

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

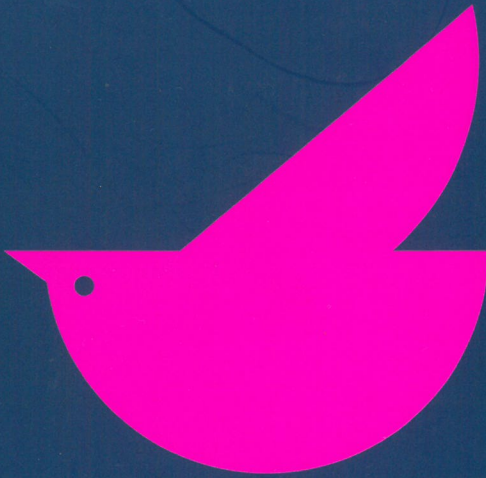
Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Akıl Sağlığımızı Nasıl Koruruz*

Philippa Perry



AKIL SAĞLIĞIMIZI NASIL KORURUZ*

PHILIPPA PERRY, *Guardian*, *Observer*, *Time Out* ve *Healty Living* dergisi için yazılar yazan ve *Psychologies* dergisinde köşesi bulunan yazar ve psikoterapist. 2010 yılında psikoterapiyi gizemli olmaktan çıkarmak amacıyla *Couch Fiction* isimli bir çizgi roman yazdı. Sanatçı kocası Grayson Perry ile birlikte Londra ve Sussex'te yaşıyor; bahçe işlerini, yemek yapmayı, partileri, yürümeyi, tweet atmayı ve televizyon izlemeyi seviyor.

The School of Life (Hayat Okulu), hayatın büyük meselelerini araştırmaya adanmış: *Potansiyellerimizi nasıl gerçekleştirebiliriz? İş ilham verici olabilir mi? Topluluk neden önemlidir? İlişkiler bir ömür boyu sürer mi?* Bütün cevaplara sahip değiliz, ama sizi kamçılayacağı, kışkırtacağı, besleyeceği ya da avutacağı garanti olan, felsefeden edebiyata, psikolojiden görsel sanatlara kadar uzanan çeşitli fikirlere doğru yönlendireceğiz.

*SEL YAYINCILIK / HAYAT OKULU

***SEL YAYINCILIK**

Piyerloti Cad. 11/3 Çemberlitaş - İstanbul

Tel. (0212) 516 96 85 Faks: (0212) 516 97 26

<http://www.selyayincilik.com>

E-mail: halklailiskiler@selyayincilik.com

***SEL YAYINCILIK: 587**

HAYAT OKULU KİTAPLARI 05

ISBN 978-975-570-608-5

AKIL SAĞLIĞIMIZI NASIL KORURUZ

Philippa Perry

Türkçesi: M. Onur Doğan

Kitabın Özgün Adı

How to Stay Sane

© The School of Life, 2012

© Philippa Perry, 2012

© Akçalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla Sel Yayıncılık, 2012

Genel yayın yönetmeni: İrfan Sancı

Dizi editörü: Alain de Botton

Yayına hazırlayan: Bilge Sancı

Kapak uygulama: Savaş Çekiç

Teknik hazırlık: Ulaş Kantemir

Birinci Baskı: Ocak 2013

Baskı ve Cilt: Yaylacık Matbaası

Fatih Sanayi Sitesi, 12/197-203

Topkapı-İstanbul, 567 80 03

Sertifika No: 11931

Akıl Sağlığını Nasıl Koruruz

Philippa Perry

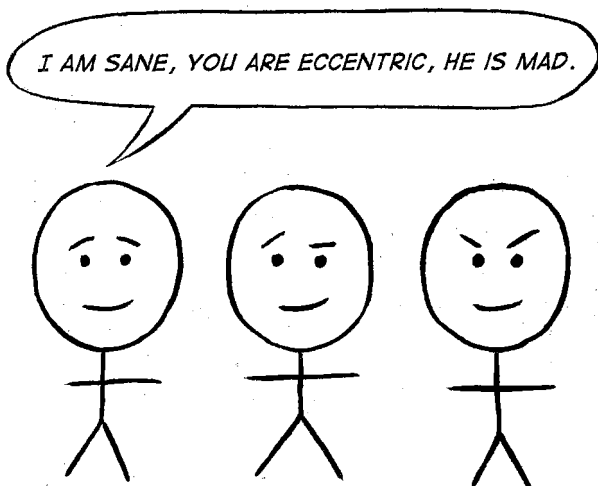
Türkçesi: M. Onur Doğan

İçindekiler

Giriş	9
1. Kendini Gözlemleme	21
2. Başkalarıyla İlişkilenmek	35
3. Stres	59
4. Hikâye Ne?	73
Sonuç	95
Egzersizler	99
Notlar	123
Okuma Önerileri	125

Babam Mark Fairclough' a...

| Giriş



Çoğu psikiyatrist ve pek çok psikoterapistin akıl hastalıklarının türlerini ve belirtilerini tanımlamak için kullandığı Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) sayısız kişilik bozukluğunun tanımlandığını görürsünüz. Bu çeşitliliğe ve el kitabının yeni edisyonlarında tanımlı bozukluk sayısının artmasına rağmen bu tanımları iki ana gruba bölmek mümkün. Bir grupta kaostan içine sürüklenen ve hayatları bir krizden diğerine salınan insanlar; diğerinde ise kendilerini tekdüzeliğe bırakmış, köhne ve katı bir dizi tepki ile idare edenler. Bazılarımız ise her iki gruba birden dahil olmayı başarır. Peki o zaman sorunun çözümü, dünyaya aşırı katı bir tarzda yaklaşmamak ya da ondan sürekli bir kaos durumu içinde var olmamıza yol açacak kadar etkilenmemenin yolu nedir? Ben bunu çatalları ve sapakları bol ve tek bir 'doğru' yolun olmadığı geniş bir patika olarak görüyorum. İnsan zaman zaman aşırı katılığa düşerek sıkışmış hissedebilir. Öte yandan, ara sıra hayatının kontrolünü kaybetmeyen ve kaosa sürüklenmeyen insan da pek azdır. Bu kitap, iki aşırı uç yerine nasıl istikrarlı ama yine de esnek, tutarlı ama yine de karmaşıklıkla kucaklayabilecek şekilde kalacağımızla ilgili. Diğer bir deyişle, akıl sağlığımızı nasıl koruyacağımızla.

Akıl sağlığını garantileyen bir dizi basit talimatın olduğunu öne sürecek değilim. Her birimiz kendine özgü bir gen kombinasyonunun ürünüyüz ve bizi biçimlendiren ilişkiler birbirinden tamamen farklı ve eşsiz. Açık olma riskini alması gereken her birimiz için kendi kendine yetmeye uğraşması gereken başka biri var. Daha fazla güvenmeyi öğrenmesi gereken her kişi

12 Akıl Sağlığını Nasıl Koruruz

için, muhakeme etmek konusunda çalışması gereken bir başkası var. Beni mutlu eden seni perişan edebilir; benim faydalı bulduğumu sen zararlı görebilirsin. Nasıl düşünmek, hissetmek ve davranmak gerektiğine ilişkin belirli talimatlar bu nedenle pek az cevap içerir. Bunun yerine beynimizin içinde ne olup bittiğiyle, bunların nasıl geliştiği ve gelişmeye devam ettiğiyle ilgili düşünmemizi sağlayacak bir yol öneriyorum. Eğer zihnimizin nasıl biçimlendiğini resmedebilirsek, yaşamımızı yeniden şekillendirmekte daha başarılı olacağımızı düşünüyorum. Bu beynimiz hakkında düşünme uygulaması kendime ve bazı hastalarımın hayatlarımı daha fazla elimize almak konusunda yardımcı oldu. Bu yüzden muhtemelen sizde de yankı uyandıracak.

Platon, ruhu iki at tarafından çekilen bir arabaya benzetir. Sürücü Akıl, bir at Ruh ve diğeri de İştah'tır. Zihin hakkında düşünürken kullandığımız metaforlar çağlar boyunca aşağı yukarı bu modeli takip etti. Benim yaklaşımım da yine bu metaforun başka bir versiyonu ve bazı başka terapi yaklaşımlarının yanı sıra sinirbilimden esinlenme.

Bir Beynin İçinde Üç Beyin

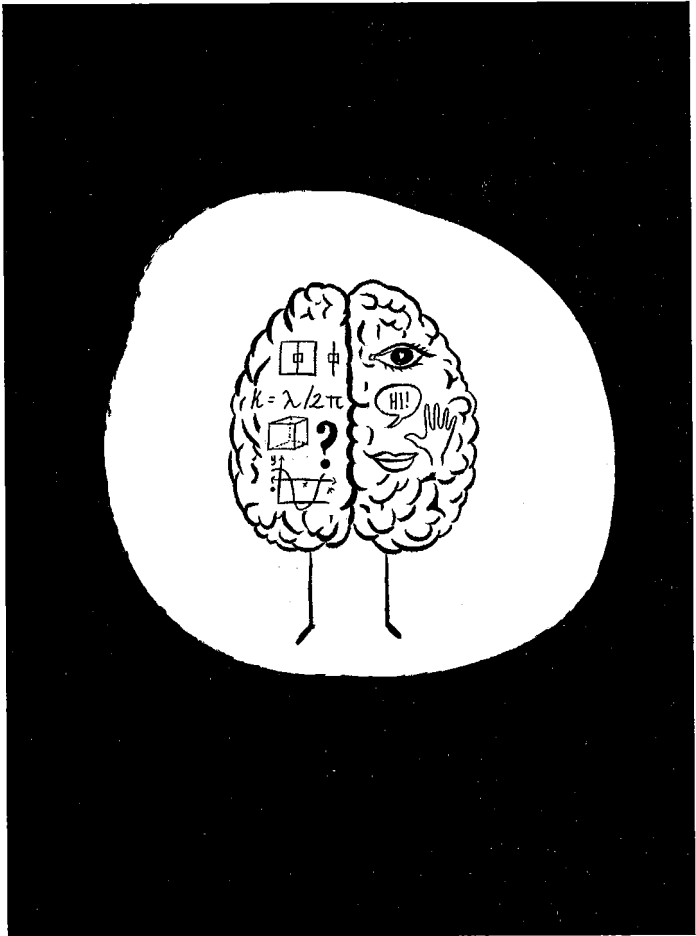
Bilim insanları son yıllarda yeni bir beyin teorisi geliştirdiler. Beynin aslında tek bir yapıdan değil üç farklı yapıdan oluştuğunu, bu üç yapının zamanla birlikte iş görmeye başladıklarını ama yine de ayrı kaldığını anladılar.

Bu yapıların ilki, bazen sürüngen beyni diye de adlandırılan beyin sapıdır. Reflekslerimizin yanı sıra kalp gibi istemsiz kaslarımızdan sorumlu ve doğuştan itibaren işler durumdadır. Belli zamanlarda hayatımızı kurtarabilir. Düşüncelere dalıp bir otobüsün önüne çıkıverdiğimizde, ne olup bittiğini farketmeden önce bizi yeniden kaldırıma sıçratan beyin sapıdır. Gözümüze doğru bir parmak geldiğinde gözkapaklarımızı kapatan beyin sapıdır. Beyin sapı size Sudoku çözdürmez ama hayatta tutar, iş görmenizi sağlar ve pek çok tehlikeden korur.

Beynin diğer iki yapısı memeli beyni ya da sağ beyin ile memeli olmayan beyin ya da sol beyindir. Yaşamlarımız boyunca gelişmeye devam etmelerine rağmen her ikisi de gelişimlerinin çoğunu ilk beş yılda tamamlarlar. Tek bir beyin hücresi kendi başına çalışmaz. İşlev kazanması için diğer beyin hücreleri ile bağlantıya ihtiyaç duyar. Beynimiz sinirsel patikalar oluşturmak üzere tekil beyin hücrelerini birbirine bağlayarak gelişir. Bu bağlantı kurma işlemi diğer insanlarla ilişkilerimizin bir sonucu olarak gerçekleşir. Yani beynimizin nasıl geliştiği genetikten çok erken dönem ilişkilerimizle ilgilidir; tabiattan çok terbiye yoluyla gerçekleşir.

Bu, aramızdaki farklılıkların pek çoğunun, çok küçükken düzenli olarak maruz kaldıklarımızla açıklanabileceği anlamına gelir. Deneyimlerimiz beynimizin maddesini şekillendirir. Bir efsanedeki aşırı bir örneğe atfen, eğer yaşamımızın ilk yıllarında başka bir insanla hiçbir ilişkimiz olmaz ve kurtlar tarafından büyütülürsek, bu durumda davranış kalıplarımız insandan çok kurtlarınkine benzeyecektir.

Yaşamımızın ilk iki yılında sağ beynimiz son derece aktiftir, sol beynimiz ise daha durgundur. Ancak takip eden birkaç yılda gelişim tersine döner; sağ beyin gelişimi yavaşlar ve sol beyin oldukça aktif bir döneme girer. Diğerlerine bağlanma yollarımız, nasıl güvendiğimiz, kendimizi genel olarak ne kadar rahat hissettiğimiz, bir üzüntüden sonra kendimizi ne kadar hızlı ya da ne kadar yavaş toparladığımız, ilk yıllarımızda sıkı bir şekilde sağ beynimizde temellenir. Bu nedenle sağ beyin, çoğu hissimizin ve içgüdümüzün temel mevzisi olarak görülebilir. Büyük oranda diğerleriyle empati kuran, uyum sağlayan ve ilişkilenen yapıdır. Sağ beyin yalnızca ilk gelişen değildir, aynı zamanda sorumlu olarak kalmaya da devam eder. Bir bakışla, bir koklamayla sağ beyin işleri eline alır ve herhangi bir durumun değerlendirmesini yapar. Shakespeare'in *Kral Lear* isimli eserinde Gloucester Dükü'nün dediği gibi: "Duygusal olarak görüyorum."



Sol beyni temel dil, mantık ve akıl yürütme yapısı olarak adlandırabiliriz. Sol beynimizi deneyimi dile çevirmek, düşüncelerimizi ve fikirlerimizi kendimize ve diğerlerine ifade etmek ve planları hayata geçirmek için kullanırız. Kanıt temelli bilim sol beynin yeteneklerini kullanarak gelişir, tıpkı tasnifleyen ve düzenleyen taksonomi, felsefe ve filoloji gibi.

Daha önce dediğim gibi yaşamın ilk iki yılında, sol beynin gelişimi sağ beyne göre çok daha yavaştır, bu yüzden de kişiliklerimiz henüz sol beyin dil ve mantık kapasitesi ile onları etkileme şansı bulmadan önce belirlenmiştir. Bu sağ beynin dominant kalmaya devam etmesinin nedeni olabilir. Sol ve sağ beyin dediklerimin ikisinin de etkisini kendi üzerinizde fark etmiş olabilirsiniz; oldukça iyi nedenlerle bir şeyi yapmak akla yatkınken, kendinizi başka bir şeyi yaparken bulduğunuz deneyimler hep böyledir. Öyle görünüyor ki beyninizin akla yatkın tarafı (sol beyin) dile sahiptir ama çoğunlukla güç diğer taraftadır.

Birer bebekken beyinlerimiz bizimle ilk ilgilenenlerle ilişkimiz içinde gelişir. Onların bize verdiği duygu ve düşünce süreçleri yansıtılır, tepki vermemize yol açar ve gelişen beyinlerimizde yer eder. Eğer şanslıysak, ebeveynlerimiz ve bakıcılarımız da bizim ruh hallerimizi ve düşünsel durumlarımızı yansıtır ve değerlendirir, hissettiklerimize karşılık verir ve bunların onlara da geçtiğini bize bildirirler. Aşağı yukarı iki yaşındayken, beyinlerimiz çoktan ayrı ve bireysel kalıplar geliştirmiş olur. Ancak o zaman sol beyinlerimiz dili anlayacak kadar olgunlaşırlar. Bu ikili gelişim iki beynimizi bütünleştirmemize olanak verir, en azından belli bir ölçüde. Sol beynimizi sağ tarafın duygularını dile dökmek için kullanma yeteneği elde ederiz.

Fakat eğer bizimle ilgilenenler bazı ruh hallerimizi görmezden gelirse, bilerek ya da bilmeyerek bizi bu ruh hallerimiz için cezalandırmış olurlar. Bu ilerde bizim için sorun haline gelir, çünkü ortaya çıktıkları

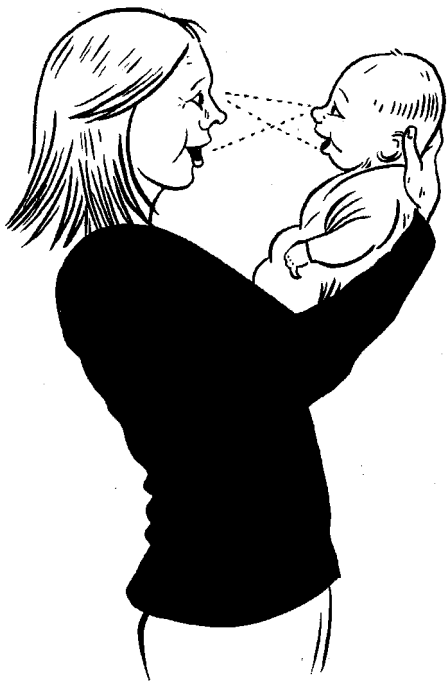
zaman bu duyguları işlemek ve dil aracılığıyla mantığa dökmek daha zor gelir.

Yani, eğer ilk bakıcılarımızla ilişkimiz pek ideal değilse ya da daha sonra ağır bir travma nedeniyle bebekliğimizde edindiğimiz güven hissi-ni kaybedersek, yaşamımızın ilerleyen yıllarında duygusal zorluklar ya-şayabiliriz. Fakat daha mutlu bir çocukluk yaşamak için çok geç kalmış da olsak ya da travmadan kaçınmak artık mümkün olmasa da, rotamızı değiştirmek yine de mümkündür.

Psikoterapistler ‘içe yansıtma’ tabirini, bir insanın ya da kültürün karakteristik özelliklerini kişinin bilinçsiz bir şekilde kendi ruhuna işle-mesini tarif etmek için kullanırlar. Gördüğümüz ebeveynliği içe yansıt-ma ve ilk bakıcılarımızın bıraktığı yerden devam etme eğilimindeyizdir; yani hissetme, düşünme, tepki verme ve yapma kalıpları saplanıp kalır ve derinlerdedir. Bu illa ki kötü bir şey olmayabilir; ebeveynlerimiz iyi bir iş çıkarmış da olabilirler. Fakat eğer kendimizi baskılanmış ya da tatminsiz hissediyorsak, daha akıllı başında ve mutlu hale gelmek için bu kalıplarda değişiklik yapmak isteyebiliriz.

Bunu nasıl yaparız? Bunun için kusursuz bir reçete yok. Eğer gide-rek daha fazla monotonluğa ve/veya kaosa batıyorsak, düşüşümüzü kes-meye ihtiyaç duyarız; ister tedaviyle ister davranışlarımızı değiştirerek. Hayatta yeni bir odak isteyebiliriz, yeni fikirlerden ya da tamamen farklı bir şeyden yararlanabiliriz. (Muğlak ifadeleri bilinçli olarak kullanıyo-rum çünkü bir insan için işe yarayan, diğeri için yaramayabilir.)

Her başarılı psikoterapi sürecinde değişimin dört alanda gerçekleş-tiğini fark ettim: “kendini gözlemlemek”, “başkalarıyla ilişkilenecek”, “faydalı gerilim” ve “kişisel anlatı”.² Bunlar psikoterapi dışında da ken-di üzerimizde çalışabileceğimiz, akıl sağlığı ve gelişimi için ihtiyaç duy-duğumuz esnekliği sağlamamıza yardım edecek alanlar.



Kendini Gözlemlemek

Sokrates “İncelenmeyen hayat yaşamaya değer değildir,” der. Bu uç bir görüş de olsa, akıl sağlığı ve bilgelik için yargılamadan kendini gözlemleyen bir parçamızın olmasının çok önemli olduğunu düşünüyorum. Kendimizi gözlemleye çalıştığımızda, ortaya çıktıkları ve ruh halimiz ile davranışlarımızı belirledikleri şekilleriyle duygularımızı, duyarlılıklarımızı ve düşüncelerimizi deneyimlemek, farkına varmak ve değerlendirmek için kendi dışımızda durmayı öğreniriz. Bu yeteneğin gelişmesi bize yargılayıcı olmama ve kabullenme olanağı verir. Bu, hislerimizi ve mantığımızı dinleyen parçamızdır ve nasıl davranacağımıza karar verme alanı sağlar. Akıl sağlığımızı en üst düzeyde tutmak için kendimize karşı farkındalığımızı arttırmamız, bunun için kendimizi gözleme yeteneğimizi geliştirmemiz gerekir. Bu asla bitmeyecek bir iştir.

Başkalarıyla İlişkilenmek

Hepimiz emniyette hissettiğimiz, inandığımız, güvenilir, besleyici ilişkilere ihtiyaç duyarız. Buna romantik ilişkiler de dahildir. Bazı insanların inandığının aksine romantizm mutluluğun bir önkoşulu değildir; fakat ilişkilerimizin en azından bir kısmı besleyici olmalıdır. Bu besleyici ilişki terapistle, öğretmenle, sevgiliyle, arkadaşla ya da çocuklarımızla olabilir; bizi sadece dinlemeyen ama satır aralarını da okuyan ve hatta belki bize nazikçe meydan okuyan biri. İlişkiler için biçimleniriz, gelişim ve değişimimiz de çeşitli ilişkilerin sonucu olarak gerçekleşir.

Faydalı Gerilim

Faydalı gerilim, olumlu bir uyarıcı ortaya çıkarır. Bizi yeni şeyler öğrenmeye ve yaratıcı olmaya iter. Fakat o kadar yoğun olabilir ki bizi paniğe de sürükleyebilir. Faydalı gerilim yeni sinirsel bağlantılara yol açar.

Hikâye Ne? (Kişisel Anlatı)

Kişisel gelişim ve büyüme için ihtiyaç duyduğumuz şeydir. Eğer yaşadığımız hikayeleri bilirsek, gerektiğinde onları düzeltebilir ya da değiştirebiliriz. Benliklerimizin o kadar büyük bir kısmı sözel öncesi dönemde oluşuyor ki bize yön veren inançlar bizden gizlenebilir. “Ben şöyle bir insanım...” ya da “Bu ben değilim, ben bunu yapmam...” türü inançlara sahip olabiliriz ama eğer bu tür hikayelere odaklanır ve onları farklı açılardan değerlendirirsek, kendimizi, diğerlerini ve çevremizdeki her şeyi değerlendirmek için yeni, daha esnek yollar bulabiliriz.

Yaşamlarımızın içeriği ve bu içeriği işlemek için kullandığımız yöntemler birbirinden farklı da olsa, ruhumuzun bu alanları akıl sağlığımızın köşe taşlarıdır. İlerleyen sayfalarda bu dört anahtar alanı daha ayrıntılı şekilde inceleyeceğim.

1. Kendini Gözleme

Kendini gözlemlemeyi savunduğum zaman, insanlar bazen bunun kendine takılıp kalan bencilliğin başka bir biçimi olduğunu düşünüyorlar. Oysa kendini gözlemlemek, kendini saplantı haline getirmek değildir. Tersine, kendimize daha az saplanmamızı sağlayan bir araçtır; takıntılı düşüncelerin ve duyguların esiri olmamayı öğretir. Kendini gözlemleyerek daha fazla iç açıklık geliştiririz ve etrafımızdakilerin duygusal yaşantılarına daha açık hale gelebiliriz. Bu yeni alıcılık ve kavrayış yaşantılarımızı ve ilişkilerimizi büyük oranda geliştirir.

Kendini gözlemeleme eski bir pratiktir; Buda, Sokrates, George Gurdjieff ve Sigmund Freud gibi pek çok isimle anılmış ve onlar tarafından da savunulmuştur. Kendini gözlemeleme pratiğimizi geliştirdiğimiz zaman gizli kalan duygularımızı açığa vurarak kendimize daha az çelme takarız, kendimizi sabote eden davranış kalıplarını daha az tekrarlarız ve kendimize ve haliyle diğerlerine karşı daha fazla şefkat duyarız.

Gözlemeleme ve duygularımız ile bedensel hassasiyetlerimizi dinleme, akıl sağlığımızı korumak için zaruridir. Duygularımızı kullanmayı ama duygularımız tarafından kullanılmamayı öğrenmemiz gerekir. Eğer biz duygularımızdan *ibaret* hale gelirsek, onların *gözlemcisi* olmak yerine kaotik bir durumun içine düşeriz. Öte yandan eğer tüm duygularımız bastırırsak, diğer yöne sapıp katılaşabiliriz. “Kızgınım” demekle “kızgın hissediyorum” demek arasında bir fark vardır. İkincisi bir duygunun *bildirilmesidir* ve bizi bütünüyle belirlemez. Duygularımızla kendimizi

24 Akıl Sağlığını Nasıl Koruruz

ayırmak yararlı olduğu gibi, kendi düşüncelerimizi gözlemleyebilmek de gereklidir. Bu şekilde farklı düşüncelerimizi fark edebilir, onlar *olmak* yerine onları inceleyebiliriz. Hangi düşüncenin bizim için iyi olduğu, zihnimizin içinde yaptığımız bir konuşmanın kendimize zarar verip vermediğini fark etme şansına sahip oluruz.

Teoriyi açıklamak için şu örneğe bakalım: Bir anne yavrusunu anlamak için onu ne şekilde gözlemler? Bebeğin ifadelerini, iç durumlarını ona yeniden yansıtır ve gözlemledikleri üzerinden ihtiyaçlarını anbean anlamayı öğrenir. Gözlemlenmek, anlaşılmak ve bu şekilde buluşmak kişiliğimizin oluşması ve hayatımıza devam ettirebilmemiz için yaşamsal önemlidir. Kendini gözleme pratiği bir annenin bebeğini gözlemlediği ve ona ayak uydurduğu biçimde yürür. Kendini gözleme, kendimizin ebeveyni olma yöntemidir. Kendimizi gözlemlemek biçim kazanmamızı ya da biçim değiştirmemizi sağlar.

Kendinizi gözlemlemeye şu soruları sorarak başlayın:

Şu anda ne hissediyorum?

Şu anda ne düşünüyorum?

Şu anda ne yapıyorum?

Nasıl nefes alıyorum?

Bu basit sorular önemlidir çünkü bunları cevaplandırdığımız zaman bir sonraki soruya geçeceğimiz daha iyi bir noktada olacağız:

*Bu yeni anda kendim için ne istiyorum?*³

Sadece bu soruları okuyarak bile ani değişiklikler yaşayabilirsiniz. Örneğin, nefes almamıza odaklandığımız zaman onu nasıl engellediğimizin farkına varır ve farkında olduğumuz sürece daha yavaş nefes almaya eğilim gösteririz. Eğer ihtiyaç varsa değişim gerçekleşir; olmadığımız bir şey olmaya kalktığımızda değil, ne olduğumuzun farkına vardığımız zaman.

Bu sorulara “Temellendirme Egzersizi” diyorum. Bunu yaptığımız zaman, ya da günün garip anlarından birinde benzer bir durum gerçekleştiğinde ve kendiliğinden yapma alışkanlığı edindiğimizde, kendimizi gözlemleyeceğimiz bir alan açmış oluruz. Bu sayede rotamızın dışına çıkmıyacak kendimizi yeniden yönlendirme şansı buluruz.

Dün Temellendirme Egzersizini yaptığımda fark ettim ki bu soruları kendime sorduğumda tatmin olmamış hissediyordum. Bütün mobilyalarımı değiştirmek istediğimi fark ettim. Ne yapıyordum? Bir iç tasarım dergisi okuyor ve sığ şekilde nefes alıyordum. İlk dört soruyu cevapladıktan sonra son soruyu cevaplayabilecek bir pozisyondaydım. Kendim için ne istiyordum? O an kendim için istediğim nefes vermek, dergiyi bir köşeye bırakmak ve dikkatimi farklı bir şeye vermektir; odaklanmak için yüzmeye gittim.

Temellendirme Egzersizini yapmak kendimizi iç deneyimimizin içerisine yerleştirmemize yardımcı olur. İnsanlar kabaca iki gruba ayrılır, dış referanslara dayananlar ve iç referanslara dayananlar. Dış referanslara dayanan insanlar daha çok diğer insanlar üzerinde bıraktıkları izlenime dikkat ederler: *Nasıl görünüyorum? Bu nasıl görünüyor?* İç referanslara dayanan insanlarsa bir şeyin nasıl hissettirdiği ile ilgilidirler: *Bunun mu yoksa şunun mu verdiği hissi daha çok sevdim?* Dış referanslara dayanan insanlar bir şeyi diğerleri için düzgün yapmak isterler (böylece kabul görecektir, etkileyecek ya da özenilecektir), iç referanslara dayanan insanlar ise o şeyi kendileri için doğru yapmak isterler (böylece kendileriyle barışık hissedeceklerdir).

Kendimize referans vermenin şu ya da bu yolunun daha üstün olduğunu söylemek istemiyorum, kendimize nasıl referans sağladığımızın daha fazla farkında olmanın arzu edilmesi gerektiğinin altını çiziyorum; böylece iç-dış ölçüğümüzü dengeleme ve kendi yerimizi bulma şansını sahip olabiliriz. Eğer dış referanslara fazla yüklenirsek benlik hissimizi

kaybeder ve dengesiz hale geliriz. Öte yandan, iç referanslarımızda da toplumun bir parçası olmak için daha fazla adapte olmayı gerekli bulabiliriz. Kendimize duygularımızı idare etme şeklimizin diğer insanların ne düşündüğüyle mi yoksa bizi neyin rahat hissettireceğini bilmemizle mi ilgili olduğunu sorabiliriz.

Bir örnek ele alalım: İki insan birbirinin tamamen aynı olan tekne-lerde yol alıyor olsunlar. Biri, “Muhteşem yatıma bak; eminim herkes beni çok havalı buluyor ve bana özeniyor” diye düşünürken, diğeri basitçe yelkencilik yeteneğini geliştirmekten, rüzgarı yüzünde hissetmekten zevk alıyor ve açık denizin onda uyandırdığı duyguları fark ediyor olsun. İki insan da aynı şeyi yapmaktadır ama kendilerinden oldukça farklı şekillerde memnunnlardır. Pek çoğumuz bu iki tipin bir karışımıyız. Fakat eğer yaşamla ilgili sıklıkla tatminsiz hissediyorsak, kendimize nasıl referans gösterdiğimizi anlamak yararlı olabilir; bu bize değişiklik için deneme şansı sağlar.

İç ya da dış referanslara dayanmak meselesi Temellendirme Egzersizini yaparken aklımızda tutacağımız şeylerden biridir. Temellendirme Egzersizi belli bir anda ne kadar işlevli olduğumuzu bulmakla ilgilidir. Egzersizi kendimize uyarlayabiliriz. Örneğin, ben egzersizi uygularken omuzlarımda ne kadar gerginlik olduğunu yoklar ve eğer gerginsem bunu azaltma şansını kendime veririm.

Kendimi gözlemlerken post-rasyonalizasyon dediğim, kendini gerekçelendirme de diyebileceğimiz şeyi fark etmek için de zaman ayırıyorum. Bu, içimizde ve dışımızda olup biteni birbirine zihinsel olarak bağlama yolumuzdur, çoğu zaman davranışlarımızı gerekçelendirmek için aslında saçmalık olabilecek uygun açıklamalarla birlikte gelişir.

Nöropsikolog Roger Sperry’nin yürüttüğü deneyler, akıl ve düşünce yoluyla hareket eden rasyonel varlıklar olduğumuz yönündeki kavrayışı sorgulanır hale getirdi. 1960’larda Sperry ve meslektaşları, epilepsiyi

tedavi etmek amacıyla *corpus callosum* adı verilen sağ ve sol beyin arasındaki bağlantıyı sağlayan dokunun alındığı, yani artık beyinlerinin iki tarafı arasında iletişim ve ilişki olmayan insanlar üzerinde bir takım deneyler gerçekleştirdiler.

Deneyi gerçekleştirenler deneklerin sağ beyinlerine ‘YÜRÜ’ komutunu görsel olarak ilettiklerinde (sol beyni tamamen bypass ederek), denekler yönlendirildikleri gibi ayağa kalkarak yürümeye başladılar. Neden yürüdükleri (dilden, akıl yürütmeden, etiketlerden ve açıklamalardan sorumlu) sol beyne sorulduğu zaman, hiçbirisi “Çünkü yürümemi istediniz,” ya da “Bilmiyorum, sadece engellenemez şekilde yürüme ihtiyacı hissettim,” cevabını vermedi ki gerçek buydu. Bunun yerine, “Bir bardak su içmek istedim,” ya da “Bacaklarımı hareket ettirmek istedim,” gibi yanıtlar verdiler. Başka bir deyişle, rasyonel sol beyinleri hareketlerini gerçek nedenle hiçbir ilgisi olmayan sebeplere dayanarak gerekçelendirdi.

Daha sonra sol beyin-sağ beyin ayrımları⁴ üzerinde yapılan başka deneyleri de göz önünde bulundurarak, beynin sol yarım küresinin, beynin sağ yarım küresinden gelen eğilimleri mantık çerçevesine döken bizden farklı davranmadığını düşünebiliriz. Başka bir deyişle, bir şeyi yapmak için “sebeplerimiz” post-rasyonalizasyon olabilir, *corpus callosum* kesilmemiş olsa bile.

Sol beynimiz bize dilin ve mantığın, akıl yürütme ve matematiğin gücünü vermek üzere geliştikten sonra bile, memeli sağ beynimiz tarafından yönetilmeye devam ederiz. Duygularımız olmadan hiçbir karar veremeyiz. Nörolog Antonio Damasio’nun beyin tümörünün alındığı bir ameliyatın ardından hissetme yeteneğinden mahrum kalan Elliot adında bir hastası vardı. IQ’su eskisi kadar yüksek kalmaya devam etti ama insanların acı çektiği en kötü fotoğraflar gösterildiğinde bile bir şey hissetmiyordu. Hâlâ akıl yürütebildiği için Elliot’un öğle yemeğinde ne yi-

yeceği ya da parasını nereye yatıracağı gibi kararları alabileceğini düşünebiliriz, fakat o bu kararları alma beceresinden yoksundu. Kararlarının olası sonuçlarını düşünebiliyordu, eksilerini ve artılarını tartabiliyordu fakat karara varamıyordu. Damasio, Elliot ve benzer diğer hastalar üzerindeki bulgularını bir kitapta topladı; *Descartes'ın Yanılgısı Duygu, Akıl ve İnsan Beyni*. Bu kitap duygu yoksunluğunun beklentilerimizin aksine mantıklı, iyi gerekçelendirilmiş kararlara değil kaosa sürüklediğini ortaya koyuyordu. Çünkü yaşam içerisinde yolumuzu bulurken duygularımıza güveniriz. Duygularımızın farkında olsak da olmasak da bu böyledir.

Harekete geçme nedenlerimizi daha iyi anlamak için, duygularımıza daha fazla zaman ayırmak yararlı olabilir ki kendini gözlemleme de burada devreye girer. Bütün duygularımızın gerçek anlamlarını kavrayamayabiliriz ve bulduğumuz ilk nedene sıkıca sarılmamalıyız; bunların bazıları belki de sağ beynimizin çoktan yapmaya karar verdiği şeyler için kendimizi haklı göstermek ya da gerekçelendirmek için kullandığımız mekanizmalar olabilir. Bunun yerine belirsizliğe karşı hoşgörümüzü artırmalı, merakımızı beslemeli ve öğrenmeye devam etmeliyiz. Bir şey hakkında erken bir yargıya vardığımız zaman, o şey hakkında öğrenmeye devam etmemek gibi bir tehlike vardır. Öğle yemeği gibi gündelik kararlarda titrek olmayı savunuyor değilim, fakat inançlarımızın ve fikirlerimizin zaman zaman yeniden değerlendirmesi yararımızdır. Psikanalist Peter Lomas'ın öne sürdüğü gibi; “İnançlarınıza gevşek sarılın.” Çoğunlukla tersi düşünülse de kesinlik akıl sağlığının her zaman dostu değildir.

“Akıl çağı” diye adlandırılan bir zamanda yaşıyoruz ama Sperry'nin ve Damasio'nun araştırmalarının gösterdiği gibi fikirlerimizin, duygularımızın ve hareketlerimizin pek çoğu sağ beyinden gelirken, sol beyin o fikirler, duygular ve hareketler için daha sonra nedenler uyduruyor.

Bütün savaşlar, temel kaygının hâlâ çözüm aradığı çocukluk dönemi çekişmelerinin oynanmaya devam etmesi olabilir.⁵ Silahlı bir adamın yalnız başına bir katliama girişmesi, belirli bir ideolojiden ziyade diğerlerine karşı empati yoksunluğundan kaynaklanabilir.⁶ “İdeoloji” ancak duygularına, söz gelimi hayal kırıklığı ya da nefretine, uyguladığı bir gerekçedir. Bir konu üzerine şiddetle tartıştığımız zaman, ürettiğimiz nedenlerin hatırına tartışmayız, o nedenleri desteklemek için üretilen *duygularımız* nedeniyle tartışırız. Nedenler belki ‘yanlış’ nedenler olabilir ama duygularımız asla yanlış duygular değildir; duygularımız, sadece duygularımızdır. Bir duygu ‘yanlış’ ya da ‘doğru’ olmaz. Ahlaki olan ya da olmayan, duygularımızı eyleme nasıl döktüğümüzdür. Bir duygu kendi başına deponuzda ne kadar benzininiz kaldığını belirten bir gösterge çubuğundan daha fazlası değildir. Birini imha etmek istediğimizi hissedebiliriz fakat sadece bu duygunun eyleme dökülmesi müphem bir ahlakın göstergesidir.

Bir psikoterapist bana daha önce sahip olduğu tüm kırgınlık hislerinin karşısındaki insandan kaynaklandığını düşündüğünü, fakat psikolojiyi -ve kendi psikolojisini- daha fazla öğrendikçe parmağının karşısındakini gösterip “Sen, seni sen” demekten vazgeçtiğini, bunun yerine çok daha sık “Ben, ben, ben” diyene kadar parmağıyla daireler çizmeye başladığını söylemişti. Daha önce söylediğim gibi, kendini gözlemleme kendine düşkünlük değil, tam tersidir. Kendinden sorumlu olmayı mümkün kılar.

Post-rasyonalizasyon kapasitemiz -ya da sol beyin- kendimizi sınamamak için gerekçeler sunabileceğimiz anlamına gelir. Bu nedenle bu kitabın kendini gözlemleme egzersizleri bölümünü atlamaya karar vererseniz, bu davranışa sizi zorlayan duyguya daha fazla dikkat etmeye çalışın. Bu duygu tarafından ‘kaçırılıyorsunuz’, bu yüzden o duyguyu sol beyninizle silmeye kalkmak yerine, onu daha fazla keşfetmeye zaman ayırın.

Bir psikoterapist gerekçelendirmelerin ve sabitlenmiş davranış kalıplarının ardında yatan duyguları yakalayarak çalışır ve bunları hastasının da görmesine yardım eder. Eğer eğilime ve olanaklara sahipseniz, bilinçdışı olanı ve bilinçdışını mantıklı tarafımızla nasıl bütünleştirdiğimizi daha fazla keşfetmek için psikoterapi ya da psikanalizi öneririm. Fakat doğru terapisti bulmak güç olabilir ve terapi oldukça pahalıya mâl olma eğilimindedir. Kendimizi gözlemlene sanatını geliştirebileceğimiz başka araçlar ve egzersizler de vardır. Tek bir ölçü herkese uymadığı için, kendini gözlemlemenin de doğru tek bir yolu yok. Ne işe yararsa onun kullanılması gerektiğini savunuyorum. Fakat bu sonuca nasıl ulaşırsak ulaşalım, kendimizin gözlemcisi olmak akıl sağlığımızı korumanın vazgeçilmez bir parçasıdır. Temellendirme Egzersizi gibi bir dikkat yoğunlaştırma tekniği kadar, sürekli günlük tutma da kendimizi gözlemlemek için yararlı bir araç olabilir.

Katılımcıların yarısının günlük tuttuğu yarısının ise tutmadığı bir çalışma, kendimiz hakkında her gün bir şey yazmanın pozitif etkilerini gösterdi. Günlük tutanlar tutmayanlara kıyasla daha iyi ruh hallerine sahip oldukları ve baskı hissettikleri anların daha az olduğu görüldü. Aynı çalışmada bir travma ya da büyük bir kaybın ardından günlük tutmaya başlayanların daha az o ana döndüğü, daha az kabus gördüğü ve hatıralarıyla daha az zorlandıkları ortaya çıktı. Yazmak kendi başına duygusal olarak işlemden geçirme edimi olabilir ve pek çok tehlike, aşırılık ve kontrol kaybı durumunun atlatılmasına yardım edebilir. Günlük tutanların hastaneye daha az düştüğü ve düştükleri zaman orada daha az zaman geçirdikleri de başka bir bulguydu. Araştırma gösterdi ki günlük tutanların karaciğer işlevleri ve kan basınçları geliyor. Farklı karakterdeki bütün tipler günlük tutmanın yararını görüyor. Beni şahsen çok etkileyen şeylerden biri, günlük tutmanın bağışıklık sistemini olumlu yönde etkilediğini görmektir; T hücresi gelişimi⁷ ve antikör üretimi dahil. Çalışma-



lar ayrıca her gün şükrettikleri şeyleri listeledikleri ‘şükran’ günlükleri tutanların, ilişkileri ve yaşamları konusunda tatmin duygusunun geliştiğini de gösterdi.⁸ Fakat bu faydalar günlük tutmayı önermemin temel nedeni değil. Bunun üzerine düşünüyorum çünkü günlük tutmak kendini gözlemleme için yararlı bir araç

Bir günlük tutmaya başlamak için birkaç ipucu: Dürüst olun ve basit yazın; günlük sadece kendiniz için. Her şeyi dökerek başlayıp birkaç gün içinde işin ucunu bırakmamaya çalışın: Azimli olun! Ne yazacağınız size kalmış. Ben rasgele seçilmiş hatıraları yazmanın yanı sıra, yazma anında ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi yazmayı seviyorum. Ayrıca rüyaları seviyorum. Rüyalar terapistleri büyüler çünkü rüyalar deneyimlerin dramatize edilmesidir ve ruhumuzun dile dökülecek kadar işleyemediğimiz parçalarıdır. Rüyalarınızı ve onlara verdiğiniz tepkileri yazmayı öneriyorum.

Eğer ne yazacağınızı bilmiyorsanız ne çıkacağını görene kadar yazmaya devam edin. Bilinç akışı tarzında yazmayı sabah kalkınca ilk iş haline getirmenin kişinin kendisinin farkındalığını arttırmakta etkili olduğu bulunmuştur. El yazısıyla yazın, aklınıza gelen herhangi bir şeyi ve her şeyi kağıda dökün.⁹

Eğer yazdıklarınızı daha sonra kendinize okursanız, davranışsal ve duygusal alışkanlıklarınızın bir kısmını tanımlayabilirsiniz. Örneğin, ne kadar gerçekçelendirme ve bahane uydurma kullanıyorsunuz, kendinize karşı ne kadar şefkat hissediyorsunuz ya da yazdıklarınızın ne kadarı fantezi?

Hangi yöntem sizin işinize yararsa yarasın, günlük tutmak duygularınızı süzgeçten geçirmenin ve kendinizi daha iyi bilmenin bir yoludur.

Dikkatimizi toplamayı öğrenmek ve geliştirmek, kendimizi gözlemlemek konusundaki gelişimin anahtarlarından biridir. Dikkatimizi toplamak, bedenimizi ve zihnimizi anın içinde ve eleştirel olmadan gözlemleme yeteneğimizi geliştirir. Bu pratiğe verilen pek çok isim vardır:

Dua, meditasyon, derin düşünce ya da kendine yönelen sinirsel esneklik. Dikkatimizi toplamayı öğrenmek, farkındalığın anahtarıdır. Bireyin dikkatini vermesi pek çok kültür ve dinin ögesidir. Hristiyan duası ve Sufi seması gibi birbirinden çok farklı görünen ritüeller dikkat toplamanın farklı biçimleridir, tanrıya inansak da inanmasak da bu konuda pratik yapabiliriz. Dikkat toplama pratiği yapmak konsantrasyonumuzu artırır, stres, kaygı, depresyon ve bağımlılık davranışlarımızı azaltır ve hatta hipertansiyon, kalp rahatsızlığı ve kronik acı gibi rahatsızlıklarımıza olumlu etkide bulunabilir.¹⁰

Dikkat toplama pratiğinin başka yararları da vardır. Çalışmalar göstermiştir ki düzenli olarak meditasyon ya da benzer uğraşlarda bulunanlar kendi yararlarına kalıcı değişimler gösterir. Yeni sinirsel patikalar ve bağlantılar ürer. Beynin konsantrasyonla ilgili kısmı olan alın korteksi ölçülebilir oranda kalınlaşır. Bedenin iç durumunu olduğu kadar diğer insanların duygusal durumlarını da takip eden kısmı, insula büyür. Yani kendini gözlemleme amacıyla dikkat toplama pratiği, kelimenin gerçek anlamıyla beyni büyütür. Bu da kendimizin farkında olma ve kendimizi sakinleştirme konusunda bizi daha becerili kılar, aynı zamanda başkalarıyla daha fazla empati kurabilmemizi sağlar. Kendini gözlemleme, beynimizi esnek kılmamızı sağlar. Bunu kullanarak zihinsel süreçlerimizin daha fazla farkında olabiliriz; o süreçlere kendimizi kaptırmadan. Bize duygularımızı bastırmadan ya da inkar etmeden duygusal direnç kazandırır. Son bölümde dikkat toplama ve kendini gözlemleme ile ilgili bir takım egzersizler bulacaksınız.

Kendimizi gözlemleme yeteneğimizi geliştirdiğimizde farkına varacağımız şeylerden biri de benim ‘zehirli iç konuşma’ dediğim şeydir. Zihinlerimizin içi sürekli olarak konuşma halindedir; ifadelerle, imajlarla, tekrarlanan mesajlarla, hareketlerimizin ve düşüncelerimizin peşi sıra gelen yorumlamalarla doludur. Pek çoğu zararsız olabilir fakat ba-

34 Akıl Sağlığını Nasıl Koruruz

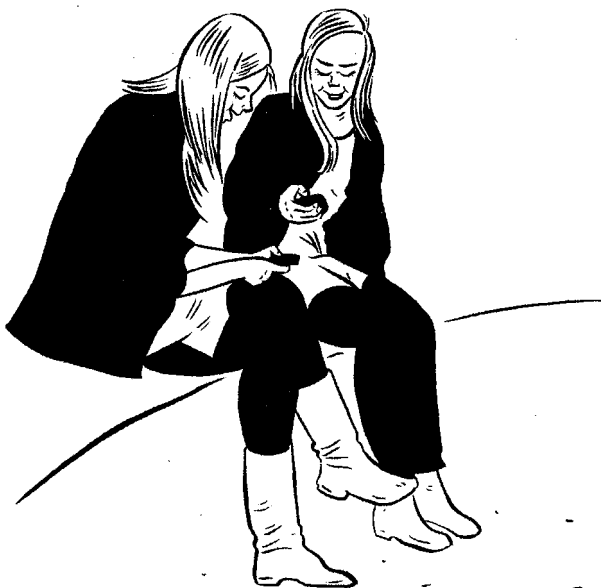
zıları zehirlidir: Kendimiz ve başkaları hakkında nefret dolu düşünceler, kendimize yönelik yapıcı olmayan azarlar, amaçsız bir pesimizm. Bu tür düşünceler döner durur, bizi hiçbir yere götürmezler ve depresyona yol açabilirler. Kendini gözlemleme bir açıdan da zihin konuşmalarımızın farkına varmak ve zehirli olanlarıyla aramıza mesafe koymaktır. Bu şekilde zehir üreten sinirsel patikalar daha az kullanılacak ve zamanla daralacak, farkındalık ve empati üretenler ise genişleyecektir.

Kendimizi gözlemlemeyi kullanarak iyi ebeveynlerin çocuklarına gösterdikleri dikkatin bir benzerini kendimize gösterebiliriz. Daha önce gördüğümüz gibi, bu tür bir yansıtma çocukların kim olduklarını, kendilerini nasıl kabullendireceklerini, sakinleştireceklerini ve düzenleyeceklerini öğrenmelerinin yoludur. Yaşamlarımız boyunca kendimizi kabul ettirmek ve anlaşılacak arzusunu duyarız. Her ne kadar bunun en verimli yolu başka bir insanla ilişkilenecekse de, derin düşünce pratikleri bunu kendi başımıza başarmamızın bir başka yoludur.

Kendimizi gözlemleme yeteneğimizi geliştirebileceğimiz yolların sayısı sınırsızdır. Bir psikoterapist, analist ya da başka bir uzman ile bire bir terapiyi ya da bir terapi veya yoga grubuna katılmayı tercih edebiliriz. Kendime yönelik farkındalığımın en büyük artışlarından biri Londra Maratonu için hazırlandığım ve maratonu tamamladığım zaman gerçekleşti. Fiziksel dönüşümüm için dikkat toplama tekniklerini kullanarak, konsantrasyonumu, kendime güvenimi ve farkındalığımı, olaydan bir yıl önce antrenmana başlarken hayal bile edemeyeceğim ölçüde geliştirdim.

Sonuç olarak, kendini gözlemlemeye çalışmak, davranışlarımızda bu kadar büyük bir rol oynayan duygularımızla ilgili içgörümüzü artırır. Kendimize karşı daha hassas olduğumuz ve kendi duygularımızla ilgili bilgimiz arttığı zaman, diğer insanların duygularına ayak uydurma, onlarla empati kurabilme yeteneğimiz de gelişir. Kısacası, kendimize ilişkin farkındalığımız ilişkilerimizi de geliştirir. İlişkiler akıl sağlığımızın ikinci köşe taşıdır; şimdi onların rolüne ve önemine bakalım.

| 2.Başkalarıyla İlişkilenmek



Tıpkı nöronlar gibi bir beyin de kendi başına pek işe yaramaz. Beyinlerimiz başka beyinlere; başka bir deyişle, insanlar insanlara ihtiyaç duyar. Kendimizi “ben” olarak düşünebiliriz ve Batı medeniyetinde yaratılmış bir benlik fikrine epeyce yer ayrılır, fakat gerçekte biz toplumsal varlıklarızdır, tıpkı gökyüzünde tek bir vücut gibi görünen, her bir kuşun hareketinin en yakınındaki kuşu etkilediği ve ondan etkilendiği sürü içindeki sığırcıklar gibi. Beyinlerimiz birbirlerine bağlıdır ve diğeriyle ilişki içinde gelişir.

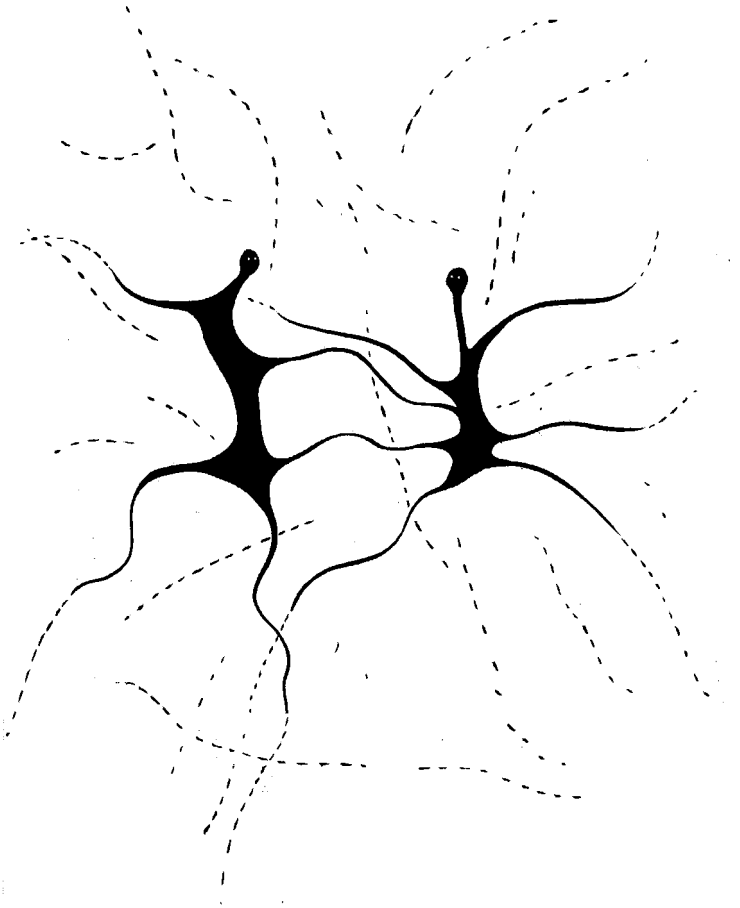
Akıl sağlığı tayfındaki başlangıç yerimizi çocuk olarak yaşadığımız kurucu ilişkilerin nitelikleri tarafından belirlendiğini anlıyoruz. Fakat, akıl sağlığımızı korumak için diğer insanların en önemli kaynağımız olmayı sürdürdüğü de bilenen bir gerçek. Herhangi bir karşılıklı etki, açıklık içeren ilişki nöroplastik süreçleri¹¹ tekrardan tetikleyebilir ve beynimizin yapısını hayatımızın herhangi bir evresinde değiştirebilir.

Psikoterapist olarak yıllar içinde tekrar ve tekrar önemli değişikliklere tanık oldum. Kendilerinin daha fazla farkına varan, daha huzurlu ve daha az nevrotik hale gelen hastalar gördüm. Bu değişikliklere yok açanın, parlak keşiflerin yanı sıra, terapist ile ilişkiler olduğuna inanıyorum. Amerikalı psikiyatrist Irvin Yalom’dan bir terapist olarak hastaların terapi ilişkileri konusunda ne hissettiklerini değerlendirmek, her seansta neyin yararlı olduğunu ve neyin işe yaradığını sormak gerektiğini öğrendim. Genç bir terapist olarak en güçlü değişikliklere yol açan

katalizörün yeni görüşler değil, hastanın sizi etkilediğini görmesi, kol-
larına dokunduğum için kabul edildiklerini hissetmesi ya da o noktada
henüz hiçbir şey söylemeseniz bile anladığınızı fark etmesi olduğunu
pek çok sefer gördüm ve şaşırdım. Fakat bu işin yarısı. Ben de has-
talarım tarafından değiştirildim: gelişmeme yardım ettiler. Toplumsal
bir maske takmadan ve tamamen açık şekilde kendimiz olduğumuz bir
ilişkide, beyinlerimiz sürekli olarak yeniden şekillendi. Dünyayı kendi
bakış açımızın yanı sıra başkasının gözlerinden de görmek her ikimizin
de ufkunu genişletmeye yardım etti. “Kendi yolumuzdan şaşmamayı”
tercih edersek, başkaları tarafından daha az dokunulur, etkilenir ya da
aydınlatılırız ve yaşama enerjimizi kaybederiz. Ve eğer diğerleri üye-
rinde bir etkimiz olmasını istiyorsak, diğerlerinin bizim üzerimizde etki
bırakmasına açık olmalıyız.

Diyalog

Filozof Martin Buber, “Yaşamak buluşmaktır,” der. Yalnızca ilişki-
lerimiz içinde kendimizi dünyaya ve birbirimize tamamen açabildiği-
mizi fark etmiştir. Buber “Sahici bir diyalog”, ister konuşma olsun ister
sessizce yapılsın, her katılımcı diğerine ya da diğerlerine yer verirse,
her katılımcı “kendisiyle onlar arasında canlı, karşılıklı bir ilişki kurma
eğilimiyle onlara yaklaşırsa,” ancak o zaman “hakiki bir diyalog” ortaya
çıkarmaz. Buna eğer başka bir insanla anlamlı bir şekilde ilişki kurmak
istiyorsa, kişinin açık olması gerektiğini de eklemek isterim. Bu, olma-
mız gerektiğini düşündüğümüz kişi olmaya çalışmak değil, kendimize
gerçekten olduğumuz kişi olmak için izin vermek anlamına gelir. Bu
çoğunlukla incinebilir hissetmek anlamına da gelir. Açık olmak, haliyle
incinebilir olmak, başkasıyla ilişki kurabileceğimizi garanti etmez, fakat
incinebilir hissetmemek için kendimizi kısıtlarsak, hakiki bir diyalog
deneyimi yaşama olasılığına da kapatmış oluruz.



Buber ayrıca, başkasıyla birlikte olmak için iki yol daha tanımlar. Birincisi yalnızca nesnel bir kavrayış ihtiyacıyla ortaya çıkan “teknik diyalog”. Örneğin:

“Bunun için ne tür pillere ihtiyacım var?”

“AAA tipi pillere ihtiyacınız var.”

İkincisi, “diyalog tarafından gizlenen monolog”, yani birbirleriyle konuştuklarını düşünen iki kişinin aslında kendileriyle konuşuyor olduğu durum. Jane Austen bu süreci *Northanger Manastırı*’nda güzel bir şekilde yakalar:

“[Bayan Allen] önemli bölümünü Bayan Thorpe’un yanında geçirmediği günlerden; aslında hemen hemen hiç fikir alışverişi yapmadıkları ve Bayan Thorpe daha çok çocuklarından, Bayan Allen ise elbiselerinden bahsettiği için konuların da pek birbirine benzemediği, ama konuşma diye isimlendirdikleri şeyle geçirmedeği günlerden tatmin olmuyordu.”

Zihinselleştirme

Bu kelimeyi psikanalist Peter Fonagy ortaya atar. Kelime, içsel deneyimlerimizi anlama ve bunun üzerinden karşıdaki insanın duygularını isabetli biçimde çözmeye yetimizi ifade eder. Bu süreç bize sağlıklı ilişkiler kurma ve sürdürme olanağı verir. Her şeyin doğru gittiği durumda, bu zihinselleştirme süreçlerini ilk bakıcılarımız doğal olarak bize taşır ve biz bilinçsiz bir şekilde onlardan alırız. Bu süreç kendini gözlemleme ile desteklenir, çünkü gelişip kendi hislerimize karşı daha hassas hale geldikçe diğer insanların hislerine de daha hassas hale geliriz. Bu kendi düşüncelerimizi onların üzerine yansıtmak anlamına gelmez, onların bizden farklı hissedebileceği ve düşünebileceğini duygusal düzeyde kavramak anlamına gelir.

Eğer insanları tahmin edilemez bulduğumuz için onlarla ilişki kuramıyorsak, bu muhtemelen zihinselleştirme sürecinde bir sıkıntı olduğu

anlamına gelir. Başka biriyle ilişki kurma sürecinde o kadar çok konuşulmayan ve bilinçdışı öge vardır ki bunları ancak yine başka biriyle ilişki içerisinde öğrenebiliriz. Eğer ilk bakıcılarımız bize bir zihinselleştirme modeli sağlamayı beceremiyorlarsa, bunları onlardan öğrenmeyiz. Fakat beyin esnektir. Daha sonraki yaşamımızda bir psikoterapistle ya da başka yakın ilişkiler içinde öğrenebiliriz. Eğer derinlemesine anlaşılmanın ne anlama geldiğini kavramaya başlarsak, başkalarını anlamaya başlayabilir ve tatmin edici ilişkiler kurarız.

Psikoterapi, başlangıçta, uzman kişinin hastanın kendi ruhuyla ilgili içgörü geliştirmesini sağlamak amacıyla onu dinlemesi ve hastanın ne dediğini yorumlamasıyla ilgilidir. Fakat şimdi gördüğümüz üzere psikoterapinin esas iyileştirici yanı kendimizle ilişkimizdir. Uzmanın analitik bir Freudyen mi yoksa teselli edici bir Rogeryen mi¹², transaksiyonel bir analist mi, bir yaşam koçu mu yoksa eklektik bir ekole mi bağlı olduğu pek önemli değil gibidir. Esas önemli olan ilişkinin kalitesi ve uzmanın sunduğu şeye inancıdır. Aynı şekilde, akıl sağlığımız ve mutluluğumuz hobilerimizden, yaptığımız işten ya da havanın nasıl olduğundan daha çok insanlarla ilişkimizle ilgilidir. Hayatımızı kazanmak, bir şeyleri başarmak ya da hepsinde yeterlilik göstermek için koşturup dururuz ama bizi esas etkileyen çevremizdeki insanlardır: ebeveynlerimiz, çocuklarımız, sevgililerimiz, iş arkadaşlarımız, komşularımız ve dostlarımız. Psikoterapist Louis Cozolino'nun dediği gibi, "Doğumdan ölüme kadar, her birimiz bizi arayan, kim olduğumuzu keşfetmeye ilgi gösteren ve bizi güvende hissettiren başkalarına ihtiyaç duyarız." Bir travma danışmanının daha çarpıcı biçimde ifade ettiği gibi, "Herkes hayatında en az bir sefer bir acil servise gitmelidir. Çünkü önceliklerinizin ne olduğunu hatırlatır. Öncelikleriniz koşturma, koşturma, koşturma ya da para, para, para değildir; sevdiğiniz insanlar ve onları bir anda kaybedebileceğiniz gerçeğidir."¹³

Diğer insanlarla ilişkimizi sürdürmek, akıl sağlığımızı korumanın vazgeçilmez -en vazgeçilmez- parçasıdır.

İyi İlişkiler Nasıl Kurulur?

Bu bir “nasıl” kitabı ama bu noktada olmaması umardım; ilişkilerin nasıl kurulacağını yasalaştırmaya başladığım an, yanlış yapmaya da başlamışızdır demektir. Çünkü bir ilişkiyi manipüle etmeye kalktığımızda, karşınızdakine eşitiniz olarak değil “şey” olarak davranma, buluşacak bir özne değil yönlendirilebilir bir nesne olarak görme tehlikesi vardır. “Empati kurun” gibi basit kurallar koymak da mümkün değil; sonuçta empati bir sürecin parçası, katı şekilde belirlenmiş davranış kalıpları değil.

Arkadaşım Astrid’in ilişkilere uyguladığı bir kuralı vardı. Birisi hakkında nasıl hissettiğini anlatırken, bir kanıt sunar gibi “...Ve benim hakkımda hiçbir soru sormadı,” yorumunda bulunmuştu. Aina farklı kültürel altyapılardan geldiğimiz için ben tam olarak ne demek istediğini anlayamamıştım. Yeni tanıştığın bir insana kendisiyle ilgili soru sormanın, kendi kültürü için nazik bir davranış olduğunu açıkladı. Eğer karşıdaki insan da aynı şekilde nezaket gösterip sizinle ilgili merak sergilemezse, o kişinin bencil olduğundan şüphe edilirmiş. Astrid’in sevmediği belirli biri için post-rasyonalizasyon yaptığı düşüncesinin yanında, bu tip bir bakış açısının kendi kültürümün konuşulmayan bir parçası olan “negatif nezaket”¹⁴ kuralıyla uyuşmadığı aklıma gelmişti. Dev bir genelleme geliyor: Temelde iki çeşit kültür vardır. Japonya ve Britanya gibi kalabalık ülkelerde bizler, “negatif nezaket” eğilimi sergileriz. İnsanlar, diğer insanların mahremiyet ihtiyaçlarının ve mahrem alanlarına izinsiz girilmesini istemediklerinin farkındadır. Daha geniş alanın olduğu ABD gibi ülkelerde insanlar, dahil olma ve açıklığın daha önde olduğu “pozitif nezaket” gösterme eğilimindedirler. Antropolog Kate Fox, negatif nezaket



44 Akıl Sağlığını Nasıl Koruruz

kültüründe mesafelilik gibi görünen şeyin aslında insanların mahremiyetini düşünmek olduğunu söylüyor. Gördüğünüz üzere, ilişkilere dair her kapsamlı kural için onun tam tersi olan bir başka kural vardır. Birine karşı özenle yaklaşmak isteyebilirsiniz, eğer o kişinin geldiği aile ya da kültürün kurallarını içselleştirmediyse, yanlış bir şey yapabilirsiniz.

Birbirimize nasıl davranacağımızı toplumsal olarak düzenlemeye yönelik adabı muaşeret kuralları aileden aileye, kültürden kültüre değişiklik gösterir. Eğer bu kuralları çok katı şekilde takip edersek, bu sefer de başka insanların gözünde “baştan çıkarıcı” olarak görülme ve samimiyetimizden şüphe duyulması ihtimali vardır. Eğer fazla samimi olursak, ağırbaşlı olmadığımız düşünülebilir ve bu sözgelimi Amerika’da kabul görebilirken Britanya’da görülmeyebilir. Diğer insanların ne hissedeceklerine dair bir rehber hazırlamak zordur; insanlar kültürden kültüre, aileden aileye, kişiden kişiye ve hatta zamandan zamana değişir. Ya insanların duygularını anlama ve onlara uyum gösterme konusunda iyiyizdir, ya da değilizdir. Birleriyle birlikte olmayı öğrenmenin yolu, onlarla birlikte olmaktır; eğer bunu yapamıyorsak sıkışıp kalmışız demektir. Bir grubu memnun etmeye çalışmak, bir başka grubu gücendirebilir. İnsanlara neyi yanlış yaptığımızı sormak (cevabı aldığımızda) bizi üzebilir, öte taraftan sadece onların gözlerinde neyi yanlış yaptığımızı öğrenerek de sonuçlanabilir. (Ve ‘yanlış’ olan biz de olmayabiliriz.) Nasıl davranacağımızla ilgili olarak bir kılavuzu harfi harfine takip etmek bir katılık biçimidir. Diğerleri üzerindeki etkimizin ne olduğunu düşünmemekse bir kaos. Aradığımız, bunlar arasında bir orta yol, “esneklik” olarak tanımlanabilecek, diğer insanlara ulaşmamızı sağlayacak bir şey. Bu esnekliği hedeflememiz gerekir ancak bunu her karşılaşmada başarabileceğimizi düşünmemeliyiz. Öte yandan, eğer herhangi bir ilişki kurmak konusunda güçlük çekiyorsak, bir ilişki uzmanına, bir psikoterapisteye ya da başka bir akıl sağlığı çalışanına gitmekte fayda var.

Başka bir insanla ilişkiye geçtiğimizde ya da karşılaştığımızda havadan sudan şeylerle konuşmayla ya da Eric Berne'nin altmışlarda 'oyunlar' olarak tanımladığı ritüellerle başlamak sıkça yaptığımız bir şeydir. Berne'nin oyunlar dediğine örnek vermek gerekirse, gelişmiş ülkelerde erkekler arabaları hakkında rekabetçi bir oyun oynayabilir: "Seninki X5 M modeli mi? Yeterince güçlü değil. Ben X6 M aldım, sen de öyle yapmalısın." Kadınlar da benzer bir şekilde sıklıkla rekabetçi bir kendini değersizleştirme oyunu oynarlar: "Elbiseyi sevdin mi? Ama o kadar eski ki bu; 10 sene falan oldu alalı." Bazen bana bu tarz küçük konuşmalar ve "oyunlar", "büyük laflar"dan çok daha uygun geliyor; özellikle de konuştuğum kişiyle aramda daha önceden oluşmuş bir bağ yoksa. Katıldığım bir rehberlik toplantısında öğrencilerden rahat hissettikleri ritüelleri ve oyunları bırakarak, onların arkasında yatan gerçek duyguları ifade etmeleri istenmişti. Bunu oldukça zor bulmuştum çünkü daha ceketimi çıkarmadan "sana karşı kıskanç hisler beslediğimi farkettim" gibi "gerçek" konuşmalar yapmayı rahatsız edici buluyorum. Fakat bazı insanlar havadan sudan hazırlık konuşmaları yerine bu şekilde ilişki kurmayı tercih edebilirler. Bir keresinde öğrencilerime "Kahve ister misiniz?" diye sormuştum, onlarsa benden soruyu gerçek duygularımı yansıtacak şekilde yeniden sormamı istediler. Ne hissettiğimi düşünüp, "Canım kahve istiyor ve sizin de benle birlikte gelmenizi istiyorum," dedim. Bir kere denedikten sonra, ritüelleşmiş bir soruyu bir açıklamaya çevirme sürecini sevdim, o günden beri de her aklıma geldiğinde deniyorum. Her ne kadar daha riskli de olsa (kendim hakkımda bir açıklamada bulunmak, beni başkasına soru sormaktan daha incitilmeye açık hissettiriyor), bir daveti bu şekilde ifade etmenin bana diğer insanlarla bağlantı kurma konusunda daha fazla şans verdiğini fark ettim. Gelgelelim, şu anda "Canım kahve istiyor ve sizin de benle birlikte gelmenizi istiyorum" ifadesi eski öğrencilerden oluşan kitle için o kadar ritüelleşti ki "Kahve

isteyen var mı?” diye sormaktan daha farklı değil. Eğer her kelimeye bir anlam yüklemeye çalışırsanız, bu yorucu hale gelmeye başlar ve bir kez anlam yüklü ifade tekrarlanmaya başladığında ritüele dönüşür; tıpkı hava konusunda yapılan karşılıklı yorumlar gibi. Diğer insanlarla hakiki ilişkiler kurmanın yolu, hakiki ve açık olmaktır ama ilişki kurmanın yolları karşılıklı anlamlı kelimeleri ifade etmekle sınırlı değildir. Bu yüzden havadan sudan konuşmanın önemini göz ardı edemem. “Büyük konuşmaya” giden yolu döşemek ve bağ oluşturmak için ona da ihtiyacımız var. Havadan sudan konuşma maymunların birbirini temizlemesinin¹⁵ ve köpeklerin koklaşmasının dengidir ve buna ihtiyacımız var. (Köpeklerin yaptığını yapmaktan yana olduğumu söyleyemem, pirelerinize bakmaya da niyetim yok, o yüzden havanın durumu hakkındaki görüşlerinizi öğrenmeyi tercih edeceğim...)

Watching the English (İngilizceyi İzlemek) isimli kitabında antropolog Kate Fox, havalarla ilgili konuşmaya dair de kuralların olduğunu gözlemler; bu bir “nasıl” kitabı olduğuna göre, birini sizinle paylaşmak isterim. Son zamanlarda çok yağmur yağdığını söylediğim zaman, aslında düşen yağmurun miktarını fark edip etmediğiniz sormuyorumdur, iletişim kurabileceğim biri olup olmadığınızı sorguluyorumdur. Eğer bana katılırsanız hakkınızda daha olumlu bir fikri geliştiririm. Bu karşılıklılık ilkesinin gereğidir. Hava ile ilgili sorular havanın durumuna aldırddığımız için değil, karşımızdakinden bir karşılık beklediğimiz için sorulur. Hava durumu ile özel olarak ilgilenmeyebilirsiniz ama bu karşınızdaki insanla ilişki kurmakla ilgilenmediğiniz anlamına gelmez. “Hava güzel, değil mi?” derken kullandığımız kelimelerin pek bir anlam ifade etmemesi önemli değildir. Bu tür konuşmalar ne dediğimizle değil, bunu karşımızdakine nasıl dediğimizle ilişkilidir.

Ne yazık ki, böyle kuralları takip edelim ya da etmeyelim, kendimizi ilişki kurma yolları içerisinde buluveririz, bazen de bunlardan kaçırırız.

Diğer insanlarla ilişkilerimizi sınırlamanın ve onların üzerimizde bırakacağı olası olumlu etkilerden kendimizi mahrum etmenin pek çok ince-likli yolu vardır. Bazense biriyle bir ilişkimiz olduğunu farz ederiz ama o ilişki gerçekte yalnızca kafamızın içindedir, çünkü o kişiyi farkında olmadan yanlış okuyoruzdur. Yanlış okuma pek çok farklı şekilde ortaya çıkabilir:

Karşımızdaki insan üzerinden kendimizi yansıtırız, böylece bir “sen-ben” ilişkisi yerine “ben-ben” ilişkisi söz konusu olur: “Bu durum-da o da benim gibi davranacaktır.”

Karşımızdaki insanı nesneleştirebilir ve “ben-şey” ilişkisi kurabili-riz: “Eğer bunu şöyle ifade edersem, o da benim hakkımda şöyle düşü-necektir.”

Ayrıca o anda karşımızda olan insanla daha önceden tanıdığımız in-sanlar arasındaki sınırları da bulanıklaştırabilir, böylece diğer insanlarla geçmişte edindiğimiz deneyimleri şu an karşımızda bulunan kişiye ak-tarabilir ve bir “ben-hayalet” ilişkisi kurabiliriz: “Eğer şunu yaparsam, diğer insanlar her zaman şu şekilde tepki gösterirler.”

İnsanlara karşı güvenimizi, geçmiş deneyimlerimize ve durumlara dayandırma eğilimindeyizdir. Bir insanın ne kadar güvenilir olabilece-ğine dair inançlarımız gibi. Bazı insanlar kimseye güvenmemeyi öğre-nirler; bu onların yalnız ve çoğu zaman yalıtılmış yaşamlar sürmelerine ve tam bir akıl sağlığına sahip olma şanslarını sınırlamalarına yol açar. Tam tersine, çok fazla güvenen, bu yüzden de incinmeye daha açık in-sanlar da vardır. Güven sadece bir örnek. Hepimiz, şu ya da bu oranda, insanları geçmiş deneyimlerin merceğinden görürüz ve bunu yapmaya ihtiyacımız vardır. Örneğin, otobüs şoförüne ehliyet sormak pek yerinde bir davranış değildir; yaptığı işi bildiğini farz etmek durumundayızdır. Burada kilit mesele, insanları kategorilere toplarken kullandığımız şab-lonların farkında olmak, görüşlerimize fazla sıkı sarılmamak ve önü-

müzdeki insanla ilgili yeni bulgulara açık olmaktadır.

Her zaman yeni bir şeyler öğrendiğimi farkettiğim grup çocuklardır; çocuklar bize dünyaya yeni gözlerle bakma ve yeni perspektifler edinme şansı verirler. Yakın zamanda konuştuğum bir okul çocuğu, akıl sağlığının ne kadar bilgili ya da ne kadar “gerçekçi” olduğumuzla ilgili olmadığını düşündüğünü söyledi. Doktora ve derece sahibi, bir sürü gerçeği ellerinin altında tutan fakat diğer insanlarla ilişki kuramadığı için akıl sağlıklarının pek de yerinde olmadığını gözlemlediği akıllı insanlar tanıyordu. Aynı zamanda, inançlarını kişisel olarak garip bulduğu (Tanrı ya da homeopati gibi) insanlar da tanıyordu ve inançlarının gerçekçi olduğunu düşünmese de bu insanların bazılarının akıl sağlığının ilk gruptakilere göre daha yerinde olduğunu fark etmişti. Akıl sağlığının sağlam bir mantıktan daha çok açıklık ve duygusal dürüstlüğe dayandığını düşünüyordu.

Günlük Sıcaklık Okuması

İşte size ilişkilerinde duygusal açıklık sağlamanıza yardım edecek bir egzersiz. Aile terapisti Virginia Satir tarafından yaratılan bu egzersiz, mevcut ilişkilerinizi geliştirmeyi hedefliyor; ailenizi, arkadaşlarınızı ya da iş arkadaşlarınızı sizinle birlikte bu egzersizi yapmaya ikna etmeniz gerekiyor. Egzersizin adı Günlük Sıcaklık Okuması, çünkü bir ilişkinin o an ve o durumdaki sıcaklığını konu ediniyor. Gerçek aşkın, büyük dostlukların ve iyi çalışma ilişkilerinin kendiliğinden ortaya çıktığına dair bir inanç vardır. Genellikle öyledir, fakat bu egzersiz geliştirmeye katkıda bulunabilir. Egzersiz itimat etme yolları öneriyor ve itimat, her ilişkinin vazgeçilmez bir parçasıdır.

Öncelikle rahatsız edilmeyeceğiniz bir yarım saat belirleyin. Telefonlarınızı, bilgisayarlarınızı, televizyonlarınızı kapatın. Eğer iki kişi iseniz, yüzünüz birbirinize dönük olacak şekilde oturun. Eğer daha kalabalık bir

grupsa, herkesin birbirini görebileceği şekilde yerleşin. Kendiniz, partneriniz ya da grupla ilgili ne hissettiğiniz konusunda düşünüp taşınmak için kendinize birkaç dakika verin. Bir toplantının gündemi gibi, üzerinde durmanız gereken beş maddelik bir listeniz var. Başka konulara dağılmamaya çabalayın: 1) Takdir Edilenler; 2) Yeni Veriler; 3) Sorular; 4) Şikayetler ve Değişiklik Önerileri; 5) Dilekler, Umutlar ve Hayaller.

Takdir Edilenler

Sırayla birbiriniz hakkında neyi takdir ettiğinizi paylaşın. Kesin ve açık olun. Yani örneğin, “Seninle olmayı seviyorum” demek yerine, sevdiğiniz şeyin ne olduğunu tam olarak belirtin. Örneğin, “Gün ortasında nasıl olduğumu öğrenmek için aramanı seviyorum. Önemsendiğimi hissettiriyor.” Size yöneltilen bir takdir konusunda tartışmayın, hemen ayınsını söylemeyin ya da “Sen de öylesin” gibi bir karşılık vermeyin; bu etkisini azaltacaktır. Takdir ettiğiniz şeyi söylerken asla bir “ama” eklemeyin, ya da bir şikayetinizi bu şekilde dile getirmeye kalkmayın; “Eğer şöyle yapsaydın çok iyi olurdu,” gibi. Bu bölümü sadece birbirinizde takdir ettiğiniz şeyleri dile getirmek için kullanın. Takdirlerinizi söylemek için kaç tur düzenleyeceğinizi kendi aranızda kararlaştırabilirsiniz.

Yeni Veriler

Bu bölüm, yaşamınızda olan biteni paylaşmak kadar ruh haliniz, duygularınız, düşünceleriniz ve bunları nelerin etkilediği konusunda açık olmakla da ilgili. Hayatınızda neler olup bittiği konusunda birbirinizi bilgilendirmeniz önemli. Bu bölümü nesnel bilgileri paylaşmaya ayırın, “Yarın dışı randevum var,” gibi ya da “Dün bir dişimi kaybettiğimde bu beni hüzünlendirdi, yaşlanmaya başladığımı hissettim. Sonra hâlâ epey zamanım olduğunu fark ederek biraz daha umutlu düşünmeye

başladım,” gibi. Burada mesele sizin için o anda öne çıkan söylemek, ne hissettiğiniz ve düşündüğünüz konusundan emin değilseniz bile dü-rüst olmak. Diğerlerini yalnızca gerçekler hakkında bilgilendirmek de-ğil, hayatınızın nasıl gittiği ve olan bitenden ne anlam çıkardığınız ya da çıkarmaya çalıştığınız konusunda bilgilendirmek. Eğer zaman varsa ve size de uygunsa, birbirinize diğerinin paylaştığı bilginin ne hissettirdiği-ni de paylaşabilirsiniz ya da sadece teşekkür ederek ya da jest ve mimik-lerinize onaylayarak geçebilirsiniz. Eğer söyledikleri şey hakkında bazı gözlemlerinizi varsa, karşınızdaki kişiyi “sen zaten...” ifadeleri kullana-rak tanımlamayın; “...yaptığın zaman üzgün olduğunu fark ettim” diye-bilirsiniz ama “...olduğunda her zaman üzgün oluyorsun” dememelisi-niz. İfadelerinizi “sen” ile başlatmak yerine “ben” ile başlatmaya çalışın.

Sorular

Partnerinizle ilgili ya da gruptaki diğer kişilerle ilgili ne gibi var-sayımlarınız var? Bu, o varsayımlarınızı sınamak için kullanmanız ge-reken an. Örneğin, “Dün odadan çıktığında kapı çarptı. Kızgın mıydın yoksa kapı rüzgar yüzünden mi çarptı?” diye sorabilirsiniz. Çiftlerle ça-lıştığımda problemlerin varsayımlar sınanmadığı zaman ortaya çıktığını fark ettim. Varsayımlarımızı sınamak ve karşınızdaki kişiyle bunları karşılıklı değerlendirmek, hayalimizdeki değil karşınızdaki insanla iliş-kide olmamızı ya da daha önce bahsettiğimiz “ben-ben” ilişkisine düş-mememizi sağlar. Bu, “Yarın ne zaman yola çıkıyoruz?” kadar sıradan ya da “Bu hafta moralinin bozuk ve mesafeli olduğunu gözlemledim. Bir sorun mu var?” kadar yerinde bir soru olabilir. İyi niyetle yaklaşmak ve birbirinize karşı sabırlı olmak önemlidir. Sorunuz, soru olduğu kadar, karşınızdaki insana ya da insanlara da bilgi verir. Bir soruyu cevaplamak zorunluluğu yok. Eğer arzu ederseniz, karşınızdaki insana teşekkür ede-rek soruyu cevaplamamayı tercih edebilirsiniz.

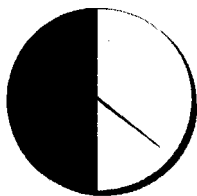
Şikayetler ve Öneriler

Şikayetler ya da kaygılar, o şikayet ya da kaygının nasıl giderileceğine dair bir öneriyle birlikte dillendirilmelidir. Saldırgan olmadan, suçlamadan, isim takmadan, kurbanı oynamadan, yorumlamadan ya da eleştirmeden; sizi rahatsız eden davranışı tarif edin ve bunun size nasıl hissettirdiğini (ne düşündürdüğünü değil) açıklayın. Daha sonra neyin farklı olmasını tercih edeceğinizi söyleyin. Bir şikayet aldığınızda sadece dinlemeye çalışın. Kendinizi savunmayın. Davranışınızı illa ki değiştirmek zorunda değilsiniz; ama değiştirmeyi de tercih edebilirsiniz. İlişkilerde sorun yaratan farklılıklar değil, o farklılıklarla nasıl baş ettiğimizdir. Geçmişimiz ve o anki durumumuzdan ötürü kendimize dair bir şikayet duymaktan alınabiliriz. Birinin şikayet ya da rahatsızlığı mevcut bir durumu körüklediği zaman, ilişkinin sağlıklı bir şekilde yürümesi zorlaşır. Bir şikayet duyduğunuz zaman, bunun sadece bir kısmının size dair olduğunu, aynı zamanda karşıdaki insanla da ilgili bir bilgi olduğunu aklınızda bulundurmak yardımcı olabilir. Endişe ve şikayetlerle baş edebilmeyi öğrendiğimiz zaman, onların getirdiği mücadelelerden başarıyla çıkmaya da yaklaşmışız demektir. Sevdığımız biri bizimle rahatsızlığını paylaştığı zaman, empati ile dinleme alışkanlığı ve anlama arzusu geliştirmek çok önemlidir. Bir örnek vermek gerekirse, “İşten geldiğinde ve hızla gününü anlatmaya giriştiğinde, düşüncelerimin akışı kesintiye uğruyor ve ne yaptığımı unutuyorum ve şaşkına dönüyorum. Ne yaptığıma bakman ve toparlamama ya da kaldığım yeri işaretlememe izin vermen daha iyi olurdu, ondan sonra gününü dinlemeyi arzu ederim,” dendiği zaman karşıdaki kişi, “Hiç fark etmemiştim, söylediğin için teşekkür ederim. Eğer kafanı karıştırıyorsam bundan sonra sadece elini havaya kaldırman yeterli,” gibi bir cevap verebilir. Duyması daha zor şikayetler de olabilir, “Çöpü

çıkarmanın hep bana düşmesinden sıkıldım, ara sıra da siz yapın,” gibi. Bu, fazlasıyla saldırgan bir ifade etme yöntemi. Şu şekilde kelimelere dökmek daha iyi olabilirdi: “Geçen akşam çöpü çıkarırken bunu hep benim düşündüğümü fark ettim. Bir dahaki sefere siz yapar mısınız?” Bu sırada aynı evde başka biri de aynı şikayeti yapmak üzere olabilir. Unutmayın: şikayet, şikayet eden kişiyle ilgilidir. Buna cevap vermenin en iyi yolu, “Çöpü çıkaran hep senmişsin gibi hissettiğini söylüyorsun ve başkasının da aklına gelsin istiyorsun, anladım. Söylediğin için teşekkürler.” Bu egzersizi yaparken tartışmamak en iyisidir. Bir sonraki Günlük Sıcaklık Okuması egzersizini yaptığınızda, sorular bölümüne geldiğiniz zaman, “Bana öyle geliyor ki hepimiz üzerimize düşenden fazlasını yapıyoruz. Belki bir sistem oluşturma ya da bir temizlikçi tutmayı düşünmeliyiz. Ne dersiniz?” diyebilirsiniz. Unutmayın, burada ana fikir kavga etmemek; iyi bir ilişki kimin haklı ya da kimin haksız olduğunu tespit etmekle ilgili değildir. İleriye doğru birlikte bir yol bulmakla ilgilidir. Psikoterapistlerin çiftlerle çalışırken sık yaptığı müdahalelerden birisi, “Birlikte olmak ya da haklı olmaktan birini seçmek durumundasınız,” demektir. Daha önce söylediğim gibi, eğer haksız yere suçlandığınızı düşünüyorsanız, unutmayın: Suçlama, suçlayan kişinin ne hissettiği ile ilgilidir ve haksız olmaları onları daha iyi hissettirmez.”

Dilekler, Umutlar ve Hayaller

Bazı insanlar gerçekten diledikleri şeyleri diğer insanlara söylemenin uğursuzluk getireceğine ve bu yüzden hayallerinin gerçekleşmeyeceğine inanırlar. Kendi deneyimlerime dayanarak, tam aksinin daha sık doğru çıktığını söyleyebilirim. Dilekleri, umutları ve hayalleri gerçekleştirmek için ihtiyacımız olan destek ve cesaretlendirmeyi elde etmek için, onları paylaşmak gerektiğini savunuyorum. Atletler, bir yarıştan



önce her engelin üstünden nasıl atlayacaklarını ve bitiş çizgisini nasıl geçeceklerini gözlerinde canlandırırlar. Bu canlandırma sayesinde yarışı kazanamayabilir, ama kazanma şansını artırır; umutlarınızı paylaştığınız zaman siz de öyle. En derindeki umutlarımızı paylaşmak bizi incinmeye daha açık hale getirebilir, bu yüzden partnerlerimizin bu çabasına köstek değil, destek olmalıyız. İncinebileceğimiz yaralarımızı birbirimizle açmak yakınlık yaratır ve aramızdaki bağları derinleştirir.

Günlük Sıcaklık Okuması çiftler, aileler, çalışma ekipleri ve başka gruplar için önemli olabilir. İşe yarayıp yaramadığını görmek için, çift olarak diyelim ki bir ay boyunca her iki günde bir ya da grup olarak iki ay boyunca her hafta yapmayı deneyin. Ondandır yaşamlarınızda ne gibi değişikliklere yol açtığını değerlendirin.

Bu beş iletişim biçimini -takdir etmek, bilgilendirmek, sormak, şikayet ve tavsiye, son olarak da dileklerinizi, umutlarınızı ve hayallerinizi paylaşmak-, egzersiz dışında, gündelik ilişkilerde de nasıl kullandığınızı düşünün. Birini diğerlerine göre daha çok mu kullanıyorsunuz? Eğer öyleyse, daha az alışkın olmadıklarınız kullanmayı düşünün, böylece iletişim yeteneğinizi geliştirebilirsiniz. Bu beş kategoriyi, Martin Buber'in iletişim çeşitleri sınıflandırmasını göz önüne alarak da değerlendirin: "hakiki diyalog", "teknik diyalog" ve "diyalog tarafından gizlenen monolog". İletişimimizi daha verimli kılmayı hedefleyebiliriz.

İlişki Kurma Zorlukları: Vaka Örnekleri

Eğer nasıl davrandığınızı anlayabilir, farklı şekilde hissetmek ve davranmak için adım atabilirsek, ilişkilerde yalnızlık ve hayal kırıklığı engellenebilir. Burada örnek vereceğim iki vaka, bu konuda ne yapabileceğimizi gösteriyor.

Zara

Zara kaotik ilişkiler kuruyordu. Bir partneri olduğu zaman onunla güvende hissetmeyi beceremiyordu; duygularını gözlemlemeden ve kendine nasıl davranacağına karar verme şansı tanımadan, onları dışa vurarak ilişkilerini erken bir evrede sabote etmeyi alışkanlık haline getirmişti. Yirmi sekiz yaşındaydı ve hayatının geri kalanını birlikte geçireceği birini bulmak istiyordu. Kendini gözlemleyerek ilişkilerinde takip ettiği belirli bir şablon fark etti ve bu şablonu günlüğüne not etti:

- 1- İyi görünen ve/veya karizmatik birini seçiyordu.
- 2- İlk fırsatta onunla yatıyordu.
- 3- Seksin ardından ona “aşık” olduğunu düşünüyordu.
- 4- “Düşkün” ya da “muhtaç” şekilde davranmaya başlıyor ve onu çok fazla arıyordu.
- 5- İlişki genellikle bir iki ay içinde son buluyordu.
- 6- Kalbi kırılmış hissediyordu.

Bu Zara’nın içine düştüğü kısır döngü, alışkanlık, şablondur; istediğiniz ismi verin.

Kendisine rehber olacak birkaç nokta belirlemeye karar verdi. Yeni bir adam karşısına çıktığında, a) onunla bir ilişki kurmadan önce yatağa girmeyecek ve b) “muhtaç” bile hissetse, öyle davranmayacaktı.

Bir süre sonra Zara, katıldığı akşam kurslarında, kendisiyle arkadaş olmak isteyen bir adamla tanıştı. Romantik bir ilişkiye başlayacaklarını tahmin etmiyordu fakat birlikte zaman geçirmekten hoşlandılar ve haftada bir iki defa bir şeyler içmek için buluşmaya başladılar. Bu durum altı ay kadar sürdü. Daha sonra arkadaş olarak tatile çıktılar ve tatilden sevgili olarak döndüler. Zara içinde düşkünlüğün kabarmaya başladığını hissetti. Adamın her saniye ne yaptığını ve nerede olduğunu bilmek istiyordu: Zara’yı mı düşünüyordu? Fakat bu dürtüye uyarak hareket etmek

yerine, özel bir günlüğe bunları not alarak bu histen bir oranda kurtuldu. Adamı “boğmamak” yönünde kendine çıkardığı tavsiyenin son derece doğru olduğu ortaya çıktı; ilişkileri derinleşmeye devam etti, evlendiler ve on yıllar sonra hâlâ birlikteler ve mutlular.

Kurallar koymak konusunda ihtiyatlı da olsam, Zara’nın durumunda kuralların, onun yaşamını daha mutlu bir yola sokmasına yardımcı olduğunu itiraf etmeliyim. Kendinizi gözlemlemeyi kullanarak ilişkilerinizdeki kaotik şablonları bulabilir ve Zara gibi belli kurallar yerleştirerek, bu kuralları daha kalıcı ve esnek bir orta yol bulunana dek geçici olarak kullanmayı düşünebilirsiniz.

Sam

Sam’in hayattaki ihtiyacı ise kurallardan çok esneklikti. Havadan konuşmamak, hatta açılış sorusu olan “Nasılsın?” sorusunu bile dillendirmemek gibi kuralları vardı. Sam böyle sıradan “umarlama” sorularını anlamsız buluyor ve kullanan herkesten uzaklaşıyordu. Kuralı, onunla geçinmeyi zorlaştırıyor ve dış dünyayla çok az ilişki kurduğu, yalnız bir varoluş sürdürmesine yol açıyordu. İnsanların geri kalanına göre üstün olduğunu düşünerek bir nebze daha rahat hissediyordu ama üstün hissetmek, dostluğun ve arkadaşların hayatta yaptığı olumlu etkilerin yerini tutmuyor. Sam giderek yalnızlaştı ve depresif hissetmeye başladı. Depresyon katlanılmaz hale geldiği zaman doktorunu görmeye gitti, doktoru da onu bir danışmana, Simon’a yönlendirdi.

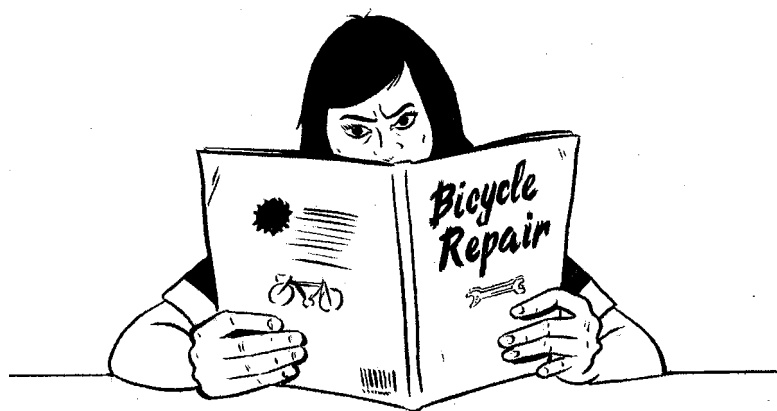
Ancak bir yıl süren haftalık seanslardan sonra Simon’a güvenmeye başlamasının ardından (doğal davranış kalıplarını kırmak zaman alır), Sam nasıl kendisine özel bir kural kitabı hazırlamış olduğunu ve kurallarının pek çoğunun modasının geçtiğini fark etmeye başladı. Sam, Simon’dan aldığı destekle, değişiklik yapmayı denedi ve kendisini diğer insanlarla ilişki kurmak konusunda daha serbest bıraktı. Romantik bir ilişkiye atılmadı ya da parti canavarı hali gelmedi ama, hayatına birkaç



insanın girmesine izin verdi, yalnızlığını azalttı, daha az katı oldu ve eskisi kadar depresif hissetmemeye başladı.

Filozoflar kendilerine şu soruyu sorar: “Eğer ormanda bir ağaç devrilirse ve kimse devrildiğini duymazsa, ağacın devrilmesi gerçekten de bir ses çıkarmış mıdır?” Bu soru belki de, “Eğer kimse varlığımıza tanık olmasaydı, var olur muyduk?” diye sormak anlamına geliyor. Belki de bu soruyu sormalıyız, çünkü görünen o ki başka bir ruh, ilişkiyi sürdürdüğümüz, zamanı birlikte geçirdiğimiz, etkilendiğimiz ve etkilediğimiz, bir ruh olmadığı zaman, bir parçamız eksiliyor. Etrafımızdaki başka iyi niyetli insanların varlığının sağladığı denetim ve meydan okuma olmadan, daha az insan hisseder ve muhtemelen akıl sağlığını kaybederiz. Hücre hapsi, başka insanlara uyguladığımız en gaddar, en baskıcı cezalandırmalardan biri. Eğer akıl sağlığımızı koruyacaksak, bu cezayı kendimize uygulamamalıyız.

| 3. Stres



Öğrenmek

Kendimizi daha iyi gözlemleyerek ve yararlı ilişkilere öncelik tanıyarak, akıl sağlığımızı koruma şansımızı yükseltiriz. Beyinlerimizin gelişmesi hiçbir zaman durmaz; nasıl gelişecekleri konusundaysa bazı seçimler yapma şansımız vardır. Akıl sağlığımızı korumamızın üçüncü köşetaşı beyinlerimizi -ve haliyle kendimizi- formda tutmakla ilgilidir.

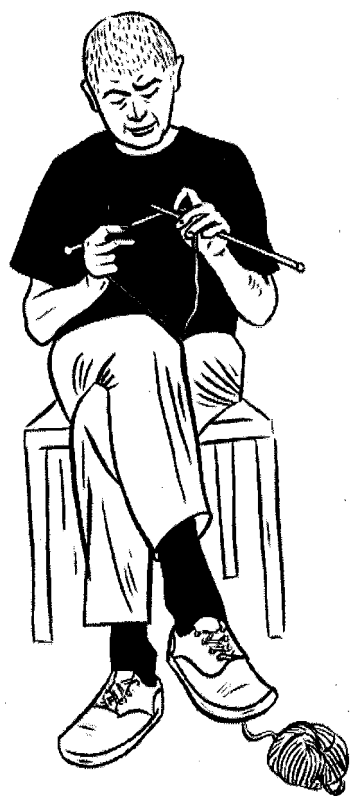
Yüksek stres düzeyleri paniğe ya da beyin dissosiyasyonuna yol açar. Dissosiyasyon, düşüncelerimiz, hislerimiz, duygularımız ve hareketlerimiz arasındaki bağlantının kopması ve bir tür gerçeklikten kopuştur. Bu yüzden yüksek stres düzeylerinden sakınılması gerekir. Öte yandan hiç stresin olmaması ise beynin egzersiz yapmadığı anlamına gelir. Beyin, bir kastan çok farklı değildir ve bu durumda “ya kullanırsın ya kaybedersin” klişesi onun için de geçerlidir. Ölçülü bir stres düzeyi zihinlerimizi formda tutar ve akıl sağlığımızı korumaya yardım eder. Bu “iyi stres” öğrenmeyi destekleyen sinirsel büyüme hormonlarını besler. İyi stres, dissosiyasyona yol açan türden bir stresin aksine, zevkli olabilir; motive eder ya da meraklı kılar. Daha da önemlisi, sinirsel esnekliği tetikler ki konunun beni heyecanlandırmasının nedeni de bu. Psikoterapide, sıklıkla, hasta ile çalıştığım durum hastanın duygularının altından kalkabilmesidir. Buna “duygusal düzenleme” deriz; kaygı ve korkuyu engellemeyi ve böylece güçlü duygularla baş edebilmeyi hedefleyen bir süreçtir. Bu düzeyde iş görebilmek için aşırı rahat olamayız, çünkü olduğumuz zaman yeni bir şey öğrenemeyiz; fakat aşırı gergin de olamayız, çünkü o zaman da dissosiyasyon ve panik

devreye girer. Başarılı bir çalışma, rahatlığın sınırlarında gerçekleşir. Bazı psikoterapistler bu konumu “gelişme noktası” ya da “iyi stres bölgesi” olarak adlandırırlar ya da bazen “rahatlık alanını genişletmek”ten bahsederler. İyi stres bölgesi, beyinlerimizin uyum sağladığı, yeniden şekillendiği ve geliştiği noktadır. Beyni bir kas gibi hayal edin ve onu esnetme olanakları düşünün. Ne kadar esnetebilirsek işlevini o kadar iyi yerine getirecektir.

Daha zengin ve uyarıcı bir çevre, bizi yeni yetenekler edinme ve bilgimizi artırma konusunda daha fazla cesaretlendirir. Öyle görünüyor ki bu tür bir öğrenmenin bağımsızlık sistemimizi geliştirmek gibi bir yan etkisi de var. Hayvanlar üzerinde yapılan bazı çalışmalarda, zihinsel uyarıcıların zengin olduğu bir ortamın kurşun zehirlenmesinin yarattığı beyin hasarlarını telafi ettiği görüldü. İki grup fareye kurşun ile kirlenmiş su verildi. Bir grup, diğer grubun aksine, uyarıcı bakımından zengin bir ortama yerleştirildi. Deneyin sahibi Profesör Jay Schneider, farelerin zehrin etkisine karşı koyma yeteneği üzerinde eğitici uyarıcıların zengin olduğu bir ortamın koruyucu etkisinin büyüklüğüne şaşırdığını ifade etti. Daha az uyarıcının bulunduğu ortamdaki fareler için işlerin iyi gitmediğini üzümlere söylemeliyim. Ben de aynıyım. Yeni bir yere tatil gittiğimde, yeni manzaralar, kokular, çevreler ve kültürün uyarılarak kendimi yenilenmiş hissedirim. Bu iyi strese bir örnektir. Bunun beni daha iyi hissettirdiğini düşünmeyi severim, fare deneyi gerçekten de böyle olduğunu gösteriyor

Fiziksel Aktivite

Akıl sağlığını korumak için, yalnızca düşünsel değil fiziksel aktiviteler sonucu da ortaya çıkan iyi stresi arttırmalıyız. Beyin oksijene ihtiyaç duyar ve daha fazla oksijen onun daha iyi işlemesini sağlar. İki çalışma bunu net bir biçimde ortaya koydu. İlk çalışmada, hareketsiz



bir yaşam sürdüren iki grup yaşlı insan, iğneyi ipliğe geçirmekten bir çizgi üstünde yürümeye, çeşitli fiziksel aktivitelerle dört alanda teste tabi tutuldu: hafıza, icra yeteneği, konsantrasyon ve hız. Dört ay boyunca ilk gruptakiler günde yirmi dakika yürütülürken, ikinci gruptakilerin yaşam tarzında bir değişiklik yapılmadı. Dört ay sonunda yeniden teste sokuldular. İlk grup hafızalarının işlemesi ve öğrenme, planlama, organizasyon ve birden çok işi aynı anda yapma gibi icra yetenekleri bakımından önemli gelişmeler gösterdi. Bu deneyden, yaşlanma sürecinde genellikle görülen bazı zihinsel gerilemelerin, egzersiz ile dengelenebildiği sonucunu çıkarabiliriz. İkinci çalışma major depresyon tanısı konulan hastalar üzerinde yapıldı. İlk grup yalnızca ilaç tedavisine tabi tutulurken, ikinci grup yalnızca egzersize yönlendirildi ve üçüncü bir grup ise hem ilaç tedavisi gördü hem de egzersiz yaptı. Sonuçlar, depresyon karşısında egzersizin ilaç kadar etkili olduğunu gösterdi; her üç grup da standart depresyon ölçütleri ile değerlendirildiklerinde belirgin bir gelişme gösterdiler.

Yeni bir aktiviteye girişmeyi düşünürken (dans, meditasyon ya da başka bir şey), genelde çelişkiye düşeriz. Eğer değişime direnen tarafımızı görmezden gelmeye karar verip (sadece görmezden gelmeye çalışmak değil) yeni bir düzene girersek, bu yeni düzenin üzerimizde yaptığı değişiklikleri görme şansını kendimize vermiş oluruz. Eğer daha fazla uyarılmış, daha canlı, dünyayla daha ilişkili hissetmiyorsak da bir zararı olmaz, bırakabiliriz. Yeni bir alışkanlık edinmek, mevcut varoluşunuzu değiştirme dürtüsünü hissettiğiniz anlamına gelir ama yeni bir düzene girmek zor gelebilir. Genellikle kendimize “Bu bana göre değil” gibi mesajlar göndeririz; bu tür bahaneleri es geçin ve her nasıl olursa olsun bu yeni alışkanlığı edinmek konusunda ısrarcı olma-ya karar verin.

Rahibe Çalışması

David Snowden, *Aging With Grace* (Zarif Yaşlanmak) isimli kitabında, rahibelerle yürüttüğü uzun dönemli çalışmasını anlatır. Snowden, çalışmaya uzun ömür ve bunama vakalarını incelemek için başlar. Aynı zamanda rahibelerin beyin sağlığı ile zeka ve diyet gibi faktörlerin ilişkisiyle de ilgilidir. Rahibeler uzun süreli ve faal bir yaşam üzerinde eğitimin etkisini incelemek için harika bir fırsat sunar. Çünkü egzersiz, diyet, günlük rutin ve ekonomik durum gibi konularda benzer koşullar içindedirler; bu, eğitimi onların arasında ölçülebilir bir ayırım kılar.

Bu çalışmada Dr. Snowden bazı rahibelerin zihinsel durumunun bağımsız olarak yaşayamayacak ya da kendilerini besleyemeyecek kadar kötü olduğunu, aynı yaşta ya da daha yaşlı bazı rahibelerin ise hâlâ faal bir hayat sürdürdüklerini gözlemledi. Üniversite derecesi olan rahibelerin, eğitimini daha erken bırakmış rahibelere kıyasla, belirgin oranda daha uzun, bağımsız ve faal bir yaşam sürdürdüklerini fark etti. Ve daha uzun çalışıp yeni ilgi alanları geliştirdikçe, zihinlerinin daha canlı kaldığını gördü.

Snowden, başka bir araştırmacı olan Jim Mortimer ile birlikte “beyin rezervi” (beynin gördüğü hasara rağmen işlevlerini görme direnci) konusunda da çalıştılar. Sosyalleşme ve öğrenme konusunda ömür boyunca aktif olan bir beyin, daha az uyarılan bir beyne göre daha fazla sinirsel bağlantı oluşturduğunu öne sürdüler. Böylece, beyin bir kısmı Alzheimer sonucu hasar gördüğü zaman, sinirsel yolların kalıcı olarak kapanmasının kaçınılmazlığı ortadan kalkıyor, hastalık tarafından engellenen rotanın dışında ya da engel oluşturan bloğun etrafından dolaşan başka yollar bulunabiliyordu. Snowden ve Mortimer hayattayken hiçbir Alzheimer belirtisi

göstermeyen bazı rahibelerin otopsilerinde belirgin hasarlar görülürken, hayattayken bu belirtileri açıkça gösterenlerin otopsilerinde daha az hasar çıktığını gördüler. Snowden ve Mortimer, beyin rezervi geliştirmek konusunda süregiden merak ve öğrenmenin oynadığı role dair kesin sonuçlar çıkarmasa da dolaylı kanıtlar bir bağlantı olduğunu gösteriyor.

İyi stres beyinlerimizi esnek tutar. Esnek bir beyin uyum gösterebilir, şekle girebilir, toplumla ilişkide kalır ve hayatın getirdiği kaçınılmaz değişikliklerle baş edebilir. İyi stres merakımızı canlandırır, coşkunumuza ateşler ve yaratıcılığımızı besler.

Dopamin hormonu kilit bir nörotransmitter destegidir. Dopamin üretimini hem sağlıklı hem de sağlıksız yollardan teşvik edebiliriz. Savunacağım dopamin üretme yolu yeni bir şey öğrenmek ve bununla beraber gelen heyecandır. Bu bir müzik aletini çalmak, yeni bir yemek tarifi, basket atma tekniği ya da yeni bir fıkra öğrenmek olabilir. Dopamin üretimi kumar gibi bağımlılık yapıcı madde ya da aktivitelerle de artabilir. Bu dopamin suistimalidir; onu bu şekilde kullanarak sistemlerimize aşırı yüklenebilir, sağlık sorunlarına ve duygusal sorunlara yol açabiliriz. Zevk bizim için iyidir ama bir bağımlılığı beslemek değildir.

Örneğin sıkı çalışan bir üniversite görevlisiysen zaten yeterince öğrendiğimizi düşünüyor olabiliriz. Sinirsel yollarımızın araştırma için yeterince geliştiği doğrudur; fakat tango yapmayı öğrenmek, bir yemek pişirmek ya da yeni bir dil konuşmak, beyin rezervi oluşturacak bir iyi stres sağlar bize. Fakat, beynimizi geliştirmek için belli şartlara ihtiyacımız vardır. Bizim için gerçekten de yeni bir şey yapıyor olmak, dikkatimizi vermek, duygusal olarak ilişkilenmek ve yapmayı sürdürmek gerekir. Yeni sinirsel yollar ancak bu şartların ikisi ya da daha fazlası yerine gelirse oluşacaktır, en ideal olanı dört şartın da biraraya gelmesidir.

Daha az zorlayıcı ama yine de faydalı başka bir yolsa, "beyin jimnastiği" dediğimiz aktivitelerdir; bulmacalar, kelime oyunları ve 'soli-

taire' gibi bazı kart oyunları gibi başka alanlara aktarabileceğimiz yetenekleri geliştirmek konusunda sınırlı bir değeri olan oyunlar. Örneğin, Sudoku oyununda geliştirdiğimizde, bu oyunda daha iyi olabiliriz ama hayatın geri kalanına aktarabileceklerimiz çok sınırlıdır. Sudoku ve diğer sayı oyunları bağımlısı olarak bu tarz "beyin jimnastiği" oyunları konusunda size bir uyarıda bulunayım. Bir bilgisayara karşı bric veya scrabble oynadığım zaman, ya da bir saat kadar Sudoku çözdüğümde, duygusal tarafımın yok olduğunu hissediyorum. Kendini hissizleştirme, duygularımızı kapatma yolu olarak bu tarz sayı ya da kelime oyunlarının birinci sınıf uyuşturucularla yarışabileceğini söyleyebilirim. Bana öyle geliyor ki bu oyunlardan kazandığım dopamin takviyesinin öğreticiden çok bağımlılaştırıcı bir yanı var.

Eğer bir oyun bağımlısı iseniz, bunun yerine bir kitap okuyunca hissettiklerinize bakın. Bu alışkanlığı geliştirmek, özellikle başlangıçta çaba gerektirecektir. Bir roman ya da felsefi bir kitap okuduğunuzda beyninizin iki tarafını birden çalıştırırsınız: Yalnızca okuduklarınızla ilgili bir şeyler de hissedeceğiniz için değil, aynı zamanda zihniniz öğrendiklerinizle zaten bildikleriniz arasında yeni bağlantılar kurarak daha fazla çalışacağı için.

Öğrenmenin yararlarından bahsettiğim zaman, bazen insanlar kendilerini öğrenmekten alıkoyan şeyin bilmiyor olmaktan duydukları utanç olduğunu itiraf ediyorlar. Susan Jeffers'ın bilgece söylediği gibi "Korkuyu Hissedin ve Yine de Yapın". Bense, "Utancı Hissedin ve Yine de Öğrenin" diyorum. Kimse incinmeyi¹⁶istemez ama duygusal açıdan bir parça incinmeye açık olmadıkça gelişmemizi tehlike altına sokarız ve gelişmezsek geriler, akıl sağlığımızı bozarız.

Yakın zamanda bir biyolog ile öğrenme alışkanlığı geliştirmenin yararlarını konuşuyordum. Bana sağlıklı mı solak mı olduğumu sordu. Söylediğine göre solakların bir felcin ardından bütünüyle iyileşme şan-

sı daha yüksekti çünkü solaklar, sağlaklara göre, halihazırda daha fazla sinirsel bağlantıya sahipti. Ayrıca bana eğer sol elle dış fırçalama ya da bilgisayarın faresini kullanma alışkanlığı geliştirirsem, “beyin rezervi” oluşturmaya başlayacağımı söyledi. Eğer daha sonra bir felç geçirirsem bu benim iyileşme şansımı arttıracaktı.

İster sol elle dış fırçalama, ister yeni bir dil öğrenme; yeni hangi aktiviteye başlarsak başlayalım, yeni sinirsel bağlantılar geliştiririz ve bu daha fazla yaratıcılık ve yeni fikirler üretebilir. Yeni bir fikir utangaç bir orman yaratığına benzer. Bu utangaç yaratığı deliğinden çıkarmak için onu korkutmamalıyız. Onun için biraz yemek bırakın, daha rahat görebileceğiz şekilde aydınlığa çıkacaktır. Eğer iyi davranırsanız tekrar ormana kaçmaz.¹⁷

Hiçbir şey yapmadığınız anlarda nadiren aklınıza bir fikir gelir. Yeni fikirler bulmak için yeni şeyler öğrenerek ya da öğrendiklerimizi prova ederek beyinlerimizi uyarmamız gerekir. Sanat bölümü öğrencileri ve öğretmenleri ile yaratıcılığın psikolojik süreçleri üzerine beş günlük bir atölye çalışması yapmıştım. Genel kanaat, fikirlerin oturup ilham beklemekten değil çalışmaktan, bir şeyler denemekten, okumaktan, öğrenmekten ve yapmaktan geldiği idi.

Öğrenme Tarzları

Öğrenmenin pek çok yolu vardır. Bazıları okurken, bazıları görsel olarak, bazıları dinleyerek, bazıları derslerle, üzerine konuşarak ve diğerlerinin ne dediğini duyarak, tonlama ve nüanslardan da bir şeyler çıkararak öğrenmeyi tercih ederler. Hareket ederek, yaparak, dokunarak, fiziksel dünyayı aktif bir biçimde keşfettikleri pratik bir yaklaşımla öğrenmeyi tercih eden kinestetik öğrenciler de vardır. Demek ki kendimizi kolay öğrenemeyen biri olarak değerlendiriyorsak, belki de bize uygun öğrenme tarzını bugüne dek bulamamışızdır; ayrıca beyin esnek olduğu

için, biraz pratikle, yeni öğrenme tarzları geliştirebiliriz. Daha fazla öğrendikçe, öğrendiklerimizi birbirleriyle ilişkilendirerek yaratıcı fikirler ortaya atma yeteneğimiz de gelişir. Hem uçaktan serbest atlayış hem de fizik konusunda bir parça bir şeyler bilmeden, her ikisinin birbiriyle nasıl ilişkilenebileceği konusunda bir şey söyleyemeyiz. Ne kadar bilirsek, o kadar yaratabiliriz.¹⁸

Okulu 15 yaşında bıraktım ve tekrar dönüp öğrenmekten zevk almam birkaç yılını aldı. Yirmili yaşlarımda başlangıcında sürekli aynı şeyleri yaptığım idari bir işte çalışıyordum. Yeterince uyarılmadığımı hissediyordum. Can sıkıntısı beni akşam okullarıyla yüksek eğitime devam etmeye itti. Psikoloji ve İngilizce derslerine girdim ve sınıflarda yeni arkadaşlar edindim. İlk kez bir arkadaşın evine yatıya gittiğimi ve onun coşkusunun beni de heyecanlandırıldığımı hatırlıyorum. “Artık sıkılmıyorum, kendimi *On İkinci Gece*’deki karakterlerin farklı motivasyonları üzerine düşünürken buluyorum,” demişti.

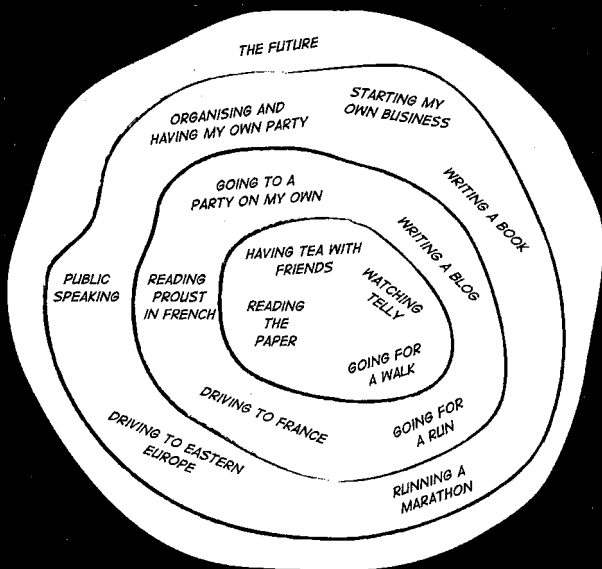
Öğrenmenin yaptığı işte budur. Hakkında düşünecek daha çok şey verir, haliyle sıkılacak ve depresyona girecek daha az zaman bırakır. Mevcut bilgimiz üzerinde yükselir ve onu genişletir. Daha fazla sinir yolunu birbirine bağlayarak daha fazla ilişki kurmamızı sağlar. Aynı zamanda beynimizle diğer insanların beyinleri arasında bağlantı kurar.

Bir sonraki sene Sanat ve Tarih dersleri aldım. Bunlar daha sonra okumayla, ya da Sanat ve Psikoloji alanında olduğu gibi eğitimime devam ederek çalışmaya devam ettiğim konular oldu. Yeni sınıflara katılmaktan hep olumlu sonuçlar aldım. Bir sene iki akşam sınıfını birden yürüttüm; biri Film Eleştirisi, diğeri ise Yaratıcı Yazarlık kursuydu. İlkinde insanların filmin olay örgüsü üzerine konuşmalarını sevmediğimi farkettim, diğesinde ise benim için işler çok daha iyi gitti. Sınıfta kocamla tanıştım. Yeni konular öğrenmek yalnızca beyinlerimizi değil, hayatlarımızı da birbirine bağlar.

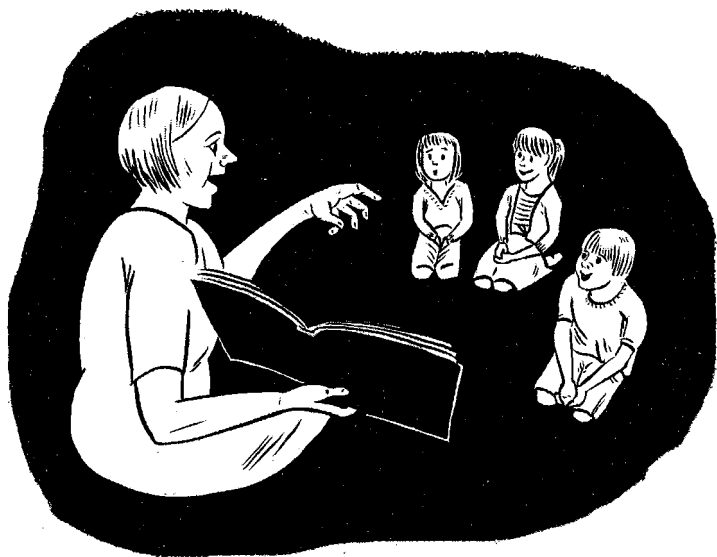
Rahatlık Bölgesi Egzersizi

Geniş bir kağıt alın ve tam ortasına bir daire çizin. Dairenin içine yaparken tamamen rahat hissettiğiniz aktiviteleri yazın. Dairenin çizgisinin etrafına yapabildiğiniz ama yapmak için kendinizi bir parça itmeniz gereken, sizi bir şekilde geren ama yapmaktan da alıkoymayan aktiviteleri yazın. Bunların etrafına daha geniş bir daire çizin. Yeni çizginin hemen dışına yapmayı isteyeceğiniz ama yapacak cesareti bulamadığınız aktiviteleri yazın. Bunun etrafına da daha geniş bir daire çizin. Daha sonra yapmayı isteyeceğiniz ama denemekten fazlasıyla korktuğunuz şeyleri yazın. İstedığınız kadar çok sayıda daire çizebilirsiniz.

Ne konuda rahat edip ne konuda etmediğimizi değerlendirmek yararlıdır, böylece rahatlık bölgemizi genişletmeyi deneyebiliriz. Ne dersenek deneyelim, bunu kendimiz için yaptığımızı akılda tutmak gerekir. Kimin ne düşündüğü önemli değildir. Esas mesele rahatlık bölgemizi adım adım genişletmektir. Eğer bir seferde çok büyük bir adım atmaya kalkarsak “iyi stres” yerine “kötü stres” yaratabiliriz. İç dairemi diğer bölgeleri kapsayacak şekilde genişletmeye başladığımda, ilk dairedeki uğraşlar konusunda kendime daha fazla güvenmeye başladığımı gördüm. Ayrıca kendimi yeni bir “yapabilirim” mücadelesine soktuğum ve başardığım zaman, özgüvenimin ve özsaygımın bütün alanlarda güçlendiğini fark ettim. Attığım en büyük adım, eskiden 100 metre bile koşamazken, Londra Maratonu’nu tamamlamam oldu. *Couch Fiction* isimli kitabımı bastırmak için başvururken, özgüvenimi buradan aldığuma eminim. Kitap nihayetinde Mayıs 2010’da yayınlandı. Daha önce, eğer limitlerimi zorlamaya devam etmezsem, rahatlık bölgemin daralmaya başlayacağını da deneyimlemiştim. Bir sene rahatça girişebildiğim mücadeleler, ertesi yıl cesaret istiyordu. O pozisyona bir daha düşmek istemiyorum, o yüzden; daha ileriye ve dışarıya.



| 4. Hikâye Ne?



Bu bölümü hikâyelere ayırdım çünkü her başarılı terapinin bir parçası bizi tanımlayan anlatıları yeniden yazmakla, onlardan yeni anlamlar çıkarmakla ve farklı sonlar kurgulamakla ilgilidir. Aynı şekilde, akıl sağlığımızı korumanın bir parçası da hikâyemizin ne olduğunu bilmek ve gerektiğinde yeniden yazmaktır.

Dünyaya duygusal, bilişsel ve fiziksel olarak tepki vermemizin alışıldık yolu -başka bir deyişle, mevcut durumla baş etme şablonlarımız-, kendi hikâyelerimizden gelir. Dünyada varolma tarzımızı da filmlerden, dizilerden ve haberlerden; okuduğumuz ya da bize anlatılan hikâyelerden ediniriz. Bunlar aile efsaneleri, kıssaları ve metaforları ya da dini risaleler ve peri masalları olabilir. Hikâyeler uydurur, hikâyeler okur, hikâyeler dinleriz. Yaşamlarımız bu hikâyelerle iç içe geçer ve onlara tepki verir.

Zihinlerimiz anlatılar tarafından biçimlendirilir. Birlikte oluşturulmuş hikâyeleri ve anlatıları kullanarak evrim gelişiriz. İlk bakıcılarımız algılarımızı, duygularımızı ve hareketlerimizi bizim yerimize kelimelere döker, anlatılarımız şekil kazanır. Deneyimlerimize anlam kazandırmak için bu anlatıları kullanırız. Çocuklar ve ebeveynleri deneyimlerini birlikte anlatıya dökerler ve böyle yaparak hafızalarını organize eder, onlara sosyal bir bağlam kazandırırılar. Bu inşa edilmiş anlatılar,¹⁹ Batı'daki bir aileden Kalahari Çölü'ndeki avcı-toplayıcılara kadar, bütün insan toplulukları için merkezi bir öneme sahiptir. Hikâyenin birlikte inşasının olumlu ve olumsuz sonuçları vardır. Kötü yanı, ebeveyn figürünün çocuğu istemeden de olsa kendi korku ve kaygılarıyla, önyargı ve ketlemeleriyle

etki altında bırakabilecek olmasıdır; iyi yanıysa birlikte oluşturma olumlu değerler, topluluk kültürü ve bireysel kimlik aşılamanın yanında bellek oluşturma yolları da öğretmesidir. Çocuk, kendi yaşamının anlatısını yalnızca ilk bakıcılarıyla birlikte inşa etmez; ideali başka hikâyeleri de dinlemesidir. Bunun yalnızca eğlence ve ilişki kurma amaçlı olduğunu düşünebiliriz, sürekli hikâye anlatılması çocuğun zihninde problem çözme, anlam inşa etmeyi, iyimserliği ve kendisiyle barışıklığı olanaklı kılan yapılar da oluşturur. Kötü cadılar hakettikleri cezayı bulurlar, çatışmalar çözülür ve “sonsuz dek mutlu” kavramını öğreniriz.

Bu hikâyeler kişilik oluşumunda da önemlidir, aynı şekilde, türümüzün evrimi ve kültürün yaratılması açısından da belirleyicidir. Yazının bulunmasından önce, hikâyeler, menkıbeler ve efsaneler, hem eğitim hem de bilgeliğin temellerini içeren ritüeller, sözel gelenek tarafından nesilden nesile taşınıyordu. Tıpkı yeni şeyler öğrenmenin zaten bildiğimiz şeylere giden yeni sinirsel yollar oluşturma gibi, yeni bir hikâyede mevcut stoğumuzu zenginleştirir. Ölüm ve yeniden canlanma gibi belli temaların farklı kültür ve zamanlarda görülmesi, bunların bir bütün olarak türümüz için önemine şahitlik eder. Bu tür hikâyeler ölümle yüzleşme, kabullenme ve baş etme yolları gösterdikleri gibi, diğer nesillere dayanacakları bir topluluk kimliği, bilgelik ve deneyim de aktarır.

Hikâyeler, biz bilincinde olmadan, şu ya da bu yönde hareket etmemizi etkiler, fakat aynı zamanda kendimiz hakkında objektif olarak düşünmemize de olanak tanırırlar. Terapiye gelen bir hasta bir sorununu ortaya koyduğunda, terapistler sıklıkla hastadan sorunun bir arkadaşının sorunu olduğunu düşünmesini söyler ve eğer öyle olsaydı kendisinin arkadaşına nasıl destek olacaklarını sorarlar. Hikâye anlatıcılığının bu şekilde kullanımı kendimizle aramıza mesafe koymamızı sağlar ve bize perspektif kazandırır. Ayrıca, gerçekte kaçacak yer kalmadığında, hayal dünyamıza kaçmak için de hikâyeleri kullanabiliriz.

Çocuklar sıklıkla başarılı oldukları ve zafer kazandıkları hayali dünyalar kurarlar. Gerçek yaşamda seçme şansları sınırlı da olsa, hayal güçlerini ve hikâye anlatmayı, başka şekilde katlanılması güç olan gerçek yaşam deneyimleri geçirdiklerinde kendilerini yatıştırmak için kullanabilirler. Bunu yapabilen yalnızca çocuklar değildirler. *Man's Search for Meaning* (İnsanın Anlam Arayışı) isimli kitabında Victor Frankl, Auschwitz ve diğer toplama kamplarında geçirdiği yıllarda yaşadığı acı, zulüm ve tutsaklık sırasında, zihninde ve hayal dünyasında özgür olduğu bir yer yarattığından bahseder. Hayatta kalmasını bu karşı koyma ve umut edimine bağlar.

Hikâyenin harika bir yanı da esnek olmasıdır. İşimize yaramayan bir hikâyeyi tersine çevirebiliriz. Eğer geçmişte yaşamımızı geçirdiğimiz senaryo artık işimize yaramıyorsa, onu geleceğe dair senaryomuz olarak kabul etmek zorunda değiliz. Örneğin, sevmeye ve birlikte olmaya değer biri olmadığımız inancı, yalnızca bir inançtır. Bu inanç, kendimize anlattığımız bu hikâye, düzeltilebilir. Böyle bir düzeltmenin etkileri yaşamımızı piyangoda kazanmaktan daha fazla değiştirebilir. Araştırmalar göstermiştir ki piyangoda büyük ikramiye kazandıktan sonra insanların kazanmadan önceki zihinsel durumlarına dönmeleri yaklaşık üç ay alıyor. Yani, eğer genel olarak iyimser ve neşeliyseler, üç ay sonra yine öyle oluyorlar; eğer kendinden nefret ediyorlar ve insanlardan uzaksalar, kazandıktan sonra da öyle olacaklar. Fazla para duygusal yaşamlarımızı değiştirmez. Kendimiz hakkında konuşma, hikâyelerimize şekil verme biçimimiz ise değiştirebilir ve değiştirir.

Bize anlamlı ve gerçek gelen, tutarlı bir öz-anlatı yaratmak hayatın her aşamasında zorludur. Hikâyelerimiz gündelik yaşamın tamamlanmamış, birbirine benzemeyen, akışkan izlenimlerine şekil kazandırır. Geçmiş ve geleceği bugünde toparlayarak, hedeflerimize doğru ilerlememizi sağlayan yapılar oluştururlar. Bize bir kimlik duygusu verir,

daha önemlisi, sağ beynimizin duyguları ile sol beynimizin dilini bütün haline getirmemize hizmet ederler.

Sophie, beni görmeye gelen elli bir yaşında bir kadındı. Yaşamının öyküsünü haptı yuttuğu ve hurdaya çıktığı anlamına gelecek şekilde yorumluyordu çünkü “Bu, genç insanların dünyası,” idi. Bu beni endişelendirdi çünkü olayları kötümser değerlendirenler genellikle hasta olmaya ve depresyona girmeye daha yatkındır ve olumlu anlamlar yükleyen insanlara göre daha kısa yaşarlar. Birlikte tespiti üzerinde çalıştık; sadece doğru mu yanlış mı olduğunu tartışarak değil, nasıl hissettirdiğini inceleyerek ve başka anlam ya da anlamların daha yararlı olup olamayacağına bakarak. Sophie güzel sanatlar üzerine yeni bir derece yapmıştı ve çalışmalarını sergileyeceği bir yer bulmakta güçlük çekiyordu. Ona reddedilmeye çok farklı bir biçimde yaklaşan bir satıcının hikâyesini (hatta daha çok doğru olup olmadığını bilmediğim bir mit) anlattım. Olası bir müşteri tarafından reddedildiği her vakit bu satıcı mutlu oluyordu, çünkü bu durum onu bir sonraki satışına bir kişi daha yakın kılıyordu. Satış oranını elli kişide bir olarak hesaplamıştı, haliyle kırk kez reddedildiği zaman heyecanlanmaya başlıyordu, çünkü başarılı bir satışın yaklaştığını biliyordu. Bu onu daha kendine güvenen biri yaptı. İşleri iyi gitti ve firmasında yılın satıcısı ünvanını kazandı. Sophie hikâyeye güldü ama aynı zamanda üzerinde etki de yarattı ve insanlara bir sanat galerisine girmeyi çok istediğini söyleyecek kadar kendine güvenmeye başladı. Bir galeri tarafından kabul edilme şansı doğduğunda bana, “Hiç de elli kişiyle konuşmak zorunda kalmadım. On yedi kişiydi. Hikâyeyi akılda tutmak çalışmalarımı anlatırken daha coşkulu olmamı sağladı,” dedi. Sophie, hikâyesini farklı bir şekilde anlatarak onu değiştirmiş oldu, beraberce de diğer insanların onu nasıl gördüğünü değiştirdi.

Hikâyeleri kullanmaya yatkındır. Tür olarak varlığımızı sürdürmemiz, kıssalar paylaşarak bizden önce geçenlerin bilgi ve deneyimlerini aktaran kabilenin yaşlılarının hikâyelerini dinlememize dayanır. Yaşlan-

dıkça zayıflayan, uzun dönemli belleğimizden ziyade kısa dönemli belleğimizdir. Belki de böyle evrimleşmemizin nedeni bizden genç olanlara bizi oluşturan ve gelecek nesillerin ayakta kalması için önemli olabilecek hikâyelerimizi ve deneyimlerimizi anlatabilmektir.

Öte yandan duyduğumuz hikâyelerin çoğu açgözlülük, savaş ve zulüm üzerine olursa zihinlerimize ne olacağı konusunda endişelenmiyor değilim. Bu nedenle çok fazla televizyon izlememeyi tavsiye ediyorum. Günde dört saatten fazla televizyon izleyen insanların, iki saatten az televizyon izleyenlere oranla, önlerindeki hafta içinde şiddet içeren bir olaya karışacaklarına çok daha fazla inandığını gösteren araştırmalar var.²⁰ Yalnızca “iyilerin” diyalogdan çok şiddete dayanarak kazandığı filmler üreten Hollywood değil mesele; haberler de duygusal şok değerine göre seçiliyor, yani iyi haberden çok kötü habere yönelme eğilimi taşıyor. Kendinizi hangi hikâyelere maruz bıraktığınız konusunda dikkatli olun. Ne olup bittiği konusunda bilgilenmek önemsizdir demiyorum, fakat sürekli olarak kötü haberler hakkında bilgilenmek ne dünya ne de o dünya üzerinde yaşayan insanlarla ilgili dengeli bir görüş kazandırmaz. Bu kötü haberleri dengelemek için, iyimser hikâyeler aramak ve içimizdeki iyimserliği beslemenin önemli olduğunu düşünüyorum.

Bu iyimserliğin iyi bir fikir olduğuna sizi ikna etmeye çalışacağım.

- Çalışmalar gösteriyor ki yetişkinliğin erken dönemlerinde görülen kötümserlik, daha sonra fiziksel ve zihinsel sağlık için bir risk etmeni.²¹
- İyimserlikle fiziksel ve zihinsel sağlığın iyi olması arasında bir korelasyon olduğu görüldü.
- İyimser insanlar ameliyatlardan sonra daha hızlı iyileşiyor ve kansere yakalandıkları takdirde hayatta kalma oranları daha yüksek. (Doktorların tavsiyelerini takip etmek ve

iyileşmeyi hedeflemeye daha yatkınlar.)

- İyimserlikle uzun ömürlülük arasında bir korelasyon var, kötümserlik ise daha kısa yaşam süresiyle ilişkili.²²
- İyimserler diğer insanlara güvenmeye ve bu nedenle daha tatminkâr ilişkiler sürdürmeye daha fazla eğilimli.
- Kötümserler iyimserlerden daha akıllı olduklarını düşünenler ama gerçekte pek öyle değiller.²³

Eğer bir partiye kafam yukarıda, iyimser bir duruş ile girersem, herkes beni görmekten memnun olur ve benimle tanışmak ister (ben de onlarla), partideki herkes yabancı olsa bile diğer insanların dikkatini çekebilirim. Onlar hakkında soru sorabilirim, onlar da benim hakkımda; muhtemelen bazı ortak ilgi alanları bulabilir ve onlardan bir şeyler öğrenebilirim. Fakat daha önemlisi, kendime bir ilişkinin hissettirdiklerini yakalama şansı tanırım. Sadece birkaç dakika sürebilir ya da uzun bir dostluğun başlangıcı olabilir, fakat o ilişki içinde beslenirim.

Öte yandan, eğer bir partiye gözlerim yerde, ne biriyle tanışmakla ilgili ne de birinin benimle tanışmayı isteyeceğini düşünerek girersem, kimsenin dikkatini çekmem ve partiden de zevk almam. Oradan ayrılmanın yollarını ararım. Partide bütünüyle kendimi göstermem. Bunun yerine sadece önyargılarımla var olurum; bir fanteziyi ya da geçmişten bir deneyimi ana yansıtırım ve bu nedenle de etrafımda ne olup bittiğini göremem.

Parti, hayattır. İtiraf ediyorum ki bazen bir partiye ikinci senaryodakine yakın bir ruh haliyle girerim ve bazen de buna rağmen biri çaba harcayacak ve beni ortama sokacak kadar cömert çıkar. Hikâyenin bu kısmında kendime söylediğim şey, eğer moralim bozursa diğer insanların beni daha iyi hissettirdiğidir.

Burada sergilediğim şey, yukarıdaki itiraf içeren paragrafta bile, iyimserliktir. İyimserlik belki başınıza gelen iyi şeylerin sonucunda oluşur belki de hayal edildiği, umulduğu, uğruna çalışıldığı ve elde edildiği

için iyi şeyler olur; açıkçası bilmiyorum. Fakat bulacağınız anlamlar ve dinleyeceğiniz öykü, ne kadar iyimser olacağınız konusunda sizi etkiler: Bu şekilde gelişir, evrimleşiriz.

Eğer hiçbir zaman olumlu hikâyeler duymazsak ne olur? Eğer hiç “sonsuz dek mutlu yaşadılar” hikâyesi duymamış olsaydınız, beyniniz bundan nasıl etkilenirdi? Eğer hayatta olup bitenden pozitif anlamlar çıkarmayı bilmiyorsanız, iyi haberleri takdir etmek için ihtiyaç duyduğunuz sinir yolları asla oluşmaz. Size bir hikâye: Bir sosyal görevli, 6, 8 ve 12 yaşlarında üç kardeşten oluşan bir aile ile çalışıyordu. Çocuklar bütün yaşamları boyunca güvensiz evlerinden, bakımevlerinden ve koruyucu ailelerden başka bir şey görmemişlerdi. Yerleştikleri son yerde durum fevkalade iyi gidiyordu. Koruyucu aile olarak çocukları yanlarına alan çift, Brianna ve Simon, çocuklara empati ile yaklaşıyorlar ve istikrar sağlıyorlardı. Çocukların ne dediklerini dinliyorlar, duygularını yorumlamakta, destek ve özen sağlamakta başarılı oluyorlardı. Arkadaşım onlarla biraz zaman geçirdi ve koruyucu aileliğin sürmesi yönünde olumlu bir rapor yazdı. Çocuklar onun ziyaretinin anlamı konusunda kaygılılardı ve bu yüzden olağan prosedürlerin aksine, çocuklara raporunda ne yazdığını söyledi. “Birbirinizden ayrılmayacaksınız. Brianna ve Simon ile kalmaya devam edeceksiniz. Sizin için yerel okullar bulacağız. Brianna ve Simon sizi evlatlık edinmek istiyorlar, bu süreci başlatacağız.” Çocuklar sessiz ve donmuş görünüyorlardı, bu yüzden arkadaşım, “Az önce ne dedim?” diye sordu. Çocukların hepsi, “Ayrılmak zorunda kalacağız; Brianna ve Simon ile kalamayız; gidebileceğimiz okullar yok ve kimse bizi evlatlık edinmeyecek,” dediler. Arkadaşım söylediklerini tekrarlar ama çocuklar bunu yine duyamazlar. Tekrar dener ve ancak ondan sonra en küçükleri ağlamaya başlar. “Niye ağlıyorsun Robbie?” diye sorduğunda, Robbie, “Çünkü mutluyum,” diye cevaplar. En sonunda hepsi anlamıştır fakat kabullenmeleri zor olmuştur.

Sorun şu ki iyi haber duymaya alışkın bir zihnimiz yoksa, bu haberleri işlemekten geçireceğimiz sinir yollarımız yok demektir. Eğer durumumuz buysa muhtemelen farkında değildir, çünkü buradaki mesele iyi haberleri duyup da inanmamak değildir. Mesele, daha çok, iyi haberi iyi haber gibi algılayamamamızdır.

İyi haberi ne kolaylıkla içselleştirebiliyorsunuz? Eğer iyi şeyler başınıza gelirse, bu durum sizi bir şekilde korkutuyor mu? Kendinizi sapıkça, bunun uzun sürmeyeceğini söyleyerek rahatlatıyor musunuz? Eğer durum buysa ve zihninizi iyimser düşünmeye daha açık hale gelmeye yönlendirmeye başlarsanız, muhtemelen size durmanızı söyleyen pek çok iç ses duyacaksınız. Zihninizin içindeki bu konuşmanın olacağını önceden bilin, onu not edin ama sizi engellemesine izin vermeyin. Kendimize iyi haberleri dinleme yönünde yol göstermeliyiz. Herhangi bir duruma iyi yanından bakma alışkanlığı geliştirmeye çalışın, ne kadar zor olursa olsun. İlk önceleri bu size sahte gelecektir. Yeni davranışlar sıklıkla yanlış gelir çünkü tanıdık değildirler; fakat iyimser bir bakış açısı iyi hiçbir şeyin olmayacağını varsaymaktan daha yanlış değildir.

İyimserliği bir tuşa basar gibi basitçe kazanmak kolay değildir. İyimserliğin iyi bir fikir olduğuna karar vermekten daha fazlasını, örneğin egzersiz yapmayı ve etrafınızda iyi insanların olmasını gerektirir. Tüm dikkatinizi verdiğiniz egzersizi sürdürmelisiniz ki zihninizi uyaracak sinir yollarını besleyebilesiniz. Kendinize iyimserliği denemenin bir risk olduğunu, olumlu bir yaklaşımın, her nasılsa, felakete davet olduğunu söyleyebilir ve böylece iyimserliği denediğiniz oranda incinmeye açık olduğunuzu hissedebilirsiniz. Burada iş, incinme duygusundan bütünüyle kaçmak yerine ona karşı tahammülünüzü artırmaktır.

İyimserliği daha fazla denediğimizde de felaketler olacaktır; fakat felaketleri tahmin etmek onları daha tahammül edilebilir kılmaz, etkisiz hale de getirmez.

Bir keresinde, hafta sonu için tatile çıktığımızda, eve dönüş yolunun son yarım saatinde moralim oldukça düşmüştü. Evimizin soyulduğunu hayal etmek gibi bir alışkanlığım vardı. Kendimi polisi ararken, kırılmış camı temizlerken, sigorta şirketini ararken resmediyordum. Kapıyı açtığımdaysa bir şey olmadığını görüyor, rahatlıyor ve seviniyordum. Kendimi gözlemlemeye başladığım, gördüğüm hayalleri ve kendime anlattığım hikâyeleri fark ettiğim zaman alışkanlığımdan da kurtulmaya başlayabildim. Bu kötümser hikâyeyi tamamen kontrolüm altına aldığım da, yalnızca eve dönüş yolunun son yarım saatinde değil, bütün haftadan da zevk almaya başladığımı fark ettim. Ancak hikâyeyi değiştirdiğim zaman fark ettim ki bu kötümser hayalim bütün hafta üzerinde etkili oluyordu. Bazen kara bulutların altında yaşadığımızı ancak o kara bulutlar dağıldığında anlayabiliyoruz.

İyimserlik sürekli mutluluk, parıldayan gözler ve sabit bir tebessüm anlamına gelmez. İyimserliğin neden istenmesi gereken bir şey olduğunu anlatırken kendimizi gerçeklik hakkında kandırmalıyız demek istemiyorum. İyimserlik bir olayın kötü yanından çok iyi yanına odaklanmaktır. Diyelim ki bir ilişki yürümediği için üzüldüğünüzü inkar etmek anlamına gelmez, daha çok, artık gelecekte daha başarılı bir ilişki yaşayacak bir deneyim edindiğinizi de fark etmek anlamına gelir. Bütün birikiminizi bire yüz veren bir ata yatırdığınız türden bir iyimserliği savunmuyorum; bazılarının büyüyüp çiçek açacağını umarak kimi tohumlar ekmeye yetecek bir iyimserlikten bahsediyorum.

Kriko Hikâyesi

Amerika'nın çölleri kasvetli yerlerdir; başka tek bir araba ya da tek bir ev görmeden kilometrelerce gidebilirsiniz. Bu ıssızlığın ortasında bir yerde bir sürücü tekerliğinin patladığını duymuş. Bagajında yedek bir lastik ve kriko olduğunu bildiği için pek endişelenmemiş, sadece biraz

sinirlenmiş. Sonra geçen hafta krikoyu çıkardığı ve yerine koymayı unuttuğunu hatırlamış. Krikosu yokmuş. Fakat işler o kadar da kötü değilmiş çünkü yaklaşık üç mil önce bir araba tamircisi görmüş. Yürümeye başlarken kendi kendisine konuşmaya başlamış: “Etrafta başka araba tamircisi de yok. Tamircinin insafına kaldım. Bir kriko kiralamak için beni soyabilir. Dilediği fiyatı biçer. 50 dolar isteyebilir. Bu konuda elimden bir şey gelmez. 150 dolar da isteyebilir. İnsanlar diğer insanların zor durumlarından istifade etmek konusunda çok iyiler. Lanet olsun, ne piç insanlar var.” Tamirciye varana dek bilinçsizce bu hikâyeyi anlatmaya devam etmiş. Tamirci onu arkadaş canlısı bir şekilde karşılayarak, “Sizin için ne yapabilirim?” diye sormuş. Yolcu şöyle demiş, “Lanet krikonu alıp bir yerine sokabilirsin.”²⁴

Kendimize sürekli anlattığımız hikâyelerin ve üzerimizdeki etkilerinin farkında olmayabiliriz. Fantezilerimize geçmiş gibi yaklaşıyoruz. Bir şeyin olabileceğini kafamızda canlandırma nedenimiz, fantezilerimizin farkında olsak da olmasak da, olmasını beklediğimiz şey o olduğu içindir. Hepimiz gerçekten bir hayat arkadaşı isteyen ama kendilerine potansiyel eşlere güvenilemeyeceğini söyleyip duran insanlar tanırız. Potansiyel hayat arkadaşlarına güvenilmeyeceği yargısıyla yaklaşır ve onları sürekli test ederler: *Eğer sürekli edepsizlik edersem benimle kalmaya devam eder mi?* Böyle yapmaya niyetli değildirler aslında; karşılarındaki insanların aslında nasıl olduklarına dair kendilerine anlattıkları hikâye nedeniyle böyle yaparlar. Kendini kanıtlayan kehanetler tam olarak böyledir: Gerçek çıkarlar.

Kendimize anlattığımız hikâyelerin çoğu aile köklerimize dayanır. Krikosu olmayan arkadaş ve onun insanların diğer insanlardan faydalandıkları inancı gibi bir hikâyede sıkışıp kalırız. Bu yüzden kendimizin farkında olmalıyız. Diğer insanlar hakkında kendimize hangi hikâyeleri anlatıyoruz? Hikâyelerimiz bizi hangi dinamiklere yönlendiriyor, şöyle-

re verdiğimiz anlamları nasıl belirliyor ve biz onları nasıl tanımlıyoruz? Hepimiz açık fikirli olduğumuzu ve yeni deliller ışığında fikrimizi değiştireceğimizi düşünmeye meyilliyizdir, fakat çoğumuz karar vermeye çok hızlı geçiyor. Bunu yaptıktan sonra yeni kanıtları açık bir zihinle değil bir filtreden geçirerek inceliyoruz; sadece kanıtın ilk görüşümüzü desteklediğini onaylarız. Haklı olmanın, ne olacağı konusunda açık fikirli olmaktan daha önemli olduğuna inanma tuzağına düşmemiz çok kolaydır.

Eğer düşüncelerimizden kendimizi ayırmak üzerinde çalışırsak, onları kuş bakışı izler gibi gözlemlemeyi öğreniriz. Bunu yaptığımızda düşünme biçimimizin o an yaşadığımızdan daha eski, daha farklı bir hikâyeye ait olduğunu fark edebiliriz. Mesela, Martin gibi biri olabiliriz.

Martin her zaman bir düşmana ihtiyaç duyuyordu. Anlattığı her hikâyede o ve bir çeşit “kötü” vardı. Eğer onun hikâyelerinden birini dinlerseniz, “Martin’in böyle bir kötülüğe, -diyelim ki yoz bir belediye başkanı, politik bir entrika, parasını vermeyen bir müşteri ya da başka bir dolandırıcıya- karşı seferber olması ne iyi bir şey,” diye düşünürdünüz. Fakat sonra Martin’in, seferberliğe çıkan kahramanının içinde yer aldığı her hikâyenin bir “kötü”ye karşı olduğunu fark ederdiniz. Hikâyelerinin olay örgüsü her zaman karışıktır ve Martin cephesinden sunulan kanıtlarla doludur. Hikâye bir filtreden geçirilerek sunulur çünkü Martin bir kez karar verdikten sonra sadece kendi pozisyonunu destekleyen kanıtlara bakar ve başka hiçbir şeyi görmez. “Kötülere” karşı “iyiler” kutuplaşması: Eğer Martin’in iyiler kitabında yerinizi alırsanız yanlış bir şey yapamazsınız; sizi her zaman olumlu değerlendirecektir. Onu ilk tanımaya başladığınızda, ters bir şey görmeyebilirsiniz fakat bir süre sonra tekrar eden şablonları fark edersiniz. Martin’in kafasındaki dinamikler önceden belirlenmiş gibidir ve çevresindeki insanlar sadece önceden var olan rollere yerleştirilirler. Böylece çocukluğunun dinamiklerini tekrar ve tekrar oynatır. Biz de aynısını yapmaya meyilliyizdir.

Geçmişimizi anlamak bu yüzden önemlidir. Derin düşünce, psikoterapi ya da genogram (daha sonra ayrıntılı şekilde tarif edeceğim) gibi bir egzersiz bu konuda bize yardımcı olabilir. Dinamiklerimizi de anlattığımız hikâyeler, duyduğumuz öyküler ve arka plandaki fantezilerimiz belirler. Anlam verme konusunda yaptığımız tüm bu katkılar davranışlarımızı şekillendirir.

Martin'inki gibi dinamikler genelde çocukluk deneyimleri sonucunda şekillenir. Belki de ebeveynlerinden biri ya da her ikisi benzer dinamikleri taşımaktadır ve bu yüzden dünyayı benzer filtrelerden geçirerek algılamaktadırlar. Ya da belki Martin için büyük bir haksızlık deneyimi söz konusudur; doğruyu söylemesine rağmen ona inanılmaması ya da masumken cezalandırılması gibi. Bu derter bilinç dışında irin toplar: "Ben haklıydım, onlar haksız." Gerçekten de "onlar" o kadar haksızdır ki Martin onları her yerde bulup yanlış olduklarını *kantılama* ihtiyacı duyar. Kendisini doğru tarafta hissetmeye, haklı olduğunun görülmesine tekrar ve tekrar ihtiyaç duyar. Kendi duygularını düzenlemek ve iyi hissetmek için düşmanlar ve yanlış yapanlar arar. "Yanlış" olan bir düşman bulmalıdır ki "doğru" hissedebilsin. Eğer bu dinamiğe hiç sorgulamadan tutunursa, gelişmeyecek ya da bir şey öğrenmeyecek, geçmişin hayaletleri ve hikâyeleri o anda onu çevreleyen insanlarla gerçek bir ilişki kurmasını engelleyecektir. Tüm ilişkilerinden vazgeçmek zorunda kalacaktır.

Daha önceki nesillerden miras kalan ya da kişinin artık yaşamadığı bir çocukluk çevresine uyum sağlamak için geliştirdiği pek çok dinamik vardır. Bir örneği para konusundaki tavrımızdır: Bazen ilişkilerimizi kaybetme pahasına para peşinde oluruz ya da sahip olduğumuzdan daha az ya da daha fazla paramızın olduğuna inanırız. Para çoğunlukla ilişkilerimizde ne kadar güvende hissettiğimizi gösteren bir mecazdır. Örneğin; eğer sevilme korkumuzla yüzleşmiyorsak, bu korkuyu para konusunda kaba olmamızı açıklayan gerekçelerle ikame ederiz.

Mekân konusundaki tavrımız da başka bir konudur. Eğer sürekli taşınıyorsak, şu şehir ya da bu ev, şu ülke ya da bu kıta hiçbir zaman bizi tatmin etmiyorsa, yine taşınmak için parlak nedenler buluyorsak, çözüm muhtemelen bir yerin coğrafyası ya da halkının yaşam tarzından ziyade kendi içimizdedir.

Duygularımızı keşfetmekten kaçınmak için aklı nasıl kullandığımızı gösteren, içine sıkışılıp kalınmış düşünme, tepki verme ve yapma şablonlarına dair sayısız örnek verebilirim. Kendimize, diğer insanlar hakkında anlattığımız hikâyelerdeki tekrarlara bakmalıyız; hikâyelerin yüzeyinde görülen içeriklerden ziyade nasıl bir süreç takip ettiklerine. Daha sonra dünyayı süzdüğümüz filtreyi değiştirmek için deneye başlayabilir, hikâyeyi düzeltmeye girişebilir, böylece sıkıştığımız yerden çıkacak esnekliği edinebiliriz.

Kendi terapi deneyimimde böyle pek çok hikâye yakaladım ve onları kökenlerine kadar takip ettim. Topluluk içindeki davranış kalıplarını incelerken, genogram adı verilen bir egzersiz kullandım. Genogram ayrıntılı bir aile ağacıdır; yalnızca kan bağına değil, davranış, birbiriyle ilişki, karakter özellikleri ve tavırları da takip eder. Genogramın nasıl hazırlanacağını kitabın arkasındaki egzersiz bölümünde açıkladım. Genogramıma bakarak her iki ebeveynimin de geniş ailelerden geldiğini gördüm. Kağıda dökünce açıkça görülen ama daha önce fark etmediğim bir nokta vardı: Her iki ebeveynimin de diğer kardeşlerinden daha az yakın oldukları birer kardeşi vardı. Ayrıca her ikisi de ebeveynlerinden birini kendilerine idol olarak seçmişlerdi.

Sonra kendimin topluluk içindeki davranış biçimlerime baktım. Psikoterapi eğitiminde genellikle pek çok gruba dahil olursunuz: Temel çalışma grubunuz, başka türlü çalışmalar için farklı farklı gruplar. Bu gruplarda her zaman bir üyeyi idealize ettiğim ve başka birini rahatsız edici ya da önemsiz bulduğumu fark ettim. Bu şablonu tüm gruplarda

sürdürdüğümü görmek benim için bir tür aydınlanma oldu, bu gruplarda davranış biçiminin verili duruma verdiğim tepkilerden çok geçmişten taşıdığım şablonları takip etmemle ilgisi olabileceği dank etti.

Bir kez bunu keşfettiğim zaman, nasıl davranacağım konusunda daha fazla şıkkım vardı. Bu davranışın otomatik bir şekilde devam etmesine izin vermektense, bir insana hayranlık beslemem ve bir başkasını şeytanlaştırmama yol açan dürtüleri gözlemlemeye karar verdim. Eğer bir insanı şeytanlaştırdığımı fark edersem onun olumlu yönlerine odaklanmaya çalıştım. Bunu yaparak olumsuz bir filtremi olumlu bir başkasıyla değiştirdim. Bazen gerçek rotanızı bulana dek çubuğu ters yöne bükmek gereklidir.

İçinde bulunduğum bir sonraki grup yeni bir iş görüşmesi için toplanmıştı. Terapist olarak ilk işimde, uyuşturucu ve alkol bağımlılarının tedavisi için çalışan bir merkeze terapi grupları düzenlemek üzere başvurmuştum. Görüşmeciler terapi gruplarındaki tarzımı sordu. Ona grup durumlarında geleneksel olarak nasıl davrandığımı anlattım ve bu yüzden işe alınmayacağımı düşünüyordum. Ama alındım. Gruplarda bir kişi gözdem olurken, bir kişiyi şeytanlaştırma huyumu açığa vurduğum düşünülürse, işi almama şaşırdığımı onlara da söyledim. Yetkili kişi dürtünün *farkında* olmam nedeniyle o yönde davranmayacağıma, bu yüzden de güvenilir bir grup lideri olacağıma inandıkları için böyle bir karar aldıklarını söyledi. Bana böyle bir güven gösterildikten sonra,²⁵ hala bu dürtüyü hissetsem de ona göre davranmadım. Bunu başarabildim çünkü düşünmeden onlara uymak yerine durmayı ve içgüdülerimi gözlemlemeyi öğrenmiştim. Bu şekilde topluluk içinde nasıl davrandığıma dair hikâyeyi değiştirmiş oldum.

Daha önce söylediğim gibi, bazen yeni bir davranış sahte ya da gerçek dışı gelir fakat aslında yalnızca tanıdık değildir. Deneyimimizde doğru olduğunu “hissettiğim” şey hakikat olmayabilir, ya da herkes

için iyi olmayabilir; belki yalnızca tanıdıktır. Ve aynı şekilde, “yanlış” gelen şey sadece yeni olabilir. Bugün hala birer üyeyi şeytanlaştırma ve idolleştirme yönünde zorlu bir dürtü hissediyorum ve bu hisse teslim olursam, geçici olarak bu beni tatmin edebilir. Bu dürtüyü hissettiğimin farkında olmak irade ve pratik gerektirir, bunu inkar etmekse daha rahat hissettirir. Fakat zamanla bu dürtülere direnmek de benim için doğal hale gelir. Kendimi eski bir dinamikten kurtarıyorum. Çocukluk ilişkilerimin üzerini örttüğü sinir yollarının büyümesine izin verebilir, keşfedilmemiş alanlarda yeni bana, çevremdeki insanlara ve ihtimal ki dünyaya hizmet eden yeni yolları daha kolay oluşturabilirim. Her ne kadar tatmin edici olmayan eski şablonlara dönme tehlikemiz her zaman -özellikle de stresli zamanlarda- varsa da yeni davranış da otomatik hale gelir ve “sahtelik” hissini kaybeder.

Her birimiz bir anne ve bir babadan, bir sperm bankasından geldik ve her birimiz ebeveynlerimiz ve onların etraflarındaki insanlar tarafından yetiştirildik. Pek çoğumuzun kardeşleri, amcaları, halaları ve kuzenleri var. Bütün bu insanların kim olduğumuz üzerinde etkileri var, tıpkı onların üzerinde de atalarının etkileri olduğu gibi. O atalarımızın da sorunları ve zaferleri vardı ve deneyimlerinden öğrendikleri şeyleri ya da kazandıkları alışkanlıkları bir sonraki kuşağa geçirmeye meyilliydiler. Kızıl saç ya da ten rengi miras kalan karakteristik özellikler olarak kolayca tespit edilebilir, miras kalan bir estetik zevki tespit etmek de o kadar zor değildir. Genogramı kullanarak ilişkileri nasıl oluşturduğumuzu ve koruduğumuzu (ya da korumadığımızı), topluluk içinde nasıl hareket ettiğimizi, nasıl karar verdiğimizi, duygularımızı ve düşüncelerimizi nasıl kullandığımızı ve genel olarak dünyadaki yerimizi görebiliriz. Genogramda bu miras alınmış karakteristik özellikler saç rengi ya da damak zevki kadar açıkça görülür. Egzersizin amacı uygun seçimler yapabilmeniz için sizi özgürleştirmektir; böylece sizi etkileyen kararları

alan atalarınız değil SİZ olursunuz. Atalarınızın sizi şu anda etkilediğini düşünmek size saçma gelebilir ama kim olduğumuzu, verimli ya da verimsiz şekillerde, kısmen geçmiş nesiller belirler. Genogram egzersizi için tam bir yönlendirmeyi kitabın sonunda bulacaksınız.

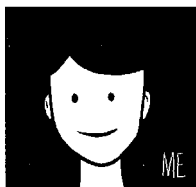
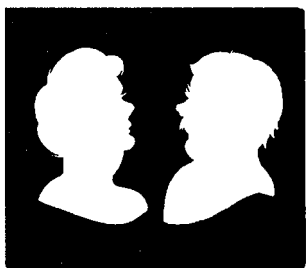
Binyıllar boyunca, hikâyeler, şarkılar ve ritüeller kabilenin yaşlılarından gençlere geçirildi. Bazı hikâyeler ve anlamları kayboldu. Onlarla birlikte başka nelerin kaybolduğunu merak ediyorum. 7/24 haber akışı olan bir çağda hepimiz burada ve şimdi hikâyeleri ile tüketilme eğilimindeyiz; sürekli bir yenisi çıkan krizler ve olan biten olumsuz olaylar içinde. Yaşlılarımız hâlâ hikâye anlatmak istiyorlar mı? Eğer istiyorlarsa biz hâlâ dinlemeyi biliyor muyuz? Ve eğer dinlemiyorsak, bunlar yerine duyduklarımız neler?

Bölümü önce değişimin nasıl diyalog yoluyla gelebildiğini, sonra da bilgeliğin bir nesilden bir nesile nasıl aktarıldığını sergileyen iki hikâye ile bitireceğim.

Die Meistersinger: *Usta Şarkıcılar*

Die Meistersinger von Nürnberg Wagner'in bir operasının adıdır. Bir şarkı yarışması hakkında bir hikâyedir. Die Meistersinger, yarışmayı, bir düzen ve disiplin sağlayan ama yaratıcılık ve zevki bastıran katı, aşırı detaycı, değiştirilemez kurallar ile yöneten lonca tarzı bir kurumdur. Romantik deha Enter Walther'in yarattığı kaos, sürece parlaklık, orijinallik, tutku, sanatsal bütünlük, erotik duygular ve ne yazık ki bu arada da isyan taşır. Burada hayatın yönetmemiz gereken iki öğesini buluruz: Meistersinger'ın temsil ettiği katılık ve Walther'in temsil ettiği kaos.

Operanın kahramanı, ayakkabı tamircisi, Hans Sachs, Meistersinger'ı kurallarının ancak esnek olduğunda ve gerçek ihtiyaçlara yanıt verdiğinde

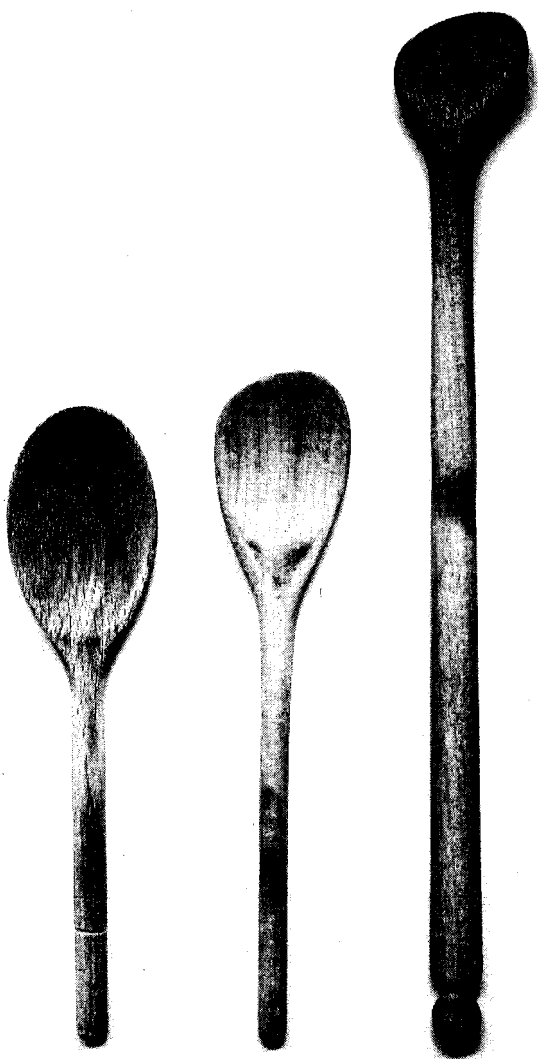


işe yaradıklarına ikna eder. Sachs iki tarafı da dinler, ortaya sürülen karşıt fikirleri takdir eder ve diyaloga sokar. Sachs kaos ile katılık arasında bir yol çizmeye çalışan bilge ve düşünceli bir adamdır. İnsanın yanlışlarını, varoluşun çılgınlığını düşünür, soruna felsefe taşıyarak Meistersinger'a Walther'ın değerini takdir ettirecek ve Walther'a ülkenin tarihi ve hikâyesini korumak için kimi kuralların gerektiğini gösterecek bir yol arar. Onun mütefekkir ve esnek düşüncesi ve bilgeliği sayesinde, her şey iyi bir sonuca varır. Meistersinger'ın yalnızca bir üyesi, Beckmesser, ikna olmaz ve görüşünde ınat eder. Beckmesser kendi çıkarlarını doğrultusunda hileye başvurur. Ama sonunda yalnız ve mutsuz kalır. Beckmesser'in aksine Sachs, esnekliğe giden kestirme bir yol olmadığını; dürüstlük, çalışma ve yoğun dikkat gerektirdiğini anlar. Bizim işimiz de Sachs'inkinden farklı değil. Biz de katılık ve kaos arasında pazarlık yürütmek zorundayız.

Tahta Kaşığı

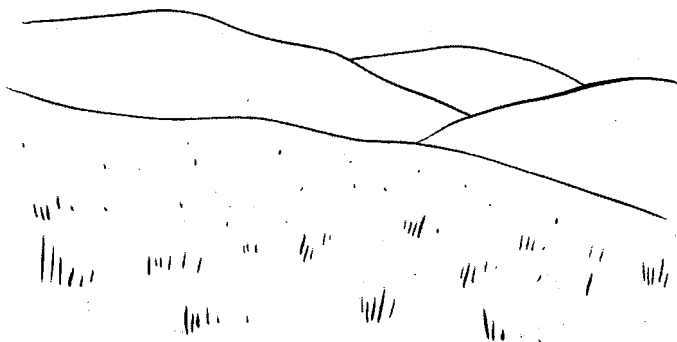
Bazen işlek bir sokağa bakar ve düşünürüm: Yüzyıl içinde hepimiz ölmüş olacağız. Bundan yüz yıl önce belki başka bir kadın, aynı sokakta aynı şeyi düşünmüştü. Belki o da benim gibi kendini sevginin üretken olduğu ve bir sonraki kuşakta da yaşadığı, yavrularımıza, çocuklarımıza ve arkadaşlarımıza aşıladığımız sevgi alışkanlıklarıyla onlara da taşındığı düşüncesiyle kendini avutmuştur. Rahmetli halamın çizdiği tablolar hep çevremde, rahmetli annemin yüzüğü parmağымda ve içimde taşıdığım sözleri beni, kızım evden her çıktığında “dikkatli ol” demeye teşvik ediyor. Büyükbabamın huysuz alaycılığı babamda ve bende yaşamayı sürdürüyor, demek ki o hâlâ ölmemiş. Kızım bir dantel ördüğü zaman onda dikiş-nakış işlerine karşı olan sevgimi görebiliyorum.

Bu derinden işleyen, insanı insana nesilden nesile akan bir hafıza şelalesi ile bağlayan bu süreç, atalarımızın bilgisi ile birlikte devredilen



belli nesnelerle sembolleştirilebilir. Artık epey yıpranmış ve pek de kaşığa benzemeyen tahta bir kaşığın gururlu sahibiyim. Çırpmanın elektrik ile yapılmadığı 1960’larda, halam bana bir kek tarifi için tereyağ ve şekeri çırpmayı öğretirken bu kaşığı kullanırdık. Daha o zaman kaşık şeklini yitirmişti; halam da onu çocukken kullanmaya başlamış. Şimdi bir çırpma teli kullanıyorum ama muayyen bir günümde hazırlıksız yakalanır da çekmeceye o kaşığı görürsem gözlerim doluyor. Halam eninde sonunda unutulacak; kızım kendi çocuklarına ondan bahsetmeyebilir ama eminim ki çocuklarına kek yapmayı öğretecek. Kek tarifleriyle birlikte halamdan aldığım sevgiyi de onlara geçirecek. Evet, halam yaşamaya devam edecek; ismi giderek daha az anılsa ve kaşığı fırlatılıp atılsa bile.

| Sonuç



Sonuç olarak akıl sağlığımızı nasıl koruruz? Kendini gzlemele konuundaki yeteneklerimizi geliştirebiliriz; böylece en güçlü duyularımızı bile gzlemele, onlar tarafından belirlenmeme ve kendimize büyük resimdeki yerimizi bulma şansı veririz. Kendimizi gzlemelemek, kendimizi çok fazla haklı çıkarma davranışını abartmamamızı ve bizim için artık yararlı olmayan davranış kalıpları içinde sıkışıp kalmamamızı sağlar. Besleyici ilişkiler kurabilir ve açık olabiliriz. İlişki kurabiliriz: Sadece olduğumuzu *düşündüğümüz* kişi olarak değil, gerçekten *olduğumuz* kişi olarak; böylece kendimize bağ kurma ve bağlar oluşturma şansı veririz. Zihinlerimizi ve bedenlerimizi amaçlarımız için zinde tutmak için “iyi stres” peşinde koşabiliriz. Duyduğumuz hikâyeleri ve yaşamlarımızı sürdürdüğümüz inanç biçimlerini gözlemleyebiliriz. Eğer kaos ya da katılg sürüklenecek şekilde yolumuzdan ıkmışsak, rotamızı doğrultmak için kendi hikyemizi herhangi bir zamanda düzeltebiliriz.

Bu o kadar kolay mı? Hayır, değil. Akıl sağlığıyla ilgili yanılısamlardan biri kesinliktir; kesinlik aslında bir tuzaktır. Öte yandan diğer yönde fazla uzaklaşabilir ve öylesine belirsizliğe gmlebiliriz ki hiçbir yol izemeyiz. Aşırı uçlar akıl sağlığına giden en iyi yollar değil. Diyorum ki yola ilk adımıınızı atın ve adımın nereye konduğunu grn (hisseyin ve düşünün); ondan sonra diğer ayağınızı nereye atmanız gerektiği konusunda yerinde bir tahminde bulabilirsiniz. Ve eğer yanlış yöne doğru gitmeye başlarsanız, rotanızı değiştirmek için asla geç değildir.

Umuyorum ki akıl sağlığımızı nasıl koruyacağımızı okumak size yardımcı olmuştur. Bu kitaptan daha fazla faydalanmak için, bir sonraki bölümde yer alan egzersizleri çalışın.

|Egzersizler

Tek yaptığınız okumak bile olsa, umuyorum ki bu kitap sizin için faydalı olur. Ancak bağlantılar kurmak için sadece okumak genellikle yeterli değildir. Bu kitaptan gerçekten ders çıkarmak için deneysel olarak çalışmak da önemli. Bilmek bir şey, hayata geçirmek başka bir şeydir. Kendini gözlemlene alışkanlığını hayata geçirmek için pratik yapmanız gerekir, sadece bilmek yeterli değildir. Model uçaklarla birlikte verilen talimat kılavuzları size okuma materyali sağlamak için değil, modeli yapabilmeyi için atmanız gereken adımlarda size rehberlik etmek içindir. Egzersiz bölümü, bu tür talimatlara benziyor ve E okumak için değil, yapmak için. İsterseniz kendi başınıza, isterseniz başka biriyle ya da bir grupla beraber uygulayabilirsiniz. Bir seferde çok fazla egzersize girmeyin. Benim için günde bir tanesini yapmak bana yetiyor: Bu şekilde ondan kimi içgörüler çıkarmak ve kendime çeki düzen vermek için zamanım oluyor.

1. Bir Dakika Egzersizi

Altmış saniye boyunca tüm dikkatinizi nefes almak üzerine yoğunlaştırın. Normal şekilde nefes alın ve her seferinde dikkatinizi nefesinize üzerine yoğunlaştırın ama nefes alışverişinizi değiştirmeye çalışmayın. Bunu kelimelerle düşünmeden yapmaya çalışın.

Bir dakika için bile olsa bu tarz bir uyanıklığı, pür dikkati tam olarak edinmek yıllar sürecek pratik gerektirir. Bu başarı ölçütü olan bir pratik değil. Egzersiz esnasındaki deneyimimizle ilgili bir pratik. Bu basit nefes alma egzersizi daha sonrakiler için size temel sağlayacak, fakat diğerlerini yapmak için bu bunda başarılı olmayı beklemeyin. Bu egzersizi sık sık yapın.

Bir dakika dolduğunda, egzersizi kendiniz açısından değerlendirin. Dikkatinizi yönlendirmek nasıl hissettirdi? Ruh halinizde bir değişiklik hissettiniz mi? Bunu yapmak sizi nasıl etkiledi ve etkileri ne kadar sürdü?

2. Otuz Dakika Egzersizi²⁶

Bu egzersize başlamak için otuz dakikanızın tamamını bu işe ayırın. Kendinize bir defter ve bir kalem bulun.

Telefonunuzu, bilgisayarınızı, radyonuzu ve televizyonunuzu kapatın. Elinize kitap ya da gazete almayın ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir zaman seçin.

Bir saat ya da kronometre bulup 30 dakikaya ayarlayın.

Sırtınızı destekleyecek şekilde oturun. Ayağınızı uzatabilirsiniz fakat uzanmayın, uyumak amacımız değil.

Dikkatinizi nefesinize yoğunlaştırın ve düşüncelerinizden arıtmaya çalışın.

Elbette aklınızdan düşünceler geçecektir ama onlardan birine takılmayın. Bir ya da iki kelimeyle etiketleyin ve defterinize yazın, sonra da bırakın gitsin. Aklınıza gelen her düşünce için aynı şeyi yapın. Eğer egzersizi bırakmak fikri aklınıza düşürse, ona da diğer düşünceleriniz gibi davranın; onu da not edip geçin ve tekrardan nefesinize odaklanın.

Bunu 30 dakika boyunca sürdürün.

Şimdi not aldığınız düşüncelere bakın ve her birini aşağıdaki kategorilerden birine yerleştirin, sonra da her kategorideki düşünce sayısını toplayın. Her kategorinin sonundaki rakamlar, bu egzersizden sonra benim aldığım sonuçlar:

- Duyuların tetiklediği düşünceler: Sesler, görüntüler, kokular, hisler vb. — 4

- Planlama düşünceleri: Yapacaklar ya da ihtiyaçlar listesi gibi – 3
- Kaygı uyandıran düşünceler: Üzüldüğümüz ya da kendimizi kötü hissettiren düşünceler – 2
- Zihnimizde anıları canlandırmak – 0
- Olmayan durumlara, olaylara, ilişkilere dair fanteziler – 0
- Kıskanç, kızgın, isyankar, eleştirel düşünceler: Başkaları hakkında eleştirel düşünceler ya da egzersizi durdurma isteği gibi – 5
- Egemen olan düşünceler: Zihninizden atamadığımız ve egzersize egemen olan düşünceler – 0

Düşüncelerinizi sınıflandırabilmek için isterseniz başka kategoriler de ekleyebilirsiniz.

Sizin için egzersizin amacı öncelikle neler olup bittiğini görmek; egzersizde ne deneyimlediğinize dikkat etmek. Kendi kendinize konuştuğunuzda kullandığınız kelimeleri muhtemelen rahatlıkla fark ediyorsunuzdur, fakat kelimelere dökmediğiniz bu düşünceleri dinlemek ilginçtir.

İkinci olarak, bu otuz dakikalık düşünce egzersizi gün boyunca çeşitli alanlarda neler düşündüğünüzü gösteren bir veri olabilir; bu yüzden, örneğin düşüncelerinizin yüzde 80'ini fantezilere ve yüzde 20'sini eleştirel hislere ayırıyorsanız, bu durumu gözden geçirip şöyle düşünebilirsiniz: “Bir seçeneğim var. Daha fazla deneysel olmayı isteyebilirim. Belki de düşünme zamanımın daha fazlasını gördüğüm, kokladığım ya da takdir ettiğim şeylere ayırmaya çalışmak benim için daha tatmin edici olabilir.” Egzersizin amacı kendinizin daha fazla farkına varmak. Değiştirmeye giriştiğiniz şeyin ne olduğunu bilmeden hiçbir şeyi değiştiremezsiniz. Egzersizi yanlış yapmanızın tek yolu hiç yapmamak ya da erken bırakmak olur. Fakat o durumda bile yeniden başlayabilirsiniz.

İlk kez yaptığım da vardığım sonuçlar ve çıkardığım özet şöyleydi:

“İçerdeki reçelin hoşuma gitmesi düşüncesini hangi kategoriye koyacağımı bilemedim; belki de duyuların tetiklediği düşünceler yerine anılar kategorisinde olmalıydı. Neyse, önemli bir şey olduğunu düşünmüyorum. ‘Çok şişman’ yazmışım, bunun aklımdan geçtiğini hatırlamıyorum ama sanırım kendim hakkında düşünüyordum; bu kesinlikle ‘kaygı uyandırıcı’ kategorisine girer. Egzersizi yapmaya epey direndim; beş kere itiraz ettiğimi not almışım. Dikkatimi çeken bir başka şey bu itirazların hepsinin ilk 10 dakikada olması ve egzersizin ilk yarısının oldukça yavaş geçmesiydi; sonra teslim oldum ve ikinci yarı öyle hızlı geçti ki bittiğine üzüldüm. Direnmeyi bıraktıktan sonra kendime arkadaşlık ettiğimi hissettim ve bu güzel bir histi. Kafamda parlayıveren düşüncelere kendimi açtığım için olabilir mi? Neden direndiğimi bilemiyorum ama tanıdık bir histi. Bir dahaki sefere bu direnci hissettiğimde hakkında daha meraklı olacağım; kısa dönemli mi uzun dönemli bir şey mi merak ettim. Şimdilik onu dinlediğim ama bir köşeye bıraktığım için huzurluyum. Eğer ona uysaydım, kendimi sabote etmiş olurdum. Bu kadar basit bir egzersizin kendime olumlu bir özen gösterdiğimi ve bundan bir şeyler kazandığımı hissettirmesini inanılmaz buluyorum. Burada özetlediğim düşüncelerin post-rasyonalizasyondan başka bir anlamı var mı emin değilim ama bunun üzerinde durmak bile tatmin edici.”

Bu egzersiz bize kendimizle ilgili başka şekilde üzerinde durmayacağımız bilgiler verir. Haftada bir yaptığımızda ve sonuçları karşılaştırdığımızda, düşünce kalıplarımızdaki değişiklikleri izleyebiliriz. Ayrıca hangi düşüncelerin yaratıcılığımızı ve merakımızı beslediği, gelişmeye götürdüğüne ya da tersine hangi düşüncelerin post-rasyonalizasyonun çıkmaz sokağına soktuğuna dair bir fikir edinmemizi de sağlar.

3. Çalışırken Yapılacak Bir Kendini Gözlemleme Egzersizi

Şunu deneyin: Yemek pişirme, temizlik, bulaşık yıkama gibi ev işleri yaparken tamamen yaptığınız işe odaklanın ve kafanıza giren her duygu, düşünce, his ya da anıyı zihninize kaydedin. Örneğin, “Şu anda bir bardağı yıkıyorum; ılık suyu ve sabun köpüğünü hissediyorum; şimdi bardağı bulaşıklığa koyuyorum ve başka bir bardağa çarpma sesini duyuyorum; şu anda Afganistan’daki savaşı düşünüyorum; şimdi fişi çekiyorum,” ve benzeri. Yaptığınız işin tamamen farkında olarak duş alabilir, mutfağı temizleyebilir ya da akşam yemeği yiyebilirsiniz. Bu kendini gözlemleme alışkanlığı geliştirmenin ve anı yaşamaya odaklanmaya yönelik basit bir egzersiz.

4. Dikkat Yoğunlaştırma Egzersizi

Ben bu egzersiz için kırk beş dakika ile bir saat arası bir süre ayırmayı tercih ediyorum, ayrıca beş dakikalık bir odaklanma ve hazırlanma ile başlayabilirsiniz. Siz yaparken başka birinin de size egzersizi okuması ya da daha önceden kendi sesinizden kaydedip egzersiz esnasında dinlemek iyi olabilir.

Bunu beyniniz için bir antrenman olarak düşünün, uykuya dalmayın. Sirtınızı düz bir şekilde yerleştirerek bir koltuğa oturun, ayaklarınız yere bassın ve gözleriniz açık olsun. Öncelikle, değiştirmeye çalışmadan, nefesinize dikkat edin... Zihniniz başka bir şeye kaydığında ki kayacaktır, tekrar nefesinize odaklanın... Nefes alırken batın bölgenizin nasıl genişlediğine dikkat edin...

Yere doğru bakarak gözlerinizin önünden ne geçtiğine dikkat edin; gözünüze gelen renklerin, yazıların ve şekillerin farkına varın... Ne gördüğünüzle ilgili yargıda bulunmadan bir ya da iki dakikayı sadece bakarak ve fark ederek geçirin... Dikkatinizi tekrardan nefesinize çevirin...

Havanın vücudunuzun içinde aldığı şekli hayal edin... Giren nefesi hayal edin... Çıkan nefesi hayal edin...

Duyduğunuz bütün seslere dikkat edin... Odanın dışındaki seslere dikkat edin... Odanın içindeki seslere dikkat edin... Birkaç dakikanızı dikkatinizi duyabildiğiniz farklı seslerin birinden ötekine kaydırarak geçirin... Şimdi yeniden dikkatinizi nefesinize verin... Nefesinizi verirken havanın burun deliklerinizde bıraktığı hissi fark edin... Burun deliklerinizde oluşan hissin nefes alırken daha farklı olduğuna dikkat edin... Ağzınızdaki tada ve odadaki kokuya dikkat edin... Ve nefes verirkenki tada dikkat edin... Tat hissi dilinizin neresinde oluşuyor?... Nefes alışverişinizin hangi noktasında koku hissiniz güçleniyor?...

Yeniden nefesinize odaklanın... Temiz havanın vücudunuzda ayaklarınıza kadar ulaştığını hayal edin... Ayak tabanlarınızın ne hissettiğine dikkat edin... Ayaklarınızın derisi şu anda ne hissediyor?... Ayaklarınızın altında en çok neresi baskıyı hissediyor?... Şimdi sağ elinizdeki derinin ne hissettiğine dikkatinizi verin... Neye dokunuyor?... Şimdi dikkatinizi sol elinize kaydırın... Elinizin hissettiği hava sıcaklığını düşünün... Nefesinize dönün... Eğer gözlerinizi kapatmadıysanız, şimdi nefesinize dikkat ederken kapatın...

Dikkatinizi sindirim sisteminize verin... Dikkatinizi ağzınızdan aşağı doğru yavaşça kaydırın... boğazınız... mide... bağırsaklar... idrar torbası... rektum... Nefesinize dönün ve nefes alışınıza dikkat edin... Nefes verişinize dikkat edin... Nefes alışınızın doruk noktasındaki duraklamaya dikkat edin... Nefes alışınızın ardından nefes verene kadar ne kadar zaman geçiyor?... Aradaki duraklamaya dikkat edin... Nefes verişinizin dip noktasındaki duraklamaya dikkat edin... Şimdi dikkatinizi kalbinize yönlendirin... Nabzınızı fark edin... Şimdi bir süreyi kalp atışlarınıza yoğunlaşarak geçirin... Yeniden nefesinize dönün ve bir dakikalığına duraklayın...

Kafanızın içindeki konuşmalara odaklanın; bir süreyi düşüncelerinizi gözlemleyerek geçirin... Tekrardan nefesinize dönün... Şimdi kendinizi bir balık gibi suyun altında nefes alıp verebilirken hayal edin... Kendinizi okyanusun derinliklerinden suyun yüzüne bakarken hayal edin... O su yüzeyi ruh halinizdir... Fırtınalı mı?... Sakin mi?... Şimdi suyun üstünde, yükseklerde uçan bir kuşsunuz... Düşünce gücünüzle suyu sakinleştirebilir ya da azdırabilirsiniz... Dikkatinizi yeniden nefesinize verin...

İçinizden şu anda en yakın hissettiğiniz insana odaklanın... Bu insanla nasıl ilişki kuruyorsunuz?... Onu düşündüğünüzde ne hissediyorsunuz?... Ağrı bugün konuştuğunuz insanlara doğru genişletin... Onlarla bağlantılı mı yoksa bağlantısız mı olduğunuzu hissediyorsunuz?... En yakın arkadaşlarınız ve ailenizle bağlantılı mı yoksa bağlantısız mı olduğunuzu hissediyorsunuz?... Çevrenizle?... Ülkenizle?... Dünyayla?...

Bir kez daha nefesinize dönün, yükselmesine ve alçalmasına dikkat edin. Henüz yapmış olduğunuz şeyin ne olduğunu fark edin; en temel beş duyurunuzu inceleyiniz: görmek, duymak, dokunmak, tatmak ve koklamak. Hem içinizdeki hem fiziki hislerinizi keşfettiniz, duygu ve düşüncelerinize dikkatinizi verdiniz. Duygularınızı gözlemlerken onları okyanusun yüzeyi olarak gözünüzde canlandırdınız; diğer insanlarla ne kadar bağlantılı hissettiğinizi yokladınız ve şimdi bir kez daha nefesinize döndünüz...

Dikkatinizi nefesinize verirken, nefesinize dikkat kesilen kendinize dikkat edin... Dikkatinizi herhangi bir alana isteyerek kaydırabildiğinizi fark edin... Düşüncelerinizin merhametine kalmadınız, onları yönlendirebilirsiniz... Bir şeyi kasten fark edebilirsiniz... İsteyerek ya da istemeden dikkatinizin nasıl gezdirdiğinizi fark edebilirsiniz...

Egzersizizin sizin için nasıl geçtiğini yazın ya da çizin. Kendinizi egzersizi yaparken hatırladığınızda, ne ön plana çıkıyor?

5. 1 2 3 4 Nefes Egzersizi²⁷

Kendinizi destekleyerek oturun ya da uzanın. Nefesinizin farkında olun. Nefes alıp verişinizin her aşamasına bir numara verin:

1. *Nefes alışı*
2. *Nefes almanın doruk noktası*
3. *Nefes veriş*
4. *Nefes vermenin dip noktası*

Nefes alıp verişinizdeki sürekliliğe alışın. 2 ve 4 numaralarını verdiğimiz doruk ve dip noktalarında çok fazla zaman harcayacak olursanız, saymaya ve kolayca nefes alıp vermeye devam edene kadar kendinizi yavaşlatın.

Sayarak nefes alıp verirken, zihninizin gözlemci tarafını harekete geçirin. Her aşamada duygularınızdaki hemen farkına varılamayan değişikliklere dikkat edin. Her şeyden önce, 1 ve 3'ü, daha sonra 2 ve 4'ü kıyaslayın. Size en rahat gelen ve en rahatsız gelen aşamaları fark edin. Bunu algılamanız ne kadar zaman gerektirirse o kadar zaman harcayın.

Numaralandırdığımız her aşamadaki duygularımız arasındaki nüansların farkına vardığımız zaman, numaraların yerine birer mantra vereceğiz. Tüm ifadeyi içinizden söylemek için nefes alıp verişinizi uzatmanız gerekebilir; eğer yavaşça nefes alıp veriyorsanız yeterli vaktiniz olacaktır, hızlanmaya çalışmayın. Numaraları şu ifadelerle yer değiştirin:

1. *Dünyadan alıyorum*
2. *Kendimin yapıyorum*
3. *Dünyaya geri veriyorum*
4. *Kendime dönüyorum*

İfadelerin en rahat hissettiğiniz aşama ve en rahatsız hissettiğiniz

aşamalarla ilişkisini, anlamı olup olmadığını ve buradan kendinize dair yeni bir fikir edinip edinmediğinizi düşünün. Ayrıca bu mantraları kendinizi beğenmiş hissettiğiniz ya da duygusal olarak gerildiğiniz anlar üzerinde derinlemesine düşünmek için de kullanabilirsiniz. Örneğin:

1. *(nefes alırken) Birilerinin park yerimi aldığını fark ettim
(Dünyadan alıyorum)*
2. *(nefesinizin doruk noktasında) Bunu kasten yaptıklarını
düşündüm (Kendimin yapıyorum)*
3. *(nefes verirken) Onlara park yerimi almamaları için ba-
ğıldım (Dünyaya geri veriyorum)*
4. *(nefesinizin dip noktasında) Kendimi beğenmiş hissettim
(Kendime dönüyorum)*

Daha sonra mantrayı artık neyi farklı yapacağınızı düşünmek için kullanabilirsiniz:

1. *(nefes alırken) Birilerinin park yerimi aldığını fark edece-
ğim (Dünyadan alıyorum)*
2. *(nefesinizin doruk noktasında) Bunu kişisel algılamayaca-
ğım (Kendimin yapıyorum)*
3. *(nefes verirken) onlara park yeri için para ödediğimi ve
ücretsiz parkın az ileride olduğunu anlatacağım ve park
yerime daha büyük bir işaret koyacağım (Dünyaya geri
veriyorum)*
4. *(nefesinizin dip noktasında) Kendimi beğenmiş hissettim
(Kendime dönüyorum)*

Daha olumlu bir örnek şu olabilir:

1. *(nefes alırken) Pişirmeyi halamdan öğrendim (Dünyadan
alıyorum)*

2. (nefesinizin doruk noktasında) Kendi tariflerimi uydurdum (Kendimin yapıyorum)
3. (nefes verirken) Başkalarına öğrettim (Dünyaya geri veriyorum)
4. (nefesinizin dip noktasında) Bu bana iyi hissettirdi (Kendime dönüyorum)

Bu egzersizleri keşfederken biri favoriniz olacaktır. 1234 Nefes Egzersizi benim favorim. Haftada en az bir kere ve bazen daha sık yapıyorum. Yaşama deneyimini, içimize almayı, dışımıza vermeyi ve kendimize dönmeyi yansıtmamı seviyorum. Ayrıca her birimizin algıladıklarımızın üzerine kendimize has bir şey (“Kendimin yapıyorum”) koyduğunu da yansıtıyor.

6. Kalabalık Mekân Egzersizi (Hissetmek, Düşünmek, Harekete Geçmek)

Kalabalık Mekân Egzersizi hangi “varoluş alanı”nda en rahat olduğumuzu keşfetmemizi sağlar. Kendimizi en uygun şekilde değerlendirebilmek için üç “varoluş alanı”nda iş görmek durumundayız: düşünmek, hissetmek ve harekete geçmek. Normalde bunların bir ya da ikisinde daha rahat hissederiz. Bu egzersiz hangi alanın bizim için önce geldiğini fark etmemizi sağlayabilir ve iç güçlerimizin tamamını kullanabilmek için üç bölgeyi de değerlendirmemiz gerektiğini bize hatırlatır.

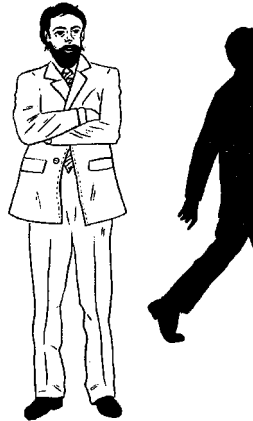
Bu egzersizi hızlı bir şekilde, her bölümü yeniden okumadan yapın. Bir kaleme ve bir deftere (bu kitabın üzerine de yazabilirsiniz) ihtiyacınız olacak. Cevaplarınız uzun olmak zorunda. Peşine düştüğümüz şey ilk izlenimler, düşünümler taşınan görüşler değil. (Egzersizin devamında “ben” derken kendimi değil sizi kastediyorum!)

i.

- Kalabalık bir mekânda olduğumu hayal ediyorum. Hissettiğim şey.....
- Bu kalabalık mekânda, ailem ve arkadaşlarım da benimle birlikte ve hissettiğim şey
- Kalabalık hareket ediyor ve bir şekilde grubumdan kopuyorum. Hissettiğim şey
- Etrafımda yüzlerce kişi var ama ben yalnızım. Hissettiğim şey
- Kalabalık dağılıyor ve kendi başımayım. Hissettiğim şey

ii.

- Kalabalık bir yerdeyim. Düşünüyorum
- Ailem ve arkadaşlarım benimle birlikte. Düşünüyorum
- Kalabalık hareket ediyor ve bir şekilde grubumdan ayrı düşünüyorum. Düşünüyorum
- Etrafımda yüzlerce kişi var ama ben yalnızım. Düşünüyorum



iii.

- Kalabalık bir yerdeyim. Yapacağım şey
- Ailem ve arkadaşlarım benimle birlikte. Yapacağım şey
- Kalabalık hareket ediyor ve bir şekilde grubumdan ayrı düşünüyorum. Yapacağım şey
- Etrafımda yüzlerce kişi var ama ben yalnızım. Yapacağım şey
- Kalabalık dağılıyor ve kendi başımayım. Yapacağım şey

Şimdi şu soruları cevaplayın:

- Burada hayal ettiklerinizi gözden geçirdiğinizde; kendinizi bir çocuk olarak mı canlandırdınız, yetişkinlerden biri olarak mı yoksa gruptaki en sözü geçen kişi olarak mı?
- Kendinizi hayal ettiğiniz role tutunmanın sizin için önemli olduğunu düşünüyor musunuz?
- Hissetme, düşünme ve yapma cevapları arasında ne kadar fark vardı? (Eğer cevaplar aynı ise gidin ve yeniden yapın!)
- Size en kolay geleni hissetmek miydi, düşünmek mi yoksa yapmak mı?
- Verdiğiniz yanıtlar konusunda ne kadar esnek ya da katı-sınız? Bir seçeneğiniz olduğunu düşünüyor musunuz? Yoksa başka türlü cevap vermeniz mümkün değil miydi?
- Ne düşündüğünüzün duygularınızı ve yaptıklarınızı etkilediğini düşünüyor musun? Yoksa duygularınız mı düşündüklerinizi ve yaptıklarınız etkiliyor? Yoksa sizin için önce yapmak geliyor da duygu ve düşünce bunu mu takip ediyor?
- Hangisi sizin en baskın olduğunuz varoluş alanı: hissetmek, düşünmek ya da yapmak?

- Peki, en yeteneksiz olduğunuz varoluş alanı?
- Nasıl hareket ettiğinizi, düşündüğünüzü ya da hissettiğinizi belirleyen başka senaryoları düşündüğünüzde ve kendinizi bunları yaparken hayal ettiğinizde, nasıl hissettiriyor?
- Önünüzdeki günleri düşündüğünüz zaman, nasıl düşündüğünüz, hissettiğiniz ve hareket ettiğinizle ilgili ne gibi seçenekleriniz var?
- Davranış kalıpları alışkanlıklara dayanır, fakat bunlardan bazılarını değiştirmeyi hayal etmek nasıl hissettiriyor?
- Bir iki ufak değişiklikten sonra bu kalıp nasıl görünürdü?
- Büyük değişiklikler nasıl olurdu?
- Cevaplarınızın ne kadarı kötümserlik yansıtıyor?
- Cevaplarınızın ne kadarı iyimserlik yansıtıyor?

iv.

- Bu egzersize verdiğiniz tepkiyi hissedin.
- Bu egzersize verdiğiniz tepki üzerine düşünün.
- Bu egzersizi *gerçekten* yaptınız mı? Hayatınızda sıklıkla “yapma” kısmını atlar mısınız? Bu bir şablon mu?

Bu egzersiz hangi alanın bizim için önce geldiğini fark etmemizi sağlayabilir ve iç güçlerimizin tamamını kullanabilmek için üç alanı da -düşünme, hissetme ve harekete geçme- değerlendirmemiz gerektiğini bize hatırlatır.

Bu egzersizi çiftlerle ve gruplarla çalışırken de kullanıyorum; kimin en çok hangi alanda rahat ettiğini öğrenmek için. Bu anlaşarak iletişim kurulduğu zaman, insanlar birbirlerini daha iyi anlayabiliyor ve ilişkilerini geliştirebiliyorlar. Örneğin, bir çiftten kendi aralarındaki tipik bir tartışmayı bana tarif etmelerini istemiştım. Haftasonu için bir arkadaş-

larının evine davet edildiklerini söylediler. Ev sahipleri, “Kahvaltıdan sonra yola koyulun, geldiğiniz zaman görüşürüz,” demiş. Çiftin erkek olanı bunun herkesin sekiz buçukta arabada hazır olacağı ve yola koyulacakları anlamına geldiğini düşünmüş. Kadın ise çocukların kahvaltısıyla birlikte biraz çizgi film izleyebileceği, bu sırada kendisinin yavaşça hazırlanabileceği ve bir yandan da Cumartesi sabahları dinlediği favori radyo programını dinleyebileceği anlamını çıkarmış. Saat dokuza doğru, ailenin geri kalanını hâlâ pijamaları içinde gören adam sesini yükseltmiş ve kadın da aynı şekilde karşılık vermiş.

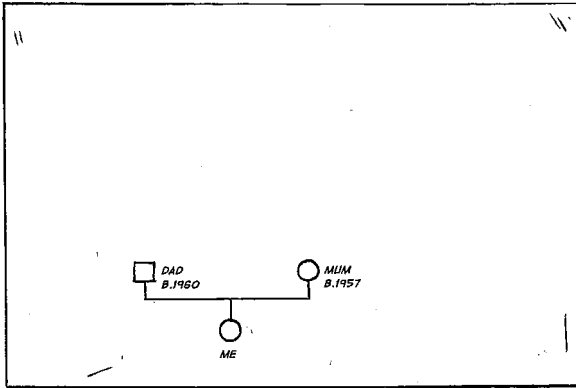
Adam “harekete geçen” biri iken, kadın “hisseden” biri. Fakat bunu anlamayarak birbirlerinin bu tür günlük durumlara tepkilerini katlanamaz buluyorlar. Kalabalık Mekân Egzersizini birbirleriyle birlikte yapmak ve her birinin belirli bir “varoluş alanı”nda diğerlerine göre daha gelişkin olduklarını öğrenmek, birbirlerini daha iyi anlamalarına ve farklı durumlara verecekleri tepkiyi daha iyi tahmin etmelerine yardım etti. Bu ise birbirlerinin neye ihtiyacı olduğu konusunda daha net olmalarını ve uzlaşmaya varabilmelerini sağladı. Uzlaşma için adım atmalarının nedeni birinin haklı ve birinin haksız olması değil, farklı olduklarını kabul etmeleri ve her birinin diğerini buna göre değerlendirmesi gerekmesiydi.

7. Genogram Egzersizi

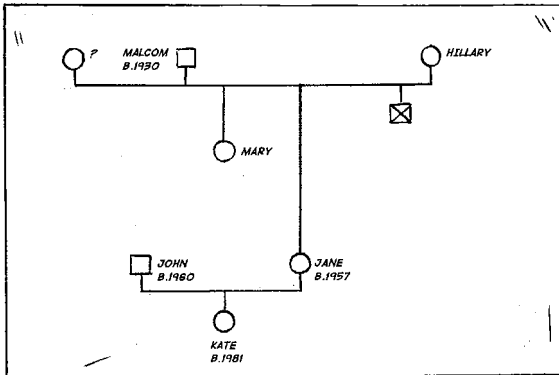
Büyük bir kağıdın ortasına yatay bir çizgi çekin. Çizginin her iki ucuna çok kısa bir yatay çizgi koyun ve çizginin ucuna bir tarafta babanız için bir kare, diğer tarafta anneniz için bir daire çizin.

i.

Eğer gey bir çift tarafından yetiştirildiyse, iki kadın için daire ya da iki erkek için kare çizeceksiniz. Sembollerinin yanına isimlerini ve



doğum tarihlerini yazın. Eğer herhangi biri öldüyse, kare ya da dairenin içine X işareti koyun ve ölüm tarihlerini yazın. Eğer bir boşanma ya da ayrılık olduysa, yatay çizgi (evlilik çizgisi) üzerine yan yana iki taksim işareti atın ve ayrılığın tarihini yazın.



ii.

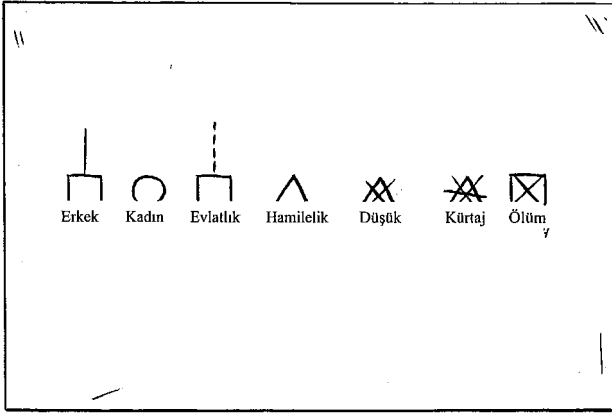
Bir sonraki adımda kendinizi ve kardeşlerinizi haritaya ekleyin; erkekler için kare, kadınlar için daire. Kendi daire ya da karenize bir yıldız işareti koyun çünkü bu egzersizin yıldızı sizsiniz. Eğer bir düşük söz konusu olduysa bunun için küçük bir nokta kullanın.

iii.

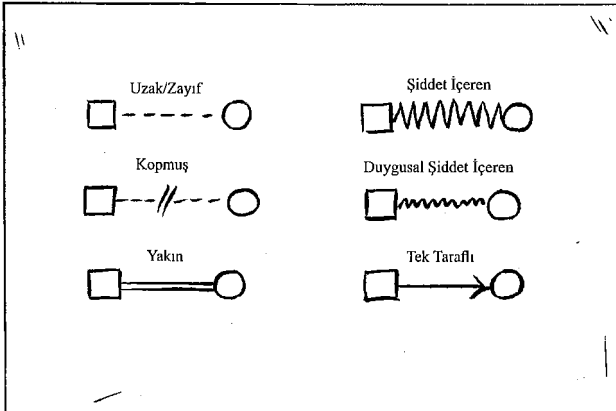
Şimdi haritaya büyükanne ve büyükbabalarınızı ekleyin. Hala ve amcalarınızı, teyze ve dayılarınızı, doğum tarihlerine göre ekleyin. Bunu yapmanın basit olduğunu söylemiyorum, fakat vazgeçmeyin. Ben genelde bu aşamada daha büyük bir kağıtta yeniden yapmaya başlarım. Şimdi elinizde en yakın akrabalarınızın, ebeveynlerinizin, onların ebeveynlerinin, kardeşlerinizin, hala ve teyzelerinizin, amca ve dayılarınızın bir haritası var.²⁸ Şimdi evlilik yoluyla akrabanız olanları ve kan bağınız bulunan diğer akrabalarınızı ekleyin; çocuklarınız, yeğenleriniz, kuzenleriniz, hepsini ekleyin. Herkes için beş sıfat seçin; diğer aile üyelerinizi de yardıma çağırın ama duygusal nostaljiden kaçının ve gerçekçi olun.

iv.

Eğer bireylerden biri birden fazla evlilik yaptıysa ya da birden fazla birlikte yaşadığı uzun süreli ilişkisi olduysa, bunu bir evlilik çizgisi daha çıkararak gösterin. Ailenizle birlikte yaşamış olan ama akraba olmayanları ya da aileniz ya da sizin için önemli olan kişileri de ekleyin; bunun için farklı renklerde kalem kullanabilirsiniz.



İhtiyacınız olan bütün sembolleri aşağıdaki şekilde göreceksiniz. Gördüğünüz gibi, iki kişi arasındaki bir ilişkinin nasıl bir ilişki olduğunu - yakın, çatışmalı, sevgi dolu, şiddet içeren vs.- farklı çizgiler kullanarak gösteriyoruz.

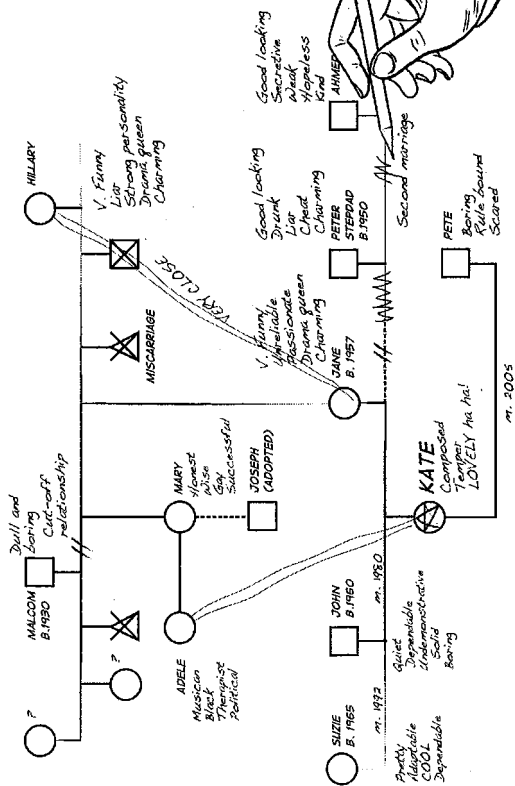


Aile genogramınızı yaratırken dikkatinizi ne çekti? Duygularınız nelerdi? Kendinizi büyüştüne kaptırdınız mı yoksa sıkılıp bir kenara mı ittiniz? Duygularınızı hemen yorumlamaya ya da onlara açıklama getirmeye kalkmayın, bir süre sadece hissedin. Bu egzersizi yaparak izlenimlerinizi, hatıralarınızı ve ilişkilerinizi toparlamış olacaksınız. Kimlere güvendiğiniz ve kimlere güvenmediğiniz gibi görünmez mesajlar, genogramı çizerken açığa çıkacak. Bütün bu gizli ve üzerinden atlanmış mesajları aklınızda tutabilir, hangilerini koruyacağınızı ve hangilerine ise dikkat etmeye başlayacağınızı kararlaştırabilir, ailenizin ve köklerinizin hayatınız üzerinde yaptığı etkiyi anlayabilirsiniz.

Deneyimleriniz ya da ailenizde önem verilenler doğrultusunda isteyerek ya da istemeyerek verdiğiniz önemli kararları düşünün. Bu kararlar daha sonradan değişti mi? Hangileri hâlâ hayatınız üzerinde etkili? Bu eski ilişkilere baktığınız zaman, bugünkü ilişkilerinize etkilerini bulabiliyor musunuz?

İşte size değerlendirmek isteyeceğiniz başka sorular:

- Hangi aile üyesi ya da üyelerine benziyorsunuz? Onların hangi özellikleri sizi de tanımlıyor?
- Aile üyelerinden aldığınız ilk mesajları düşünün. Hayatta sizin için en önemli şey ne? Hayata dair ilkeleriniz nereden geliyor? Örneğin, kendinizi diğer insanlara ne kadar açabiliyorsunuz? Açıklığınız ya da ketumluğunuz nereden geliyor?
- Ailenizde sevgi nasıl ifade edilirdi? Özen kendini nasıl gösterirdi? Ailenizde birinin yardıma ihtiyacı olduğunda ne yapılırdı? Kime giderlerdi, nasıl destek görürlerdi? Desteğe ihtiyaç duyduğunuzda bunu nasıl sağlıyorsunuz?
- Ailenizde duygular nasıl ifade edilirdi? Duygulara ne derece hakim olunurdu? Ne kadar bastırılırdı?
- Mutlu aile hayaliniz neye benziyor? Bu genograma yansıyan gerçeklikle ne derece örtüşüyor?



- Ebeveynleriniz neleri doğru yapardı?
- Çeşitli aile üyeleri birbirleriyle nasıl ilişki kurarlardı ve bu sizin yaşamınızı nasıl etkiledi?
- Ailevi krizlere odaklanın. Belirli bir şablonu var mı? Mesela kardeşler arasındaki ilişkinin bütünüyle koptuğu oldu mu? İflaslar? Başka felaketler? Birbirini suçlama şablonlarını çıkarabilir misiniz? Kaos şablonları nelerdi?
- Ebeveynlerinizin ailelerinde boşanmalar nasıl bir şablonu takip ediyor? Boşananlar kimler?
- Haritanızdaki tüm insanların ilişkilerine bakın. Kim anlaşıyor? Kim yabancı gibi? Hep günah keçisini oynayan belli biri var mı? Serseriye? Birbirini tutma konusunda oluşmuş bir kültür var mı?
- Annenizle ilişkinize bakın. Onun kendi annesiyle ilişkisine bakın. Aynısını babanız ve onun babası için yapın. Hem annenizin hem de babanızın her iki ebeveynleriyle ilişkilerine bakın.
- Ailenizde otorite ile ilişki şablonu nasıl? Büyükbaba ve büyükanneleğinizin otoriteyle ilişkisi ne? Otorite figürleri mi? Ebeveynlerinizin ilişkisi ne? Sizin? Bunların sizin üzerinizdeki etkisi ne oldu? Bu soruyu cinsiyete, etnik kökenlere, fakir insanlara, zengin insanlara, yabancılara ve benzeri kategorilere uygulayarak tekrar edin.
- Ailenizin “usul” konusundaki inançları neler? Örneğin, havadan sudan konuşmanın ya da romantik bir ilişki kurmanın usulleri nelerdir?
- İlgi söz konusu olduğunda kendinizi borçlu hissediyor musunuz? Aileniz tarafından anlaşıldığınızı ya da tanınmadığınızı düşünüyor musunuz?
- İlişkilerden beklentileriniz nasıl oluşuyor?
- Her neslin devraldığı iş ya da meslekler var mı? Hobileri ya da meslekleri bir sonraki kuşağa aktarma konusundaki hisleriniz neler?

- Genogramdaki insanlar genogramdaki diğer insanlar hakkında nasıl konuşuyor? Bunu daha önce fark etmiş miydiniz? Bu *sizin* insanlarla konuşma biçiminizi nasıl etkiledi?
- Ebeveynleriniz olmadığında kardeşlerinizle olmak sizin için nasıl bir deneyim? Kim hangi rolü oynuyor? Size değer mi verilir yoksa yok mu sayılırsınız? Kim ilgi merkezi oluyor? Kim gölgede kalıyor? Bu grupların üyesi olmak sizi bugün nasıl etkiliyor? Kalabalıkta güvende hissediyor musunuz? Tek bir insanla birlikte rahatken, üç kişi olduğunuzda tehdit altında hissediyor musunuz? Bugün bir grup içinde olmayı zor buluyorsanız, bunun kaynağını aile genogramına bakarak bulabiliyor musunuz?
- Eski kuşakların yeni kuşaklara anlattığı hikâyeler neler? Bunları siz de aktarıyor musunuz? Birbirinize anlattığınız hikâyelerde benzer ritimler mi hakim? Yoksa hiç hikâye anlatmıyor musunuz?
- Ebeveynlerinizin televizyonla ilişkisi nasıl? Bu size de geçti mi? Ailenizde nasıl yemek yendiğini düşünün. Bir masada birlikte? Televizyonun karşısında? Yoksa hiç mi birlikte yenmiyordu?
- Devraldığınız duygusal miras ne? Atalarınızdan hangi inanma, düşünme, davranma ve hissetme biçimlerini devraldınız?
- Yol yordam konusunda yaklaşımınız ne?
- Ailenizde düşünmeye duygudan daha fazla değer biçilir miydi? Yoksa duygusallığa ya da harekete geçmeye mi daha çok değer verilirdi? Buradan ne miras aldınız?
- Ailenizden öğrendiğiniz en önemli şeylerden (pozitif ve negatif) öne çıkan ne?
- Ailenizde çalışmaya karşı erkek ve kadın tutumları nasıl? Paraya? Cinselliğe?
- Aile tarihinizde göçmenliğin ne kadar yeri var? Ya da bir yere bağlı kalmanın? Sizi nasıl etkiliyor?

- Bu egzersizle başa çıkabiliyor musunuz? Atalarınızın böyle bir egzersize karşı tutum nasıl olurdu?

Bu sorular insanı tüketen sorular değil. Eğer başka sorular aklınıza gelirse, onların da peşine düşün. Bunlar sadece genogramınızla cevap vermenizin kolaylaşacağı sorulara birkaç örnek. Çizin ve yazın. Belki de farklı temalarla başka versiyonlarını da yapmak istersiniz.

Genogramınızdan sizi zehirlemeyen, aksine besleyen aile efsanelerini ve hikâyelerini de hatırlayabilirsiniz. Her aile karışık bir kokteyldir ve gereğinden çok duyduğumuz bize yararsız hikâyeleri seçip atarken, iyilerini de atmamak önemlidir.

Bu egzersizi bir dolabı temizlemeye benzetiyorum; uzun süredir bakmadığım bir dolabı. İçinden çıkan her nesnenin duygusal bir yükü vardır fakat yeni şeyler için yer açmam gerekir; o zaman, her şeyi tutmak ya da fırlatmak yerine, ayrı ayrı her nesneyle ilgili ne hissettiğime bakmam ve atıp atmayacağıma karar vermem gerekir.

Bunlar kendinizin bilincine varmanız için geliştirebileceğiniz ve sürdürebileceğiniz egzersizlere bazı örnekler. Bazı insanlar bunları bir terapist ya da terapi grubuyla birlikte yapmak isteyebilir, kendi başına ya da arkadaşlarıyla da yapabilir. Bu egzersizleri yapmak, tıpkı akıl sağlığını korumak gibi, asla sonu gelmeyen bir çabadır. Pek çok kez genogram çizdim ve her seferinde yeni bir şeyler buldum. 1234 Nefes Egzersizi ve 1 Dakika Egzersizi günlük rutinin bir parçası. Günlük tutmaya devam ediyorum ve rahatlık alanımı genişletmeyi hep akılda tutuyorum. Her zaman aklımın tümüyle yerinde olduğunu iddia edemem ama pratiğin bunu başarmak konusunda bana yardım ettiğini hissediyorum.

Notlar

Giriş

- 1 Bu fikri ilk kez Don Siegel'in *Mindsight* isimli kitabında okudum.
- 2 Louis Cozolino'nun *The Neuroscience of Psychotherapy* isimli kitabındaki bir fikrinden uyarlama.

Kendini Gözlemleme

- 3 Bu egzersiz Jan Rainwater'ın *You're in Charge: A Guide to Becoming Your Own Therapist* isimli kitabındaki benzer bir egzersizden uyarlama.
- 4 Bu deneylerle ilgili daha geniş açıklamaları şu sitede bulabilirsiniz: <http://nobelprize.org/educational/medicine/split-brain/background.html>.
- 5 Bu fikir Alice Miller'in *The Untouched Key: Tracing Childhood Trauma in Creativity and Destructiveness* isimli kitabından esinlendi.
- 6 Simon Baron-Cohen *Zero Degrees of Empathy* isimli kitabında empati yoksunluğunun sonucu oluşan olası davranışları anlatıyor.
- 7 T hücreleri bağışıklık sistemimizin önemli bir parçasıdır ve sağlığımız, hastalıklarla savaşma yeteneğimiz açısından değerlidir.
- 8 http://www.huffingtonpost.com/ocean-robbins/having-gratitude-_b_1073105.html?ref=fb&src=sp&comm_ref=false
- 9 Julia Cameron, *The Artist's Way* isimli kitabında bu metodu "Sabah Sayfaları" diye adlandırır.
- 10 <http://lapleineconscience.com/wp-content/uploads/2011/11/Holzel-et-al-PPS-2011.pdf>

Başkalarıyla İlişilenmek

- 11 Sinirsel esneklik (nöroplastisite) beynin ve sinir sisteminin çevrenin etkisi karşısında yapısal ve işlevsel olarak değişme kapasitesidir. Yeni düşünme, davranma, hissetme ve ilişki kurma yeteneklerinin ortaya çıkmasına olanak veren yeni sinirsel yolların oluşması şeklinde görülür.
- 12 Carl Rogers, yorumlamadan çok empati üzerine kurulu hümanist bir danışma ekolü kurdu.

- 13 Channel 4’da gösterilen “24 Hours in A&E” isimli programının jeneriğinde bir travma danışmanı tarafından söylenir.
- 14 Bunu Kate Fox’un *Watching the English* isimli kitabından aldım.
- 15 *Watching the English*, Kate Fox.

Stres

- 16 İncinmeye açıklık hissinin gücü üzerine daha fazla bilgi için: http://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability.html
- 17 Bu fikir, Robert M. Pirsig’in *Zen ve Motosiklet Bakım Sanatı Değerlerin Sorgulanması* isimli kitabından. (Çev. Süha Sertabiboğlu, Ayrıntı)
- 18 Farklı öğrenme tarzları hakkında daha fazla bilgi için, Howard Gardner’ın ismini aratın ya da şuraya bakın: <http://www.infed.org/thinkers/gardner.htm>.

Hikâye ne?

- 19 Birlikte oluşturulan anlatılar konusunu ilk kez Louis Cozolino’nun *The Neuroscience of Psychotherapy* isimli kitabında okudum.
- 20 http://en.wikipedia.org/wiki/Cultivation_theory.
- 21 Maruta, Colligan, Malinchor & Offord, 2002; Peterson, Seligman & Vaillant, 1988. (Aktaran: *The Healthy Aging Brain*, Cozolino, 2008).
- 22 Cozolini, *The Healthy Aging Brain*.
- 23 Bunu ben uydurdum ama böyle olduğuna inanıyorum.
- 24 Öyküyü Janette Rainwater’ın *You’re in Charge: A Guide to Becoming Your Own Therapist* isimli kitabından aldım.
- 25 Eğer iyimserliğinizin kötümserliğinizi geride bırakmasına izin verirseniz, bir şeyi yapıp yapamayacağınız konusunda şüpheye düştüğünüzde, başka birinin size olan inancı sizi başarıya taşıyabilir.

Egzersizler

- 26 Bu egzersiz Rainwater’ın *You’re in Charge: A Guide to Becoming Your Own Therapist* isimli kitabından biraz değiştirilerek uyarlandı.
- 27 Bu egzersizin esin kaynağı 2003 yılında Jochen Lude tarafından organize edilen UKAPI konferansındaki bir atölye çalışması.
- 28 Eğer Google’da ‘genogram’ı aratarsanız, genogram çıkarmanıza yardım edecek yazılımlar bulabilirsiniz. Ben program kullanmıyorum ama belki faydalı olur.

Okuma Önerileri

Bu kitaptaki düşüncelerin geliştirilmesine çok sayıda kitap, makale ve görüşme yardımcı oldu. Aşağıdakiler özellikle aydınlatıcıydı ve yalnızca verdikleri bilgiler ve esinledikleri fikirler dolayısıyla değil okumak başlı başına keyif verdiği için de tavsiye ediyorum.

Simon Baron-Cohen, *Zero Degrees of Empathy*

İnsanları diğer bireylere insanlıkdışı davranmaya iten nedenleri anlamak için yeni bir yol sunan bu kitap, bizi ‘kötü’ kavramını yeniden düşünmeye zorluyor.

Louis Cozolino, *The Healthy Aging Brain: Sustaining Attachment, Attaining Wisdom; The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain; The Neuroscience of Psychotherapy: Healing in the Social Brain*

Louis Cozolino nörobilimsel bilgiyi uzman olmayanların da anlayabileceği şekilde sentezleme konusunda usta bir isim. Cozolino, bilgisini pratik örneklerle açıklarken sosyal yaşamlarımızla nörobiyolojimiz arasındaki derin bağlantıyı da sergiliyor.

Norman Doidge, *The Brain that Changes Itself*

Sinirsel esnekliğe ve beyinlerimizin kendilerini odaklanma ve eksersiz yoluyla nasıl tamir edebildiğine dair bir açıklama.

Maria Gilbert and Vanja Orlans, *Integrative Therapy*

Psikoterapinin işleyişini; kavramlarını, tekniklerini, stratejilerini ve süreçlerini derinlemesine açıklıyor.

Alice Miller, *The Untouched Key*

Bu kitabın baskısının tükenmiş olmasına üzülüyorum. Fakat eski bir baskısını bulabilirseniz, çocukluk travmalarının nasıl yaratıcılığa ya da yıkıcılığa yol açabileceğini ve hangisinin gerçekleşeceğini belirleyen faktörleri size açıklayacaktır.

Philippa Perry, *Couch Fiction*

Bu psikoterapiye giriş kitabı, terapinin işleyişini ve ondan ne beklememiz gerektiğini çizgi roman formatında gösteriyor.

Janette Rainwater, *You're in Charge: A Guide to Becoming Your Own Therapist*

Bu pratik kişisel gelişim kitabı, okurlara kendi terapistleri olarak hareket etme şansı veren fikirler ve egzersizler sunuyor.

Daniel Siegel, *Mindsight*

Derin düşünme pratiği akıl sağlığımızı koruma, bir takım psikolojik ve kişilerarası sorunları azaltmak için kullanılabilir. Bu kitap nasıl yapılabileceğini açıklıyor ve örnek vakalar sunuyor.

David Snowdon, *Aging with Grace*

Bu kitap yaşlılığın kaçınılmaz olarak hastalık ve yetersizliğin eline düşmek anlamına gelmediğini gösteriyor; hatta yaşlılık üretkenliğin, düşünsel canlılığın ve sağlıklı kalmanın çağı olabilir.

Teşekkürler

Bir kişisel gelişim kitabı yazabileceğime inanan ve kendime inancımın azaldığı zamanlarda bile beni destekleyen Alain de Botton'a teşekkür ederim. Birçok okura cesaretlendirmeleri ve geri beslemeleri için minnetarım: Julianne Appel-Opper, Dorothy Charles, Lynn Keane, Nicola Blunden, Daisy Goodwin, Stuart Paterson, Galit Ferguson, Jane Phillimore and Morgwn Rimel.

PanMacmillan ekibine, Liz Gough, Tania Adams ve Will Atkins'e editörlük yetenekleri, illüstrasyonları ve birlikte çalışma zevki için de Marcia Mihotich'a teşekkürler. Gillia Holding'e ise yararlı bir anekdot için minnetarım. Metin çeşitli aşamalarda yapmış olduğu tüm okumalar, bana inancı, cesaretlendirmesi, arkadaşlığı ve pratik yardımı için Stella Tillyard'a çok şey borçluyum. Bu kitaptaki herhangi bir hata tamamen bana aittir. Akıl sağlığını korumamda her gün bana yardım eden sevgili eşim Grayson ve kızım Flo'ya yürekten minnetarım.

Hayat Okulu Kitapları



Dijital Çağa Nasıl
Uyum Sağlarız
Tom Chatfield



Cinselliğe Nasıl Farklı
Yaklaşırsınız
Alain de Botton



Dünyamızı Nasıl
Değiştiririz
John-Paul Flintoff



Para Hakkındaki
Endişelerimizi Nasıl Gideririz
John Armstrong



Akıl Sağlığını
Nasıl Koruruz
Philippa Perry



Kendimize Uygun
İş Nasıl Buluruz
Roman Krznaric

www.theschooloflife.com