersiz bir şeyi geçerli kılmamaktır: banka görevlisi oğlunuzla konuşmaya çalışırken oğlunuzun ortamı terk etmek gibi yanlış bir karar ya da etkisiz bir eylemde bulunması gibi. İkisinin arasındaki dengeyi tutturmak zor olabilir fakat tıpkı çocukların herkesin her işte en iyi olamayacağını öğrenmesi gibi; neleri doğru yapmadığı konusunda dürüst (ve suçlayıcı olmayan) bir şekilde dav-

ranırken aynı zamanda sarf ettiği eforu ve yaptığı doğru şeyleri destekleyecek bir yol bulmak önemlidir. Önemli olan şudur ki, BKB'li birçok insan zaten yetersiz hisseder ve yetersiz görüldükleri için de utanırlar; ve hissettikleri duyguları geçerli kılarken o öğrenilmiş benlik algılarıyla yüzleşmeleri, özgüven eksikliği olan durumlarda genellikle kapalı olan ve problem çözme becerilerini öğrenmeye giden kapıyı onlara açar.

Duygusal Düzenlemeyi Destekleyin

Eğer sevdiğiniz kişinin, duyguları sürekli düşüncelerinin kontrolünü ele geçirdiği için problemi anlamakta ve deneyecek iyi çözümler bulmakta zorlandığını biliyorsanız 4. ve 5. Bölümlerdeki duygusal düzenleme önerilerine özellikle dikkat edin. "Sağlam bir kafaya" sahip olmak, problem çözmek için bir önkoşuldur.

Problem çözmeyi öğrenmeyi denemek, sevdiğiniz kişi için yalnızca günlük hayatını daha iyi hale getirebilmek ve uzun vadeli hedeflere ulaşmak amacıyla değil, aynı zamanda tekrarlanan "başarısızlıkların" duygusal sonuçlarından korunmak için de önemlidir. 8. Bölüm, bir borderline davranışı olan; bazı insanların ortada halledemedikleri bir problem varken hiçbir problem yokmuş ve/veya karşılaştıkları şeyi (aslında başa çıkamayacakları halde) kendi başlarına halledebilirlermiş gibi davranarak problem çözme işini bütünüyle savuşturdukları durum olan "görünür yeterliliği" açıklıyor.



"Her Şey Berbat Gidiyor... Ama Endişelenme; İdare Ediyorum"

Katie'nin nişanlısı Matt, hayatındaki problemleri çözme konusunda son derece yeterli görünüyordur. Kendisini tanıyan birçok insan da onun bu konuda diğer yetişkinler kadar yeterli olduğunu düşünür. Üyesi olduğu yelken kulübü için karmaşık seyahat planları yapar. Ofiste politik olarak hassas konularda uzlaşma sağlar. Yaşadığı bölgede her kış yaşanan buz fırtınalarının ortasında arazi aracını sürmekte gayet beceriklidir. Fakat Katie sıklıkla bambaşka bir Matt'le karşılaşır. Örneğin; bir iş yemeği için restoranda rezervasyon yapması gerektiği için panik olmuş ve kendisini arayıp bunu yapamayacağı konusunda ısrar edebilen bir Matt. Katie çok şaşkındır. Katie, nişanlısının daha önce böyle işleri kolaylıkla hallettiğini görmüştür. Hatta daha bir hafta önce Matt'in kendi adına rezervasyon yaptırdığı restoranda akşam yemeği için buluşmuşlardır. Şimdi ise Katie kendi deyimiyle gerçek bir iş krizinin ortasındayken Matt ondan yardım talep ediyordur. Katie ilk olarak espri yoluyla olayı geçiştirmeyi dener: "Çok komiksin,

Matt. Tabi, sana yardım ederim. Cebine uzan ve anahtarlarının yanındaki o bizim 'cep telefonu' dediğimiz ufak şeyi çıkarıp en sevdiğin restoran olan Loretto'yu ara ve akşam saat 7:00'ye 12 kişilik yer ayırtmak istediğini söyle." Fakat yaptığı espriyi takdir eden bir kahkaha yerine önce kısa süre sessiz kalıp sonra da düz bir ses tonuyla "Ah, evet. Bunu yapabilirim" tepkisiyle karşılaşır. Sonra Matt telefonu kapatır. Katie'nin biraz kafası karışmıştır, ancak çözmesi gereken kendi problemlerine döner. Eve döndüğünde Matt'i kendisini beklerken bulur. Matt oldukça solgun görünüyordur ve titrek bir sesle akşam yemeği için plan yapamadığını ve Katie kendisine yardım etmezse işini kaybedeceğini söyler.

Matt'in BKB'si vardır. Katie de dahil olmak üzere onu iyi tanıyan insanlar zaman zaman Matt'in az önce bahsedilen şekilde davrandığına şahit olmuşlardır. Matt, etrafındaki insanların onun kendi başına halledebileceğine emin oldukları bir iş hakkında çaresizce yardım istiyorsa, 7.bölümde bahsettiğimiz aktif-pasiflik davranışını benimsiyor demektir. Gerçekçi bir tavırla ve inanarak bu işi halledebileceğini söyleyip sonradan halledemediğinde, görünür yeterlilik dediğimiz davranışta bulunuyordur. Görünür yeterlilik birçok farklı şekilde ortaya çıkabilir fakat esas olarak kişinin, hayatın karşısına çıkardığı problemleri çözme yeteneğine sahip görünüp aslında sahip olmaması durumudur.

Elbette ki bu davranış, o kişiye değer veren insanlar için birçok açıdan problem yaratır. Belki sevdiğiniz kişinin belirli işleri yapabileceğine güveniniz tamdır, ancak tek görebildiğiniz bu işlerin hallolmadığıdır. Belki de kız kardeşiniz ya da kuzeniniz bir işi yapamayacağına emindir ve siz onun o işi yapabileceğini varsaydığınız için kendinizi bir tartışmanın içinde buluyorsunuzdur. BKB'li kişinin daha önce yaptığına emin olduğunuz bir şeyi o an yapamadığına şahit oldunuz mu? Ya da hiç gerçekliği tecrübe edişinizin onunkinden son derece farklı olduğunu hissettiniz mi? Sevdiğiniz kişinin, aslında hayatının bir kısmı altüst olmuş durumdayken size her şeyin yolunda olduğunu söylediği oldu mu?

1. Bölümde, BKB'nin sizi ilişkinizde kaybolmuş hissettirecek yönlerinden bahsettik. Görünür yeterlilik, kendinizi sürükleniyormuş gibi hissetmenize yol açan çok büyük bir faktör olabilir. Sevdiğiniz insanın hangi becerilere sahip olduğunu bildiğinizi düşünüyordunuz ve şimdi 'acaba ben mi bir şeyleri hayal ediyordum' diye merak ediyorsunuz. Üniversitedeki derslerinde kolaylıkla başarılı olabilen fakat bir yetişkin olarak ailesinde işlevsel olamayan bu insanı tanımakta zorlanırsınız. Sevdiğiniz kişi daha bir saat önce yüzünde bir gülümsemeyle, yaşadıkları tartışmayla ilgili arkadaşıyla konuşacağını, kendi adına özür dileyeceğini ve kendisi için çok önemli olan bu kişiyle kurduğu iletişimde mantıklı değişiklikler yapacağını anlatıyorken şimdi nasıl oluyor da kötü giden ilişkisinin verdiği umutsuzlukla korkunç bir şey yapacağı yönünde tehditler savuruyordur?

Tıpkı Matt gibi, Linda da işyerindeyken oldukça önemli ve karmaşık kişilerarası konularla başa çıkabilme kabiliyeti gösteriyor. Linda, kendisiyle çalışmaktan memnun olan bir ekibin başındadır. Fakat evdeyken endişeli ve depresiftir. Linda, eşinden sıradan ev işleri için bile yardım isteyemiyor. Eşi; çöpü dışarı atmak, kediye mama vermek ya da çimleri sulamak gibi şeyleri yapmadığı için Linda'nın hissettiği kızgınlık gittikçe daha da büyüyordu. Linda'nın işyerinde kolaylıkla yaptığı şey evde imkânsız bir hale geliyordu.

Jordan annesiyle birlikte mutfakta oturmuş, ders arasında erkek arkadaşını başka bir kızla öpüşürken gördüğünden ve o ikisinin Jordan'a bakıp onun yüzüne karşı güldüklerinden bahsediyordu. Jordan bu sahneden, sanki sıkıcı bir tarihi metni okuyormuş gibi yüzünde ya da sesinde herhangi bir ifade değişimi olmaksızın bahseder. Jordan'ın kelimeleri aksini söylese de, Jordan annesine anlattığı bu olaydan pek etkilenmiş gibi görünmüyordu. Bu yüzden de annesi, kızının anlattığı hikâyenin içeriğinden çok anlatırken kullandığı ses tonuyla uyumlu olarak minimal tepkiler verir. Günün ilerleyen saatlerinde ise diğer kızından Jordan'ın aslında çok

üzgün olduğunu öğrenir. Jordan, kız kardeşiyle telefonda konuşurken bir şişe şarabı bitirir, daha sonra annesini arar ve kendisini aldatan erkek arkadaşı ve "o sürtük" kadar acımasız olduğu için annesini azarlar. Jordan; yaşadığı şoku, derin üzüntüyü ve aşağılanmayı net bir şekilde ifade etmiş olduğunu düşünüyordu. Annesi Jordan'ın o kadar kötü hissettiği halde nasıl öyle sakin görünebildiğini ve durumun kendisinde yarattığı hislerin ne kadar yıkıcı olduğunu neden daha isabetli bir iletişimle ortaya koyamadığını anlamlandıramaz.

Kali'nin hayatının son zamanlarda iyi gittiğini gören teyzesi, yeğeni adına mutlu oluyordu. Kali, 4 Temmuz Bağımsızlık Günü'nde yaptıkları barbekü partisinde oldukça sakin görünüyordu ve eskiden olduğu gibi sürekli savunma halinde değildi. Kali, iyi bir ruh halindeymiş gibi görünüyordu. Kali gülümsüyor, kahkaha atıyor ve eskiden yaptığı gibi teyzesiyle şakalaşıyordu; fakat şakalarında asla herhangi bir rahatsız edicilik yoktu. Hiç depresif görünmeyen Kali, parti bitip evine gittikten 4 saat sonra teyzesini arayıp son derece kötü hissettiğini ve teyzesinin bunu fark etmemesinin onu daha da kötü hissettirdiğini söyledi. Kali, tepkilerini belli etme konusundaki yetersizliği yüzünden hayal kırıklığına uğramış hissederken, teyzesi de yeğeninin son derece bariz bir şekilde ortada olduğunu söylediği şeyi göremediği için kendisini suçlu hisseder.

Görünür yeterlilik kendini birçok farklı şekilde gösterebilir ve bu farklı yolların hepsini tanımak, buna yanıt vermenin en iyi yolunu bulmanıza yardımcı olabilir. Görünür yeterlilikte birkaç durum söz konusu olabilir. İlk olarak, genelleştirememe ile ilgili bir sorun olabilir. Yani, sevdiğiniz kişinin belli bir bağlamda bazı davranışları sergileyebilirken diğerlerinde bu davranışları sergileyemediği gerçeğine çok şaşırabilirsiniz. Başka bir durum ise şudur ki; sevdiğiniz kişiye, sahip olmadığı yeteneklere sahipmiş gibi davranarak farkında olmadan olayları karmaşık bir hale getirebilirsiniz. Üçüncü olarak, sevdiğiniz kişi "duygularını maskeliyor" olabilir; ki bu da, aslında sevdiğiniz kişi patlamaya hazır haldeyken sizin

durumun gayet iyi olduğunu düşünmenize sebep olabilir. Son olarak da, sevdiğiniz kişi sizin yanınızda olduğunda neşeliyken, sizinle olan etkileşimi bitince çöküşe geçiyor olabilir. Bunların her birini daha yakından inceleyelim.

Sevdiğiniz Kişi Bir Şeyi Yapabilme Becerisini Genelleyebilir mi?

İnsanlar da dahil olmak üzere bütün hayvanlar davranışları tek bir bağlamda öğrenirler; buna, *duruma özgü öğrenme* denir. Bir yunus eğitmeni olan Karen Pryor, davranış şekillendirme üzerine olan kitabında (Don't Shoot the Dog!) yunusların öğrendikleri bir şeyi başka bir ortama koyuldukları zaman unuttuklarını açıklar. Yani, bir ortamda güzelce eğitilmiş olan bir yunus, başka bir yere taşındığında yeniden eğitilmelidir. Davranışlar bir bağlamdan (ortamdan) bir diğerine aktarılamazlar. Küçük bir çocuk okulda sessiz olmayı öğrenmiş olabilir ama aynı şeyi dini bir törende yapması gerektiğinin de ona öğretilmesi gerekir. Çocuğa göre sessiz kalmayı gerektiren ortam sınıftır; ki bu da ibadet edilecek ortamla aynı yer değildir. Sonunda çocuk bu iki farklı ortamı, paylaştıkları önemli bir ortak özellikten dolayı aynı etkin bağlama sahip olarak tanımlayabilir. Örneğin, yaşı biraz daha büyük bir çocuk; müzedeyken küratörün bir şeyler anlattığını ve diğer insanların sessizce ve dikkatle onu dinlediğini gördüğü için; ya da bir konserde insanlar sessiz olduğu için ve yüksek sesle konuşmanın müziği duymayı zorlaştıracağı sebebiyle bu ortamların da sessiz olmayı gerektirdiği çıkarımını yapabilir. Daha da büyük bir çocuk ise cenaze töreni gibi ciddi bir ortamda sessiz olmanın bir çeşit saygı göstergesi olduğunu anlayabilir.

Bütün hayvanlar, davranışlarını bir çevresel bağlamdan bir diğer bağlama doğru genellerken sıkıntı yaşarlar. Ancak BKB'li kişilerin, genellemeyle ilgili problemleri daha da fazla şiddetlendiren duygusal ve bilişsel düzensizlikleri vardır. İnsanlar genelleme yapmak

için zihinsel bağlantılar kurmalıdırlar. Ancak, yüksek duygusal uyarılma, genelleme yapmayı BKB'li insanlar için neredeyse imkansız kılar. Araştırmacılar, insanların davranışları nasıl öğrendiği üzerine pek çok çalışma yapmışlardır. Bu araştırmaların sonucunda; bir ortamda bir davranışı öğrenen insanların başka bir ortamda bunları tekrarlayamayabileceği sonucuna ulaşmışlardır. İntihara meyilli ya da depresyonda olan insanların davranışları bir ortamdan başka bir ortama aktarabilme becerileri daha azdır. Yüksek duygusal uyarılma, insanların görevlerini yerine getirebilme olasılıklarını düşürür. Eğer sevdiğiniz kişi evdeyken işte olduğundan daha düzenli bir haldeyse, evde daha yetenekli görünebilir. Sevdiğiniz kişinin ruh hali, farklı ortamlarda belli davranışlarda bulunma becerisini etkiler. Eğer evdeyken daha endişeli ve depresifse, davranışlarını kontrol ve ifade etmesi evdeyken daha zor olacaktır.

Sorun şudur ki; BKB'li bir kişinin etrafındaki insanlar, bazı davranışların belirli bağlamlarda gerçekleşip bazılarında gerçekleşmemesinden usanmışlardır. Sevdiğiniz kişiye bakıp, "Jim babasıyla bir anlaşmazlık yaşadığında sakin kalabiliyor, fakat benimle bir anlaşmazlığa düştüğünde gerçekten kontrolünü kaybediyor" demek kolaydır. Sonra, bunu gören aile üyeleri yargılamaya başlarlar: "Kendisini kontrol etmek istemiyor." Halbuki, istemenin bunu yapabilmekle bir alakası yoktur. Durumun ya da kişinin içinde bulunduğu ruh halinin farklı olması olasılığı vardır. Ayrıca kişinin edindiği pekiştireçler de farklı olabilir.

Eğer sevdiğiniz kişi bir ortamda yapabildiği bir şeyi başka bir ortamda yapamıyorsa; bunun sebebi, yeterince çabalamaması değil, o davranışların gerçekten de o ortam için olan davranış repertuvarında bulunmamasıdır.

BKB'li insanlar davranışları genellemekte diğer insanlara nazaran daha çok sorun yaşarlar çünkü diğer birçok problemlerinde olduğu gibi, duyguları-

nın öğrenmelerine müdahalesi de bir sorun yaratır. Yüksek duygusal uyarım, yalnızca zaten öğrenilmiş olan bir davranışın uygulanmasına engel olmakla kalmaz, aynı zamanda o davranışın diğer uygun durumlardaki kullanımının öğrenilmesine de mani olur. Örneğin ben, kişilerarası ilişkilerde oldukça becerikli olabilen bir insanım. İnsanların benim için bir şey yapmalarını sağlayacak bütün girişkenlik becerilerine hakimim. Ancak bu kişilerarası becerilerimi havayolu firmalarına karşı kullanmakta zorlandığım için onlardan benim için bir şey yapmalarını isterken gerçekten çok zorlanıyorum. Bu becerilere genellikle uçuşlarım iptal olduğunda ya da bir yerden bir yere gitmemi engelleyen bir şey olduğunda ihtiyaç duyuyorum. Böyle zamanlarda hayal kırıklığım ve diğer duygularım çok yoğun oluyor. Doğru kelimeleri bilmiyor değilim; yalnızca duygusal uyarılmamdan ötürü o kelimeleri dile getiremiyorum. Bu uyarılmayı azaltamadığım sürece, ne kişilerarası becerilerimi tam olarak uygulayabilirim ne de havayolu şirketleriyle yaşadığım sorunlarla etkili biçimde başa çıkmanın yeni bir yolunu öğrenebilirim. Bu problemi çözmek için yapabileceğim tek şey, isteklerimi duygusal uyarılmamın daha düşük olduğu durumlarda yapmaya başlamak.

BKB'li insanlar duygularından o kadar bunalabilirler ki, birçok insan için çok daha az zorlayıcı olacak basit bir iş onlara o durumda çok zor gelebilir. Başka kişilerin, BKB'li insanların belirli işleri halledebiliyor olması gerektiğini düşünmelerinin; ve sevdikleri kişi bunun imkansız olduğunu söylediğinde ona inanmamalarının sebebi budur. Örnek olarak Linda'yı alalım. Birçok insan, sevdikleri kişilere olan güvenleri sayesinde ev işlerini eşleriyle bölüşmek konusunda ısrar etmeyi kolay bulurken; iş yerinde, ofis ilişkilerini kullanmak ve emirler yağdırabilmek için yaptıkları işin değerini yargılayan iş arkadaşları tarafından tehdit altında olduklarını hissederler. Fakat diğer birçok BKB'li insan gibi terk edilmekten korkan Linda, ofisteki iş arkadaşlarından çok eşinden gelebilecek muhtemel bir onaylanmama durumundan dolayı çok daha fazla tehdit altında hissediyordur.

Ruh Halleri Bir Bağlam Oluşturur

BKB'li insanlar için sorunu oluşturan şey; onların yalnızca davranışları bağlamlar arasında genelleyebilecek beceriye sahip olmamaları değil, aynı zamanda davranışlarının ruh hallerine bağlı olmasıdır. Yani, sevdiğiniz kişinin bir bağlamda sahip olduğu beceriler (mesela sizinle olan ilişkisi ile ilgili) anlık ruh haline göre değişiklik gösterebilir.

Diyelim ki dün, o an için oldukça huzurlu bir duygusal durumda olan Tasha ile öğle yemeği yiyordunuz. Son zamanlarda iyi uyuduğunu ve hayatında ilerleme kaydediyormuş gibi hissettiğini söyledi. Tasha, internette tanıştığı bir adamla buluşmaya gidip gitmemek konusunda sizin fikrinizi sordu. Önce telefonda konuşmasının ve sonra buluşmaya gitmesinin daha iyi olacağını düşündüğünüzü söylediniz. Bu fikrinizi kabul etti ve aslında duymak istediği şey bu olmamasına rağmen bunun iyi bir fikir olduğunu söyledi—aslında sizden duymak isteyeceği şeyin, size açtığı fikrin kulağa harika geldiğini söylemeniz ve "yürü be, kim tutar seni!" tarzında bir tepki vermeniz olduğunu söyledi.

Ertesi gün Tasha, duygusal olarak oldukça uyarılmış bir durumdayken sizi arar. Yüksek sesle ve hızlı konuşuyordur. Çok heyecanlı olduğu için dün gece doğru düzgün uyuyamadığını söylüyordur. Tasha yatağa geçmeden önce internetten konuştuğu adamdan bir e-posta almıştır. Adam, sahile yakın bir evi olduğunu söylemiş ve onu haftasonu kendisiyle oraya gelmesi için davet etmiştir. Size bu konuda ne düşündüğünüzü sorar ve siz de önceki günkü cevabınızı tekrarlarsınız. Tasha, verdiğiniz cevaba çok sinirlenir; onu gerçekten önemsemediğinizi ve hayatını yalnız geçirmesini istediğinizi söyler. Önceki gün, Tasha sizinle aynı fikirde olmamasına rağmen düşüncenizi kabul ederken bugün ise bunu yapamamaktadır. Aradaki fark nedir? Fark, Tasha'nın içinde bulunduğu ruh halidir. Bunun sebebi;

önceki gün Tasha'nın duyguları düzenliyken bugün, bahsettiği adamı göreceği için çok heyecanlı olması olabilir. Tasha, gece düzgün uyumamıştı; ki bu hepimizi duygulara karşı daha savunmasız yapar. Ancak, sizin ona verdiğiniz bilgiyi işleyebilme becerisi onun tamamen ruh haline bağlıdır. Verdiğiniz tavsiye değişmemiştir ancak onun içinde bulunduğu durum ve duyguları değişmiştir.

Elbette hepimizin genelleme sorunları vardır; ve duygularımız ile ruh halimizin davranışlarımıza yansıması gibi sorunlarımız olabilir. Hiç sigarayı bırakmayı denediniz mi? Eğer denediyseniz, eminim ki bazı durumlarda sigara içmemek sizin için kolay olmuştur. Bunun sebebi, o ortamda sigara içmenin yasak olması ya da sigara kullandığınız zamanlarda o ortamda sigara içmemiş olmanız olabilir. Diğer ortamlarda daha çok zorlanmışsınızdır fakat size yardımcı olmuş alternatif davranış planlarınız vardır (nikotin bandı yapıştırmak ya da nikotin sakızı çiğnemek gibi). Sonra bir arkadaşınızın evine gidersiniz. Bu arkadaşınız sigara kullanıyordur ve eskiden siz de onun verandasında oturup sigara içmişsinizdir. Sizi sigara içmekten alıkoyduğunu bildiğiniz her şey o an adeta pencereden uçup gider. Çantanızda hala nikotin bandı ve sakızı vardır ve sigarayı bırakmaya aynı derecede kararlısınızdır, fakat o an bunu yapamazsınız. Davranışlarınızı bir ortamdan başka bir ortama genellememişsinizdir.

Şimdi, ruh halinizin sigara içmemeniz üzerindeki etkisini aklımızda tutarak, çok kötü bir gün geçirdiğinizi ve çok sinirli olduğunuzu varsayalım. Arkadaşınızın evine gittiniz ve arkadaşınız o sırada verandasında oturmuş sigara içiyordur. O an farkında bile olmadan bir sigara yakabilirsiniz. Ya da "aman, ne olacak sanki" deyip sonrasında sigaranızı yakarsınız. Fakat eğer sigara içmiyorsa ve sigarası yoksa siz de sigara içmezsiniz. Davranışınız bağlama (ortama, müsaitliğe) ve ruh halinize göre değişiklik gösterir

Sevdiğiniz kişinin daha önce yaptığı bir şeyi "birden" yapamayışı sebebiyle kafanız karıştığında ve sinirlendiğinizde kendinize şunları sorun:

- **Onun bu becerisini bu özel bağlamda gösterdiğine hiç şahit oldunuz mu? Eğer olmadıysanız bunun sebebi bu davranışını genellememiş olması olabilir.**
- **Bu bağlamın sevdiğiniz kişideki -sizin de farkında olduğunuz- bir duygusal hassasiyetle bağlantısı var mıdır?**
- **Sevdiğiniz kişinin o anki ruh halini biliyor musunuz (endişeli? depresif? heyecanlı? rahatsız? vs.)?**

Bu bağlantının BKB'li kişiler için daha da kuvvetli olduğunu da aklınızda bulundurmak, sevdiğiniz kişinin görünür yeterliliği, yerini uygulamalı olarak kanıtlanan bir yetersizliğe bıraktığında bunun sebebi hakkında size ipucu verebilir. Matt'in durumunda, sebep onun sosyal becerilerini iş ortamına aktarabilme becerisi açısından kendi duygu ve düşüncelerini geçersiz kılması olmayabilir. Sebep Matt'in o gün tamamen alakasız sebeplerden dolayı endişeli bir ruh hali içinde olması da olabilir. BKB'li olmayan kişiler, duygularının alakasız bir şeyi etkilemesini istemedikleri için genellikle duygularını düzenleyebilirler. Bir restoran seçme ya da rezervasyon yaptırma kabiliyetinize engel olmaması için ve seçiminiz hakkında haddinden fazla endişelenmemeniz için, yaptıracağınız bir tıbbi test hakkındaki anksiyetenizi bir kenara bırakabiliyor olmanız gerekiyordur. Ancak Matt bunu yapamıyor olabilir. Katie, nişanlısı kendisini aradığında onun ruh halini bilmiyordu belki; fakat ruh halinin davranışları üzerinde büyük bir rolü olduğunu bilmek, farklı şekilde tepki vermesi için ona yardımcı olabilirdi.

Geçersiz Kılmaya Yol Açacak Varsayımlarda Bulunuyor musunuz?

Sevdiğiniz kişinin belirli görevleri gerçekleştirme yeteneği bazen varken bazen ortadan kayboluyorsa, buna sebep olabilecek ikinci bir ihtimal sizin bulunmamanız gereken varsayımlarda bulunmanızdan dolayıdır. Sevdiğiniz kişinin, ona atfettiğiniz becerilere gerçekten sahip olduğuna emin misiniz? Bazen insanların aslında olduklarından daha becerikli olduklarını düşünürüz. Bunun sebebi bazen o davranışı daha önce görmüş olmamız ve o kişinin bu davranışı tekrar etmesini beklememizdir. Örneğin; Justine kendini kesmeyi bırakmak istiyordur. Justine'e göre, sizinle yaşadığı bir kavga bir işarettir (genellikle Justine'in kendine zarar vermesiyle sonuçlanan olaylar dizisini başlatan şey). Justine'in finansal durumunun kontrolü sizdedir. Bunu yapmak istemiyorsunuzdur fakat o her zaman parasını kontrolsüzce harcayıp sonunda sizden yardım istediği için yapılması gereken etkili şey buymuş gibi görünüyordur. Justine'e parasını vereceğiniz zaman aralıkları konusunda anlaşmazlık yaşadığınızda kendine zarar verdiği zamanlar olmuştur. Birkaç hafta önce Justine size gelip bir araba almak için para istediğini söylemiştir. Onunla birlikte bütçesine baktıktan sonra bir arabanın ödemelerini karşılayabilecek finansal istikrara sahip olmadığını ona açıklamışsınızdır. Justine hayal kırıklığına uğramıştır fakat duygusal sıkıntısıyla başa çıkabilmiştir.

Birkaç gün sonra sizden yeni bir çift bot almak için para ister. Araba konusunda zaten bir tartışma yaşamış olduğunuz için ona yalnızca "Justine, bunu karşılayamayacağını biliyorsun. Sana çek yazmayacağım" dersiniz. Araba ile ilgili "kötü" haberi gayet iyi şekilde karşıladığı için, botlar konusunda da olumsuz bir cevabı tolere edebileceğini düşündünüz. Fakat böyle olmadı; duyguları alt üst oldu ve olay kendisini kesmesiyle sonuçlandı. Peki neden böyle oldu? Muhtemelen birçok sebepten. Size göre daha fazla hayal kırıklığına sebep olacak bir durumu

daha öncesinde tolere edebildiği için, bunu bir kez daha yapabileceğini varsaydınız.

Fakat Justine'in bir durumda duygularını yönetebilmesi, bunu başka bir durumda da tekrarlayabileceği anlamına gelmez. Justine'in o gün içerisinde başka hayal kırıklıkları da olmuş olabilir. Belki gece pek uyuyamamıştır. Onu botlar konusundaki isteğinin reddedilmesine karşı hassas hale getirmiş olabilecek sonsuz sayıda faktör vardır. Az önce bahsettiğimiz gibi, bunlardan bazıları genelleme konusundaki zorluklarla alakalıdır.

Görünür yeterlilik genellikle çevresinin sevdiğiniz kişiye aslında olduğundan daha yetenekli biriymiş gibi davranıyor olduğu anlamına gelir.

Bu, sevdiğiniz kişinin belirli bir alandaki yeterliliğinin tam olarak ne kadar sağlam olduğunu belirlemeniz gerektiği anlamına gelmez. Bu, görünür yeterliliğin her zaman için gerçek yeterlilik olmayabileceği ihtimalini düşünmeniz gerektiği anlamına gelir. Yani, sevdiğiniz kişi ne zaman sizin yapabileceğini düşündüğünüz bir şeyi yapamazsa, o davranışı gerçekten, en azından o an ve orada, yapamıyordur. **Sevdiğiniz kişinin olduğundan daha becerikli olduğunu varsaymayın.**

Eğer sevdiğiniz kişinin düşündüğünden (ya da gerçekte olduğundan) daha yetenekli olduğunu düşünüyorsanız, onun duygu ve düşüncelerini farkında olmayarak geçersiz kılacaksınız. Ona, bahsettiğiniz davranış her neyse, "gerçekten yapmak isteseydi" yapabileceğini—yeterince çabalamadığını ya da "manipüle ettiğini" veya "oyunlar oynadığını"— söylemiş olursunuz. Justine örneğinde ise; Justine tenis ayakkabısı hakkında gerginlik yaşadıktan sonra kendini kestiği için, Justine'in kendisine ayakkabı aldırmak için ya da aile üyesinin fikrini değiştirip onu

Eğer sevdiğiniz kişinin daha önce yapmış olduğu bir şeyi tekrar yapabiliyor olmasını bekliyorsanız, kendinize şunları sorun:

- **Onun hemen hemen her durumda bunu yapabilecek becerisi olduğunu nereden biliyorum?**
- **Kendi kendine yapabileceği bir şeyi bana yaptırmak için oyun oynadığını mı varsayıyorum?**

Sevdiğiniz kişinin yapılması gerekeni yapabileceğine emin olmak gibi katı bir sonuca varmak ve bu sebeple de bir şey yapamadığını söylediğinde onu manipülatif olmakla suçlamak, potansiyel olarak hatalı olabilecek –onun duygu ve düşüncelerini geçersiz kılacak– varsayımlarda bulunduğunuza dair kesin bir kanıttır.

kendi parasını kullanmasına izin vermeye ikna etmek için "oyun oynadığını" düşünmek aile üyesi için kolay olacaktır. Zaten bahsetmiş olduğumuz şeyi düşünürseniz (genelleme ve ruh haline bağlı olma) Justine büyük ihtimalle ayakkabılarla ilgili olan hayal kırıklığına ve/veya uykusuz kalmış olmasına ve başka bir hayal kırıklığıyla başa çıkmasına imkan vermeyen diğer hayal kırıklıklarına gerçekten tahammül edemiyordur. Fakat buradaki sorun, o bir konu hakkındaki hayal kırıklığını kaldırabildiği için Justine'in aile üyesinin, onun her zaman hayal kırıklıklarını tolere edebileceğini varsaymasıdır.

Sevdiğiniz Kişi Duygularını Maskeliyor mu?

Görünür yeterlilik genellikle duyguları maskelemenin sonucudur. İnsanlar duygusal olarak deneyimlediklerinin yüzlerine ya da fiziksel hareketlerine yansımasına izin vermediklerinde duygularını maskelerler. Duyguların yaptığı şeylerden biri, deneyimimizi diğerlerine iletmek ve böylece onların davranışlarını etkilemektir.

Örneğin, birinin size kızgın olduğunu genellikle yüz ifadelerinden (kaşlarını çatması ya da kaldırması), sözsel olmayan davranışlarından (kolların kavuşturulması, ellerin kenetlenmesi) ve sözel ifadelerinden (hızlı ya da yüksek sesle konuşma, kelime seçimleri) anlayabilirsiniz. BKB'li insanlar genellikle olumsuz duygularla ilgili sözlü olmayan davranışları otomatik olarak engellerler. Bunu çeşitli nedenlerden dolayı yapıyor olabilirler:

1. Çocukluklarında, negatif duyguları göstermenin (ya da sadece hissetmenin bile) uygunsuz olduğunu öğrenmiş olabilirler.

2. Zamanla, negatif duygularını göstermeleri çevreleri tarafından cezalandırılmıştır. Bunun sebebi bazen bu duygusal davranışın üst sınırlarda olması ve kontrolden çıkmasıyken bazen de yalnızca ortada duygusal bir davranış olmasıdır.

BKB'li insanlar duyguları sebebiyle sık sık başlarını belaya soktukları için duyguları ile onları ifade edişleri arasındaki bağlantıyı koparırlar. Duygularını bloke etmeye başlarlar (daha sonraki bir bölümde bundan söz edeceğiz) fakat aynı zamanda duygularının doğal ifadesini de engellemeye başlarlar; ya da en azından bunu yapmayı denerler. Sonuç bazen BKB'li kişinin duygusal olarak deneyimlediği şey ile bunu dışarı yansıtma biçimi arasındaki uyumsuzluktur. Maskeleme sırasında duygular hala oradadır; yalnızca doğal biçimdeki ifadelerine izin verilmiyordur. Bu yüzden BKB'li insanlar gerçekten sinirli olsalar da gülebilirler ya da üzgün olduklarında size gayet normal bir ses tonuyla aslında hiç de öyle olmasalar da iyi olduklarını söyleyebilirler.

Maskeleme, "manipüle etmek" için bir çaba ya da diğer insanları kontrol etmeye yönelik bir teşebbüs değildir. Kontrolden çıkmış duygular ve olumsuz deneyimlerle dolu bir geçmişe verilen uyum sağlayıcı bir tepkidir.

Sevdiğiniz kişinin size hiç o günün hayatının en kötü günü olduğunu söylediği oldu mu? Neler olup bittiğini size anlatır ve bunlar kulağa gerçekten korkunç geliyordur. Fakat bunu size anlatırken bir derginin sayfalarına göz gezdiriyor ve yüzünde hiç de "hayatımın en kötü günüydü" ifadesi yoktur. Ağlamaklı değil, sesi titremiyor veya yüz kasları gergin görünmüyordur. Sevdiğiniz kişinin gerçekten kötü günler geçirdiğini ve altüst olduğunu görmüşsünüzdür ve o an size altüst olmuş gibi görünmediği için siz de ona hayatının en kötü günüymüş gibi yaklaşmazsınız. Tepkiniz daha çok onu dergiyi okumaktan alıkoymamaya yöneliktir. Destekleyici şeyler söyleyebilirsiniz fakat onun söylediklerinin aynısını bir başkasından duymuş olmanız durumunda yapacağınız gibi direkt olarak yanına gidip ona "Bu çok korkunç! Bununla ilgili ne yapacağız?" demezsiniz. Onun duygularını maskelemesi ve sizin de ona hissettiğinden daha yetkinmiş gibi davranmanızdaki problem şudur ki; o gün gerçekten de sevdiğiniz kişinin hayatının en kötü günü olabilir. Gerçekten de kontrolü kaybetmiş gibi hissediyor ve hatta intihara meyilli olmasına rağmen bunu size olması gereken şekilde yansıtmıyor olabilir. Sevdiğiniz kişinin, duygularını size göstermek yerine anlatmanın, hissettiklerinin ne seviyede olduğunu ifade etmek açısından daha yararlı olduğuna inanıyor olabileceğini bilmek önemlidir. İnsanların otomatik olarak, duyguların sözel ifadelerine değil sözel olmayan ifadelerine tepki vereceklerini anlamıyor olabilir. Eğer yaklaşımınız gereğinden daha sert veya daha ılımlıysa size

Eğer sevdiğiniz kişi duygusal bir ifade kullanmaksızın korkunç bir olaydan bahsediyorsa kendinize şunları sorun:

- **Siz (ya da bir başkası) bu durumda ne hissederdiniz? Eğer cevabınız "korkunç" ise; sevdiğinizin hislerini ifade ediş şekline değil kullandığı kelimelere güvenin.**
- **Gördüğünüz şey ile duyduklarınız arasındaki farkı sevdiğinize açıklayın ve ona hangisinin gerçek olduğunu sorun.**

çok sinirlenebilir ya da sizin bile her şeyin onun için ne kadar kötü gittiğini anlamamanız onu umutsuzluğa düşürebilir.

Sevdiğiniz Kişi Sizin Desteğinizle Yetkinlik Kazanıyor Mu?

Son olarak; bazen BKB'li insanlar onları destekleyen ve onlarla ilgilenen insanlarla aynı ortamdayken, gerçekte olduklarından daha yetkin görünebilirler. Terapistler buna sıklıkla şahit olurlar: BKB'li kişi terapi esnasında gayet iyi görünür fakat günün ilerleyen saatlerinde terapistini arayıp hayatının acınası olduğunu ve kendini öldürmek istediğini söyler. Bu ani değişim terapistlerin bile kafasını karıştırır. Danışan neden terapiste bunları seans sırasında söylememiştir? Bunun cevabı, danışanın durumunun terapistle aynı odadayken mevcut olmamasıdır. Destekleyici bir çevrenin dışsal etkileri ortadan kaybolduğunda rahatsız edici duygular geri gelir. Danışan, terapistle birlikteyken gerçekten intihara meyilli hissetmiyordur fakat bu duygular ve düşünceler terapi seansı bittiğinde geri gelmiştir.

Unutmayın ki, BKB'li insanlar çoğunlukla ilişkisel kişilerdir.

BKB'li kişiler, "insanlara ihtiyacı olan" insanlardır. Yalnız kalmak istemezler ve destekleyici, şefkatli ilişkiler içerisindeyken daha işlevsel olurlar. BKB'li insanların hayatlarında genellikle şefkatli ilişkilerin eksikliğinden dolayı oluşmuş bir açlık vardır. Bu yüzden eğer sevdiğiniz kişinin sizinle olan ilişkisi bu tür şefkatli ilişkilerden ise, sizinle birlikteyken ya da sizinle konuşuyorken duygularının daha düzenli olma ihtimali yüksektir. Daha sonra tek başına kaldığında ise, yalnızlığı ona bütün o umutsuz, çaresiz duyguları geri getirir ve duyguları düzensizleşmeye başlar. Bu durumda ikiniz de yanlış bir şey yapmıyorsunuz. Yalnızca sizin varlığınızın ona verdiği destek, sevdiğiniz kişiyi daha iyi hissettiriyor.

Görünür Yetkinlik Karşısında Neler Yapabilirsiniz?

Görünür yeterliliğin çeşitli özelliklerini ayrı ayrı halde gördünüz, fakat bunların birlikte ortaya çıkabileceğini de bilmeniz gerekiyor. Leo örneğini ele alalım.

Leo sıklıkla gerçekte olduğundan daha yetkinmiş gibi görünür. Satış müdürlüğü yapıyor ve kendisini eğlenceli ve çekici bulan iş arkadaşları tarafından sevilen biridir. Onlar, işe gitmenin Leo'da ne kadar büyük bir anksiyeteye neden olduğunu bilmiyorlardı. Kaygılı olduğu zamanlarda müşterilerle olan görüşmelerini unutabiliyor ve yazdığı raporlarda yanlışlıklar yapabiliyordu. Müşterilerle olan görüşmeleri kaçırdığını müdürü öğrenecek diye her an endişeleniyordu. Leo işleri başarıyla hallediyor gibi göründüğü için müdürü onun yetki alanını genişletir. Bu da elbette onun endişesini artırır ve işini kaybedeceğine dair duyduğu korku artık kontrolden çıkar. Neler olup bittiğine dair bazı fikirleriniz vardır fakat o size her şeyin yolunda olduğunu söylüyor. Evdeyken yapacağı şey Leo'yu endişelendirdiğinde bile işleri halletmekte gayet iyidir; bu yüzden de onun endişesiyle başa çıkamayacağına inanmak için hiç bir sebebiniz yoktur. Ayrıca her şeyin yolunda olduğunu söylüyordu. Ne zaman ikiniz evde birlikte olsanız sakin görünür ve başarabileceğine inandığını söyler. Sonra bir gün eve gelir ve size işten atılacağına emin olduğundan—ama bir planı olduğundan—bahseder. Leo'nun özgüveni yüksektir ve aslına bakarsanız o, sizi de cesaretlendirmektedir. Belki siz de çok kötü bir gün geçirmişsinizdir ve her şeyin kontrolü altında olduğunu söylemesi sizi rahatlamıştır. Ertesi hafta gerçekten işini kaybeder ve darmadağın olur. Tabii siz de kahrolursunuz; hem işini kaybettiği için, hem de her şeyin kontrolünde olduğunu söylediğinde ona inandığınız için. Onunla yüzleşmeniz intihara meyilli hale gelmesine neden olur çünkü onun işi hakkında gerçekten endişeli olduğunu anlamamış olmanıza inanamaz. Artık Leo'nun bir işi olmadığı için ve onunla nasıl iletişim kuracağınızı bilmediğiniz için duygusal olarak kontrolden çıkmış hissedersiniz.

Görünür yeterlilikle ilgili en önemli şey, davranış kalıplarını hatırlamaktır. Sevdiğiniz kişinin dışarıdan göründüğü gibi hissetmiyor olabileceğinin farkında olmak sizi bu bölümün ilk kısımlarındaki kutucuklarda bulunan sorular gibi sorular sormaya ve sevdiğiniz kişinin yapamayabileceği davranışları ondan beklememek konusunda dikkatli olmaya itecek. Yargılayıcı olmayın; ya da sevdiğiniz kişinin "numara yaptığını" düşünmeyin. Görünür yeterlilik, rolü yapılabilecek bir şey değildir. Çevresinin, sevdiğiniz kişinin davranışlarını etkilediği durumlarda ortaya çıkar. Üç ihtimal vardır: (1) destekleyici ve sevecen bir ortamda sizinle olmak sevdiğiniz kişinin problemlere verdiği duygusal tepkilerini azaltıyordur, (2) sevdiğiniz kişinin birçok sebepten ötürü, mevcut durumla uyumlu olmayan duyguları ve sözsüz davranışları vardır ya da (3) sevdiğiniz kişinin davranışları bağlamdan bağlama genellenmemiştir. Sevdiğiniz kişi sizi "oyuna getirmek" istiyor değildir; yalnızca zamanla gelişen davranışlar sergilemektedir.

Beş Adımlı Yaklaşımı Kullanın

Aynı zamanda 4. Bölümde bahsedilen beş-adımlı yaklaşımı da kullanabilirsiniz. Bu, özellikle Tasha'nınki gibi durumlarda işe yarayabilir.

1. *Kendi duygularınızı düzenleyin.* Bağlam ne olursa olsun Tasha'nın duymak istemediği tavsiyeleri dinleyeceği varsayımında bulundunuz; dolayısıyla da önceki gün kabul ettiği bir tavsiyeyi bugün tekrar verdiğinizde size kızması sinirlenmenize ve hayal kırıklığına uğramanıza sebep olabilir. Sevdiğiniz kişinin davranışlarının ruh haline bağlı olduğunu unutmayın. Sevdiğiniz kişinin dün ile bugün arasındaki duygu durumu geçişinin farklılığını fark ederseniz, bunun bağlamın farklı olduğu ve dolayısıyla tepkilerinin de farklı olabileceği anlamına geldiğini kendinize hatırlatabileceksiniz.

2. *–Duygu ve düşüncelerini– geçerli k*ılın. Tasha sinirlenip size bağırmaya başladığında ona, bunun duymak istediği tepki olmadığı-

nı bildiğinizi ve tam da kendine göre birini bulduğunu umarken işleri ağırdan alması gerektiğine dair bir tavsiye duymanın ne kadar kötü hissettirdiğini anladığınızı söyleyin.

3. *Soru sorun / değerlendirin.* Endişelerinin neler olduğunu sorun: Neden tekrar sizin fikrinizi soruyor? Bunun sebebi kendi şüpheleri olabilir mi? Atacağı akıllıca adımı bulmak için ne yapabilir?

4. *Beyin fırtınası yapın/çözüm bulun.* Ne yapacağını gerçekten bilmediği için sizin fikrinizi istiyorsa, hem bu adamı daha iyi tanımak için yapabileceği şeyleri, hem de kendi güvenliğini sağladığından emin olarak onunla bir araya gelmesinin yollarını listelemesinde ona yardımcı olun. En iyi seçenekleri belirleyin.

5. *Rolünüzle ilgili (varsa) ve sonuca yönelik olarak yapabileceklerinize dair bilgi edinin. Tasha*, tercih ettiği davranışı uygularken sizinle iletişim halinde olmak ve bu süreçte sizin fikirlerinizi de almak istiyor mu? Bahsettiği adamla buluştuktan sonra sizinle irtibata geçip iyi olduğunu ve buluşmanın nasıl gittiğini size haber vermesini istiyor musunuz?

Sevdiğiniz Kişinin Sınırlarını Bilin Fakat Onu Hassaslaştırmayın

Bu beş adımlı yanıtlamaya geçiş yapmak, bariz yeterlilikle tetiklenen yanlış anlaşılmaları azaltabilir. Ancak birçok durumda— duyguları maskelemek, bariz yeterlilik görünümünün arkasına saklandığı için— sevdiğiniz kişinin ne hissediyor olduğunu gerçekten anlamalı ve onun neleri yapmaya kabiliyeti olduğunu bilmelisiniz. Bu, sevdiğinize hassasmış gibi davranmamanız ve aynı zamanda onun davranışlarıyla ilgili gerçekçi olmayan beklentilere sahip olmamanız gerektiği anlamına gelir. Eğer sevdiğiniz kişinin davranışının durumdan duruma aktarılarak genellenmediğini düşünüyorsanız ve hassasiyetlerini size düzgün bir biçimde ifade edemediğinin farkındaysanız, müdahale etme ve işleri onun yeri-

ne halletme eğiliminde olacaksınızdır. Elbette ki bunu yapmak, sevdiğiniz kişinin kendi kendine bir şeyler yapamayacağı inancını pekiştirir. Ayrıca bu, davranışlarını yeni ortamlarda denemesine mani olur ve dolayısıyla davranışlarını genellemesini de engeller.

Öyleyse ne yapacaksınız?

1. Onun herhangi bir konuda yeterli olduğunu varsaymayın. Bu, moral bozucu şeyleri ona söylemeyin demek değildir. Bir davranışına bir kez şahit olduğunuz için o davranışın tekrarlanacağını düşünmeyin. Yaşıtlarının yapabildiği her şeyi sevdiğiniz kişinin de yapabileceğini varsaymayın.

2. Müdahale etmek ile koçluk yapmak arasındaki dengeyi bulun. Davranışları genellenmediğinden ve ruh halleri ile duyguların onlar üzerinde BKB'li olmayan kişilere kıyasla çok daha büyük etkisi olduğu için, onların iyiliği için olaylara müdahale etmemiz gerektiğini düşünmemiz çok kolaydır. Aslına bakarsanız genellikle sevdiğimiz kişi için ne gerekiyorsa yaparsak işler hepimiz için çok daha kolay olacakmış gibi görünür. Ancak bu, kişinin hassas olduğu ve işleri kendi başına halledemediği mesajını verir. Sevdiğiniz kişinin yapabileceğini düşündüğünüz bir şeyi neden yapamadığı konusunda çıkarım yapmak için acele etmeden önce kişinin gerekli davranışlara sahip olduğuna ve bunları bu durumda uygulayabildiğine emin olun. Justine'in botlarıyla ilgili olan durumda onun söylediklerinizi tolere edebildiğine emin olun ve kötü haberi iyi karşılayabileceğini varsayarak doğrudan konuya girmeyin.

3. Ruh hali ve duyguların genelleme üzerindeki etkisini hatırlayın: Eğer sigara içmeyi bırakıyorsanız, sigara içen arkadaşınızı ziyaret etmeyi ya da onun verandasında oturmayı bırakabilirsiniz. Gerçekten kötü bir gün geçirdiğinizde onun evine gitmeyebilirsiniz. Bir aile üyesi olarak yapmanız gereken bir başka şey de, sevdiğiniz kişi bir davranışı genellemezse hayal kırıklığına uğramamanız için genelleme problemlerinin farkında olmaktır. Bu, uyarılmanı-

zı yatıştırmanıza yardımcı olacak ve sizi sevdiğiniz kişi hakkında aşağılayıcı düşüncelere sahip olmaktan alıkoyacaktır. "Manipüle edildiğimizi" veya bizimle "oyun oynandığını" düşünmediğimizde her şey daha kolay olacaktır.

Eğer sevdiğiniz kişi duygularını maskelediği için onun görünür yeterliliğe sahip olduğunu düşünüyorsanız, ona, "Bu konu hakkında korkunç derecede kötü hissediyor gibi görünmüyorsun. Gerçekten çok üzgün değil misin, yoksa içten içe mahvoluyorsun da bana söylemiyor musun?" gibi şeyler söyleyin. Sevdiğiniz kişinin aslında neler hissettiğini size anlatmasını isteyebilirsiniz.

Artık sevdiğinizin duygularını ifade ediş şekline değil, onun gerçek duygularına etkili bir biçimde yanıt verebilirsiniz. Görünür yeterlilikle ilgili unutulmaması gereken şey, *görünmek* kelimesidir. Sevdiğiniz kişinin gerçekten yeterli olduğu durumlar olacaktır. Hepimizin yeterli olduğu durumlar vardır ve sevdiklerimiz için yaptığımız şeylerden bazıları onların yeterli olabilecekleri ortamları bulmak ve o ortamları inşa etmektir. Fakat BKB'li insanların çevresindeki kişiler genelde onlara yetkin olmadıkları durumlarda bile öylelermiş gibi davranırlar. Bu, onların anlaşılmadıklarına ya da anlaşılamayacak kadar patolojik olduklarına dair düşüncelerini pekiştirir ve o anki duygusal bozukluklarını artırır. Duygusal bozukluk, bir sonraki bölümde bahsedilen süreğen kriz döngüsüne yol açabilir.

9

"Neden Kötü Şeyler Hep Benim Başıma Geliyor?"

Kristy'yi anlamakta güçlük çekiyorsunuz. O, hayatını asla düzene sokamıyor. Sürekli olarak, bir krizden başka bir krize koşuyor. Sonunda o uzun zamandır istediği, müzedeki işe girer; fakat daha sonra, "tam da ihtiyacı olan artistik görünümde" kıyafetler almak için yaptığı çılgınca alışverişte karşılıksız bir çek kullanır. Mağaza onu iş yerinden aradığında ve telefona patronu çıktığında o kadar utanır ki kendini üç gün boyunca eve kapatır. İşten kovulduğunda iki şişe şarap içer ve eski patronuna tehditkâr bir mesaj bırakır ki patronu da bu mesaj üzerine polise haber verir. Polis gelip kapısına dayandığında onlara mesajı bıraktığı sırada ne kadar üzgün olduğunu, bunun tek seferlik bir olay olduğunu ve bir daha asla tekrarlanmayacağını söyler. O kadar sakin ve aklı başında görünüyordur ki polis ona inanır. Polisler gider gitmez Kristy banyoya geçer ve bacaklarını jiletle kesmeye başlar. Sizi arar ve ölmek istediğini söyler. Siz de 112'yi ararsınız ve onu hastaneye kaldırırlar. Hastaneden çıktığında, aynı döngünün tekrar başlamasının yalnızca an meselesi olduğundan korkarsınız.

Kristy ve sizin bulunduğunuz durum, bizim süreğen kriz dediğimiz durumdur. Belki de Kristy'nin, hayatının kargaşa içinde olmasından aslında içten içe hoşlandığını düşünmeye başlamışsınız. Sizi arayıp hayatındaki en son karışıklığı düzeltmenizi istediği zamanlar ile bir krizin gitgide büyüdüğü ve sonunda gerilim çok fazla arttığı için Kristy'nin intihara meyilli bir duruma geldiği ve tekrar psikiyatri hastanesine yatırıldığı zamanlar arasında pek bir boşluk yok gibidir.

Süreğen kriz ikiniz için de yorucudur. Bu durum Kristy'yi daha da çaresiz hale getirir. Hiçbir şeyi doğru yapamayacağına, sizin ve onu umursayan herkesin kendisini her an terk edebileceğine gitgide daha da ikna olur. Bu da sizin çaresiz, hayal kırıklığına uğramış ve muhtemelen dönüşümlü olarak öfkeli ve çok korkmuş hissetmenize neden olur. Kristy'yi görmekten, onunla konuşmaktan ve hatta onun hayatındaki en son gelişmelerle ilgili haber almaktan bile kaçınacağınız bir noktaya varabilirsiniz.

Eğer bu noktaya ulaştıysanız, size söylemem gereken ilk şey, bu ***krizlerden bazılarının sevdiğiniz kişi tarafından oluşturulmadığıdır.*** BKB'li kişilerin genellikle korkunç fiziksel sorunları olur. Miyastenia gravis ve romatoid artrid ile birlikte BKB'li insanlar arasında çok yaygın olan ve depresif beşli adı verilen—temporomandibular eklem bozukluğu (TMJ), migren, fibromiyalji, irritabl bağırsak sendromu (IBS) ve interstisyel sistit—birtakım problemler vardır. Fiziksel acı ve rahatsızlık hepimizi duygulara karşı daha hassas hale getirir ve tahmin edebileceğiniz gibi, duygusal olarak aşırı hassas olan biri için bu fizyolojik durumlar, ekstra krizleri daha olası yaparak işleri daha da kötü hale getirir. Bu gibi fiziksel sorunlar sevdiğiniz kişi için finansal strese, iş stresine ve ilişki stresine yol açabilir; bunlar da ikincil problemleri ortaya çıkarabilir.

Ne yazık ki BKB'li insanlar fiziksel rahatsızlığa karşı gerçekten hassastırlar ve duygusal tepkiler verirler; ki bu da onların sürekli ola-

rak rahatsızlıklarından bahsetmelerine sebep olur. BKB'li insanlar görünür yeterlilik nedeniyle fiziksel ve duygusal acılarını, ne kadar kötü hissettiklerini göstermeksizin tarif edebilirler. Bu da insanların, bu hislerin güvenilirliğini ve BKB'li kişinin bu konuda konuşma motivasyonunu sorgulamalarına yol açar. Doğal olarak bu, hem BKB'si hem de depresif beşli içerisinden bir fiziksel problemi olan kişi ile diğerleri arasındaki gerginliği artırabilir. Ve bu bazen gözlemleyenlerin, BKB'li kişinin bahsettiği fiziksel problemlerin sahte ya da büyük ölçüde abartılmış olduğundan şüphelenmelerine yol açar. Eğer böyle bir şüpheye düştüyseniz, emin olun ki fibromiyalji, romatoid artrit, irritabl bağırsak sendromu ve miyastenia gravis "gerçek" tanılar olarak kabul edilir. Sevdiğiniz kişinin fiziksel ya da duygusal acısını abartıyor olması düşük bir ihtimaldir.

Benzer şekilde, BKB'li kişiler genellikle depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi başka psikiyatrik problemlere de sahiptirler. Bu psikiyatrik problemlerin; günlük hayatta işlevsel olmayı daha da zorlaştırdıkları için, sevdiğinizin üzerine daha fazla stres yükleyeceğini hayal etmek muhtemelen zor değildir. Herhangi bir ekstra stres, yeni bir kriz oluşumu ihtimalini yükseltir ve bu, sevdiğiniz kişinin suçu değildir.

Örneğin Kristy, onu elden ayaktan düşüren migren ağrılarından muzdariptir. Erkek kardeşiniz Jimmy, BKB dışında sahip olduğu bazı sıkıntıların da yükünü taşıyordur. Jimmy zor bir hayat geçirmiştir. Lisedeyken derslerinde zorlanmıştır. Başı hiçbir zaman beladan kurtulmamıştır ve hep "yanlış" insanlarla takılmıştır. Evde ebeveynlerinizle çok fazla çatışma yaşıyordur ve Jimmy onlarla kavga etmesinin akabinde birkaç gün ortadan kayboluyordur. Mezun olduktan sonra Jimmy orduya katılır. Savaştan döndüğünde

BKB'li kişi fiziksel bir problemle ve/veya başka bir psikiyatrik durumla daha baş edebilir olduğunda krizlerin oluşma olasılığı artar.

ona travma sonrası stres bozukluğu ile BKB teşhisi konur ve ordudan uzaklaştırılır. Bulunduğu ortamda yüksek sesler olduğunda Jimmy aniden geçmişe ait sahneler anımsıyordur ancak bulabildiği tek iş maalesef bir inşaat şirketindedir. İnşaat alanında yaşanabilecek herhangi bir kaza veya gürültünün hafızasında canlandırabileceği anılar, Jimmy'i işi bırakma noktasına getirecek derecede yoğun travmatik etkilere sahiptir. Sonra ise Jimmy, sorunları için yardım alabileceği bir yere gitmek yerine (tedaviyi reddediyor) acısını dindirmek için bara gider. Kaçınılmaz olarak barda kavga eder ve birkaç geceyi nezarette geçirir. Yerel polis, eğer bir kavgaya daha karışırsa ceza alacağını söyler. Durumun gittikçe kötüleşmesini izlersiniz ve tutuklanmasının kaçınılmaz olduğunu biliyorsunuzdur. Jimmy ile konuşmaya çalıştığınızda ise çok sinirlenir. Jimmy'yi kaçınılmaz sondan kurtarmanın bir yolu yok gibi görünüyordur.

Jimmy örneğinde de görüldüğü gibi, BKB'li kişilerin krizleri zamanla artar. Duygusal hassasiyetlerinden ve tepkiselliklerinden dolayı bir probleme verdikleri ilk duygusal tepkileri aşırıdır. Sonrasında, henüz duyguları daha kontrol edilebilir bir seviyeye gelmeden önce başka bir krizi tetikleyecek bir şey daha olur. Olay aslında bir noktaya kadar yalnızca hayattaki iniş çıkışlardır— hayat herkesin karşısına düzenli olarak birtakım zorluklar çıkarır. Eğer duygusal olarak hassas değilseniz hayatın getirdiği birçok zorlukla başa çıkabilirsiniz ya da bir sonraki zorluk baş göstermeden önce, duygusal durumunuzu yeterli hızda toparlarsınız. BKB'li insanlar sizin de artık bildiğiniz gibi, duygusal olarak daha tepkiseldirler ve duygularının etkilerinin azalması normal bir insana kıyasla çok daha uzun sürer. Eğer bir darbeyi henüz atlatmaya çalışıyorlarken bir başkası gelirse, çok daha büyük bir krizin doğması muhtemeldir. Ayrıca eğer birçok BKB'li kişi gibi, becerikli bir şekilde problem çözmeyi öğrenmemişlerse (bkz. 7. Bölüm), hayatın getirdiği zorluklara yaklaşımları yetersiz olabilir ve bunun sonucunda yeni krizler doğabilir. Kişilerarası becerileri yeterli olmadığı için (bkz. 7. Bölüm) BKB'li kişiler

bazen krizin bir parçası olan ya da problemi çözmelerine yardım edebilecek insanlarla etkili iletişim kuramazlar ve bu durum duygularının daha da yoğunlaşmasına sebep olur. BKB'li kişi genellikle problemi çözmekten ziyade durumu daha kötü hale getirecek seçimler yapar.

İlk olarak, Dave'in erkek kardeşi kalp krizinden ölür. Bunu kimse beklemiyordur çünkü o gayet sağlıklı görünüyordu. Dave'in annesi ve babası bu haberle mahvolurlar. Akabinde cenazeden döndükten birkaç gün sonra Dave çalıştığı şirketin kapandığını ve işten çıkarıldığını öğrenir. Dave, hissettiği acıyı ve korkuyu azaltmak için içmeye başlar. Çok fazla içtiği için karısı ona bağırdığında kendi kafasına bir silah dayar ve hastaneye kaldırılır.

Laura çantaları çok severdi. Birçok internet mağazası da bunu bilirdi ve ona tasarımcı çantaları için "fırsatları" haber veren reklamlar gönderirlerdi. Laura kendine hâkim olamıyordu. 20'den fazla tasarım ürünü çanta satın almıştı ve kredi kartlarının limitini doldurmuştu. Arabası bozulduğunda ise hiç parası kalmamıştı ve arabasını tamir ettirip masrafları karşılayamadı. Bu durumda intihar etmekten başka bir çıkış yolu göremedi.

Jill zor zamanlar geçiriyordu. Hayatındaki stres, kontrol edebileceği düzeyin ötesine geçmişti. Ergenlik çağında olan oğulları vardı. Onları sürekli arabayla bir yerlere bırakması gerekiyordu. Sporla ve başka ders dışı aktivitelerle meşguldüler. Eşi ise haftalar boyunca seyahat etmesini gerektiren bir işe girmişti. Jill zaten yeterince yalnız hissederken bir de en yakın arkadaşı taşınmıştı. Yaşadığı stres onu boğuyordu ve bir molaya ihtiyacı var gibi hissediyordu. Arabasına atladı ve her şeyden uzaklaşmak adına neresi olduğu farketmeksizin bir yere gitmek için havaalanına gitti. Havaalanının otoparkında kendini daha da umutsuz ve bunalmış hissetti. Çantasından ilaçlarını çıkardı ve bir şişe sodayla birlikte hepsini içti.

Dürtüyle Hareket Etmek: Sebep mi yoksa Sonuç mu?

1. Bölümde davranışı, BKB'deki beş düzensizlik alanından biri ve düzensizliğin aldığı bir biçim olarak da dürtüsel davranış olarak değerlendirdim. Bu bozukluğa sahip olan birini seven kişilerin sıklıkla sordukları sorulardan biri, "Ne düşünüyordun?" olur; sanki karşılarındaki kişi harika bir gün geçirirken birdenbire sonuçlarını düşünmeden çılgınca bir şey yapmaya karar vermiş gibi. Fakat aslında süreğen kriz durumunda sıkışmış olan insanlar genellikle zaten o sırada olan bir şeye tepki verirler. O an bunaltıcı bir krizin ortasındalardır ve dürtüsel davranışların çoğu bu krizi sonlandırmak için yapılır. İntihara meyilli davranışlar, kendine zarar verme, hastaneye yatırılma, kaçıp gitme—tüm bu dürtüsel gibi görünen davranışlar, mevcut krizi sonlandırmaya yöneliktir; bu, ister Kristy'nin işini kaybetmesi, ister Jimmy'nin zihninde geçmişe ait görüntülerin belirmesi olsun. Sevdiğiniz kişinin farkında olmadığı şey; mevcut krizi sonlandırma amaçlı olan davranışlarının genellikle başka krizlere yol açtığıdır. Kişinin bildiği tek şey, acıyı ve kargaşayı sona erdirmek için—acilen—bir şeyler yapması gerektiğidir.

Kendine zarar verdikten sonra hastaneye gitmek Kristy için gerçekten de krizi durdurmuştur. Jimmy için ise hapse girmek krizin sonlanmasını sağlayabilir. Duygular yatışır; kişi, yaşadığı krize dahil olan insanlardan biraz uzaklaşır ve sosyal hizmet uzmanlarından ihtiyacı olan yardımı alır. Bütün bu sonuçlar sevdiğiniz için iyidir. Ne yazık ki Kristy hastaneden taburcu edildiğinde, hastane masraflarından dolayı büyük bir finansal problemin oluşmuş olduğunu ve uzun bir süre işe gidememiş olduğunu fark edecektir ve bu finansal problem yeni bir krizin başlangıcı (ya da eğer hastaneye yatmadan önceki krizin bir parçası da parasal problemler ise belki de bu krizin devamı) olacaktır.

Elbette ki siz hala, sevdiğiniz kişinin neden bir problemi çözerken başka problemler oluşturan bir hareketin yapılabilecek en iyi seçim olmadığını göremediğini bilmek istersiniz. Önceki bölümler-

de de açıkladığım gibi, bunun cevabı sevdiğiniz kişinin duyguları, düşüncelerine yer bırakmayacak denli ağır bastığında dikkatini toplamakta güçlük çekmek gibi bilişsel problemlerinin ortaya çıkması ve problem çözme becerilerinden yoksun olmasıdır. Krizi tetikleyen duygular çok yoğundur ve kişiyi kontrolden çıkmış gibi hissettirir. Bu bölümün devamında da göreceğiniz gibi; bu, duygusal düzenleme ve problem çözmenin süreğen kriz durumundan kurtulmak için iyi bir yol olabileceği anlamına gelir.

Süreğen kriz durumlarından kurtulmanın en iyi yolunun, duygusal düzenleme ve problem çözme becerilerinin kullanımının etkin bir kombinasyonu olması muhtemeldir.

Fakat dürtüsel davranışlar, hem bir krizin sonucu hem de bir krizin sebebi olduğunda ne zaman müdahale edip döngüyü bozabileceğinizi anlamak zordur. Eşinizin bir gün iş yerindeyken moral bozucu bir çalışan değerlendirmesi aldığını düşünün. Masasına geri döner, istifa mektubunu yazar ve işten ayrılır. O gece eve geldiğinizde ne yaptığını size anlatır ve ona kızarsınız. Bir tartışma yaşarsınız. Eşiniz sinirle evden çıkar, bir bara gider, çok fazla içer ve başka bir adamla yatar. Bu ise evliliğinizde daha fazla strese neden olur ve eşinizin işten ayrılmasıyla birlikte finansal durumunuz da çok kötü bir hale gelmiştir. Eşiniz utanç ve pişmanlık içindedir ve evde kalıp sabırla kendisine iş aramaya başlar. Fakat kısa bir süre sonra sıkılır ve iş aramaya devam etmek yerine kolay ve çabuk bir şekilde para kazanmak için yatırım fırsatları araştırmaya başlar ve birikiminizin çoğunu kaybeder. Ona kızdığınızda başka bir tartışma yaşarsınız. Tartışmanız sırasında eşiniz banyoya gider ve aşırı dozda ilaç alır. Ambulans gelir ve o, hastaneye kaldırılır. Eşinizin sağlık sigortasını yeniletmediğinden haberiniz yoktur (Çünkü kendi deyimiyle "bu işle uğraşamayacak kadar çok derdi" vardır.) Bu yüzden hastane masrafları sigorta tarafından karşılanmaz ve hastaneye 30.000$ borçlanmış olursunuz. Eşiniz taburcu

edildiğinde işlerin iyiye gidebileceğine dair herhangi bir umudunuz yoktur.

Kriz Durumu Yerleşik Bir Hal Alırsa

Tecrübelerinizden de bilirsiniz ki, kriz durumu kronik bir hale geldiğinde kendinizi bu durumdan kurtarmak özellikle zor olabilir. Bazı insanlar değiştiremedikleri harcama alışkanlıklarından dolayı sürekli olarak finansal kriz içindedirler çünkü bu alışkanlıkları değiştirmek onlara göre alışılmış bir yaşam tarzını terk etmek demektir. Bazıları yıllardır alıştıkları yemekler onlarda sağlık sorunlarına yol açsa da, acil durumlarda bile bu alışkanlıklarını bırakmaz, diyetlerini değiştirmezler. Ve bazı insanlar fiziksel ve sözlü olarak defalarca istismar edilseler de korkunç giden ilişkilerine tahammül ederler.

Kızınız kendisini sürekli azarlayan ve kendisine sürekli değersiz olduğunu söyleyen biriyle evlidir. Kocası onun yalnızca yarı-zamanlı bir işi olmasına "izin" verir. Kızınız lise sonrasında bir eğitim görmemiştir. Kocası, çalışmadığı zamanlarda onun evde oturmasını ister. Kızınız onun söylediklerini dinlemezse olabileceklerden çok korkuyordur. Tek başına geçimini sağlayamayacağı için (ki bu konuda muhtemelen haklıdır) kocasından ayrılmasının mümkün olmadığını düşünüyordur. Bazı beceriler edinmek için internet üzerinden dersler almak istemiş fakat maddi gücü buna yetmemiştir. Gittikçe daha depresif bir hale geliyordur. Aslında ona para verebilirsiniz fakat geçen sene gelen haczi önlemek için ona para verdiğinizde ona bir daha para vermeyeceğiniz söylemiştiniz. Kızınız yakın zamanda size hamile olduğunu söylemiştir. Çocuk sahibi olmanın bütün sorunlarını çözeceğine inanıyordur. Siz ise bunun yalnızca daha fazla problem yaratacağını söylersiniz fakat kızınız sizin söylediklerinizi umursamaz. Kızınızı izlemek, ağır çekimde gerçekleşen bir tren kazasını izlemek gibidir. Negatif sonuçları daha gerçekleşmeden görebiliyorsunuzdur.

Zayıf Muhakeme ve Zayıf Problem Çözme Becerileri

BKB'li insanların niyeti çoğu zaman çığ gibi büyüyüp korkunç sonuçlara yol açan krizleri başlatan davranışlarda bulunmak değildir. Dürtüsel davranışlarda bulunurlar ve problem çözme yetenekleri yok denecek kadar azdır; bu yüzden de verdikleri kararlar sorunludur. Ortaya çıkan problemler sıklıkla yetersiz muhakemelerinin ve problem çözmede zayıf olmalarının sonucudur.

Bella, intihara meyilli davranışları genellikle yaşadığı finansal ve ilişkisel stres sebebiyle tetiklenen 50 yaşında bir kadındır. Yeterince para kazandıran bir işi vardır fakat ne sağlık sigortası ne de emekliliği için hatırı sayılır bir birikimi vardır. Para harcama alışkanlıklarından dolayı maaşı ona zar zor yetiyordur. Her gece bir şişe şarap içiyor ve her gün bir ya da iki paket sigara tüketiyordur. Ne zaman ekstra para kazansa, bu parayı hafta sonu lüks otellere ya da New York'a gitmek için harcıyordur. Maaşını almasından bir önceki hafta genellikle arkadaşlarından borç almak zorunda kalıyordur. Yakın zamanda 25.000$ nafaka almıştır. Bu parayla arabasının taksidini ya da kirasını ödemek yerine bir tatile çıkmaya ve estetik ameliyatı olmaya karar verir. Faturalarını ödemenin ve acil durumlar için biraz para biriktirmenin onun için daha iyi olacağını göremiyordur. Sevdiklerine estetik ameliyatı hakkındaki fikirlerini sormuş fakat onun istediği gibi tepki vermediklerinde hepsinin tavsiyelerini göz ardı etmiştir. Tabii ki, onların fikirlerine karşı çıkar ve ilişkilerinde sıkıntılara sebep olur. Eğer daha genç görünürse kendisini daha iyi hissedeceği fikrine takılı kalmıştır. Başarısız evliliğinin sebep olduğu duyguları görmezden geldiğinin farkında değildir. Birkaç kişi ona, eğer parasını böyle saçma sapan şekillerde çarçur ederse, bir daha yardıma ihtiyacı olduğunda ona yardım etmeyeceklerini söylemiştir. Bella, mevcut finansal durumu ya da gelecekte karşısına çıkabilecek sorunlar konusunda gerçekçi değerlendirmeler yapmıyordur. Bella'nın planı, eğer maddi desteğe ihtiyaç duyarsa yeni bir koca bulmaktır.

Çocuklarına yemek almak için markete gidip eve süt reyonunda çalışan bir adamla dönen bir danışanım olmuştu. Hayatında birçok stres etkeni vardı. Geçimini maddi yardım alarak sağlıyordu, çok acı çekmesine neden olan zayıflatıcı eklem hastalığı vardı ve çocuklarına maddi, duygusal ya da fiziksel olarak bakabilecek yeterlilikte değildi. Kızları babalarıyla bildikte yaşıyordu ve danışanım onları yalnızca yılda iki hafta görebiliyordu. Bu ziyaretler sırasında danışanım kızlarıyla ilgilenmenin getirdiği stresle zor baş ediyordu. Marketteki adamı daha önce hiç görmemişti fakat sohbet etmeye başladıklarında adamın karısından yeni ayrıldığını ve kalacak bir yeri olmadığını öğrenmişti. Yarım saat içerisinde onu eve götürmüştü ve adam, danışanım ve kendisini ziyarete gelmiş iki kızı ile yaşamaya başlamıştı. İki hafta içerisinde danışanım kızlarını ziyaret hakkını tümüyle kaybetmişti çünkü eve getirdiği adam bir cinsel suçlu çıkmış ve kızlarından birini taciz etmeye kalkmıştı. Polis adamı tutuklamak için evine geldiğinde ve çocukları alması için sosyal hizmet uzmanlarını getirdiğinde danışanım çok üzülmüş ve arabasına binip gitmişti. Çok duygusal bir halde olduğundan düzgün sürememiş ve başka bir arabaya çarpmıştı. Çarptığı aracın sürücüsü yoğun bakıma alındı ve danışanım, başına gelen bütün bu problemler üzerine düşünmeye başladı. Ölümün kıyısından döndüğü bir intihar girişiminde bulundu ve kendisini hastanede buldu. Benimle görüşmek için geldiği seansta danışanımın, ortaya çıkan çoğu probleme davranışlarının sebep olduğunu görmesini sağlamak epey vaktimi aldı.

Elbette ki danışanımın; çocuklarını kaybetmek, bir cinsel suçluyu evine getirmek ya da intihara meyledecek kadar duygusal bozukluğa uğramak gibi bir niyeti yoktu. Davranışları kontrolden çıkmıştı. Bir adamla tanışıp onu hemen eve getirerek düşüncesizce davranmıştı. Öğrendiğimde, en azından kızları gidene kadar (ki adamın bir cinsel suçlu olduğundan haberim yoktu), onu evden çıkarması için onunla konuştum. Ona gitmesi gerektiğini söyleyecek becerilere sahip olduğundan emin bir halde ofisimden ayrıldı fakat sonra adam kendisine "o güzel mavi gözleriyle baktığında"

ondan gitmesini isteyemediğini söyledi. Adamın, kendisinden çok kızıyla ilgileniyor olabileceğine dair bir şeyler sezmişti fakat bu düşünceleri görmezden gelip artık yalnız olmadığı gerçeğine ve hayatındaki bu yeni adamla güzel vakit geçirmeye odaklanmıştı.

Bu olaylar dizisi, art arda alınan dürtüsel kararlar ve gerçeklerin görmezden gelinmesi sebebiyle, danışanım ve kızları için korkunç şekilde sonuçlanmıştı. Bu olaylardan öncesinde stres etkenleri sebebiyle bunalmış haldeydi. Fiziksel ya da duygusal taleplerden veya hayatın getirdiği sorunlardan (o kontrol edilemez olaylardan) bunalma hissi, genellikle kriz oluşturan davranışların habercisidir. Bunalmış ve duygusal olarak düzensiz hissetmek danışanımın karar verme becerilerin zayıflattı. İnsanlar kriz durumundayken genellikle sezgilerini görmezden gelirler ve duygusal acıyı ve stresi biraz olsun azaltabilen olaylara daha çok önem verirler. Danışanım, kızıyla ve adamla ilgili zihninde beliren uyarı sinyalini görmezden gelirken bunu yapıyordu. Benimle bu olaylar sırasında tanışmasına ve bir plan yapmamıza rağmen planı uygulamadı. İnsanlar kriz durumundayken bu sıklıkla olur. BKB'li kişi nasıl problem çözeceğini bulamaz ve/veya problemin çözümlerini görmezden gelir. İnsanların bu kişileri kriz oluşturmaya çalışmakla ya da krizleri "sevmekle" suçlamalarının sebebi bu görmezden gelmeleridir. Aslında mesele, onların bir kriz sebebiyle bunalmış olmalarıdır (adamın evden ayrılmasını sağlayamaz çünkü adam ona planı uygulamak istememesine sebep olacak şekilde bakmıştır). Problemi çözebileceklerine ya da bir planı uygulayabileceklerine inanmazlar.

Süreğen Kriz Esnasında Yardım Etmek İçin Ne Yapabilirsiniz

Eğer sevdiğiniz kişi kriz-üreten bir durumdayken ona yardım etmeyi denediyseniz muhtemelen hayal kırıklığına uğramış ve onun için endişelenmişsinizdir. Belki de sevdiğinizin içlerinden seçip karar verebileceği farklı çözüm önerileri sundunuz ve o da size

bunlardan birini yapacağına dair söz verdi. Uygulama vakti geldiğinde ise daha duygusal ve dürtüsel bir karar vererek fikrini değiştirdi. Sevdiğiniz kişi dürtüsel bir davranışta bulunurken; mesela istifa mektubunu yazarken onunla telefonda konuşmuş fakat onu yapmakta olduğu şeyden vazgeçirememiş olabilirsiniz.

Adeta ağır çekimde bir araba kazasını izliyorsunuzdur. Arabanın hızı ve sevdiğiniz kişinin yaptığı manevralar kaçınılmaz şekilde bir kazaya sebep olacaktır. Arabayı sürme biçimini değiştirmesi için ona yardım etmeye çalışırsınız fakat o sizi duyamaz. Ya da duyuyor olsa bile olanları değiştirmek için yapabileceği bir şey olmadığını düşünür. Kaçınılmaz olan kazayı ve arabanın alevler içinde yanışını izlersiniz. Sinirlisinizdir ve aynı davranışın benzerlerini daha önce defalarca görmüş olduğunuz için ümidinizi kaybetmişsinizdir.

Sevdiğiniz Kişiyi Profesyonel Yardım Alması için Teşvik Edin

İyi haber, bu davranış kalıplarının genellikle BKB'li insanları tedaviye yönlendirmesidir. Kötü haber ise, olaylar kırılma noktasına gelmeden önce tedaviye yönelmemeleridir. Bu kırılma noktasından önce elinizden gelen her şeyi yapmış olabilirsiniz. Onu konuşarak ikna etmeye çalışmaktan tutun fiziksel olarak müdahale etmeye kadar ne yaparsanız yapın sonuç başarısız olmuş olabilir. Fakat bu kırılmaya sebep olan kriz gerçekleştiğinde, BKB için etkili bir tedavi önererek sevdiğinize yardım etme şansınız oluşur. Etkili tedavi yöntemlerini ve bunları sağlayabilecek uygulayıcıları nasıl bulabileceğinizi öğrenmek için 13. Bölüme bakınız.

Sevdiğiniz Kişinin Duygularını Düzenleyebilmesine Yardım Etmek için Her Fırsatı Değerlendirin

Mark çok kötü kararlar alıyordu. İşinden ayrılmıştı, sizin -onun yetişkin çocuğu olarak- hiç onaylamadığınız bir kadınla birliktedir ve onunla evlenmeyi düşünüyordur. Karayipler'e taşınmayı ve geçimini her gece kumarhanede kazandığı parayla sağlamayı dü-

şünüyordu. O, bu kararları aldığı sırada siz ve hayatındaki diğer insanlar olumsuz şekilde tepki veriyorsunuz—mantıklı düşünmesi için ona yalvarıyor, onu aptal ve sorumsuz olmakla suçluyor; onun için bu kadar endişelenerek yaşayamayacağınızı söyleyerek merhametinden medet umuyor ya da eğer bu planlarını gerçekleştirirse onunla ya da eşi olacak kadınla bir daha görüşmemekle tehdit ediyorsunuzdur. Mark bu tepkilerden dolayı gitgide daha da üzülüyor ve bu kişilerarası baskı onu boğuyor. Verdiği tepki, size burada kalıp kendisini öldüreceğini söylemek olur. Mark, bu sırada evini satıyor ve arkadaşlıklarını sonlandırıyor. Bütün bu süreç boyunca barlarda gittikçe daha çok zaman harcıyor ve her gece içtikten sonra evine arabayla geliyor. Kendinizi olabileceklerin en kötüsüne hazırlarsınız.

Sizin ve Mark'ın diğer yakınlarının daha farklı yapabileceğiniz ne vardır? Bunu duymak çok acı ama ne yazık ki Mark'ın içinde bulunduğu gittikçe hızlanan o treni durdurmanız mümkün olmayabilir. Ancak ne zaman onun ne getireceği belli olmayan kararlarından biriyle karşılaşsanız 4. Bölümdeki beş adımlı yanıtlama metodunu uygulayabilirsiniz. Diğer bir deyişle, kendi duygularınızı düzenlemek için elinizden ne geliyorsa yapın ki Mark'ın duygularının yoğunluğunun daha da artmasına katkı sağlamayın. İkincisi; ona bunalmış olup olmadığını, onu bunaltan şeyin ne olduğunu ve o an yapıyor ya da yapmayı planlıyor olduğu şeyin bu bunalma hissine nasıl bir etkisi olacağını sorun ve ardından onu beyin fırtınası yaparak alternatifler bulmaya yönlendirin. Daha önce bu sorunun çözümünde işe yaramış bir yol olup olmadığını ona sorun. 7. Bölümdeki problem çözme adımlarını uygulamasında yardımcı olun. Eğer yeni alternatifler keşfetmeye açık değilse bile en azından kendi duygularınızı kontrol etmek için bir şey yapmış olursunuz. Eğer Mark hayattaki ihtiyaçları ve arzularıyla başa çıkmak için daha faydalı önlemler almaya ve kararlarını yeniden gözden geçirmeye kapalı olmaya devam ederse kaçınılmaz olarak gerçekleşecek olana kendinizi hazırlamak için ekstra tedbirler almaya başlayabilirsiniz.

Kendi Sıkıntılarınıza Tahammül Etmeyi Öğrenin

Değer verdiğiniz birinin bir felakete sürüklendiğini izlemek oldukça üzücüdür. Bu durumda birçok insan yaşanacak felaketi önlemek için elinden gelen her şeyi yapar. Belki sevdiğiniz kişinin başını beladan kurtarmak için ona altından kalkamayacağınız kadar borç para vermişsinizdir. Belki de sigortası olmayan birinin avukat masraflarını ödemiş, araba kazası masraflarını karşılamış ya da psikiyatrik hizmeti için ödeme yapmışsınızdır. Bu noktada yanlış olan şey, bu kararların aslında dürtüsel olmasalar bile kendi süreğen krizinizi yaratmanıza neden olabilecek olmalarıdır. Bu hem sizin açınızdan adil değildir; hem de kendi maddi sorunlarınızla boğuşmanız, sevdiğiniz kişiye manevi anlamda yardım etmenizi olanaksız kılar. Ve eğer böyle olursa, ikinizi de içine alan kriz durumu uzun bir süre devam edebilir. Sevdiğiniz kişinin süreğen krizi esnasında ona yardım etme yollarının başına sıkıntıya katlanmayı öğrenmek konusunu koymamın sebebi budur.

Sıkıntıya katlanmak, kendi duygularınızı düzenlemeyi de içerir. Bu konuyla ilgili 4. bölümdeki fikirlere bakınız. Fakat 4. Bölümde bahsedilen elinde buz tutma örneğindeki gibi, yalnızca o anki duygularınızı yatıştırmak için önlemler almayın. Ayrıca kendinize karşı iyi olmak, kendinizi her gün, ya da en azından ihtiyacınız olduğu zamanlarda yatıştıracak ve sakinleştirecek yollar bulmak için planlama yapın. Başka şeylere odaklanmanızı sağlayacak zihinsel ve fiziksel aktiviteler bulun. Biz buna dikkat dağıtma diyoruz. Dikkatinizi vermenizi gerektirecek bir şeyler yapın (bir filme gidin, bir arkadaşınızı arayın, bulmaca çözün). Size sıkıntı veren durumda bir anlam bulabiliyor musunuz ya da bu durumdan bir ders çıkarabiliyor musunuz? diye bakın. Tempolu nefes almayı öğrenin (Youtube'da videolarını bulabilirsiniz). Bu problemi siz çözmeyeceksiniz; siz yalnızca yanlış bir

O anki stresinizi atlatmak için problem çözmeyi bir kenara bırakıp dikkatinizi başka bir şeye vermeniz gerekebilir.

şey yapmadan bu durumu atlatacaksınız. Diğer bir deyişle, sevdiğiniz kişinin yaşadığı sıkıntılarla nasıl baş etmesini istiyorsak, kendi sıkıntılarınızla o şekilde baş edeceksiniz.

4. Bölüme bakın ve kabullenme tekniklerini uygulamaya devam edin. Unutmayın, krizin merkezindeki problemi çözecek olsa da olmasa da, veya sizin için iyi de olsa kötü de olsa; bir şeyler yapmak zorunda hissettiğiniz nokta ile yaşadığınız sıkıntıları birleştirmenin getireceği umutsuzluk hissinden sizi kurtaracak olan şey, bu kabullenmedir.

Ve son olarak, sevdiğiniz kişinin kendisini krize sürükleyecek dürtüsel bir davranıştan kaçınmasına yardımcı olmak için aşağıda önermiş olduğum fikirlerin bazılarını kullanabilirsiniz. Sevdiğiniz kişinin içinde bulunduğu kriz durumu sırasında kendi mantıklı tarafınıza ulaşabilir ya da stresin sizi bunaltmaması için dikkatinizi dağıtacak yollar bulabilirsiniz.

Sevdiğiniz İnsanın Kabiliyetlerini Fark Edin

Sıkıntı ve endişe, süreğen kriz durumunda yaşamanızın muhtemel olduğu duygusal tepkilerden yalnızca ikisidir. Birçok insan, sevdikleri kişinin başına gelebilecek şeylerden korkmak ile kendilerini de içine çeken kaos sebebiyle öfkelenmek arasında gidip gelirler. Öfke genellikle, sevdiğiniz kişiye kriz oluşturan davranışlardan nasıl kaçınacağı konusunda sürekli tavsiyeler vermenizin ve bu tavsiyelerinizin görmezden gelinmesinin sonucudur. Tavsiyelerinizin göz ardı edilme ihtimalinin en fazla olduğu zamanlar, sevdiğinizin kriz durumunda ya da krizin eşiğinde olduğunu gördüğünüz fakat kendisinin bunu göremediği zamanlardır. Mark, yaptığı seçimlerin mantıklı olduğunu düşünüyordu çünkü ailesi, onu felakete sürükleyeceğini bildiği için doğal olarak seçtiği yaşam biçimini onaylamazken, bağlandığı kadın bu yaşam biçimini destekliyordu. Yeni sevgilisinin kendisini terk etmesinden (ve do-

layısıyla "değersiz" hissetmekten) duyduğu korku, Mark'ın kötü seçimler yaptığını görmesine engel oluyordu.

Tıpkı Bella gibi, bazı BKB'li insanlar dürtüsel bir harekette bulunmak üzereyken çevrelerinden tavsiye isterler. Sizin cevabınızı duymak istedikleri varsayımından yola çıkarak hareket edin. Eğer tavsiyenizi dinlemezlerse yargılayıcı olmamaya çalışın. İnsanlar bazen ne kadar kötü hissettiklerini diğerlerinin bilmesi ya da bunu iletişim esnasında başkalarının da anlayabilmesi için tavsiye isterler. Bazen bir tatili "hak ettikleri" hakkında ya da akıllıca bir seçim yaptıkları konusunda onaylanmak isterler. Çoğu zaman, BKB'li kişi sizinle birlikteyken tavsiyeniz ona mantıklı gelir fakat birlikte olmadığınız zaman stres etkenleri ve duygular geri gelir ve kriz oluşturan davranışları yeniden başlar.

Kathy, milyoner olduğunu iddia eden bir adamla internette tanışır. Adam ona "yabancı ülkelerden", genellikle üzerinde o ülkelerin ismi yazan bir tişörtle fakat kendi oturma odası olabilecek bir ortamda çekilmiş fotoğraflar gönderir. Kathy, adamı görmek için birkaç kez uçak rezervasyonları yaptırır fakat adam, telefonun çekmeyeceği bir Güney Amerika ormanına gitmesi gerektiği için son dakikada planı iptal eder (ve elbette aynı yerden ona mesaj atar). Bir defasında Kathy gerçekten de adamın yaşadığı yere gidip birkaç gün bir otelde kalır; ta ki adam ona iş için şehir dışında olduğunu söyleyene dek.

Kathy konuştuğu adam hakkındaki fikrimi sorduğunda ona, insanlara milyoner olup olmadıklarını soran fakat sonrasında bunun doğruluğunu araştırmayan bir siteye katılan herkesten şüpheleneceğimi ve uçak biletleri alıp daha sonra adamın isteği üzerine bunları iptal etmesi hakkında endişelendiğimi söyledim. Ondan, benimle birlikte ihtimalleri değerlendirmesini istedim ve sonuç olarak adamın her halükarda bir yalancı olduğu sonucuna vardı. Evine geri döndüğünde ise yeniden yalnızdı ve yalnız olmaya katlanamıyordu. Adam ona evli olduğunu söylemesinden sonra

bile onunla görüşmeyi kesmedi çünkü ona göre yalnız olmaktansa evli bir adamla internetten konuşuyor olmak daha iyiydi. BKB'li insanların ilişkilerinde verdikleri kötü kararların çoğu yalnız kalmaya katlanamamalarından dolayıdır.

8. Bölümden birkaç önemli öneriyi hatırlayalım:

- *Sevdiğiniz kişinin bu krizi önleyebilecek kadar yetkin olduğunu* varsaymayın. Kathy'nin iyi bir işi olabilir ve kontrol sahibi biri gibi görünebilir fakat özellikle de diğer stres etkenleri onun rahatsızlığıyla birleştiği zamanlarda yalnız kalmaya tahammül edebilecek kapasiteye sahip değildir.

- *Müdahale etme ile koçluk yapma arasında bir denge kurun.* Sürekli müdahalelerde bulunmak sizi kendi süreğen krizinizle uğraşmaya mecbur edebilir ve bu durumda da sevdiğiniz kişinin yeni krizlere yol açacak dürtüsel eylemlerde bulunmadan problemleri çözmeyi öğrenmesine yardımcı olamazsınız. Sevdiğinizin gerçek becerilerinin neler olduğunu ayırt edip edemediğinize dikkat edin. Eğer kendi duygu ve düşüncelerini geçersiz kılmaya bir son veremiyorsa ya da birebir geçirdiğiniz zamanlarda duyguları yatıştırmaya çalışmak için nasıl önlemler alırsanız alın yoğun duygusallığı devam ediyorsa, bu buluşmalardan kısa bir süre sonra profesyonel yardım almanın getirebileceği faydaların önemine vurgu yapın. (Bunu olayın en şiddetli noktasında yapmak büyük ihtimalle işe yaramayacaktır.) Ayrıca sevdiğiniz kişinin bazı konulardaki yetersizliğini kabullenmeye çalışmaya devam edin —öfke yalnızca enerjinizi tüketecek ve sağlığınızı, mevcut krizin etkilediğinden daha hızlı şekilde etkileyecektir.

Bazen yapılabilecek en büyük iyilik, sevdiğinize müdahale ederek yardım etmektir. Bunaltıcı stres etkenlerinin ne olduğuna bakıp bu konularda sevdiğinize yardım etmek için bir yol bulmaya çalışabilirsiniz. Belki de Bella'yı turistik gemi yolculuğu-

na çıkmak yerine bir haftasonu sizinle sahile gelmesi için davet edebilirsiniz. Mesela danışanımın bir yakını, onun stres etkenlerinden biraz uzak kalmasını sağlamak için çocuklarını sinemaya götürmeyi teklif edebilirdi. Eğer sevdiğinize yardım etmek için bir şey yapmak istiyorsanız, hayatındaki stres etkenlerinin neler olduğuna bakın ve bu konularda ona yardımcı olacak bir şeyler yapmaya çalışın. Eğer daha sonrasında kriz oluşturan davranışının sonuçlarını değiştirmek için bir şey yaparsanız farkında olmadan bu davranışları pekiştirebilirsiniz. Sevdiğinizi krizlere sebep olan davranışlara karşı nelerin (yalnızlık, finansal stres, fiziksel problemler) hassas hale getirdiğini düşünün ve müdahalelerinizi bu noktalarda yapın.

Bilgeliği Teşvik Etmenin Üç Yolu

Kathy gibi, farkında bile olmadan kendilerini bir krizin içinde bulan insanlar sıklıkla tavsiye ister ve sonra da bu tavsiyeleri umursamadan zaten yapacakları şeyleri yaparlar. Bu onların süreğen bir kriz durumuna girmelerine sebep olan yollardan biridir. Dediğim gibi, bazen bu döngüyü kırmanın tek yolu işler kırılma noktasına gelene kadar beklemek ve sonrasında sevdiğiniz kişinin tedavi almasını sağlamak için elinizden gelen her şeyi yapmaktır. Fakat bu, sizden fikrinizi istediğinde onu reddetmeniz gerektiği anlamına gelmiyor. Bu, bir tavsiye isteğine daha pozitif bir etki oluşturabilecek yanıt verme yolları da olduğu anlamına geliyor.

1. Sevdiğiniz kişinin "bilge akla" erişmesine yardım edin. Bizim DDT'de "bilge akıl" dediğimiz şey, duygu ve mantığın bir sentezidir. Bilge akıl, bir krizin başlangıcında ya da gelişme aşamalarında kullanılabilir. Amaç, sevdiğinizin duygularını yok saymasını ve yalnızca mantıkla hareket etmesini sağlamak gibi görünüyor olabilir. Bu, duygusal bir insan için çok zor olurdu. Karar verme aşamasında ondan duygularını yok saymasını istemek o kadar geçersiz kılıcı olabilir ki, ortaya çıkan seçenekler üzerinde düşünemez

bile. Yani etkili yöntem, sevdiğiniz kişinin hem kendi duygularını değerlendirebileceği hem de problemin mantıklı çözümü hakkında düşünebileceği bir noktaya gelmek olabilir.

Bilge akla ulaşmanın çeşitli yolları vardır. Bunların birçoğu, problemle ilgili "düşünmek" yerine, nefes almayı ve içinizden gelen bilgeliği "dinlemeyi" içerir. Farkı anlamak için şunu uygulamayı deneyin: Nefes alıp verin. Daha derin nefes almaya çalışarak nefes alışınızı değiştirmeyin, normal şekilde nefes alın. Nefesinizi içinize çektiğiniz sırada sizi rahatsız eden şeyle ilgili kendinize bir soru sorun. Nefesinizi verirken ise cevabı dinleyin. Cevabı düşünmeyin, yalnızca dinleyin. Bazen hiçbir şey duymayabilirsiniz. Denemeye devam edin. Eninde sonunda aklınızda bir cevap belirecek ve siz de bunu duyacaksınız. Duyduğunuz şey genellikle bilgece bir çözümdür. Sorun elbette ki, genellikle bilgece olan cevabı bilmemize rağmen bunu uygulamamamızdır. BKB'li insanlarda geçerli olan durum çoğunlukla budur. Eğer sevdiğiniz kişi bu cevaba uygun şekilde hareket etmeyi seçmezse, kendi hissettiğiniz rahatsızlığı tolere etmek dışında yapabileceğiniz hiçbir şey olmayabilir. Fakat diğer iki seçeneği de deneyebilirsiniz:

2. Artıları ve eksileri değerlendirin. Bu tekniğin bir örneğini 4. Bölümde görmüştünüz. Artılar ve eksiler listesi yapmanın anahtarı probleme her açıdan bakmaktır. Yukarıdaki danışanı ele alırsak; ondan o adamla iletişimde kalmanın artıları ile eksilerinin ve onunla konuşmayı sonlandırmanın artıları ile eksilerinin listesini yapmasını isterdim. İlk bakışta konuşmaya devam etmenin artıları ile konuşmayı sonlandırmanın eksileri aynı şeymiş gibi görünebilir. Ancak, eğer listeler tamamlanırsa farklı olacaktır. Tamamlandıktan sonra sevdiğiniz kişinin bir adım geri çekilip "bilgece" olan çözüme bakmasını sağlayın. Bu, niceliksel açıdan değerlendirilmesi gereken bir artılar eksiler listesi değildir; bu yüzden cevapları saymayın; en güçlü ve bilgece olanlara bakın. Kathy ve evli "milyoner" örneği için bir artılar eksiler listesi yapalım:

	Konuşmaya Devam Etmek	Görüşmeyi Sonlandırmak
Artıları	• Konuşabileceğim biri olur • Yalnız kalmamış olurum • Sıkılmam • Adam karısını terk edebilir	• Başka erkeklerle tanışamam • Kalbimi kırabilir • Evli olduğu için kendimi suçlu hissederim • Onu üzdüğüm için suçlu hissederim
Eksileri	• Onun evliliğini mahvetmem • Suçlu hissetmem • Sonrasında incinmem • Kendimi daha iyi hissederim	• Konuşacak kimsem olmaz • Hayatımda yeni birinin olmasının heyecanından mahrum kalırım • Yalnız hissederim ve sıkılırım

Listeler aşağı yukarı aynı uzunlukta olsa da hangi eylemlerin bilgece olacağını sorarsanız, artılar ve eksiler listesi Kathy'nin o adamla görüşmeyi sonlandırmasının daha bilgece olacağını gösteriyor.

3. Yapılacak bilgece şeyin ne olacağını sorun. Eğer sevdiğiniz kişi DDT'deyse bu terminolojiye alışkındır ve ona "Bilge aklın bu konuda ne diyor?" diye sorabilirsiniz. Eğer DDT görmüyorsa yalnızca "Burada yapılacak akıllıca şey nedir?" diye sorabilirsiniz. İnsanların duyguları en yoğun olduğu zamanlarda bile bilgece olacak kararı başkalarına söyleyebiliyor olmaları bana inanılmaz geliyor. Fakat hepimiz için asıl zor olan o bilgece kararı uygulamaya geçirebilmektir.

Sevdiğinizin Dikkatini Başka Yöne Çekebileceği Yollar Bulması için Ona Yardımcı Olun

BKB'li insanların kendilerini süreğen kriz durumlarının ortasında bulmalarının bir sebebi, hayatlarındaki olumsuz olayları tolere etmekte zorlanmalarıdır. Bu tür olaylara karşı duygusal olarak hassastırlar ve geçmişlerinin onlara öğrettiği şey yalnızca bu olaylardan ötürü acı çekecekleri değil, aynı zamanda hissettikleri bu acının kabul edilemez ve utanç verici olduğudur.

Bu yüzden sevdiğiniz kişi, bilgece olan alternatifi biliyor olmasına rağmen bu seçim olumsuz olayları tetikleyebileceği için onu seçemiyor olabilir. Kathy'nin yalnız kalmakla yüzleşmesi gerekebilir. Kandırılmış olmanın verdiği utançla yüzleşmek zorunda kalabilir. Zor bir durumda kaldıklarında BKB'li insanlar kaçmak, problemi ya da sıkıntı veren duyguyu görmezden gelmek isterler. Aslında bu dürtü hepimizde vardır. Eğer çok sevdiğiniz evcil hayvanınız ölürse yas tutmamayı tercih edebilirsiniz. Sonuçta yas tutmak acı verir. Fakat bunu yapmanız gerektiğini ve sonunda bunu atlatacağınızı bildiğiniz için bu süreçten geçmeyi tercih edersiniz. BKB'li insanlar yas tutmanın sebep olacağı sıkıntıyı kaldıramayacaklarını düşünürler ve bu yüzden kendilerini yas tutmaktan alıkoyabilecek ne varsa yaparlar. Kathy de bunun aynısını, yalnız ya da aptal gibi hissetmekten kaçınmak için yapabilir.

Danışanlarıma problemlerle ilintili olumsuz olaylardan kaçmanın dürtüsel olduğunu söylerim, çünkü genellikle bu kaçış ve rahatlama metotları son derece sorunludur. Çözüm oldukça basittir fakat BKB'li insanların bunun için çokça pratik yapması gerekir: Dikkatinizi başka yönlere çekmek için yararlı yollar bulun. Üzerine gerçekten düşünmeden yaptığımız çok fazla şey vardır:

- Kitap okumak
- Bir filme gitmek
- Televizyon izlemek

- Bir arkadaşla görüşmek
- Hayır işleri yapmak
- Bulmaca çözmek
- Örgü örmek
- Bir odayı boyamak
- Evi temizlemek

Bunların hepsi, sevdiğiniz kişide kaçma isteği uyandığında dikkatini olumsuz durumlardan başka yöne çekmek için kullanmaya alışmasını önerebileceğiniz şeylerdir. Sevdiğiniz kişiye bütün dikkatini verebileceğini bildiği herhangi bir şey yapmasını söyleyin. Dikkatini dağıtacak bir şeyler yaparken duygularının yatışmasına izin vermesini söyleyin. Bu gerçekten işe yarar. BKB'li insanlar için sorun, dikkatlerini başka yöne çekmenin hissettikleri duygular için uzun süreli bir çözüm olmamasıdır. Sevdiğiniz kişi dikkatini başka yöne çekmeyi bıraktığında sıkıntısı genellikle aynı şekilde geri gelecektir. Ona bunun normal olduğunu fakat dikkat dağıtmanın amacının tıpkı bara gidip sarhoş olmanın sağladığı gibi geçici bir rahatlama sağlamak olduğunu hatırlatın. Fark ise, bir odayı boyamanın ya da hayır işleri yapmanın neredeyse hiç olumsuz sonucu olmamasıdır.

BKB'li insanların uzun vadede problemlerini nasıl aktif olarak çözeceklerini öğrenmeleri gerekir. Dikkat dağıtmak yalnızca hissedilen duyguya geçici bir rahatlama sağlar. Fakat çoğu zaman dikkat dağıtma ve bilge akıl, duyguların problem çözmeye olanak verecek kadar azalmasına yardımcı olur. İşte o zaman sevdiğiniz kişinin 7. Bölümdeki problem çözme stratejilerini kullanmasına yardım edebilirsiniz.

Süreğen kriz hakkında bilinmesi gereken şey, onun sürdürülebilir bir şey olmadığıdır. İnsanlar bu krizi sona erdirmek için bir yol bulmalıdır. BKB'li insanlar, krizi sonlandırma amacına sahip olan (intihar girişimi gibi) davranışlarda bulunurlar ya da tamamen kendilerini kapatırlar. Bunların ikisine de *ketlenmiş acı* deriz ki bu da bir sonraki bölümün konusudur.

10

"Sorun Yok—Ben İyiyim"

Sarah'nın verdiği tepkiler kafanızı karıştırıyor olabilir. Hayatındaki üzüntüyü yaşayamıyor gibi göründüğü zamanlar oluyordur. Yine de hayatı istediği gibi gitmediği için hissettiği umutsuzluk sebebiyle boğulmuş hissettiği zamanlar olduğunu da bilirsiniz. Bir şeyler hissediyor olması gerektiğini düşündüğünüz zamanlarda, onun duygularını bloke ettiğini net bir şekilde görebilirsiniz. Kriz üstüne kriz yaşamakla hiçbir şey hissetmemek arasında gidip geliyordur.

Duygularını sesli olarak ifade etmek, BKB'li insanlar için genelde duygularının ne kadar bunaltıcı olabildiğinin bir yansıması gibidir. Ancak bir kimse yıllar boyunca bunaltıcı duygular hissettiğinde bazen daha farklı bir davranış ortaya çıkar. BKB'li insanlar hayatları boyunca önemli kayıplar yaşamışlardır. Bazen onlar için önemli olan insanları kaybetmişlerdir. Sıklıkla kontrol duygularını kaybederler. Hayatlarının genelinde etkin olan kaos, ortada bir kayıp yokken bile onları bu kaybı beklemeye yönlendirir. Bu yüzden Sarah gibi insanlar, ne zaman biri onları başından savsa, söylediklerini önemsiz görerek konuşsa ya da onları yargılasa

bir kayıp yaşıyormuş gibi hissedebilirler. Bu kayıp gerçek olsun ya da olmasın, buna verdikleri tepki doğal olarak bir hayli negatif olacaktır. Hayatlarındaki kayıplar zamanla biriktikçe, hayatlarının tamamıyla üzüntüden ibaret olduğunu düşünmeye başlarlar. Birikmiş kayıpların iki farklı etkisi olur:

1- BKB'li insanlar kayıplara karşı hassas hale gelirler. Belirli bir negatif duygusal tepkiyi tekrar tekrar deneyimlersek, genellikle bu tepkiyi başlatan olaya karşı hassas hale geliriz. Her siyah bir köpekle karşılaştığınızda sizi ısırıyorsa, zamanla böyle bir köpek gördüğünüz anda kendinizi yoğun bir korku içinde bulur hale gelirsiniz. BKB'li insanlar bir kayıp yaşadıklarına inandıklarında da bunun aynısı olur. Hassasiyet, sevdiğiniz kişinin gerçek ya da varsayım olan kayba karşı güçlü tepkiler vermesine yol açar. Birçok insan için bu önünde sonunda atlatılabilecek bir olay olsa da, evcil hayvanının ölümünü atlatamaz hale gelebilir. Ya da belirli bir durumda onun "arkasını kollamanız" gerektiğini düşündüyse fakat sizin bunu yapmadığınıza inanıyorsa korkunç bir kayıp yaşamış gibi davranabilir.

2- BKB'li insanlar kayıpları işlemeyi durdururlar. Kayıplar biriktikçe sevdiğiniz kişi bunların sebep olduğu üzüntüden o kadar bunalabilir ki bu kayıpları işlemeyi tamamıyla durdurabilir. Çok sevdiği evcil hayvanı ölür ya da evliliği sona erer ve bu kayıplara hiçbir duygusal tepki vermez. Araştırmalar gösteriyor ki, tıpkı travma sonrası stres bozukluğu yaşayan insanlar gibi, BKB'li insanlar da genellikle erken yaşlarda büyük kayıplar yaşamışlardır. Fakat doğuştan gelen duygusal hassasiyetleri sebebiyle, daha sonraki yaşlarda BKB gösteren genç insanlar bu kayıpları atlatamazlar. Geçen zaman ve BKB'li bireylerin kişisel deneyimleri, onların karar verme yetilerindeki zayıflıkla birleştiği zaman, yaşadıkları kayıplar ve bunların sonucunda hissettikleri üzüntü zamanla bir bütün haline gelir.. Uzun vadede acı ve üzüntü döngüsü o kadar baş edilemez bir hale gelir ki, kayıpları işlemeyi durdururlar ve bunun yerine duygularını deneyimlemekten tamamen kaçınmaya başlarlar.

Baş Edilemez Üzüntü Artı Duygulardan Kaçınma

Sorun şudur ki; BKB'li insanlar üzüntüyü çok yoğun seviyede deneyimlerler ve kendi duygularından kaçınırlar. BKB'li kişiler dahil hepimiz, duygulardan kurtulmanın tek yolunun onları kabullenmek olduğunu biliriz. Fakat BKB'li insanlar, duygusal hassasiyetleri ve hayatlarının acı ve üzüntüyle dolu olması sebebiyle genellikle duygulardan korkarlar. Bu yüzden de BKB'li kişiler bu duygulardan kaçınma eğilimindedirler. Hayattaki kaçınılmaz kayıplar meydana geldiğinde BKB'li insanlar bu kayıpların sebep olduğu üzüntüye katlanamazlar ve bu yüzden de kayıplarının yasını tutmaktan kaçınırlar. Sevdiğiniz kişinin kayıp karşısında sergilediği ilk tepkinin duygusuz görünmek olduğu zamanlar olacaktır. Fakat genellikle gördüğünüz şey sevdiğiniz kişinin aşırı duygusal uyarım (ağlama vs.) ile duygulardan aşırı derecede kaçınma (hiç bir tepki göstermemek) arasında gidip gelen davranışlar sergilemesi olacaktır.

BKB'li insanlar; siz onların büyük ihtimalle acı çekiyor olduklarını bildiğiniz zamanlarda genellikle çok üzgün görünmek ile hiç bir şey hissetmiyormuş gibi görünmek arasında gidip gelirler.

Sevdiğiniz kişinin aşırı alkol tüketmek, kendine zarar vermek ya da kaçıp gitmek gibi dürtüsel davranışlarda bulunarak bir çıkış yolu aradığını görebilirsiniz. Bu, bir önceki bölümde açıklanan süreğen kriz döngüsüdür. Ya da kişi, duygusal olarak kendini kapatarak kaçmayı deneyebilir. Aşırı duygusal uyarım ile duygularını kapatma arasındaki döngü gerçekleşir, çünkü daha önce de açıklandığı gibi, bastırılmış duygular ortaya çıktıklarında kaçınılmaz olarak "patlarlar". BKB'li insanların yaşadıkları kayıplar ile geçmişte deneyimlemekten kaçınmış oldukları kayıplar üst üste binerek bir yığın oluşturur. Bu duygular zamanla görmezden ge-

linmesi daha zor hale gelip başka duygusal deneyimleri de şiddetlendirirler ve böylece döngü oluşmuş olur.

Olumsuz Duyguların Asla Sona Ermeyeceği İnancı

Sevdiğiniz kişi, kendisini rahatsız eden duyguların asla sonu gelmeyecekmiş gibi düşündüğü için o duyguları deneyimlemeyi reddediyor olabilir. Üvey babam öldüğünde gerçekten çok üzülmüştüm. Ancak daha önce de kayıplar yaşamıştım. Babam, ben 20 yaşındayken ölmüştü. Babamın ölümünün acısına katlanmak çok zordu fakat bunu yaptım; bunu yaptığım için de yas süreci sona erdi. Acı içerisinde boğulmadan da yas tutabileceğimi öğrendim. Üvey babam öldüğünde ise, yas tutabileceğimi ve bu üzüntünün sonsuza kadar sürmeyeceğini tecrübelerimden biliyordum; bu üzüntüyü deneyimlemeyi kendi irademle seçtim. Fakat BKB'li insanlar bu tecrübeye sahip değillerdir. Onlar, kendilerini boğmakla tehdit eden bir duygu dalgasına yakalanmış olma tecrübesine sahiptirler. Yas tutmanın sonuçları onlar için korkunç ve bitmek bilmezdir. Aslında, BKB'li insanlar sıklıkla bitmek bilmeyen bir acıyı deneyimlerler.

BKB'li birçok insan bana bir duygu karmaşasından başka bir şey değilmiş gibi hissettiklerini söylerler. Kendilerini adeta bir duygu yumağı olarak görürler. Eğer olumsuz duygularını açmaya başlayacak ipliği bir kez çekerlerse bu duygularını bir daha asla durduramayacaklarını ve yumaklarının tamamıyla çözüleceğini düşünürler. Bana bir kere ağlamaya başlarsa bir daha asla duramayacağını söyleyen birçok BKB'li danışanım oldu. BKB'li kişiler bazen negatif bir duygunun içinde boğulacaklarından korktukları için bu bireylerin böyle bir duyguyu deneyimlemeye başlamalarına bile gerek olmaz.

Duygulara karşı hassasiyetlerinden dolayı BKB'li insanlar, duygularının kolaylıkla kontrolden çıkabileceğini erken yaşta öğrenirler. Bu bozukluğu araştıran bilim insanları, BKB'li kişiler için üzüntü ve acının özellikle kontrol edilemez hissettirdiğini keşfetmişlerdir. DDT

sırasında insanlara duygusal düzenleme becerilerini öğretirken bu bozukluğun onların duygulara karşı,özellikle de acıya karşı fobi geliştirmelerine sebep olabileceğini söyleriz. Bazı BKB'li insanlar için herhangi bir olumsuz duygu kendilerini kapatmalarına neden olabilir. Diğer BKB'li kişiler için bu kendini kapamaya sebep olan duygu genellikle acıdır. DDT'de bu kendini kapamaya *ketlenmiş acı* deriz.

Ketlenmiş Acıyı Nasıl Fark Edersiniz?

Eğer sevdiğiniz kişi duygularından kaçınıyorsa ketlenmiş acıyı fark etmenizin birkaç yolu vardır. Yukarıda da bahsedildiği gibi, dürtüsel davranış genellikle bir kişinin duygularını kapatma çabasının bir göstergesidir. Ketlenmiş acıyı fark etmenin bir diğer yolu ise, o duyguyla birlikte oluşmasını bekleyeceğiniz yüz ifadelerinin ve beden dilinin eksikliğidir.

Yüz İfadelerinin ve Duygusal Beden Dilinin Eksikliği

Acısına ket vuran kişinin genellikle donuk bir yüz ifadesi vardır ve duygusunu belli etmez. O durumda bekleyeceğiniz hiçbir duygunun izini göremezsiniz—tıpkı o anki durum karşısında Sarah'nın çaresiz hissetmesi gerektiğini bilirken onun duygusuzluğu karşısında şaşkına dönmüş olmanız gibi.

Bütün duygular kendileriyle bağlantılı fizyolojik ifadelere sahiptir. Bu ifadeler evrenseldir. Eğer bir yavru kediyi Ukrayna'daki bir anaokuluna götürürseniz, çocukların yüzlerine yansıyacak duygu, o yavru kediyi Fiji'deki bir anaokuluna götürdüğünüzde çocukların yüzlerinde göreceğiniz duyguyla aynı olur. Çocuklar gülümserler, etrafta hoplayıp zıplarlar. Yavru kediyle oynayan bu çocukların gözleri büyür ve parlar. Bu çocuklar sizin etrafınızı sararlar. Onların mutluluklarının ifadesi görünür olacaktır. Bu duygunun adını koyabilirsiniz ve çocukları oturtup onlarla konuşursanız bu duygunun adının mutluluk olduğunu onlara öğretebilirsiniz. Ve eğer yavru kediyi geri

götürürseniz Ukrayna'daki ve Fiji'deki çocuklar tepkilerini yine aynı şekilde ifade edeceklerdir: Somurtabilir ya da ağlayabilirler. Bu çocuklar, üzüntü belirten kelimeler kullanabilirler ("Ah, lütfen, onu götürmeyin"). Çocukların yüzlerinde üzüntüyü görebilirsiniz, gözleri aşağı dönmüş ve dudakları büzülmüştür. Üzüntü kendini genellikle ağlama eylemiyle ifade eder. Kişinin fizyolojik uyarımı yavaşlar, bu yüzden çocukların hareketleri belki yavaşlayabilir; etrafta seke seke dolaşmak yerine ayaklarını sürüyerek gezebilirler. Kısacası, bir insan üzgün olduğunda genellikle bunu görebiliriz.

Ketlenmiş acı ile görünür yeterlilik arasındaki farklardan biri, ilkinde kişi üzüntüyü ifade etmez ve bu hissini hiç bir şekilde kabul etmezken, ikincisinde üzüntüsünü kelimelerle ifade etmesi fakat sözsüz biçimde yansıtamamasıdır.

Sevdiğiniz kişi acısını bastırıyorsa hiçbir duygu belirtisi göstermeyebilir ya da deneyimiyle ilgisi olmayan bir duygu sergileyebilir. Sevdiğiniz kişi, duygu hissettiği bir iletişim kurmayacak. Acısını ketleyen bir insana o belirli olayla alakalı ne hissettiğini sorduğunuzda size "Hiç bir şey hissetmiyorum" diyecektir. Ne üzgün görünecek, ne de üzgün olduğunu kabul edecektir. Bu, kişinin üzgün görünmediği halde üzgün olduğunu söylediği görünür yeterlilikten farklıdır. Ketlenmiş acının tedavisi sevdiğinizin üzüntüsünü deneyimlemesidir. Görünür yeterliliğin tedavisi ise sevdiğinizin üzüntüsünü uygun şekilde ifade etmesidir.

İnsanlar Acıyı Nasıl Ketlerler?

Üzüntü ve acılarını ketleyen BKB'li insanlar, duygularını iki şekilde görmezden gelmeye çalışıyor olabilirler: duygunun içsel deneyimini yok sayarak ve duygunun dışsal göstergelerinden kaçınarak.

Duygunun İçsel Deneyimini Yok Saymak

Sevdiğiniz kişi acısını ketlerken hiçbir duygu belirtisi göstermeyebilir. Ya da acı deneyimiyle bağlantısı olmayan bir duygu ifade edebilir—az önce sevdiğinizi üzecek bir şey olmuşken onun gülümsemesi gibi. Aşağıda da bahsedilmiş olan bu reaksiyon, 8. Bölümde bahsedilen uyumsuz ya da sessiz duygusal ifade ile aynı şey değildir. BKB'li bir kişi görünür yetkinlik sergilediğinde muhtemelen o duyguyu deneyimliyordur fakat bunu dışarıya ya hiç yansıtamıyor ya da uygun şekilde yansıtamıyordur. Buna duyguları maskeleme deriz. Ketlenmiş acıda sevdiğiniz kişi duyguyu hiçbir şekilde deneyimlemiyor. Kişi bazen üzüntüsünü ve acısını bastırdığının farkında olabilir ve bazen bu olay o kadar otomatik gerçekleşir ki o duyguyu yaşamaktan kaçındığını fark etmeyebilir bile.

Duygunun içsel deneyiminden kaçınmak genellikle kasıtlı yapılmaz. Bu, zamanla öğrenilen bir şeydir. Üzüntüyü bastırmak birçok insan için neredeyse bir refleks haline gelmiştir. Eğer sevdiğiniz kişiyle konuşurken yüzünün birden donuk ve ve ifadesiz bir hal aldığına şahit olduysanız, bunun anlamı farkında olmadan hissettiği duyguyu ketliyor olması olabilir.

Diğer zamanlarda BKB'li kişiler duygularının içsel deneyimlerini bilinçli olarak yok sayarlar. Sevdiğin kişi, evcil hayvanının ölmesine engel olamaz, ama üzüntü sevdiğinizin içindeyken, o derhal bundan kaçınır. "Ben asla üzülmem. Ne zaman üzüleceğimi hissetsem bunu durdururum" diyen danışanlarım oldu. İnsanlar ne zaman eve gidip duygularıyla başbaşa kalmamak için dışarı çıkıp içseler, duygularını bilinçli olarak yok sayıyor ya da bastırıyorlardır.

Fakat bazen mevcut durumda duygularını sizin beklediğiniz şekilde ifade etmeyen BKB'li bir kişi, 8. Bölümde de bahsettiğimiz gibi, duygularını maskeliyordur. Size deneyimlemekte olduğundan farklı bir duyguyu gösterebilir, ya da (adeta televizyondaki bir yarışma programı jürisi gibi) hiçbir duygu belirtisi gösterme-

yebilir. Duygularını maskelemesi ile yok sayması arasındaki farkı nasıl anlarsınız? Çok sevdiği bir yakınının cenazesinde bulunarak "durumun gereğini yapan", acısını ve kaybını gizleyen biri ile; cenazede neredeyse katatonik bir hale gelen ya da cenazede bile olmayan--bunun yerine en yakın barda içen ve üzüntüsünü hissetmekten kaçınan-- biri arasındaki farkı düşünün.

Dissosiyasyon

Bazen sevdiğiniz kişi size "iyi" olduğunu ve her şeyin yolunda olduğunu söyler. Diğer insanların duygularını açıkça gösterdiği cenaze törenleri gibi ortamlarda bile BKB'li insanlar genellikle üzüntülerini ketlerler ve hiç üzgün gibi görünmezler. Bunun sebebi BKB'li kişilerin bazen acılarını bastırdıkları sırada ortamdan "koptukları" (yani dissosiye oldukları) içindir. Dissosiyasyon temelde duyguları bilinçten ayırarak mevcut duyguyu yok saymaktır. Hepimiz dissosiye oluruz. "Dalıp gitmek" ufak çaplı bir dissosiyasyondur. 1. Bölümde bahsettiğim gibi, aşina olduğunuz bir yolda arabanızı "otomatik pilotta" sürmek ve marketten eve gelişinizi hatırlamamak da bunun örneklerindendir. Bilincimiz kısa bir süreliğine bedenimizden ve duygularımızdan ayrılmış gibidir. Şiddetli dissosiyasyonda ise kişi işlevselliğine devam edebilir ya da saatlerce oturup hiçbir şey yapmayabilir. İnsanların dissosiyasyon sırasında yapmadıkları şey o an olanları deneyimlemektir. Travmatize olmuş kişiler, onlara travmayı hatırlatacak şeylerin olduğu ortamlarda bazen dissosiye olabilirler.

Dissosiyasyonun birçok sebebi vardır fakat bilmeniz gereken şey, insanların "daldıklarında" ya da "ifadesizleştiklerinde" duygularını deneyimlemiyor olduklarıdır. Elbette daha önce de bahsettiğimiz gibi, deneyimlenmemiş olan bu duygular genellikle birikir ve daha sonra yoğun krizlere dönüşerek patlayabilir. BKB'li insanlar genellikle duygulardan kaçmalarına yardımcı olması için dürtüsel ve riskli davranışlarda bulunurlar. Onlar krizi artıran davranışlar ile duyguları yok saymalarına yardımcı olması için dürtüsel davra-

nışlar arasında gidip geliyorken, duyguları ve duygularla bağlantılı olan problemleri de artar.

Başka Bir Duyguya Geçiş

İnsanlar bazen bir duyguyu deneyimlemekten kaçınmak için başka bir duyguyu deneyimlerler. Eğer gerçekten kötü hissettikten sonra öfkelendiğiniz bir zaman olduysa; öfke hissinin üzüntü hissine kıyasla, deyim yerindeyse, daha rahat ya da idare edilebilir bir his olduğunu fark ettiğiniz oldu mu? O sırada öfkenin üzüntüyü görmezden gelmenize yardımcı olduğunu öğreniyordunuz. Şimdi değer verdiğiniz BKB'li kişinin çok öfkeli olduğu zamanları düşünün. Bazen öfke, onu harekete geçiren olayla bağlantılıdır. Biri kız kardeşinizi sebepsiz yere azarlamıştır ve o da buna sinirlenmiştir. Ancak çoğu zaman öfke, daha rahatsız edici olan diğer duyguları bastırma işlevi görür. Sevdiğiniz kişinin iş yerinde bir problemi olabilir ve işini kaybedebilir. İşini kaybetmiş olmanın üzüntüsü tamamen anlaşılabilirdir. Eve gelip size hislerinden bahsetmeye başladığında bütün iş arkadaşlarına ve müdürlerine karşı öfkelidir. Öfkeli olmasının en büyük sebebi işini kaybetmesi olabilir fakat aynı zamanda bu öfke muhtemelen onun işini kaybetmenin üzüntüsünü hissetmemesini de sağlıyordur.

Eğer sevdiğiniz kişinin üzüntü hissini deneyimlediğini fakat bu histen öfke ya da başka bir duygu aracılığıyla kaçındığını düşünüyorsanız onun üzüntüsünü geçerli kılın. Ona öfkeli gibi görünürken aslında üzgün olduğunu söylemeyin. Bunu yapmanız onun duygu ve düşüncelerini geçersiz kılar ve muhtemelen bir duygusal patlamaya yol açar. Bunun yerine, "Eğer bu benim başıma gelseydi gerçekten çok üzülürdüm" gibi bir şey söyleyin ve vereceği tepkiyi gözlemleyin. Bazen normalleştirme, sevdiğiniz kişiyi hislerinden kaçınmamaya teşvik eder. Sevdiğiniz kişi, söylediğiniz şeyi "Sen olsan öyle hissedecek olabilirsin ama ben üzgün değilim. Ben sinirliyim" diyerek reddedebilir. Tartışmaya girmeyin. Eğer söylediğiniz şeye karşı açık görünüyorsa üzüntünün ne kadar korkutucu

ve bunaltıcı bir şey olduğundan bahsedin. Onun üzüntüsünde boğulmasına izin vermeyeceğinizi söyleyin.

Üzüntünün Dışsal Tetikleyicilerinden Kaçınmak

Sevdiğiniz kişi eğer acısını bastırmaya çalışıyorsa, ona üzüntüsünü hatırlatacak dışsal faktörlerden de kaçınabilir. Bu faktörler üzüntüyü tetikleyen olaylar olabilir. Üzüntüyü tetikleyen durumlardan kaçınmak, sevdiğiniz kişinin herhangi bir olumsuz duygu deneyimleme tehlikesinde kalmamak için çevresini kontrol etme çabası olabilir. Zaman içerisinde oldukça yabancılaşmış olduğu babasıyla tekrar bir iletişim kurmak isteyen bir danışanım olmuştu. Babasıyla aralarında bir bağ olmaması danışanımı birçok yönden etkiliyor ve üzülmesine sebep oluyordu. Ancak babası onu kendisini ziyaret etmesi için her davet ettiğinde bu teklifleri reddediyordu. Hayatındaki diğer insanlar danışanımı "mutsuz olmak istemek" ile suçluyorlardı fakat gerçek aslında tam tersiydi. Babasıyla olan ilişkisinin iyi gitmesinden ve sonrasında babasını tekrar kaybetmekten o kadar çok korkuyordu ki onu ziyaret etmeye bile gidemiyordu.

Sevdiğiniz kişinin geçmiş üzüntüleri ve kayıplarıyla bağlantısı olan yerlerden, insanlardan ve eşyalardan kaçındığını fark edebilirsiniz. Ölen büyükbabası bir haham olduğu için asla sinagoga gitmeyen bir danışanım olmuştu. Sinagogda bir haham gördüğünde içinde yükselecek olan anlaşılabilir üzüntüyü deneyimlemek istemediği için törenlere katılmayı bırakmıştı. Törenlere katılmamak ise danışanımın daha da yalnızlaşmasına ve daha fazla üzüntü, suçluluk (dini törenlere katılmadığı için) ve utanç hissetmesine neden oldu. Danışanımın bu duygulardan kaçınması gerekiyordu; bu yüzden cuma geceleri ailesi Şabat yemeğindeyken içmeye başlayıp, cumartesi gecesi dini günleri bitene kadar içmeye devam ediyordu. Danışanımın ailesi neler olduğu hakkında onunla konuşmaya çalıştığında boş bir yüz ifadesiyle onlara bakar ve konuşmazdı. Annesi onun huysuz ve uyumsuz davrandığını düşünmüştü. Gerçekte ise o, hissettiği duygulardan kaçınıyordu.

Üzüntüsünü tetikleyecek çevresel faktörlerden kaçınma döngüsü içindeydi ve bu da onun kaçınması gereken daha fazla olumsuz duygu hissetmesine neden oluyordu. Bu durum ise ailesinin ona sorular sormasına yol açıyor, kaçınmak isteyeceği daha da fazla duygu oluşturuyordu. Bu döngü böyle devam etti. Fakat elbette ki sonsuza kadar böyle gidemezdi. Ailesi neler olup bittiğini anlamak için onu görmeye gittiğinde danışanım kendisini yatak odasına kilitleyip aşırı dozda ilaç aldı ve gözlerini yerel hastanenin yoğun bakım ünitesinde açtı.

Ketlenmiş Acı Konusunda Ne Yapmalı?

Bir aile üyesi olarak siz sevdiğiniz kişinin ketlenmiş acısını "tedavi" edemezsiniz. Eğer sevdiğiniz kendini kapatıyorsa en iyi seçeneğiniz onun duygu ve düşüncelerini geçerli kılmaktır.

Sevdiğiniz Kişinin Hissettiğini Düşündüğünüz Duyguyu—ve Bunu Hissetmenin Ne Kadar Zor Olduğunu—Geçerli Kılın

Hissediyor olması muhtemel olan duyguları ve bu duyguları deneyimlemenin ne kadar zor olduğunu geçerli kılın. DDT'de fark ettik ki, terapistlerden gelen aşırı duygusal tepkiler BKB'li kişiyi bir aşırı uçtan bir diğerine itebiliyor. Aynı şey BKB'li birini seven kişiler için de kolaylıkla geçerli olabilir. Yani eğer sevdiğiniz kişi bir boşanma sürecinden geçiyorsa ve siz onun bu kaybı atlatırken hissetmesi gereken üzüntüyü hissetmediğini ve her gece içtiğini görüyorsanız kendi verdiğiniz duygusal tepkileri değiştirmelisiniz. Eğer sevdiğiniz kişi için aşırı derecede üzülüyor ve bunu ona ifade ediyorsanız bu duygudan kaçınmak için gerçekten çok düşüncesizce bir şey yapabilir ve krizi kalıcı bir hale getirebilir. Öte yandan, eğer durumuna "gerçek" bir üzüntüyle tepki vermezseniz farkında olmadan onun deneyimini geçersiz kılabilir ve/veya aşırı tepki verdiğini düşünüp dürtüselliğe ve kendini geçersiz kılmaya geçiş yapmasına neden olabilirsiniz.

Umut Oluşturmak

Yapılacak ikinci şey, sevdiğiniz kişi için deneyimlemekte olduğu üzüntüyü atlatması için bir umut oluşturmaktır. Mevcut krize neden olan şey her ne ise, bu atlatılabilir. Eğer sevdiğiniz de istekliyse hayatını, yaşamış olduğu kaybın da bilinciyle yeniden şekillendirmek için çözümler önerebilirsiniz. "Evliliğin sonlandığından beri hiçbir şey eskisi gibi değilmiş gibi geldiğini biliyorum. Gerçekten de değil. Hayatın eskisinden çok farklı. Eski hayatına da saygı duyarak yeni bir hayata başlamak için neler yapabileceğini bulman konusunda sana yardım edebilir miyim?" şeklinde ifade edin. 4. Bölümdeki beş adımlı süreci hatırlayın. Eğer sevdiğiniz kişi acısını size karşı açıkça belli etmeye başlarsa duygularından kaçınmadan onları deneyimlemesi için yardımcı olun. Eğer üzüntüsü, bir insanı kaybetmiş olmasından kaynaklıysa, duygularını deneyimlerken anılarını sizinle ilişkilendirmesini sağlayın. Eğer kendini kapatmaya başlarsa o an vücudunda ne hissettiğini sorun. Duygular fiziksel duyumlardır. Eğer bir duyguyu deneyimlemek istiyorsanız kendinize o an vücudunuzda ne hissettiğinizi sorun ve duyumlarınıza dikkat edin.

Üzüntüsünün asla bitmeyeceğini düşünen bir insan için umudun bekçisi olabilirsiniz.

Duygusal Dışavurumun Eksikliğinde Kendi Yaşadığınız Rahatlamayı Kabul Edin

Bazen sevdiğiniz kişi uzun süren bir kriz durumundayken birden bütün duygularını kapattığında bir rahatlama hissetmeniz normaldir. Deneyimlediğiniz rahatlamanın farkına varın. Fakat duyguları ketlemenin hiçbirimiz için iyi bir başa çıkma becerisi olmadığını ve bunun sevdiğimiz kişinin acısından doğan bir durum olduğunu anlamak önemlidir.

Maruz Bırakma Terapisi

Ketlenmiş acıyı aşmanın tek yolu duyguları gerçekten deneyimlemektir. Fakat öğrenmiş olduğunuz gibi, BKB'li insanlar duygulardan kaçındıkları gibi, duyguları tetikleyen durumlardan da kaçınırlar. Davranış terapisi, BKB'li kişinin üzüntü ve acı gibi duygulardan kaçınmak yerine onları deneyimlemesine yardımcı olabilecek, maruz bırakma olarak adlandırılan bir teknik sunar. Maruz bırakma, karmaşık ve zor bir tekniktir ve bu yüzden bu tekniği size öğretmeye çalışmayacağım. Eğer sevdiğiniz kişi hayatında bir travma yaşamışsa onu maruz bırakma terapisi eğitimi almış bir terapiste götürmeniz faydalı olacaktır.

Fakat birinin bir duyguyu deneyimlemesi ile o duyguyu "açığa çıkarmasının" aynı şey olmadığını anlamalısınız. Televizyon psikologlarının sıklıkla insanlara, sanki duyguları içlerinde bir yerde hapsolmuş ve özgür kalması gereken şeylermiş gibi onları "açığa çıkarmaları" gerektiğini söylediklerini duyuyorum. Ben bir davranışçı olarak, durumun bu şekilde olmadığını düşünüyorum. Birinin geçmişindeki bütün üzüntülerini açığa çıkarmanın kimseyi daha iyi hissettirdiğine dair bir kanıt yoktur. ***Hatta bunu yapmak BKB'li kişiyi daha kötü bir duruma getirebilir ve intihara meyilli davranışlarını artırabilir.*** Asıl amaç, sevdiğiniz kişinin hayatındaki acıların birikip uzun vadede mutsuzluğa sebep olmaması için, duygularını tam olarak deneyimleyebilmesine yardımcı olmaktır. Onun duygu ve düşüncelerini geçerli kılın, umudunuzu ifade edin, duygularını yoğun biçimde ifade etmeye ara verdiğinde rahatlama hissettiğiniz için kendinizi affedin ve sevdiğinizin profesyonel yardım almasını sağlamaya çalışın. III. Bölümde kendi duygularınızla başa çıkmak için ve sonra da fark yaratabilecek bir profesyonel yardıma ulaşmak konusunda sizlere destek olacağım.

BÖLÜM III

Krizle Mücadele Etmek ve Yardım Almak

11

Kendi Zorlu Duygularınızla Başa Çıkmak

İlişkilerde her türlü duyguyu deneyimleriz. BKB'li kişilerin yakınları; BKB'li ebeveynleri, çocukları, kardeşleri ya da eşleriyle ilgilenirken yoğun duygular deneyimlediklerini ifade ediyorlar. İnsanlar arasında gerçekleşen etkileşimler, etkileşimin kendisine ve duyguların uyarımına göre yoğunlaşır ya da hafifler. Eğer iş arkadaşınız size kızar ve kaba bir şey söylerse büyük ihtimalle duygusal bir tepki verirsiniz ve bu tecrübe o iş arkadaşınızla bir sonraki etkileşiminizi normalde olacağından farklı bir hale getirir. Belki normalde olduğunuzdan daha tetikte olursunuz ve öfkeli ya da savunmacı bir tepki vermeye hazır hale gelirsiniz. Hatta bir sonraki etkileşiminiz duygularınızın yoğunlaşmasına sebep olan olayla hiçbir ilgisi olmayan başka biriyle bile olsa, karşınızdaki insana karşı duygusal olarak daha hassas ya da tepkisel olabilirsiniz. Bu etkileşimler genellikle gün sonuna dek gelişerek devam eder ve bir sonraki gün yeniden başlar. Hiçbirimiz bir fanusun içerisinde yaşamıyoruz.

Sevdiğiniz kişinin gerçekten duygusal olduğu bir zaman düşünün. O duygusal olarak uyarılmışken sizin de duygusal uyarı-

mınız yoğunlaştı mı? Eğer sinirliyse buna karşılık olarak siz de sinirlendiniz mi? Eğer öyleyse, sizin öfkeniz de onun uyarımını şiddetlendirmiştir, onun uyarımı da sizinkini ve bu böylece devam etmiştir. Peki ya sonra? Kendinize mi sinirlenmiştiniz yoksa ona mı? Davranışınızdan dolayı suçlu hissetmiş miydiniz? Ya da eğer bir ebeveynseniz sevdiğiniz kişinin mevcut problemlerine ya da ona BKB tanısı konmasına sebep olmuş olabileceğini düşündüğünüz geçmişteki davranışlarınız sebebiyle suçlu olduğunuzu düşündünüz mü? Belki sevdiğiniz kişinin yıkıcı ve intihara meyilli davranışlarına sebep olacak bir şey yapmış olduğunuzdan korkuyorsunuzdur. Belki de sevdiğiniz kişinin ve dolayısıyla sizin hayatınızın öngördüğünüz gibi gitmediğiyle ilgili üzüntü ve umutsuzlukla dolmuşsunuzdur.

Gerçekten acı çeken biriyle birlikteyken çeşitli duyguları deneyimlemek son derece normaldir. Eğer sevdiğiniz kişinin ölümcül bir hastalığı olsaydı muhtemelen bu çeşitli duyguları olduğu gibi kabul ederdiniz; fakat kültürümüz, akıl hastalığı ya da davranış bozuklukları olan insanlarla ilgilenirken davranışları normalleştirmeyi daha zor bir hale getiriyor. Öfke ve üzüntüden kitabın ilk kısımlarında bahsettim, çünkü bu duygular sıklıkla BKB'li bir kişiyle olan bireysel iletişimlere ve bu etkileşimlerin sonuçlarına etki ederler—ayrıca kontrolsüz öfke hem o anda hem de daha sonrasında, ikiniz için de çok yıkıcı olabilir. 4. Bölümde; anlayışı, kabullenişi ve ters eylem denilen beceriyi bu olağan tepkilerle başa çıkmak için nasıl kullanabileceğinizden bahsettim. Fakat uzun süre boyunca BKB'li birini önemsediğinizde, başka duygularınız da arka planda saklanmaya ve gelişmeye meyillidir; özellikle de kriz üstüne krizle uğraşıyorsanız ve bütün bunların bir gün biteceğine dair umudunuz tüken-

Çeşitli duygular hissetmeniz, değer verdiğiniz birinin fiziksel bir hastalığı olduğunda ne kadar normalse, davranışsal bir bozukluğu olduğunda da bir o kadar normaldir.

mişse. Bu duygular; suçluluk, korku ve umutsuzluktur ve bunlar bu bölümün ana başlıklarıdır.

Değerlendirilmemiş Suçluluk Duygusunun Yarattığı Tehlikeler

Tanım olarak suçluluk, kendi ahlaki kodlarımızı ve değerlerimizi ihlal eden bir davranışta bulunduğumuzda deneyimlediğimiz duygudur. Suçluluk sizi vermiş olduğunuz zararı telafi etmeye yönlendirir; yani suçluluk duygusunun eylem olarak karşılığı telafi etmedir. Eğer bir çocuk annesini üzerse, yaptığını telafi etmek için ona bir resim çizer ya da bir çiçek götürür. Eğer bir mağazada birinin ayağına basarsanız, sizi yaptığınızı telafi etmeye itecek bir suçluluk hissi yaşarsınız ya da ayağını incitmiş olabileceğiniz kişiye "Affedersin" dersiniz. Suçluluk bizi diğerlerine zarar verecek şeyler yapmaktan alıkoyar ve davranışlarımızla ve o anki koşullarla uygun olduğunda oldukça etkili ve önemli bir duygudur.

BKB'li insanların suçluluk duyguları sıklıkla kontrolden çıkar. Ya dünyadaki bütün acıları ve yanlışları absorbe ederek her şeyle ilgili suçlu hisseder ve bunlara kendilerinin sebep olduğunu düşünürler—benim BKB'lilerle tecrübelerim genelde böyle olmuştur—ya da çok az şeyle ilgili suçluluk hisseder ve diğerlerine sebep oldukları acıyı anlamazlar. BKB'li insanlarla yapılan terapinin bir kısmı suçluluklarını anlamalarına yöneliktir; bu onların kendilerine acımalarını ve kendi duygu ve düşüncelerini geçersiz kılmalarını azaltır. Eğer sevdiğiniz kişi terapideyse, yapılan çalışmalar 1. Bölümde de bahsettiğimiz gibi, suçluluk ve onun en yakın akrabası olan utanç üzerinedir.

Suçluluk, BKB'li kişilerde olduğu kadar BKB'li kişilerin yakınlarında da yaygındır. Bu suçluluk çoğunlukla fark edilmez ve BKB'li kişilerdeki kadar zararlı olabilir. Suçlu hissettiğinizde, tıpkı mağazada birinin ayağına bastığınızda otomatik olarak yaptığınız gibi

düşünmeden durumu telafi etmeye çalışabilirsiniz. Ya da hissettiğiniz suçluluk sizin aynı zamanda utanç da hissetmenize neden oluyorsa, suçluluğunuzu saklamak için yaptığınız şeyi telafi etmeye yönelik hiçbir şey yapmayabilirsiniz. BKB'li bir kişiyle ilgilenirken bu iki yaklaşım da sorunlu olabilir.

Suçluluk iki çeşide ayrılabilir: gerekçeli ve gerekçesiz. Eğer suçluluk gözlemlenmezse, hissettiğinizin bunlardan hangisi olduğunu bilemezsiniz ve bunu bilmek, bu konuda neler yapabileceğinizi bilmeniz için önemlidir. Eğer suçluluk hissiniz gerekçesiz olmasına rağmen siz gerekçeliymiş gibi davranıyorsanız, sizin için faydalı olmayan telafiler yapmaya çalışıyor olabilirsiniz. Eğer suçluluğunuz haklı ise fakat siz telafi etmek için bir şey yapmıyorsanız, sevdiğiniz kişi ile olan etkileşimlerinizi olumlu bir şekilde değiştirme şansını kaçırıyor olabilirsiniz.

Suçluluğunuzun gerekçeli mi gerekçesiz mi olduğunu söylemek kolay olmayabilir, fakat gerekçeli ve gerekçesiz suçluluk arasındaki farkı ayırt edebildiğinizde, hissettiğiniz suçluluğun bunlardan hangisi olduğunu söylemek hiç de zor değildir. Gerekçeli suçluluk, sizin değerlerinizi ya da ahlaki kodlarınızı ihlal eden davranışlarda bulunduğunuzda ortaya çıkan suçluluktur. Yani, eğer bir arkadaşınızla olan öğle yemeği buluşmanızı kaçırdıysanız, ve prensiplerinizden biri buluşma sözü verdiğiniz insanları ekmemek ise gerekçeli bir suçluluk hissediyor olabilirsiniz. Peki gerekçesiz suçluluğu nasıl ayırt edersiniz? Bunu temelsiz bir suçluluk olarak düşünün—değerlerinize ya da etik anlayışınıza ters düşecek hiçbir şey yapmamış olmanıza rağmen hissettiğiniz bir suçluluk.

Telafiye İhtiyaç Yokken Telafi Etmeye Çalışmak

BKB'li birini seven birçok kişinin; kendilerinin, BKB'li kişinin ve ilişkilerinin zararına olacak şekilde haksız suçluluk ile hareket ettiklerini gördüm. Hiç işleri yoluna koymaya ya da incittiğinizi düşündüğünüz BKB'li sevdiğinize karşı bir şeyleri telafi etmeye

çalıştınız mı? Belki etkili ve etik anlayışınıza uygun bir şey yaptınız fakat yine de kendinizi suçlu hissettiniz. Diyelim ki kızınız Çarşamba gecesi saat 11'de sarhoş bir halde sizi arıyor. Kızınız sizinle çocukluğu hakkında konuşmak istediğini söylüyor, fakat konudan saparak konuşuyor ve sarhoşluğun getirdiği duygusallıkla hareket ediyor. Bu durumda limitlerinizi belirtip telefonu kapatırsınız. Sonra da böyle yaptığınız için kendinizi suçlu hissedersiniz. Ne kadar yalnız ve duygusal olduğunu ve çocukluğu hakkında konuşmayı ona "borçlu" olduğunuzu düşünürsünüz Bu suçluluk karşısında yapabileceğiniz iki şey var:

1. Ertesi gün muhtemelen hatırlamayacak olsa da onu geri arayıp konuşabilirsiniz (ve elbette ki onu geri aramanız "içip içip telefonla birilerini arama" davranışını pekiştirecektir).

2. Sizin muhtemelen yapmayacağınız bir şey istediği bir sonraki sefer, bunu yapmanın onun iyiliğine olmayacağını bilseniz bile istediğini ona verirsiniz. Bu durumda gerekçesiz bir suçlulukla hareket ediyorsunuzdur.

Birlikte çalıştığım bir kadın bir defasında eşiyle kavga etmiş ve sonrasında tartışmadan uzaklaşmak ve duş almak için banyoya gitmişti—üzüntü veren bir olaya karşı faydalı ve olumlu bir yol olduğu için buna işlevsel bir davranış diyebilirim. Fakat banyodayken duş jelini almak için dolabı açtığında ibuprofen'i görmüştü. İlaçtan aşırı dozda almış ve gözlerini açtığında kendini psikiyatri hastanesinde bulmuştu. Hastanede kaldığı süre zarfında eşiyle birlikte birkaç terapi seansına katıldılar ve danışanım kocasına, eğer kavga etmemiş olsalardı asla aşırı dozda ilaç almayacağını söyledi.

Gerekçeli olmayan suçluluk, sevdiğiniz kişiye karşı davranışlarınızı etkisizleştirir fakat suçluluk bir yere kaybolmaz; karar verme mekanizmanızı etkilemeye ve size işkence etmeye devam eder.

Hastaneden çıkıp eve geldiğinde eşi onu güllerle karşıladı ve birkaç gün boyunca her gün yemeği hazırlayıp evi temizledi. Sonunda, tabi ki, işler normale döndü. Kocası yemek ve temizlik yapmayı bıraktı ve güller soldu. Danışanım, eşiyle bir sonraki kez tartıştıklarında yine banyoya gidip aşırı dozda ilaç aldı. Kocası yine ona çiçekler alıp davranışlarını değiştirdi. Ona neden böyle yaptığını sorduğumda, eşinin hastaneye yatırılmasıyla ilgili suçluluk duyduğunu söyledi. Bunun kendi suçu olduğunu ve bir şeyleri daha iyi hale getirmesi gerektiğini düşünüyordu. Tartışmalarından dolayı bir suçluluk hissedip hissetmediğini sordum. Tartışmaların her ilişkinin bir parçası olduğunu bildiğini; eşine bağırmadığını, herhangi bir şekilde hakaret ya da tehdit etmediğini söyledi (eşi de bu iddiaları doğruladı). Tartışmalarından dolayı suçluluk hissetmiyor fakat tartışmanın sonucu olan eşinin hastaneye yatırılması konusunda suçluluk hissediyordu.

Ona suçluluğunun gerekçesiz olduğunu ve bu gerekçesiz suçluluktan kaynaklanan davranışlarının (güller, yemek ve temizlik yapma) aslında karısının davranışını pekiştirdiğini ve intihara meylini, dolayısıyla hastaneye yatırılmalarını artırdığını görmesine yardım etim. Bunun üzerine düşündük ve tartışma sırasında suçlu hissedeceği bir şey söylediğinde bunu özür dileyerek telafi etmesine fakat eğer eşi yüksek dozda ilaç aldıysa ona çiçek almaması ya da davranışlarını değiştirmemesi gerektiğine karar verdik. Bunu yapmak, adam için zordu. Eşi hastaneye kaldırıldığında kendini çok kötü hissetmişti. Eşine çiçekler almaması ve işleri kısa sürede "düzeltmeye" çalışmamasıyla ilgili suçluluğunu tolere edebilmesi konusunda ona rehberlik etmesi için başka bir terapist ayarlamamız gerekti. Terapistiyle yaptığı çalışmanın büyük kısmı, onun davranış değişikliğinin işleri uzun vadede "doğru" bir hale getirebileceğini görmesini sağlamaya odaklıydı. Adamın davranışıyla ilgili olan diğer duyguları deneyimlemesi—üzüntü, korku, hayal kırıklığı—, hissettiği suçluluk duygularını fark etmesi ve intihar girişimlerinin sebebinin kendi davranışları olmadığını kendine hatırlatması üzerinde çalıştık. Eşinin hastaneye kaldırıl-

dığı süreci bir şeyleri telafi etmeye çalışmadan tolere edebilmesi gerekiyordu, nitekim zamanla eşi aşırı dozda ilaç almayı bıraktı ve hastane maceraları sona erdi.

Kitabın önceki kısımlarında da açıklandığı gibi, pekiştireçlerle ilgili bilmeniz gereken önemli bir nokta; kocasının davranışının danışanımın intihara olan meylini pekiştiriyor olduğu gerçeğinin, danışanımın kocası ona güller alsın ve davranışlarını değiştirsin diye kasıtlı olarak intihara kalkıştığı anlamına gelmediğidir. Genellikle, pekiştireçler bizim algımız dışında çalışırlar ve bunu fark etmeyiz. Danışanım ve eşi davranışlarına etki eden pekiştireçleri fark etmemişken de bu pekiştireçler hayatlarına etki ediyordu. Pekiştireçlerin çalışma mekanizması budur. Bazen bu pekiştireçlerin ne olduklarını biliriz (para kazanmak için çalışmamız gibi) ve bazen de bilmeyiz.

Suçluluk Duygunuz Gerekçeli mi?

Bahsettiğimiz bu adam, karısının intihara meyilli davranışı sebebiyle gerekçesiz bir suçluluk hissi tecrübe ediyor. Kendi değerlerini ihlal edecek bir şey yapmadığını tespit etmek aslında onun için o kadar da zor değildi. Suçluluğunuzu incelemek için kendinize, davranışlarınızın değerlerinizi ihlal edip etmediğini sorun. Eğer değerlerinizi ve ahlaki kodlarınızı açıkça belirtmek zor geliyorsa biraz araştırma yapın. Benimsediğiniz bir din ya da manevi öğreti varsa, onun yapılmasını ve yapılmamasını öğütlediği şeylere bakabilirsiniz. Eğer bir dine mensup değilseniz, internet üzerinden ahlaki kodları araştırabilir ve değerlerinizin neler olduğuna karar vermenize yardımcı olacak kaynaklar bulabilirsiniz. Bir dini öğretiye bağlı olsun ya da olmasın, çoğu ahlaki sistem, diğerlerine zarar vermemek için davranışların olumsuz sonuçlarına dikkat etmeyi içeren ortak kurallara sahiptir.

Ancak kendi ahlaki değerlerinizin ve kodlarınızın neler olduğunu anlamak için bir çoğunuzun bunları incelemesine gerek yoktur.

DDT'de (önceki bölümlerde bahsetmiştik ve 13. Bölümde daha ayrıntılı işleyeceğiz) danışanlarımıza, bilgeliğe ulaşmak için içgüdüsel kapasitemiz olan bilge akıl kavramını öğretiyoruz. 9. Bölümde, sevdiğiniz kişinin seçimlerinin krizlere yol açmaması için onu bilge akılla hareket etmeye teşvik edebileceğiniz yollardan bahsetmiştim. Bilge akla kendiniz erişebilmeniz için nefes alın; "Kendi değerlerime aykırı bir şey yaptım mı?" diye sorun ve dinleyin. Cevabı alana kadar bunu yapmaya devam edin. BKB'li kişilerin, bilge-akıl değerlerinin neler olduğunu kendilerine sorduklarında kolayca ve isabetli yanıtlar verebildiklerini görmek, DDT için eğitilmiş terapistleri bile şaşırtmaktadır. Bu yüzden siz de şaşırabilirsiniz.

Gerekçesiz Suçluluğa Nasıl Yaklaşılmalıdır

Eğer suçluluk hissettiğinizi fark ettikten sonra bu suçluluğunuzun gerekçesiz olduğunu anladığınızda yine de suçluluk hissiniz ortadan kaybolmuyorsa ne yapmalısınız? Suçluluğunuzu yatıştırmanın yolu, tekrar tekrar o suçluluğu tetikleyen davranışta bulunmaktır—ya da, yukarıda bahsetmiş olduğum danışanımın kocası gibi, o belirli davranışı tekrarlamayı bırakmaktır. Suçluluk hissetmenize sebep olan şeye kendinizi tekrar tekrar maruz bırakmazsanız, suçluluk hissiniz devam edecektir. Az önce bahsettiğim adamın; karısının intihara kalkışmasını çiçekler alarak, yemek yaparak ve evi temizleyerek "düzeltmeye" çalışmaksızın tolere edebileceğini anlamadan önce, tekrar tekrar gerekçesiz telafilerde bulunma dürtülerine karşı koyması gerekmişti. Bu elbette ki kolay olmadı çünkü olanları "telafi" etmeye çalışmadığında hissettiği suçluluk bir süreliğine daha da fazla arttı. Psikologların yok olma patlaması dediği fenomende hissetmek istemediğiniz bir duyguyu tersine çevirecek ya da hafifletecek bir davranışı değiştirdiğinizde, duygu azalmadan önce artacaktır. Bu, beyninizin önceden daha düşük bir seviyede duyduğunuz bir sinyalin derecesini artırma yöntemidir. Duygularınız ancak o davranışta bulunma dürtünüze karşı koymaya devam ettiğinizde azalmaya başlayacaktır. Eğer bunu yapmazsanız suçluluğunuz yok olmaz ve siz de sevdiğiniz kişiyle

olan ilişkinizde etkili olamazsınız. Eğer suçluluk duygunuz yükseldiğinde daha yüksek olan sinyale uyar ve telafi etme dürtünüzle hareket ederseniz (çiçek alırsanız), kendi suçluluğunuzu pekiştirirsiniz ve bunu aşmanızı daha zor bir hale getirirsiniz. Daha da rahatsız edici bir derecedeki suçluluğun ani sinyalini görmezden gelmek zordur ancak bu artışın bir dalga olduğunu ve yükseldiği gibi alçalacağını unutmamalısınız.

Hapishane memurları ile bu kavram hakkında çalışırken onlardan bir örnek vermelerini istediğimde, hapishanedeki düzen ve intizamın temsilcisi olan teğmen, Cumartesi günleri olan futbol maçlarını izleyebilmek istediğini, fakat izlediğinde de kendisini suçlu hissettiğini söylemişti. Onunla bu suçluluğunun gerekçeli mi yoksa gerekçesiz mi olduğu hakkında konuştuk ve o cumartesi günleri maç izleme konusundaki suçluluğunun gerekçesiz olduğunu söyledi. Bütün hafta çok çalışmıştı ve maçtan önce evdeki işlerini de halletmişti. Suçlu hissetmesi için hiçbir sebep yoktu. Suçluluk hissinin geçmesinin tek yolunun her cumartesi günü maçlara gitmesi olduğunu söyledim; ta ki suçluluk hissi azalana kadar. Maçı izlemeye oturduğunda suçluluk hissinin artacağını ve izlemeyi bırakmak için bir dürtü hissedeceğini ama izlemeye devam etmesi gerektiğini söyledim. O dönemin sonunda suçluluk hissi kaybolmuştu. Birkaç yıl sonra ona rastladım ve bana hala suçluluk duymadan futbol maçı izleyebildiğini söyledi.

Elbette ki sevdiğiniz kişiyle ilgili hissettiğiniz suçluluğun üstüne gitmek, futbol maçı izlerken hissettiğiniz suçluluğun üstüne gitmekten çok daha zordur. Bunun sebeplerinden biri olayın içine korku hissinin de dahil olmasıdır. Sevdiğiniz kişi için aslında kısa vadede de uzun vadede de işe yaramayacağını içten içe bildiğiniz bir şey yaptığınız en son zamanı düşünün. Bunu yapmanızın sebebi suçluluk muydu? Eğer eylemlerinizi durdurmayı deneseydiniz, sonrasında ne olurdu? Sevdiğiniz kişinin intihara kalkışacağından, hastaneye kaldırılacağından ya da tekrar madde kullanmaya başlayabileceğinden mi korkardınız? Sizi yiyip bitirecek ve sonun-

da sevdiğiniz kişinin daha kötü bir hale gelmesine neden olacak bir korku ve suçluluk döngüsüne yakalanabilirsiniz. Bu duygular birbirlerine çok sıkı sıkıya bağlıdırlar. Bölümün ilerleyen kısımlarında korkudan bahsedeceğim.

Ebeveyn Hassasiyeti

Ebeveynler ve büyüdüklerinde BKB'li olan çocukların yetişmesinde rolü olan diğer insanlar, genellikle bu hastalık kendi hatalarıymış gibi hissederler. Okumaya devam etmeden önce, sevdiğiniz kişinin BKB'sinden sizin sorumlu olduğunuzu düşünmediğimi bilmenizi istiyorum. Bana göre, BKB birçok değişkenin oluşturduğu kusursuz bir fırtınadır—biyoloji, uyum düzeyi ve bir bozukluğun gelişimine katkıda bulunan daha birçok faktör. Çocuğunuzun yaşadığı sıkıntıların sizin hatanız olduğunu söyleyemezsiniz; suçu üstlenmenin kimseye bir faydası olmaz. Eğer buna ikna olmadıysanız 2. Bölüme geri dönün ve BKB'nin gelişimiyle ilgili fikirlere tekrar göz atın. BKB'nin oluşumu oldukça karmaşıktır. BKB geliştiren birçok insan, çocuklarının iyiliğinden başka bir şey istememiş olan son derece iyi ve normal ailelerde büyümüşlerdir. Ancak nedense birçoğumuz çocuğumuzda bir sorun varsa bunun kendi hatamız olduğunu düşünürüz. Bilim insanları BKB'li insanların nörobiyolojileri ya da beyin gelişimleriyle ilgili daha fazla şey öğrendikçe, fizyolojik yapılanmanın gerçekten önemli olduğuna ve biyoloji ile çevre arasındaki anahtar olduğuna inanıyoruz. Ayrıca unutmayın ki niyetimiz bu olmasa da hepimiz etrafımızdakileri — duygu, düşünce ve deneyimleri boyutuyla— geçersiz kılacak şeyler yaparız. Eğer her şeyi, hatta belki de sadece birkaç şeyi farklı yapmış olsaydınız sevdiğiniz kişide yine de BKB gelişir miydi bilemeyiz. BKB'li sevdiklerinizle, ebeveynlerinin/kendilerini yetiştiren kimselerin onlara ellerinden gelen en iyi şekilde baktıklarını anlamaları ve kabul etmeleri için çok sıkı çalışıyoruz.

Kızınıza ya da oğlunuza (ya da eğer çocuğunuzun çocuğunu yetiştirdiyseniz torununuza) gelebilecek herhangi bir zararı telafi

etmek adına yaptığınız fedakarlıkların asla hata olamayacağını hissediyor olabilirsiniz. Belki de neyi yapmaya gücünüz varsa onu yapmanın sizi daha iyi hissettirdiğine inanıyorsunuzdur —evladınıza yardımcı olabilecek ne olursa. Ancak gerek olmayan yerlerde telafi girişimlerinde bulunmanın yarattığı sorunlardan biri, bunun sevdiğiniz kişiyle ilgilenirken sizin daha az etkili olmanıza neden olabileceğidir. Bu, çocuğunuzun BKB'nin etkilerinin bir kısmının üstesinden gelebilmesine engel bile olabilir.

Bazen aile üyeleri hayatlarını, geçmişte sevdiklerine verdikleri zararı telafi etmeye çalışmaya adarlar. Hepimiz diğer insanları inciten şeyler yapmışızdır. Verdiğimiz zararlar genellikle kasıtsızdır ve bunun farkında olmadan bilgelik yerine suçluluk hissiyle hareket etmek davranışlarımızı problematik hale getirir. Çocuklarının kirasını ödeyen, onlara araba alan ve para veren ya da her hastaneye kaldırıldıklarında bütün masraflarını karşılayan ebeveynler gördüm; bunu yapma sebepleri, sevdiklerine onlar küçükken yapmış oldukları şeylerden dolayı hissettikleri suçluluktu. Kendi suçluluklarından dolayı ergen ya da yetişkin çocuklarını "düzeltmeye" çalışıyorlardı. Yardım etme çabalarının gerçekten etkili olduğu zamanlar olmuştur fakat daha önce de bahsettiğim gibi, çok fazla yardım etmeye çalışmak sevdiğinize zarar verebilir ve ona kendisini yetersiz hissettirebilir. Suçluluk duyan yakınları genellikle BKB'li kişinin iyiliğini düşünerek müdahalelerde bulunurlar ve bu esnada bilmeden intihara olan meyli ya da diğer sorunlu davranışları pekiştirirler.

Liz oldukça varlıklı bir aileden geliyordu. Çocukken erkek kardeşinde beyin kanseri vardı. Elbette ki ailesinin finansal ve duygusal desteğinin neredeyse tümü oğullarına adanmıştı. Ebeveynleri Liz'in erkek kardeşini Amerika'nın kuzeydoğusunda bir hastaneden başka bir hastaneye götürüp dururken Liz çocukluğunun büyük bir kısmını yalnız geçirmişti. Liz'in bir yetişkin olarak duygusal düzenleme ve kişilerarası becerileri oldukça azdı ve kronik olarak intihara meyilliydi. 20'li yaşlarının büyük kısmını psikiyatri hasta-

nelerinde geçirmişti. Liz hastaneden taburcu olduğunda ailesi onu güzel bir apartman dairesine yerleştirirdi. Sonra da Liz'e bir iş bulması ve terapiye devam etmesi gerektiğini söylerlerdi. Yoğun duygusal hassasiyetlerinden dolayı Liz sonunda işini kaybeder ve/veya terapiyi bırakırdı. Ailesi onun lüks yaşam şartları için gerekli olan parayı vermeye devam ederdi. Liz gittikçe daha da fazla depresifleşir ve sonunda bir kez daha intihara kalkışıp hastaneye kaldırılırdı.

Birçok terapist Liz'in ebeveynlerine, karşılayamayacakları olanakları kızlarına sağlamamaları gerektiğini söylüyordu. Fakat onlar bunu yapamıyordu çünkü Liz büyürken onun yanında olamadıkları için kendilerini çok suçlu hissediyorlardı. Ebeveynleri suçluluklarını hafifletmek ve Liz'in hayatını daha iyi bir hale getirmek istiyorlardı, fakat bunların ikisini de yapamıyorlardı. Bunun yerine, istemsiz olarak Liz'in hayatını daha kötü hale getiriyorlardı ve suçlulukları da giderek artıyordu. Ebeveynleri Liz'e yardımcı olamadıklarını biliyorlardı fakat suçlulukları etkili davranışlarda bulunmalarına engel oluyordu. Sonunda, birlikte bir aile terapisi yaptık. Bu terapide ebeveynleri Liz'e onun hem çocukluk hem de yetişkinlik hayatına zarar verdiklerini hissettikleri şeylerden bahsettiler. Ona tabi ki de oğullarıyla ilgilenmemiş olmaları gerektiğini söylemediler (çünkü bu mantıksız olurdu) fakat bu koşullar için ve Liz'le daha fazla birlikte olmak için bir yol bulamadıkları ya da onu da yanlarına alamadıkları için özür dilediler. Sora da onun artan intihara meyilli davranışlarındaki paylarından dolayı suçluluk hissettiklerini anlattılar.

Gerekçesiz suçluluk, sevdiğiniz kişinin değişmesine yardımcı olmaya çalışırken etkili olmanızı zorlaştırır.

Liz ve ebeveynleri, birlikte daha karşılanabilir yaşam koşulları oluşturmak için çalıştılar. Ebeveynleri ona her ay, daha az lüks bir daireyi ve Liz'in temel ihtiyaçlarını karşılayacak kadar harçlık

verdiler. Daha fazla konfora sahip olmak için Liz'in çalışması gerekiyordu. Ayrıca Liz'e, özel hastaneler için artık ödeme yapmayacaklarını ancak iyi bir terapist için gerekli masrafları karşılayacaklarını söylediler. Eğer tekrar hastaneye yatırılacak olursa, devlet hastanesine gitmesi gerekecekti ya da sigortalı bir işte çalışıyorsa sigortasının karşıladığı hastane hangisiyse ona gidecekti. Hastane için gereken sağlık sigortası primini ödemesi gerekiyordu. Bildiğim kadarıyla Liz bir daha hastaneye yatmadı. İş konusunda ve maddi durumuyla ilgili zorluk çektiği zamanlar oldu fakat ebeveynleri sözlerine sadık kaldılar. Ebeveynleri suçluluklarıyla başa çıkabildiklerinde Liz'in davranışlarına verdikleri karşılıkları da kontrol edebildiler.

Anlattığım hikayede ebeveynlerin ve benim (ve Liz'in) suçluluklarının gerekçeli olduğu konusunda anlaştığımızı fark etmiş olabilirsiniz. Ebeveynlerinin yokluğunun Liz'e verdiği zarar kasti değildi, fakat ortada bir zarar olduğu kesindi. Liz'in ebeveynleri için problematik olan, başta gerekçesiz bir suçlulukla geçmişte olanları telafi etmeye çalışmaları değil; Liz anlaşmanın kendisine düşen kısmını ne zaman uygulamasa ve ailesi ne zaman ortaya çıkan sonuçların dayatmasıyla karşı karşıya kalsa, gerekçeli bir suçluluk hissetmeleriydi.

Peki Ya Suçluluk Hissiniz Gerekçeli İse?

Liz'in ebeveynlerinde olduğu gibi; gerekçeli olduğuna karar vereceğiniz suçluluk hissiniz de muhtemelen kasıtsız verilmiş bir zarardan dolayıdır. Bunu kendinize hatırlatmanız, Liz'in ebeveynlerinin yaptığı gibi işleri abartmak yerine, suçluluğunuzu uygun telafi yolları bulacak kadar yatıştırmanızı sağlayabilir. Eğer bazı davranışlarınızın değerlerinizi ihlal ettiğini ve sevdiğiniz kişiye bir şekilde zarar verdiğini düşünüyorsanız bir sonraki adım bu zararın ne olduğunu bulmaktır. Eğer mağazada birinin ayağına bastıysanız, verdiğiniz zarar o kişinin ayağını acıtmak olmuştur. Eğer sevdiğiniz kişi çocukken onun duygusal hassasiyetini dikkate alma-

dıysanız, "Ağlamayı kes. Ağlamak için bir sebebin yok" ya da "Bu kadar çıtkırıldım olma" gibi şeyler söylemiş olabilirsiniz. Bunların çocuğunuza nasıl bir zararı olmuştur? Bu sözler ona duygularının yanlış olduğunu mu hissettirmiştir? Ya da ağladığı için kendinde bir sorun olduğunu mu düşünmüştür? Spesifik olarak ne yaptığınız hakkında ve davranışınızın amaçladığı ve (birçok durumda) amaçlamadığı sonuçlar üzerinde düşünün. Suçluluğu çözümlemek için bu ayrımı bilmek önemlidir çünkü bu, ortaya çıkmasını amaçlamadığınız sonuçlardan dolayı hissettiğimiz suçluluk içinde boğulmadan olayları telafi edecek çözümler bulmanıza imkan verir ve hiç gerekli olmayan telafi etme çabalarında bulunmaktan kaçınmanızı sağlar. Eşi aşırı dozda ilaç aldığında davranışlarını değiştiren adam gerekçesiz bir suçlulukla hareket ediyordu ve bu değişen davranışlarının farkında olmadan eşinin intihara meyilli davranışlarını artırdığını bir kez fark ettiğinde, bu davranışlarına bir son verebildi. Liz'in ebeveynleri hasta olan oğullarına yardımcı olmaya çalışıyorlardı; kızlarına zarar vermeyi asla amaçlamadılar. Bunu fark etmeleri, bir yetişkin olan kızlarıyla yaptıkları anlaşmaya sadık kalmalarına yardımcı olmuştu. Yatıştırılamayan bir çocuğun ebeveynleri, çocuğun o an ağlamayı bırakmasını istedikleri için ve kendi duygularını rahatlatıp evdeki huzuru yeniden sağlamak istedikleri için çocuğa ağlamaması gerektiğini söyleyebilirler. Çocuğun duygularını düzenleme becerilerini geliştirememesini ya da ağlamanın yanlış veya acizce olduğunu düşünmesini istemezler. Eğer ebeveynliğinizin böyle kasıtsız sonuçlara yol açtığını düşünüyorsanız bunların kasıtsız olduğunu kendinize hatırlatmak, ortaya çıkan bu sonuçlar için özür dilemenizi kolaylaştırabilir.

Eğer oluşan zarara kasti olarak sebep olmadığınızı kendinize hatırlatmazsanız, gerekçeli suçluluk bile genellikle aşırıya kaçar.

"Gerekçeli" suçluluğa sebep olan ya da değerlerinizi ihlal eden davranışı kesin olarak tespit ettiğinizde, bir telafide bulunun.

Geçmişte gerçekleşmiş olan çoğu davranış için yapılabilecek telafi, ne yaptığınızı ve bunun sonuçları olarak neleri gördüğünüzü sevdiğiniz kişiye söyleyip davranışınız için ondan özür dilemenizdir. Bazen telafi etmek için yapabileceğiniz bir şeyler vardır fakat çok önceden olmuş davranışlar için genellikle yapabileceğiniz tek şey özür dilemektir.

Son olarak, sevdiğiniz kişinin yaptığınız telafiye bir karşılık vermesine izin verin. DDT'de buna "sonuçları incelikle kabul etmek" diyoruz. Sevdiğiniz kişi size kızabilir ya da yalnızca özür dilemenin yeterli olmadığını söyleyebilir. Bu, onun için yeterli olmayabilir fakat yapabileceğiniz her şeyi yaparsanız, bu suçluluğunuzun azalması için yeterli olabilir. Bir sonraki adım ise olayları akışına bırakmaktır.

Susan, kızını okula bir yıl geç yazdırmıştı. O zaman, bunu yapmak için mantıklı sebepleri vardı. Eşinin iş için başka bir yere transfer edileceğini ve oraya taşınmaları gerekeceğini düşünüyordu. Sonuçta taşınmadılar ve kızları bir sonraki sene okula başladığında sınıf arkadaşlarından fiziksel olarak daha çok gelişmişti ve diğer çocuklar bu yüzden onunla dalga geçtiler (kasıtlı olmayan sonuç). Susan bu kararı yüzünden hep suçluluk hissetti ve farkında olmayarak kızının zarar görmesine sebep olduğu için suçluluğunun gerekçeli olduğuna karar verdi. Dikkat: davranışın kasıtsız olması durumu önemlidir. Bir gün Susan ve kızı okul hayatıyla ilgili bir şeyden bahsederken Susan bu kararı nasıl verdiğini kızına açıkladı ve eğer okula bir yıl geç başlaması daha sonraki hayatında problemlere yol açtıysa bunun için üzgün olduğunu söyledi. Kızı büyük bir duygusal tepki verdi ve annesine bu kararının kendisini nasıl etkilediğini olabilecek her şekilde söyledi. Geçmişi telafi etmek adına elinden geleni yaptığının farkına varması için Susan'la birlikte çalıştık ve kızının deneyimini doğrulayacak yollar üzerinde kararlar aldığımız sırada onu da suçluluğunu artık taşımaması doğrultusunda teşvik ettim. Bu bir süreçti. Eğer kızı şiddetli bir duygusal tepki vermeseydi Susan'ın suçluluğu muhtemelen direkt

olarak azalmaya başlayacaktı. Bunun yerine, kızı bu konuyu tekrar açtığında Susan'ın hissettiği suçluluk yeniden canlanıyordu fakat artık özür dilemek istemiyordu çünkü bunun kızının duygusallığını pekiştirdiğini düşünüyordu. Bu yüzden kızının hislerini geçerli kılacak, zaten özür dilemiş olduğunu kendisine hatırlatacak ve kendi duygusunun kaybolması için uğraşacaktı. Birçok çabadan sonra Susan artık kızı ona yaptığı seçimden dolayı kötü bir anne olduğunu söylediğinde suçluluk hissetmediğini fark etti.

Sevdiğiniz kişiyle oturup uzun bir konuşma yapmanız ve yıllar boyunca yaşanmış olabilecek ve sizi suçlu hissettiren her detayı konuşmanız gerektiğini söylemiyorum. BKB'li insanlar bu seviyedeki bir duygusal konuşmadan bunalabilirler. Aynı zamanda sevdiğiniz kişiye hassasmış gibi de davranmayın. Eğer ilişkinizde tekrarlanan bir tema varsa ve bu sizin gerekçeli bir suçluluk hissetmenize neden oluyorsa elinizden geldiği şekilde bunu telafi edin. BKB'li insanlar sevdikleri kişilere sıklıkla ailelerinin yaptığı ve onların hayatlarını etkilemiş "yanlışlardan" bahsederler. Ne yazık ki böyle konuşmalar genellikle karşı tarafı suçlayıcı bir hal alır ve sevdikleri kişiler kaçınılmaz olarak savunmaya geçerler.

Fakat eğer aile üyeleri kendi duygularını düzenleyebilirse (bkz. 4. Bölüm) ve bu konuşmayı sürdürürlerse bunun faydalarının iki taraf için de—BKB'li kişi için geçerli kılma ve aile üyelerinin hissettiği suçlulukta bir azalma—çok fazla olduğunu fark ettim. Tecrübe yoluyla keşfettiğim bir diğer şey ise; eğer BKB'li kişi sevdiği birine bir anıdan, duygudan ya da deneyimden bahsettiğinde bu tamamen olumsuzlanırsa ("Öyle bir şey olmadı") ya da önemsizleştirilirse ("Neden bu olayı bu kadar büyütüyorsun?") bunun BKB'li kişi için sonuçlarının genellikle duygularında ve intihara meylinde bir artışa yol açtığıdır.

Bununla birlikte, geçersiz bir şeyi onaylamamamız gerektiğini de 3. Bölümden hatırlayalım. Bir süre önce, annemin bana ben 6 yaşındayken anlattığı bir şeyi anımsadım. Genç zihinlerde sıklıkla olduğu gibi, geçen zamanın da etkisiyle bu anım anlaşılması oldukça

güç bir hale gelmişti. Sonunda 20'li yaşlarımdayken anneme neden bana öyle kötü bir hikaye anlattığını sordum ve olayın hatırladığım halini ona anlattım. Hayretler içerisinde kaldı. Elbette ki söylediğini düşündüğüm gibi bir şey söylememişti. Bu kadar uzun zaman boyunca olayı bu şekilde hatırladığım için çok kötü hissetti. Ancak ona anlattığım şeyi asla tümüyle olumsuzlamadı. Olayı hatırladığı haliyle anlattı ve o an 6 yaşındaki kızına anlatmaya çalıştığı şeyin sebebini açıkladı—ve onun söylediğini düşündüğüm şeyin benim için ne kadar korkutucu olduğunu doğruladı. Duyduğumu düşündüğüm şeyin ve bunun sonuçlarının anlaşılması beni yatıştırdı ve annemin, davranışıyla ilgili suçluluk hissetmesini engelledi.

Suçluluğa Nasıl Etkili Yanıt Verilir?

1. Suçluluk hissetmenize neden olan davranışları listeleyin.
2. Yaptığınız şeylerin sahip olduğunuz değerleri ihlal edip etmediğine karar verin.
3. Eğer değerlerinizi ve ahlaki kodlarınızı ihlal ediyorsa bu davranışları spesifik olarak tanımlayın.
4. Sevdiğiniz kişiye yönelik davranışınızın kasıtlı ve kasıtsız sonuçlarını listeleyin.
5. Eğer suçluluğunuz gerekçeliyse davranışınızı telafi edin.
6. Yaptığınız telafiye karşı sevdiğiniz kişinin tepki vermesine müsaade edin.

Korku ile Yaşamak

Eğer BKB'li birini seviyorsanız size korkunun ne olduğunu açıklamama gerek yok. Hissettiğiniz korku düşük düzeyden ("Acaba bugün çalışıyor mu" "Tekrar kullanmayı mı düşünüyor?") çok yoğun ve kuvvetli bir düzeye ("Öldü mü?" "Yoksa şu an kendini öldürmek üzere mi?") kadar çeşitlilik gösterebilir. Bu konudan

bahsederken korku, endişe ve anksiyete kelimelerini eşanlamlı olarak kullanacağım çünkü bunların hepsi aynı temel duygu olan korkudan kaynaklanır. Sevdiğiniz kişiyle ilgili aşırı yoğun bir korku hissetmediğiniz zamanlar olabildiği gibi telefonu açtığınızda korkunç bir haber alacağınızı düşündüğünüz zamanlar da olur. Korku ile ilgili esas problem şudur ki; bu duygu sizi fiziksel olarak hasta edebilir ya da etkisiz kılabilir.

Kendinizi Yatıştırın

Korkuya olan hassasiyetinizle başa çıkmanın bir yolu da kitabın önceki kısımlarında bahsedilen öz-bakım becerileridir. Araştırmalar, sürekli anksiyetenin olumsuz etkilerini bulmaya devam ediyorlar: kortizol, glikoz ve adrenalinde artış gibi. Bu kimyasallar uzun bir süre boyunca salgılandıkları durumlarda sindirim sistemi ile ilgili sorunlara, kalp sorunlarına, diyabete, obeziteye, böbrek üstü bezi ve hipofiz bezi sorunlarına neden olabilir. Korku ve anksiyete sizi yıpratır. Sevdiğiniz kişi canla başla mücadele ederken kendinize endişelenmemenizi ya da korkmamanızı söylemenin zor olduğunu biliyorum. Tabi ki endişeleneceksiniz. Esas olan, anksiyetenin etkilerine karşı savaşmak için her gün kendinizi yatıştırmanız, sakinleştirmeniz ve 4. Bölümde bahsedilen becerileri uygulamanızdır.

Yönetilemeyen Korku, Kaçınmaya Yol Açar

Devam eden korkunun/anksiyetenin fiziksel sonuçlarına ek olarak; bu duygular sizin sevdiğiniz kişiyle ilgilenirken etkisiz olmanıza da sebep olabilir. Korku, tanımı gereği, korku duymanıza neden olan şeyden kaçınmak istemenize yol açar. Bazen korku gerçekten sevdiğiniz kişiden kaçmanıza sebep olur. BKB'li kişiyle olan ilişkilerindeki belirsizliğe katlanamadıkları için BKB'li sevdikleriyle ilişkilerini sonlandıran birçok aile üyesi tanıdım. Sevdikleri kişinin mecazi olarak (ve bazen gerçek anlamda da) uçurumun kenarında olduğunu anlarlar fakat sevdikleri kişiyle birlikte kendilerinin de o uçurumun kenarında oldukları hissine katlana-

mazlar. Sizin de nihai kararınız bu olabilir ve eğer durum buysa, bunu yaptığınız için sizi kesinlikle yargılamayacağımı bilin. Aile üyelerinin fiziksel olarak çok fazla etkilendikleri (yukarıda listelenmiş fiziksel sorunlar görülür) ve duygusal olarak yıprandıkları zamanlar olur ve böyle durumlarda ilişkiye ya biraz ara vermek ya da nokta koymak zorunda kalırlar. Eğer mümkünse ben ilişkiyi sonlandırmaktansa buna biraz ara vermeyi (biz buna kafa izni diyoruz) öneriyorum. BKB'li olan ve çok fazla içki içen birini uzun zamandır şahsen tanıyorum. Daha yakın zamanda, onun çok içip beni ve benim onunla tanıştırdığım insanları telefonla arayıp ağladığı ya da hakaretler ettiği bir süreçten geçtik. Bu ilişkiye biraz ara vermem gerektiğini fark ettim. Bu aranın amacı ilişkinin sona ermesini engellemektir; ki eğer onun çok içip telefonla birilerini arama davranışı değişmezse ilişki elbette bitebilir de. Aşağıdaki adımları uyguladım. İlişkimize ara verdiğim için bana çok kırgın ve kızgındı. İçki içmeyi bırakmayı kabul etmedi. Ne zaman geri döneceğimi sordu. İçki içip beni aramadan geçen bir süreçten sonra ve onunla olmaktan rahatsız hissetmediğim zaman onu arayacağımı söyledim. Ona karşı hissettiğim sevgiden emin olmasını sağladım; bu verdiğim aranın onun duygularını incittiğini onayladım ve gelecekteki ilişkimize dair umudumu ifade ettim. İlişkiyi devam ettirmek için sonsuza dek bunu yapamam fakat ara verirkenki umudum ilişkiyi kurtarmaya yöneliktir.

Eğer ilişkiye bir ara vermeyi düşünüyorsanız, daha önce de bahsettiğimiz gibi, ilişkinizle ilgili bir artılar ve eksiler listesi yapmanız ve ilişkiniz konusunda atacağınız adımlarla ilgili gerekçeli suçluluk hissedip hissetmeyeceğinize karar vermek için kendi sahip olduğunuz değerlerinizi incelemeniz gerekebilir.

Korku Sebebiyle Etkisiz Davranmak

Niyetiniz iyi de olsa, korku, davranışlarınızın yönünü değiştirebilir. Eğer etkisiz olduğunu bildiğiniz şeyler yapıyorsanız kendinize o davranışta bulunmadan önce hangi duyguyu hissettiğinizi sorun.

Etkisiz şeyleri genellikle korkudan dolayı yaparız. Aile üyeleri sevdiklerine tavizler verirler, çünkü böyle yapmazlarsa olabilecekler-den korkarlar. Lily'nin, partneri Mona ile çatışmalı bir ilişkisi vardı. Lily ilişkilerinin yürümesini istiyordu fakat Mona uyuşturucu kullandığı ve düzenli olarak kendini kestiği için bu ilişkinin tehlikede olduğundan endişeleniyordu. Mona duygusal olarak kötü hissettiğinde Lily'den işe gitmeyip evde kalmasını ve kendisiyle ilgilenmesini istiyordu. Lily işten izin almak istemiyordu; zaten işe gitmediği günler yüzünden işini kaybetme tehlikesi vardı. Ancak Mona üzgünken işe gitmek için hazırlanmaya başladığında ise, kendisi işteyken Mona'nın ne yapacağına dair korkusu her geçen saniye daha da artıyordu. Lily hissettiği korkuya dayanamayıp evde kalıyordu; fakat bunun sebebi Mona'yla birlikte olmak istemesi değil, evde kalmanın korkusunu yatıştıracak olmasıydı. Korku, onun işe gitmesine ve sevdiği kişiyi yalnız bırakmasına mani oluyordu.

Lily, işe gitmeyip evde kalmasının Mona'nın artan duygusallığını pekiştirdiğini bildiği konusunda bana karşı çok netti fakat korkusu ile başa çıkamıyordu. Elbette ki, o işe gitmişken Mona'nın uyuşturucu kullanmayacağının ya da kendisini kesmeyeceğinin güvencesini veremezdim. Fakat eğer evde kalmaya devam ederse Mona'nın giderek daha sık kendini keseceğini ve uyuşturucu kullanacağını garanti edebilirdim.

Yapılması gereken şey, Lily'nin bu tip durumlarda işe gitmeye devam etmesiydi. Eğer Mona kendini keserse ya da uyuşturucu kullanırsa ikisi de bunun sonuçlarına katlanacaklardı. Eğer bu davranışlar Lily'nin evde kalmasıyla pekiştirilmezse, kendini kesmenin ve uyuşturucu kullanımının zamanla azalacağına emindim. Ayrıca Mona'nın kendini kesmediği ve uyuşturucu kullanmadığı her gün Lily'nin korkusunun biraz daha azalacağını da biliyordum. Benim varsayımım, hem sorunlu davranışların hem de korkunun giderek azalacağı yönündeydi.

İlişkiye Ara Verme ya da İlişkiyi Sonlandırma Kararı

1. 4. Bölümde gösterilen tabloyu kullanarak bir artılar ve eksiler listesi yapın (ara vermek ve ara vermemek; ara vermek ve ilişkiyi sonlandırmak; ilişkiyi sonlandırmak ve ilişkiyi sonlandırmamak).
2. Ara vermek ya da sonlandırmak konusundaki fikrinizi sevdiğiniz kişiye söyleyin. Eğer mümkünse sevdiğiniz kişiye davranışını değiştirmesi için bir şans verin ("Eğer _____ değişmezse, biraz ara vermem gerekecek").
3. Bunun, onun değil sizin iyiliğiniz için olduğunu sevdiğiniz kişiye söyleyin.
4. Ara vermekten bahsederken ilişkinin iyiye gideceğine dair umudunuzu ifade edin.
5. Bu aranın bittiğini nasıl anlayacağınızı sevdiğinize söyleyin.

Korkunuzla İlgilenmek için Sevdiğiniz Kişiyle "İlgilenmek"

Korkunun geçici olarak yatışmasını sağlayan kesin yollardan biri, BKB'li kişi için her şeyi kontrol etmeye veya düzeltmeye çalışmaktır. Aile üyeleri böyle bir görev üstlenirler ve BKB'li kişilerin hayatlarını yönetmeye çalışırlar. Danışanlarımdan bazılarının; evdeki bütün bıçakları dolaplara kaldırıp kilitleyen, banka hesaplarını kontrol eden, sabahları sevdiklerini arayıp uyandıran yakınları vardı. Bütün bu davranışlarda bulunmalarının sebebi, bunları yapmazlarsa olacaklardan korkmalarıdır. Aynı anda hem sevdikleriyle hem de kendi korkularıyla ilgilenirler.

Bu yaklaşımla ilgili birkaç problem vardır. Eğer BKB'li kişi ile, bir plan ve işlerin sorumluluğunu ne zaman tekrardan ona devredeceğinize dair bir zaman çizelgesi hazırlamaksızın ilgileniyorsanız—örneğin aşırı dozda ilaç aldıktan sonra hastaneye kaldırdığında

tedavi masraflarını karşılamak ve ilgilenmek, ama bunu yalnızca biraz daha kendini toparlayana dek sürdürmek—hayatınız boyunca onunla ilgilenmeniz gerekecek demektir. Sevdiğiniz kişiyle ilgilenmeniz, onun kendi başına idare edemeyeceğine dair olan tecrübesini pekiştirir. Son olarak, anksiyeteniz asla hafiflemez. Anksiyetenizin hafiflemesinin tek yolu işleri akışına bırakmanız ve beyninizin, korktuğunuz felaketin başınıza gelmeyeceğini fark etmesine izin vermenizdir. 12. Bölümde bahsettiğimiz gibi, eğer sevdiğiniz kişinin hayatının gerçekten tehlikede olduğuna duygusal yanınızdan ziyade bilge yanınızla inanıyorsanız, o zaman bu tehlike gerçekten mevcuttur. Bu noktada onun iyiliği için müdahale edersiniz ve güvende olması için gereken her şeyi yaparsınız. Sorun şudur ki, bu durum anksiyetenizi pekiştirir ve kuvvetlendirir. Tehlike ortadan kalktıktan sonra ona tekrar tehlike yokken davrandığınız gibi davranmanız gerekecektir.

Korku ve Suçluluk Döngüsü

Sevdiğiniz kişinin hayatını kontrol etmeye ve onun tüm problemlerini çözmeye çalışmayı bıraktığınızda korku ve suçluluk bir döngü oluşturmaya başlar. Yaptığınız müdahalelerin hepsinin ya da hiç değilse bir kısmının sevdiğiniz kişiye fayda sağlayacağını bilmek, ona göstermekte olduğunuz ilgiyi ya da verdiğiniz maddi veya diğer türlü desteği ortadan kaldırmanızla oluşabilecek sonuçlar hakkındaki endişenizi biraz hafifletir. Ama sonra, sabahın 3:00'ünde gelen aramaları cevaplamayı bıraktığınızda sevdiğiniz kişi duygusal bir tepki verir. Onun bu tepkisinden dolayı suçluluk hissetmeye başlarsınız. Suçluluğunuzun gerekçesiz olduğunu bilseniz bile onun duygusal tepkisinin büyüklüğünden korkarsınız ve sizi tekrar aradığında telefonu cevaplarsınız. Bu durumda da yapmanız gerektiğini bildiğiniz şeyi yapmadığınız için suçluluk hissedersiniz ve kriz davranışını pekiştirdiğinizden korkarsınız. Ve döngü böylece devam eder. Devam eder çünkü bizler BKB'li insanların öğrenmelerini değiştirecek şeyleri tolere etmek için çok hassas olduklarını düşünürüz. Sevdiğiniz kişiyle olan geçmişiniz

aynı zamanda limitlerinizi belirlemek ya da kendi davranışlarınızı değiştirmek konusunda da korku duymanıza neden olabilir. BKB'li kişilerin duygusal hassasiyetleri, çevrelerindeki insanların söyleyecekleri şeylerin yanlış anlaşılacağından, çarpıtılacağından ya da çok büyütüleceğinden endişelenmelerine sebep olur.

Ebeveynleri Bobby'nin kendisine zarar vereceğinden korkuyorlardı. Duygusal olarak kötü bir durumdayken Bobby'nin hiçbir şey yapacak hali olmazdı. Ailesinin evinde yaşıyordu ve çok fazla devamsızlık yaptığı için okuldan atılma tehlikesi vardı. Annesi onu yataktan kaldırıp okula göndermek için işe gitmeyip evde kalıyordu. Bunu yapmak zorunda kaldığı için kızgın ve kırgındı fakat bunu yapmayı bırakmayı denediğinde oğluna yardım etmediği için kendisini "kötü bir anne gibi" hissediyor ve oğlunun okuldan atılıp başarısız bir hayat sürmesinden korkuyordu. İnsanların nasıl giyinmesi gerektiği hakkında Bobby'nin ve ebeveynlerinin oldukça farklı görüşleri vardı. Ebeveynleri daha muhafazakar bir giyim tarzını benimserken Bobby daima bol pantolonlar giyer ve beyzbol şapkaları takardı. Bobby, kollarındaki kendine verdiği zarardan kalma kesik izlerini sergileyen tişörtler giyerdi. Ebeveynleri ne zaman görünüşüyle ilgili onunla konuşmaya çalışsalar bir tartışma yaşanırdı ve Bobby, ailesinin daha da tuhaf bulduğu bir biçimde giyinir ve/veya kendisini keserdi. Zaman içerisinde Bobby'nin ailesi onunla hiçbir önemli meseleyi konuşmamaya başladı; buna, tıp fakültesine gitmek istiyor olmasına rağmen okuldan atılmak üzere olduğu gerçeği de dahil. Geçmişte onu kendine zarar vermeye "itecek" bir şey yapmış olduklarını düşündükleri için çok büyük bir suçluluk duyuyorlar ve ona okulla ilgili herhangi bir şey söylerlerse sonucun felaket olacağından korkuyorlardır.

Herkesin asıl meselelerden konuşmasını şart koştuğum bir aile seansı yaptık. Ebeveynleri Bobby'ye giyim tarzından hoşlanmadıklarını ve asla da hoşlanmayacaklarını fakat bunu değiştirmeye çalışmayı bırakacaklarını açıkladılar. Ancak, Bobby'nin ebeveynlerinden gördüğü maddi yardım ve onların evinde kalması

karşılığında ebeveynlerinin de Bobby'nin sabah kalkıp derslerine gitmesi gerektiğiyle ilgili konuşmayı bırakamayacağı konusunda hepimiz anlaştık. Bunu yaptığımızda herkesin duyguları biraz yatıştı ve biz de Bobby'nin derslerine gidebilmesi için uygun bir ders programı hazırlamak gibi problemleri çözme kısmına geçebildik. Bobby'nin sabah kalkamadığı ilk gün annesi daha önce de olduğu gibi endişelendi. Dürtüsü elbette ki evde kalmak, onu yataktan çıkarmak ve okula gitmesini sağlamak yönündeydi. Bobby'e ne zaman ve nasıl yardım edeceği hakkındaki anlaşmalarından dolayı işe gitmeyip evde kalması mümkün değildi fakat çok endişeliydi. Böyle durumlarda, suçlulukta da olduğu gibi, eski davranışınıza geri dönme dürtünüze yenik düşmemeniz önemlidir; çünkü bu yalnızca endişelerinizi kalıcı hale getirmek demektir. Bobby'nin annesi, 9. Bölümde okumuş olduğunuz stres toleransı metotlarını öğrenmişti ve bunları, Bobby'ye birkaç kez seslendikten sonra işe gidebilmek için kullandı. Bobby sonunda kendini yataktan kaldırıp okula gidebildi. O gün okula geç kaldığında Bobby'nin ebeveynleri eskiden yaptıkları gibi profesörü aramadılar; bunu Bobby'nin yapmasını ve olanları kendi başına telafi etmesini sağladılar. Onlardan en son aldığım haber Bobby'nin tıp fakültesini kazandığıydı. Üniversiteye gitmek ne Bobby için ne de ebeveynleri için kolay değildi fakat duygularını düzenlemeye başlamalarıyla birlikte Bobby de davranışlarını değiştirdi. İlginçtir ki, o ve ailesinin birlikte etkili bir şekilde çalışmaya başlamalarından sonra Bobby bir gün haki rengi bir pantolon ve düğmeleri yakasına kadar ilikli bir gömlekle ofisime geldi. Ona ne olduğunu sorduğumda artık bir doktor gibi görünmesinin vaktinin geldiğine karar verdiğini söyledi.

Bir Tehdidin Gerçekliğinin Değerlendirilmesi

Korkunuza ve anksiyetenize baktığınızda kendinize, gerçek bir tehdidin mevcut olup olmadığını sorun—sizin tehdit olarak algıladığınız bir şey değil, gerçek bir tehdit. Bu tehdit sizin ya da sevdiğinizin hayatını, sağlığını ve genel durumunu etkileyecek bir

şey olabilir. Bu tehdidin hayata yönelik mi yoksa sağlığa yönelik mi olduğunu ayırt etmek genellikle oldukça kolaydır. Fark edilmesi zor olan tehditler ise genel huzura yönelik olanlardır. Daha önce bahsedilmiş olan becerileri kullanarak bilge aklınıza ulaşmayı deneyin ve bu müdahalenizin amacının sevdiğiniz kişinin genel huzuru açısından uzun vadede etkili olmak mı, yoksa yalnızca şu an için sizi biraz daha iyi hissettirmek mi olduğunu kendinize sorun. Eğer ortada bir tehdit varsa ve potansiyel sonuçlar çok büyükse bu müdahaleyi yapın. Korkunuzu kendinizi motive etmek ve harekete geçmek için kullanıp sevdiğinize yardım edin ve korkunuzu hafifletin. Eğer tehdit gerçek değilse ya da müdahalenizin sonuçlarının yardımı olmayacaksa sizi korkutan şeyle yüzleşin: sevdiğinizle iletişime geçin, limitlerinizi ifade edin ya da yapmayı çok isteseniz de müdahalede bulunmayın.

Davranışları kontrolden çıkmış insanlarla—intihara meyilli, kendine zarar veren, madde bağımlısı— ilgilenirken karşılaşılan zorluklardan biri de elbette, kendinize her zaman sevdiğiniz kişinin hayatının, sağlığının ve genel huzurunun tehdit altında olduğunu söyleyebilecek olmanızdır. Potansiyel bir tehdit her zaman mevcuttur. Mümkün olduğunda, bu tehdidin ne kadar acil olduğu ile uzun vadede verebileceği zararı kıyaslayın. Yani, sevdiğinizi bugün nezaretten çıkarmak onun sağlığıyla ilgili endişelerinizi kısa süreliğine azaltabilir fakat uzun vadede ise daha fazla davranışsal probleme yol açacak olan suç işlemeye meyilli, işlevsiz davranışlarını pekiştirebilir (ve sizin de uzun vadede daha çok korkmanıza sebep olur).

Sevdiğiniz kişinin davranışlarıyla ilgili korkunuzla başa çıkmak ve verdiğiniz tepkileri sürekli ölçüp tartmaya çalışmak bazen sizi çok yorabilir. Elbette ki, belirtildiği gibi, ortada kesin olan hiçbir şey yoktur; bu yüzden de BKB'li birini sevdiğinizde kaçınılmaz olarak hissettiğiniz duygularla başa çıkarken ve kararlar alırken destek almanız şarttır. Bu yardımı nereden alabileceğinizden 13. Bölümde bahsedeceğim.

Umutsuzlukla Başa Çıkmak

BKB'li biriyle birlikte geçen hayatınızda hissedebileceğiniz duygulardan sonuncusu da umutsuzluktur. DDT'de çoğunlukla BKB'li kişilerin, hayatlarının istedikleri gibi gitmemesinin getirdiği bunaltıcı üzüntüyle başa çıkmayı öğrenmek zorunda olduklarını söyleriz. BKB'li insanların şefkat, tutku ve yaratıcılık kapasiteleri inanılmaz boyutlardadır ve çok geniş bir yelpazede duygulara sahiplerdir. BKB'li kişiler duygularını, davranışlarını ve ilişkilerini düzenleyemedikleri için, doğuştan gelen hassasiyetlerinden dolayı hayatları sonunda kaotik bir hal alır. BKB'li bireyler, hayatlarındaki insanları ve işlerini kaybeder; fırsatları kaçırırlar. Birçok danışanım bana bir gün uyanıp kendilerini 50 yaşında bulduklarını ve hayatlarını yaşamayı daha yeni öğreniyor olduklarını söylediler--umutsuzlukla dolu geçen ve çok şeyi kaçırdıkları hayatlarını. Bazen BKB'li insanlar terapide gelişme göstermeye başladıklarında, "hayatlarını boşa harcamış" oldukları için hissettikleri acıdan dolayı intihara meyilli davranış ve umutsuzluk tekrar baş gösterecektir.

Bu yürek burkan tepki, BKB'li kişinin aile üyelerine de akseder. Sevdiğiniz kişiyi izlerken onun karşılaştığı zorluklardan, ıstıraptan ve davranışlarının genellikle korkunç olan sonuçlarından etkilenmemek mümkün değildir. Eğer sevdiğiniz kişi yardım almıyorsa, umutsuzluk sizin kolayca içine düşebileceğiniz bir uçurumdur. Sevdiğinizin hayatının değişeceğini görebilmek oldukça zordur. Hayatınızı, başka türlü olsa işlerin nasıl olacağını düşünerek harcarsınız. Eğer sevdiğiniz kişi yardım alıyor ve gelişme gösteriyorsa, yardım erken gelseydi olabilecek bütün o şeyleri düşünmemek zordur.

Yapabileceğiniz en önemli şey üzüntünüzü gözlemlemek ve tarif etmektir (Bkz. 4. Bölüm). Düşüncelerinizi ("Onun hiçbir zaman kendine bakamayacağına dair düşüncelerim var") ve duygularınızı ("Kızımla istediğim ilişkiye sahip olmadığım için üzgünüm ve

kendimi yalnız hissediyorum",) etiketleyin. Duyguları deneyimlemek ile sizi çok fazla bunaltmaması için onları serbest bırakmak arasında bir denge kurun. Duyguları deneyimlediğinizde onları bütünüyle ve tam olarak deneyimleyin.

Herhangi bir şeyi, özellikle de duyguları serbest bırakmak söylendiği kadar kolay değildir. Her ortaya çıktıklarında kendinize "Bunu aşacağım" diyerek başlayın. Sonrasında düşüncelerinizi, duygularınızı ve davranışlarınızı başka bir şeye odaklayın. Dikkatinizi başka bir yöne çekmeyi ya da kendinizi yatıştırmayı deneyin.

Fakat bu deneyimlere önem vermemezlik etmeyin. Bunlar önemlidir ve siz bunları sürekli öteler ya da bastırırsanız, araştırmalar gösteriyor ki daha da güçlü halde geri gelirler. Onları fark edin ve biraz bu duygulara yönelin. Onları vücudunuzun hangi bölgelerinde hissettiğinizi tarif edin. Duyguların tıpkı dalgalar gibi yükselip alçalmasına izin verin. Olduklarından daha büyük hale getirmeye çalışmayın (emin olun yeterince güçlü olacaklar). Onlara olduklarından azmış gibi muamele etmeye ya da onları inkar etmeye çalışmayın. 4. Bölümdeki kabullenme becerilerini kullanın ve duygularınızı kabul edin. Daha ziyade farkındalık üzerine çalışmak istiyorsanız, içsel dua ya da meditasyon çalışmaları yapın veya bir farkındalık eğitimi bulun. Artık birçok insan birkaç günlüğüne egzersiz yapmak için farkındalık eğitimleri veren rehabilitasyon merkezlerine gidiyor. Farkındalık, eğitimi kimin yönettiğine göre dini inançlarla bağlantılı olabilir de olmayabilir de.

Üzüntünüzü sevdiğinizle paylaşıp paylaşmamanız; onun duyguları tolere edebilme becerisi açısından ne durumda olduğuna, ilişkinizin durumuna ve paylaşımın amacına bağlıdır. Bazen BKB'li kişiler hayatlarıyla ilgili ne kadar hayal kırıklığı yaşadıkları hakkında konuşmak isterler. Deneyimledikleri duyguları anladığınızı ve bunlardan bazılarını sizin de yaşadığınızı söylemeniz onların duygu ve düşüncelerini geçerli kılmaya yardımcı olabilir. Öte yandan, bazı BKB'li kişiler bu –duygu, düşünce ve davranışları– geçerli

kılmaya yönelik ifadeleri sizin onlarla yarışmanız olarak algılayabilir ("Benden daha çok acı çektiğini söylemeye çalışıyorsun"); ya da sizin bile onların umutsuz olduğunu düşüneceğiniz kadar umutsuz halde oldukları şeklinde yorumlayabilirler. Tekrar ediyorum, sevdiğiniz kişiyle ilgili hissettiğiniz hayal kırıklığı ve üzüntü gibi sabit olmayan bir şeyi paylaşırken dışarıdan destek almanız genellikle etkili olur.

Suçluluk, korku ve umutsuzluk gibi duygularla başa çıkmaya çalışırken yapabileceğiniz birçok şey olmasının yanı sıra; BKB'li birini sevmenin sizi şiddetli duygulara maruz bıraktığını ve korkunç olaylar yaşama potansiyelini içinde barındırdığını inkar etmemek gerek. Kendinizi düzenlemeye yönelik ve sevdiğinizle etkili şekilde iletişim kurmak için olan tüm çabalarınıza rağmen ve bazen sevdiğiniz kişinin de tüm çabalarına rağmen, intihar ve kendine zarar verme, BKB'li birini seven insanların sıklıkla karşılaşmak zorunda kaldıkları davranışlardır—ve bu da bir sonraki bölümün konusudur.

12

Kendine Zarar Verme/İntihar Konularını Anlama ve Hastanede Tedavi Süreci ile İlgili Karar Alma

BKB'li birini derinden önemseyen kişiler tarafından deneyimlenen en zorlu duygulardan bazılarını öğrenmiş bulunuyorsunuz. Muhtemelen intihar ve diğer kendine zarar verme türleri olasılığı kadar insana korku salan ve kişiyi ümitsizliğe düşüren başka bir konu daha yoktur. Bunlar, bu bozukluğun kaçınılamaz gerçekleri olduğu için bütün bir bölümü bu konuya adayacağım. Öncelikle bu son derece rahatsız edici ve korkutucu davranışı anlamanızda size yardımcı olmaya çalışacağım. Sonrasında ise, sevdiğiniz kişinin kendine zarar verme eğilimleri ile baş etmek için, hem araştırma bulgularına hem de klinik deneyimlere dayanarak size verebileceğim en iyi tavsiyeleri vereceğim.

Kendine Zarar Verme ve İntihara Meyilli Davranışların Doğası

BKB'li insanların %75'i hayatları boyunca en az bir defa intihara kalkışmışlardır. Ne yazık ki bu insanların %8-10'u intiharı gerçekleştirirler. Bir kişi BKB kriterlerine ne kadar uyuyorsa intihar riski de o kadar fazladır. BKB'li birini seven bir kişi olarak sevdiğinizin kendini öldürmeye kalkışabileceğine ya da kendini öldürmekte başarılı olabileceğine dair korkunuz verilerle desteklenmektedir. İntihara meyilli davranışlar çok korkutucudur; bu davranışlar, verdiğiniz kararlardan şüphe duymanıza ya da yalnızca sevdiğinizin hayatta olduğuna emin olmak için normalde yapmayacağınız şeyler yapmanıza sebep olabilir.

Günün sonunda önemli olan şey sevdiğinizin hayatta olmasıdır. Eğer ne yapacağınızdan emin değilseniz ve seçeneklerinizden birinin diğerinden daha riskli olduğundan korkuyorsanız ihtiyatı elden bırakmamakta fayda vardır. İntihara meyilli davranış ile başa çıkma ve hastanede tedavi konusunda karar alma konularında size çokça bilgi verecek olsam da, şunu unutmayın; sevdiğiniz kişiyi tanıyan sizsiniz ve eğer belirli bir durumda intihar etmeye kalkacağından gerçekten endişeliyseniz, onun hayatta kalmasını sağlamak her şeyden önemlidir.

İntihara Meyilli Davranış ile Kendine Zarar Verme Davranışları Arasındaki Fark Nedir?

Öncelikle terim karmaşası yaşamadığımıza emin olalım. Kendine zarar verme davranışları ya da intiharı amaçlamayan kendini yaralama davranışları kendini kesme, yakma, tırmalama, vurma ya da çamaşır suyu gibi zehirli maddeler içme gibi davranışlardır. Sonuçlar, okuduğunuz araştırmaya göre değişkenlik göstermekle beraber, BKB'li insanların %60 ila 80'inin bir şekilde kendilerine zarar verdiğini söylüyor. Kendine zarar verme ile ilgili önemli olan nokta, bu davranışlarda kendini öldürme niyetinin olmamasıdır.

Yıllar içinde, kendilerine zarar veren insanlar hatalı bir şekilde "yardım çığlığı atan" ya da "ilgi isteyen" insanlar olarak etiketlenmişlerdir. Bunun sonucu bazen insanların, intihar niyeti olmayan davranışı sonrasında kendine zarar veren bu kişiye ilgi göstermesi ve tabi ki böyle yaparak zaman içerisinde bu davranışı pekiştirmesi ve güçlendirmesi olur. Ancak, psikoloji ve nörobiyoloji alanları kendine zarar verme davranışı ve bunun psikoloji üzerindeki etkileri ile ilgili daha fazla şey buldukça, kendine zarar vermenin başlıca sebebinin duygusal düzenleme olduğunu öğrendik.

Çoğumuz için bunu hayal etmesi bile zordur; fakat kendini kesmek bazı insanların gerçekten daha iyi hissetmelerini sağlar. Geçirmiş olduğunuz çok korkunç bir gün düşünün. Yanlış gidebilecek her şey yanlış gitmiştir. Duygularınız (öfke, hayal kırıklığı, iğrenme, korku, utanç, suçluluk) gün boyunca giderek daha da artmıştır. Sonrasında, gün bitip nihayet evinize vardığınızda, bir şey yaparsınız. Bu; uzun bir yürüyüşe çıkmak, bir şeyler içmek, sıcak bir duş almak, evcil hayvanlarınızla oynamak, yemek ya da temizlik yapmak olabilir. Bu aktiviteler, duygularınızın yatışmasını sağlar ve ertesi gün kendinizi yine aynı durumda bulmak zorunda olduğunuzu bilseniz de kendinizi daha iyi hissettirir. Kendine zarar veren insanlara olan şey de tam olarak budur. Genellikle, kendilerini kesmemeye (ya da kullandıkları intiharı amaçlamayan kendini yaralama yöntemi her ne ise) kararlı olmalarına rağmen duyguları gittikçe daha da büyür. Kestiklerinde ise bu duygular bir rahatlamaya ulaşır. Bazen tek yapmaları gereken şey kesmeyi düşünmek olur ve duygular yatışmaya başlar. Rahatlarlar ve duyguları yeniden başa çıkılabilir hale gelmiş olur. Rahatlamak adına kendilerine zarar veren insanlara göre bizlerin onlardan kendilerini kesmeyi bırakmalarını istememizdeki sorun, bu davranışın onlar için son derece işe yarar olmasıdır. Hızlı ve etkili şekilde işe yarar. Bu yüzden de zamanla çok güçlü şekilde pekiştirilir. Duygularıyla başa çıkmak için uyuşturucu kullanan insanlar gibi duygusal düzenleme için kendilerine zarar veren insanlar da işler zorlaştığında "eski alışkanlıklarına" dönme eğilimindedirler.

Kendine zarar vermenin aslında intihara meyilli davranış olduğuna dair var olan yanlış algı istatistiklerle de beslenir. Kendine zarar veren BKB'li kişilerin %90'ı intihara teşebbüs etmez; fakat %10'unun intihar ederek yaşamlarını yitirdiği gerçeği bazı insanların kendine zarar verme ve intihar girişiminde bulunmanın aynı şey olduğunu düşünmelerine yol açar. Bu istatistiklerden çıkarabileceğimiz sonuç, kendilerine zarar veren insanların intihar etme riski taşıdığıdır.

Kendine zarar vermek intiharla aynı şey değildir, fakat kendilerine zarar veren insanlar intihar riski altındadırlar.

İntihara meyilli davranışlar; intihar düşüncesini, intihar etmeyi planlamayı ve intihar girişiminde bulunmayı içerir. İntihara meyilli davranışlar bazen kaygan bir zemin haline gelebilirler. Bu davranışlar çoğu zaman BKB'li kişinin ***kendini öldürmeyi düşünmesiyle*** başlar. Çoğu kişi için yalnızca intihar hakkında düşünmek bile bir tür teselli sağlar. Eğer intihar hakkındaki düşüncelerin oluşmasını sağlayan durum ya da duygular çözüme kavuşmazsa, davranışlar planlama aşamasına geçebilir. ***Planlama aşaması***, bir sonraki bölümde bahsedilen birçok uyarı sinyalinin görüldüğü aşamadır. BKB'li kişi intihar etmek için kullanacağı araçları temin edebilir (silah, haplar, haplarla birlikte kullanacağı alkol). Mektuplar yazabilir, vasiyetini değiştirebilir, ölümüyle ilgili yasal faaliyetlerde (sağlık hizmetleri için vekaletname, "hayata döndürme girişiminde bulunmayın" emri) bulunabilir. İntihar etmeyi planlamak da bir rahatlık sağlayabilir. Kronik olarak intihara meyilli insanlar, ölümlerini planlamanın kendilerini daha iyi hissetmelerini sağladığını bildirmişlerdir. Akıl sağlığı hekimleri, ortada bir planlama süreci olması gerektiğini düşünseler de, dürtüsel intihar girişimlerinde düşünme ya da planlama süreci olmayabilir. Bir anlamda, intihara yol açan olay ile intihar girişimi arasındaki bütün adımları atlarlar. Bu insanlar "dürtüsel intihar girişimcileridir" ve onlardan daha sonra bahsedeceğiz.

İntihar girişimleri, gerçek anlamda kendini öldürme eylemini de içerir. İntihar girişimlerindeki önemli faktör ölme niyetidir. İnsanların "Ölmek için yeterince hap içmemişti; bu yüzden gerçekten ölmek istediğini düşünmüyorum" gibi yorumlar yaptıklarını duyuyorum. Eğer kişi ölmeye niyetlenmişse benim vereceğim tepki, "Niyeti gerçekten ölmekti; bu yüzden çok şükür ki ölmesi için yeterli miktarda hap içmemiş" olur. İntihara meyilli davranışlarla ilgili kategorizasyon yapmaya çalışmam. Eğer kişi ölmek istemişse bu bir intihar girişimidir. Belki başarısız bir intihar girişimidir; fakat bu her halükarda bir intihar girişimidir.

Uyarı İşaretleri

Yaklaşmakta olan intiharın uyarı sinyallerini görmek için (sahip olduğu eşyaları dağıtmak, intihar notları yazmak, enerjide bir artış göstermek) çok dikkatli olmak gerekir. İntihar konusunda çalışmalar yapan büyük kuruluşlar bunların hepsinde hemfikir olmasalar da bu işaretleri bilmenizi öneririm. Herkesin üzerinde mutabık oldukları; American Association of Suicidology (Amerikan İntihar Bilim Derneği) gibi kuruluşlar ya da National Institute of Mental Health (Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü) tarafından oluşturulan listeler vasıtasıyla bulunabilir. Thomas Joiner, Why People Die by Suicide (İnsanlar Neden İntihar Ederek Ölür) ve Myths About Suicide (İntihara Dair Mitler) kitapları da dahil olmak üzere (ayrıntılar için kaynakça kısmına bakabilirsiniz) birçok kitap yazmıştır; bu kitaplar her ne kadar intihar davranışı hakkındaki araştırmalardan ziyade yazarın kendi teorilerini yansıtıyor olsalar da, intihara meyilli davranışları anlamak için mükemmel kaynaklardır.

İntihara Yol Açabilecek Uzun Vadeli Risk Faktörleri

- Geçmişte yaşanmış intihar girişimleri
- Aile geçmişindeki intihara meyilli davranışlar
- İntihar için gereken yöntemlerin hazır olması
- İntihar için mevcut modeller olması (medyada geniş yer bulan intiharlar)
- Evlilikte/ilişkide, işle ilgili ya da arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan sorunlar
- Kronik olarak kendini bir yabancı gibi hissetmek
- Sağlık sorunları
- Fiziksel acı
- Anksiyete
- Ümitsizlik
- Sabit fikirlilik
- İnsomni/Uykusuzluk
- Yüksek ajitasyon

Dürtüsel İntihar Davranışı

İnsanların çoğu intihar girişimlerinden önce uyarı sinyalleri veriyor olsa da, bir araştırma sonucuna göre ölümcül intihar girişimlerinde bulunan insanların %30 kadarının bunun üzerine 5 dakikadan az düşünmüş ve herhangi bir tereddüt, artan ümitsizlik ya da benzeri işaretler göstermemiş oldukları gerçeğinin bilinmesi, ne kadar iç karartıcı olsa da, önemlidir. Aslına bakarsanız çok fazla insan dürtüsel intihar davranışlarında bulunur. İntihar davranışlarını anlamlandırmanın tek yolu, onları intihara meyilli davranışlara "iten" şeyleri bilmektir. Uzun vadeli risk faktörleri denilen bu faktörlerden bazıları yukarıdaki kutuda listelenmiştir. Ancak bunların bile, sevdiğiniz kişinin daha yüksek bir risk grubunda olmasına neden olan ve dikkat etmenizi gerektiren şeylerden yalnızca birkaçı olduğunu aklınızda bulundurun. Eğer sevdiğiniz kişi bu risk faktörlerine sahipse onun

kötü haber olarak görebileceği tüm olaylara dikkat etmeniz gerekir—işini kaybetmek, bir ilişkiyi sonlandırmak—çünkü böyle bir olay sevdiğinize bardağı taşıran son damlaymış gibi gelebilir. Böyle bir durum ortaya çıktığında hemen bir uzmandan yardım alın.

Bulaşıcılığın Etkisi

304. sayfada yer alan kutudaki uzun vadeli risk faktörlerinden bir tanesi, intihar için mevcut modeller bulunmasıdır. İntihar için önemli bir risk faktörü, uzmanların bulaşıcılık dediği şeydir. İntihara meyilli davranışların gerçekten bulaşıcı olup olmadığıyla ilgili araştırmalar kesin bir sonuca varmasa da, intihara meyilli davranış için risk faktörlerini araştıran bizler, diğer intihar haberlerini merak ve takip eden intihara meyilli danışanlarımıza özel bir dikkatle yaklaşırız. Topluluklarda, bir intihar olduğunda diğerleri genellikle takip ederler. Benim doğduğum yerde ergen bir çocuk kendini yakarak intihar etmişti. İki hafta içerisinde dört başka ergen çocuk daha kendilerini yakarak intihar ettiler.

Ne zaman gündemde geniş yer bulan bir intihar olsa kaçınılmaz olarak başka intiharlar da gerçekleşir. Moda tasarımcısı Alexander McQueen kendisini dolabına asarak intihar ettiğinde, McQueen'in memleketi olan İngiltere'nin küçük bir bölgesinde 2 hafta içerisinde beş adet dolaba asarak gerçekleştirilen intihar vakaları görüldü. Ne zaman Kurt Cobain, Heath Ledger (ki ölümünün kaza olduğu ortaya çıkmıştır) ve hatta 'Craigslist killer', Philip Markoff gibi ünlü kişilerin intiharı ya da intihar olduğu düşünülen—sonrasında başka bir şey olduğu kabul edilse bile— ölümleri gerçekleşse, birçok intihara meyilli kişinin intihar dürtülerinde bir artış gözlemleniyor. BKB'li insanlar bana, kamuoyunda yankı uyandıran intiharların onların umutsuzluğunu, öfkesini ve yaşamaya değer bir hayat oluşturabileceklerine dair şüphelerini artırdığından; ve en çok da, onlara bir nevi intihar etme "izni" verdiğinden bahsediyorlar. BKB'li danışanlarım bana, kamuya duyurulmuş intiharın kendi intihara meyilli düşüncelerinin yoğunluğunu ve sıklığını artırdığını söylü-

yorlar. Danışanlarım bana bunun doğru olmadığını söyleyene dek ne zaman kamuya duyurulmuş bir intihar gerçekleşse intihara meyilli danışanlarımla özel olarak ilgilenmeye devam edeceğim.

Bir Sorunun Çözümü Olarak İntihar

İntihara meyilli olan ya da olmayan kendini yaralama davranışları, uyumsuz problem çözme davranışlarıdır. 2010'un ekonomik ortamında insanlar işlerini kaybettikleri için ya da işlerini bıraktıktan sonra yeni iş bulamadıkları için intihar ediyorlardı. İşsizlik sorununu çözmek için başka yollar bulmak yerine intiharı tek çözüm olarak görüyorlardı. Kişi kendisinin, ailesine bir yük olduğunu ve ölmesinin de bu yükü ortadan kaldıracağını düşünüyor olabilir.

BKB'li kişiler sıklıkla "Sorun benim intihara meyilli olmam" derler. İntihara meyilli olmak asıl sorun değildir. Bu, bir soruna getirilmiş çözümdür. BKB'li insanlar intihara meyilli davranışı sıklıkla hayattaki sorunlarının ve mutsuzluklarının tek çözümü olarak görürler. Hayatlarındaki acıyı bitirmek ya da ondan kaçmak isterler. Ne yazık ki intihar/kendine zarar verme kişinin davranışsal repertuarına bir kez girdiğinde, artık her zaman mevcut seçeneklerden biri olarak kalır. BKB'li kişilere ve ailelerine bu durumu açıklarken, bir kimsenin, örneğin işyerinde geçirdiği zor bir günden sonra sarhoş olması gibi, sorunlarına çözüm olarak alkol tüketmesine benzettim. Kişi alkolü bıraksa ve 20 yıl boyunca zor bir gün geçirdiğinde alkol tüketmese de, ne zaman kötü bir gün geçirse aklında beliren ilk düşünce eve giderken markete uğrayıp birkaç kutu bira almak olur. İntihara meyilli bir geçmişleri olan insanlar için, özellikle de

İntihar, hayattaki sorunlar ve acılar için bir çıkış yolu olmasa da, sevdiğiniz kişinin davranışsal repertuarındaki "çözümlerin bir parçası olduğu andan itibaren her zaman bir seçenek olacaktır...

intiharla ilgili düşünmek onları bir nebze rahatlatmışsa, geçmişte intihar düşüncelerine sebep olmuş olaylar ve duygular tekrar oluştuğunda intihar düşünceleri de yeniden ortaya çıkacaktır. Terapide yaptığımız şeylerden biri, (sorunlarının çözümü olarak) intihar yerine kullanabilecekleri başka birçok davranış edinmelerine yardımcı olmaktır. Ancak intiharı bir çözüm olarak görmenin asla tam olarak yok olmayacağını anlamak önemlidir.

Yukarıda da belirtildiği gibi, BKB'li kişiler için, inanması zor olsa da, intihara meyilli ve kendine zarar veren davranışların bir faydası vardır; onlara acı veren duygularından biraz olsun sıyrılıp rahatlamalarını sağlamak. Kendilerine zarar veren insanlar gibi kronik olarak intihara meyilli insanlar da intiharla ilgili düşünmenin, bunu planlamanın ve intihar girişiminde bulunmanın ya da kendini kesmenin, yakmanın ve benzeri şeylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olduğunu bildirmişlerdir. Katie hemen hemen her hafta, intihar gibi bir niyeti olmaksızın kendisini kesen bir lise birinci sınıf öğrencisiydi. Derslerindeki başarısı kusursuzdu ve oldukça mükemmeliyetçi biriydi. Katie okul hakkında çok endişelenirdi ve bu endişe okul haftası devam ettikçe büyürdü. Katie'nin ödevlerini yapmaya konsantre olabilme becerisi azalırdı; bu yüzden Katie, yaptığı ödevlere karşı daha yargılayıcı bir hale gelirdi—ve tabii ki bu da konsantrasyonunun düşmesine sebep olan endişenin daha da artmasına yol açardı; ve döngü böylece sürüp giderdi. Katie, bacaklarına oldukça derin kesikler atardı ve bunu yaptığı an okula dair endişesi azalırdı. Kendini kestikten sonra, Katie ödevlerine odaklanabilir hale gelir ve kendi standart performansına dönerdi.

Leslie çok yalnız hissediyordu. Ailesinden ayrı yaşıyordu ve çok az arkadaşı vardı. Leslie'nin yalnızlığı haftasonları en yoğun halini alırdı ve hepsi de haftasonlarında gerçekleşen birkaç intihar girişiminde bulunmuştu. Leslie daha fazla yalnız hissetmemek için kendini öldürmeye çalıştığını söyledi (problem çözme teşebbüsü). Bununla beraber, intihar girişimlerinde bulunduğunda olumsuz duygularının "sıfırlandığını" ve daha az duygusal bir durumda yeniden başlayabildiğini de fark etmişti.

Olumsuz pekiştirme: Kendi Problemini Yaratan Problem Çözme Teşebbüsleri

Araştırmalar yalnızca intihar düşüncesiyle bile ezici duyguları hafifleyen ve kendini daha iyi hisseden insanların olduğunu ortaya çıkarmıştır. Stacy Shaw Welch, insanları fizyolojik uyarılmalarını ölçen makinelere bağladığı bir çalışma yapmıştı. Kronik olarak intihara meyilli insanlara (her zaman biraz intihar isteğine sahip olan insanlar) kazayla veya bir hastalıkla öldükleri senaryolar görsel olarak verildiğinde, fizyolojik uyarılmaları (ve bundan dolayı duygusal uyarılmaları) azalmıştır. İntihara meyilli davranışların ve kendine zarar verme davranışlarının duyguları yatıştırmasının ve rahatlama sağlamasının altında yatan fizyolojik sebepleri anlamaya yönelik çalışmalar halen sürmektedir; fakat şu kadarı açık ki, bu davranışlar işe yarıyor.

Bu fenomene olumsuz pekiştirme adı verilmektedir. Bu, intihara eğilimli davranışın, caydırıcı veya nahoş duyguları/durumları ortadan kaldırdığı anlamına gelir. Size tiksinti veren bir cızırtıyı, biplemeyi veya emniyet kemerinizi takmadığınızda arabanızdan çıkan o rahatsız edici sesi düşünün. Kemerinizi takmak, sesi kesecek ve emniyet kemeri takma davranışınızı pekiştirecektir. İntihara meyilli/kendine zarar veren davranışlar acıyı dindirirler, fakat aynı zamanda da davranışı pekiştirirler; kişinin davranışsal dağarcığının dışına çıkmasını zorlaştırırlar. Welch'in araştırmasına baktığımızda, bazı insanlar için yalnızca ölüm anını hayal etmenin bile olumsuz duygu ve düşüncelerini silmeye yardımcı olduğunu görüyoruz.

Acının İfadesi Olarak İntihar

Son olarak, intihar ve kendine zarar verme davranışları insanların ne kadar acı çektiklerini ifade etme yolu olarak işlev görebilir. 1. Bölümde açıklandığı gibi, intihara meyilli insanlar inanılmaz seviyede bir acı içindedirler. Bazen diğerleri bu acıya karşı seferber olurlar, fakat diğer zamanlarda acı çeken kişinin yanında olmazlar. Bazen intihara meyilli kişinin çevresindekiler,

BKB'li insanın çektiği acıya "anlam veremezler"; bunun sebebi, ya yalnızca anlamamalarıdır ya da süregelen intihara meyilli davranışlardan ötürü hassasiyetlerinin azalmış olması veya bir tür bağışıklık kazanmış olmalardır. Bazen, 8.bölümde de bahsedildiği gibi, BKB'li kişi ne kadar acı çektiğini etrafındakilerle uygun şekilde paylaşabilecek becerilerden yoksundur. İntihara meyilli davranışlar, BKB'li kişi için işlerin gerçekte ne kadar kötü gittiğini gösterme işlevi görebilir.

Yıllar geçtikçe, BKB'li kişiler bir "ilgi arayışı" olarak tekrar tekrar intihara meyilli veya kendine zarar veren davranışlarda bulunmalarıyla ünlenirler. Gerçekte intihar olmayan ve yalnızca insanların ilgisini çekmek için yapılmış sahte intihar girişimlerinde bulunduklarına yönelik yanlış bir algı oluşur. Bu teoride iki sorun vardır. Deneyimlerime göre, intihara meyilli davranışlar asla dikkat çekme çabası olarak başlamamıştır. İnsanlar genellikle hayatlarındaki trajediden ve duygulardan gerçekten kurtulmak istedikleri için bu davranışlara meylederler.

Bill partnerinden uzaklaşmıştı. Bill ve partneri, bir yılı aşkın bir süredir "geçici" olarak ayrıydılar. Bill uzlaşma istiyordu ve ilişkisindeki sorunları çözmek için ne gerekiyorsa yapmaya hazırdı. Bir gece, hala partneriyle birlikte yaşamakta olan çocuklarıyla zor bir vedalaşmadan sonra Bill eve gitti, kısmen dolu bir şişe uyku hapıyla yarım şişe viski içti ve kendisini acil serviste buldu. Acil durumda temasa geçilecek kişi olarak hala Bill'in partneri kayıtlı olduğu için acil servis onu aradı. Partneri hastaneye gelip Bill'in durumunu gördüğünde ağlamaya başladı; Bill'in elini tuttu ve uzlaşmaya çalışacağına dair ona söz verdi. Birkaç hafta sonra ise, partnerinin verdiği sözler boş çıkmıştı. Bill partnerini gittikçe daha da az görüyordu ve yeniden umutsuzluğa kapılmıştı. Bill bir başka intihar girişiminde bulundu ve partneri yeniden hastaneye geldi. Bill'in beyni, zamanla (o farkında olmadan) intihara meyilli davranışlar ile partnerinin davranışlarındaki değişiklikleri birbirleriyle ilişkilendirmeye başladı ve intihara meyilli davranışları artış gösterdi. Bill'in intihar girişiminde bulunmasındaki amacı

yalnızca partnerinin ilgisini kazanmak değildi. Bill'in beyni, intihara meyilli davranışlar ile partnerinin davranışlarındaki değişiklikleri ilişkilendirmeyi öğrenmişti. Yani, duygusal acısı gerçekten yüksek olduğunda Bill'in intihara meyilli davranışlarda bulunmasına yönelik bir pekiştireç vardı; aldığı ilgi, bu tip davranışların gerçekleşme olasılığını da artırıyordu. Tekrarlıyorum, Bill'in kasıtlı olarak partnerinin "ilgisini çekmek" amacıyla intihara meyilli davranışlar göstermediğini anlamak önemlidir.

İntihar Davranışının Potansiyel Pekiştiricileri

Farkında olmadan yapabileceğiniz intihar meylini pekiştiren davranışlar:

- Sevdiğiniz kişiyle normalden daha sık ya da daha uzun konuşmanız
- Normalde olduğunuzdan daha nazik olmanız
- Genelde yapmadığınız bir şey olduğu halde davranışlarınız için özür dilemeniz ya da telafi etmeye çalışmanız.
- İntihar girişimlerinden sonra sevdiğiniz kişiyi hastanede veya acil serviste ziyaret etmeniz
- İntihar girişimlerinin hemen akabinde herhangi bir davranışınızı sevdiğinizin normalde sizden bunu almak için çabalamasını gerektirecek şekilde değiştirmeniz (verdiğiniz desteği artırmak, ondan talep ettiğiniz şeylerden vazgeçmeniz gibi)
- Ergenlik çağındakiler için, onlara ayırdığınız zamanın ve gösterdiğiniz ilginin azalması pekiştirici olabilir (diğerleri içinse bu bir cezadır).

İntihara meyilli davranışları pekiştirebilecek diğer şeyler:

- Davranışın duygusal/fizyolojik rahatlama sağlaması
- Hastane ortamına girip stres unsurlarından "kurtulmak"
- Bunaltıcı olarak algıladıkları günlük hayat gerekliliklerıyle uğraşmak zorunda kalmamak (işe gitmemek, evle, evcil hayvanlarla, çocuklarla, eşlerle ilgilenmek zorunda olmamak)

Bazen intihara meyilli davranışlar, çevredeki insanların gösterdiği ilgiyle ilişkilidir – aile, arkadaşlar, acil servisteki hemşireler gibi. İntihara meyilli davranış, zamanla etraftakilerin ilgisinden ötürü pekişebileceği gibi, aynı zamanda bu etraftan gelen ilgi ya da yardım da zamanla artabilir. Bu, sevdiğiniz kişi "ilgi peşinde" demek değildir. Aradaki fark çok belirgin olmayabilir; fakat önemlidir. Eğer davranışın dikkat çekme çabası olduğunu düşünüyorsanız, sevdiğiniz kişi intihara meyilli olduğunda yargılayıcı ve cezalandırıcı bir hale bürünebilirsiniz. En nihayetinde bu yargılamalar size, sevdiğiniz kişiye ya da ilişkinize bir fayda sağlamayacaktır. Yargılamak, sizi sevdiğiniz kişiye karşı daha az etkili bir durumda bırakır ve sonunda kendinizi onu geçersiz kılarken bulursunuz.

Eğer intihara meyilli davranışları pekiştirdiğinizden, ya da 12 adım programlarının intihara meyilli davranışlara "fırsat vermek" olarak adlandırdığı şeyi yaptığınızdan endişeleniyorsanız, seçeneklerinizi tanımlamanıza ve davranışlarınızı değiştirmenize yardımcı olabilecek bir terapist bulun ya da 12 adım programlarına katılın. Bir profesyonele danışmadan veya varsa sevdiğiniz kişinin terapistini bu konuda bilgilendirmeden pekiştireçleri değiştirmeye çalışmayın.

Sevdiğiniz Kişi İntihara Meyilli İse Ne Yapmalı?

İntihar eğiliminin iki temel türü vardır: kronik ve akut.

Kronik intihar eğilimi uzun vadelidir. Kronik olarak intihara meyilli olan insanlar genellikle intihar düşünceleriyle rahatlama yaşayan kişilerdir. Bu kişiler, daimi bir intihar düşüncesine sahip olabilirler: kendilerini ölü olarak hayal ediyor, bir sabah uyanamamayı düşlüyor, bir trafik kazasında ölmeyi sorun etmiyor olabilirler. Kronik intihar eğilimi olan insanlarda intihar, hayatlarının değişmez bir parçasıdır. İhtimal her zaman mevcuttur ve genellikle hayatları süresince birden fazla intihar girişiminde bulunurlar.

Akut intihar eğilimi, kişinin hayatındaki onu intihar girişiminde bulunmaya sürükleyen aşırı ve/veya ezici stres faktörlerine verdiği tepkidir. Akut intihar eğilimi olan insanların kronik intihar eğilimi olanlara kıyasla daha büyük risk altında oldukları düşünülür. Genellikle, hayatlarındaki stres faktörleri onları boğana ve akut intihar eğilimli hale getirene kadar insanlar kronik intihar eğilimli olarak kalırlar. Eğer sevdiğiniz kişi "her zaman" intihara meyilliyse, bu eğilim kroniktir. Kronik intihar eğiliminin akut intihar eğilimine dönüşebileceğini unutmamak önemlidir; bu yüzden kronik intihar eğilimlerini yok sayarak veya asla kendilerini öldürmezlermiş gibi davranmak etkili değildir.

Anlamı ve Umudu Teşvik Etmek

Sevdiğiniz kişi kronik intihar eğilimliyse yapılabilecek en iyi şey, onu intihara sürüklemeyecek bir hayat kurmasına yardımcı olmaktır. Kendilerine destek veren ilişkilerive anlamlı aktivitelerle dolu bir hayatı olan insanlar genellikle kendilerini öldürmezler. İntihara meyilli hale gelenler, ilişkilerini ve hayatlarındaki anlamlı aktiviteleri kaybetmiş ya da bunlara hiç sahip olamamış kişilerdir.

Sevdiğiniz kişi umudunu kaybetmiş olsa bile sizin onun için umudunuzun olmasının büyük olasılıkla yardımı dokunur. Sevdiğiniz kişinin mevcut deneyimini geçersiz kılmadan umut aşılamak önemlidir. Yani, onun iyi olacağına inanmadığı şeyler üzerine "Her şey daha iyi olacak" gibi bir yorum yapmanız onu, haksız olduğunuzu göstermek için intihara meyilli davranışlar sergilemeye itebilir. Bu yüzden "Şu an bir umudunun olmadığını biliyorum. Umut etmek kolay değil, ama benim sana dair umudum var. Senin için umut beslememe izin verecek misin?" gibi şeyler söylemeniz daha etkili olacaktır.

Acıyı ve umutsuzluğu geçerli kılın, sonrasında ise umudunuzu ifade ederek bu hislere karşılık verin

Birini Kaybetmenin Etkileri Hakkında İletişim Kurun

Kronik (ve akut) intihar eğilimli birine yardım etmek için yapabileceğiniz bir başka şey de sevdiğiniz kişinin intiharının sizin ve ailenizin üzerinde yaratabileceği etkileri ifade etmektir. İntihara meyilli insanlar çoğu zaman sevdiklerinin onlar olmasa daha iyi olacaklarını düşünürler—onlara göre kendileri, ailelerinin sırtındaki birer yüktür. İntiharlarının çocukları üzerinde oluşturabileceği etkileri danışanlarımıza göstermenin bir yolu olarak, onlara sıklıkla intihar için risk faktörlerinden birinin, intihar etmiş bir aile üyesine sahip olmak olduğunu söylüyoruz. Sevdiğiniz kişiye, onun intiharının sizin için ne anlama geleceğini söylemek ya da bunu bir mektupla anlatmak faydalı olabilir. Bunu yaparken, kullandığınız kelimelerin açık ve tanımlayıcı olmasına, edebi sözlerden ibaret olmamasına dikkat edin. İntihar, kendini öldürmek ve ölüm gibi açık kelimeler kullanın ve bunların sizin için tam olarak ne anlama geleceğini söyleyin. ***Ancak sevdiğiniz kişi size çok kızgınsa bunu yapmayın çünkü böyle bir durumda size olan öfkesini göstermek için kendini öldürebilir.***

Sevdiğiniz Kişi Size Kendisini Öldürmeyi Planladığını Söylediğinde Ne Yapmalı?

Eğer BKB'li sevdiğinizle yüz yüze ya da telefonla konuşurken size, kendisini öldürmeyi planladığını söylerse ve özellikle de bunu nasıl yapacağından bahsederse derhal terapistiyle iletişime geçin. İntihar konusunda uzman olan hiçbir terapist, ne tür bir terapi uyguluyor olursa olsun, intihar eğiliminin seans saatleri esnasında tedavi edilebileceğini düşünmez. İntihar girişimlerinin çoğu akşam saatlerinde, hafta sonlarında, tatil günlerinde; yani terapistlerin çalışma saatleri dışında gerçekleşir. Eğer sevdiğiniz üzerinde ikna edici bir etkiniz varsa ona çalışma saatleri dışında da telefon görüşmeleri yapabilecek bir terapist bulmasını ve bir intihar krizi sırasında terapistini arayıp destek almasını ve sonrasında tekrar sizi arayıp durumdan haberdar etmesini önerin. Sevdiğinizden sizi tekrar aramasını is-

temeniz, bir uzmanla görüşmesine dair olan beklentinizin yanısıra onu önemsediğinizi de ifade eder. Eğer sevdiğiniz kişinin bir terapisti yoksa ve intihar krizi sırasında sizi ararsa; yerel kriz kliniğini, mobil kriz birimini (eğer yerel akıl sağlığı merkezinizde ya da hastanenizde varsa) ya da bunlardan hiçbiri mevcut değilse 112'yi arayın.

İntihar Eylemine Nasıl Tepki Gösterilir

Eğer sevdiğiniz kişi sizi aradığında zaten intihar etmek için bir girişimde bulunmuşsa ne yapmış olduğunu öğrenin. Eğer bir ilaç içmişse bu ilacın ismini, ilaçtan ne kadar içtiğini ve ne kadar süre önce içtiğini öğrenin. Eğer kendisini kesmişse, neresini ve ne kadar derin kestiğini öğrenin; kanaması olup olmadığını sorun. Bu süreçte alkol ya da uyuşturucu kullanıp kullanmadığını öğrenin. Eğer kullanmışsa ne kullandığını ve ne kadar kullandığını sorun. Eğer tutarlı davranıyorsa ve tehlikede gibi görünmüyorsa terapistini aramasını sağlayın. Eğer tutarlı değilse ve kendi kendine bir şey yapamayacak gibi görünüyorsa acil hattını arayın. Sevdiğiniz kişinin ne yaptığıyla ilgili bildiklerinizi onlara anlatın. Yaşadığım birkaç vakada acil yardım personelleri danışanımın oturmasını ya da uzanmasını istemedikleri için benden danışanımı telefonda tutmamı istemişlerdi. Danışanımın bilincinin açık kalmasına yardımcı olmak için onunla telefonda konuşmaya devam etmiştim.

Hastanede Tedavinin Artıları ve Eksileri

BKB'li kişilerin hastanede tedavi görmeleri ile ilgili birçok farklı görüş vardır. Yıllar boyunca intihara meyilli davranışların tedavisi için kabul gören tedavi yöntemi hastanede tedaviydi. 1993 yılında BKB'li kişileri tedavi etmeye başladığımda, danışanlarımın çoğu 20-30 defa hastaneye yatırılmışlardı; bunlara hastaneye kaldırılmayla sonuçlanmayan acil servise götürülmeleri dahil değil. Eğer danışanlar intihara meyilli olduklarını söylerlerse, bilhassa BKB kriterlerine uyuyorlarsa doğrudan hastaneye yatırılıyorlardı. Ortak

kanı, psikiyatrik hastanelerin BKB'li kişileri hayatta tutmanın tek yolu olduğu yönündeydi. Ancak hastanede tedavi görmüş kişilerle çalışan çoğumuz, hastanelerin BKB'li kişileri daha kötü bir duruma getirdiğine inanıyoruz. 1991 yılında bir psikiyatri hastanesindeki hastaları taburcu etmek için yardım ediyorken, topluma kazandırma sürecinden sonra (1970'lerde ve 1980'lerde yerel hastaneleri kapatmaya ve hastanede kalması gerekmeyen insanları taburcu etmeye yönelik bir hareket) hastanede kalan hastaların %80'i BKB kriterlerine uyuyordu. Hastane görevlileri, BKB'li insanların hastaneden taburcu edilmelerinin yalnızca buldukları en yakın binadan atlamalarını ve jilet, cam gibi şeyler yutmalarını kolaylaştıracağına dair hikayeler anlatırlardı. Küçük bir anekdot; hastane çalışanları o zamanlar hastanelerin BKB'li kişileri taburcu edilemeyecekleri kadar kötü bir duruma getirdiğini söylerlerdi.

2002 yılında; Garlow, D'Orio ve Purselle, psikiyatrik hastanelerdeki yatak sayısının azaltılmasının insanların korktuğu gibi intihar oranlarında bir artışa sebep olmadığını Psychiatric Services (Psikiyatrik Hizmetler) bülteninde rapor etmişlerdir. Nitekim, tedaviyi hastanelerden çıkarmak ve poliklinikler, terapi merkezleri gibi danışanların yatılı kalmadığı ortamlara taşımak daha fazla intihara yol açmamıştı. Son zamanlarda yapılan çeşitli çalışmalar da, hastanede tedavinin intihar oranlarını azaltmada etkili olmadığını göstermiştir.

DDT'nin, BKB'li insanlardaki intihara meyilli davranışları azaltmada bu kadar etkili olmasının bir sebebinin de, onları hastanelerden uzak tutması olduğu varsayılır. DDT terapistleri, bazı sebeplerden ötürü, psikiyatrik hastanelerin en büyük savunucuları değillerdir. İnsanları hastaneye yatırmanın onların hastane dışındaki hayatlarında değişimler yapmalarını kolaylaştırdığına ya da onları hayatta tuttuğuna dair herhangi bir veri yoktur. Okuduğunuz araştırmaya bağlı olarak, bütün intihar vakalarının %5 ile %16'sı arası yatılı psikiyatrik birimlerde gerçekleşmiştir. İntihara meyilli olan biri için intihar riskinin en yüksek olduğu zaman, yatılı birimden taburcu olduktan hemen sonrasıdır; intihar eden erkeklerin %37'si ve kadınların %57'si hastanede tedavi görmüş-

lerdir. Bu veriyi yorumlamanın birçok yolu vardır fakat kesin olan tek şey, hastanede tedavinin intihara meyilli davranışlara bir çözüm olmadığıdır. Çoğu zaman, terapistler ve aile üyeleri hastanede tedaviyi desteklerler çünkü BKB'li kişinin hastaneden taburcu edildiğinde intihara meyilli davranışlarının kontrol altında olacağını düşünürler. Fakat durum böyle değildir. İnsanları hastaneye yatırmamızın sebebi genellikle hastaneye yatırmazsak kendilerini öldüreceklerinden korkmamızdır.

Öyleyse sizin için (ya da bir başkası için) sevdiğiniz kişinin hastanede tedavi görmesi ne zaman onaylanabilir bir hareket olur? İlk örnek olarak; sevdiğiniz kişinin intihara eğilimi sürüyorken, fiziksel ve duygusal olarak kaygılıyken (insomnisi varken, anksiyetesi, ajitasyonu ve/veya öfkesi çok yüksekken ya da aşırı derecede ümitsizken) ve kendisini öldürmeyeceğini söyleyemiyorken. Böyle durumlarda, konu hakkındaki çalışmalarla ilgili bilgisi olan uzmanlar, hastanede yapılacak bir akut tedavi (1-5 gün arası) önerebilirler. Bunun amacı biraz uyumasını sağlamak, anksiyetesini azaltmak ve onu, kendisine zarar verebileceği durumlardan olabildiğince uzak tutmaktır. Eğer sevdiğiniz kişinin böyle bir durumda olduğunu düşünüyorsanız yardım almasını sağlayın. Bu durumla kendiniz başa çıkmaya çalışmayın.

Hastanede tedaviyi onaylayabileceğiniz ikinci bir durum ise, sabrınızın sınırlarında olduğunuz ve sevdiğiniz kişinin ciddi şekilde intihara meyilli olduğu bir durumdur. BKB'li kişiler için intihar krizleri çoğu zaman günler ve hatta haftalar sürebilir. Bu süre boyunca BKB'li kişiyi önemseyen birçoğumuz da bu krizin içindeyizdir. Sevdiğiniz kişi yardım istemek için sizi defalarca arıyor olabilir. Onunla çok fazla zaman geçirmek zorunda kalıyor olabilirsiniz. Belki elinizden gelen bütün desteği ona sunuyor ve bu yüzden de çok yıpranıyorsunuzdur. DDT terapistlerinin hastaneye yatırılma için kuralları vardır ve bunlardan biri, BKB'li kişi ile doğrudan ilgilenen kişilerin bu intihar krizlerinin etkilerinden biraz olsun sıyrılmaya ihtiyaç duymalarıdır. Başka bir deyişle, BKB'li kişiye destek olan insanların bir molaya ihtiyacı olduğunda kısa süreli

bir hastanede tedavi öneririz; çünkü bunu yapmazsak o insanlar büyük zarar görür.

Son olarak da, bazen hastanede kalınan kısa bir sürenin (yine 1-5 gün arası) krizini sonlandırmak için BKB'li kişiye incelikli bir imkan verdiğini keşfettim. BKB'li insanlar özellikle de süreğen kriz dönemlerinden birindelerse (bkz. 9. Bölüm) krizlerinin bir türlü sonu gelmez. Yanlış kararlar, problemli sonuçlara ve daha fazla dürtüsel davranışlara yol açar. Bu davranışların sonuçları ise daha da fazla dürtüsel davranışa sebep olur. Duygular yükselişte ve amansızdır; ki bu da yine dürtüsel davranışlara ve olumsuz sonuçlara neden olur. Bir çıkar yol görünmüyordur ve sevdiğiniz kişinin bu sorunlu davranışlar döngüsünü sonlandırmasının imkanı yoktur. Kısa bir hastanede tedavi süreci bu davranışların sona ermesini sağlayabilir. Hastaneye gitmek sevdiğinize bir "sil baştan" başlama imkanı verir. Taburcu edildiğinde, başa çıkılması gereken bütün o dürtüsel davranışların sonuçları bir yere kaybolmamıştır, fakat sevdiğiniz kişi o duygular ve davranışlar döngüsünün dışına çıkabilmiştir. Bu benim sıklıkla önerdiğim bir yöntem değildir çünkü bu durum, "sil baştan" başlama davranışını pekiştirebilir; fakat hastanede tedavi, bazı durumlarda krizi sonlandıracak bir yol olarak etkili olmuştur.

Vicky partneriyle zor bir süreçten geçiyordu. Vicky, ilişkilerinin biteceğinden korkuyordu. İlişkisi hakkında konuşmak için her gece annesini arıyordu ve annesi sonunda partneriyle ilgili daha fazla olumsuz şey duymak istemediğini söyledi ve ilişkileri bitmezse Vicky'nin ona anlattığı bunca kötü şeyden sonra Vicky'nin partnerine nasıl davranacağını bilemez halde kalacağından korktuğunu ifade etti. Vicky işyerinde kötü bir gün geçirmişti ve bir şeyler içmek için dışarı çıktı. Birkaç içki içtikten sonra barda tanıştığı biriyle birlikte oldu. Başka bir kadınla birlikte olduğu için geceyi evden uzakta geçirdikten sonra Vicky eve gidip partneriyle yüzleşmekten korktu. Bara geri döndü ve işe gitmedi. Bu döngü birkaç gün boyunca devam etti. İşinin ve ilişkisinin ciddi anlamda tehlikede olduğunu fark ettikten sonra giderek intihara me-

yilli hale geldi. Annesini arayıp kendisini öldüreceğini söylemeye başladı. Eve ya da işe gitmedi ve günlerini otellerde ve barlarda geçirmeye devam etti. Parası tükeniyordu ve gidip partneriyle ya da patronuyla nasıl konuşacağını bilmiyordu. Sonunda 3 günlüğüne hastaneye yatırıldı. Hastanede tedavi sürecinde kendine geldi ve ilişkilerini nasıl düzelteceği üzerinde düşünmeye başladı. Vicky çok fazla gün işe gitmemezlik yaptığı için işini kaybetti, fakat partneriyle olan ilişkisini düzeltmeyi başardı. Hastaneye kaldırılması ona sorunlu davranışlarını sonlandırması için bir yol gösterdi. Taburcu olduğunda evine ve partnerinin yanına dönmesi ve hayatını düzene sokması gerekiyordu. Hastaneden taburcu olduktan hemen sonraki süreçte intihar riskinin yüksek olduğu düşünülüyordu ve ben, onun terapisti olarak, hayatını idame etmesi hakkında kararlar vermesine yardım etmek ve ona destek sağlamak için onunla olan iletişimimi artırdım.

Kendinize Yardım Etmek

BKB'li birini seviyorsanız ve bu kişinin intihara meyilli olduğu dönemler oluyorsa, bu herkes için oldukça stresli bir durumdur. Olayın ne kadar içinde olduğunuz, gerçekten ne kadarını tolere edebildiğinize bağlıdır. Bazı aile üyeleri uzun kriz dönemleriyle başa çıkabiliyorken bazıları devam eden intihara meyilli davranışlara tolerans gösteremiyorlar. Şu durumlarda sevdiğiniz kişiye yardımcı olmanızdan yanayım: (1) bunun kendi sınırlarınız içerisinde olduğuna eminseniz, (2) bu durum sizi yiyip bitirmiyorsa, (3) bu sevdiğiniz için en iyisiyse ve (4) başka bir seçenek yoksa —eğer bir şey yapmazsanız felaketin gerçekleşme olasılığı çok yüksekse. Bir sonraki bölümde bahsedeceğimiz gibi, intihara meyilli biriyle yaşamak ya da böyle birini sevmek zor ve korkutucudur ve bir terapist bulmanızı şiddetle öneriyorum. İntihar alanında ve tedavisinde uzman biri, kendinize ve sevdiğinize yardımcı olmanız konusunda size destek ve rehberlik sağlayabilir.

13

Tedavi Görme ve Destek Alma

Marsha Linehan, BKB'li insanlara yardım etmek için uyguladığım terapi yöntemi olan DDT'nin kılavuzunda "borderline kişilik bozukluğunu tedavi eden terapistlerin desteğe ihtiyaçları olur" diyor. Bunun BKB'li birini seven insanlar için de geçerli olduğuna inanıyorum. Sizin desteğe ihtiyacınız var. Kitabın başından beri bahsedildiği gibi, ezici duygular ve bazen BKB'li sevdiğinizin korkutucu davranışları karşısında akıllıca kararlar vermek ve duygularınızı düzenlemek genellikle zordur. DDT terapistlerinin temel inançlarından biri de danışanların "ellerinden gelenin en iyisini yapıyor" olduklarıdır. Bu ifadelerin hepsi 15 yıl evvel ortaya konuldu. Daha yakın zamanda ise uzmanlar, kesin olmayan bir şekilde aynı şeyin aileler için de geçerli olduğunu belirttiler. Ben hepimizin elimizden gelenin en iyisini yaptığımıza inanıyorum. Yaşamımızın her anında, yapabildiğimizin en fazlasını, o an yapabildiğimizin en iyisini yapıyoruz. Bu, geçmişte daha akıllıca ya da daha iyi bir yol seçebilmiş olmamızın imkansız olduğu anlamına gelmiyor fakat "işleri kasten berbat edeceğim" demiş de olamayız.

Sevdiğiniz kişiyle muhatap olurken ve onun kendi hayatını kasten mahvettiğini söylemek için bir dürtü hissediyorken şunu hatırlamanız gerçekten önemlidir: İnsanlar hayatlarını kasıtlı olarak mahvetmezler. İnsanlar, olabilecek en iyi şekilde olayların üstesinden gelmeye çalışırlar. BKB'li insanların terapiye başlamak için teşvik edilmelerinin sebeplerinden biri de, hayatlarında daha az yıkıcı sonuç deneyimlemeleri için daha becerikli davranış biçimleri öğrenmelerinin amaçlanmasıdır. Aynı şey, BKB'li birini seven kişiler için de geçerlidir. Hayatla ve sevdiğiniz kişiyle başa çıkmak için sahip olduğunuz donanımlar ve o anın koşulları göz önünde bulundurulduğunda yapabildiğinizin en iyisini yapıyorsunuzdur. Kendinize şunu hatırlatmanız önemlidir: elinizden gelenin en iyisini yapıyorsunuz. Ayrıca, olayların en hararetli anında bile hatırlamanız gereken şey, sevdiğiniz kişinin de elinden gelenin en iyisini yapıyor olduğudur. Bunu yapmak, duyguları düzenlemeyi gerçekten kolaylaştırır. Fakat bu, insanların bir şeyleri daha farklı yapmak için gerekli becerilere sahip olmadığı sorununu çözmüyor. Bu bölümde, sevdiğiniz kişi için mevcut tedavi seçeneklerini ve kendinize yardım etmeniz için bulunan kaynakları konuşacağız.

Sizin de, hayatınızdaki BKB'li kişinin de elinizden gelenin en iyisini yapıyor olduğunuzu unutmamanız gerekir

Sevdiğiniz kişinin, hayattaki sorunlarını çözmek için işe yarar yöntemler bulmasına yardım etmenizin ilk ve en bariz yolu onu BKB ve/veya intihara meyilli davranışlar için etkili bir terapiye götürmenizdir. Ancak bu kitap sizin için; bu yüzden öncelikle kendinize yardım etmek için başvurabileceğiniz kaynaklardan bahsetmek istiyorum.

Size Yardım ve Destek Sunan Kaynaklar

Kendiniz ve sevdiğiniz için elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışırken kendinizi korkunç derecede yalnız hissedebilirsiniz. Bu çoğu zaman böyledir çünkü BKB tanısına uyan çoğu insan terapi

görmemektedir. Bu kişiler, ya terapiye gitmeyi reddederler, ya da terapiden atılmışlardır. Bu bölümün ikinci yarısında açıklanan kanıta-dayalı tedavilerin geliştirilmesinden önce—ve ne yazık ki şimdilerde bile— BKB'li insanlar akıl sağlığı sistemi bünyesinde korkunç tedavilere maruz kalmışlardır. Tıpkı BKB'li kişilerin yakınları gibi, terapistleri de onlarla birlikte uçuruma düşebilirler; umutsuz ve etkisiz bir hale gelebilirler. Sevdiğiniz kişinin herhangi bir tedavi almayı reddetmesinin sebebi, akıl sağlığı sistemi bünyesinde çok kötü tecrübeler yaşamış olması olabilir. Onu tedavi görmeye zorlamayın. İnsanların zorla götürüldükleri terapiler hiçbir işe yaramaz. DDT terapistleri terapiye istemeyerek gelen danışanları kabul etmezler. ***Eğer sevdiğiniz kişi terapiye gitmiyorsa siz gidin.***

Artık birçok DDT programında "Arkadaşlar ve Aileler" adını verdiğimiz gruplar oluşturuluyor. Bu gruplara katılmak için sevdiğiniz kişinin DDT'de ya da başka bir terapide olması şart koşulmamaktadır. Bu programların amacı, sevdiğiniz kişi hakkında konuşmak değil, size duygusal düzenleme, stres toleransı, kişilerarası etkililik ve farkındalık için gereken becerileri öğretmektir. Bu beceriler, yalnızca sevdiğiniz kişiyle ilgilenirken değil aynı zamanda dengeli bir hayat oluştururken de size yardımcı olur. Bu gruplar 6 ay süresince devam eder ve ev ödevlerinin yanısıra pratik yapmanızı da gerektirirler. Bunlar "terapi" değildir; yeni davranışlar öğrenmek ve uygulamak için olan derslerdir. Elbette ki, Arkadaşlar ve Aileler gruplarında bulunan aile üyeleri, bu becerileri öğrenmenin BKB'li sevdikleriyle ilgilenirken daha etkili olmaları için kendilerine yardımcı olduğunu bildirmişlerdir.

BKB'li kişilerin aile üyeleri için oluşturulmuş iki ayrı önemli destek organizasyonu daha vardır. TARA (Treatment and Research Advancements, National Association for Personality Disorder) (Tedavi ve Araştırma Gelişmeleri, Ulusal Kişilik Bozukluğu Derneği) BKB için destek ve eğitim vermektedir. TARA, BKB'li kişilerin aile üyelerine eğitim imkanları vermektedir ve ülke genelinde kurslar ve diğer türlü destekler sağlayan bölümleri vardır.

TARA'nın başvuru merkezine oldukça bilgilendirici bir web sitesi olan www.tara4bpd.org adresinden ulaşabilirsiniz. The National Education Alliance for Borderline Personality Disorder (Borderline Kişilik Bozukluğu için Ulusal Eğitim Birliği) (NEABPD; www.borderlinepersonalitydisorder.com); araştırmacılar, terapistler ve BKB'li kişilerin aile üyeleri tarafından desteklenmektedir. Tıpkı TARA gibi, NEABPD de ülke çapında çeşitli yerlerde "Aile Bağlantıları" adında, ailelere yönelik 12 haftalık bir eğitim kursu sunmaktadır. Her iki kuruluş da, BKB'lilerin yakınlarını desteklerken aynı zamanda BKB için farkındalık yaratmaya; araştırma çalışmalarını ve tedavisini geliştirmeye adanmıştır.

The National Alliance for Mental Illness (Ulusal Akıl Hastalığı Birliği) (NAMI; www.nami.org), akıl hastalığı olan kişiler ve aileleri için yardım, eğitim ve aktif destek sağlamak adına 1979 yılında kurulmuştur. NAMI başlangıçta daha çok şizofreni, depresyon ve bipolar bozukluklar için programlar sunmuştur, ancak BKB de artık hizmet verdiği bozuklukların arasında yer almaktadır. NAMI'nın çok kapsamlı bir eğitim ve destek sistemi vardır. Davranışlar (semptomlar), araştırma, bakım verenin yükünü azaltma ve empatiyi arttırma konularında 12 haftalık Aileden Aileye kurslar verir. Aileden Aileye kursları; BKB, şizofreni, bipolar bozukluk, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, panik atak ya da obsesif kompulsif bozukluk sahibi olan kişilerin aile üyeleri içindir, yani yalnızca BKB'nin zorlukları üzerine yoğunlaşmaz. NAMI; tedavi ve tedavi araştırmalarını destekleyen ulusal, eyalet ve yerel yasama hareketlerinde oldukça görünürdür.

Önceki bölümlerde bilinçli farkındalıktan DDT'nin ve diğer psikoterapi tedavilerinin ayrılmaz bir ilkesi olarak bahsetmiştim. Bilinçli farkındalık, hayatı bütünüyle deneyimlemenin ve her bir anı benimsemenin bir yoludur. Aile üyeleri, kendi bilinçli farkındalık pratiklerini bulmanın faydalı olduğunu keşfetmişlerdir. Daha önce de söylediğim gibi, bilinçli farkındalığın herhangi bir dini öğreti ile bağlantılı olması gerekmez. Ülkenin her yerinde bu-

nun için enstitüler ve merkezler vardır. Bu çeşitli enstitüler www.retreatfinder.com adresinde detaylandırılmıştır. Jon Kabat-Zinn, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma adında bir tedavi geliştirmiştir ve çeşitli enstitülerde bu hizmeti vermektedir. (www.umass.edu). Marsha Linehan; Washington Üniversitesindeki Davranışsal Araştırma ve Terapi Klinikleri (www.brtc.psych.washington.edu) aracılığıyla ve Marie Davranışsal Terapi Enstitüsü (www.behavioraltech.org/marieinstitute) vasıtasıyla, ağırlıklı olarak terapistler için hazırlanmış fakat aile üyelerinin de katılabileceği bilinçli farkındalık eğitimleri sunar.

12. Bölümde bahsedildiği gibi, birçok BKB'li kişi aktif olarak ya da zaman zaman intihara meyillidir veya intihar geçmişi vardır. Fakat bazı BKB'li insanlar asla intihara kalkışmazlar. İntihar önleme; intiharın uyarı sinyalleri hakkında aileleri ve diğer kişileri eğitmek için toplulukları, hastaneleri ve akıl sağlığı uzmanlarını seferber eden organizasyonları tanımlayan bir terimdir. American Association of Suicidology (AAS) (Amerikan İntiharbilim Derneği) (www.suicidology.org) intihar için yardım hatlarını ve kriz çalışanlarının sertifikalandırılmasını da içeren harika hizmetler sunmaktadır. Eğer sevdiğiniz kişi intihara meyilliyse AAS'yi (Amerikan İntiharbilim Derneği) bir kaynak olarak kullanmanızı öneririm.

Eğer herhangi bir sebepten dolayı bir kuruluşa üye olmak istemiyorsanız bir terapist edinin. Terapistinizin BKB konusunda tecrübesi olduğundan emin olun. Terapiste daha önce BKB'li kişileri tedavi edip etmediğini sormanızı öneririm. Tüm terapistler lisansüstü eğitimlerinde BKB hakkında eğitilirler fakat bir konu hakkında eğitim görmekle o konu hakkında deneyim sahibi olmak arasında çok büyük fark vardır. Sevdiğiniz kişi ya da kendiniz söz konusu olduğunuzda doğal olarak savunmacı hissedebilirsiniz; bu yüzden terapistin kullandığı dile dikkat edin. Terapist, sevdiğiniz kişi hakkında konuşurken yargılayıcı bir dil kullanıyor mu? Terapistin, BKB'nin zamanla nasıl geliştiği hakkındaki fikirlerini anlamaya yönelik sorular sorun. Sevdiğiniz kişiyi ya da çocukluğunda onu yetiştiren

insanları suçluyor mu? Terapiste, size nasıl destek olacağını sorun. Terapist, sevdiğiniz kişiyle olan ilişkinizi sonlandırmanızı önerecek mi? Ne yazık ki BKB, adı son derece kötüye çıkmış bir bozukluktur; ve hala aile üyeleri için en iyi seçeneğin BKB'li kişi ile ilişkilerini sona erdirmek olduğuna inanan terapistler vardır. Terapist sizin kendi duygularınızı ve eylemlerinizi nasıl düzenleyeceğinizle ilgili fikir alışverişinde mi bulunacak; yoksa çocukluğunuzu mu didiklemek isteyecek? Sevdiğinizle ilgilenmenize yardımcı olma şekli sizin çocukluk sorunlarınıza inmek olan terapistler vardır. Terapistin eğitimini, lisansını ve belgelerini kontrol etmeyi unutmayın. Sigortanız muhtemelen sevdiğiniz kişiyle ilgili size yardımcı olabilecek bir terapisti karşılamayacaktır fakat eğer bütçenize uygunsa profesyonel destek ve teşvik almanız faydalı olacaktır. Önemli olan, özellikle sevdiğiniz kişi davranışsal olarak kontrolden çıkmışsa sizin destek, teşvik ve danışma hizmeti almanızdır.

Son olarak, eğer bu bölümün yazıldığı zamanda internette "borderline kişilik bozukluğu" için arama yapsaydınız tam 1,220,000 girdi bulurdunuz.[1] BKB tedavisi için ise 1,320,000 adet sonuç çıkardı. BKB ve BKB'nin tedavisi üzerine internette çok fazla yanlış bilgi mevcuttur. Hiçbir eğitimi ya da tecrübesi olmayan insanlar tarafından sunulan tedavi gruplarıyla karşılaşabilirsiniz. BKB'li kişilerin ailelerinden, BKB için destek veya beceri grupları oluşturan insanlardan internet terapisi aldıktan sonra durumları daha da kötüye giden sevdikleri için endişelenen kişilerden telefonlar alıyorum. Eğer "tedavi" sağladığını iddia eden lisanssız, eğitimsiz insanların eline düşerseniz ne sizin ne de sevdiğinizin başvurabileceğiniz hiçbir merci yoktur. Onlar herhangi bir kuruluşa karşı sorumlu ya da etik kurallarına ve yasalara bağlı değillerdir. Eğer siz ya da sevdiğiniz kişi bir tedavi sağlayıcısı ya da bir destek grubu arıyorsanız ve nereye bakacağınızı bilemiyorsanız, bu bölümde ya da kitabın arkasındaki Kaynakça kısmında bahsedilen destek

1 ÇN: kitabın Türkçe çevirisinin yapıldığı dönemde "Borderline Personality Disorder" sorgusu için 23.000.000 (Yirmi Üç Milyon) "Borderline Kişilik Bozukluğu" için 78.000 sonuç bulunmuştur.

organizasyonlarından birine ulaşın veya güvendiğiniz bir akıl sağlığı kuruluşuna danışın. Destek programlarından bazıları spesifik eğitimler veremezler fakat meselelere nasıl bakmanız gerektiğini anlayabilmeniz için size yardımcı olabilirler. Birçok BKB'li danışan ve aile üyeleri online destek gruplarını faydalı buluyorlar. Eğer bunlardan birine katılacaksanız, BKB'ye aşina bir profesyonelin bünyelerinde bulunup bulunmadığını araştırın.

BKB'li Kişi İçin Mevcut Olan Tedaviler

Sevdiğimiz kişilerle olan etkileşimlerimizin birçoğu duygusal açıdan yoğun olduğu için, BKB'li kişiye yakınlaşıp onun iyiliği için müdahalede bulunmayı teklif etmek ile ona profesyonel bir yardım alması için yardımcı olmak arasında karar vermek bile sancılı bir süreç olabilir. Zaman zaman sevdiğiniz kişinin onayı dahilinde veya dışında, profesyonellerle iletişime geçip geçmeyeceğinize karar vermeniz gerekebilir. Bazen yalnızca BKB'li kişiyle yüzleşmeyi düşünmek bile göz korkutucudur. Ayrıca daha önce de söylediğim gibi, sevdiğiniz kişinin halihazırda tedaviyi reddetmiş olması tamamen mümkündür. Fakat sevdiğiniz kişi yardım istemeye açıksa—ya da bir noktada açık hale gelecekse—faydalı terapilere dair bilimsel kanıtlara hakim olarak ona yardımcı olabilirsiniz.

Diyalektik Davranış Terapisi

Ben DDT'yi uyguluyorum ve en çok bu tedavi yöntemini tavsiye ediyorum çünkü tedavi edilen hastalardaki intihar davranışlarında %50'den fazla azalma gösteren tek tedavi budur. Elbette ki %50'den daha iyi bir sonuç almalıyız ancak DDT sürekli olarak gelişiyor ve intihara meyilli davranışların tedavisinde daha etkili bir hale gelmesi için çalışmalar devam ediyor. DDT; hayatlarında anlamlı ilişkiler, aktiviteler ve amaçlar olan kişilerin intihar etmeyeceği önermesinden yola çıkar. Başka bir deyişle, daha az intihara meyilli olmak için insanların yaşamaya değer bir hayatları olmalıdır. "Sev-

diğim ve beni seven insanlar, zevk aldığım bir işim, meşgul olduğum hobilerim var ve ölmek istiyorum," diyen biriyle hiç tanışmadım. İnsanların intihara meyilli olmasının ya da sorunlu davranışlar sergilemelerinin sebebi, hayatlarında sevgi ya da anlam olmaması ve genellikle geçmişte hayatlarında olan şeylerle ilgili kendilerini yiyip bitiren bir çaresizlik hissetmeleri ve gelecekte olacaklarla ilgili ümitsizlikle dolu olmalarıdır. BKB'li insanlar acı veren duygulardan kaçmaya çalışırlar. DDT; sevdiğiniz kişinin duygularını düzenlemesine, gerçekliği olduğu gibi deneyimlemesine, zarar görmüş ilişkilerini onarmasına, yeni ilişkiler oluşturmasına ve hayattaki hedeflerine ulaşmak amacıyla anlamlı aktivitelerde bulunmasına yardımcı olabilir. DDT bunu; sıkıntıları tolere etmek, duyguları düzenlemek, farkındalık kazanmak ve iyi kişilerarası ilişkiler sürdürmek konularında yeni davranışlar öğreterek yapar. DDT yıllık (bazen 6 aylık) olarak uygulanır; ve her hafta, bireysel terapi ve grup becerileri eğitimi olmak üzere iki seans gerektirir. DDT; sevdiğiniz kişinin kriz durumundayken rehberlik almak için (belki sizin yerinize bile) bizi araması umuduyla, danışanlara çalışma saatleri dışında bireysel terapistlerine telefonla ulaşma imkanı sunar. 2011'de DDT terapistleri sertifikalandırılmaya başlandı; ve sizler de, Marsha Linehan ve Washington Üniversitesi tarafından onaylanan bu terapistlerin bir listesini bulabilirsiniz. DDT ile ilgili haberleri takip etmek veya bir DDT terapisti bulmak için www.brtc.psych.washington.edu ya da www.behavioraltech.org sitelerini ziyaret edebilirsiniz.

Zihinselleştirme-Temelli Terapi

BKB'yi tedavi etmek konusunda umut vaat eden başka terapiler de vardır. Ancak bunların hiçbirinin ne intihara meyilli davranış üzerinde DDT'ninki kadar bir etkisi vardır, ne de DDT'nin sahip olduğu araştırma verilerine sahiptirler. Bunların her biriyle ilgili kısa birer genel bakış sunacağım; sizi tedavi konusunda eğitmek için değil fakat başka seçeneklerin de olduğunu göstermek için. Zihinselleştirme-temelli terapi (ZTT), orijinalinde 18 ay süren ve kısmi olarak hastane ortamında sürdürülen bir tedaviydi fakat şu

anda bazen grup ve bireysel psikoterapi arasında değişkenlik gösteren 2 yıllık bir grup programı olarak da sunulabiliyor. Zihinselleştirme; duyguların ve ihtiyaçların sizin ve başkalarının eylemlerini nasıl etkilediğini görmek ve onlardan bağımsız düşünebilmek için, kendinizin ve etrafınızdaki insanların duygularını, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını görebilme becerisi olarak tanımlanır.

Örneğin Jane, eşi David'e giydiği kıyafetin kendisini şişman gösterip göstermediğini sorar. David, kıyafetin onun kalçalarını biraz geniş gösterdiğini söyler. Çift, partiye gitmek için hazırlanmaya devam eder. Partide David, Jane'in kendisinden kaçtığını düşünür ve duyguları incinir. Partiden eve dönerlerken, Jane'in kendisini kaybedene kadar içmesiyle sonlanan bir tartışma yaşarlar. Zihinselleştirme, David'in Jane'in davranışına sebep olabilecek muhtemel açıklamaları görmesini (onun duygularını incitmiştir; çünkü Jane, David'in gerçekten ne düşündüğünü bilmeyi değil, güzel göründüğü konusunda onaylanmayı istemiştir) ve Jane'in de David'in davranışları için muhtemel açıklamaları görebilmesini gerektirir (David'in acelesi vardır ve daha kibar bir cevap verebilmek için düşünmeye vakti olmamıştır; Jane'in elbisesini yeni aldığını bilmiyordur). Eğer David de Jane de olaya dışarıdan bakabilselerdi, eve dönerken arabada yaşadıkları tartışma hiç gerçekleşmeyebilirdi. ZTT, BKB'li insanların altüst olmuş ve sorunlu bir çocukluk geçirmiş olmalarından dolayı zihinselleştirme işlemini nasıl yapacaklarını bilmediklerini varsayar. ZTT, BKB'li insanlara grup terapisinde ve kişisel psikoterapistleriyle olan etkileşimleri vasıtasıyla zihinselleştirme becerilerini öğretmeyi amaçlar. Eğer sevdiğiniz kişinin bu şekilde bir terapiye katılmak isteyebileceğini düşünüyorsanız, TARA gibi kuruluşlar sizi bu hizmeti sağlayan kişilere yönlendirebilir.

Şema- Odaklı Terapi

Şema odaklı terapi (ŞOT) çeşitli tedavi türlerini (bilişsel terapi, davranış terapisi, nesne ilişkileri terapisi ve bilinçli farkındalık meditasyonu) bir araya getirmiştir. ŞOT, BKB'li kişilerin deneyimle-

dikleri sorunlarının, çocukluklarında oluşan ve hayatları boyunca devam eden problematik şemalardan (kişinin kendisiyle ve başkalarıyla ilgili örüntüler ve temalar) kaynaklandığı görüşündedir. ŞOT'un amacı, BKB'li insanların işlevsel olmayan davranışlarda bulunmalarını engellemek ve çocukluklarındaki onlara zarar vermiş ilişkilerden kalma problematik şemaları değiştirmektir. ŞOT, "Limited Reparenting" (Sınırlı Yeniden Ebeveynlik yöntemini kullanır ve danışan ile terapist arasındaki ilişkiyle, danışanın terapi dışındaki hayatıyla ve danışanın çocukluğuyla ilgilenir. ŞOT'da 3 yıl boyunca haftada en az bir seans yapılır. ŞOT çalışması rastgeleleştirilmiş denetimli bir çalışma yürütür (psikoterapi araştırmalarının altın standardı), bu çalışmanın ölçümleri aktarım odaklı terapiye karşıttır, fakat toplulukta sık kullanılan tedaviler olan DDT ve ZTT'ye karşıt değildir.* Şema- odaklı terapinin www.schematherapy.com adresinde bir internet sitesi mevcuttur.

Aktarım- Odaklı Psikoterapi

Aktarım- odaklı psikoterapi (AOP) de tıpkı ZTT gibi psikanalitik bir yaklaşımdır. DDT ve ZTT gibi son derece yapısallaştırılmıştır. Otto Kernberg'in nesne ilişkileri terapisini temel olarak alır. AOT, BKB'nin biyolojik bir hassasiyetten ve BKB'li kişinin kendisini çevresindekilerden farklı bir benlik olarak algılayamamasıyla ya da sosyal işaretleri okuyamamasıyla ve mutlak kontrol (başkaları tarafından aşırı kontrol edildiğini düşündüğü için başkalarını aşırı kontrol etmek), bölünme (kendinde ve başkalarında "iyi" ve "kötü" ayrıştırmasını yapamamak) ve yansıtma (kendi istenmeyen özelliklerini başkalarına yansıtmak) gibi "olgunlaşmamış savunma mekanizmaları" geliştirmesiyle sonuçlanan bir çevreden kaynaklandığı görüşündedir. AOT, güçlü ve çözümlenmemiş olumsuz duyguların BKB'li kişinin kendi deneyimlerini diğerlerinin deneyimlerinden tam olarak ayırt etme becerisine engel olduğuna inanır. AOT; BKB'li kişinin işlevsiz davranışları göstereceği ve bu davranışların değiştirilebileceği bir ortam olarak, aktarımsal ilişki denilen terapistle olan ilişkisini kullanır.

ZTT, ŞOT ve AOT; DDT kadar yaygın değillerdir ve bir araştırmaya dayanmazlar fakat gelişme ve araştırma sürecindedirler. En önemlisi, BKB'nin belli bir alanda uzmanlaşmış, araştırma temelli bir tedavisini uygulayan ve bu tedaviyi tam olarak araştırıldığı şekilde uyguladığını size bir şekilde (kimlik bilgileri, test sonuçları, uzmanlar tarafından denetlendiğine dair belge) gösterebilen bir terapist bulmanızdır. Eğer BKB konusunda bir uzman bulamıyorsanız bir bilişsel- davranışçı terapist bulmanızı öneririm (ve yine bahsettiğim belgeleri kontrol etmenizi).

Her şey yolunda giderse hem siz hem de BKB'li sevdiğiniz aradığınız desteği ve tedaviyi bulacaksınız. Bozukluk için her gün yeni tedaviler geliştirilip test ediliyor. BKB konusundaki önyargı toplumumuzda hala mevcut fakat akıl sağlığı alanındaki tabular artık kayboluyor. BKB'yi tedavi etmeye ilk başladığımda birçok terapist, insanlara bu tanıyı koymayı reddediyordu çünkü bunu, kişiyi korkunç bir hayata ve tedaviye mahkum etmek olarak görüyorlardı. O zamanlar etkili tedavilerimiz yoktu. Bu yaz BKB için olan bir konferanstaydım ve akıl sağlığında bir dünya lideri, bu bozukluğun artık "tedavi edilebilir" olarak görüldüğünü ve insanların bunu araştırmak istediğini söyledi. Daha katetmemiz gereken çok mesafe olsa da, onun sözlerini BKB'li kişiler ve sevdikleri için umut olduğuna dair bir işaret olarak görüyorum. Yardım bulmak ve BKB tedavisindeki son gelişmelerden haberdar olmak için kaynakça kısmına bakabilirsiniz.



Kaynaklar

Borderline Kişilik Bozukluğunu Tedavi Eden/ Tedavisinde Kullanılan Terapiler

Diyalektik Davranış Terapisi

Davranışsal Araştırma ve Terapi Klinikleri Psikoloji Bölümü
Washington Üniversitesi
3935 University Way NE
Seattle, WA 98195
Telefon: 206-543-BRTC (206-543-2782)
Web: http://blogs.uw.edu/brtc/

Zihinselleştirme Temelli Terapi[1]

Anthony Bateman
Halliwick Day Birimi
St. Ann's Hastanesi
St. Ann's Road
London N15 3TH, England
Telefon: 020 8442 6093
Fax: 020 8442 6545
E-mail: anthony@abate.org.uk

Şema Odaklı Terapi

Şema Terapi Enstitüsü
561 10th Avenue, Suite 43D
New York, NY 10036
Telefon: 212-594-9494, x200
Fax: 212-837-2741
E-mail: institute@schematherapy.com
Web: www.schematherapy.com

Aktarım Odaklı Psikoterapi

New York Presbiteryen Hastanesi - Westchester Bölümü
21 Bloomingdale Road
White Plains, NY 10605
E-mail: info@borderlinedisorders.com
Web: www.borderlinedisorders.com

Organizasyonlar

ABD

Amerikan İntihar Araştırmaları Derneği
5221 Wisconsin Avenue NW
Washington, DC 20015
Telefon: 202-237-2280
Fax: 202-237-2282
Ulusal İntihar Önleme Yaşam Hattı, 1-800-273-TALK
Web: www.suicidology.org

Davranışsal Araştırma ve Terapi Klinikleri
Psikoloji Bölümü
Washington Üniversitesi
3935 University Way NE
Seattle, WA 98195

1 Özel bir web sitesi yoktur, ancak tedavi geliştirici laboratuvarları aracılığıyla ulaşılabilir.

Tel: 206-543-BRTC (206-543-2782)
Web: https://blogs.uw.edu/brtc/

Davranışsal Teknoloji, LLC / Linehan Enstitüsü
4746 11th Avenue NE, Suite 102
Seattle, WA 98105
Telefon: 206-675-8588
Fax: 206-675-8590
İnternet Siteleri: www.behavioraltech.org, www.linehaninstitute.org

Akıl Hastalıkları Ulusal Birliği

3803 North Fairfax Drive, Suite 100
Arlington, VA 22203
Telefon: 703-524-7600
Fax: 703-524-9094
Üye Hizmetleri: 888-999-NAMI (6264)
Web: www.nami.org

Borderline Kişilik Bozukluğu için Milli Eğitim İttifakı
P.O. Box 974
Rye, NY 10580
E-mail: info@borderlinepersonalitydisorder.com
Web: www.borderlinepersonalitydisorder.com
Tedavi Uygulaması İşbirliği, LLC
6327 46th Avenue SW
Seattle, WA 98136
Telefon: 206-251-5134
Web: www.ticllc.org

Tedavi ve Araştırma Gelişmeleri, Ulusal Kişilik Bozuklukları Derneği
23 Greene Street
New York, NY 10013
Telefon: 212-966-6514
Web: www.tara4bpd.org

KANADA

Kanada Akıl Sağlığı Derneği Ulusal Büro
1110-151 Slater Street
Ottawa, ON K1P 5H3, Canada
Phone: 613-745-7750
Fax: 613-745-5522
General Inquiries: info@cmha.ca
Website: www.cmha.ca

Health Canada
Address Locator 0900C2
Ottawa, ON K1A 0K9,
Kanada Telefonu: 613-957-2991 veya 866-225-0709
Fax: 613-941-5366
Teleks Cihazı: 800-267-1245 (Health Canada)
Genel Sorular: Info@hc-sc.gc.ca
Web: www.hc-sc.gc.ca

BİRLEŞİK KRALLIK

BPD World
Web: www.bpdworld.org

Carers UK
Telefon: 020 7378 4999
Bakıcı Hattı: 0808 808 7777
Web: www.carersuk.org

Carers Northern Ireland
Telefon: 028 9043 9843
Web: www.carersni.org

Carers Scotland
Telefon: 0141 445 3070
Web: www.carerscotland.org

Carers Wales
Telefon: 029 2081 1370
Web: www.carerswales.org

Carers and Users Support Enterprise
Telefon: 028 90 650 650 veya 0845 60 30 29 1 (Yardım Hattı)
Web: www.cause.org.uk

Mental Health Foundation
Telefon: 08457 90 90 90
Genel Sorular: jo@samaritans.org
Web: www.mentalhealth.org.uk

Mental Health Foundation Scotland
Telefon: 0141 572 0125
Genel Sorular: scotland@mhf.org.uk
Web: www.mentalhealth.org.uk/about-us/scotland/

Mind
Bilgi Hattı: 020 8519 2122
E-mail: contact@mind.org.uk
Web: www.mind.org.uk

National Collaborating Centre for Mental Health
Telefon: 0207 977 6677
Genel Sorular: info@nccmh.org.uk
İntenet Sitesi: www.nccmh.org.uk

National Self Harm Network
Genel Sorular: info@nshn.co.uk
Web: www.nshn.co.uk

Northern Ireland Association for Mental Health
Telefon: 028 9032 8474
Web: www.niamhwellbeing.org

Scottish Association for Mental Health
Telefon: 0141 530 1000
Genel Sorular: enquire@samh.org.uk
Web: www.samh.org.uk

YENİ ZELANDA

Yeni Zelanda Akıl Sağlığı Kuruluşu
Website: www.mentalhealth.org.nz

Yeni Zelanda'da Akıl Hastalıklarında Aileleri Destekleme
Web: www.supportingfamiliesnz.org.nz

AVUSTRALYA

Behavioural Tech
Web: www.behavioraltech.org
Telefon: 1206 675 8588

BPD Central
www.bpdcentral.com

Carers ACT
Telefon: 6296 9900
Web: www.carersact.asn.au

Facing the Facts
www.bpdfamily.com

Mental Health Foundation
Telefon: 6282 6658
Genel Sorular: info@mhfa.org.au
Web: www.mhf.org.au

SANE Australia
Telefon: 3 9682 5933
Genel Sorular: info@sane.org
Web: www.sane.org



Bibliyografya

American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed., text rev.). Washington, DC: Author.

Bateman, A., & Fonagy, P. (2004). Psychotherapy for borderline personality disorder: Mentalisation based treatment. Oxford, UK: Oxford University Press.

Garlow, S., D'Orio, B., & Purselle, D. (2002). The relationship of restrictions on state hospitalizations and suicides among emergency psychiatric patients. Psychiatric Services, 53, 1297–1300.

Giesen-Bloo, J., van Dyck, R., Spinhoven, P., van Tilburg, W., Dirksen, C., van Asselt, T., et al. (2006). Outpatient psychotherapy for borderline personality disorder: A randomized trial of schema-focused therapy versus transference-focused therapy. Archives of General Psychiatry, 63(6), 649–658.

Gunderson, J. G., & Hoffman, P. D. (2005). Understanding and treating borderline personality disorder: A guide for professionals and families. Washington, DC: American Psychiatric Press.

Joiner, T. E. (2005). Why people die by suicide. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Joiner, T. E. (2010). Myths about suicide. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: Guilford Press.

Linehan, M. M. (1993). Skills training manual for borderline personality disorder. New York: Guilford Press.

Linehan, M. M. (1997). Validation and psychotherapy. In A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.), Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy. Washington, DC: American Psychological Association.

Linehan, M. M. (2001). Opposite action: Changing the emotions you want to change (dialectical behavior therapy skills training video). Seattle, WA: Behavioral Tech, LLC.

Miller, A. L., Rathus, J. H., & Linehan, M. M. (2007). Dialectical behavior therapy for suicidal adolescents. New York: Guilford Press.

Pryor, K. (2002). Don't shoot the dog!: The new art of teaching and training (3rd ed.). Dorking, UK: Interpet Publishing.

Swann, W. B., Jr., & Read, S. J. (1981). Self-verification processes: How we sustain our self-conceptions. Journal of Experimental Social Psychology, 17, 351–372.

Thomas, A., & Chess, S. (1977). Temperament and development. New York: Brunner/Mazel.

Welch, S. S., Linehan, M. M., Sylvers, P., Chittams, J., & Rizvi, S. L. (2008). Emotional responses to self-injury imagery among adults with borderline personality disorder. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76, 45–51.

Yeomans, F. E., Clarkin, J. F., & Kernberg, O. F. (2002). A primer of transference-focused psychotherapy for the borderline patient. Northvale, NJ: Jason Aronson.

İndeks

A

Akıl sağlığı uzmanları 11
Aktarım- Odaklı Psikoterapi 326
aktif pasiflik 187, 189
Akut intihar 310
American Association of Suicidology 301, 321
Amerikan İntiharbilim Derneği 321
anksiyete 196, 197, 233, 286

B

beş düzensizlik 236
Beyin fırtınası 112, 199, 228
Birşeyleri düzeltmek 161
biyolojik 53, 77, 84, 168, 326
BKB'li kişiler 41, 44, 83, 119, 123, 152, 164, 172, 174, 176, 178, 189, 194, 197, 219, 225, 233, 234, 255, 256, 257, 259, 294, 295, 304, 305, 307, 314, 327
BKB semptomları 79

C

ceza 234
cezalandırma 87
çözüm üretme 122, 199

D

DDT 12, 15, 16, 20, 21, 33, 42, 45, 50, 52, 80, 83, 84, 92, 94, 97, 132, 141, 159, 204, 205, 248, 250, 256, 257, 263, 276, 283, 294, 313, 314, 317, 319, 320, 323, 324, 326, 327
değerlendirme 83, 85, 98, 122, 125, 127, 167, 191, 202
depresif beşli 232, 233
depresyon 233, 320
devre dışı kalma 48
dikkat eksikliği ve hiperaktivite 101
dissosiyasyon 48, 74, 260
diyalektik davranış terapisi 12, 15
DMS-IV-TR 32
DSM 33, 38
duygular 31, 37, 51, 55, 56, 61, 62, 64, 77, 78, 81, 84, 89, 97, 106, 115, 116, 118, 136, 144, 152, 153, 156, 157, 168, 172, 173, 174, 175, 183, 184, 203, 205, 223, 225, 237, 246, 252, 253, 255, 257, 260, 269, 270, 271, 278, 286, 299, 300, 305, 315, 317

duygusal düzensizliği 2, 35
duygu yönetimi 12
dürtü 42, 251, 277, 318
dürtüsel 12, 17, 31, 33, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 84, 87, 155, 156, 174, 177, 236, 237, 241, 242, 244, 245, 246, 247, 251, 255, 257, 260, 300, 302, 315
Dürtüsel İntihar Davranışı 302
düşünceler 93, 98, 114, 118, 225

E

Eylemde Geçerli Kılma 108

F

fibromiyalji 232, 233
Fiziksel acı 232, 302
fiziksel uyarılma 84

G

geçerli kılma 92, 94, 101, 106, 107, 109, 121, 122, 130, 167, 178, 284
geçersiz kılma 12, 13, 69, 171, 172, 173, 178, 181, 186, 187
genel bakış 324
genelleme 214, 215, 218, 221, 222, 229
gerçeklik 76
görsel 306
görünürdeki yeterlilik 172
görünür yeterliliği 209, 219
görünür yeterlilik 191, 211, 233, 258
Güven 194, 203
Güven Eksikliği 194

H

Hastanede Tedavi 8, 297

I

içgüdüsel 1, 178, 181, 276
İletişim 311
ilgi isteyen 299
İnsomni/Uykusuzluk 302
intihar 13, 14, 42, 43, 45, 66, 75, 123, 127, 153, 174, 235, 240, 252, 274, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 316, 321, 323
İntihar girişimleri 301
irritabl 232, 233
istismar 238
İyilik meditasyonları 143

K

kabul 4, 49, 61, 71, 74, 82, 114, 118, 135, 139, 141, 142, 143, 144, 155, 156, 162, 166, 168, 172, 174, 186, 193, 196, 198, 217, 227, 233, 251, 258, 270, 278, 283, 287, 295, 303, 312, 319
kaçınmak 20, 84, 88, 134, 156, 185, 194, 251, 259, 261, 262, 263, 265, 286
kaçış 155, 251
kaos 19, 38, 48, 195, 245, 253
karar verme 2, 41, 44, 241, 254, 273
kendini geçersiz kılma 171, 172, 178, 181, 186, 187

kendini kesme 44, 48, 75, 298
Ketlenmiş Acı 263
kişilerarası kaos 48, 195
korku 55, 62, 82, 101, 116, 124, 136, 142, 156, 169, 196, 202, 226, 246, 254, 271, 274, 277, 278, 285, 286, 287, 290, 291, 296, 297, 299
kriz 20, 108, 109, 111, 113, 121, 125, 134, 138, 156, 230, 232, 233, 236, 237, 238, 241, 242, 244, 245, 246, 248, 251, 252, 253, 255, 264, 270, 290, 312, 315, 316, 321, 324
Kronik intihar 309, 310

L

limit 137, 139
limitler 135, 137
Limitleri belirleme 133
limitleri gözlemlemek 125
Limitlerinizi belirlemek 125, 131, 133

M

manipüle etmek 44, 223
Marie Davranışsal Terapi Enstitüsü 321
Marsha Linehan 15, 16, 97, 317, 321, 324
Maruz Bırakma Terapisi 265
Maskeleme 223
migren 232, 233

N

nevroz 32
Normalleştirme 102

O

olgunlaşmamış savunma mekanizmaları 326
olumsuz bağlantılar 156
Olumsuz pekiştirme 306
öfke 31, 35, 56, 60, 82, 113, 116, 117, 136, 142, 155, 157, 162, 165, 169, 202, 247, 261, 270, 299
öngörülmez 171

P

panik atak 156, 320
Paranoya 48
Planlama aşaması 300
problem çözme 73, 96, 167, 187, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 200, 202, 203, 209, 237, 239, 243, 252, 304, 305
psikiyatrik 32, 233, 244, 313

R

reaksiyon 101, 259
reddetmek 172
Risk Faktörleri 302
rolünüzü netleştirme 123

S

Sabit fikirlilik 302
savunma mekanizmaları 326
savunma mekanizması 198
Shari Manning 12
Sınırlar 137
Sınırlı Yeniden Ebeveynlik 326
sonlandırma 236, 252
soru sorma 121, 122, 127

stres 41, 49, 146, 233, 234, 235, 239, 240, 241, 246, 247, 248, 254, 292, 308, 310, 319, 320, 321
stres faktörleri 310
suçluluk duygusu 34, 58
şefkatli ilişkiler 225
Şema- Odaklı Terapi 325

T

taciz 76, 186, 240
TARA 319, 320, 325
ters eylem 115, 116, 140, 162, 270
teşhis 32, 33
travma sonrası stres bozukluğu 233, 234, 254, 320

U

umutsuzluk 30, 59, 63, 172, 173, 245, 253, 294, 296
Uyanık Kalmak 97
Uyarı İşaretleri 301
Uygun Yansıtma 99
uyuşturucu 33, 39, 40, 66, 83, 177, 288, 299, 312
Uzun Vadeli Risk Faktörleri 302
üzüntü 56, 58, 81, 116, 142, 155, 169, 174, 254, 256, 258, 259, 261, 262, 265, 270, 273, 274, 296

V-W

Validasyon 10
varsayım 100, 254
Washington Üniversitesi 2, 12, 20, 324, 328

Y

yalnızlık 155, 248
Yüksek ajitasyon 302
yüksek anksiyete 196, 197
yüz ifadesi 257

Z

Zayıf Muhakeme 239
Zihinselleştirme-Temelli Terapi 324

Bu kitap Borderline tanısı almış bireylerle yaşayan veya ilişki kuran kişilere destek olma amacını taşır. Eğer Borderline Kişilik Bozukluğu tanısı almış bir yakınınızla zorlu bir mücadele içindeyseniz bu kitap tam size göre. Kitabın yazarı, Dr. Shari Manning uzun yıllar Diyalektik Davranışçı Terapi yöntemini kullanan ve çok sayıda Borderline hasta ile çalışmış deneyimli bir hekimdir. Çeyrek asırlık klinik deneyimleri içeren ve hasta yakınlarına güçlü stratejiler kazandırmayı hedefleyen Dr. Shari Manning'in bu kitabı, kendine yardım serisinin bestseller kaynaklarından biridir. Kitabın ABD'de ilk baskısı 75.000 bin adet basıldı. Bu kitaptaki stratejileri kullanarak ilişkinizle ilgili krizleri ortadan kaldırabilir, daha etkili sınırlar oluşturup köklü değişimlere alan açabilirsiniz.

"Borderline Kişilik Bozukluğu (BKB), ilişkileri birçok rahatsızlıktan daha fazla etkiler. Bu kitap, bu kişilik bozukluğuna sahip kişilerin ailelerine ve arkadaşlarına, hem kendilerine hem de sevdiklerine yardımcı olabilmeleri için paha biçilemez beceriler sunmaktadır. Doktor Manning çok iyi bir iş çıkarmış. Mutlaka okunmalı!"

— Perry D. Hoffman, PhD, President, National Education Alliance for Borderline Personality Disorder (Borderline Kişilik Bozukluğu için Ulusal Eğitim Birliği'nin Başkanı

"Doktor Manning'in eleştirel olmayan, merhametli ve anlayışlı yaklaşımı; bu okunaklı ve yararlı kitabın her sayfasında yankılanıyor. BKB'li bir kişiyle ilgilenmenin zorluklarını açıkça ifade ediyor ve sıkça karşılaşılan sorunları ele almak için adım adım stratejiler sunuyor."

—Michaela Swales, PhD, Psikoloji Yüksek Okulu, Bangor Üniversitesi, Birleşik Krallık

"Bu kitapta size verilen önerileri deneyin. İlişkilerinizin ne kadar iyileştiğine şaşıracaksınız."

—Marsha M. Linehan tarafından yazılan Önsözden, PhD, Davranışsal Araştırma ve Eğitim Klinikleri (Behavioral Research and Training Clinics) Müdürü, Washington Üniversitesi

Arka kapak Maruf BEÇENE tarafından tasarlanmış Mehdi Yılmaz tarafından düzenlenmiştir.

İletişim için bilgi@apamer.com.tr
http://yayin.apamer.com.tr

Apamer Aktüel Psikoloji
Zeytinlik Mh. Yakut Sk. No:33 Kat:4 D:8
Bakırköy / İstanbul

ISBN 978-605-67477-3-1

9 786056 747731