

Keyifli Okumalar Dileriz

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

RESMİ WEB SİTEMİZ

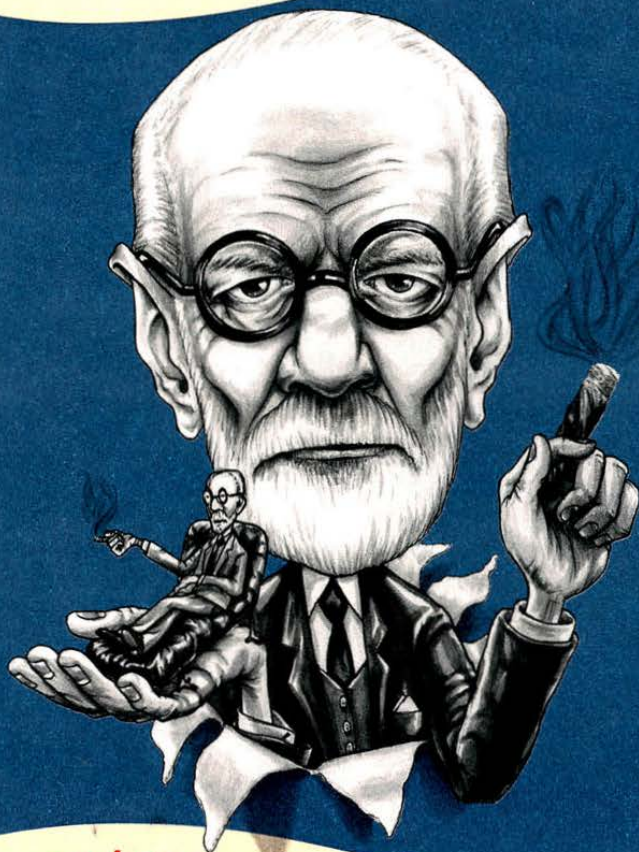
<https://rantey.org>

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>

Freud bu işe ne derdi?



En muhteşem psikoterapistler
gündelik sorunlarınızı nasıl çözerlerdi?

TÜRKİYE  BANKASI
Kültür Yayınları

Sarah Tomley
Çeviren: Devrim Çetinkasap

İnsanı düşünmeye sevk eden, orijinal alıntılarla dolu kitapta ele aldığımız büyüklü küçüklü gündelik sorunlardan bir kısmı şunlar:

- Kendi başıma takılmaktan hoşlanıyorum. Tuhaf mı?
- İlgili ve iyiliksever biri miyim yoksa “ezik” biri mi?
- Bu niye hep benim başıma geliyor?
- Daha bencil olsaydım, daha eğlenceli bir hayatım olur muydu?
- Birkaç dakikada bir telefonumu kontrol edip duruyorum. Neden konsantre olamıyorum?
- Genellikle terbiyeli, munis biriyimdir. İçimdeki bu trafik canavarı da nedir?
- “Bunun içinde kalçalarım büyük mü görünüyor?” diye sorduğunda neden yalan söylüyorum?
- Her akşam niye dizi seyredip duruyorum?
- Niye her zaman aynı markayı alıp duruyorum?
- Ergen kızımın dövme yaptırtmasına nasıl engel olabilirim?
- Sevgilim neden zavallının teki?
- Sevgilim harika biri; öyleyse niye onu aldatmayı düşünüyorum?
- Sosyal medyada insanların beni arkadaşlıktan çıkarmasını nasıl engelleyebilirim?
- Patronum neden hep böyle ters davranıyor?
- Ailem tam bir kâbus; onları hayatımdan çıkarmalı mıyım?
- Neden utanacağım şeyler söyleyip duruyorum?
- Harry Potter’ın cazibesi nereden kaynaklanıyor?
- Neden kilo veremiyorum?
- İş hayatımdaki değişikliklerden korkuyorum, bunu nasıl değiştirebilirim?
- Daha yaratıcı nasıl düşünebilirim?

Freud bu işe ne derdi?

Sarah Tomley

Freud bu işe ne derdi?

En muhteşem **psikoterapistler**
gündelik sorunlarınızı nasıl çözerlerdi?

Sarah Tomley

Çeviren: Devrim Çetinkasap

FREUD BU İŞE NE DEDİ?

Sarah Tomley

Orijinal Adı: What would Freud do?

First published in Great Britain in 2017 by Cassell,
a division of Octopus Publishing Group Ltd
Carmelite House
50 Victoria Embankment
London EC4Y 0DZ
www.octopusbooks.co.uk

Tasarım: Copyright © Octopus Publishing Group, 2017.

Metin: © Sarah Tomley, 2017.

Kapak ile 8., 13., 35., 40., 57., 67., 84., 87., 100., 101., 120., 127., 128., 139., 145.,
149., 158. ve 179. sayfalardaki çizim ve karikatürler: © Gareth Southwell Illustration, 2017.
Diğer tüm çizimler: © Grace Helmer, 2017.

Türkiye yayın hakları:

© TÜRKİYE İŞ BANKASI KÜLTÜR YAYINLARI, 2017

Sertifika No: 29619 / ISBN: 978-605-295-128-6

Genel Yayın Numarası: 3894

Çeviren: Devrim Çetinkasap

Düzeltili: Işık Doğangün

Editör: Cumhur Öztürk

I. Basım: 2017

Çin’de basılmıştır.

Bu kitabın tüm yayın hakları saklıdır. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında gerek metin, gerek görsel malzeme hiçbir yolla yayınevinden izin alınmadan çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

TÜRKİYE İŞ BANKASI KÜLTÜR YAYINLARI

İstiklal Caddesi, Meşelik Sokak, No: 2/4 Beyoğlu 34433 İstanbul

Tel. (0212) 252 39 91 Fax. (0212) 252 39 95

www.iskulttur.com.tr

Baş Editör: Trevor Davies

Editör: Pollyanna Poulter

Sanat Yönetmeni: Yasia Williams

Tasarım: Ella McLean

Üretim Kontrol: Sarah Kulasek-Boyd

İçindekiler

Giriş	6
--------------	----------

Birinci Bölüm: Nasıl biriyim?	8
--------------------------------------	----------

Yapmamam gerektiğini biliyorum, ama son dilim keki bana uzatabilir misin? • Kendi başıma takılmaktan hoşlanıyorum. Tuhaf mı? • Niçin işleri son dakikaya bırakıp duruyorum? • İlgili ve iyiliksever biri miyim yoksa "ezik" biri mi? • Sadece şaka yapıyordum! • Bu niye hep benim başıma geliyor? • Hep çalışıp hiç oynamamak • Daha bencil olsaydım, daha eğlenceli bir hayatım olur muydu?

İkinci Bölüm: Neden böyle davranıyorum?	40
--	-----------

Birkaç dakikada bir telefonumu kontrol edip duruyorum. Neden konsantre olamıyorum? • 50 yaşındayım ve Ferrari istiyorum. Bunda ne var? • Genellikle terbiyeli, munis biriyimdir. İçimdeki bu trafik canavarı da nedir? • Niye zamanımı sürekli karşılıksız veriyorum? • "Bunun içinde kalçalarım büyük mü görünüyor?" diye sorduğunda neden yalan söylüyorum? • Uçmaktan korkuyorum... Ne yapabilirim? • Geçen hafta çok hızlı araba kullandım. Acaba aklım neredeydi? • Her akşam niye dizi seyredip duruyorum? • Sevgilimin ailesinin yanında neden tam bir aptal gibi davranıyorum? • Niye her zaman aynı markayı alıp duruyorum?

Üçüncü Bölüm: Diğer insanlar	84
-------------------------------------	-----------

Niye Bay/Bayan Doğru'yu bulamıyorum? • Şu yeni adam bana neden bu kadar dostça davranıyor? • Ergen kızımın dövme yaptırmasına nasıl engel olabilirim? • Sevgilim neden zavallının teki? • Sevgilim harika biri; öyleyse niye onu aldatmayı düşünüyorum? • Sosyal medyada insanların beni arkadaşlıktan çıkarmasını nasıl engelleyebilirim? • Patronum neden hep böyle ters davranıyor? • Ailem tam bir kabus; onları hayatımdan çıkarmalı mıyım? • Sevgilim bana yalan mı söylüyor? • Patronum harika biri; çabuk, konuşkan, düzenli, hem çok da şık giyiniyor. Ben niye onun gibi olamıyorum?

Dördüncü Bölüm: Neler oluyor?	128
--------------------------------------	------------

Neden utanacağım şeyler söyleyip duruyorum? • Harry Potter'ın cazibesi nereden kaynaklanıyor? • Keşke o evi satmasaydım • Sevdiğim için mi para için mi çalışmalıyım? • Niçin hep daha pahalı olanı alıyorum? • Ne anlamı var?

Beşinci Bölüm: Kendimi nasıl geliştirebilirim?	158
---	------------

Neden kilo veremiyorum? • İş hayatımdaki değişikliklerden korkuyorum, bunu nasıl değiştirebilirim? • Nasıl daha yaratıcı düşünebilirim? • Kalabalık önünde konuşmak mı? • Babamın istediği gibi hukuk mu okumalıyım yoksa müzik mi yapmalıyım? • Zor zamanlarla nasıl daha iyi başa çıkabilirim?

Kaynakça	184
-----------------	------------

Dizin	188
--------------	------------

Giriş

Psikoloji epey genç bir disiplindir. 1800'lerin sonlarında, psikolojinin iki "kurucu babasının" ön plana çıkmasıyla hayat buldu. Bunlardan biri, ilk psikoloji kurumunu (ve laboratuvarını) açan Alman bilim insanı Wilhelm Wundt, diğeri ise ABD'li filozof William James'tir. Wundt insan zihnini araştırmak üzere bilimsel ölçümlere başvururken James zihni daha öznel bir açıdan araştırdı. Ünlü kitabı *Psikolojinin İlkeleri* (1890) bilinç, bellek, hayal gücü, akıl yürütme, niyet ve düşünce akışı gibi, psikologları o tarihten bu yana meşgul eden temel konulara ayrılmıştır. Acaba psikoloji bir teknik mi yoksa bir bilim mi olacaktı?

Bilinç fenomeninin ele alınması zor bir konu olduğu zaten biliniyordu; Paris'teki Salpêtrière Hastanesi hekimi Jean-Martin Charcot'nun çalışmaları ise konuyu daha da karmaşık hale getirdi. Charcot körlük ve sağırılık gibi kimi ciddi fizyolojik semptomların psikolojik rahatsızlıklardan kaynaklanabileceği fikrini ortaya attı. Bunun, bilincin birbirinden ayrı kısımlara, James'in belirttiği gibi "birbirinden habersiz" kısımlara ayrılabilmesi sebebiyle olanaklı olduğu hipotezini ileri sürüyordu. Böylece bilinçdışı fikri doğmuş oldu.

Birkaç yıl sonra, 1885'te, Sigmund Freud isimli genç bir hekim büyük usta Charcot ile çalışmak için Paris'e geldi. Freud insan zihninde bilinçdışı bir alan olduğu fikriyle büyülenmişti ve beyindeki bu erişime kapalı kısmın, düşünceleri ve eylemleri yönlendiren gerçek kaynak olduğuna inanıyordu. Zaman içinde Charcot'nun üzerinde çalıştığı "histeri" semptomlarının sadece psikolojik kökenli olmadığının, bir şekilde anlam da barındırdığının farkına vardı. Bilinçdışına erişim –muhtemelen rüyadaki dışavurumları, dil süreçleri ve sözcük çağrışımları yoluyla erişim–

mümkün olsaydı bu anlamlar ortaya çıkartılabilir, semptomlar giderilebilirdi. "Konuşma terapisi" yani psikanaliz bu şekilde ortaya çıktı.

Bölünmüş bir disiplin

Psikoloji ve (psikanaliz dahil) psikoterapinin kendileriyle ilgili görüşleri birbirinden farklıdır ve her konuda birbirlerine mutlak anlamda saygı duydukları söylenemez. Psikologlar kendilerini Wundt'un çizgisinde görmeye meyillidirler; çalışmalarının bilimsel ve nesnel olduğunu beyan ederler; psikoterapistlerin çalışmalarını büyük oranda ölçüye vurulamaz, ispata gelmez, dolayısıyla da sorgulanabilir bulurlar. Diğer tarafın da görüşleri eşit derecede kuşkucudur: Terapistlere göre psikologlar beynin işleyişi üzerine çalışıyor olabilirler ancak kişiyi gözden kaçırmaktadırlar. Zihin beyinden farklıdır ve her ne kadar davranışçılar tüm gayretleriyle bizi öyle resmetmeye çalışsalar da, insanlar makine değildir. Kastettikleri, çalışmaları 1950'lerde psikoloji alanına (ve kamunun dikkatine) hükmetmiş B. F. Skinner (bkz s. 44) ve John

Watson (*bkz. s. 80*) benzeri psikologlardır. O yıllarda bu isimlerin, insanların da hayvanlar kadar kolay ve öngörülebilir şekilde bir uyarana belirli bir tepki verecek şekilde şartlandırılabilceğini ispatladıkları yönünde bir kanaat oluşmuştu.

Davranışçıların çalışmaları, yine 1950'lerde başlayıp Albert Ellis (*bkz. s. 107*) ile Aaron Beck'in (*bkz. s. 29*) Bilişsel Davranışçı Terapi'ye (CBT) dönüşecek olan çalışmalarıyla tanınır hale gelen bilişsel yaklaşım tarafından sorgulandı. Bu iki psikoloğa göre uyarın ile davranışçıların incelediği tepki arasında, algı, hafıza veya dikkat gibi bir "dolayım süreci" bulunmaktaydı. Bizimle diğer hayvanlar arasındaki kritik fark buydu ve bu süreçleri inceleyerek zihinsel süreçleri anlamamız mümkün olabirdi.

Bu iki görüş arasındaki tartışma kıvıscadursun, psikanaliz insan zihninin, şu ya da bu bilişsel veya davranışsal incelemeyle açık kılınamayacak bir düzey barındırdığında ısrar ederek önceki konumunu muhafaza ediyordu. 1990'larda nörobilimdeki yeni bulgular da aynı şeyi ima ediyordu: İnsan beyninde, bilinçli farkındalığın ötesinde, zımni biçimde çalışan ("düşünen") ve yaptıklarımızın, kabullerimizin ve beklentilerimizin çoğunu kontrol eden kısımlar vardır. Daniel Kahneman (*bkz. s. 52*) gibi günümüz psikologları beynin bilinçdışı eğilimlerini eni konu incelemişlerdir; Jaak Panksepp gibi nörobilimciler ise (*bkz. s. 50*) belli başlı yedi insani duygunun korteksaltı yapısını teşhir etmişlerdir.

Psikoterapistler ve psikanalistler pişşeyle, yani benliğin, ilgili kişinin bile açıklayamadığı irrasyonel edim (*bkz. s. 46*) ve tercihlerle (*bkz. s. 150*) dışa yansıyan gizemli kısmıyla ilgilenmeye devam ettiler.

Terapistlerin söylediği gibi bir zihne sahip olmak bir yana, Eric Berne (*bkz. s. 59*) ve Karen Horney'nin (*bkz. s. 176*) ileri sürdüğü gibi birkaç zihne birden sahiptik. Hatta Melanie Klein'a bakılırsa, başka insanları da ikiye ayırıyorduk. Ve bu da büyük oranda hayatımızın erken dönemlerindeki öğrenmelerimizle ilişkiliydi (*bkz. s. 98*); kendimle, başkalarıyla ve dünyayla ilgili olağan kavrayışımızı belirleyen de görünüşe göre yine bu öğrenmelerdi (*bkz. s. 30*).

Deneyimle kalıba girmek

Bu kitap dünyanın önde gelen kimi psikoterapistlerinin, psikanalistlerinin ve psikologlarının kuramlarının gündelik sorunlara nasıl uygulanabileceğini araştırırken soru-cevap düzenine başvuruyor. Böylece insan zihninin tuhaf dünyasına ve hem müşterekimiz olan beyin gücüne hem de her bireyin kendine has zihnine çeşitli perspektiflerden bakma imkânı sunuyor. Psikolog Endel Tulving'in işaret ettiği gibi kafasının içinde zaman yolculuğuna çıkabilen tek hayvan türü biziz; bu kitap da sizi geçmişe ve geleceğe olduğu kadar son derece yakından şimdiye bakmaya çağırıyor. Burada sunduğumuz fikirlerin pek çoğu aklınıza yatmayabilir, ancak Freud'un söylediği gibi "katlanılmaz bir diş ağrısıyla dişçiye giden herkes çürük dişine pensle dalan dişçinin elini ittirirken bulur kendini" Görünüşe göre hiçbirimiz benliğimizin farklı boyutlarını onaylamaya tümüyle istekli ve hazır değiliz; Freud da bu açıdan bir istisna değildi. Dolayısıyla kendi hakikatlerinizi seçip almak konusunda rahat olun ama "insiyaki" biçimde neyi göz ardı ettiğinizi de fark edin. Düşündüğümüzden fazlasını biliriz ve bildiğimizden daha fazlasını düşünüyoruz.

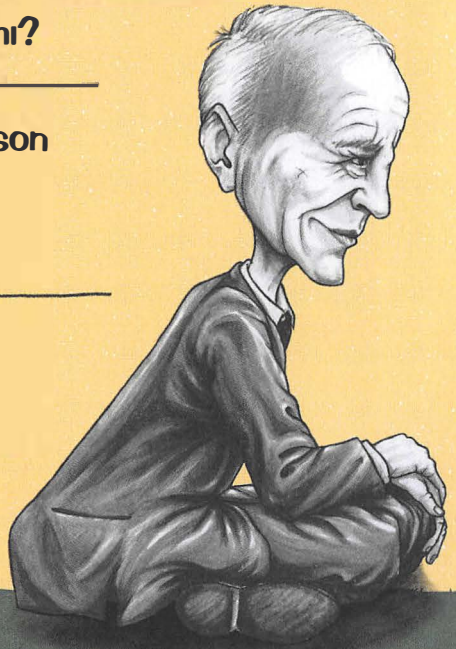
Nasıl biriyim?

Sayfa 10: Yapmamam gerektiğini biliyorum, ama son dilim keki bana uzatabilir misin?

Sayfa 15: Kendi başıma takılmaktan hoşlanıyorum. Tuhaf mı?

Sayfa 19: Niçin işleri son dakikaya bırakıp duruyorum?

Sayfa 23: İlgili ve iyiliksever biri miyim yoksa "ezik" biri mi?



Sayfa 27: Sadece şaka yapıyordum!

Sayfa 30: Bu niye hep benim başıma geliyor?

Sayfa 33: Hep çalışıp hiç oynamamak

**Sayfa 37: Daha bencil olsaydım, daha eğlenceli
bir hayatım olur muydu?**

Birinci Bölüm

Yapmamam gerektiğini biliyorum, ama son dilim keki bana uzatabilir misin?

Sigmund Freud

İşte Freud'un gündelik hayatımızın merkezinde yer aldığını söylediği nispeten suçlu düşüncelerden biri. Arzu doğar, değerlendirilir, hızlı bir iç tartışma cereyan eder, ardından ne yapacağımıza karar veririz. Tekrar ve tekrar aynı şey olur. Freud'a göre bunun nedeni zihnimizde birbiriyle çelişen üç sürecin işlemesidir. Bu süreçleri yürüten, İd, Ego ve hiçbir şeyin elinden kurtulamadığı Süperego'dur. Çoğu zaman bunun farkında bile değildir. Söyleyip yaptığımız her şeyi yönlendirdikleri sırada bile farkına varmayız.

Freud'un psikanaliz teorisi her şeyi kapsayan devasa bir teoridir; tek tek bazı şeyleri, sözelimi neden örümceklerden korktuğumuzu, âşık olduğumuzu, faniliğimizi yok saydığımızı veya hamburger sevdiğimizi açıklamakla yetinmez, bunların hepsini birden açıklar. Zihnin tam olarak nasıl yapılandığını ve işlediğini, elinde bu amaca uygun bilimsel hiçbir araç olmadığı halde, tasvir etmeye girişir. İlginç bir şekilde bugün nörobilimcilerin pek çoğu beyin tarama teknolojileriyle elde ettikleri verileri anlamlandırmak için Freud'a dönüyor. (Kendisi de bir nörobilimci olan Freud herhalde bu yeni teknolojilerle oynamaya bayılırdı.)

Bununla beraber, 1890'larda Freud'un zihnin derinliklerine inmekte kullanabileceği tek yararlı araç *hipnoz*du. Freud'un birlikte çalıştığı Doktor Breuer "histerik" kadınların gösterdikleri -öksürme, tıkanma ve kısmi

felç gibi- semptomların "başlarından geçmiş etkileyici fakat unutulmuş olaylarla" ilgili olduğunu keşfetmişti. Breuer kadınların uzun zaman önce üzerini örtüp unuttukları olayları hatırlamalarına yardım ediyor ve böylelikle histeri semptomlarının iyileşmesine destek veriyordu. Pek çok kadının fiziksel şikâyetlerinin tümüyle kaybolduğunu gören Freud durumdan fazlasıyla etkilenmişti.

Psikanaliz doğuyor

Freud bu düşüncüyü alıp geliştirdi ve "konuşma terapisi" ya da *psikanaliz* diye bilecek şeyi icat etti. Zihnimizden geçen çoğu şeyi bilmediğimiz fikri çıkış noktasıydı. Çoğu zaman, bırakın neyi niçin yaptığımızı, ne düşündüğümüzü bile bilmeyiz. Şu ya da bu işi, sevgiliyi, evi niye seçtiğimizle ilgili makul sebepler bulabilirsek bile Freud'a göre

"Genellikle Ego dürtünün reddedilmesi veya çatışmanın bütünü hakkında hiçbir şey bilmez"

Anna Freud

Birinci Bölüm: Nasıl biriyim?

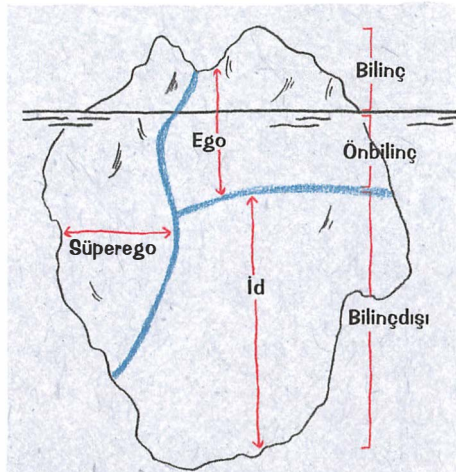
işin özüne gerçek anlamda vakıf olamayız. Rasyonel sebepler iyidir, hoştur fakat esasen Ego'nun kendine anlatıp kabul ettiği bir hikâyeden ibaretler; sadece onlara kulak kabarttığımızda, uzun bir konuşmanın ancak sonunu iştmiş gibi oluruz.

Zihindeki bitimsiz konuşma, saydığımız üç kısım, yani İd, Ego ve Süperego arasında gerçekleşir. Bunlar çocukluk çağında birbiri ardına gelişirler. Freud'un dediğine göre İd zihnin kendisiyle birlikte doğduğumuz kısımdır. Fıkır fıkır, arzu eden şeydir o, yemek, içmek, işemek, dışkılamak, üşümek ister; kısaca ister de ister ve tek amacı tatmindir. Tatmin elde edemezse bizi bundan haberdar eder; ağlayan bir bebeğin çığlıklarını görmezden gelmek çok zordur. Freud haz ilkesinin İd'e hâkim olduğunu söyler; İd haz ve tatmin ister ve bunları hemen, şimdi ister.

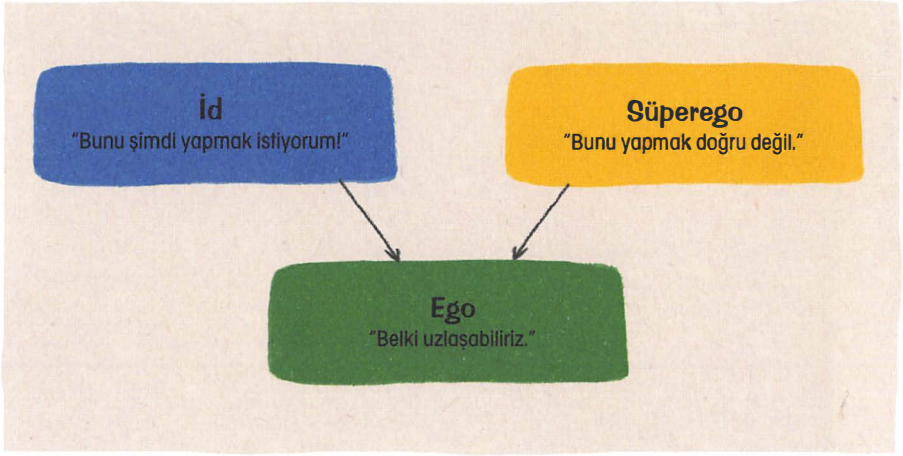
Pek çok felsefeci ve psikolog, bebeğin bu yabani ve kör isteyişini zamanla sona eren bir aşama olarak görür, fakat Freud onun hep bizimle kaldığı iddiasındadır. Ancak bebek, büyüdükçe her arzusunun yerine gelmediğini anlamaya başlar; gerçeklik diye bir engelle karşılaşır. Bu durum da gerçeklik ilkesiyle iş gören Ego'nun gelişimine yol açar. Bu ilke dışımızdaki dünyanın gerçeklerini kapsar ve İd'in ihtiyaçlarının nasıl ve ne zaman karşılanacağı veya hangi durumlarda yok sayılması gerektiği meselelerini halleder.

Gerçekliğin dayattığı kısıtlamaları göz önünde bulundurmanın yanı sıra Ego aynı zamanda çocuğun zihninde en son gelişen üçüncü kısmı, Süperego'yu da dikkate almalıdır. Zihnin bu kısmı ebeveyn, daha sonra da öğretmenler ve yasa koyucular gibi diğer toplumsal katmanlar tarafından çocuğa aktarılan "kuralları" içselleştiren kısımdır.

Süreç aşağı yukarı şöyle ilerler. İd güzel bir şeyle, sözgelimi çikolatayla doyurulmak ister. Böylece canımızın pek bir çikolata çektiğini düşünmeye başlarsınız. Süperegonuz ise, "Delirdin mi?" der. "Zaten fazla kiloların var. Hiçbir pantolonun üzerine olmuyor. Bu kadar şişman olmaya hakkın yok! Kendinden utanmalısın!" diye devam eder. Ego kendisine bağırın bu iki yaratığın arasında kalmıştır; biri istediği(niz) şeyde ısrar eder, diğeri ise o şeyi istediğiniz için sizi haşlar durur. Süperego vicdan gibi davranır, ama filozofa veya bilgeye benzer bir hali de yoktur; aslında o da en az İd'in istediğini ayırım gözetmeksiz istemesi gibi körü körüne kendi yolunu dayatır. Nitekim Süperego başkaları tarafından belirlenmiş "kuralları", öncesinde bir sorgulamaya tabi tutmadan içselleştirmiştir ve bu kurallar bir yerden



Freud insan zihninin pek küçük kısmının bilinçli olarak işlediğini düşünüyor.



sonra, ömrümüzün geri kalanı boyunca ne yapıp yapmamamız gerektiğini söyleyen bir tür artalan programı gibi iş görür.

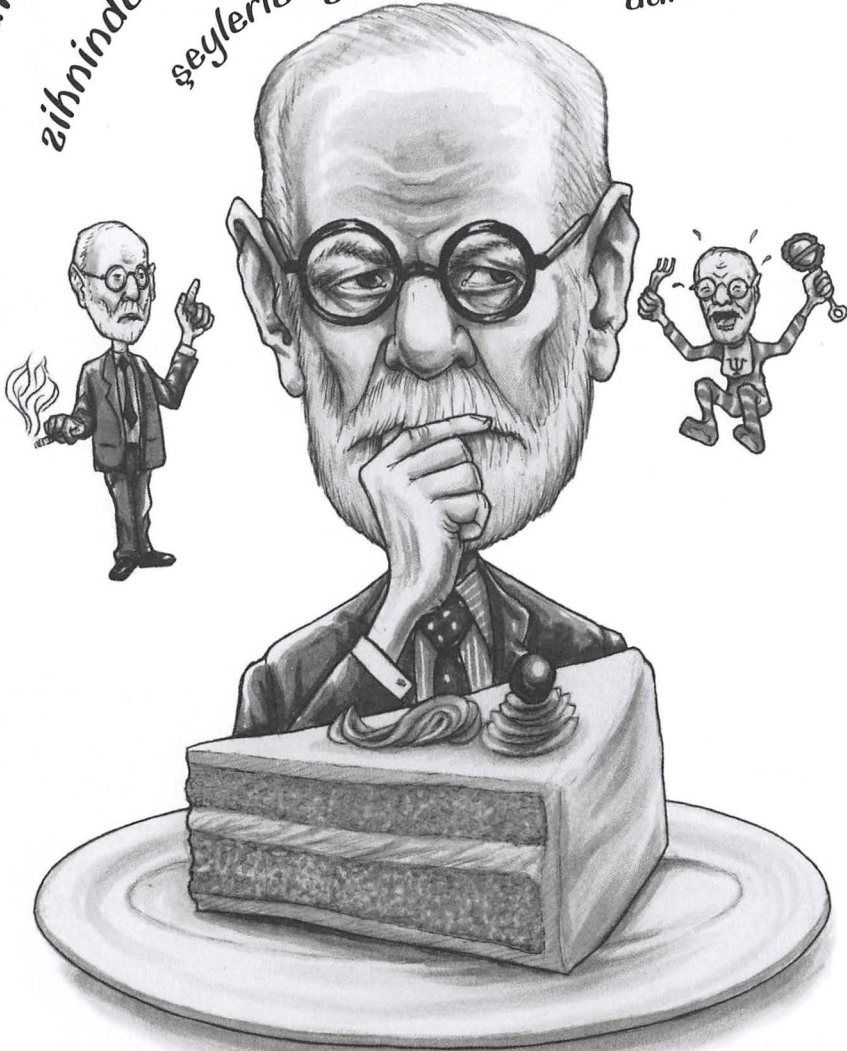
Süperego'nun bizi buyruklarına itaat ettirmeye çalışırken başvurduğu yöntem ağır eleştiridir. Ego bu saldırıları savuşturmaya çalışırken, durumun gerçekliğini değerlendirmek üzere dış dünyaya ve aynı zamanda İd'i nasıl yatıştırabileceğine bakar (ya ona istediğini verecek ya da bir kaybı kabullenmesinde ona yardım edecektir). Dolayısıyla gidip çikolata alabilir, onu yerken söylenip duran ve sizi iğneleyici düşüncelerle muhatap bırakan Süperegonuz yüzünden suçluluk duyabilirsiniz. Veya içinizdeki dürtüye direnebilirsiniz (Ego, Süperego'dan taraf olur) ve belli belirsiz bir hayal kırıklığıyla karışık bir tür üstünlük duygusu yaşayabilirsiniz. (Hayal kırıklığının kaynağı, isteği yok sayılan İd'dir.)

Bazen bu içsel çatışmaların farkında oluruz, ama çoğu zaman farkında değilizdir; bilinçdışı bir süreç söz konusudur. Freud İd'den gelen kimi isteklerin ("Şu kadınla yatacağım", "O adamı öldüreceğim!" gibi) hemen kurtulmak isteyeceğimiz denli kabul edilemez olduklarını söyler; hiç böyle şeyler düşünmemişiz gibi davranmak isteriz. İşte düşüncelerimizi kendi zihnimizden uzaklaştırmak ve başka insanlardan gizlemeye yönelik mükemmel bir dizi savunma mekanizması tam da burada işe karışır. Bu mekanizmalar bizi düşünce ve dürtülerimizden ötürü aşırı derecede kaygıya kapılmaktan bilinçdışı bir şekilde korur ve o kadar hızlı işlerler ki herhangi bir şeyin olup bittiğini fark dahi etmeyiz.

"Hafızam yaptığımı söylüyor. Gururum yapmış olamayacağımı. Sonunda hafızam boyun eğiyor"

Friedrich Nietzsche

"Ego
kendi evinde bile egemen değildir,
zihninde bilinçdışı biçimde gerçekleşen
şeylerle ilgili kısıtlı bilgiyle yetinmek
durumundadır"



Sigmund Freud

İçsel ve dışsal çatışmalar

Bir an için patronunuzun son derece rahatsız edici bir şekilde davrandığını ve kısa bir süreliğine içinizde ona vurma isteği doğduğunu hayal edelim. Bu ne sizin ne de başkalarının herhangi bir şekilde kabul edebileceği bir davranıştır, dolayısıyla hemen oracıkta bir şekilde bu istekten “kurtulmanız” elzemdir. Bunu yapmak için başvurabileceğiniz birkaç savunma mekanizması vardır. Böyle bir isteği hiç duymadığınıza kendinizi inandırabilirsiniz (inkâr) veya ofisteki bir başkasının patrona vurmak istediğini düşünebilirsiniz (yansıtma). Veya bu arzuyu gerçek hedefinden saptırıp, sandalyenin ayağı gibi biraz da makul başka bir nesneye yönlетеbilirsiniz (yer değiştirme). Veya sahici duygularınızın büsbütün zıttı duygularla hareket edebilir, patronunuza karşı her zamankinden daha cana yakın davranabilirsiniz (karşıt tepki geliştirme). Freud’un kızı Anna başvurduğumuz pek çok savunmayı tanımlamıştır. Şöyle yazar: “İster dış dünyadan ister Süperego’dan duyulan çekinceden kaynaklansın, savunma sürecini işleyen şey kaygıdır.”

Freud bu içsel-dışsal çatışmaları çoğunlukla oldukça iyi idare ettiğimizi, fakat kimi zaman yıkıcı dürtülerimizi denetlemeye ve Süperego’nun eleştirilerini savuşturmaya yönelik bitimsiz çabalarımızın çok yoğun olduğunu, bunun da kaygıya, depresyona ve sayısız psikolojik soruna (nevrozlara) yol açtığını düşünüyordu. Bu savunmaların ardından dolanmanın ve başlangıçtaki isteğimize ya da arzumuzla geri dönmek için tek “çare” olduğunu öne sürüyordu; kabul edilemez olanı kabul etmeye tümüyle gönüllü olarak ve cesaretle, benliğin değişik

kısımları arasında cereyan eden tartışmayı daha en başta anlamaya hazır olmalıydık. Kolay iş değil.

Öyleyse niçin psikanaliz?

Psikanaliz, rasyonel, bilinçli zihnimizin erişiminin ötesinde karanlıkta yer aldığı düşünülen hakikatin araştırılmasıdır. Bilişsel terapi ve davranışçı terapi gibi daha sonraki terapiler, psikolojik sorunların sadece bilinçli semptomlar ele alınarak çözülebileceğinde ısrar edeceklerdir, fakat Freud’un dediği gibi, “Yolcu karanlıkta ıslık çalarak belki duyduğu korkuyu yok sayabilir, ama daha net görmez.” İddiaları bilimsel olmadığı gibi yürekli olmayanlara göre de değildir ve bu kitapta göreceğiniz üzere psikoloji disiplininin büyük bir bölümü davranışlarımızla ilgili başka açıklamalar bulmaya can atmaktadır. Elbette Freud bu çabaların olağanüstü gücünü son derece etkileyici bulurdu.

Önemli kuramlar

Pişşenin ve savunma mekanizmalarının psikoanalitik yapısal modeli
-Sigmund Freud

Kendi başıma takılmaktan hoşlanıyorum. Tuhaf mı?

Carl Jung • Isabel Briggs Myers • Katharine Briggs

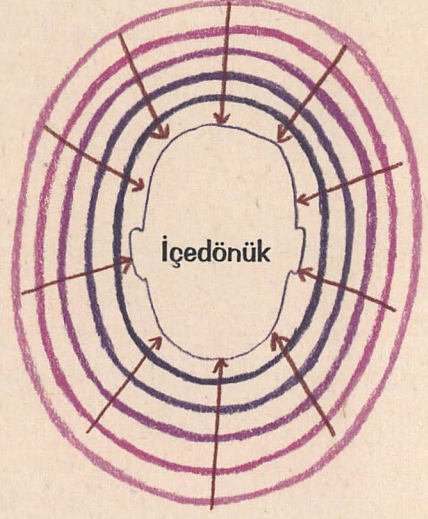
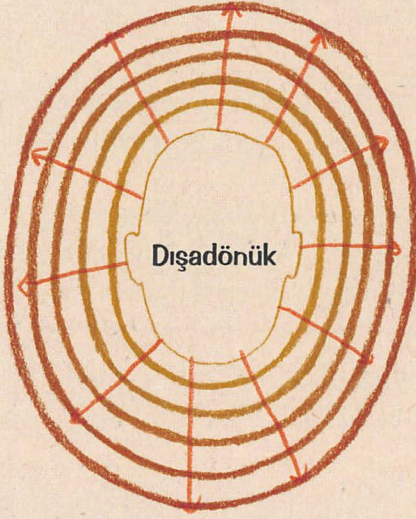
1936'da büyük psikoterapist Carl Jung şöyle yazıyordu: "İnsanları iki gruba ayırabilecek denli temelden farklı iki genel davranış biçiminin söz konusu olduğu, zaman içinde benim için açık hale geldi... Bunlara dışadönüklük ve içedönüklük adını verdim." Bu iki tip insan farklı şeylere odaklanır ve boşalan enerjilerini yeniden şarj etmelerinin iki farklı yolu vardır: Dışadönükler dış dünyaya odaklanmaktan hoşlanırlar ve insanların arasındayken güç toplarlar; içedönükler ise içlerine, öznel dünyalarına odaklanırlar ve yeniden güç toplamayı "kendi başlarına takılarak" yaparlar.

Jung'un insan kişiliğine dair çarpıcı ve heyecan verici yaklaşımından sonra, araştırmacılar ve kuramcılar iki kısımdan fazlasının olduğunu iddia ettiler. Günümüzde kullanılan MBTI (*Myers-Briggs Type Indicator*) insanları 16 farklı kişilik tipine ayıran bir testtir ve bunu öyle bir doğrulukla yapmaktadır ki eleman bulma ve işe alımla uğraşan şirketler tarafından her yıl 3,5 milyonu aşkın test uygulanmaktadır.

Ancak MBTI, Jung'un ortaya attığı modelden doğduğundan işin esasını anlamak amacıyla onun fikirlerine dönmek yerinde olur. Jung, görünüşte rasgele olan davranışlarımızın, eğer bunların iki farklı bilgi işleme biçimi tarafından yönlendirildiğini görebilsek, belli bir anlam ifade edeceğini ileri sürüyordu. Dışadönükler daha çok çevrelerinden, içedönükler ise daha çok kendi niyet ve amaçlarından etkilenirler; işlemiden geçirilen bilgiler de farklı şekillerde değerlendirilir. Jung iki kişinin tartıştığı bir örnek verir; biri diğerine "Şimdi bak dostum, bunlar olgulardır, gerçeklik böyle," derken diğeri ona, "Ama bence, bana göre.." diye karşılık verir. Bu, dışsal olguların önemi

üzerinde duran "dışadönük için adeta safsatadır". Gözden kaçırdığı şey, Jung'a göre, diğerin zengin bir içsel dünyayla temas halinde olduğudur; üstelik bu, dışımızdaki gerçeklikle aynı oranda geçerliğe sahiptir.

Jung dış dünyaya daha çok dikkat eden kişinin kendini "daha sağlam" gördüğüne işaret eder, çünkü dış dünyadaki olguları gerçeklikle bir tutmakta ve içedönüğü bir hayalci saymaktadır. Jung iç dünyanın da aynı derecede gerçek olduğunu, onun da dışımızda algıladığımız dünyadan aldığımızı benzer, değişken intibalara sahip olduğunu ısrarla vurgular. İç dünyadaki bu harekete, yaratılan bu hikâyelere fanteziler de denir ve Jung fantezilerin olgular kadar güçlü olduğunu söyler: "Bir adam bir fantezi kurduğunda diğeri hayatını kaybedebilir veya bir köprü inşa edilebilir... Burada yaptığımız her şey, tüm bunlar, başlangıçta bir fanteziydi." Fantezin hiçbir şey olmadığını öne sürer; dokunulabilir bir nesne olmayabilir ama bir olgudur yine de. Dolayısıyla da içedönüklerin bu fantezilerden dolayı hiç de yüzü yere eğilmemelidir, çünkü nihayetinde dünyadaki tüm icatların ve en parlak buluşların nüvesi fanteziler olmuştur



Dışadönük dış dünyaya odaklanır ve enerjisini oradan devşirir. İçedönük ise düşünme ve hayal kurmanın yeri olan iç dünyayı daha ilginç ve yaratıcı bulur. Yalnız başına vakit geçirerek enerji toplar.

hep. Dünyanın hem dışadönüklere hem de içedönüklere ihtiyacı vardır.

Dört işlev

Bu iki temel kişilik tipinin yanı sıra Jung insanların dört işlev bakımından güçlere ve zayıflıklara sahip olduklarını ileri sürüyordu; bu işlevler düşünme, hissetme, duyumsama ve sezgiydi ki daha sonra, popüler MBTI testlerinde araçsal hale getirildiler. Jung'a göre duyumsama size bir şeylerin olduğunu söyler, düşünme onun ne olduğunu söyler, hissetme hoşla gidip gitmediğini (kabul etmek ret mi etmek gerektiğini) söyler; sezgi ise ne olup bittiğiyle ilgili ipucu verir. Jung sezginin, basit ifadelerle açıklanmasının güç olduğunu söyler. Her birimiz bu dört alanda değişen ölçülerde güçlü veya zayıfızdır.

MBTI'da bu dört unsurdan her biri diğer ikisiyle birlikte bir diğere karşı konumlanır.

En basit düzlemde test, kişinin iç dünyasına mı yoksa dış dünyaya mı odaklanmayı tercih ettiğini sorar (içedönüklere karşı dışadönükler); daha sonra mevcut anlama mı yoksa anlamın yorumlanmasına ve var olana yenisinin katılmasına mı odaklanmayı (duyumsamaya karşı sezgi); mantıkla ve tutarlılığı gözeterek mi yoksa özgül koşullar ve insanlardan etkilenecek mi karar vermeyi (düşünmeye karşı hissetme); son olarak da hızlı karar vermeyi mi yoksa yeni bilgilere açık olmayı mı (yargılamaya karşı algılama) tercih ettikleri sorulur. Her soruda belirtilen tercihlere bağlı olarak test sonunda kişi on altı kişilik tipinden birinde sınıflandırılır. Buna göre örneğin kişi ISTJ ise, içe dönük, duyumsayan, düşünen ve yargılayan davranışa sahip demektir. Bu kişilik tipi, "soruşturmacı" olarak bilinir; detaylardan hoşlanmak, kurallara uymak ve olgu toplamak gibi belirli tercihlere sahiptir.

"Kendi içine çekiliş, dünyadan kesin bir el etek çekme değildir, dinginlik arayışıdır; sadece bu dinginlik içinde toplumsal hayata kendi katkısını sunması mümkündür"

Carl Jung

Mesele sadece yalnız olmak mı?

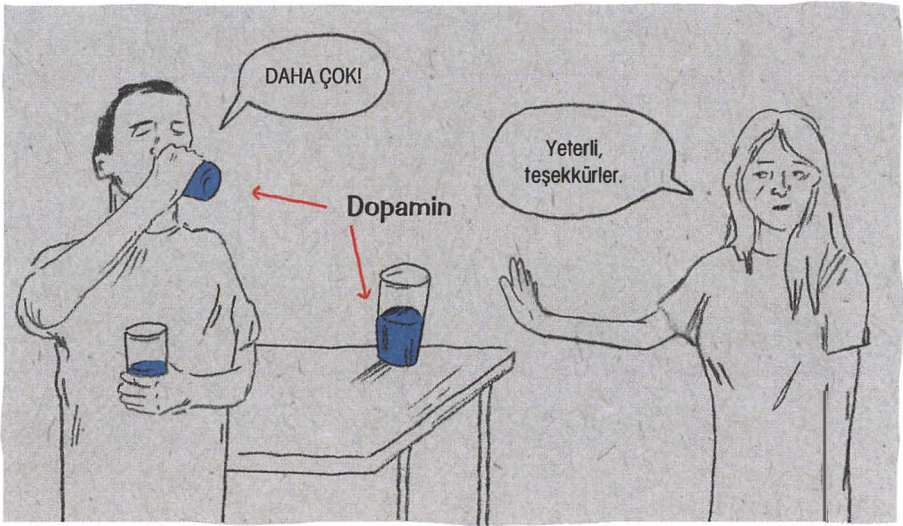
İçedönükler yalnız kalarak enerji devşirmeyi severler. Sakin ve huzurlu bir yerde kendi başlarına kalmak onlar için çok önemlidir (ve hiç de "tuhaf" değildir). Düşünmek için kendilerine zaman tanıyarak, hayallere dalarak ve olayları enine boyuna düşünerek kendilerine ait bu zamandan yararlanırlar. Kalabalık bir barda bağırp çağırırmaktansa ilginç, samimi, baş başa sohbetleri tercih ederler ve önemsedikleri büyük meseleler üzerine konuşmaya bayılırlar. İyi dinleyiciler ve büyük yazarlar bu grup insanlardan çıkar. (J. K. Rowling içedönüklüğünün farkında olan ve bunu saklamayan bir yazardır.) Dışadönüklerin konuşmayı sevdikleri, düşünmektense eylemeyi tercih ettikleri ve en çok, adrenalini pompalayan faaliyetler sırasında mutlu oldukları düşünülürse, pek çok birlikteliğin (romantik veya ticari) içedönükler ile dışadönüklerin başarılı bir karışımı olması şaşırtıcı sayılmaz.

Nörobilim

Yakın tarihli nörobilim araştırmaları, kendini içedönük ve dışadönük olarak tanımlayan insanların beyinleri arasında ilgi çekici farklılıklar bulunduğunu gösterdi. Dışadönükler dikkatlerinin önemli bir bölümünü insanların yüzlerine yönlendirmeye eğilimlidirler; bunu yaparak dopamin denilen "ödül" nörotransmitterinde (bir tür beyin kimyasalıdır) ani bir yükselme tecrübe ederler ki bu, bağımlılık davranışıyla da doğrudan ilgilidir. Ayrıca dışadönüklerin,

beynin (görme, işitme, tat alma, dokunma gibi) duymasal süreçleriyle ilgili bölgelerini dolaşarak gerçekleşen bilgi işleme sürecinde içedönüklere oranla daha kestirme ve daha hızlı çalışan sinir yolları kullandıkları da anlaşılıyor. Bu yollar da yine dopaminle ilintilidir. Fakat şöyle bir dezavantaj söz konusu: Dışadönükler dopamine karşı pek hassas değildir. Dopaminin olağanüstü etkisini göstermesi için ihtiyaç duydukları miktar içedönüklerden daha çoktur. Ve dopamin düzeyini artırmanın hızlı yollarından biri adrenalini seviyesini artırmaktır ki bu yeni, hızlı, heyecan verici ve tehlikeli şeyler yaparak -örneğin karaokede barda şarkı söyleyerek, bir yabancıyla dans ederek veya bungee jumping yaparak- gerçekleştirilebilir. Dolayısıyla dışarı çıkıp özellikle de başka insanlarla (yeni yüzlerle!) heyecan verici şeyler yaparak karşılığında ödül kimyasalı olan dopamini elde ederler, ani ve yoğun birkaç doz mutluluğun tadına varırlar. Her şey yolundadır.

Ancak içedönükler bambaşka yollardan geçerler. Anlaşıldığı kadarıyla içedönüklerin beyinlerine, dışadönüklere oranla daha yoğun bir kan akışı gerçekleşmektedir ve bu akış bilgi işleme sürecinde çok daha karmaşık yolları, beynin hatırlama, plan yapma ve problem çözme gibi içsel deneyimlerle ilgili bölümlerindeki yolları kat etmektedir. Üstelik içedönükler dopamine karşı aşırı hassastırlar, o yüzden de aşırı-uyarılmış hissetmeleri için pek az dopamin kâfidir (başka deyişle partilerden uzak durmaları gerekir!). Favori nörotransmitterleri de



farklıdır; bambaşka bir etkiye sahip olan asetilkolindir. Bu kimyasal madde sizin için teyakkuz ve rahatlama hissi verir; hafızanın güçlenmesine, kolay öğrenmeye ve daha büyük bir bilişsel esnekliğe yol açar. Anlaşılan içedönükler beyni iyi işleyebilmek için bu “memnuniyet” kimyasalını açığa çıkartan deneyimlerin peşindedir; dışadönüklerin beyni ise bambaşka bir etkiye sahip bir kimyasal, ani bir doz dopamin açığa çıkartacak heyecan verici, insan yönelimli faaliyetler peşindedir.

Öyleyse bir sorun var mı?

Jung ve diğer araştırmacıların kanaatine göre, olduğunuz kişilik tipini ve yapmaktan hoşlandığınız şeyleri kabul etmeye direnmediğiniz sürece bir sorun yoktur. Sözelimi içedönük biriyseniz ve birdenbire çılgın partilere katılmaya karar verip bunu ara vermeden yaparsanız büyük ihtimalle tükenmiş hissetmeye başlarsınız. Aynı şekilde bir dışadönük de bütün hafta kimseyi görmeden evde oturduğu takdirde tuhaf bir şekilde enerjisinin emildiğini hissedecektir. Yine kariyerinizi de bu doğrultuda dikkatle

seçmeniz gerekir, çünkü sonunda kendinizi, sizden belli bir tarzda davranışın beklendiği bir toplumsal ortama veya işyeri kültürü içinde bulmanız mümkündür. Eğer bu, size uymayan seçenekse sağlığınız ve mutluluğunuz bundan zarar görebilir. Jung’un içedönüklere ufak bir tavsiyesi var: “Kendi dünyası güvenli bir limandır; ihtimamla üzerine titredikleri, korunaklı bir bahçe... Yaptığı en güzel işler, kendi imkânlarıyla, kendi inisiyatifleriyle ve kendi tarzında yaptıklarıdır.”

Önemli kuramlar

Dışadönüklük ve içedönüklük

–Carl Jung

Myers-Briggs Tip Göstergeleri

–Isabel Briggs Myers,
Katherine Briggs

Niçin işleri son dakikaya bırakıp duruyorum?

Sigmund Freud • Tim Urban • Dan Ariely • Klaus Wertenbrochbroch

Üniversitede okuduğum sıralar, biz kütüphaneden burnumuzu çıkartmazken gezip tozan ve eğlenen “son dakikacıları” görünce arada hafif bir kıskançlık duyardım. Can sıkıcı bir şekilde son teslim tarihine ödevlerini bir şekilde yetiştirmiş olurlardı. Öyleyse erteleme bir sorun mu?

Son dakikacılar veya erteleyiciler eğleniyormuş gibi görünseler de muhtemelen iç dünyaları hiç de eğlenceli değildir. Erteleme konusunda üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmaların gösterdiği kadarıyla, başlangıçta daha az stres yaşasalar da bu kişiler dönem sonunda toplamda daha çok stres ve hatta hastalıkla uğraştıklarını bildirmişler ve daha düşük notlar almışlardır.

Neler oluyor?

Erteleme huyu olanlar bir görevle –seçtikleri veya başkasının ricası olan bir işle– karşı karşıya kaldıklarında ya başlamayı ertelerler ya da başlasalar bile çabucak yarıda bırakıp ortadan kaybolurlar. Sözgelimi bir ödev hazırlamak için masa başına geçiyorsunuz, ama sonra başlamadan önce beş dakikalığına Facebook’a bakmaya karar veriyorsunuz; sonra bir bakıyorsunuz ki üç saat geçmiş ve “artık başlamanın anlamı kalmamış”. Veya örneğin form tutmak gibi daha büyük bir amacınız olabilir; ama sonra, “Spor ayakkabılarım çok yıpranmış, önce gidip yenilerini almalıyım,” diye düşünebilirsiniz.

Freud ileri sürdüğümüz bu mazeretlerin *savunma mekanizmaları* olduğunu söyledi: Basitçe anlatırsak bunlar, bir tür “ürküntü” deneyimi yaşamamıza, içimizden bir “of ya” geçmesine yol açan şeylerden düşüncelerimizi (ve bedenlerimizi) uzaklaştırmak için kullandığımız stratejilerdir. Bu tür bir deneyim yaşadığımızda savunmalarımızdan biri otomatik olarak devreye girer ve bilinçdışı bir şekilde kendimizi daha iyi hissettirecek bir çaba içine gireriz. Örneğin, ödev yapmak gibi nahoş görevler karşısında erteleme huyu olanlar sıklıkla (bilinçdışı bir şekilde) inkâr savunmasına başvururlar ki bu, dışsal olaylarla ilgili farkındalığımızı bloke etmektir. Kendinize önünüzde daha koca bir hafta olduğunu, şu anda bir şey yapmanızın gerekmediğini söyleyebilirsiniz. Ve ta ta... Ödev masanızın üzerinden buharlaşıverir. Veya akla uydurma savunmasını kullanabilirsiniz ki o da bizi zor durumda bırakan gerçekleri bilişsel açıdan çarpıtarak yapılır. Örneğin, kendinize şu anda o havada olmadığınızı veya yazmadan önce daha çok araştırma yapmanız gerektiğini söyleyebilirsiniz. Böylece kuarkları araştırmak

“Bir ağacı kesin.

Ağacın tümünü kesemiyorsanız, üç dalını kesin”

Joseph R Ferrari

*“Gerçekleştirilmemiş bir amacın ilânihaye
sürüncemede kalması kadar yorucu bir şey olamaz”*
William James

niyetiyle internetin başına geçip üç saat sonra kendinizi YouTube’da “çuvallama” videoları izlerken bulabilirsiniz.

İşsel bir çatışma

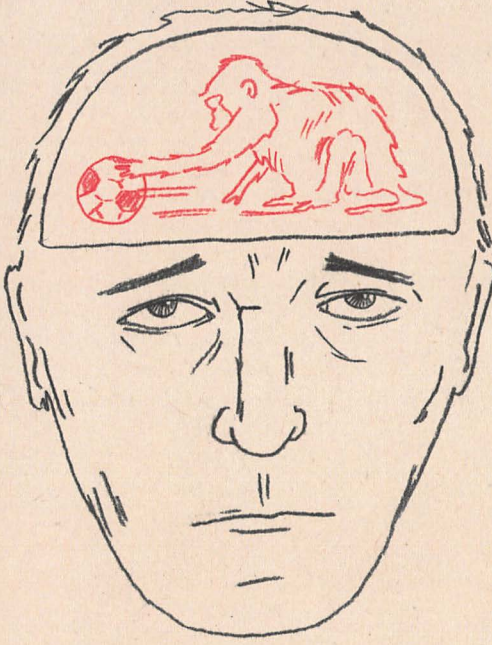
Erteleme bilinçli bir istek (form tutmak veya ödev yapmak) ile bilinçdışı bir istek (bunlardan kaçınmak) arasındaki çatışmadan kaynaklanan zihinsel bir felç olarak görülebilir ve işin püf noktası da buradadır: Yapısı gereği bilinçdışı bir istek bilinçdışıdır. Neden önümüzdeki görevi, bilinç düzeyinde tamamlamak istediğimiz halde sürekli savuşturduğumuzu bilmeyiz. Kendisinin de bir erteleyici olduğunu saklamayan yazar **Tim Urban** bunun tam manasıyla doğru olmadığını söyler. Ona göre görevi yapıp tamamlamayı istemeyiz, çoktan tamamlamış, geride bırakmış olmak isteriz. Dolayısıyla bize imkânsız görünen şey, yapma işidir.

Psikologlara göre ise eğer sorun bir “yapma” sorunuysa, bazı cevap ve öneriler sunmak mümkündür. Davranış araştırmacıları **Dan Ariely** ve **Klaus Wertenbroch** erteleyicilerin kritik bir süreçte son tarihlerini belirleyerek “kendilerini bağlamalarının” işe yarayacağını söylüyor. İki araştırmacı, ertelemenin, insanların kısa vadeli rahatlığı uzun vadeli amaçlara tercih etmeleri anlamında bir özdenetim sorunu olduğunu, dolayısıyla da özdenetimi ilgilendiren diğer kararlarla aynı mantık dahilinde işlediğini ekliyor. Örneğin, diyetle başlama kararı verebiliriz, ancak restoran mönüsünde enfes bir karamellalı puding gördüğümde cazibesine dayanamayabilirim. Sonrasında pudingi

yediğim için pişmanlık duyabilirim ve suçluluk, hatta kendinden nefret duyguları içinde kıvrınabilirim. (“Bu kadar kolay vazgeçtiğime göre adı bir insanım, aklım neredeydi? Asla zayıflayamayacağım.”)

Eğer mesele gerçekten de bazı şeyleri farklı yapma ve özdenetimi kuvvetlendirme ise, psikolojinin önerebileceği pek çok fikri var: Amaçları adımlara bölüp küçük amaçlar belirlemek; her adımı tanımlamak ve her biriyle ilgili zaman sınırlaması getirmek; ilerlemeyi ödüllendirmek ve amacın tamamının gerçekleştirildiği geleceği kafada canlandırmak. Profesör Katherine Milkman yapmak istemediğimiz bir görevi yapmak istediğimiz biriyle birleştirmeyi önerir: Örneğin, koşmayı seviyorsanız ve iş için okumanız gereken kalınca bir kitap varsa, kitabı sesli kitap halinde internetten indirip koşarken dinleyin.

Rasyonel türden bu tip yaklaşımlar bazen işe yarar, ama her zaman değil. Çünkü rasyonel parçamız zaten ödevi yapmak istiyordur; bizi durdurur gibi görünen bilinçdışı, rasyonel olmayan, daha kontrol edilemez kısmımızdır. Freud zihnimizin üç parça olduğunu (bkz. s. 11) ve gündelik yaşantımızda iş görebilmemiz için üçünün bir arada çalışması gerektiğini söyler: İd (rasyonel olmayan, dürtülerle çalışan kısım), Ego (dış gerçekliğe uyum sağlayabilmesi için İd ile müzakerede bulunması gereken rasyonel kısım) ve Süpereo (zihnin, sesi ebeveyni andıran, ahlaki “vicdanı”). Freudcu terimlerle konuşursak, ödevi savsaklamamız, bilinçdışı güç Ego’nun, haz ve anlık tatmin arayışındaki İd’e karşı verdiği savaşı kaybettiğini gösterir. Haz ilkesi dediğimiz şey budur: Zihnin



Tim Urban kafamızda sürekli haz peşinde koşan ve bizi “Karanlık Oyun Bahçesi’nde” kapalı tutmaya çalışan bir “maymun” olduğunu ileri sürer.

insiyaki bir dürtüyle nahoş bir şeyden uzaklaşıp hazza doğru sürüklenmesidir.

İçimizdeki maymun

Tim Urban yeniden akılcı davranışa dönebilmemizde bize yardımcı dokunabilecek bir hikâye anlatır. Dikkatini dağıtan yanını yaramaz bir maymuna benzetir; sadece şimdide yaşayan, geçmişle ilgili bir anısı olmayan, geleceği de umursamayan bir hayvandır bu. Maymun bize şöyle der: “Hey! Birkaç dakikalığına internette sörf yapmakta bir sakınca yok,” ve böylece bizi “Karanlık Oyun Bahçesi’ne” götürür. Orada zamanımızı dolduran ve bizi yapmamız gerekenlerden alıkoyan envai çeşit boş vakit faaliyeti vardır (televizyon izlemek, bilgisayar oyunları, alışverişe çıkmak vs.). Ancak bu faaliyetlere

daldığımızda bile suçluluk, memnuniyetsizlik, kaygı ve yılgınlık duyguları kaplar içimizi. Maymun ancak elinde bitiş tarihleriyle “panik canavarı” belirlediğinde uzaklaşır; canavar sayesinde son tarihten hemen önce işimizi tamamlamamız mümkün olabilir.

Urban’a göre çıkış yolu maymunu ve başvurduğu hileleri tanıyarak hareket etmekten geçer. Dolayısıyla ilk görevimiz ne pahasına olursa olsun başlamaktır; zaten maymunun en azlı direnişi sergileyeceği kısım da başlangıç kısmıdır. Böylece kendinizi Karanlık Ormanlarda (tekinsiz, korkutucu bir yerde) çalışırken bulursunuz; maymun sizi amansızca Karanlık Oyun Bahçesi’ne, yani rahat ve eğlenceli bir yere sürüklemeye çalışmaktadır. “Hadi ama” diye bastırır. Urban onu yok sayıp karanlıkta kalmamızı ve işle ilgili kritik

"Sorun güdülenmiş hissetmemenizde değil, güdülenmiş hissetmeniz gerektiğini düşünmenizde"



safhaya geldiğimizde kaçınılmaz biçimde indireceği son darbeye hazırlıklı olmamızı söyler. O safhada maymun “Hadi her şeyi bırakıp gidelim,” diyecektir. Urban devam ettirilmiş takdirde ilerleme sağlayacağımız ve bir şey başarmış olma hissini yaşayacağımız konusunda bizi temin eder; maymun bu hissi “özgüven muzı” formunda tadacaktır. Bu onu bir süre, şanslıysak işin sonuna yaklaşıncaya kadar oyalayacaktır. Ve o noktada artık maymun bile, huzur verici “tamamlanmış iş” alanına varmanın “Karanlık Oyun Bahçesi”ne dönmekten daha kolay olacağını kabul edecektir.

Sadece bir hikâye değil mi bu?

Psikologlar ve psikoterapistler anlatının insan beyni üzerindeki gücünü uzun zamandır kabul ediyorlar. Dolayısıyla Urban'ın anlattığı her ne kadar bir hikâyeden ibaret de olsa, ertelemeyi “üst veya meta düzeyde”, hatta

bunu bir işten kaçınma halindeyken bile düşünmemize yardım edebilir. Buna *üstbilîş* tekniği, yani düşünme üzerine düşünme tekniği denir ki bilinçdışı davranışlar üzerinde daha fazla denetim kazanmak açısından oldukça etkili bir yöntem olduğu anlaşılmıştır. Farkındalığı geliştirmenin en dişe dokunur faydalarından biridir.

Freud'un İd'i gibi Urban'ın maymunu da iştahlarla, arzularla doludur; "hayır" cevabını kabul etmez ve Ego'yla sürekli çatışma halinde yaşar. Haz ve anlık tatmin peşindedir; gerçekliğin getirdiği kısıtlamalara kulak asmak istemez. Freud ise daha çok, maymunun niçin sizi alıkoymak için bu denli çaba harcadığını merak edecektir. Karanlık Orman'da karşılaşmaktan çekindiğiniz şey nedir? Sandığınız kadar akıllı olmadığınız gerçeği mi? Yoksa başka birinin, örneğin ebeveynlerinizin sandığı kadar akıllı olmadığınız mı? Ya da belki de ömrün son vadesinin dolmasından korkmaktasınız? Şöyle divana buyurmaz mıydınız?

Önemli kuramlar

İd ve Haz İlkesi

–Sigmund Freud

Karanlık Oyun Bahçesi

-Tim Urban

İlgili ve iyiliksever biri miyim yoksa "ezik" biri mi?

Virginia Satir • Karen Horney

İlgi gösterdiğiniz halde sevilmemeniz mümkün müdür? Asıl soru budur ve bunu soruyorsanız muhtemelen cevabını uzun süredir merak ediyorsunuzdur. Ünlü aile terapisti Virginia Satir'e göre kimimiz çocukken, sevilip ilgi görmeyi garantilemenin bir yolunu bulmak zorunda hissederiz. Kibar ve düşünceli olduğumuzda insanların (özellikle anne babamızın) müspet bir karşılık verdiklerini, en azından bizi korkutacak davranışlar sergilemediklerini fark ederiz. İlgili ve iyiliksever bir insan olmak, karşılığında korunma, güvenlik ve hatta sevgi vaat eder. Bu yüzden ilgili ve iyi bir insana dönüşürüz.

Satir aile dinamikleriyle, özellikle de işlevsel olan ve olmayan aileler arasındaki farklılıklarla ilgilenmiştir. İşlevsiz tabiri çok farklı anlamlarda ağızdan ağza dolaşmakta, o yüzden Satir'in onu hangi özel anlamda kullandığına bakmakta fayda var. Ona göre işlevsiz ya da kötü işleyen aile, bilginin ve kaynakların özgürce paylaşılmadığı, bazı üyelerden ve dışarıdan gizlendiği "kapalı bir sistemdir". Bu yüzden iletişim zayıftır; kurallar katı ve ortamları uyumsuzdur ve ebeveynlerden birinin veya ikisinin lehine işler.

İşlevsel aileler ise bilginin ve kaynakların aile üyeleri ve dışarıdakilerle özgürce paylaşıldığı "açık sistemler" olarak görülebilir. İletişim serbest akış içindedir ve kısıtlanmamıştır. Mevcut kurallar dinamik ve ortamları uyumludur; kültürel ortamdaki veya ailedeki değişikliklere ve aile üyelerinin ihtiyaçlarına hitap eden ve onlara göre değişen kurallardır.

İki arada bir derede

Satir pek az şeyin konuşulduğu, konuşulanların ise incitici, muğlak veya yanıltıcı olduğu kötü işleyen bir

aileye mensup olmanın nasıl bir şey olduğuyla ilgilenmiştir. Katı kurallar adeta büyüyle dayatılmış gibidir, çünkü gerçek anlamda kimse açıkça bu kuralları ortaya koymamıştır, fakat tüm aile nasılsa kuralların ne olduğunu bilmektedir. İşe biraz tahmin de karışır; tahminde bulunanlar özellikle aile düzenine güvenle uyum sağlamanın yolunu arayan çocuklardır.

Yetişkinlerin çocukların ihtiyaçlarına yoğunlaştıkları ve kendilerini "ahkâm kesmek" zorunda hissetmedikleri iyi işleyen ailelerde bir çocuk sevilip sevilmediği üzerinde asla kafa yormaz; böyle bir soru aklından bile geçmez. Öte yandan işleyişi daha sorunlu olan ailelerde çocuk hangi eylemlerinin kötü, hangilerinin daha iyi karşılandığını ayırt etmeyi öğrenir. (Kötü karşılanma durumunda anne baba öfkelenebilir veya örneğin dışlayıcı davranabilir; iyi karşılandığında gülümseyebilir veya bir şekilde çocuğu ödüllendirebilir vs.) Varlığını sürdürme gailesiyle çocuk etrafındaki insanlarca iyi karşılanan edim ve tepkileri göstermeye başlar ve böylece bir başa çıkma stratejisi yerleşiklik kazanır.

"Başka insanların sınırlı algılarının bizi tanımlamasına izin vermemeliyiz"

Virginia Satir

Böylelikle çocuklar ailelerine uyum sağlarlar; aile sisteminin dengede kalmasına ve yarı-işlevsel biçimde faaliyet göstermesine katkıda bulunan insanlara dönüşürler. Satir, çocuklar tarafından benimsenen başa çıkma stratejilerini dört tip halinde somutlaştırmıştır: yatıştırıcı, suçlayıcı, aşırı mantıklı ve ilgi dağıtıcı. Kişilik tipleriyle ilgili olmayıp başkalarına karşı davranışlarımıza yön veren iletişim tarzlarını ifade ederler. Hepsi de esasen savunmacı olan bu tarzlar çocuğun gerçek duygularını yansıtmaz; gerçek duygular geçerli olan tarzın ardına girerler.

Hep başkalarını memnun etmek

Satir'in yatıştırıcı tipi gündelik dile "hatırşinas" kişi, yani herkesin mutlu olmasını isteyen ve bunun için kendi işini gücünü bırakabilecek insan olarak geçti. Hatırşinas arkadaş canlısı, yardımsever, destekleyici ve sık sık makul ölçüde beklenin de ötesinde, her anlamda muazzam özverilidir. Sorun bu muazzam özverinin bedelidir; başka insanların ihtiyaçlarını uç noktaya kadar gözetirken kendilerininkini ihmal ederler. Aslında çok uzun zamandır ihtiyaçlarını ihmal ettiklerinden artık neye ihtiyaç duyduklarını bile bilemiyor olabilirler. Doğal olarak sevebileceklerine olan güvenlerini yitirdiklerinden kendilerinden ve özsaygılarının önemli bir kısmından yüz çevirmişlerdir. Koşulsuz değil koşullu sevginin bedelidir bu.

Başka insanlara ve onların hayallerini gerçekleştirmelerine odaklanmalarının sebebi kendi benlik duygularıyla olan bağlarını yitirmeleri ve ne pahasına olursa olsun çatışmadan kaçınmalarıdır. Satir'in

kullandığı terim, "yatıştırıcı" meseleyi tam anlamıyla ortaya koymaktadır: Bu başa çıkma stratejisinin amacı hoş gitmekten ziyade yatıştırmak, başka insanların yıpranmış sinirlerini rahatlatmak, her zaman, suçlanacak bir şey olmadığında bile özür dileyerek ve yaptıkları karşılığında hiçbir şey beklemeyip uysal olarak başkalarının saldırganlığını savuşturmaktır. Yatıştırıcı hep "evet" der ve tehlikeli olabilecek "hayır"ı asla kullanmaz.

Suçlama, hesaplama ve oyalama

Yatıştırıcı ile suçlayıcı oyun arkadaşı gibidir: Suçlayıcı suç her konuda başkasına atar ve yatıştırıcı da suçlamaları kabule dünden razıdır. Bu konuların hiçbirisi kişiyi gerçekten iyi hissettirmez, fakat geçici bir rahatlama getirir: Yatıştırıcı başkası mutlu olduğunda daha iyi hisseder; suçlayıcı ise diğerleri ona itaat ettiğinde ve suç üstlendiğinde daha güçlü hisseder.

Aşırı mantıklı olma stratejisini benimsemiş biri, dışarıdan tarafsız ve mantıklı görünür. Gerçekte ise bu insanlar kendilerini duygusal anlamda fazla yalıtırlar, en çok üzerinde durdukları herkesin kurallara uymasındır. (Bu tip aynı zamanda "hesap eden" olarak da bilinir.)

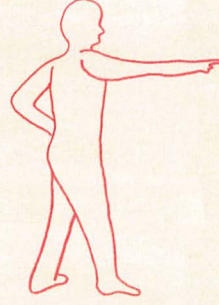
Dördüncü tip yani ilgi dağıtıcı, başkalarını olup bitenler dışında herhangi bir şeyi düşünmeleri konusunda ikna etme rolünü üstlenmiştir. Sohbet sırasında alakasız konulara atlar ve her şeye güler geçer.

Satir bütün bu konularla ilgili sorunun kendi, başkası ve bağlam arasındaki dengenin yitirilmesi olduğunu söyler. Yatıştırıcı "benliğini" denklemden çıkarmıştır; suçlayıcı başkasını hiçbir şekilde



Yatıştırıcı

"Her ne yapmak istiyorsan ben de varım. Yeter kışakınol, üzülme," der.



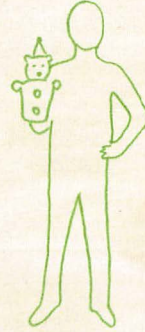
Suçlayıcı

Sorumluluk almak yerine, "Sorun sende," diye bir başkasını işaret ederek sorumluluğu ona yığar.



Hesap eden/Aşırı mantıklı

Fazlasıyla akılcı, hissetmeyen rolündedir, "Bütün seçenekleri mantıklı şekilde ve dikkatle düşünmekteyim," der.



İlgi dağıtıcı

İlgi dağıtıcının işi mizah ve şakayla herkesin dikkatini sorunlardan uzaklaştırmaktır.

*"Çoğu duygusal kuralımızın çiğnenmesi gerektiğini düşünüyorum.
Örneğin "Sevdiğim birine asla öfkelenmemeliyim"... Bu kurallar
çiğnenmelidir, çünkü insanlık dışıdır ve bunlarla yaşamak imkânsızdır"*

Virginia Satir

dikkate almaz; aşırı mantıklı kişi başkasını ve kendisini gözden kaybetmiş sadece bağlama uymaktadır; ilgi dağıtıcı ise kendisi ve başkasıyla yüzeysel bağa sahiptir ve o da bağlamı gözden kaybeder. Kişinin otantik benliğinin ortaya çıkabilecek kadar güvende hissetmeye başlaması kayıp parçanın –kendinin, başkasının veya bağlamın– denkleme dahil edilmesiyle olacaktır.

Rıza göstermenin savunma amacıyla kullanılması

Satir'in kuramları razı olma, saldırganlık veya geri çekilme gibi üç çeşit savunmaya kabil olduğumuzu daha önceden ileri süren psikanalist **Karen Horney**'den etkilenmiş olabilir. Horney, rıza gösteren kişinin güçlü bir hoş gitme arzusu duyduğunu ve bu arzuya, insanları memnun etme davranışı göstererek, "yapılması gerekenlere" özel dikkat göstererek ulaşmaya çalıştığını söylüyordu (bkz. s. 177). Bunu "yaklaşma" tipi bir savunma ya da kaygıyı azaltma yolu olarak sınıflandırıyordu. Adsız Alkolikler'in (AA) sebebiyet verdikleri ilişki bağımlılığı fikrinde de benzer bir anlayış ortaya çıkmaktadır. İlişki bağımlıları o kadar özverili, erdemli ve aşırı bir sadakat davranışı sergilerler ki alkoliklerin bağımlılığına "çanak tutarlar", nitekim alkolikler de onların bu sorgusuz sualsiz desteklerinden yararlanmaktan fazlasıyla memnundurlar, böylece içmeye devam edebileceklerdir.

Peki öyleyse ezik miyim?

İlgili ve sevecen her insan ezik değildir; esasında benim kitabıma göre kimse öyle değildir. Sevecen ve ilgili davranışınız bazen sizi incitecek veya kendinizi ihmal edilmiş hissettirecek sonuçlar veriyorsa belki de kendi ihtiyaçlarınızın daha çok farkına varmalısınız ki bu da iyi bir şeydir. Satir kendinizi düşünmeye, hislerinizi fark etmeye başlamanız konusunda sizi teşvik ederdi. "Hayır" demeyi düşündüğünüz halde "evet" deme itkisi duyduğunuzda sizi bunu fark etmeye çağırır ve cevap vermeden önce "dur" düğmesine basmanızı tavsiye ederdi. Son olarak belki de, sınırlar çizmeye başladığınızda başka insanların sizi yenilik icat etmekle suçlayabileceği konusunda uyarabilirdi. Olsun varsın. Yenilik icat edin siz de.

Önemli kuramlar

Dört başa çıkma stratejisi:

Yatıştırıcı, Suçlayıcı, Hesap Eden,

İlgi Dağıtıcı – Virginia Satir

Üç savunma mekanizması: Rıza

Gösterme, Saldırganlık, Geri

Çekilme – Karen Horney

Sadece şaka yapıyordum!

Magda Arnold • Richard Lazarus • Theodore Millon • Roger Davis • Aaron Beck

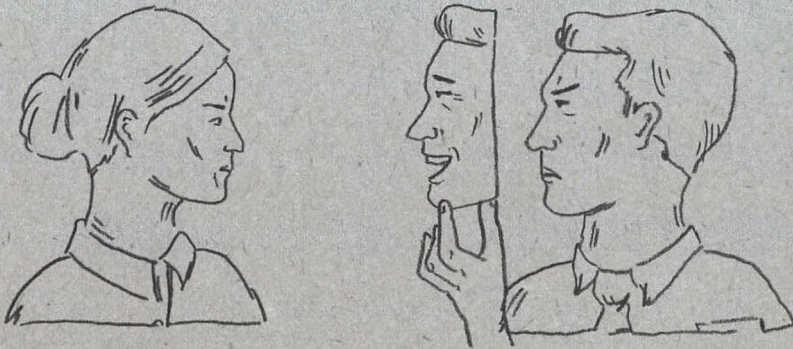
İnsanlar olarak daima başkalarının tepkilerini otomatik biçimde “okuruz” ve hem duruma uygun hem de süregiden ihtiyaçlarımızı bir düzeyde tatmin edecek şekilde bu tepkilere karşılık veririz. Ancak bazen karışık mesajlar aldığımız olur; örneğin sözcüklerle açıkça ifade edilen bir şeyi “şaka” gibi algımlarken sözlü olmayan işaretler tekinsiz hissettirir. Bu durumda aslında ne olup bitmektedir?

Yaralayıcı sözleri “sadece şaka” veya “öylesine” söylenmiş gibi sarf etmek klasik bir pasif-agresiflik örneğidir; incitme arzusu, karşıdaki insanın şikâyet etmesini veya dengiyle karşılık vermesini olanaksız kılacak şekilde gizlenmiş, kılık değiştirmiştir. Aslında, arkadaşça bir sohbet kılığına bürünmüş bir güç oyunu söz konusudur ve statüce aşağı konumda bulunan bazı insanlar tarafından elverişli bir araç sayılması da bundandır. Tutup patronunuza aşırı talepkâr, düşüncesiz bir despot olduğunuzu söyleyecek olsanız o an masanızı toplamanız

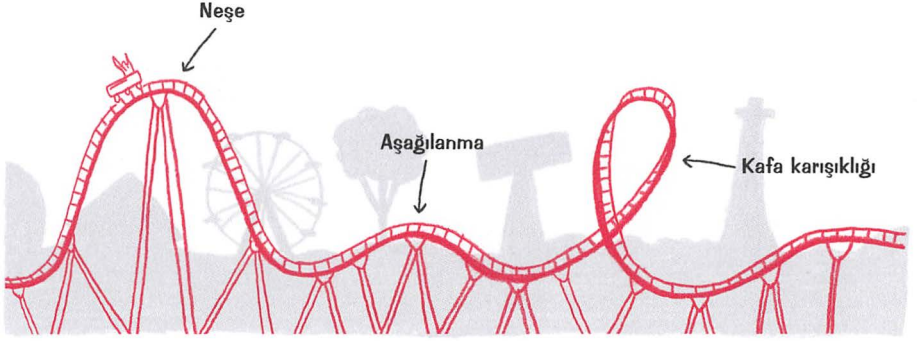
gerekebilirdi. Ancak bazı e-postalarını görmezden gelseniz ve toplantılara geç kalsanız, arada bir kaş çatılmak dışında bir muameleye maruz kalmadan patronunuza ciddi sıkıntılar yaşatabilirsiniz.

Kafa karıştırıcı!

Pasif-agresif “şaka” ile muhatap olanlar genellikle kafaları karışmış hissederler; bu durum, *Bilişsel Duygu Kuramı*’nın öncülerinden **Magda Arnold**’un ortaya attığı *Bilişsel Değerlendirme Kuramı*’yla açıklanabilir. Arnold’a göre ister insanlar



Beck itaat etmeye zorlanmamıza rağmen aslında durumun kontrolünü bizzat elimizde tutmak istediğimizde pasif-agresif davranışımızı ileri sürer.



Pasif-agresif bir davranış karşısında hissedilen duygusal gelgitler.

ister olaylar olsun hayatta karşılaştığımız her şeyi bize verebilecekleri yarar ve zarar üzerinden değerlendiririz ve bu da içimizde belirli bir duygunun doğmasına yol açar. **Richard Lazarus** bu fikri daha ileri taşıyarak burada iki şeyin gerçekleşmekte olduğunu söyler: Ne olup bittiği ve bizi nasıl etkileyeceğiyle ilgili bilişsel bir muhakemede bulunuruz (birincil değerlendirme); ardından buna duygusal bir tepki veririz (ikincil değerlendirme) ve bu başka türlü, duygulara dayanan bir tepkidir. Lazarus bunları birincil ve ikincil diye adlandırsa da burada zamansal bir sıralama söz konusu değildir, çünkü hem düşünceler hem de hisler bir olayla ilgili bilginin kaynağı olabilir.

Tüm bunlar olaylarla ilgili yargılarımızı gayet açık kılıyor; ta ki bir gün sokakta dolanırken yanınızdan geçen bir bisikletli size “Vay ceketin de pek şık, hızlı” diye bağırınca kadar. Olay sonucu hem birincil hem de ikincil değerlendirme sisteminizde bir karışıklık oluşur. Bilişsel sisteminiz bir iltifatı işaret eder ama ya size hızlı diye hitap edışı? Başınıza gelen şey iyi midir yoksa kötü mü? Bilgi için ikincil sisteminize, yani duygularınıza başvurursunuz; onlar da sevinmeden utanmaya ve yine sevinme arasında gelgitler yaşamakta ve genel bir kafa karışıklığı hissinde karar kılmaktadır.

Değerlendirme sistemi iflas eder. Tepkimizin nasıl olacağıyla ilgili bilgiyi duygu ve düşüncelerimiz sağladığından, bunların ikisi de bir tür açmazla karşılaştı mı bir anlığına ne yapacağımızı bilemeyiz. Uygun şekilde karşılık veremeyiz çünkü uygunun ne olduğunu bilemeyiz. Kısa süreli bir pasif-agresif edimin mağduru kişilerin müşterek deneyimi olan o can sıkıcı dil tutulma halini de bu şekilde açıklayabiliriz.

Peki o zaman sorun bende, peki ya o?

Pasif-agresif tabiri kafa karıştırıcı bu davranış biçimi kadar eski değildir. Terim ilk olarak II. Dünya Savaşı sonrası işbirliğine yanaşmayan, düşmanca davranan, alıngan askerlerle uğraşan Amerikalı psikiyatrlar tarafından ortaya atıldı. Bu askerlerin bir tür pasif direniş içinde oldukları, homurdanarak rıza gösterdikleri, sözleri ve davranışları nedeniyle sorgulandıklarında her zaman bunlarla ilgili makul bir yadsıma tavrı içinde bulundukları söylenmiştir. Elli yıl kadar sonra **Theodore Millon ve Roger Davis** neler olup bittiğini anlamanın bir yolunu önerdiler. Gerçek problemin pasif-agresif kişinin kendisi ve başkalarıyla ilgili derin bir karmaşa yaşaması olduğunu ileri sürdüler; bu da tuhaf bir şekilde ergenlerin

doğal aksiliklerine benziyordu. Ergenler tipik biçimde, daha fazla özerklik isteği ("Beni rahat bırakın yeter!") ile daha fazla bağımlılık ihtiyacı arasında ("Beni filanca evine bırakabilir misin?") gidip gelirler. Pasif-agresif kişilerde de benzer bir karmaşa, başka insanların taleplerine karşı son derece aktif bir tepki olarak kendini gösterir; ancak bu, direnç odaklı bir eylem biçimine bürünmüştür. Aynı anda başlayıp duran müthiş bir muğlaklık fırtınasına benzer ve pasif-agresif davranışın muhatabının da bu davranışla karşılaşma anında aynı ölçüde muğlaklık hissetmesinde şaşırtıcı bir şey yoktur belki de.

Bilişsel Davranışçı Terapi'nin kurucusu **Aaron Beck**'e göre pasif-agresif davranış sergileyen biri kendini doğrudan ortaya koymamanın, felaketlere kapı araladığına inanır. Biriyile açıktan anlaşmazlığa düşerse özerkliğini kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kaldığını düşünür. Bu paradoksaldır, çünkü özerkliğimizi genellikle başkalarıyla hemfikir olmayarak pekiştiririz. Bu sebeple de pasif-agresif kişi uzlaştığı izlenimi verirken bir yandan kendi özerkliğini ileri sürmek için uzlaşmamalıdır. Beck'e göre buradaki iki asli düşünce şunlardır: "Kimse tarafından kontrol edilmemeliyim" ve "uymak kontrolü kaybetmek demektir". Bu iki düşünce bir araya geldiğinde kişi uyum sağlaması gereken bir konumdayken bile bir uyum göstermeme konumuna düşebilir.

Örneğin, diyelim ki pasif-agresifsiniz ve bugün programınızda kaçınmak istediğiniz bir toplantı var. Bunu düşünüp patronunuz yanınıza gelip size "Muhakkak toplantıda hazır bulun," demiş olsun. Artık önemli olan toplantıdan kaçınmak değil patronunuza karşı koymaktır. Dolayısıyla, toplantıya katılsanız bile geç gidebilirsiniz

veya takım çalışmasında etkili biçimde yer alabilmeniz için lazım olan dizüstü bilgisayarınızı yanınıza almamış olursunuz.

Pasif-agresif isem ne olmuş?

Doğrusunu isterseniz pek çoğumuz zaman zaman pasif-agresif davranırız ve bu genellikle insanları memnun etmeyi veya onaylarını almayı gerçekten istediğimiz ama aynı zamanda bu hissin, üzerimizde ciddi kontrol sahibi olmaları anlamına gelmesinden korktuğumuz durumlarda olur. Bu da psikoterapistlere göre korkudan kaynaklanır; ama Freud muhtemelen "Hayır!" diye bağıracaktır ve bunun öfkeden, geçmişte birlikte yaşadığınız ve sizden kendi kurallarına göre yaşmanızı istemiş aşırı kontrolcü birine karşı duyduğunuz öfkeden kaynaklandığını söyleyecektir. Bir kere daha divana doğru ilerlerken "Hey Allahım" demeniz mümkündür.

Anahtar kuramlar

Pasif-Agresif Kişilik Bozukluğu

– Theodore Millon, Roger Davis

Pasif-agresifliğe yönelik

Bilişsel Davranışçı Kuram

– Aaron Beck

Bu niye hep benim başıma geliyor?

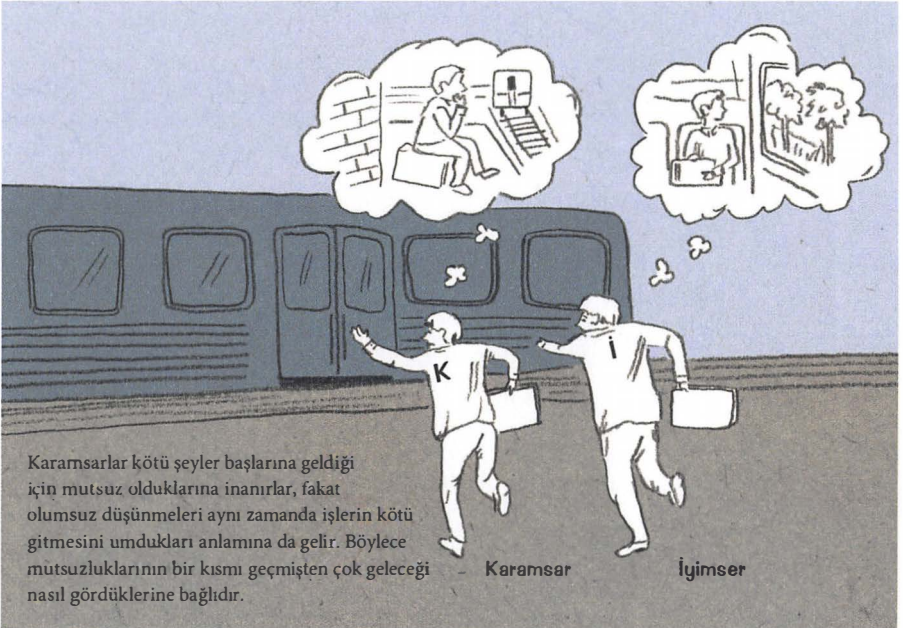
Martin Seligman • Antonio Damasio • Emmy van Deurzen

Güzel her şeyin başkalarının başına geldiğini görüp de yürek parçalayıcı bir yakarıшта bulunan kötümserlerin eylem çağırısıdır bu. Neyse ki psikolog Paul Watzlawick'in söylediği gibi durum umutsuzdur, fakat ciddi sayılmaz. Dünya aslında size karşı kurgulanmış değildir, sadece öyle görünür ve hissettirir. Ancak, “öylece” başka türlü görünüp hissettirmesi o kadar kolay mıdır?

Karamsarlık nedir?

Karamsarlık dünyadan umudu ve rengi, hayattan pek çok şeyi eksiltlen bir bakış açısı veya tutumdur. Psikolojik terimlerle söylersek, birtakım depresif inançlardan kaynaklanan ve “hep kötü şeyler oluyor”dan “ama daha çok benim başıma geliyor”a kadar uzanan bir tür olumsuz düşünme tipidir ve

son noktada şöyle bir şeye varabilir: “Galiba hepsi benim suçum.” Karamsar karşılaştığı tek bir olayı alıp bir çırpıda onu “daima ve ebediyen”e çevirebilir ve buradan yola çıkarak kendisiyle ilgili, hiçbir işe yaramadığı ve daha fazla çabalamanın anlamsız olduğu şeklinde bir düşünüşe ulaşabilir.



Karamsarlar kötü şeyler başlarına geldiği için mutsuz olduklarına inanırlar, fakat olumsuz düşünceleri aynı zamanda işlerin kötü gitmesini umdukları anlamına da gelir. Böylece mutsuzluklarının bir kısmı geçmişten çok geleceği nasıl gördüklerine bağlıdır.

Karamsar

İyimser

Dışarı yansıtmak

Böylece umutsuzluk çöreklenir: Olay “başıma hep kötü şeyler geliyor”dan çıkıp “ben iyi şeyleri hak etmeyen işe yaramaz biriyim”e gelir. Buradan da şu düşünceye varılır: “Bir şekilde başıma güzel bir şey gelmişse bu sadece şans, bir defalık ve tekerrür etmeyecek (ve muhtemelen de itimat edilmeyecek) bir şey olsa gerektir.” Ancak Freud’un da söyleyeceği gibi kendimle ilgili bu düşüncem öyle ya da böyle farkındalık alanının dışında tutulmalıdır; böylece karamsar düşüncelerini kendinden dışarıya, suçladığı dünyaya yansıtır. Bu da nahoş bir şeydir belki, ama bir anlamda daha kabul edilebilirdir.

Ya iyimserler?

Bu arada iyimserler pembe gözlük takmış durumdadırlar. Kendilerinin, etraflarındaki insanların ve dünyanın iyiliğine duydukları güçlü inançtan kaynaklanan pozitif bir düşünme biçimine sahiptirler. İyi şeylerin sık gerçekleştiğini; bu yüzden, iyi bir şey olmuşsa, benzer daha pek çok olayın nasılsa onu takip edeceğini düşünürler. Yok, eğer kötü bir şey olursa; eh, talihsizlik olmuştur, fakat bu kısa süreli bir sürçme gibidir ve muhtemelen de öğrenmek için iyi bir vesiledir.

Bekleneceği üzere iyimserler karamsarlara nazaran kendilerine daha çok güvenirler ve ösıyguları daha sağlıklı bir seviyededir; daha mutludurlar, okulda, üniversitede ve işyerinde daha iyi iş çıkarırlar, daha çok sebat ederler, sağlık durumları daha iyidir ve hatta daha uzun yaşıyor bile olabilirler.

Tüm bunlar dururken, kim neden dünyaya bir karamsar gözüyle bakmayı tercih eder ki? Aslında pozitif psikolojinin “babası” **Martin Seligman**’a göre bunu kimse tercih etmez. Bu

bakış açısını, bize kendimiz ve dünyayla ilgili şeylerin anlatıldığı ve reklamların yılbaşında hangi oyuncağı isteyeceğimizi bellettiği ve tüm bunları olduğu gibi benimsediğimiz yıllar boyunca, peyderpey öğreniriz. Toplumların fazlasıyla bireyci oldukları Batı dünyasında büyümüşsek sürekli kendimizi yargılama, özellikle etrafımızdakilerle kıyaslayarak yargılama konusunda teşvik de edilmişizdir. İster istemez pek çok kişi ideale ulaşamaz ve hatalı biçimde kendilerini bir fiyasko olarak görürler.

Rasyonaliteye ne oldu?

Çoğunlukla kendimizi, doğrudan “olguları” kılavuz edinen rasyonel insanlar olarak düşünmek isteriz. Buna karşın **Antonio Damasio** gibi nörobilim uzmanlarının yaptığı araştırmalara göre fazlasıyla duygularımız tarafından yönlendiriliyoruz. Damasio’nun araştırmasının gösterdiği kadarıyla, beynin duyguların ortaya çıktığı kısmında bir hasar söz konusu olduğunda bu kişiler, ne yiyecekleri kadar basit bir konuda bile kesinlikle karar alamıyorlar. Bu sebeple, anlaşıldığı kadarıyla kişisel tercihlerimizin neler olduğu konusunda bize yol gösteren duygularımızdır ve bizde uyanan duygular da büyük oranda beklentilerimize ve onlar da önceki deneyimlerimize dayanır. “En son bu tip bir şey ortaya çıktığında ne olmuştu? Ah, evet, elime yüzüme bulaştırmıştım.” Bunun sonucu bir dermansızlık hissi ve yapılacak işi bırakıp gitme olacaktır.

İyi tarafları da olmalı değil mi?

Karamsar bakış açısı maceracı iyimser hayatın gelgitlerindeki iniş çıkışları engellemek açısından faydalıdır. Buradaki tek problem karamsar kişinin çok aşağılara

*"Bir karamsar olup olmadığınızı bilmek her zaman kolay değildir...
Hiç farkında olmadan bu karanlık içinde yaşayan çok insan vardır"*

Martin Seligman

rıza göstermesidir. Beğendiğim birini içki içmeye davet etmezsem reddedilme riskini ortadan kaldırmayı başarabilirim ama bu sefer de bardan içeri hiç adımımı atamam. Bu gibi durumlarda iyimserin hayalleri kırıldığında bir süreliğine ondan daha üstün hissedebilirim, fakat bu kendi hakkımda sürekli kötü hissetmemi gerçek anlamda değiştirmeyecektir. Çünkü karamsarsam, en derinde, sorunun düşman bir dünyadan değil kendi benliğimden kaynaklandığını bilirim.

Öğrenilmiş iyimserlik

Neyse ki karamsar haksızdır. Gerçekte kusurlu bir tarafı yoktur, sadece olduğunu düşünür. Yani her zamanki düşünme biçiminde ufak bir değişiklik yaptığı takdirde daha iyimser hale gelebilir; tümüyle başka bir insan olarak yeniden doğup başka bir hayata başlamasına ihtiyaç yoktur. Martin Seligman'a göre karamsarlık öğrenilmişse iyimserlik de öğrenilebilir. Saligman ters bir olay karşısındaki tepkiyi fark edip buna karşı koymaya dayanan bir öğrenme sistemi önerir. Olgular gerçekten onları gördüğünüz gibi mi? Yoksa işin içinde kabulleriniz mi girmiş? Olayla ilgili kaç alternatif açıklamayı getirebilirsiniz? Bir arkadaşınız sokakta sizi tanımadan geçtiyse, illa sizi görmezden mi gelmiştir? Yoksa sebep işe geç kalması veya umutsuzca kız arkadaşıyla nasıl barışabileceğini düşünmesi ya da geçen gece neden internet üzerinden poker oynadığını sorgulaması da olabilir mi? Eski olumsuz düşünme alışkanlığının yavaş yavaş aşınmasıyla içeri bir nebze de iyimserlik süzülebilir ve beraberinde biraz renk, enerji ve umut getirebilir.

Karamsarlığın değeri

İflah olmaz karamsar, Seligman'ın öğrenilmiş iyimserlik fikrine bir anlığına bile olsa kulak asmayacaktır, çünkü aslında bunu istememektedir. Belki de kendisinin ve başka insanların çektiği acıların farkında olmak istemektedir. **Emmy van Deurzen** gibi varoluşçu psikoterapistlerin arasında bulunmaktan memnun olacaktır. Deurzen şöyle der: "Yaşamı kucaklamak, kaçınılmaz olan acıyı, kaygıyı ve suçluluğu varoluşun ayrılmaz bir parçasıymış gibi buyur etmeye cüretle olur." Ona göre acı çekmek insani bir kazanımdır; ona eşlik eden kaygı ve suçluluk ise bizi içimizin derinlerine bakmaya ve gerçekten otantik davranabilmek için neyi değiştirmek istediğimizi bulmamıza yardım eder. Dolayısıyla hemen içinize dalıp, çektiğiniz acıları iyice sorgulayın. Var olma sebebinizle ve sahiden gerçek olduğunu hissettiğiniz her şeyle temas edene kadar derine inin ve sonra geri dönüp bize yaşadıklarınızı anlatın. Edebiyat ve diğer sanat dalları büyük oranda bu yaptıklarınıza bağlı aslında.

Anahtar kuramlar

Pozitif psikoloji

–Martin Seligman

Varoluşçu psikoterapi

–Emmy van Deurzen

Hep çalışıp hiç oynamamak

Donald Winnicott • Mihaly Csikszentmihalyi

Yetişkinler çoğunlukla oyun oynadıklarını itiraf etmezler, ancak bilgisayar oyunlarından futbola, dağcılıktan borsada kâğıt alıp satmaya kadar en sevdiğimiz faaliyetleri kendinde toplayan, oyun mefhumudur. Oyunda derinden çekici olan bir taraf vardır: Oyunun bize kendimizi sahiden mevcut hissettirmesiyle ya da tersine kendimizi unutmamızı sağlamasıyla ilgili olabilir.

Psikanalist ve pediatrist **Donald Winnicott** oyun olgusuyla büyülenmişti. Freud'un oyun ve sembolizmin, zihnin yapısının (İd, Ego, Süperego) dış dünyaya aksettirilmesinin bir ifadesi olduğunu düşündüğünü biliyordu, ancak bu ona pek de doğruymuş gibi gelmiyordu. Sayısız çocuğu oynarken izledikten sonra çocukların iç ve dış dünya, hayal gücü ve gerçeklik arasında bir üçüncü dünya yarattıkları fikrini öne sürdü. Winnicott çocukların bu geçişken sahayı benliği keşfetmenin zemini olarak

kullandıklarını fark etmişti. Çocuklar ilk defa burada kendilerinin farkına varıyorlardı.

Bu fikrin arka planında Winnicott'un bir başka mefhumu, bebeğin ilk önce annesiyle mükemmelen kaynaşmış olduğu ve ondan ayrı bir varlık olduğuna dair bir duyumu olmadığı anlayışı yatar. Bu her şeye kadir varlık formunda bebek ihtiyaç duyduğu veya yaşadığı her şeyi kendisinin yarattığını hayal eder. Aç hissedince oracıkta hemen bir meme veya biberon belirlemektedir.



Oyun oynama, hayal gücü (bir başka dünya) ile dışsal gerçeklik arasındaki bir ara sahada gerçekleşir. Ne hayal gücüne ne de gerçekliğe aittir, her ikisinden de hem muhteva hem enerji devşirir.

Her şey mükemmeldir! Fakat sonra gerçeklik yavaş yavaş kendini dayatmaya başlar. Yiyecek arada bir gecikir, bez her zaman tam anlamıyla temiz olmaz. Dünya etkisini hissettirmeye başladıkça bebek ile gerçeklik arasında kazananın olmadığı şiddetli bir çekişme cereyan eder. (Bu ilk defa gerçekleşmektedir.) Aslında olan şey, çocuğun dünya ve içindeki şeylerle ilgili kendi algısını oluşturacak şekilde hayal gücünü kullanarak oyun oynamaya başlamasıdır. Dünyaya anlamlar atfettikçe onu kişiselleştirir ve bu süreç içinde kendi benliğini yaratıp öne sürer. Oyun bize dünyayla etkileşimimizi sağlayan ve devamlı kim olduğumuzu keşfetmemizi sağlayan şeydir Winnicott'a göre. Yani futbolu sevmemizde şaşılacak bir şey yok!

Dirimsel anlamsızlık

Ancak maalesef bu noktada Winnicott'un kafasındakinin, futbol değil hayali timsah aileleriyle oynamak ve çamurdan pasta yapmak gibi şeyler olduğu ortaya çıkar! Oyunun çocuğun koyduklarından başka kuralı olmaması, oyunu keyifli hale getiren şeydir tam da. Oyun başka

insanların kuralları ve yargıları tarafından kısıtlanmamalıdır; çocuğa uyum sağlatmaya, onu tutarlı veya makul kılmaya yönelik her deneme bütün olayı mahvedecektir (burada ergence bir huysuzluğun baş gösterdiği hissedilebilir). Anlamsızlığı kabul edip çocuğun yaratıcılığının bu kabulünü dünyaya geri fırlatmak için işbirliğine yatkın bir arkadaş veya yetişkine ihtiyaç duyulur. "İşte oldu! Harikasın!" diyecek biridir bu. Bu nefis aynadan benlik duygusu doğar.

Peki, bu yüzden mi futbolu severiz? Yine hayır. Futbol maçları tümüyle kazanmakla ilgilidir ve Winnicott tüm savunmalarımızı bir yana bırakıp tümüyle rahatlatma duygusunu, o muhteşem duyguyu mümkün kılan şeyin, tam da oyun sırasında girdiğimiz amaçsızlık hali olduğunu söyler. Korkuyla engellenmemiş, tümüyle serbest çağrışımlar yapabildiğimiz nokta odur. Hiçbir baskı ve hedef düşüncesinin olmadığı azami yaratıcılık noktasıdır; ve Facebook gibi kimi 21.yüzyıl şirketlerinin (personelleri ve platformları açısından) oyuna bu denli değer vermelerinin sebebi de budur. Oyun bilinçdışının kaosuna erişip orada umulmadık hazineler keşfetmemizi mümkün kılar.

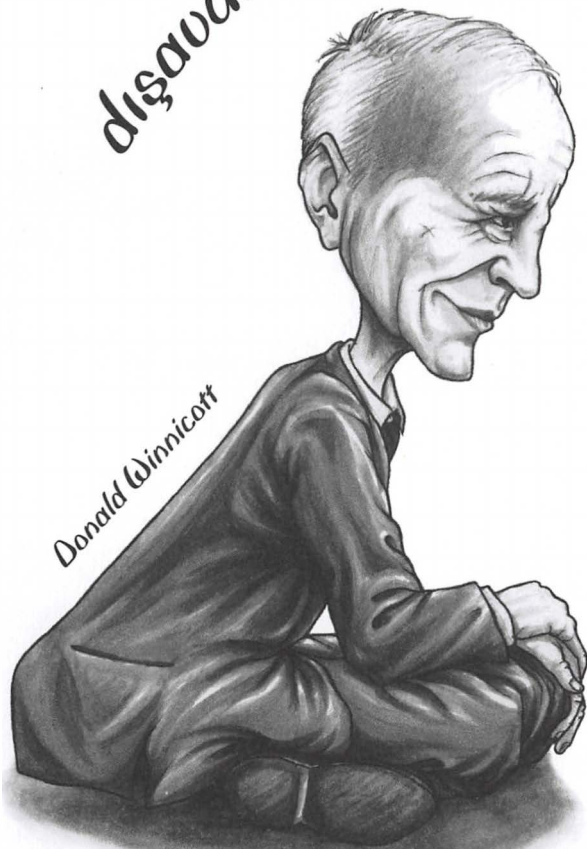
"Sosis kızartmanın bir yolunun, kesin talimatları izlemek olduğunu biliyorum... Diğer yoluysa birkaç sosis alıp, ilk defaymış gibi iyi kötü pişirmektir.

Sonuç her iki durumda da aynı olabilir, fakat bazen felaketle sonuçlansa veya tadı tuhaf olsa bile yaratıcı pişirmeyi tecrübe etmek daha keyiflidir"

Donald Winnicott

“Oyun
yaratıcılığın kesintisiz
devsuresudur ki bu da canlılık
demektir”

Donald Winnicott



"Oyun tam da toplumsal kısıtlamalar ile kendiliğinden davranışları aynı deneyimsel birlik içinde barındırdığından önemlidir"

Mihaly Csikszentmihalyi

Kaygı ile can sıkıntısı arasındaki denge

Winnicott'un ölümünden kısa süre sonra sahneye Macar psikolog **Mihaly Csikszentmihalyi** çıkar (kendisine bakacak olursak "çikszentmihay" diye telaffüz ediliyormuş). Csikszentmihalyi'a göre toplar ve diğer oyun araçları, araştırdığı pek çok kültürde gördüğü gibi kadim zamanlara kadar uzanır. Aynı zamanda oyun oynarken önemli olanın benliği bulmaktan ziyade kaybetmek olduğunu ve bunun da hedefsizlik durumuyla ilgili olduğunu söyler.

Csikszentmihalyi kuralları olan oyunlara (evet futbol ve yanı sıra satranç gibi kafa uğraşlarına) bakar (yani söyleyeceği şey geniş kapsamlı olarak geçerlidir) ve şöyle der: "Oyun 'akar'. Oyun bütün kararların alınmasından sonra, kişinin hatırladığı son şey 'haydi bakalım' olduğunda gerçekleşen şeydir." Oyun kuralsız eylem değil, tanımlı kurallar içinde eylemdir ona göre, fakat kurallar oyuncular tarafından kararlaştırılır. Oyunun sınırları kaygıyı da sınırlandırır: Bir zar altı farklı şekilde gelebilir ancak; yedi geleceğinden, kanserden veya sıkıcı bir sevgiliden yana endişe duymamıza gerek yoktur. Oyunun olanaklarını öngörebiliriz ve hayatın çoğu badirelerinin ayrılmaz parçası olan kaotik endişe ile hiçbir şey yapmamanın can sıkıntısı arasında ilginç bir denge bulabiliriz. Ve eğer bir şeyler ters giderse, kimin umurunda? Nihayetinde sadece bir oyundur.

Benliği yitirmek

Winnicott oyunda, benliğin şekillenmesini, Csikszentmihalyi ise benliğin yitirilişini

görür. Bir oyun oynadığınızda der Csikszentmihalyi, kendi edimimize gösterdiğimiz benlik dolayımından geçmeyen dikkat, diğer her şeyi ardımızda bırakmamızı sağlar; karşınızdakinin gözünden yansır gördüğünüz kendi benlik bilinciniz yitip gitmiş, eldeki işin içinde erimiş gibidir. Gerçek dünyaya ve taşıdığı öneme dair duygunuz da yitip gider: "Bir futbolcu sahaya çıktığında ona Vietnam Savaşı'yla ilgili görüşünü sormak anlamsızdır." Dünya kalenin veya sahanın çizgileri arasına sıkışır, toplumsal beklentiler dünyası uçup gider.

Csikszentmihalyi bu varlık durumunun verdiği yoğun keyfin "hayatımızdaki en güzel anların" sebebi olduğunu söyler. Kişinin eylemleriyle bir olması durumunu "akış" olarak niteler ve "akışın" mutluluğunu (bkz. s. 148) anahtarlarından biri olduğunu ileri sürer. Yani futbolu sevmemizin sebebi budur. Herhalde.

Anahtar kuramlar

Benliğin keşfedilmesinin zemini olarak **oyun**

–Donald Winnicott

İnsan mutluluğunun anahtarları olarak **"akış"**

–Mihaly Csikszentmihalyi

Daha bencil olsaydım, daha eğlenceli bir hayatım olur muydu?

Dorothy Rowe • Melvin Lerner

Bu soru “bencil olmanın” ne anlama geldiğiyle ilgili bir başka soruyu ortaya çıkartır. En temel düzeyde bencil olmanın, “İstedğim şeyi yapacağım, sen ise umurumda değilsin,” anlamına geldiğini kabul edersek bu bizde bir tür ürperme yaratır. Bize kaba, umursamaz, “nahış” gelir. Fakat bu anlayış nereden gelir? Ve neden “istediğimi yapmam” “umurumda değilsin”i ikinci bir kabul olarak beraberinde getirir gibidir?

Psikologlar ve psikoterapistler bu kuralların kökenlerine dair temel bir anlaşmaya varmış görünürler. Çocuklar kendi kültürleri içinde toplumsallaşmalıdırlar ki “uyum” sağlayıp gelişsinler ve gelişme şansı çok düşük uyumsuz veya tuhaf kimseler olarak görülmesinler. Bu toplumsallaşmanın sorumluluğu öncelikle ebeveynin omzundadır, çünkü dünyada işlerin nasıl döndüğünü ve güzel bir hayat için ne yapmaları gerektiğini çocuklarına öğretmek onların görevidir.

Psikolog **Dorothy Rowe** “iyi” sözcüğünü bu bağlamda uzun ve çetin bir sorgulamadan geçirir. Çocukların iyi olmayı öğrenmeleri gerektiği, fakat iynin tam olarak ne olduğunun kuralları koyan kişiye bağlı olduğu açıktır. Varsayalım anne babadan birinin oldukça güçlü dini duyguları var ya da zevkin öyle ya da böyle günah olduğunu düşünen bir aileden geliyor; bu durum bilinçli ya da bilinçdışı şekilde aileleri için koydukları kuralları nasıl etkileyecektir? Bu kadar katı olmayan ailelerde bile bencilliğin,

“Son bisküviyi asla yeme,” veya “Fazlasını isteyene yok,” gibi davranış kalıplarıyla düzeltildiği birtakım kurallar olabilir.

Hızlı öğrenenler

Küçük bir çocuk aile kurallarını ve onları çiğnemenin sonuçlarını hızla öğrenir. Bu, dış dünya açısından basit bir sözlü kınama veya azar olabilir, fakat bir suçluluk duygusu eşliğinde çocuk tarafından içselleştirilerek güç kazanır. Bu kınama ve azarlar tekrar tekrar ortaya çıkarsa en sıradan koşullarda bile olsa çocuk istenen ölçütlere uyamadığını, standartların ulaşılmaz olduğunu hissetmeye başlar ve sürekli başarısız olacağı hissini yaşar.

Bu arada aynı anda ilginç bir mit inşası gerçekleşmektedir. Doğduğumuzda etrafımızdaki ışık, renk ve sesleri anlamlandıramayız, her şeye yavaş yavaş anlam vermeye başlarız. Süreci içerisinde anne babamızdan ve öğretmenlerimizden, ayrıca hikâyelerden yardım alırız;

“Mutlu olmak için başka insanlara çok takılmamak gerekir”

Albert Camus

"Çocukça inançları bir tarafa bırakıp rastlantısallığı kabul et ve kaosa katlan; her şeyin yerli yerine oturduğunu göreceksin"

Tim Lott

kitaplardan, sinemadan, tiyatrodan ve üst ya da alt düzey kültürün çeşitli formlarından yeni şeyler öğreniriz. Bu anlatılar genellikle bir ana temaya bağlanır: İyiler kazanacak, kötüler ise yenilip cezalandırılacaktır. Bazen durum bu kadar açık değildir. Örneğin, "kötülerin" (Butch Cassidy ve Sundance Kid gibi banka soyguncularının) zafer kazanmasını istediğimiz zamanlarda olduğu gibi; ama bu da, gerçekte onların da "iyi çocuklar" olarak görülebilecekleri durumlarda söz konusu olur.

Sadece iyiler depresyona girer

Rowe bu inancın depresyonun temelinde yattığında ısrar eder. "Kötü" olmayı seçmiş insanlar ve bile isteye isyan edenler, her ne kadar *kendi* istedikleri şekilde ve *kendi* kurallarına göre yaşadıkları için bencil davrandıkları söylene de, sağlam bir zeminde ve oldukça da mutludurlar. Buna karşı, "iyi" olmaya çalışıp sonra da kurallara (diğer insanların kurallarına) ters düşen insanlar ise kendilerini başarısızlığa uğramış görürler ve yeterince iyi olmadıkları sonucuna varırlar. Kurallar bunlar olduğuna göre diğer herkesin de bunlarla başı hoştur. Yetişkin olduklarında da "iyi insanlar" (iyi olmaya çalışanlar) ne zaman bir kayıp ve travma yaşasalar bir şekilde bunu hak ettiklerini hissederler, çünkü kötü şeyler sadece kötü insanların başına gelir. Bu onların cezasıdır, çünkü kurallara göre yaşamakta başarısız olmuşlardır. Oysa onlara yetersiz hissettiren şey Rowe'a göre, iyi olmak için bu denli çaba harcamış olmalarıdır. Rowe buradan "sadece iyilerin depresyona girdikleri" sonucunu çıkarır.

Dünyanın adil ve öngörülebilir bir yer olduğuna dair temel inanış, iyi insanların ödüllendirildikleri yolundaki yanlış inanışımızı destekler ve yetersizlik duygusunu arttırmaya yarar. Dünyanın öngörülebilir olduğuna ve neden-sonuç gibi bilimsel bir hatta işlediğine inanırsak, her şeyin "apaçık" bir nedeni veya sebebi vardır. Dolayısıyla da hayatın en zorlu meydan okumalarının ardında bir sebep olmalıdır. Sözelimi bir araba kazasında yaralanmasına sebep arayan ("Neden ben?" diye soran) kişi eğer dünyanın adil olduğuna inanıyorsa kaçınılmaz tek bir sonuca varabilir: Bunu hak etmiş olmalıyım.

Dünyayı mife uydurmak

Psikolog **Melvin Lerner** "adil dünya" inanışımızı inceledi ve bu fikri, tersini gösteren bütün delillere karşı savunduğumuzu buldu. Gerçekten de olguları bu hikâyeye uydurmak için değiştiririz. Psikolog Carolyn Simmons tarafından 1966'da yapılan klasik bir deneyde, insanlara, sorulan sorulara doğru cevap veremeyince şiddetli elektrik verildiği anlaşılan bir kadının görüntüleri gösterilir. Kendilerine elektroşoku kesme seçeneği tanındığında bunu yaparlar, fakat müdahale etmek için yapabilecekleri hiçbir şey olmadığı, sadece oturup izlemekten başka bir çareleri olmadığı söylendiğinde, acı çeken kadınla ilgili fikirlerini değiştirmeye başlarlar. Bir şekilde hak etmiş olmalıdır derler; gerçekten masum bir kurban değildir. Olamaz (çünkü dünya adil bir yerdir). Kaderiyle kimliği arasında bir uyuma olmalıdır; kaderini değiştiremediklerine



Son bisküviyi almamak gerektiği çok söylenmişse bu bize şeytani bir davranış gibi gelebilir!

göre, kadının kimliğini algılayışlarını değiştirirler.

Hepimiz farklı davranacağımızı düşünmek isteriz, fakat araştırmalar bunun tersini gösterir. Dünyanın adil ve öngörülebilir olduğuna ve düzenli bir dizi yasaya uyduğuna inanma ihtiyacı duyarız, çünkü aksi takdirde başımıza her türlü şeyin gelebileceği kaotik, kâbusu andırır bir dünyada yaşıyoruz demektir. Ki bu da elbette doğrudur. Fakat katlanılmaz bir doğru. Bu yüzden de (Freud sağ olsun) yüksek dozda inkâra başvururuz ve dünyanın güvenli ve bilinebilir bir yer olduğu mitine halel gelmesin diye kendi değer duygumuzu dahi kurban veririz.

Belki de artık belirsizliği kucaklamanın vakti gelmiştir

Belki de isyankârlar –“kötüler”– bu yüzden daha çok eğleniyorlardır. Mitlerin içyüzünü görmüşlerdir ve rasgele, kaotik ama yine de eğlenceli bir dünyada yollarını buluyorlardır. Kesinlik ihtiyacımızdan vazgeçersek, olan biteni fakir olası anlatılar dizgelerine uydurmaya çalışmaktansa gerçekten neler olduğuna bakmak üzere kuralları bir yana bırakırsak şaşkınlığa uğrayabiliriz. “Neden ben?” sorusuna cevap yoktur. Rasgele olaylar her zaman olur. Öyleyse, kuralları çiğneyin. Son bisküviyi alın. Görün bakalım ne olacak.

Anahtar kuramlar

Sadece iyiler
depresyona girer

–Dorothy Rowe

Adil bir dünyaya

inanmak –Melvin Lerner

Neden böyle davranıyorum?

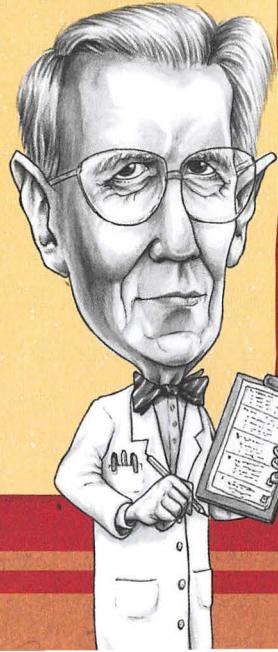
Sayfa 42: Birkaç dakikada bir telefonumu kontrol edip duruyorum. Neden konsantre olamıyorum?

Sayfa 46: 50 yaşımdayım ve Ferrari istiyorum. Bunda ne var?

Sayfa 50: Genellikle terbiyeli, munis biriyimdir. İçimdeki bu trafik canavarı da nedir?

Sayfa 54: Niye zamanımı sürekli karşılıksız veriyorum?

Sayfa 59: "Bunun içinde kalçalarım büyük mü görünüyor?" diye sorduğunda neden yalan söylüyorum?



Sayfa 63: Uçmaktan korkuyorum... Ne yapabilirim?

Sayfa 68: Geçen hafta çok hızlı araba kullandım. Acaba aklım neredeydi?

Sayfa 72: Her akşam niye dizi seyredip duruyorum?

Sayfa 76: Sevgilimin ailesinin yanında neden tam bir aptal gibi davranıyorum?

Sayfa 80: Niye her zaman aynı markayı alıp duruyorum?

İkinci Bölüm

Birkaç dakikada bir telefonumu kontrol edip duruyorum. Neden konsantre olamıyorum?

Donald Broadbent • Colin Cherry • Anne Treisman • B F Skinner •
Hermann von Helmholtz

21. yüzyılda malumat bombardımanı altında olduğumuzdan, bazı şeylere diğerlerinden daha çok dikkat sarf edebilme önemli bir meziyettir.

Gerçekten rasyonel varlıklar olsaydık, dikkatimizi düzenli olarak, elimizdeki iş en çok yarayacak malumat akışlarına verebilirdik. Ancak bir sebeple – elimizdeki iş ne olursa olsun– telefonlarımızı kontrol etmeyi sürdürüyoruz. Onları bu denli dayanılmaz kılan şey ne?

Dikkatin ne olduğunu herkes bilir, ama aynı zamanda gerçekten ne olduğunu kimse pek bilmez. Kabaca söylersek, dikkat, bizim pek çok uyarı arasında (örneğin bir bardaki diğer kişilerden, barın kendisinden, çalan müzikten veya elinizdeki içecekten) belirli bir tanesine (örneğin barda oturan çekici kişiye) odaklanmamızı sağlar. Seçiciliği içeren bir süreçtir, ancak psikologlar hâlâ bu sürecin nasıl işlediğini araştırıyorlar. Bir şeyin ne anlama geldiğini düşünüp sonra mı ona dikkatimizi yöneltiyoruz, yoksa bir şey uyarıcı gücüyle (örneğin yüksek bir ses) dikkatimizi çekip, ardından mı anlamlandırılmak üzere bilişsel süreçler tarafından ele alınıyor?

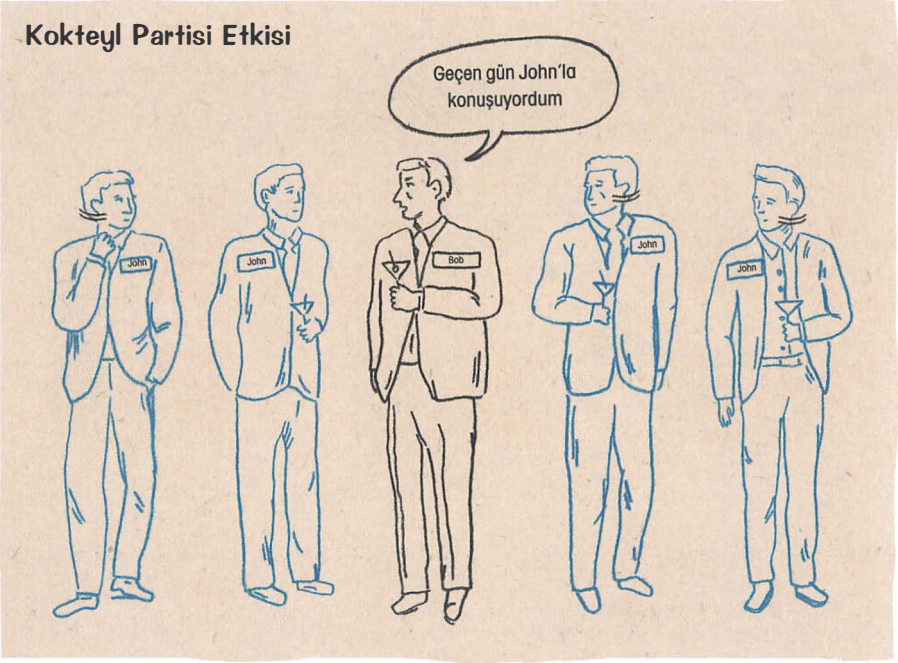
1950’lerde **Donald Broadbent** ve **Colin Cherry** gibi psikologlar, bu “yumurta mı tavuktan tavuk mu yumurtadan çıkar” meselesine eğildiler: Broadbent zihnimizdeki filtreleme sistemi açısından fiziksel karakteristiklerin önce geldiğini, Cherry ise anlamın öncelik arz ettiğini ileri sürdü. Karmakarışık bir ses yığını içinde bile, her zaman ismimizle çağırıldığımızı duyduğumuza işaret ederek bunu (oldukça hoş biçimde) “Kokteyl Partisi Etkisi” diye adlandırdı.

Anne Treisman, Freud’un hayranlık duyabileceği bir hamleyle, duyularımızla elde ettiğimiz her türlü bilginin beynin işleme sistemine girdiğini, fakat zayıflayarak ancak bilinçdışı bir düzeyde sisteme dahil olabildiğini iddia etti. Bu “bir yere bağlanmayan akış” içerisinde (isminiz gibi) belirli bazı şeyler dikkatimizi çekebiliyordu.

Pek çok beyin görüntüsü fakat pek az kokteyl içeren çağdaş araştırmalara göre dikkat dinamik, rekabetçi bir sistemdir. Bilginin işlenmesi esnasında –herhangi bir anda– dikkatimiz bazı bilgileri (kazanaları) öne çıkartırken geri kalanları (kaybedenleri) ketler. Beynin pek çok kısmının dahil olduğu bu süreç iki şeye bağlıdır: Amacınıza (örneğin kırmızı elbise giymiş arkadaşınızı aradığınız için diğer renkleri göz ardı etmeniz) ve gelen uyarının kuvvetine (örneğin kırılan bardakların her şeyin ötesinde dikkatinizi çekmesi).

Amaçlarımız yukarıdan aşağıya işleyiş ya da bilişsel işlemlere tabidir; susamışsanız örneğin, bana doğru ilerlerken masamdaki su şişesini fark edersiniz. Bu da seçimin iç kaynaklı olduğu anlamına gelir; içinizde ortaya çıkar. İşyerine giderken bir çöp kutusuna çarptınız ve bacağınızı incittiniz

Kokteyl Partisi Etkisi



diyelim, dikkatiniz çevreden gelen duyumsal işlemler tarafından, “aşağıdan yukarıya” çekilir. Bu dışsal veya dış kaynaklı bir süreçtir.

Sistemin bünyesel bazı kusurları vardır, zira sürecin tek başına seçiciliği, bazı şeyleri kaçırdığımız anlamına gelir. (Özellikle de zamanda ya da mekânda sıkışık bir durum içerisindeyse, bilgi hızlı bir akış halinde bize geliyorsa böyle olur.) Aynı şekilde, “değişim körlüğüne” kurban gidebiliriz, yani ana ilgi alanımızın dışında değişen unsurları fark etmeyebiliriz. Julia Roberts ile Richard Gere’ın *Pretty Woman*’daki kahvaltısı

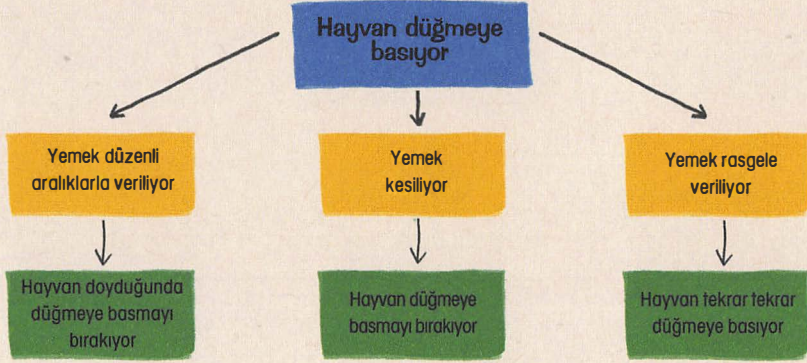
sahnesinde örneğin, Roberts’ın yediği kruvasanın gizemli bir şekilde pankeke dönüştüğünü fark etmemiş olabilirsiniz. Dolayısıyla coğrafi uzamda bazı şeyleri kaybedip kaçırdığımız gibi zamanda da bazı şeyleri kaybedip kaçıırız. Ve bunun tecrübesine sahip olduğumuzdan bu “kayıpların” olanaklı olduğunu biliriz.

Telefonlarla ilgili sorun, bütün o “dikkat celp edici” şeyleri kullanışlı bir pakette bir araya getirmeleri ve buna, bazı bağımlılık yaratıcı beyin kimyasallarını eğlence olsun diye eklemeleri olabilir. Dış kaynaklı düzeyde telefonlar her zaman, “Mesajın var!”

“Güzel bir kızı öperken kaza yapmadan araba kullanabilen bir adam öpüşmeye hak ettiği dikkati vermiyordu”

Anonim

Rasgele ödüllendirmelerin dayanılmazlığı



veya “İşte geçen akşamki partinin videosu” diyen birtakım küçük seslerle doludur. Bu dışsal uyaranlar oldukça ilgi çekicidir. Üstüne üstlük, dış kaynaklı bazı ciddi hedefleriniz olabilir (Bana mesaj attı mı? Şu iş teklifi daha gelmedi mi? Fotoğrafımı kim beğendi? Snapchat’ime cevap veren var mı? vs.) Dikkatimiz başka yerdeyken bazı şeyleri kaybedip kaçırdığımızın farkındayız. Peki ya şimdi de bunlardan biri gerçekleşmişse ve ben kaçırmışsam?

Diyelim ki mesaj veya fotoğraf aldınız. Bu, beynin yenilik merkezlerini uyarır ve dış kaynaklı opioidler formunda bir “ödül” hissi yaşarsınız; gerçekten de bu, katıldığınız (en azından bedeneni) iş toplantısı için gereken dikkati canlandırmayı çok daha zor hale getirecek anlık bir keyifli etki yaratır. Gelen mesaja cevap verecek veya komik videolar seyredecek olursanız, ufak bir “başarı” karşılığında ana ödül kimyasalı olan dopaminden bir doz daha alırsınız; ve

belki sosyal açıdan insanlarla bağlantıda olmanın ne kadar muhteşem olduğunu düşündüğünüzde bu doz artabilir de. (Çiling! Çiling!)

Telefonlar ayrıca garanti değil rasgele ödül sunar. Davranışçı bilimin “babası” **B. F. Skinner** hiçbir şeyin düzensiz verilen bir ödül kadar dayanılmaz olamayacağını göstermişti (buna “değişken oranlı program” der). Skinner hayvanları, içinde basabilecekleri bir düğme olan bir kutuya koyar. İlk başta, hayvanlar düğmeye bastıkları her seferinde yiyecek verilir ve hayvanlar da doyduklarında düğmeye basmayı bırakırlar. Yiyecek uzun süreliğine kesildiğinde de düğmeye basmayı bırakırlar. Ancak yemek, düğmeye her basıldığında değil de düzensiz aralıklarla verildiğinde hayvanlar sürekli düğmeye basmaya devam ederler (Mesaj var mı? Evet! Mesaj var mı? Hayır. Mesaj var mı? Var mı?)

“Bir dinleyicinin belli bir zaman aralığında özümseyebileceği bilgi miktarının sınırı vardır, yani dinleyici sınırlı bir kapasiteye sahiptir”

Donald Broadbent

*"Deneyimimiz kamera benzeri bir süreçle
doğrudan belirlenmez, bazı açılardan onu biz yaratırız.
Algı uyaranların otomatik biçimde kayıt edilmesinden
çok, kontrollü bir halüsinasyona benzer"*

Anne Treisman

Etkileyici bir şekilde telefonlar, 1894'te **Hermann von Helmholtz** tarafından tanımlanan "örtük dikkatin" gücünden yararlanır. Gözler belli bir noktaya (önünüzdeki bilgisayara) çevrilmiş olsa da, görsel dikkatiniz başka bir yere "gizlice" yönelmiş olabilir, yani gözlerinizi yönlmeden doğrudan başka bir yere yönelmiş olabilirsiniz. Telefonu tam olarak görüş alanımız içinde tutarak, ona hiçbir şekilde bakmasak bile, harikalarla dolu bu kutuyu her an gözetleyebiliriz.

Bunda bir sorun var mı?

Maalesef var. Aslında birkaç sorun birden var. İlk olarak, aynı anda birkaç işi verimli biçimde görebileceğimiz konusunda kendimizi kandırmamız söz konusu. İnsanlar olarak dikkatimiz kısıtlıdır ve bu "havuzu" iki veya daha fazla iş için bölersek ya çok seyrelir (bu işlerin herhangi biriyle ilgili pek bir şey fark edemeyecek hale geliriz) ya da işlerden biri daha fazla dikkat çeker ve diğerleri bundan kötü etkilenir. Profesör Glenn Wilson aynı anda çok iş görmenin, örneğin okunacak bir e-posta olduğunu bilirken konsantre olmaya çalışmanın getirdiği bilişsel kaybın, esrar için birinin maruz kaldığından fazla olduğunu bulmuştur.

Ek olarak dopamin, beynin *nucleus accumbens* denilen bir kısmı üzerinde etkiye bulunur. Bilim insanları fareler üzerinde başka bir deney yapmıştır: Düğmeye bastıklarında *nucleus accumbens* bölgelerine

doğrudan elektrik sinyali gider, bu da dopaminin yarattığı etkiyi yaratır. Fareler bunu o kadar severler ki düğmeye sürekli basmaya başlarlar; yemek, uyumak veya çiftleşmek umurlarında olmaz. Ölünceye kadar düğmeye basmaya devam ederler.

2016'da Avustralya, New South Wales hükümeti, trafiğin işlek olduğu yollara zaman zaman dikkatsizce inen yayaların dikkatini çekmek için yer düzeyinde trafik ışıkları yerleştireceğini duyurdu. Çünkü bu insanlara yanlarından vızır vızır geçen arabalara, motor gürültülerine, devasa işletlere ve ayaklarının altındaki kaldırımın yüksekliğine rağmen dikkatlerini yeterince etraflarına verememektedirler. Arabalar, kamyonlar, kamyonetler ve motosikletler telefonun çekim gücüyle rekabet edemediklerinden yayaların dikkati tehlikeli biçimde dağılmaktadır.

Önemli kuramlar

Dikkat süreci – Donald Broadbent ve Colin Cherry

Rasgele ödüllendirme

– B. F. Skinner

Örtük dikkat

– Hermann von Helmholtz

50 yaşımdayım ve Ferrari istiyorum. Bunda ne var?

Elliott Jaques • Erik Erikson • Carl Jung • Irving Yalom

“Orta yaş bunalımı” terimi ilk defa 1965’te, psikanalist Elliott Jaques’in “Ölüm ve Orta Yaş Bunalımı” başlıklı makalesiyle ortaya çıktı. Psikolog Daniel Levinson kırk kadar işadımıyla gayri resmi söyleşiler gerçekleştirdikten sonra, kendisinin de zorlu bir orta yaş geçiş dönemi yaşamış olduğunu doğruladı. “Orta yaş bunalımı” tabiri, her ne kadar Levinson’ın yaptığı küçük çaplı araştırmadan sonra, varlığına ikna edici kanıt sunan bir araştırma bulunmamasına rağmen, hızla popülerleşti ve gündelik dile yerleşti.

Psikanalist Elliott Jaques –Mozart, Gauguin ve Chopin gibi– dâhi kabul edilen insanlardan önemli bir kısmının 35 ile 39 yaşları arasında öldüğünü fark ettikten sonra insan hayatının bu dönemiyle ilgili özel bir şeylerin olup olmadığını araştırdı. Yaptığı araştırmaya göre dehalar söz konusu olduğunda otuzlu yaşların ortalarıyla sonları arasındaki dönem önemliydi ve insanlar üç gruba ayrılıyorlardı. İlkinde daha en başından parlayan ve olağanüstü sanatsal eserler verdikten sonra 35 yaş civarında (gerçek anlamda ya da metaforik anlamda) ölen kişiler bulunuyordu. İkinci grupta 35’ini geçmeden önemli eser vermeye henüz başlamamış olanlar, üçüncü grupta ise gayet iyi bir başlangıç yaptıktan sonra hayatlarının bu döneminde vites yükseltmiş kişiler bulunuyordu.

Bir psikanalist olarak Jaques bu dönüm noktasının, dâhi olmayan danışanları tarafından da bilinip farkına varıldığını keşfetti. 35-40 yaşları arasındaki bu kişiler birden hayatlarının kısıtlılığının, bir sınıra sahip olduklarının farkına varmışlardı. Sanki hayatlarının sonu birdenbire görüş alanına girmiş, “geri kalan zaman”la ve neyin hâlâ başarılıp neyin başarılamayacağıyla ilgili onlara somut bir duygu bahşetmiş gibiydi. Gençken ölümsüz hissetmişler ve hayalleri onları şimdi kendilerini içinde buldukları konuma sürüklemiş, ancak ölüme ilişkin ani farkındalık bu hayalleri birdenbire çok net bir şekilde ortaya çıkarmıştır. Bir zamanlar neleri ummuşlardı? Neleri başardılar? Yolun sonu, muhtemelen daha epey uzak olmasına rağmen görünür hale gelmeye başladığına göre, hâlâ yapmak istedikleri her şeyi

*“Gençlik fotoğrafına bakarken durakla. İçte işleyen o anın
yayılmasına ve oyalanmasına izin ver biraz; anın tatlılığını olduğu
kadar acılığını da yaşa”*

Irving Yalom

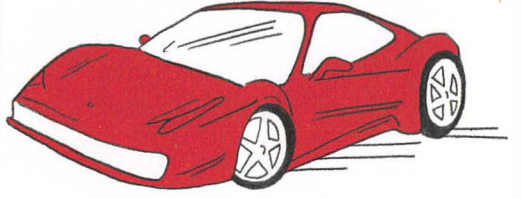
yapmaları mümkün müdür? Yoksa “hepsi bu” mudur? Ömürlerinin geri kalanında bu işe, evliliğe, bu ortama takılıp kalacak mıdır?

Psikolog Joseph Nuttin’e göre zaman perspektifi motivasyonumuz açısından kritik önemdedir. Geleceği açık uçlu olarak gördüğümüzde kendimize, bilgi ve kaynak edinmeyi gerektiren hedefler belirleriz. Ancak geleceği kısıtlı bir zaman olarak görüyorsak, kendimizle ve duygularımızla uzlaşmamızı ve mevcut durumu daha kabullenici bir şekilde karşılamamızı sağlayacak hedefler belirleriz. Odak noktamız daha fazlasını başarmaktan çıkıp, sahip olduklarımızı ve kim olduğumuzu kabul etmeye doğru kayar. Bu kayma, ölümün, henüz uzak da olsa artık ufukta belirmediğini fark etmekten kaynaklandığı gibi, dikkatimizi, hayattaki zorlukların en müşkül olan ölümü soğukkanlılıkla nasıl karşılayabileceğimizi öğrenmeye odaklamamızı da sağlar.

Teoride harika; ama pratikte bunu yapması zordur. Bu görevle başa çıkamayacağımızı hissedebilir, hep olduğu gibi hayat dolu olduğumuz ve bir erenin yapabileceği her şeyi yapabileceğimiz konusunda ısrarcı olarak ölümün uzak varlığını yok saymayı tercih edebiliriz. Bak bana! Dağlara tırmanabiliyor, maraton koşabiliyor ve sabaha kadar partilerde eğlenebiliyorum. İyiyim. Hatta turp gibiyim! Bir spor araba alarak, genç bir kadınla çıkarak ve yeni bir saç modeli ve imaj sahibi olarak kalben ve zihnen ne kadar genç olduğumu size (ve kendime) ispatlayacağım. Yoksa kapana kısılmış ve korkmuş mu hissediyorsun? Kim, ben mi?

Kadınlar orta yaş bunalımı yaşıyor mu?

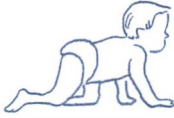
Aniden başarıların muhasebesini yapmanın ve ne kadar zaman kaldığı korkusunun



kadınlardan çok erkekleri etkilediği konusunda genel bir mutabakat vardır. L. M. Tamir kadınların doğaları gereği kendileriyle daha çok ilişki içinde olduklarını, neler yapıp nereye doğru gittiklerini hayatları boyu merak ettiklerini, benlik duygularını ve hedeflerini sürdükleri ömür boyunca ayarladıklarını öne sürüyordu. Ancak diğer psikologlar erkeklerin başarılarını statü ve para üzerinden ölçmeleri gibi, kadınların da toplumsal kabulü ilişkileri üzerinden aradıkları ve kendilerini, bir anne, eş veya arkadaş olarak nasıl davrandıklarıyla değerlendirdiklerini iddia ettiler. Kadınlar da yolun yarısına geldiklerinde bir durum değerlendirmesi yapabilirler ve (özellikle de kendilerini, artık yardıma ihtiyacı kalmayan yakınlarına veya çocuklarına adanmışlarsa) ilişkiler üzerinden bir kimlik krizi yaşayabilirler.

Psikolog Erik Erikson olsa, hem kadınların hem erkeklerin, herkesin, hayat boyu çeşitli gelişimsel aşamalardan geçtiğini ve daha önceki aşamalar gibi orta yaş aşamasının da başarıyla aşılması gereken özel güçlükleri ortaya çıkardığını ileri sürerdi. Erikson’ın “orta yetişkinlik” adını verdiği yedinci aşamasının, 40-65 yaş arasında yaşandığı kabul edilir ve Üretkenlik ile Durağanlık arasında bir tercihi içerir. “Üretkenlik” gelecek kuşakların iyiliği ve refahını odak noktası

Erikson'a göre psikososyal gelişimin sekiz aşaması



1. Umüt
Güven-Güvensizlik
Bebeklik (0-1,5 yaş)



2. İrade
Özerklik-Utanç
İlk çocukluk (1,5-3 yaş)



3. Gaye
Girişkenlik-Suçluluk
Oyun çağı (3-5 yaş)



4. Yeterlilik
Beceriklilik-Aşağılık duygusu
Okul çağı (5-12 yaş)

alan bir varlık durumudur. Erikson'a göre bu aşamada, ceplerimizi doldurup haz peşinde koşmaktansa tüm yeteneklerimizi dünyanın daha iyi bir yer haline gelmesine yöneltmeliyiz. Bu aşamadaki güçlükleri – kariyer değişiklikleri, ilişkilerdeki değişimler, yaşlanmanın fiziksel göstergeleri– yeni anlamlar ve amaçlar keşfetmek için kullanabiliriz. Bir kişi bu aşamayı başarıyla geçemezse, kendi içine gömüldüğü bir durağanlık aşamasına saplanabilir.

Bu durumda bir spor araba alabilir mi? Olabilir. Özellikle de eğer içinde biraz *Puer Aeternus*, yani ebedi çocuk barındırıyorsa. Bu, **Carl Jung**'ün yeniyetmeler gibi davranıp Peter Pan gibi “ebediyen genç” olduklarına

inanarak kırklı ellili yaşlardaki adamlar için kullandığı tabirdir. *Puer* ne pahasına olursa olsun esrime peşinde koşar. Yeni deneyimlere, yeni aşklara, yeni zorluklara değer verir; kapana kısılacak biri değildir. Hep hareket içinde olmalıdır; bir görev veya iş, sıkıcı bir rutin oluşturan unsurlar barındırıyorsa (hangi iş böyle değildir ki?) onu reddeder ve verimli yeni alanlar, yeni oyun sahaları, kovalanacak yeni şeyler arar.

Psikanalistler bu daimi öfori arayışının, tam karşısından, yani depresyonun karanlık ve meşum hallerinden, fiziksel çöküşten ve (Erikson'ı onaylar şekilde) durağanlıktan kaçış olduğunu söylerler. Orta yaş dönemi, hayatı tüm hakikati ve çirkinliğiyle, olduğu

“Bu dönemde kişinin yapabileceği en iyi şey, ölüm düşüncelerini bir tarafa koyarak onun kesinliğini, süren tek mutlulukla dengelemektir. O mutluluk da olduğunuz yerdeki iyi hali ve düzeni geliştirmektir”

Erik Erikson



5. Sadakat

Kimlik kazanma-Rol
karmaşası
Ergenlik (12-18 yaş)

6. Sevgi

Yakınlık-Yalıtılmışlık
Genç yetişkinlik
(18-40 yaş)

7. Bakım

Üretkenlik-Durağanlık
Yetişkinlik (40-65 yaş)

8. Bilgelik

Bütünlük-Çaresizlik
Olgunluk (65+ yaş)

gibi açığa çıkartabilir; vücut teklemeye başlar, kariyerin olmaması sürüp giden bir parasal mücadeleye anlamına gelebilir ve nihayet, Peter Pan bile yalnız kalabilir! Orta yaş farkındalığının dönüm noktası, Jaques tarafından teşhis edildiği haliyle, nihayet neye dönüştüğümüzü bize gösterecek bir aynanın yüzümüze tutulması riskini taşır. *Puer Aeternus* için bu, Dorian Gray'ın resimdeki adam olarak kendisi ebedi gençliğini sürdürmesine rağmen, karşısına yaşlanmış portresi çıkarıldığında hissettiği şeye benzer.

Zihin gözümüzle ölümün yansımasını ufukta görürüz ve nihayetinde, hiç de ölümsüz olmadığımızı duyumsarız. Bir yandan büyük miktarda “süper yiyecek” tüketip öç alır gibi egzersiz yaparken bir yandan da fiyakalı arabalarla, yüz gerdirmeye, saç boyamayla gözümüzü kör etmeye çalışabiliriz, ama ölümün gölgesi görünmüştür bir kere. Jung dönüp yüzleşin der. Evet yüzleşin, diye teşvik eder Erikson da. Varoluşçu psikoterapist **Irving Yalom** “Yüzleşmeniz size yardımcı olabilirim,”

der. “Her anı, ölümün tümüyle farkında olarak yaşamak kolay değildir. Gözümüzü güneşe dikmeye çalışmak gibidir bu: Ancak bir yere kadar dayanabilirsiniz.” Umutsuzca spor arabanıza doğru hareketlenirsiniz. Yalom şefkatle “Sevgili dostum,” diye seslenir, “ölümün fizikselliği bizi yok etse de, ölüm düşüncesi bizi kurtarabilir”. Kafası karışmış fakat müteşekkir olarak bir kere daha minnettarlıkla divana gömülürsünüz.

Önemli kuramlar

Orta yaş bunalımı

–Elliott Jaques

Puer Aeternus –Carl Jung

Psikososyal gelişim

–Erik Erikson

Genellikle terbiyeli, munis biriyimdir. İçimdeki bu trafik canavarı da nedir?

Jaak Panksepp • Daniel Kahneman

Aracınızı çift şeritli bir yolda kullanırken, yanınızda oturan eşinizle sohbet ediyorsunuz; derken arabanın biri aniden önünüze kırıyor ve sizi frene asılmak zorunda bırakıyor. Hızla öne arkaya savruluyorsunuz; eski bir incinmeden kalan yanma hissi boynunuza yayılıyor ve arkanızdan gelen arabanın size çarpmasına ramak kalıyor. Birkaç dakika sonra o sinir bozucu arabayı bir kafeteryanın önünde park etmiş görüyorsunuz. Ne yaparsınız?

Muhtemelen hepimiz, akılcı yaratıklar olduğumuzu inandığımızdan şu şekilde cevap vermek isteriz: “Sakinleşmek için birkaç dakikalığına kenara çekirim, sonra tekrar yola döner seyahatime devam ederim.” Maalesef psikologların defalarca ispat ettikleri gibi sandığımızdan çok daha az gelişmiş varlıkları ve insan beynine has yüksek bilişsel güçlerden ziyade diğer memelilerle paylaştığımız beyin fonksiyonlarını dışı vuran şekilde davranırız zaman zaman. Mahkemeler, arkadaşları ve sevdikleri tarafından “her zaman hoş, nazik biridir” diye tanımlanan ama kontrolsüz bir öfkeyle başka sürücülerin üzerine atılan kadın ve erkeklerin davalarıyla doludur.

Avukatları şöyle sorabilirler: Karşınızdaki şu insan, sürücünün birine hareket çekecek, birinin lastiğine bıçak saplayacak, tartışırken karşındakinin suratına tükürecek veya birine üst üste iki defa yumruk atacak birisi gibi mi görünüyor? Sevenleri bu soruya “Hayır, asla” diye cevap vereceklerdir elbette. Fakat bir şekilde siz de bunlarla suçlanabilirsiniz. Bu durumda, ne oluyor, nasıl oluyor?

Trafik canavarlığı, normalde barışçıl olan kişilerde bile aniden ve kontrolsüz biçimde açığa çıkan bir tür saldırganlığı akla getirir. Dolayısıyla “sıradan” saldırganlık, kişilik,

çocukluk deneyimleri, çevresel etkiler ve hatta *epigenetik* (doğa ile çevrenin bir kombinasyonu) üzerinden açıklanabilirken, burada başka bir şeyler varmış gibi görünüyor. Psikolog **Jaak Panksepp** cevabı insan beyninin derinliklerinde aramayı, hatta diğer memelilerle ortaklaşa sahip olduğumuz yapı ve sistemleri içeren korteksaltı düzeye erişinceye kadar derinlere inmeyi öneriyor. Bu yapı ve sistemler etrafımızdaki dünyayı, bilinçli farkındalığımızın dışını sürekli yorumlar ve bize, neyin güvenli neyin güvensiz olduğunu, neyden uzak durup neye meyletmemiz gerektiğiyle ilgili temel bir kavrayış sağlar. Panksepp bunları, bizi düşünmeden davranmaya sevk eden “evrim kadar eski duygusal-duyumsal süreçler” olarak tanımlar; daha geç dönemde evrimleşmiş (insan neokorteksinde bulunabilecek) bilişsel-kortikal yeteneklerimiz ise eyleme geçmeden önce düşünmemizi sağlar.

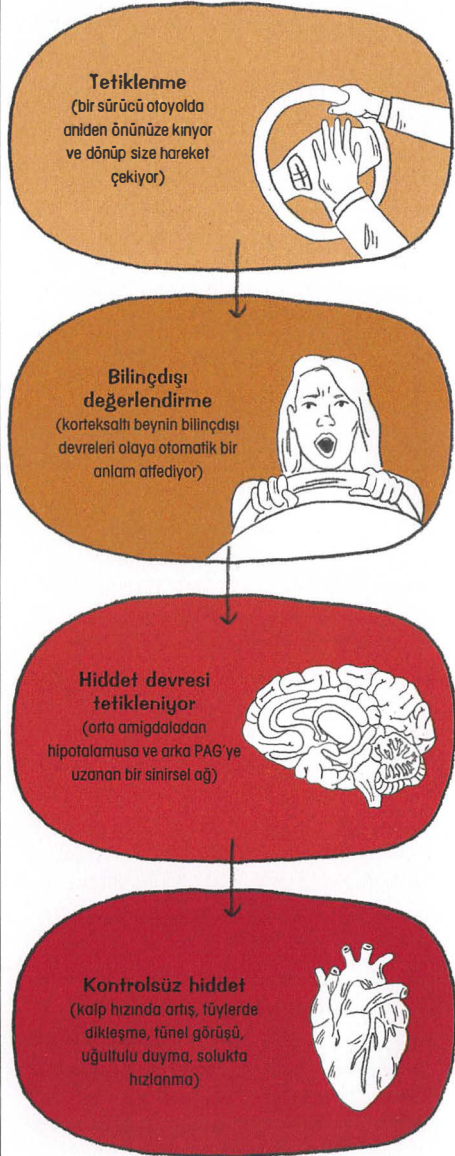
Diğer memelilerle ortak olan bir diğer korteksaltı sistem de temel, genetik olarak kodlanmış, duygusal ve davranışsal eğilimlerimizi kontrol eden bir dizi beyin devresidir; başka deyişle bizde en baştan beri yüklenmiş bulunan bir dizi “içgüdüdür”. Panksepp’e göre bilgisayarın işletim sistemiyle paralellik kurarak şöyle

düşünebiliriz: İçgüdüler salt okunur bellekte (ROM'da) bulunurken, daha karmaşık öğrenme ve kavrayış sistemleri daha çok rasgele erişimli belleğe (RAM'e) benzer. Tıpkı bir bilgisayarın işletim sisteminin temel işleyişin anahtarı olması gibi, beyindeki ROM tipi sistem de RAM'in altını doldurur ve Panksepp'e göre "duygularımız, tutkularımız ve açlıklarımız" burada yer alır. Yine Panksepp'e göre diğer hayvanlardansa meleklerle yakınmış gibi davranmayı severiz; içgüdülerin varlığını yok saymaya eğilimliyizdir, ama onlar her zaman güçlü bir şekilde işbaşındadır.

Panksepp'in deneyleri yedi tür temel içgüdüğü açığa çıkarır: MERAK/ARAMA, HİDDET, KORKU, ŞEHVET, SEVGİ, KEDER ve OYUN. (Sistem isimleri olarak bu tabirleri normal anlamlarından ayırmak için büyük harf kullanır.) MERAK/ARAMA sistemi tüm hayvanları, yiyecek ve hisimler dahil olmak üzere varlıklarını sürdürmek için ihtiyaç duydukları şeyleri çevrelerinde araştırmaya iten sistemdir. Panksepp'e göre hiçbir hayvanın bunu öğrenmeye ihtiyacı yoktur; biz insanlar da korku, öfke, acı, haz ve neşeyi nasıl yaşayıp ifade edeceğimizi öğrenmeye ihtiyaç duymayız. Beynin belli kısımlarının doğrudan elektriklerle uyarılmasıyla bu yedi sistemin hareketle geçirilebileceği deneylerle gösterilmiştir. HİDDET sistemi harekete geçtiğinde, hayvanlar tüylerin kabarması, tıslama ve hırlama davranışı gösterirler ve öfkelerini etraflarında tehdit olarak algıladıkları herhangi bir şeyi yöneltirler.

HİDDET sistemi ani ve açıklanamaz şiddetin yanı sıra onun daha düşük düzeyli bir ifadesi olan öfkenin ana sebebidir. Hem öfke hem hiddet çevrede olup bitenler tarafından tetiklenir, fakat duygunun

Trafik canavarının açığa çıkışı



*"Bir daha öfkelendiğinizde, kafanızda bir zil çalsın ve kendinize sorun:
İncindim mi? Korkuyor muyum? Yaşadığım utanç ya da aşağılanma
mı? Her durumda en az birinin var olduğunu göreceksiniz"*

Jacques Verduin

kendisi, bazı tür uyaranların beyindeki HİDDET devresine erişmesiyle açığa çıkar. Bu tip davranış bebeklerde bile kolaylıkla tetiklenebilir; bebeğin kollarını yanlardan birkaç saniyeden uzun süre tuttuğunuzda bebeğin, eylem serbestisinin kısıtlanmasından ötürü hiddetlendiğini görürsünüz. Bu kısıtlama, hüsrana duygusuyla birlikte HİDDET döngüsü için temel bir tetikleyicidir, zira hareket serbestisi ve peşinde koşulan bir amaca ulaşmak MERAK/ARAMA sisteminin bir parçasıdır. Anlaşıldığı kadarıyla iki sistem birbiriyle yakından ilişkilidir; MERAK/ARAMA sistemine ket vuran olaylar, HİDDET devresini faaliyete geçirebilir. Panksepp'in söylediği gibi, satış otomati attığınız paraya karşılık bir şey vermediğinde, hüsrana başlayan bir kısa öfke duygusunu tatmayan var mıdır? Aç değilseniz ve hâlâ paranız varsa meselenin yine de halledilebileceğini kendinize anlatmak için yüksek beynin (neokorteksin) bilişsel yeteneklerine başvurabilirsiniz. Fakat aç ve meteliksizseniz, bir de inanılmaz sıcak bir havada susuz kalmış ve bir de üstüne önemli bir toplantıya geç kalıyorsanız ve satış otomati o zaman istediğinizi vermezse, HİDDET sistemi, bilişsel, rasyonel sistemi tümüyle devre dışı bırakacak şekilde tetiklenecektir.

Hızlı ve yavaş düşünme

Bu görüşün belli ölçüde bir paralelini **Daniel Kahneman**'ın ortaya attığı "hızlı ve yavaş düşünme"de buluyoruz. Kahneman iki farklı düşünme biçimine erişimimiz olduğunu ileri

Hızlı ve yavaş düşünme (Daniel Kahneman)

Sistem 1

Hızlı, sezgisel, bilinçdışı, son derece
ikna edici ve duyguyu yüklü

Sistem 2

Daha yavaş, karmaşık, bilinçli,
rasyonel ve hesap yapmaya ve
hüküm vermeye daha elverişli

sürer ve bunları Sistem 1 ve Sistem 2 olarak ayırır (bkz. yukarısı).

Ne yazık ki hızlı çalışan Sistem 1 tutarlılık arayan bir sistemdir, yani tekrarları ve anlamları araştırır ve hızla sonuçlara varır ("Bilerek önüne kırdı!"). Sistem 2 daha yavaştır ve varılan sonuçları sorgulayabilir. Özdenetimden sorumlu olan bu sistemdir, ancak Kahneman'ın söylediği gibi Sistem 2 çoğunlukla tembeldir ve çok çabuk yorulur (usulünce söylersek "ego tükenmesi"). Bu koşullarda Sistem 1 tarafından varılan (sık sık yanlış olabilen) sonuçlarla idare etmek oldukça rahat hissettirir. Dolayısıyla evet, Sistem 2 adamın bilerek önünüze kırdığında hemfikiridir. Sistem 1 ile yolunuza devam ettiğiniz sürece özdenetim bir mesele değildir. Üstelik bu sistem herhangi bir muğlaklığa da geçit vermez; önünüze kırdığını sanmakla kalmazsınız, öyle olduğunu bilirsiniz.

Tetiklenen HİDDET

Sistem 2'nin bazen Sistem 1 üzerinde etkili olduğunu gören Kahneman gibi Panksepp de daha yüksek bilişsel zihnin, birincil duygu işleme süreci üzerinden etkili olduğunu kabul eder. Ancak Panksepp burada iki yönlü bir işleyiş olduğuna işaret eder: Düşünceler duyguları değiştirebilir, fakat düşünceler aynı zamanda sembolik fikirlerin taşıyıcısıdır; bu yüzden, semboller de duyguları değiştirebilir. Tıpkı öfkeliyken yumruk sallamak gibi sembolik jestlerde olduğu üzere. Bu da şu anlama gelir: Hayvanlarda birincil, ilkel süreçleri hayati tehlikeler harekete geçirir, ancak insanlar için sembolik jestler ve sözler de aynı işi görebilir. Gerçek bir yaşamsal tehdidi bölgesel bir tehditle birleştirin (otoyolda şeridinize kıran bir araba); sevdiğiniz birinin (yanınızdaki eşinizin veya çocuğunuzun) tehdit altında oluşunu, orta parmağı gösterme gibi kadim bir jesti ve düşük şeker seviyesi (Sistem 2 şekerle çalışır!), açlık ve yorgunluk gibi içsel stres faktörlerini üst üste ekleyin... Ve işte! HİDDET devresi tüm gücüyle tetiklenir.

Bu durumda ne yapabilirim?

Trafikteki hiddet konusunda uzman bir nörobilimci olan Douglas Fields, en çok öğrenilmesi gereken şeyin yanlış tetikleyici tanımak olduğunu söyler: Gerçekten de hayati tehlike arz eden bir durumda değilsenizdir ve tam tersi yönde son derece ikna edici bir hissiniz olsa da tehdidi "ortadan kaldırmak" gibi bir lüzum yoktur. Stresin giderek arttığını hissediyorsanız, tetiklenme gerçekleşmeden önce onu azaltacak şekilde davranın. Yemek, uyumak, biraz soluklanmak, yatıştırıcı bir

müzik dinlemek işe yarayabilir. Öfkenin biriktiğine işaret eden fiziksel göstergeler (hızlanan kalp, kilitli çene) fark ettiyseniz, daha gelişkin bilişsel sistemi (Sistem 2) kullanarak Sistem 1'deki bilinçdışı işleyişten kaynaklanan inançları etkisiz kılın.

Yaptığınız şeye ara verin. Farkındalığınızı artırın. O anda nerede olduğunuza bakın. Pek çoğumuz için bu kolay değildir, fakat farkındalık alıştırımlarıyla öğrenilebilir bir şeydir. California'daki San Quentin Hapishanesi'nde, mahkûmları, öfkenin patlayıp hiddete ve şiddete dönüştüğü "yakın tehlike anını" nasıl ayırt edebileceklerini öğreten özel bir içgörü meditasyonu kursuna tabi tuttular. Hepsisi de müebbet mahkûmu olan adamlar, Hiddeti Güce Dönüştürme programıyla, suç işlemelerine yol açmış güçlü itkileri izleyip kontrol altına alma yeteneklerini geliştirmeyi öğrendiler. Programın yaratıcısı Jacques Verduin yakın tehlike anında üç şeyin olduğunu söylüyor: Her şey hızlanır, yoğunlaşır ve sonra bir pişmanlık anı gelir. Tetiklenme anının farkına varma öğrenildiğinde, tüm hiddetler gibi trafik hiddeti de ortadan kaldırılabilir.

Önemli kuramlar

HİDDET devresi

-Jaak Panksepp

Hızlı ve yavaş düşünme

-Daniel Kahneman

Niye zamanımı sürekli karşılıksız veriyorum?

Abraham Maslow • Martin Seligman

Freud'un en eski kuramlarından biri olan haz ilkesine göre ne zaman bir şeyi yapmak konusunda motive olsak, söz konusu motivasyon, uzak durmak istediğimiz "hoş olmayan bir gerginlik durumundan" kaynaklanır. Başka deyişle hep acıdan (fiziksel acı veya duygusal gerilimden) uzaklaşıp haza yaklaşmakla motive oluruz. Herhangi bir parasal ödül olmadan çalışmanın sizi nasıl acıdan uzaklaştıracağı ilk anda açık gibi görünmese de Abraham Maslow'un bu konuda söyleyecekleri olabilir.

Maslow pek çok açıdan, özellikle de insanların temelde iyi oldukları inancıyla Freudcu psikanalizin tam zıttında yer alan hümanist psikolojinin kurucusudur. Freud en temelde bencil, kösnül ve agresif olduğumuzu söylerken Maslow,

insanların acı yüzünden zaman zaman kötü şeyler yapan, esasen iyi huylu varlıklar olduğunda ısrar eder. Hem hümanist hem de psikanalitik yaklaşım acıdan haza doğru gitmek üzere motive olduğumuz konusunda hemfikirdir. Maslow ayrıca, acının yerinin

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi



"Toplumumuzda herkes... kendisine; sabit, sağlam temellere dayanan ve genellikle yüksek bir değer biçilmesine muhtaçtır ya da bunu ister"

Abraham Maslow

rahatlıkla tespit edilebileceğini, çünkü kolayca teşhis edilebilecek bir karşılanmamış ihtiyaçtan kaynaklandığını ileri sürer.

Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisiyle meşhurdur; beş tip temel ihtiyacımız olduğunu iddia eder. Bunlar içgüdüseldir veya beynimize fiziksel olarak kayıtlıdır; varlığımızı sürdürmemiz ve sağlığımız açısından temeldirler. Hiyerarşi ihtiyaçların içsel sıralanışlarını yansıtır; böylece en temel ihtiyaçlar –hava, su, yiyecek ve uyku gibi fizyolojik ihtiyaçlar– başka her türlü ihtiyaç dikkate alınıp karşılanmadan önce karşılanmalıdır. İkinci düzeydeki ihtiyaçlar –güvenlik ihtiyaçları– fiziksel güvenlik, istikrar ve korunma arayışımızda dışa vurur. Başka deyişle, nefes alma, yeme içme için gereken kaynaklara sahip olduğumuzu anladıktan sonra, güvenlik ararız. Bu düzeydeki ihtiyaçlar görüldüğünde, önceliğimiz (motivasyon anlamındaki önceliğimiz) sevgi ve aidiyet olur; duygusal paylaşım ve aidiyet duygusu için arkadaş ve aile arayışına başlarız.

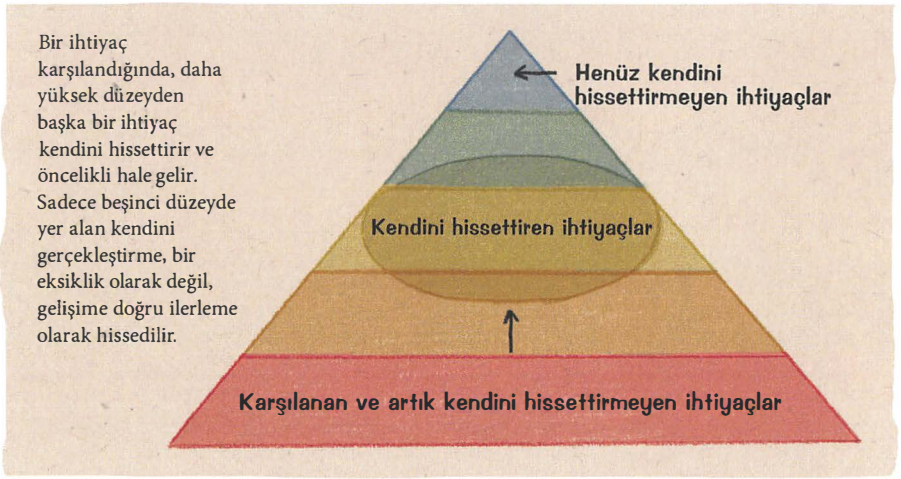
Dördüncü düzeyde özgüven ve özsaygı ihtiyacı vardır ki dışsal yollarla (yani başka insanların yargıları ve saygısıyla) ya da içeriden (yani yeteneklerimiz, başarılarımız ve bağımsızlığımız üzerinden) karşılanabilir. Maslow içte edinilen özsaygıyı diğerine nazaran daha "yüksek bir form" olarak görür, çünkü başkalarının oldukça değişken olabilen yargılarına ve iyi niyetine bağlı değildir.

Özgüven niçin önemlidir?

1930'lu yıllarda Maslow, psikanalist Alfred Adler'in her cuma akşamı New York'taki

Gramercy Park Hotel'de düzenlediği seminerlere katılmıştı. Adler özgüven yoksunluğunun insanın elini kolunu bağlayan bir aşağılık kompleksine yol açabileceğini ileri sürüyordu; Maslow da, özgüvenin düşük seviyede olmasının pek çok psikolojik sorunun ardında yatan sebep olduğu konusunda Adler'le hemfikir. Kendimize duyduğumuz saygı azsa Maslow'a göre aşağı nitelikte olma, zayıflık ve çaresizlik duygularıyla acı çekeriz ve bu da yeri geldiğinde bizi, basbayağı yılgınlığa (ve depresyona) veya bu rahatsızlık verici hisleri telafide aşırıya kaçarak, olmayacak işler yapmaya sürükler. Bu durumda içimizde, kendimize karşı yeterince yüksek bir saygı duygusu üretemediğimizden, başkalarının saygısını kazanmaya, en basitinden de maddi veya manevi açıdan büyük işler yaparak kazanmaya, daha çok odaklanırsınız.

Pek çok farklı yolla manevi açıdan yükselebiliriz ve böylece başkalarının daha büyük saygısını elde ederiz. Bunun en kolay yolu iyi bir amaç uğruna –sık sık ve alenen– gönüllü çalışmaktır. Bu yolla "toplumun direği" olarak değerlendirilebilir ve bu konumun getirdiği bütün saygıya mazhar olabiliriz. Her halükârda bu, maddi dünyada eylem yoluyla, başkalarında olumlu intiba bırakmanın ve daha mutlu bir benlik duygusuna kavuşmanın kolay bir yolu gibi görünmektedir, ancak Maslow herhalde, özsaygımızı başka insanların yargılarında aramanın tehlikeli olduğunu bize hatırlatırdı. Sadece insanlar fikirlerini değiştirebilecekleri için değil, fakat özgüveni arttırmanın bu biçimi ihtiyaçlar hiyerarşisindeki beşinci düzeye, yani kendini



gerçekleştirmeye giden yolu tıkayacağı için. Bu, kişinin düşünce ve eylemlerinin toplum tarafından değil kendi özgün değerleri tarafından şekillendirildiği gerçek bir özerklik halidir. Maslow'a göre bu düzeye kadar çeşitli ihtiyaç yoksunlukları tarafından harekete geçiriliriz ve sürekli bu ihtiyaçları gidermeye çalışırız. Tüm bu ihtiyaçlarımız karşılandığında, kim olduğumuzu, gerçekten neye inandığımızı, hayatımızı nasıl yaşamak istediğimizi açıkça görebiliriz. Tam potansiyelimize ulaştığımız bu nokta hayatın gerçek amacıdır.

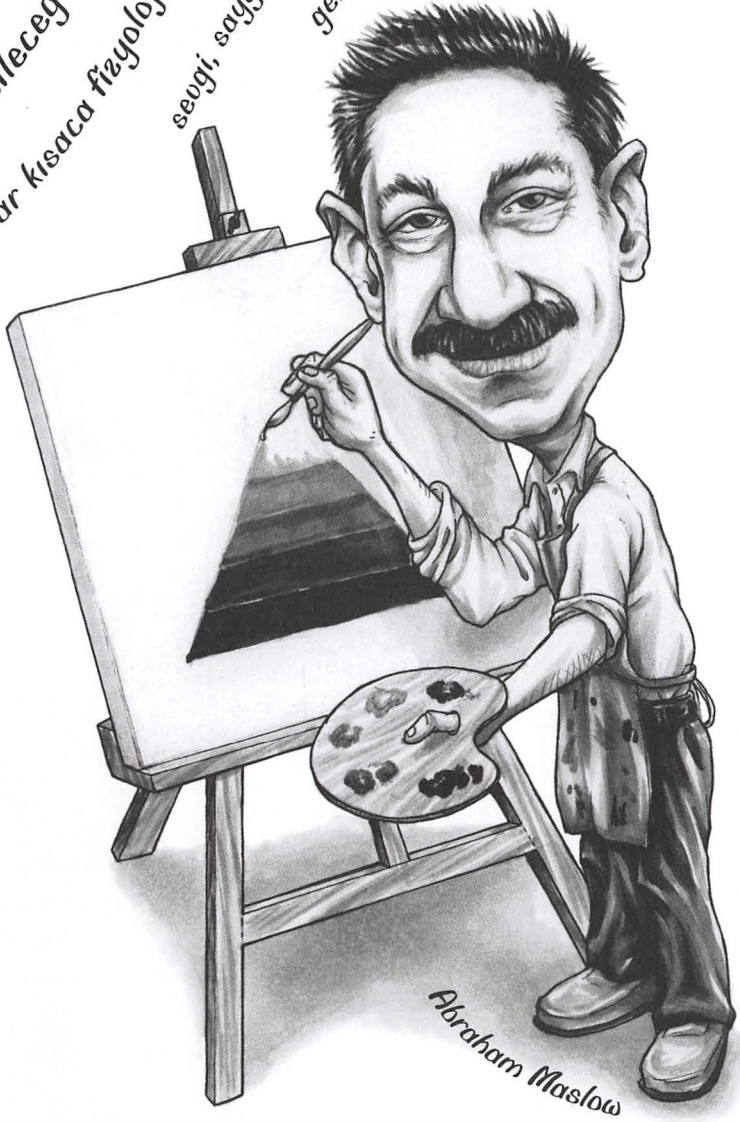
Bütün bunları, dördüncü düzeyden, yani daha büyük bir özgüven ihtiyacıyla bir süreliğine kendimizi sıkışmış hissetmiş olabileceğimiz bir düzeyden başlatmak iç karartıcı olmasa bile depresif hissettirebilir. Ancak Maslow'un kuramı ihtiyaçlar ve bu ihtiyaçların karşılanması fikri üzerine kuruludur ki bu da her zaman yanlışları düzeltmenin olanağı var demektir. Maslow bir düzeyde saplanıp kalmanın, genellikle çocuklukta bu ihtiyaçlarla ilgili aşırı bir yoksunluk yaşanmasıyla ilgili aşırı bir ileri sürse de, bu yoksunluğun anlaşılıp yetişkinlik sırasında telafi edilmesi imkânı da

söz konusudur. Savaşın hüküm sürdüğü bir memlekette büyümüşseniz, yetişkinliğinizde dolapları ağzına kadar dolu bir mutfak veya güvenli bir konut konusunda takıntılı olabilirsiniz. Anne babanız siz gençken boşandıysa, kendinizi sürekli sevgilinizden şüphe ederken bulabilirsiniz. Çocukken sistemli biçimde aşağılandıysanız, kendinizi aşırı değersiz hissediyor olabilirsiniz.

Peki, olumlamlar işe yarar mı?

Son araştırmalar olumlamlara başvurmanın işe yaramadığını gösteriyor. Banyo aynasına olumlu ifadeler içeren hatırlatıcı notlar yapıştırmak her ne kadar cazip gelse de, bunlar, başka insanların yargılarının "aynasından" daha güvenilir değildir. Olumlayıcı ifadeler sadece bilinç düzeyinde etkide bulunur (oysa yoksunluk bundan daha derindedir) ve içsel bir çatışmayı veya münakaşayı tekrar önümüze getirebilir ("Akıllı biriyim" olumlama karşıtını, "Hayır akıllı falan değilsin, aptalın tekisin!" iç sesini getirebilir) ki bu da yorucu olabileceği gibi ilave başka bir gerilim de yaratır. Psikologlar Senay, Albarracín ve Noguchi ise (kendi kendimize olumlayıcı sözler etmektense)

"Temel ihtiyaçlar olarak
adlandırabileceğimiz en az beş dizi amaç
vardır. Bunlar kısaca fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik,
sevgi, saygı ve kendini
gerekleştirmedir."



"Zihinsel olayların akışı, her durumda, nahoş bir gerilim tarafından sağlanır"

Sigmund Freud

kendimize sorular sormanın kendimizle ilgili inançları değiştirebildiğini keşfetti. Psikologlar bir deney sırasında, deneklerin anagram çözebileceklerini kendilerine telkin etmektense çözüp çözmeyeceklerini kendilerine sorduklarında, başarılarının gözle görülür biçimde arttığını keşfettiler.

Oldukça ilginç biçimde, sanki bundan haberimiz yokmuş gibi, kendimize neyi yapıp yapamayacağımızı sürekli söyler dururuz. Dolayısıyla bir sunum yapmak üzere hazırlanırken kendinizi "Sunum işlerinde berbatısın," veya "Bu konuda çok kötüsün, eline yüzüne bulaştırıcaksın," gibi bir düşüncenin hücumu altında bulabilirsiniz. Soru yönelten yaklaşım bu düşünceleri yakalayıp onları sorulara dönüştürmeyi önerir. Sunum işlerinde berbat mıyım? Bu, çatışmayı (ya da Freud'un enerji soğuran inkâr savunmasını) ortadan kaldırır ve yerine şüpheyi koyar. Daha sonra başka sorular sormaya başlayabilirsiniz: Örneğin son sunum yaptığınızda neler olmuştu? Hoşunuza giden anlar veya şeyler nelerdi? Kaygı potansiyeli barındıran, örneğin uçmak gibi diğer işlerin üstesinden ne kadar başarıyla gelebiliyorsunuz? Bu yöntem merak duygusunu –korkuyu alt edebilen pek az duygudan biri olan merakı– ortaya çıkarır ve zihnin bilinçli ve bilinçli olmayan kısmını aynı anda dahil eder.

Uzun vadede ise **Martin Seligman**'ın hayatın üç boyutuyla ilgili fikirleri işe yarayabilir. *Pozitif Psikoloji*'nin kurucusu Seligman başlangıçta, sağlık, güvenlik ve arkadaşlık ihtiyaçlarımızı karşılayarak, bir Keyifli Hayat sürmeyi amaçladığımızı söyler. Daha sonra, bize has değerlerimizi ve güçlü taraflarımızı keşfettiğimiz ve bunları

hayatımızı zenginleştirmekte kullandığımız İyi Hayat'a yöneliriz. Bu, sağlam bir özgüvene ulaşmanın güzel bir yoludur; doğal yeteneklerimizin ve kabiliyetlerimizin sahibi bir değerlendirilişine ve hemen her kültürde değer verilen (cesaret, sevgi, adalet, itidal, bilgelik ve maneviyat gibi) erdemlere bağlılığa dayanmaktadır.

Seligman'a göre son olarak kendimizi Anlamli Hayat yaşamaya meylederken buluruz; bu hayatta, güçlü taraflarımızı başkalarının hizmetine vererek tatmin buluruz. Peki öyleyse bu, sürekli gönüllü işlere koşmanın iyi olduğu anlamına mı gelir? Belki de. Soru daha çok şu gibi görünüyor: Tatmin olduğunuz hayatınızın hoşla giden, değerli bir parçası olduğu için mi gönüllü çalışmak istiyorsunuz, yoksa son derece zorlayıcı olduğunu hissettiğiniz esrareniz bir sebepten gönüllü çalışmaya *ihtiyaç* mı duyuyorsunuz? "Zorlantı" Freud'un sözlüğünün gözde terimlerinden biridir ve sizi bir kere daha analiz divanına rahatlıkla sürükleyebilir.

Önemli kuramlar

İhtiyaçlar hiyerarşisi

–Abraham Maslow

Hayatın üç boyutu

–Martin Seligman

"Bunun içinde kalçalarım büyük mü görünüyor?" diye sorduğunda neden yalan söylüyorum?

Eric Berne • René Spitz

"Bunun içinde kalçalarım büyük mü görünüyor" sorusu yüzeyde olgularla ilgili doğrudan bir soru gibi görünür. Ancak cevabı öznel bir bakış açısıyla verilir, çünkü aslında sorulan "Sana büyük görünüyor mu?" sorusudur. Bu size, olumsuz bir cevap vermeyi gerektiren bir nezaket meselesi gibi de gelebilir, ancak Eric Berne burada, sorulan asıl soruyu ve oynanan "oyunu" sorgulayacaktır.

Berne Etkileşimsel (Transaksiyonel) Analiz diye bilinen bir terapi branşının yaratıcısıdır. Bu analiz türü birbirimizle "etkileşimlerimiz" üzerinden, özellikle de diyaloglarımız bağlamında, ilişki dinamiklerini inceler. Berne etkileşimlerin zincirleme işlediğini söyler (erkek konuşur/kadın konuşur/ tekrar erkek konuşur...); böylece her karşılık bir uyaran haline gelir; bir sonraki cevabı doğuracak şekilde etki eder.

Berne'e göre iletişimin ilk kuralı, etkileşimler "bütünleyici" olduğu sürece etkileşimlerin sorunsuz gerçekleşmesidir. Berne'ün metodolojisinde bunun, bizim ve diğer kişinin "ego durumu" (ya da zihin durumu) ile ilgili özel bir anlamı vardır. Bu durumlar birbirini bütünleyici nitelikteyse, etkileşimlerimizde her şey iyi gider. Berne beyinlerimizin; olay sırasında tecrübe ettiğimiz hislerle birlikte tüm duyumsal bilgiyi (görüntüler, sesler vb.) de kapsayacak şekilde olayları canlı biçimde kaydeden bir video kayıt cihazı

gibi çalıştığına inanır. Bu "kayıtlar" beyinde depolanır ve anımsandıklarında, bizi sadece olayı hatırlamaya değil, tam olarak o anda hissettiklerimizi de hissetmeye sürükler. Bu kayıtlar üç ana grupta kümelenebilir –Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk– ve gündelik hayattaki etkileşimlerimiz sırasında girip çıktığımız farklı zihin durumlarını temsil eder.

Siz hangi durum içindesiniz?

Berne hayatımızın ilk beş yılında tecrübe ettiğimiz *dışsal* olaylarla ilgili kayıt kümelerinin iç içe geçmiş olduğunu ve hatırlandıklarında kişiyi ebeveyn zihin durumuna (veya ego durumuna) sokabildiğini ileri sürer. Ebeveyn durumunun mesajları esasen ebeveynlerin birinden öğrenilir ve "Asla yabancılarla konuşma" gibi tembihler içerebilir. Bu zihin durumundayken, çocukluğumuzda birlikte olduğumuz ebeveyn figürleri (anne baba

"Aile hayatı ve evlilik hayatı... yıldan yıla aynı oyunun varyasyonlarına yaslanır hale gelebilir"

Eric Berne

“Oyunlar gerçek yakınlığın sahici tecrübesinin bir ikamesidir”

Eric Berne

veya başkası) gibi davranır, hisseder ve düşünürüz; hem kendimize hem başkalarına tavsiye verme eğiliminde oluruz.

İlk çocukluk döneminden kalma içsel olaylar, çocuk ego durumu altında kümelenir. Bu durum “Palyaçolar gerçekten korkunç” veya “Noel çok heyecan verici” gibi belirgin olaylardan öğrendiğimiz duygusal içeriklerin kaydedildiği bir durumdur. Çocuk ego durumundayken, çocukken içinde bulunduğumuz varlık haline gireriz. Mutlu bir çocukluğumuz olmuşsa, oyuncu, yaratıcı, hayalci bir zihin durumudur bu.

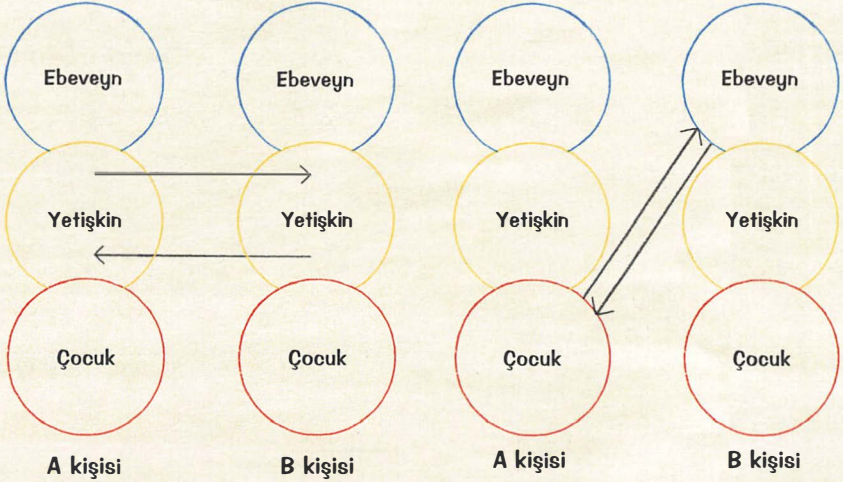
Yetişkin durumu bir yaş sonrası hatıralardan doğar ve söylenenler ile olup bitenler arasındaki farkların bilincinde olan daha bilimsel tarafımızı temsil eder. Şimdi

ve buradaki gerçeklikle, somut ve gerçekçi şekilde en çok temas halinde olduğumuz durumdur. Yetişkin zihin durumu içerisinde olduğumuzda, olan bitenleri bilgi olarak alır ve rasyonel kararlar veririz.

Peki bunun kalçalarla ne ilgisi var?

İletişimin sadece, etkileşimin bütünlüyci olduğu durumlarda sorunsuz geçtiğini söyleyen Berne’nün kastettiği şey, iki insanın birbiriyle, denk zihinsel durumlardan konuşmasıdır. Örneğin A kişisi “Saatim nerede?” diye sorduğunda B kişisi “Sehpanın üzerinde,” diyorsa birbirini bütünlüyen bir Yetişkin-Yetişkin etkileşimi söz konusudur.

Bütünlüyci etkileşimler



Bu etkileşimler bütünlüycidir, o yüzden de konuşmalar sorunsuz geçer.

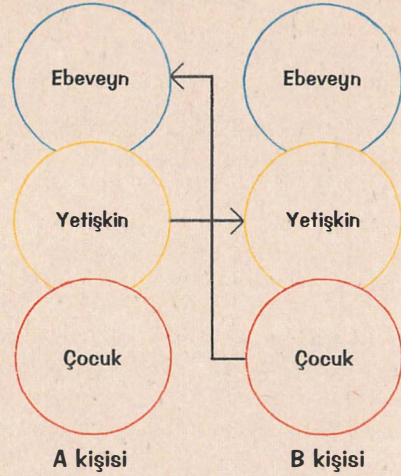
Ancak B kişisi soruya, “Her şey için hep beni suçluyorsun,” diyerek karşılık verirse, Çocuk durumuna geçer ve cevabı A kişisinin Ebeveyn durumuna (birini suçluyor görünebilecek olan kısma) yöneltilmiş olur. Yetişkin-Yetişkin etkileşimine has bir soru, bütünüleyici olmayan Çocuk-Ebeveyn etkileşimine uyacak şekilde cevaplanmıştır.

“Kalça”yla ilgili soruyu herhangi biri sorabilir, ancak yazıyı kolaylaştırmak açısından diyelim ki soruyu bir kadın eşine sormakta olsun. Her ikisi de Yetişkin durumu içindeyseler adam, kadının giysisinin veya pantolonunun, kalçalarının görünürlüğüne artıracak şekilde tasarlanıp tasarlanmadığına dair samimi bir değerlendirmede bulunarak karşılık verebilir. Buna karşın, bu durumda hepimiz tereddüde kapılırız, çünkü sorulan, gerçek bir soru gibi gelmez bize. Hepimiz buradaki meselenin daha önemli bir şey olduğunu hissederiz; sorunun, hiç de giyim kuşamla ilgili olmayıp muhatabın hisleriyle ilgili bir test olduğundan şüphelenebiliriz. Yetişkin durumundan bir soruymuş gibi görünebilir, fakat belki de altta yatan gerçek soru Çocuk durumundan kaynaklanmaktadır: “Beni hâlâ seviyor musun?” veya hiç değilse “Şu anda benim için ne hissediyorsun?” sorusudur. Adam Yetişkin durumundan (“Bence çizgili olduğundan biraz kalın göstermiş,”) bir cevap verirse (Çocuk durumundaki) kadın birden öfkelenip “Orada oturup şişman olduğumu düşündüğünü biliyordum!” diyebilir. Buradaki etkileşim bütünüleyici değildir ve iletişim askıya alınma noktasına gelir.

Hepimizin temasa ihtiyacı var

1800 yılında Fransa’daki Eveyron Ormanı’nda, yabanda büyüdüğü anlaşılan

Çapraz etkileşimler



bir çocuk bulundu. Çıplak, pislik içinde ve konuşamaz haldeki bu çocuk “uygarlaştırıcı” etkileşimlerden yoksun kalmıştı ve toplumsal açıdan makbul biçimde konuşup davranmayı öğrenme fırsatı bulamamıştı. 140 yıl kadar sonra **René Spitz**’in çocukluk çağındaki yoksunluklarla ilgili yetimhanelerdeki çocuklar üzerinde yaptığı araştırma, kişisel bakım ve özen eksikliğinin olağanüstü gelişimsel hasara yol açtığını gösterdi. İki ve üç yaşlarında, aileleri tarafından yetiştirilen kontrol grubundaki çocukların hepsi yürüyüp konuşabilmekteyken yetimhanedeki yirmi altı çocuktan sadece ikisi aynıını yapabilmekteydi. Berne insanların sözlerle, dokunmayla, hatta göz kırpmaya gibi basit jestlerle bile tatmin edilebilecek bir “tanınma açlığı” çektiklerini ileri sürüyordu. Kişisel

tanınma olarak tecrübe edilen her olay, Berne'e göre bir "temas" gibi hissedilir. Sarılma gibi olumlu temaslar, tokat gibi olumsuz olanlara yeğdir, ama her durumda temas peşindeyizdir.

Oyun oynamak

Öyleyse kalçalarla ilgili soruda mesele bu mudur? Belki de soranın Çocuk zihin durumu, temas aramaktadır ve bunu veremeyen muhatabın başı belaya girmektedir. Veya basit bir temas alışverişinden daha fazlası cereyan etmektedir. Bu etkileşim, ilişkinin tamamında oynanan daha büyük bir oyunun parçası olabilir. Berne'ün terminolojisinde oyunlar, istikrar sağlama işlevine sahip ritüel benzeri etkileşimlerdir; dışarıdan bakanlara sancılı gelse de belli bir denge hali ve biçimi içinde ilişkiiyi sabit tutmaya yararlar. Oyunların her iki taraf için de, dışarıdakilere tuhaf biçimde nahoş veya anlaşılmasız gelen bazı getirileri vardır.

Berne çok farklı oyun biçimleri tanımlar ve oyunların her zaman eğlenceli olmadıklarını vurgulamayı ihmal etmez; yakın ilişkiden kaçınmaktan tutun uyuşturucu bağımlılığını sürdürmeye kadar hemen her şey oyunun odağında yer alabilir. Oyuncuların hamleleri incelikli biçimde tanzim edilmiştir ve her iki oyuncu da, peşinde oldukları getiriyi elde ederek, bir anlamda "kazanır".

"Kalça" sorusu daha geniş bir oyunun parçası olabilir, tıpkı birinin, karşısındaki tümüyle cazibesine kapılıncaya kadar kışkırtıcı davrandığı (mesela muhteşem kalçalarını gözler önüne serdiği) Geri Çevime oyunu gibi... İkinci kişi –ona erkek diyelim– cezbeyle gelince bu sefer de kadın onu belirgin bir şekilde reddeder ve

görmezden gelir; oyunun getirisi erkeğin rahatsızlığından keyif almaktır. Öte yandan erkek de Berne'e göre, görüldüğü kadar masum olmayabilir. O da İt Beni oyununun bir versiyonunu oynuyor olabilir; bu oyun karşıdakini kaçılmaz biçimde itmeye mecbur bırakan, "beni itme" diyen bir işaret taşımak gibidir. Böylece "oyuncu", "Bu neden sürekli benim başıma geliyor?" sorusunu sorabilir. Veya iki oyuncu herkesin bir diğerinde sürekli kusur bulmaya çalıştığı Kargaşa oyununu oynuyor olabilir; böylece, bol bol yüksek sesle bağırışıp kapıları çarparak cinsel yakınlıktan kaçınabilirler.

Demek ki kalça sorusuna cevap vermeden önce, hangi zihin durumunda olduğunuzu ve hangi oyunu oynadığınızı sorgulamak ilginç olabilir. Ondan sonra, sevgiliniz için neyin gerçek olabileceğini düşünün. Yahut pek çoğumuzun yaptığı gibi güvenli oynayıp, "Harika görünüyorsun," deyiverin.

Önemli kuramlar

Etkileşimsel Analiz

–Eric Berne

Çocukluk yoksunluğu

–René Spitz

Uçmaktan korkuyorum... Ne yapabilirim?

Daniel Kahneman • Amos Tversky • Aaron Beck

Uçma korkusu uçakla uçmanın kendisi kadar eskidir. Wright Kardeşler'in 1903 yılındaki ilk uçuşundan sadece 11 yıl sonra uçaklar I. Dünya Savaşı'nda keşif amaçlı kullanılmaya ve hemen ardından "uçuş nevrozu" ile ilgili raporlar hızla artmaya başladı. Önemli sayıda pilot ve mürettebat uykusuzluk, hazım sorunları gibi nevrotik belirtilerden şikâyetçiydi ve uçmak istemediler. Korku ve uçuş birbirine bağlanmıştı.

Görünüşe göre uçuş personelinin hakkı var. 1903 ile 1914 arasındaki 11 yıl içinde 1000'i aşkın kişi uçuşlar sırasında hayatını kaybetti; savaş sırasında Müttefik devletlerin pilot kaybı ise 14.000'den fazlaydı. Havacılık hâlâ emekleme dönemindeydi ve uçaklarla ilgili standartlar bulunmuyordu; bu da havada çok daha az istikrar (ve güvenilirlik) olduğu anlamına geliyordu. Ahşap ve bezden yapılan uçakları uçurması zordu, ama pilotlar sadece iki ila üç saatlik bir eğitim alıyorlardı. Ayrıca doğa şartlarına karşı bir korumaları yoktu. 1915'te bir Müttefik pilotunun ortalama yaşam beklentisi sadece 11 gündü, oysa cephede sağ kalma oranı onda dokuzdu. Bu da, daha en başından beri uçmanın olağanüstü riskli bir şey olarak görünmesi demekti. 1900'lerde uygun bir nitelemeydi bu, ama "tehlikeli" yaftası da hiçbir zaman tam olarak kaybolmadı. Görünüşe göre bu, uçaklar ve uçmakla ilgili geçersiz yargılarımızdan bir diğeridir.

Gerçek bir risk mi yoksa sadece bir algı mı?

Korku risk algısına bağlıdır. Yeşillik bir araziye sağlamca yerleştirilmiş 30 metre uzunluğunda bir kalas üzerinde yürümenizi istense, üzerinden kolayca, manzaraya baka baka geçersiniz. Ama aynı kalas 20 metre

yüksekte olsa, muhtemelen tüm dikkatinizi kalasa verirsiniz ve üzerinde yürürken büyük bir kaygı duyarsınız. Hatta "Ben almayayım, teşekkürler!" bile diyebilirsiniz. İşin –kalas üzerinde yürümenin– zorluğu değil, risk algınız değişmiştir. Bu yükseklikteyken yol genişliğinde bir kalas üzerinde bile yürümekten hoşnut olmayabilirsiniz, çünkü bu sefer de felaket düşünceleri peşinizi bırakmaz. Artan riskle birlikte haklı olarak kaygı da ortaya çıkar. Zaten kaygıyı da bu sebeple, yani hayatta kalmamıza yaradığı için yaşarız. Fakat gerçek risk değişmezken algılanan riskteki bir artış, kaygı hissinin yanlışlıkla da açığa çıkabildiği anlamına gelir.

Kısa yollar kullanmak

Çok farklı sebeplerle insanlar, risk değerlendirmesini hiç beceremezler. **Daniel Kahneman** ve **Amos Tversky**'ye göre bunun sebebi esasen, karmaşık olasılık değerlendirmelerini basitleştirme amaçlı kısıtlı sayıda "nedenleme işlemine" (yani değerlendirme işlevi gören kısa yollara) başvurmamızdır. Hızlıca düşünüp, karar verip yolumuza devam etmek isteriz. Konu risk değerlendirme olunca, pek çok fitri önyargı farklı şekillerde bizi hatalı yargılara sürükler. Bunlardan biri "göz önündelik

önyargısıdır”: Zihnimize hızla ve kolayca gelen olayları gerçekten olduğundan daha sık gerçekleşiyor sanırız. Medyanın uzun uzadıya yer verdiği –uçak kazaları, terörizm gibi– olaylar çağrışım yoluyla kolayca akla gelir (örneğin kendinize uçak bileti ayırtmayı düşündüğünüzde). Üstelik bu olaylar, korku gibi duygusal bir tepki yaratıyorsa, zihnimizdeki çağrışım güçleri daha da artar ve göz önündelik önyargısı sebebiyle artık “daha olası” görünürler. Bu sebeple insanlar kazayla ölümleri, felç veya şeker hastalığına bağlı ölümlerden çok daha olası sanırlar, oysa felce bağlı olanlar iki, şekere bağlı olanlara dört kat daha yaygındır. (Araştırmada soru yöneltilen insanlar kazaların şeker hastalığından 300 kat daha çok ölüme yol açtığını tahmin etmişlerdir.)

Kusurlu düşünme

Kahneman ve Tversky olayın sıklığı ile çağrışım gücünü (hatırlamakla gelen duygu ve düşüncelerin yoğunluğunu) birbirine karıştırdığımızı ileri sürer. Tarihteki en ölümcül uçak kazası, iki jumbo jetin pistte çarpışması sonucu 1977’de Tenerife’de gerçekleşti ve 583 kişinin ölümüyle sonuçlandı. Dikkatimizi çeken korkutucu türden bir haberdur bu. Oysa ABD’de aynı sayıda insan sadece sekiz saatte kalp hastalığından ölüyor. Bu ölümler televizyonda verilseydi, her an kalp krizi geçireceğimizden şüphe etmeye başlayabilirdik.

Riski yanlış hesaplamanın bir diğer yolu da baz orana dikkat edemememizdir. Sözelimi, şöyle bir erkek üniversite öğrencisine bakalım: Hayli zeki fakat yaratıcılık yönünden zayıf; muntazam

sistemleri seviyor ve bilimkurgu oyunlarına meraklı, ama insanların halinden pek anlamıyor ve onlarla etkileşime geçmekte zorlanıyor. Bu öğrencinin bilgisayar/ mühendislik mi yoksa beşeri/sosyal bilimler mi okuyor olması daha muhtemeldir? İlk seçenekten yanaysanız zihniniz “temsil kısa yolu” tarafından yönlendirilmiş demektir. Öğrenci zihninizdeki belirli bir alt kümenin “karakteristiği” gibi görünmüş olabilir ve bir anlığına sosyal ve beşeri bilim okuyan öğrenci sayısının çok çok daha yüksek olduğu gerçeğini görmezden gelmiş olabilirsiniz. Dolayısıyla karakterden bağımsız olarak, öğrencinin mühendisliktense beşeri ve sosyal bilimler okuyor olma ihtimali yüksektir. Baz oran –belli bir alanda okuyan öğrenci sayısı– olasılık değerlendirmesinde bulunacaksa istatistiki açıdan öğrencinin karakterinden daha önemlidir.

Uçaklar açısından, kazalara kıyasla uçuşların sayısı (yani kazaların “baz oranı”) araba yolculuklarına göre çok daha düşüktür. Hem öyle böyle değil, epey düşüktür. Araştırmalara göre 11 Eylül sonrasında pek çok Amerikalı uçak seyahati yerine daha tehlikeli olan araba seyahatini tercih ettiğinden 1500’e yakın kişi hayatını kaybetmiştir. 11 Eylül’ü takip eden yıl uçaklardan arabalara bu aşırı kayma, kendileri her ne kadar riski azaltmak yönünde planlarını değiştirdiklerini düşünseler de, milyonlarca insan için yaralanma ve ölüm riskini arttırdı. (Şunu da not edelim, uçak kazasında ölme ihtimali 11 milyonda 1 iken araba kazasında bu ihtimal 10 binde 1’dir.)



Çarpık düşünme tipleri (Aaron Beck)

YA HEP YA HIÇ TÜRÜ DÜŞÜNME:	Olayları siyah veya beyaz olarak görürsünüz
AŞIRI GENELLEME:	Tek bir olumsuz olayı, sürüp gitmekte olan bir dizi felaket olarak görürsünüz
ZİHİNSEL FİLTREDEN GEÇİRME:	Tek bir olumsuz ayrıntıyı alıp takıntılı biçimde onu düşünmek ve sonunda dünyanın gözünüzde karanlık ve tekinsiz bir yere dönüşmesi
OLUMLUYU GÖZ ARDI ETME:	Olumlu şeyleri, "sayılmaz" diyerek şu ya da bu sebeple yok saymak
HEMEN SONUCA ATLAMA :	Bir olayla (örneğin hosteslerin somurtmasıyla) ilgili, destekleyecek herhangi bir delil yokken, ani ve olumsuz bir yorumda bulunmak
AŞIRI DRAMATİKLEŞTİRME:	Bir tehdidi abartıp dram düzeyine getirmek
DUYGUSAL AKIL YÜRÜTME:	Duygularınızın gerçeği yansıttığını, hissettiğinize göre gerçek olması gerektiğini varsaymak

"1 milyon uçuş saati sırasında istatistikî olarak 2,5'ten az kaza olmaktadır"

Birleşik Krallık Sivil Havacılık İdaresi, 2008

"Hatalı inanışlarımızı düzelterek aşırı tepkilerimizi azaltabiliriz"

Aaron Beck

Demek ki akıldışı bir durum.

Ne olmuş yani?

Akıl-mantık uçma korkusu veya şimdilerdeki ismiyle *aviofobi*'yi def etmekte başvurabileceğimiz en iyi araç olabilir. *Bilişsel Davranışçı Terapi* (BDT) oldukça sabit sonuçlar vermiştir ve bu tedavi şekli korkunun düşünceden doğduğunu kabul eder. BDT'nin öncülü *Bilişsel Terapi*'nin kurucusu **Aaron Beck** sorunlarımızın kaynağında, bizde bir dizi tepkiyi tetikleyen bilişsel çarpıtmalar bulunduğunu iddia ediyordu. Sözgelimi feci bir şeyin olacağı ("uçanın çakılacağı") yargısında bulunuruz ve bu düşünceden korku doğar; kaygılanırız ve sonuç olarak kaygının fizyolojik belirtisini yaşıyoruz.

Beck'e göre sorunlardan biri, belirtilere yine belirtilerin sebep olmasıdır; aklımızdan korkutucu bir düşünce geçiririz, kaygılı hale geliriz, titrediğimizi veya kalbimizin hızla çarptığını fark ederiz ve bu da bizi bir başka korkutucu düşünceye sürükler, o da kaygımızı artırır ve bu böyle devam eder; en sonunda kontrolsüz bir savaş ya da kaç tepkisi içinde buluruz kendimizi; tünel görüşü ortaya çıkar, bulanık işitmeye, zor nefes almaya başlarız. Bu da paniği daha da artırır; öleceğimize kanaat getiririz. Sürece bir felaket düşüncesiyle –örneğin "uçak çakılacak" veya "kalasın üzerinden düşüp öleceğim" diyerek– başlamışsak, birkaç saniye içinde kaygı skalasının doğrudan zirvesine çıkarız. Öte yandan, ilk anda yargıda bulunmaktan kaçınabilirsek, kartopu etkisinin önüne geçebiliriz.

BDT insanları düşünce ve kabullerini sorgulama, onları kanıtlarla sınama konusunda yöreklendirir. Uçma korkusu

için uygulanan pek çok farklı teknikten en faydalı bulunan ikisi "olumsuz düşüncelere cevap verme" ("kendi kendiyile tartışma" diye de bilinir) ve uçmayı sürdürmektir. Kendini maruz bırakma aslı önem taşır, zira hissizleştirme yoluyla uçuşa fikrini normalleştirmeye ve tehlikesine dair yaptığımız bilinçdışı değerlendirmeyi zamanla yatıştırmaya yarar. Sektörde yenilikler de oluyor. Bazı havayolları, son derece detaylı ve kesin bilgilerden (kanıtlardan) tutun da rahatlatma tekniklerine kadar tam tekmi kurslar veriyor; sanal uçuşlar ve nihayet, neler olup bittiğinin sürekli yorumlanarak aktarıldığı gerçek uçuşlar düzenliyor. Günümüzün "as" pilotlarından biri, bugün uçmanın ilk zamanlarına kıyasla çok daha güvenli olduğunu sizi ikna edecek kişi olabilir; böyle biri, doğru bir risk değerlendirmesi için gereken tüm bilgiye sahip olacaktır.

Önemli kuramlar

Bilişsel önyargılar

–Daniel Kahneman
ve Amos Tversky

Bilişsel çarpıtmalar

–Aaron Beck



“İnsanlarda
dramatize
etme, olabilecek
en kötü şeyi düşünme
eğilimi vardır.”

Aaron Beck

Geçen hafta çok hızlı araba kullandım. Acaba aklım neredeydi?

Marvin Zuckerman • Gerben van Kleef • Daniel Siegel • Sigmund Freud

Psikologlar tehlike yaratacak denli hızlı araba kullanmayı “aşırı riskli davranış” kategorisinde değerlendirirler ve bunu, duygusal sağlığınızın o anki durumuna göre birkaç şekilde açıklamak isteyebilirler. Nörobilimciler ergenlikte belirgin olan risk ihtiyacını açıklayacak cevaplara ulaşılar ve yetişkinlerin risk aldıklarında beyin kimyalarının nasıl değiştiğini belgelediler ki bu da bir açıklama sunabilir. Ancak neresinden bakarsanız bakın, tehlikeli araba kullanma tüm hayatta kalma dürtülerimizin zıttı bir davranış gibi görünmektedir. Freud olsa bunu epey ilginç bulurdu.

Doğal bir uyuşturucu

Ciddi tehlike yaratacak kadar hızlı araba kullanmanın en basit açıklaması heyecanı sevmeniz olabilir. Ekstrem sporlarla uğraşanlar çabucak şunu fark ederler: Kendimizi bungee jumping gibi ölüme meydan okunan aşırılıkta bir şey yapmaya zorladığımızda beynimizin ödül mekanizması aktive olur. “Ödül” bir nörotransmitter yani neşe, iyimserlik ve yüksek esenlik duygusu yaratan beyin kimyasalı olan dopamin formunda elde edilir.

Bununla beraber bu yolla heyecan aramanın büyük bir yan etkisi vardır. 1983'te **Marvin Zuckerman** heyecan-arama davranışı üzerinde çalıştı ve serbest atlayış, tüple dalış gibi ekstrem sporlarla uğraşanların kumarbazlar ve uyuşturucu bağımlılarıyla beraber heyecan-arama skalasının üst seviyelerinde yer aldıklarını tespit etti. Bu tespit, heyecan arayışını olumsuz bir karakter özelliği olarak sunar, zira bu özelliği taşıyan insanlar besbelli ki fiziksel, toplumsal, mali ve hatta yasal riskleri kale almadan davranırlar.

Üstelik hem bağımlılar hem de heyecan arayanlar, yemek veya sosyalleşmek gibi gündelik deneyimlerden haz alamazlar, çünkü beyinleri spora bağlı tehlike veya uyuşturucuya bağlı sarhoşluğun sağladığı doğal “kafa” sebebiyle aşırı uyarılmaya alışkıdır. Bu durumlarda tecrübe edilen dopamin akını bağımlılık haline gelir ve böylece aynı deneyim giderek daha fazla aranırken normal hayat tüm cazibesini kaybetmiş gibi gelir insana.

Hepsi güçle ilgili

Güç sahibi kişiler hepimizden farklı bir dünyada yaşarlar. Büyük miktarda para ve sınırsız (parası ödenen) destek, güç sahibi insanlara çoğu zaman kibre dönüşebilen bir güven sağlar. Kurallara uymaya daha az ihtiyaç duyarlar, çünkü genelde cezalardan kaçınabilirler ve hatta yasaları çiğnemeyi bir güç göstergesi olarak sunabilirler. Araştırmacı **Gerben van Kleef** bunun tersinin de geçerli olup olmadığını sorgulamıştı: Güç sahipleri kuralları çiğnemekte sakınca görmüyorlarsa, kuralları çiğnemek de güçlü hissettiriyor olabilir mi?

İkinci Bölüm: Neden böyle davranıyorum?

Van Kleef insanların kuralları çiğneyen kişilere tanıklık edip yorumda bulunabildikleri deneyler düzenledi. Bu insanlar kimilerinin yere sigara külü serpmelerine, başka birinin bardağından kahve içmelerine veya masaya ayaklarını uzatmalarına şahit oldular. Kuralları çiğneyenler deneklere, etraflarında düzenli olarak “kurallara uyan” kişilerden daha kuvvetli ve kontrol sahibi göründüler. Yere kül serpmek veya ileri geri konuşmak gibi kabalık örnekleri, şahitlik eden kişileri, bunların büyük ihtimalle karar alıcı kişiler oldukları veya başkalarını dinlemeye ikna edebildikleri yargısına sürükledi. Araştırmacılar “normları çiğneyenlerin kendi keyiflerine göre davranmaya hakkı olan kişiler gibi algılandıkları” sonucuna vardılar. Hız sınırı 90 km ise ve siz 160’la gidiyorsanız çok güçlü, hatta yasanın üzerinde olduğunuzun sinyallerini veriyor olabilirsiniz.

“Sinyal verme” kısmı size hitap ettiyse, başkalarının sizin hakkınızda tam olarak ne bilmelerini istediğinizi sormak anlamlı olabilir. Güçlü olduğunuzu düşünmelerini istiyor olabilirsiniz, fakat aslında sizin başka bir şey –bir gösteriş budalası– veya teknik terimlerle söylersek bir *narsist* olduğunuzu düşünebilirler. Narsistler çizmiş bir benlik hissine sahiptirler; sadece özel olduklarını değil özel muameleyi hak ettiklerini de düşünürler. Kurallar da onlar için değildir. Narsistler ne kadar önemli ve zeki olduklarını göstermek için çok zaman



Tehlikeli sürüş size basit bir “kontrolden çıkma” gibi görünebilir, ancak Freud olsa, bunun kısa süreliğine sizi ele geçiren ölüm dürtüsü olduğunu söylerdi.

ve enerji harcarlar. Her şeyin en iyisini isterler; yiyecek, ıvır zıvır ve hatta mümkün mertebe önemli olması gereken insanlar da buna dahildir. Narsisizm süreklilik gösteren bir özellik olduğunda –mali ve toplumsal açıdan– pahalıya patlayabilir, ama nadiren hızlı araba kullanmak geçici bir narsistik reaksiyon olabilir. Bunu ancak siz bilebilirsiniz.

Genç ve vahşi

Eğer bir ergenseniz, ki insan beyni bağlamında bu sizi 12 ile 24 yaş aralığına yerleştirir, mazerete ihtiyacınız yok demektir. **Daniel Siegel** gibi nörobilimciler fizyolojideki, hormonlardaki ve cinsel

“Dadılarımızın cennet hakkında ninniler söyleyerek yatıştırmaya çalıştığı, devler arasındaki bu savaştır”

Sigmund Freud

"Canlılık her yerde ölümü hedefler"

Sigmund Freud

organlardakinin yanı sıra gençlerin beyinlerindeki ciddi yapısal değişikliklerle yaşamak zorunda olduklarını buldular. Beynin her yaşta değişebilme yeteneğine sahip olduğu anlaşılmıştır ("nöroplastisite" diye bilinir), ancak ergenlik sırasında yenilik arayışını, toplumsal katılımı, duygusal yoğunluğu ve yaratıcı araştırmaları arttıran beyin değişiklikleri gerçekleşir.

Yenilik arayışı artmıştır çünkü beyin, dopaminle ilişkisi bakımından değişmiştir; bunun sonucunda da yenilik son derece kazançlı bir şey gibi yaşanır ki bu da yeni ve biraz da şoke edici deneyimlerin peşine düşme motivasyonunu artırır. Aynı zamanda ergenler hiper-rasyonel düşünce



Eros, yani yaşam güdüsü bireyin veya türün hayatta kalma itkisi olarak hissedilir.

geliştirirler, yani beynin değerlendirme merkezleri bir deneyimin pozitif önemini büyütürken olumsuz sonucun vahametini azaltır. Siegel bir ergenin bu yüzden, 160 km hızla araba kullanmanın sadece heyecanlı tarafına odaklanarak, kaza veya kendini ya da başka insanları öldürme gibi olası olumsuz yanlarını azımsayacağını söyler.

Ölümü ilgi odağı yapmak

Araştırmacılar, bir süre sonra hayatta ilgili sağladığı olağandışı perspektiften hoşlandıkları için bazı insanların tehlikeli işler yaptıklarını keşfetti. Riskin yarattığı korku deneyimi hastalık, doğal afet, ciddi kaza ve travmalar gibi ölümcül bir durumu ya da olayı sağ atlatmış kişilerin hissettikleri korku deneyimine benzer. Bu olayları takiben bazı insanlar, hayatlarıyla, kendileriyle ve amaçlarıyla ilgili daha açık bir bilince ulaştıklarını ve hayatlarındaki herkese ve her şeye dair berrak bir kavrayışa vardıklarını belirtmiştir. Bu, ölümün yakınlığıyla ilgili artmış bir farkındalığa bağlıdır ve her ne kadar barındırdığı gerçek risk aynı olsa da ergenin ölüm olasılığını inkâr edişinin tam zıddında yer alır.

Ölüm dürtüsü

Freud'a göre önemli olan risk değildir. 1920'de yayımladığı *Haz İlkesinin Ötesinde*'de, daha önce tüm zihinsel olayların, nahoş bir durumdan haza yönelme motivasyonundan kaynaklandığını söylerken haklı olmakla birlikte, başka bir şeyin daha söz konusu olduğunu söylüyordu. Savaşın döndükten sonra korkunç

"Uygarlığın evriminin anlamı artık bizim için muamma değildir. İnsan soyu içinde kendini gösterdiği halile yaşam güdüsü ile yıkıcılık güdüsü, Eros ile Ölüm arasındaki mücadeleyi temsil ediyor olmalıdır"

Sigmund Freud

haturaları yaşamayı sürdüren insanlara şahit olmuştu; böyle bir şey neden ve nasıl oluyordu? Hastalarından bazıları, korkutucu veya travmatik olayları kâh hatırlayarak kâh yeniden tecrübe ederek "tekrar etme zorlantısını" niçin sergiliyorlardı?

Freud yaşama güdüsüne denk güçte fakat ondan önce gelen ikinci bir güdü olduğuna karar verdi, buna da ölüm dürtüsü adını verdi. Yaşam güdüsü Eros, bireyin ve tüm türün hayatını aktif biçimde korur; sağlık, güvenlik, geçim ve çoğalmaya doğru yönelir; sevgi ve işbirliği gibi pozitif duygularla özdeşleşmiştir. Ölüm dürtüsü –daha sonra, Eski Yunan ölüm tanrısı Thanatos adıyla anılacaktır– ölüm ve yıkıma yönelen güdüdür. Türlü halleriyle saldırganlıkla birlikte korku, nefret, öfke gibi olumsuz duygularla özdeşleşmiştir. Freud'a göre bu dürtü en ilkelidir, çünkü bizi kendisinden çıktığımız inorganik hiçlik durumuna geri döndürmeye yöneliktir. Yaşam ölümden/hiçlikten gelir ve bu yüzden ona karşıttır; bu hale dönmeye sürekli direnmelidir.

Edebiyat kuramcısı Terry Eagleton ölüm güdüsünü "psikanalizin gerçek skandalı" olarak tanımlıyordu, çünkü fikir esasen, tüm insanların bilinçdışı biçimde ölümü arzuladıklarını ileri sürer. Ego bu arzuyu yüceltmeye çalışır veya her tür agresif etkisini başka insanlara yönelir (savaşlar bu yüzden çıkar), fakat içgüdüsel biçimde kendi kaynağımıza, inorganik hiçlik durumuna

dönmeye çekiliriz. İskelelerin sonundaki derin suların bizi çekmesinin, tanımadığımız biriyle korunmasız cinselliğin cazibesinin ve gaz pedalını kökleme hevesinin kaynağı odur. Hafife alacak olursanız, diye uyarır Freud, sizi mutlaka mahvınıza götürür, çünkü yüz yüze olduğunuz, içgüdülerin en ilkelidir.

Önemli kuramlar

Heyecan arayışı

–Marvin Zuckerman

Ölüm dürtüsü

–Sigmund Freud

Her akşam niye dizi seyredip duruyorum?

Robert Kubey • Mihaly Csikszentmihalyi • Robin Dunbar • Bluma Zeigarnik

Yalnız değilsiniz. Televizyon endüstrileşmiş dünyanın en popüler eğlence aracı ve insanlar günde ortalama üç saatlerini televizyon izleyerek geçiriyorlar ki bu serbest zamanlarının neredeyse yarısı. 75 yıllık bir ömür içerisinde bu oran, dokuz yılı televizyon izleyerek geçirmek demek. Televizyonun sunduğu tüm programlar arsında diziler bizi en çok yakalayan ve bırakmayanı. Aslında onları bırakmayan biziz elbette, ama tuhaf biçimde tersiymiş gibi geliyor. Viski şişesinin alkoliği çağırmasına benzer bir şey olabilir mi?

Aksini düşünmüyorsanız televizyon izlemekte yanlış hiçbir şey yok. Günde iki saatten az izleyenler bunun hakkında endişelenerek vakit harcamazlar, fakat günde dört saat ve fazlasını izleyen “ağır kullanıcılar” daha az izlemeyi tercih edeceklerini söylerler. Planladıklarından daha uzun süre izlerler ama televizyonu kapatıp uzaklaşmayı başaramadıklarını hissederek. Araştırmacılar **Robert Kubey** ve **Mihaly Csikszentmihalyi** ağır kullanıcıların kendi ifadelerine göre daha uzun süreler izledikçe daha az keyif vermesine karşın bu başarısızlığın yine de geçerli olduğunu buldular.

Kubey ve Csikszentmihalyi’nin izleyenleri “kullanıcı” olarak nitelendirmesine bakarak burada bir bağımlı davranışı bulduklarını düşünebiliriz, fakat belki de sebep çok televizyon izleyen insanlar ile madde bağımlıları arasında pek çok benzerlik keşfetmeleridir. Örneğin, iki grup da kullanımı azaltmak yönünde sürekli (başarısız) denemelerde bulunur, “yoksunluk” deneyimi yaşarlar ve “uyuşturucuyu” niyet ettiklerinden

daha çok “kullanırlar” ve her iki grup da genellikle ister televizyon ister kokain olsun uyuşturucuyu kullanmaya olağanüstü zaman vakfederler.

Kubey daha sonra televizyonun klinik anlamda bağımlılık yarattığına dair sağlam deliller bulunmadığını ileri sürdü, ama karşı koyulması güç biçimde dikkatimizi cezpt ettiği kesin. Kubey ve Csikszentmihalyi’ye göre bunun sebebi televizyonun, yönelme tepkimizi, yani ortamımızdaki her ani ve yeni uyarana içgüdüsel olarak verdiğimiz görsel ve işitsel tepkiyi tümüyle kendine bağlamasıdır. Çarpışma sesi duyarsak dönüp bakarız. Hareket halindeki bir nesne ortama girdiğinde otomatik biçimde döner bakarız. Çocukların da televizyona aynı şekilde tepki verdikleri gösterilmiştir: Yerde otururlarken, Kubey ve Csikszentmihalyi’nin deyişiyle “oradaki pencereden süzülen ışığı” görebilmek için boyunlarını 180 derece döndürürler.

Demek ki televizyon, tehditleri izleyip fark etmek ve böylece hayatta kalmak için uzak geçmişte geliştirdiğimiz ve bizde yerleşik bulunan harekete hassasiyete hitap



Her ne kadar bebekler, sese ve görsel değişimlere karşılık gelen yönelme tepkisiyle, açılır duran televizyona bakmaya meyletseler de, içerik ilgilerini çekmediği takdirde izlemeyi sürdürmezler.

etmektedir. Köşede duran titrek ve gürültülü kutuyu sürekli kolaçan etmek için oldukça çekici bir sebebe benziyor bu. Fakat sadece tehditkâr olmadığını değil, pek öyle ilginç de olmadığını fark ettiğimizde bile neden kapatamıyoruz?

Dizi seyretmenin olumlu tarafları var mı?

Dizi bağımlıları dizilerin ilginç, anlamlı ve bilgi verici olduklarına çeşitli şekillerde işaret edebilirler. Ergenler dizilerin yetişkin dünyasına açılan birer pencere olduğunu ve onları paha biçilmez bilgilerle donattığını

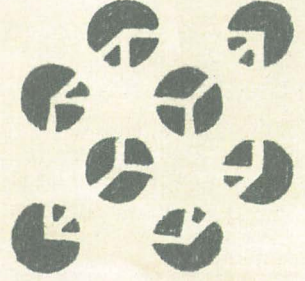
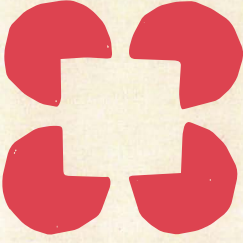
ileri sürebilirler. Ortaya çıkan toplumsal uzlaşmazlıkların çeşitli karakterlerce nasıl karşılandığı üzerine düşünmek ve kendileri olsa aynı durumda neler yapabileceklerini merak etmek hoşlarına gider. Yetişkin dizi seyircileri gibi onlar da olay örgüsünü ve karakterleri aile ve arkadaşlarıyla tartışmayı severler. Tüm bunlar, öğrenme, hayal etme ve izlemenin ardından gerçek dünyadan insanlarla sosyalleşme bakımından, zengin bir toplumsal deneyim oluşturur.

Antik Yunan filozofu Aristoteles insan türünün “doğası gereği toplumsal bir hayvan” olduğunu ilk söyleyendir ve evrimsel sosyal psikologlar insanların üç

“Yönelme tepkisi ani ve yeni bir uyarana verdiğimiz görsel veya işitsel olabilen içgüdüsel bir tepkidir. Evrimsel mirasımızın bir parçasıdır”

Kubey ve Csikzentmihalyi

Tamamlama ihtiyacı



Gestalt psikologları, hikâyelerden şekillere kadar, şeyleri tamamlama ihtiyacımıza dikkat çekmişlerdir. Aslında var olmayan tam, birleşik şekiller görebilirsiniz.

milyon yıldan fazla bir süredir, akrabalık temelli küçük gruplar halinde yaşadıklarına dikkat çekerler. Onlara göre düşünme ve davranma biçimlerimizin pek çoğunu, gruplar halinde yaşamamızın yarattığı sorunları çözmek üzere geliştirmiştir. Pek çok ülkenin dili, birinin işbirliğine yatkın mı dominant mı, potansiyel bir lider mi, düşman veya müttefik mi olduğunu belirten geniş bir sözdağarcığına sahiptir. 1992’de John Tooby ve Lisa Cosmides toplumsal durumlarda “hilekârları” tespit etmemizi gerektirecek şekillerde sorulan zorlu mantık problemlerini çözmekte epey iyi olduğumuzu gösterdiler. Başka deyişle, toplumsal etkileşimleri incelemek bizi büyüler. Hatta *Makyavelci Zekâ Hipotezi* adı verilen bir teori vardır ki buna göre,

primat zekâsı yiyecek bulmak veya alet kullanmaktan ziyade karmaşık toplumsal sorunlarla başa çıkmak üzere evrimleşmiştir.

Robin Dunbar’ın Sosyal Dedikodu Teorisi’ne göre insanlarda dil, kompleks toplumsal ilişkilerin izini sürebilsinler ve geniş toplumsal gruplar halinde kalmanın yollarını bulabilsinler diye evrimleşmiştir. Bu da bize, birbirimizle iletişim yolunu bulmanın ve birlikte yaşamamızın hayatta kalmamız açısından hep ne kadar önemli olduğunu gösteriyor; dilimiz, davranışlarımız hatta düşünme biçimlerimiz bile büyük ölçüde toplumsal etkileşimler etrafında gelişmiştir.

Dunbar’ın teorisi tam da ergenlerin dizilerden elde ettiklerini söyledikleri türden toplumsal bilgiye referansta bulunmaktadır.

“Yarım bırakmaya dair makul bir açıklama bulmak, yarıda bırakılma olgusunun rahatsızlığını yok etmez. Tam tersine. Denekler kimi zaman oldukça gayretkeş biçimde itiraz ederler”

Bluma Zeigarnik

"Televizyon modern dünyanın sınavı olacak... Ya genel barışın ve huzurun katlanılmaz biçimde bozulduğuna ya da gökyüzünde kurtarıcı bir nurun belirdiğine şahit olacağız"

E. B. White

Ve geri kalanımız da, farklı kültür ve geçmişten insanların düşünce ve davranış alışkanlıkları hakkında faydalı birkaç ipucu pekâlâ kapabiliriz. Yönelme tepkimiz nasıl titreşen, gürültülü televizyonun zapt ettiği eski bir içgüdüye toplumsal ilişkiler ve etkileşimlerle ilgili bilgimizi sürekli artırma ihtiyacı da evrimsel bir güce sahiptir.

Buna ek olarak işin içinde bir şey daha olabilir: İnsan hafızasının oynadığı rol. 1927'de psikolog **Bluma Zeigarnik** bir iş sırasında durdurulursak ve iş yarım kalırsa, o işi tamamlamış kişilere oranla yüzde doksanlık bir hafıza avantajı elde ettiğimizi art arda yaptığı deneylerle gösterdi. Garsonların bütün bir masanın siparişlerini hiç not tutmadan hatırlayabilmeleri, ama hesap bir kere ödendikten sonra bu bilgiyi unutmaları bu şekilde açıklanabilir. İnsan zihni, yapılmadan (veya bulunmadan) kalan bir şey varsa hafızada onunla ilgili dosyayı açık tutuyor. Zeigarnik'in çalışmaları insanların "tamamlama" eğilimini araştırmaya ve *Kapanış Teorisi*'ne (sonlandırma ihtiyacına) kapı araladı.

Bir şeyin ortasında durdurulmaktan duyduğumuz yoğun hoşnutsuzluk, bugün televizyondaki dizilerin olduğu kadar, Charles Dickens'ın Victoria Dönemi mecmualarındaki tefrikalarının yarattığı alışkanlığı da açıklayabilir. Zeigarnik deneklerinin durdurulmaya güçlü biçimde itiraz ettiklerini buldu; bir defa başlamışsa nasıl biteceğini görmek isteriz. Özellikle de söz konusu olan bir hikâyeyse, hele hele bu hikâye insan ilişkileri etrafında

dönüyorsa. 1979'da Owens, Bower ve Black deneklere birtakım işler gören bir kadını anlatan bir metin okur; kadın bir fincan kahve yapar, doktora gider, süt alır, derse girer ve bir partiye gider. Bir dinleyici gurubuna kadının aynı zamanda hocasından hamile olduğu söylenir; böylece geçirdiği günün tasviri birden bağlantılar ve hikâye açısından zenginleşir; dinleyenlerin olayları hatırlamasında, kontrol grubuna kıyasla belirgin bir iyileşme gözlenir.

Sonuçta görünüme göre televizyonda olan şeylere tepki vermeye ve bitmeyen hikâyelere evrimsel bir yatkınlığımız var. Asıl şaşırtıcı olan başka şeylere de vakit ayırabiliyor olmamız!

Önemli kuramlar

Bağımlılık olarak televizyon

–Kubet ve Csikszentmihályi

Sonlandırma ihtiyacı

–Bluma Zeigarnik

Sevgilimin ailesinin yanında neden tam bir aptal gibi davranıyorum?

Erving Goffman • Donald Winnicott • Alice Miller

Sanki oynadığınız rolün farkında gibisiniz, öyleyse önce Erving Goffman’a dönelim. Sosyolog olsa da Goffman’ın fikirleri drama terapisinin biçimlenmesi açısından temel önemdedir. Goffman benliği organik bir şey gibi düşünmenin hatalı olduğunu söylüyordu; benlik bir sahne veya bağlamdan kaynaklanan “dramatik etkiden” başka bir şey değildir.

Gündelik Hayatta Benliğin Sunumu adlı eserinde **Goffman** bireyin kendini yabancıların arasında bulduğu bir durumda yabancıların birey hakkında bilgi toplamaya çalışacağını ve bunda ne denli başarılı olurlarsa kendilerinden ne beklediğini bilmekten o denli mutlu olacaklarını yazıyordu. Birinin elbiselerine, aksanına, saç şekline, fiziksel duruşuna, yüz ifadesine vs. dikkat ederken aradığımız, bu tip bir bilgidir. Bu yeni kişinin kim olduğuna dair resmimizi bu şekilde oluştururuz, ancak Goffman’ın işaret ettiği şey, bu insanı sorgusuz sualsiz kabul etmemiz gerektiğidir; yani onun gerçekten de kendini takdim ettiği gibi bir insan olduğuna kendimizi inandırmamız gerekir.

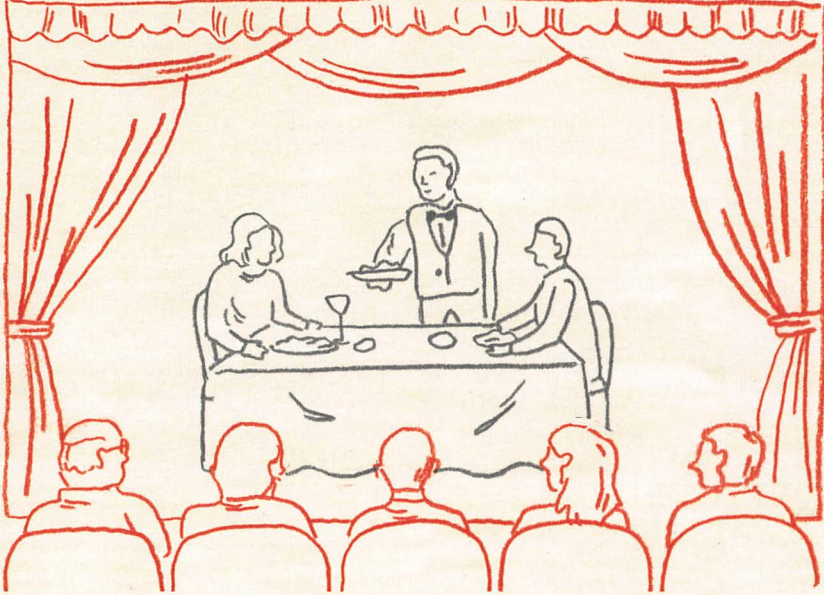
Tabii bu arada bu birey de bir şeyler istemektedir; tanıştığı yeni kişilerin kendisiyle ilgili iyi düşünmelerini veya onun kendilerinden daha üstün olduğuna inanmalarını veya her türlü beklentiyi boşa çıkartıp bir şekilde gizemli kalmayı isteyebilir. (Sevgilinin anne babasıyla tanışmada bu üçü birden etkili olabilir.) Goffman buradaki bütün meselenin kontrol olduğuna işaret eder: Yeni katılan, diğerlerinin kendisi hakkındaki görüşünü ve yaklaşımlarını kontrol etmek istemektedir. Bu da onun kendi “doğal” benliğinden

çokça uzağa düşmesi ve arkadaşlarına, sevgilisine, öğretmenlerine, patronuna vs. davrandığından çok farklı biçimde kendini takdim etmesi anlamına gelir. Goffman’a göre her birimiz kendimizi içinde bulunduğumuz duruma göre bir rol oynarız. İşte drama terapisinde, bizi alışageldiğimiz davranış kalıplarından özgürleştirmek için kullanılan da bu “mış gibi yapma” kabiliyetidir.

Goffman sevgilinizin anne babasının yanındaki “tuhaf davranışlarınızdan” ötürü sizi kişisel olarak suçlamayacaktır, çünkü ona göre, gündelik hayatın pürüzsüz işleyişini sürdürmek için toplum hepimizden bu şekilde davranmamızı bekler. Yine Goffman’a göre hepimizin kendisini dürüstlikle ortaya koyması ve gerçek hislerini ifade etmesi fikri, iyimser ve gereksiz bir idealdir. Yeni gelenin yapması gereken “durumla ilgili, başkalarının hiç değilse geçici süreliğine makul görebileceğini hissettiği bir bakış açısı” sunarak herkesi mutlu etmektir. Goffman bunu “o anda içten gelen duygularını” bastırarak yaptığını ileri sürer.

Etrafımızdakileri mutlu kılmak için başka birini oynama fikri psikoterapi ve psikanalizi boydan boya kat eden bir fikirdir. Kendinizi kızları/oğulları için “mükemmel

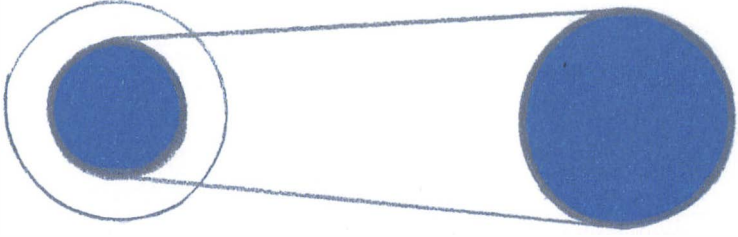
Teatral performans olarak hayat



Goffman toplumsal davranışın izleyici önünde gerçekleştirilen teatral bir performans olduğunu söyler; bir sahne, aksesuarlar vs. vardır. Sözelimi bir restoranda yemek yenilen alan, garsonun (oyuncu) size bir münü (aksesuar) uzatıp siparişinizi sorarak senaryoyu canlandırdığı bir “sahne” olacaktır. Yiyecekler (başka bir aksesuar) mutfakta (sahne arkası) hazırlanır ve garson uygun bir seremoniyle yiyecekleri sunar (bu da tam manasıyla bir performanstır) ve ortadan kaybolur (sahne dışına çıkar).

Bütün bu prodüksiyonun merkezinde izleyicilerden biri oldunuz. Ancak olaylar bundan daha karmaşıktır, çünkü sadece önünüzde gerçekleşen değil içinde olduğunuz bir performanstır. Dolayısıyla garsonu oynayan aktör için izleyici olmuşsanız, o da müşteri rolünü oynayan sizin bir izleyicinizdir. Goffman bu perspektiften bakıldığında toplumun, (genelde) birlikte çalışan bir tiyatro topluluğunun muazzam büyüklükteki oyunu sayılabileceğini söyler.

Sahte benliğin ortaya çıkışı



Gerçek benlik, potansiyel sahte benlikleri barındırır

Sahte benlik gerçek benlikten çıkar ve görünür benlik haline gelir

eş” fikri olduğunu düşündüğünüz şeye göre davranır bulmanızın sebebi, kendi anne babanız için mükemmel oğul/ kız gibi davranmak konusunda pek çok tecrübenizin bulunmasıdır. Bazı terapistler bunun kaçınılmaz biçimde hepimiz için geçerli olduğunu söyleyeceklerdir, çünkü ilgi ve özenin sürekliliği bize anne babamız tarafından ve sevgiye layık olma hissiyle aşılanır. Sevgiye layık olmanın ilgili kişilerce nasıl anlaşıldığına bağlı olarak illa ki değişen, özel bir durum söz konusudur burada.

Donald Winnicott “yeterince iyi” bir ebeveynimiz olduysa, otantik bir benlik geliştirebileceğimizi iddia ediyordu. (Gerçi yine de baskı altında, örneğin sevgilinizin anne babasıyla tanıştığınızda, bir rolü oynama tuzağına düşmeyeceğiniz anlamına gelmez bu.) Kendi istek ve arzularını ön planda tutan bir ebeveynin bakımı altındaki bebek kısa sürede, ebeveyninin idealde istediği bebek olabilmek için kendi ihtiyaçlarını susturmayı öğrenir. “Sahte benliğin” gelişmesi böyle başlar ve bu benlik gerçek benliği, hem başkalarından hem de insanın kendinden tamamen gizleyecek kadar serpilebilir. Bu durumda

başka açılardan, akademik, mali ve işle ilgili başarılarla dolu bir hayat inşa edip de sahtekâr ya da şarlatan gibi hissetmek ve anlamlı ilişkiler geliştirmekte zorlanmak mümkündür. Winnicott’a göre bu kişi tam manasıyla “canlı” bir hayattan o denli uzağa düşebilir ki uykudaymış gibi veya hayatın içinde bir uyurgezermiş gibi hissedebilir.

Yersiz saygı

Psikanalist **Alice Miller** çok sayıda danışanının çocuklukları sırasında kötü muameleye uğradığını fark etmeye başlayınca bu fikre canla başla sarıldı. Danışanlar, sadakatle anne babalarının iyi insanlar olduğu ve hayatlarının da aslında iyi gittiği fikrine yapışmış durumdaydılar. Miller bu gibi durumlarda sadakatin bilinçdışı bir terk edilme korkusundan kaynaklandığını ileri sürüyordu; “yetişkin çocuk” genellikle tüm hayatı boyunca ebeveynin sevgisini bekliyor, sebatla, kendi kötülükleri pahasına ebeveynin iyi olduğu fikrini besliyordu. Olsa olsa kendisi “kötüydü”, aldığı cezayı hak ediyor olmalıydı. (s. 37-39’da Dorothy Rowe depresyona ilişkin benzer bir fikir öne sürer.)

“Öyleyse, oynanan bir karakter olarak benlik, kendine has bir mekâna sahip ve yazgısı doğmak, büyümek ve ölmek olan organik bir şey değildir: Sunulan bir sahneden yayılarak doğan dramatik bir efekttir”

Erving Goffman

Terapi yoluyla Miller insanlara hatıraları günışığına çıkarıp yeniden yorumlamalarında ve süreç içinde gerçek hislerini keşfetmelerine yardım ediyordu; bu hisler mutlu aile mitini canlı tutmak için bastırılmıştı. Miller’a göre “anne ve babalarımızı onurlandırmak” gerektiği fikrini, eğer saygıya değer şekilde hareket etmemişlerse, bir yana bırakmalıydık. Aksi halde, bu fikir çocukları mahvetmekle sonuçlanabilir; ne istediklerini ve neyi sevdiklerini tam manasıyla bilemeyecek noktaya gelinceye kadar duygularını inkâr etmelerine yol açabilir ve onları, tüm hayatları boyunca süren açıklanamaz bir suçlulukla baş başa bırakabilir.

Öyleyse bu bir sorun mu?

Sahte benlik hayat boyu sürdürülen ve insanın elini kolunu bağlayan bir tiyatro veya başka pek sorunu olmayan insanların toplumsal durumları sürdürmek için geçici süreliğine taktıkları bir maske olabilir. “Aptal gibi davranmak” ile ilgili bir farkındalığınız olduğuna göre, bu, bilmeden sahte bir benlik içinde yaşadığınız ve arada sırada duruma uyum sağlamak için koruyucu bir maske takabildiğiniz anlamına gelir. Goffman anlaşılır şekilde “işleyen konsensüsü” hedeflediğinizi, çünkü “durumdan edindikleri izlenimi kontrol etmek için sebepleriniz” bulunduğunu söyleyecektir. Sevgilinizin ebeveynlerinin

sizden hoşlanmasını istersiniz; umutsuzca değil elbette, yararı olacağı için istersiniz. Bu tümüyle doğal ve anlaşılırdır, ancak ilerleyen buluşmalarda gerçek benliğinizi yavaş yavaş öne çıkartmak isteyebilirsiniz. Gerçi Freud tüm bunlardaki hoş gitme ihtiyacını sorgulayabilir, sizi 24. sayfaya yönlendirebilir.

Önemli Kuramlar

Performans olarak hayat

–Erving Goffman

Sahte ve gerçek benlikler

–Donald Winnicott

Niye her zaman aynı markayı alıp duruyorum?

John B Watson • Daniel Kahneman • Paul MacLean

Pazarlamanın sinsi gücü irrasyonel bilinçdışı zihinle buluşur ve birdenbire elinizde bir gofret belirir. Yani en azından nöro-pazarlamacıların herkesi inandırmak istedikleri şey budur; ve ardından, kararlarımızın beynimizin “sürüngen” kısmı tarafından alındığında ısrar ederler. Karar alma sürecimiz gerçekten de bu kadar basit mi?

J. Walter Thompson, bugün “davranışçılığın babası” olarak bildiğimiz **John B. Watson**’ı tavsiyeleri için 1922’de işe aldığı anda psikoloji ile reklam, çalışma arkadaşları oldular. Watson bir süre önce, hayvan ve çocuklarda koşullu duygusal refleks oluşturmanın mümkün olduğunu göstererek meşhur olmuştu. Pavlov’un köpeklerin bir uyarana belli tarzda karşılık vermelerinin nasıl sağlanacağını gösteren çalışmasına dayanan Watson insanların bir uyarana cevaben belli şekilde hissetmelerinin sağlanabileceğini gösterdi. Bu dev bir adımdı ve Watson skandal boşanması sebebiyle Johns Hopkins Üniversitesi’nden kovulduğunda, dünyanın en büyük reklam ajanslarından J. Walter Thompson onu seve seve işe aldı.

Gerçek özellikler önemsiz

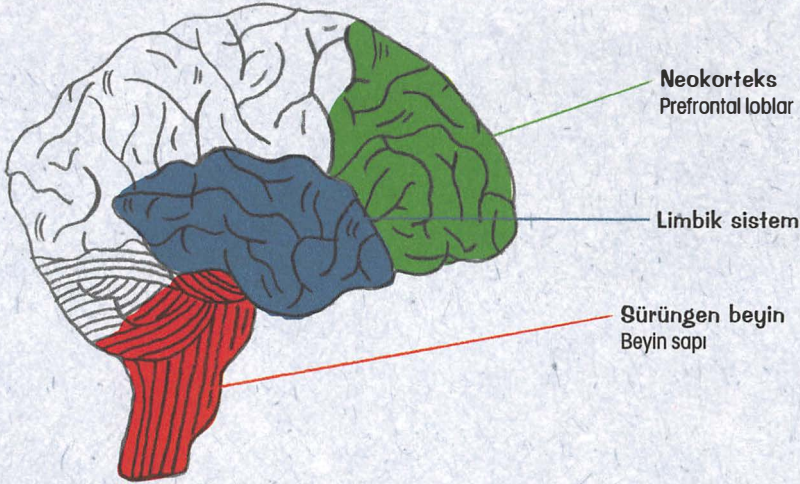
Watson’ın görevi, bir ürünü almaları için insanları ikna etmekte psikolojinin nasıl kullanılacağını araştırmaktı. Bu amaçla

yaptığı ilk deneylerden biri marka sadakatini araştırıyordu (gerçi henüz bu terim icat edilmiş değildi). Sigara kullanıcılarından, içtikleri sigaradan markayı teşhis etmelerini istedi ve her zaman kullandıkları markayı bile teşhis edemediklerini gördü. Bir davranışçı olarak şaşırmıştı, çünkü insanların tercih ettikleri markanın tadına ve fizyolojik tesirine koşullanmış olacaklarını varsaymıştı. Bunun yerine, markaların tüketicide duygu ve heyecanlar yarattığını keşfediyordu. İnsanlar ürünleri özelliklerinden dolayı değil “havası” için alıyorlardı. Watson’ın düşüncesi tüketicilerin önceden koşullanmış özelliklere (örneğin gülümseyen yüz veya engeli arazi resimlerine meyil) sahip olduğu ve reklamcılarının sadece bunları kullanması gerektiği idi. Başka deyişle, ürünleri özelliklerine yoğunlaşarak satmak yerine reklamcılar, tüketicilerin psikolojik özelliklerine hitap edecek bir mesaj vermeye odaklanmalıydılar.

“Yeni bir ürünün satış eğrisinin yükselişini izlemenin hayvan ve insanların öğrenme eğrilerini izlemek kadar heyecan verici olabildiğini öğrenmeye başladım”

John B. Watson

Üçlü beyin



İnsan beyni evrimle gelişmiştir. Beynin en eski kısmı, bir sürünge beyinde bulunan yapılar barındırır. Limbik sistemde memelilerle ortak yapılar bulunur. Neokorteks ise ilk defa primatlarda önem kazanmıştır.

İlerleyen yıllarda Watson, tüketicilerin, örneğin yüksek statü ve refah arzusu gibi koşullanmış (yani doğuştan olmayan) arzularına hitap edecek bir imaj ya da kişilik geliştiren markanın başarılı olduğunu ileri sürdü. Dolayısıyla JWT'nin müşterilerinden biri olan Maxwell House kahveleri, oyuncu Lily Langtry'yi, yanında siyah kravatlı, sigara içen bir beyefendi olduğu halde, şamdanlarla donanmış bir yemek masasında söz konusu kahveyi yudumlarken gösterir. Mesele ürün değildir artık; reklamlar ürünü satın almanın tüketici hakkında ne söylediğine odaklanır.

Hızlı karar vermeye programlı

Watson belli ki doğru iz üzerindeydi. Ve o iz de şuydu: Beyinlerimizin donanımı bilinç dışı düzeyde bazı önyargılara tabi

olacak şekildedir. Bu, Freud'un bilinç dışı fikri değil, bugün psikologların ve nörobilimcilerin, yani bilim insanlarının ortaya attıkları "bilinç dışıdır" (gerçi Freud bu ikisinin aynı olduğunu iddia edebilirdi). Bu, **Kahneman**'ın (bkz. s. 52) bahsettiği ışıık hızında işleyen "Sistem 1"dir; her saniye 10 katrilyon civarında işlem yaparken, zihnimizin bilinçli yanından, son derece sınırlı sayıda düşünce geçer. Hızlı düşünmesi gerekir, bu yüzden de bunu yapacak, beynin tüm düzeylerinde işleyen kısa yolları vardır.

Nörobilimciler insan beyninin üç temel işlem alanını "üçlü beyin" diye bilinen bir model üzerinden tanımlayarak beynin temel işleyişini bizler için basitleştirmeye çalıştılar. Evrim sürecinde insan beyninin birbiri üzerine binmiş üç farklı saha şeklinde nasıl

Neokorteks

Beynin en genç kısmı.
Dil ve bilinçle ilgilidir.
Karmaşık düşünmeye olanak sağlar.
Beynin geri kalanınca verilmiş
kararları gözden geçirir.

Duygusal beyin

Duygusal karşılıkları üretir.
Bilgiyi belleğe bağlar.

Sürünge beyin

Beynin en eski kısmı.
Otomatik işlevleri denetler.
Temel ihtiyaçları yönlendirir.
Dilden anlamaz.

evrildiğini açıklamak için **Paul Mac Lean** tarafından yapılan bir ayırmadır bu. Beynin en eski, en içerideki kısmına “sürünge beyin” adı verilir; bu bölüm (soluk alma gibi) otomatik işlevleri kontrol eder ve yeme, içme, çiftleşme ve en temelde hayatta kalma gibi asli ihtiyaçları idare eder. Bu kısım hatalarından öğrenmez; katı ve zorlantılı olma eğilimindedir. Duyumsal malumatı alır fakat dilden anlamaz (yani reklamlardaki sözcüklere tepki vermez).

Bunun üzerinde, tüm memelilerle paylaştığımız duygusal beyin veya “limbik

sistem” vardır. Bu kısım uyaranlara duygusal tepkimizi üretir, bizi acı verici şeylerden uzaklaştırıp daha iç açıcı şeylere yakınlştırır ve bilgiyi belleğe bağlayarak tecrübeden öğrenmemizi sağlar (“Hımın... pek lezizmiş, bir daha yiyeyim”).

En dışta ve tepede neokorteks, yani evrim bakımından beynin en yeni kısmı yer alır. Bu kısım da bütün memelilerde bulunur, ama insan dışındakilerde oldukça küçüktür, insanda ise beyin hacminin yüzde 76’sına denk düşer. Dili ve bilinci idare eden bu kısım, karmaşık düşünceyi, hesap yapmayı ve en önemlisi, diğer kısımlardan gelen kararları gözden geçirmeyi mümkün kılar. Şans verildiği takdirde önyargıların üstesinden gelebilir (bkz. s. 52, Kahneman’ın Sistem 2’si). Ancak pazarlama biz o kadar uzun düşünmeden karara varmamızı sağlamayı amaçlayan hilelere başvurur ve nöro-pazarlama, tek tek her ürün için bunun tam olarak nasıl yapılacağını belirleyebileceğini iddia eder.

Nöro-pazarlama

beyni manipüle mi ediyor?

Nöro-pazarlama beyin tarama, göz izleme, yüz kodlama ve biyolojik geribildirim gibi çeşitli araçlar kullanarak insanların ürünleri nasıl bulduğunu değil onlara gerçekten nasıl tepki verdiklerini ölçüyor (zira piyasa araştırmacılarına sık sık yalan söylediğimiz anlaşıyor). Pazarlamacılar bu bilgilerin, beynin istemsiz tepkileri temelinde, kendilerine bir ürünün ne denli başarılı olduğunu söyleyebileceğini iddia ediyorlar. Kimi nöro-pazarlamacılar göre bu şu anlama gelir: Pazarlamayı doğrudan beynin en dip –sürünge– bölgesine yönlendirmek gerekir, çünkü ilk tepki düzeyi burasıdır, bu

"Gözlerimizle değil beynimizle görürüz"

Paul Bach-y-Rita

yüzden de çabuk karara (dürtüsel alıma) yol açar. Pazarlamacılar dille değil görsel imgeler halinde kodlanmış mesajlarla (zira sürünge beyin okuma bilmez); bir hikâye kullanarak (çünkü sürünge beyin gerçe ile hikâye arasındaki farkı ayırt edemez); doğal bencillige ve acıdan hazza kaçmaya davet ederek, en bariz dikkat çekme yolu olarak bir ürünü benzerlerinden ayırarak sürünge beyne hitap ederler.

Sürünge alışkanlık geliştirebilir mi?

Sürünge beyin en sevdiğimiz gofrete doğru uzanmamızı sağlayabilir ve duygusal beyin o anda, muhtemelen (fiyat, kalori ve benzeri sebeplerle) ikinci bir suçluluk cevabı vermeden ve bizi iki arada bırakmadan hemen önce, bize "bunları seviyorum" dedirten bir heves verecektir. Rasyonel bir tepki verme noktasına gelinceye kadar kendimizi kasada bulabiliriz; dürtüsel alımlar bu yüzden eve vardığımızda bize tuhaf gelir. Ancak normalde satın aldıklarımız, sürünge beyne cazip gelebilecek başka bazı faktörleri işin içine sokar. Yeniliğe dikkat etmeye ayarlıyız; yenilik ilğimizi çeker, ama aynı zamanda potansiyel tehlike de barındırır ("Daha önce hiç görmediğim şu çizgili hayvan tehlikeli olabilir mi?") ve bizi yavaşlatır; bu da katrilyonlarca bilgi kırıntısıyla ilğilenirken sorun yaratır; bu yüzden doğruluğu zaten kontrol edilmiş bilgiyle daha güvende hissederiz. Aynı zamanda beklentilerimizin karşılanması da severiz: Süpermarketler canlı hayvanlarla değil satın alınacak yiyeceklerle dolu olmalıdır; doğum

günü partileri bir dayanıklılık testi değil eğlence kaynağı olmalıdır. Beklentilerimiz karşılanırsa, tehdit hissetmeyiz (tehdit tepkisi "Ne oluyor Allah aşkına?" hissiyle tetiklenir). Güvende hissederiz. Ve insan sinir sistemi –beynin her kısmı da dahil– güvenlik hissini (veya bozulmaması homeostazi) sever. En nihayetinde bu da, gofretten aldığınız ilk ısırığın neden iyi hissettirdiğini açıklayabilir.

Önemli kuramlar

**Koşullanmış duygusal
tepkiler**

–John B. Watson Watson

Üçlü beyin

–Paul MacLean

Diğer insanlar

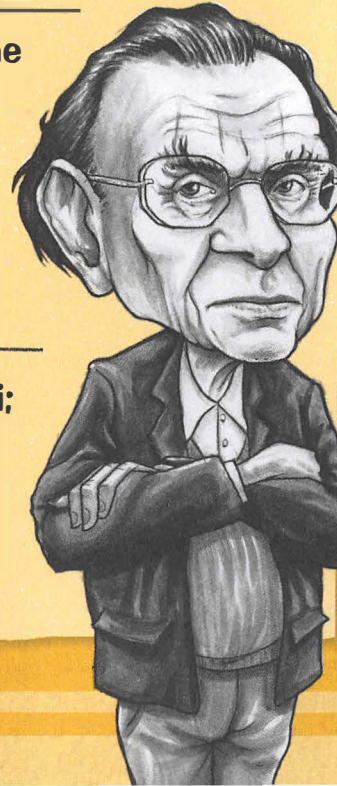
Sayfa 86: Niye Bay/Bayan Doğru'yu bulamıyorum?

Sayfa 91: Şu yeni adam bana neden bu kadar dostça davranıyor?

Sayfa 94: Ergen kızımın dövme yaptırmasına nasıl engel olabilirim?

Sayfa 98: Sevgilim neden zavallının teki?

Sayfa 103: Sevgilim harika biri; öyleyse niye onu aldatmayı düşünüyorum?



Sayfa 107: Sosyal medyada insanların beni arkadaşlıktan çıkarmasını nasıl engelleyebilirim?

Sayfa 110: Patronum neden hep böyle ters davranıyor?

Sayfa 115: Ailem tam bir kâbus; onları hayatımdan çıkarmalı mıyım?

Sayfa 119: Sevgilim bana yalan mı söylüyor?

Sayfa 123: Patronum harika biri; çabuk, konuşkan, düzenli, hem çok da şık giyiniyor. Ben niye onun gibi olamıyorum?

Üçüncü Bölüm

Neden Bay/Bayan Doğru'yu bulamıyorum?

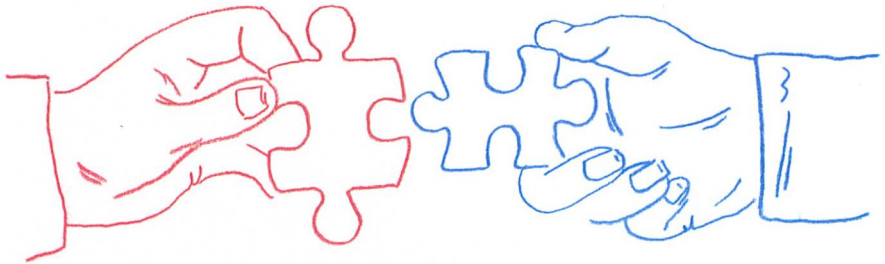
Erich Fromm

Şüphesiz bu, tüm sorular içinde en yaygın ve samimi olanlardan biri. Aşkı bulmanın kolay olması gerektiğini hissederiz; arkadaşlık sitesi reklamlarına bakarsak, aşk arayışı tıpkı ev almak gibidir: Bol çeşit görün, özellikle de ihtiyaçlarınıza uyabilecek olanlara bakın; sonunda sizin için mükemmel olanı bulursunuz. Her şey bilgiyle ilgiliymiş gibi görünür; ne aradığınızı belirginleştirin, sayıyı yüksek tutun ve her şey yolunda gidecektir. Durum buysa, yeterince çabalamıyor olabilir misiniz?

Psikanalist **Erich Fromm** bu yaklaşım karşısında dehşete kapılırdı ki kendisi sevgi konusunda bir nevi uzmandır. 1957'de yayımlanan *Sevme Sanatı*'nda olaya tümüyle yanlış yerden baktığımızı söyler. Bunun başlıca sebebi "tüm kültürümüzün satın alma iştahına dayanmasıdır". Yeterince çok mağaza gezersek, mükemmel eşi bulabileceğimizi ve sorunun çözüleceğini düşünürüz. Bu bir dizi tuhaf varsayımı içeren bir yaklaşımdır ona göre. Bunlardan hiç de önemsiz olmayan biri de diğer kişinin arzu edilen bir "nesne" olmasıdır. İki insan piyasada kendileri için en uygun nesneyi bulduklarında gerçek aşkın doğacağını söyler gibiyizdir.

Bu acımasız geliyorsa, Fromm açısından iyi bir şeydir, çünkü ona göre, hiç farkında

olmadan ebedi yalıtılmışlığa doğru ilerlemekteyiz. İlişkilerin metalaştırılması dünyayı daha iyi, insanları daha mutlu kılmaz. Bunun sevmekten çok sevilme meselesi olduğunu kabul ettiğimizde narsisizmle hareket ediyoruzdur. Bunun bir içerimi de, para, statü ve kozmetiklerle parlatılmış iyi görünüm sahibi olarak kendimizi sevgi için uygun nesneler haline getirme zarureti hissettiğimizdir. Ayrıca, tüm olayın bir yetenekte, sevmek ve sevilme kabiliyetinde ustalaşmaktan çok, nesneyle (doğru insanı bulmakla) ilgili olduğunu kabul ettiğimizde de tuhaf bir taraf vardır. İnsanlar sevmenin kolay, sevilecek şeyi bulmanın ise zor olduğunu düşünürler der Fromm, oysa gerçek bunun tersidir. Yoksa niye bu kadar çok başarısız ilişki olsun?

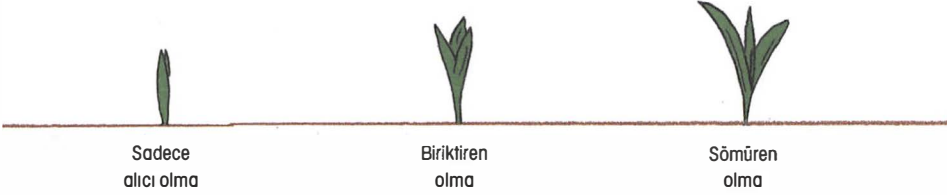


"Sevmek
esasen belli bir insanla ilişki
değildir, bir tavır,
karakterin bir
yönelimidir."

Erich Fromm



Fromm'un üretici benliğinin evrimi



Sevmek tıpkı müzik, resim ve marangozluk gibi ustalaşılması gereken bir sanattır ve adanmışlık ister.

Gerçekten sevgi doğal bir şey midir?

Kesinlikle. Sevgi anlayışımız hem tüketim kültürleri hem de bir yerlerde bulunmayı bekleyen “biri” olduğuna dair yanıltıcı mitler tarafından çarpık hale getirilmiştir. Platon’un *Şölen*’inde göndermede bulunulan kadim bir mit vardır: İnsanlar sekiz uzva, her iki cinsel organa sahip kusursuz mutlu değirmi varlıklar imişler, ancak bir gün tanrıları kızdırmışlar ve Zeus her birini ikiye bölmüş. O zamandan beri herkes diğer yarısını arar. Mutlu sonu garantileyen “mükemmel eşi” bulma miti dünyanın her tarafındaki masallarda yer alır ve bu inancı zihnimize kazımıştır. Fakat aşırı gerçekçi olan Fromm,

bize bunun çok garip bir fikir olduğunu söyler. Resim yapmayı öğrenmekle hiç uğraşmayan, mükemmel nesne veya modelle karşılaştığında harika çizebileceğini sanan ressamın durumuna benzer bu. Alışverişe çıkmanın ötesinde bir şeylerin faili olma hissimize acaba ne olmuştur?

Hepsi benimle ilgili

Fromm’a göre yapmamız gereken, bu kadar narsist (“Bak bana, hoş değil miyim?”) ve materyalist (“Tüm şartları karşılıyor, benim olacak”) olmayı bırakıp, sevme ihtiyacının nereden kaynaklandığına ciddi kafa yormaktır. Esasen bu ihtiyaç, insanlık durumundaki şiddetli yalnızlıkla ilgilidir. Yalnız doğarız, yalnız öleceğiz; arkadaşlarımız, sevdiklerimiz bizden önce ya da sonra ölecekler. Yaşayan her canlıdan sadece ayrı olmakla kalmıyoruz,

“Mesele erkek arkadaşınızın daha çok ilgi göstermesi için ne tür numaralar yapabileceğiniz değil, hassasiyetimi, sevmek kapasitemi nasıl artırabilirim meselesidir”

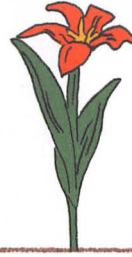
Rollo May



İnsanları meta
olarak görme



Nesnelerden çok
hayata değer ver



Tam manasıyla
hür ol

bu ayrılığın farkındayız da. Ve bu bakımdan yeryüzündeki hayvanlar arasında eşsiz. Dolayısıyla Fromm'a göre şunları diyebilmeliyiz. Sevgi bizi birbirimizden ayıran duvarları aşabilecek yegâne güçtür, fakat gerçek yakınlığın doğabilmesi (zihinlerin, ruhların ve bedenlerin gerçekten buluşması) için, bunun gelişmiş ve üretken iki benliğin birleşmesi olması gerekir. Altı tip kişilik yöneliminden bahseden Fromm açısından bu bahsettiği, kişilik biçimlerinin en üstünüdür; diğer beşi sadece mutsuzluğa götürür. Gerçek sevgiyi yaşamak istiyorsanız, diye uyarır, her şeyi hazır bulmayı, başkalarının sizin için sorumluluk almasını bekleyen Alıcı tip olmayın. Bu mazoşist bir ilişkiye götürür. Biriktirmeye ve her şeyi –fikirleri ve kişileri bile– sahip olunacak şeyler olarak görmeye direnin. Sadece karşı tarafı kendi amaçlarımızı doğrultusunda yönlendirebildiğiniz ilişkilere girerek (bu da sadizme götürür) yaklaşımınızda sömürücü

olmayın. “Yeninin güzel olduğu” ve tüm sorunların piyasanın cilveleri olduğu çok ama çok yaygın pazarlama yönelimini terk edin. Sevgiliniz sizi sadece iyi göstermek için var olmaz. Son olarak, ölümlü ve ölü şeylerle ya da tümüyle mekanik/teknolojik dünyayla ve onun hayatı taklit edilişle büyülenmiş ölü seviciler haline gelme tuzağına düşmeyin. Sevmek tam manasıyla yaşamaya kendini adamayı gerektirir.

Eksilmeden sevmek

Fromm'a göre sevmek sanatında ustalaşabilecek yegâne tip, “maskesiz yaşayan” Üretici kişidir. Bu kişi toplumun yapay âdetleri ve zorlamalarına kul köle değildir; zorluklara açık, esnek ve meraklı biçimde cevap verir. İnsanları oldukları gibi ve tümüyle kabul etmekten korkmaz. Sevgide bu kişi tümüyle verir, ama hiçbir şekilde bunu bir fedakârlık olarak hissetmez.

“Birbirlerini sonsuz gökyüzünün altında ve bir bütün olarak görmelerini sağlayan aralarındaki o engin mesafeyi sevmeyi başarabilirlerse, muazzam bir birlikte yaşama pratiği yeşerir”

R. M. Rilke

*"Cinsel çekim o an için birlik yanılsaması yaratır,
ancak sevgi olmadan bu 'birlik' yabancıları
birbirinden daha önce oldukları kadar uzaklaştırır"*

Erich Fromm

Fromm için vermek, en yüksek kudret ifadesidir; verme eyleminin ta kendisinde kuvvetimizi, zenginliğimizi ve gücümüzü deneyimleriz.

Gerçek sevginin motivasyonu bu verme ve paylaşma –sevincimizi, ilgimizi, anlayışımızı, bilgimizi, mizahımızı ve hüznümüzü– arzusudur. Karşımızdaki insana özenle davranırız, ihtiyaçlarına karşılık veririz ve her zaman saygıyla muamele ederiz. Bu bağlamda "saygı" [respect] Latince kökü *respicere*, yani "birine bakmak" ile ilişkilidir; çünkü ötekini görmek istediğimiz gibi değil tam olduğu gibi görebilmemiz ve kendi yolunda "büyüyüp serpilmesi" için yardım etmemiz gerekir. Son olarak, karşımızdaki kişiyi en derin düzeyde tanımaya hazırlıklı olmamız gerekir; öfkeli olduğunda aynı zamanda kaygılı ve endişeli de olduğunu, yalnız hissettiğini bilmeliyiz ki sadece "öfkeli" birine tepki vermek yerine çektiği ıstırabı görebilelim.

Tüm bunlar için, gerçek anlamda hür insanlar olarak büyümüş, "koltuk değnekleri olmadan, başkasına egemen olup sömürmek zorunda kalmadan" kendi yolumuzda yürüyebiliyor olmak gerekir. Bay veya Bayan Doğru'yu arayıp durmadan. Sevgi arayışı yalnızlığın yoğun farkındalığından kaynaklanır, ama paradoksal biçimde yine de, der Fromm, yalnız olabilmek sevebilme yeteneğinin ön şartıdır.

Peki, bu durumda aramayı bırakmalı mı?

Fromm olsa, başka birini aramaya artık ihtiyaç duymadığınızı, kendi başınıza iyi olduğunuzu fark edinceye dek Bay veya Bayan Doğru'yu aramayı bırakmanızı salık verirdi. Ancak o zaman başka birini sevmeye hazır olabilirsiniz. "Olgun sevgi" diye yazar Fromm "kişinin kendi bireyliğini, benliğinin bütünlüğünü koruma şartıyla kurulan birliktir... Sevgide iki kişinin bir olması, ama yine iki kişi kalabilmeleri paradoksu vardır". Bu sizi duraklattıysa, Fromm belki şunu ekleyebilir: "Analitik terapi esasen hastaya sevmek kapasitesini kazanması veya geri kazanması için yardım etme girişimidir" ve nazik bir gülümsemeyle sizi bir defa daha divana yönlendirebilir.

Önemli kuramlar

Sevme sanatı
–Erich Fromm

Şu yeni adam bana neden bu kadar dostça davranıyor?

Sigmund Freud

Dostça davranılmak genelde bizi endişelendirmez, ancak sorunuzun ardında ufak bir kaygı ve şaşkınlık var; bu davranış size hak edilmemiş ve kişisel tarihiniz açısından uygunsuz geliyor olabilir. Dostane tavrı erotik bir çekim yönlendiriyor olabilir, fakat mesele buysa muhtemelen şaşkın değilsinizdir; tabii benzer bir tepkiyi, bilmeden siz de gösteriyor olabilirsiniz. Ah der Freud, ellerini keyifle ovuşturarak. Bilinçdışı işbaşında. Belki de yeni adam sizi annesi olarak görüyordur?

Freud gerçekliğin sabitlenemeyecek kadar aldatıcı olduğunu ilk teslim edenlerden biri olurdu. Filozoflar bunu binlerce yıldır bilmekte ve “dışarıda”, bedenlerimizin ötesinde ne olduğuyla ilgili bize sadece beş duyumuzun fikir verdiği gerçeğine işaret etmekteydiler. Bir beş duyumuz daha olsa dünyayı oldukça farklı algılayıp tecrübe edebilirdik. Freud buna itiraz etmezdi, ama zorluğu artıracak birkaç katman daha ilave ederdi. Duyularımızla edindiğimiz malumat beyinlerimiz tarafından yorumlanır ve bu yorumlama deneyimimize nasıl düzen vermeyi öğrendiğimize bağlı olarak değişir. Kısacası, her birimizin kişisel olarak dünyayı anlama tarzımız, algıladığımız şeyleri ve onlara ne anlam verdiğimizi etkiler. Olaylar, mekânlar, hatta eşyalar başka insanlara başka anlamlar ifade eder.

Yazar Anaïs Nin *Minotaur’un Ayarılması* adlı eserinde bir yerde bunu çok güzel tasvir eder: “Birlikte aynı Seine Nehri’nin kıyısında yürüyorlardı; kadın nehri açık gri renkli, kavisli ve ısıltılı görüyordu; adam ise nehri, çöreklenmiş çamurla donuk bir şekilde; durgun köşelerde birikmiş yabancı otlar ve bir sürü şişe mantarıyla resmedebilirdi.”

Talmud’da da söylendiği gibi “Dünyayı olduğu gibi değil, olduğumuz gibi görürüz.”

Şablonlar oluşturmak

Freud olsa, olayları daha da karmaşıklatacak şekilde bazen “dünyayı nasıl gördüğümüzün” bile farkında olmadığımızı söylerdi, zira pek çok düşüncemizi bilincimizden uzaklaştırırız (bkz. s. 12). Bir de, başka insanlarla olan her ilişkimizi, çocukken, hayatta kalmayı ilk öğrendiğimiz sırada oluşturduğumuz insanlar arası “şablona” göre yorumladığımız gerçeği vardır. Bebekler çaresizdir; bu yüzden de hayatta kalmak yetişkinlerden sürekli bakım görmeye bağlıdır. Bunun sonucunda çocuklar hızlıca, davranışlarının etraflarındaki her bir insanı nasıl etkilediğini öğrenirler (yanlış anlamak hayati bir tehlike oluşturabilir). Çocuklar ayrıca şefkate, iletişime ve kendilerini ifade etmeye ihtiyaç duyarlar; bunların hepsi de başkasının aktif katılımını gerektirir. Bu yüzden ilişki sanatında ustalaşmak çocuğun sağlığı ve gelişimi açısından temel önemdedir. Psikoterapist Richard Erskine’in dediği gibi bir çocuk için asıl soru, “Benim gibi

"Aktarım sırasında hasta geçmiş bağlamında şimdiki yanlış anlar"

Otto Fenichel

biri, sizin gibi insanlarla böyle bir dünyada ne yapar?" sorusudur. Bunu bulmaya çalışırken, bizi büyütenlerle ilişkimiz içinde şablonlar oluştururuz ve bilinçli hale getirilip bozulmadığı sürece bu şablonları sonraki ilişkilerimize de taşımaya devam ederiz.

Aktarım

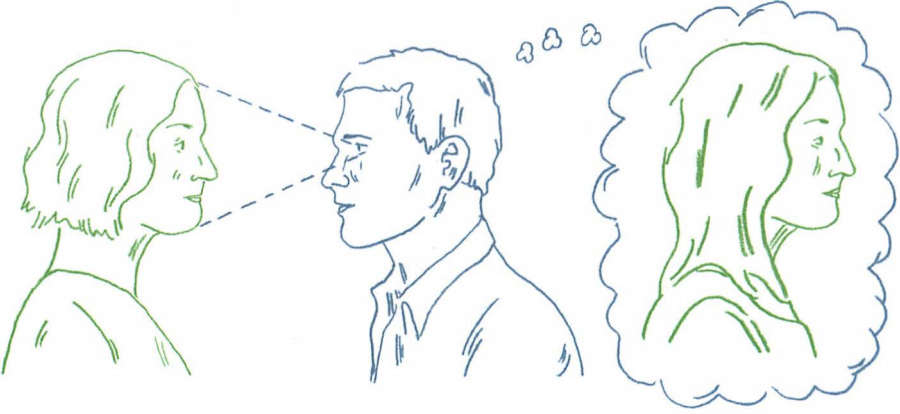
Şablonlar (Freud onlara "basmakalıp levhalar" der) başka insanlara nasıl baktığımızı, muamele ettiğimizi ve onlardan ne beklediğimizi ayarlar. Örneğin babanız katı ve tenkitçi biri idiyse, sizden 20-30 yaş büyük patronunuzla tanıştığınızda pek çok varsayımda bulunduğunuzu görebilirsiniz. Sözelimi sizi yargıladığını ve daha şimdiden küçük gördüğünü vehmedebilirsiniz ve bu sizi, savunmacı davranışlara ve hislere sürükleyebilir. Patronunuz biraz olumsuz bir tonda konuştu mu, kendinizi bunun asla yürümeyeceğini, işe hiç girmemeniz gerektiğini söylerken bulursunuz. Bu delilik değildir; Freud'un aktarım dediği şeydir: Geçmişimizde önemli bir kişiye yönelmiş beklenti ve hislerimizi alıp bugün bir başkasına aktarırız. Esasında yaptığımız bir ilişki şablonunu alıp onu yeni bir insana yapıştırmaktır.

İlk anda görüldüğü kadar tuhaf değildir bu. Sosyal-bilişsel bir model kullanan çağdaş araştırmalar, önemli insanların zihinsel temsillerinin bellekte saklandığını (Freud'un "şablonları") ve yeni sosyal karşılaşmalarda canlanıp bunlara uyaranabileceğini gösterdi. Profesör Susan Andersen şunu bulguladı: Önemli bir başkasının temsilini harekete geçiren yeni biriyle tanıştığımızda, sadece ona hiç ortada olmayan kimi özellikler atfetmekle kalmaz, bu özellikleri gerçekten o kişide görüp öğrenmiş gibi alıp kişinin gerçek özellik ve ayırt edici nitelikleriyle birlikte hafızamıza yerleştiririz.

Yani durum, insanları hatalı görme ve hatalı hatırlamadan ibaret kalmaz. Andersen'e göre "bütün çeşitliliği içinde karmaşık duygu durumları, motivasyonlar, bekleyişler, davranışlar ve benlikte değişimler bu yeni insanla ilişki içinde –aktarım süreci temelinde– ortaya çıkabilir". Andersen'in deneyleri aktarım sürecinin insanlar arası gündelik ilişkilerde tetiklendiği ve çok yaygın olduğunu gösterir; hatta o kadar yaygındır ki kardeşler, dostlar, sevgililer kadar anne babalar gibi önemli diğer kişilerin temsilleri temellerinde açığa çıkabilir.

*"Psikanaliz (aktarım) yaratmaz, sadece onu
bilinçte açığa çıkarır ve psişik süreci istenen
amaca yönlendirmek üzere onu kontrol eder"*

Sigmund Freud



Eğer bu doğruysa, hepimiz, sürekli hayatın içine dahil ettiğimiz bir dizi şablonla oynuyoruz demektir. Okul kapısındaki bu yeni kadın yok mu, hani tanıyormuş gibi hissettiğiniz? Kız kardeşiniz veya eski en yakın arkadaşınız gibi görünüyör olabilir. Belki gülüşü, eliyle yaptığı bir hareket ya da çatık kaşlarla nöbette duruşu. Zihniniz geçmişinizdeki önemli biriyle müşterek görsel veya işitsel özellikleri görüyorsa bu yeni kişiye karşı sizde aynı hisleri tetikleyecektir.

Yani bürodaki yeni çocuk size baktığında belki tam da bunu yaşıyordur. Belki asude bir gülüşünüz var veya tıpkı okuldaki en yakın arkadaşı gibi konuşurken masanın kenarına ilişmeyi seviyorsunuz. Ya da belki de sizi, tıpkı annesi gibi, kahve ikram ederken ve kötü geçen günü hakkında insanlarla içtenlikle konuşurken gördü. Bunların hiçbirinin farkında değil elbette, çünkü bilinçdışı. Sadece, bir sebeple size karşı dostça hisler beslediğini biliyor. Olumsuz aktarım düşmanlık duyguları şeklinde ortaya çıkar; fakat bu, Freud'un hastalarını analitik sürece bağlamaya yaradığı için olumlu bir aktarım vakası dediği şey. Olumlu aktarım hep sıcak bağlılık

hisleri getirir, o yüzden de ittifak oluşturmak açısından birebirdir. Üstelik işyerleri gibi rekabet ortamlarında her zaman yararlı olduğu gibi şirket açısından, sizi pahalı bir takım oluşturma kursuna göndermekten daha ucuza gelir. Gerçi bunu onlara söylemesiniz de olur. Siz tadını çıkarın.

Önemli kuramlar

Aktarım

–Sigmund Freud

Önemli bir başkasının temsili

–Susan Andersen

Ergen kızımın dövme yaptırtmasına nasıl engel olabilirim?

Daniel Siegel • Peter Huttenlocher

Nörobilimci ve psikiyatrist Daniel Siegel'e göre "ergenliğe girdiğimizde hayat hummalı bir faaliyete dönüşür". Ergenliği 12 ile 24 yaş arası bir dönem olarak kabul eden Siegel bu süre içinde beyindeki değişimlerin, genci baş edilmesi zor dört şeyle karşı karşıya gelmeye sürüklediğini söyler: yenilik arayışı, artan duygusal hassasiyet, yaratıcı keşif ve özellikle akranlarla yoğun sosyal temas. Çocuk-ebeveyn ilişkisinin iki tarafı için de başa çıkılması zor şeylerdir bunlar ve mücadeleyi kızınızın istediği gibi bir dövme yaptırtarak başlatmaktan daha iyi bir yol olabilir mi?

Ergenlere büyük hayranlık duyan Siegel onları belli bir aile ve kültür ortamı içinde bir kimlik oluşturmaya çalışan, bunu yaparken de hem zihinsel hem bedensel değişikliklerle uğraşan insanlar olarak görür. Ancak ona göre daha da önemlisi bunun –gelecek yetişkin kuşaklar için ihtiyaç duyduğumuz– gözü pek, yenilikçi düşüncenin ya ezildiği ya da teşvik edildiği bir dönem olmasıdır. Yeni deneyimleri güvenle araştırmalarında, duygusal yoğunlukla başa çıkmalarında ve anlamlı biçimde sosyalleşmelerinde gençlere yardım sunabilirsek, bugün de yarın yetişkin olduklarında da daha bütünlüklü bir hayat yaşayabilirler. Bunu yapamazsak ve bu dört dürtü gençlikte kaybolursa yetişkin olarak sıkıcı, donuk, rutinlerle dolu ve yalnız bir hayatları olur. Üstelik önceki kuşakların eski-dünya stratejilerinin benimsenmeye devam edilmesi değişmekte olan bir dünya açısından elverişli değildir. Evrimin "uyum sağla ya da öl" gerçekliği karşısında Siegel'e göre elimizdeki uyum gücü ergenlerdir. Onların meydan okuma ve değişime

yönelik keskin dürtülerine ihtiyacımız var ve bu büyük değişimler çağını müzakere etmelerinde onlara yardımcı olmak için akliselimi muhafaza etmemiz gerek.

Bana bir ödül ver!

Genel yaklaşımını bu şekilde açıkladıktan sonra Siegel, bütün bu değişimlerin neden olduğunu açıklar. Ergenlik sırasında, dopamin kullanan nöral devrelerin sayısında artış olur; dopamin ise ödül dürtüsünü yaratmakta merkezi rol oynayan bir nörotransmitterdir (beyin kimyasalıdır). Çocuk ergenliğe girdiğinde dopamin seviyesi 18 yaşlarında en üst düzeye çıkacak şekilde düzenli olarak artmaya başlar. Beyindeki bu değişim, ergenlerin nefes kesici deneyimlerin ve dopamin açığa çıkaracak heyecanların cazibesine kapılmalarına sebep olur. Ergenlerdeki dopamin baz oranının aslında normalden daha düşük olduğunu, heyecanlı deneyimler karşısında hepimizde olduğundan daha yükseğe çıktığını ileri süren araştırmalar da vardır; bu da normal bir günde ergenlerden

*"Ergenler ergenlikten sağ çıkmakla kalmamalı, hayatın
bu önemli evresi sayesinde kendilerini geliştirmelidirler de"*

Daniel Siegel

en sık işittiğimiz "çooook sıkıldım" sızlanmasının nedenini açıklar.

Ödül duygusuna yönelik giderek artan beklenti Siegel'e göre kendini üç şekilde belli eder: dürtüsellik, artan bağımlılık yatkınlığı ve hiperrasyonalite. Dopamin arayışındaki dürtü, anlık tatmin talep eder: Harekete geçmeden önce düşünmeye zaman yoktur, zaten dürtüsellik bu demektir; heyecanı şimdi yaşa, riski hemen al! Veya bağımlılık yaratan bir madde kullanarak, sevişerek ya da headbang yaparak kısa yoldan dopamine ulaşabilirsiniz çünkü alkol, uyuşturucu, seks ve rock'n'roll (sözün gelişi tabii, yoksa aslında çoğu müzik türü) dopamin salgılanmasına yol açar. Kötü haber şu ki birkaç saat içinde dopamin düzeyi ani düşüşe geçer, kullanıcıyı bir başka dozu aramaya iter. Son olarak Siegel'in türettiği bir söz olarak *hiperrasyonalite*, gençlerin birdenbire, "şimdi ve burada" var olan olguların her şey olduğu, bağlamanın ise önemsiz hale geldiği çok düz bir düşünme biçimine kaymalarını ifade eder. Siegel'e göre bu düşünme biçimi muhtemel olumlu sonuçlara fazlasıyla önem ("müthiş heyecanlı olacak") negatif olanlara ("son derece tehlikeli") ise hiç önem atfetmeyen bir hesaplamanın beyinde gerçekleşmesinden kaynaklanır.

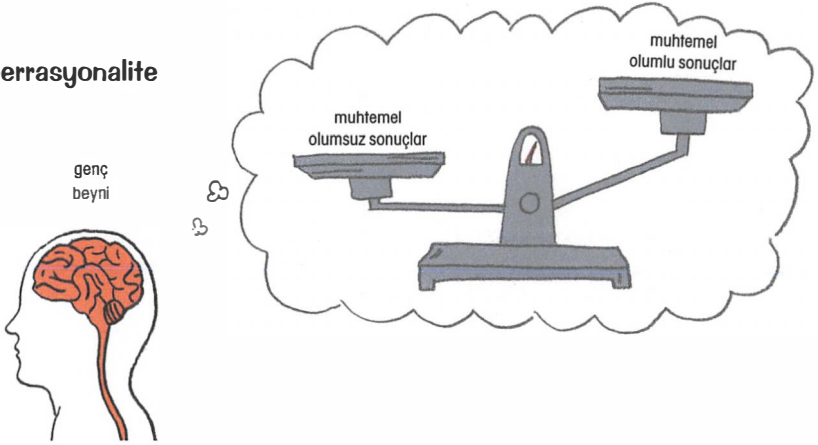
Hızlı yoldan gitmek

Ergenliğin sonuna yaklaştıkça büyük resmi kavramaya ve eylemlerimizin sonuçları ve uzun vadeli getirilerini (kazanç veya kayıplarını) düşünmeye başlarız. Bunun sebebi ergenlikte beynin iki boyutlu bir entegrasyon sürecinden geçmesidir: Nöral



Michelangelo'nun muhteşem Davud'u o, mermeri yavaş yavaş yontarken ortaya çıkmaya başladı; insan beyni de en etkin biçimine, gençlik dönemindeki nöral bağların budanmasıyla ulaşır. Budanmayan, en çok kullanılan ve kullanışlı olan bağlar, korunma sağlayan miyelin kılıfla kaplanır ve hızlı düşünmemize imkân verir.

Hiperrasyonalite



bağlantıların adamakıllı budanması ve miyelinin nöronların etrafında koruyucu bir kılıf meydana getirmesi. 1979’da nörobilimci **Peter Huttenlocher** çocukluk boyunca, çok fazla sayıda nöron ve bunlar arasında sinaptik bağlantı ürettiğimizi, ancak 12 yaş civarında fazla olan –kullanmadığımız– bağlantıları budadığımızı ve böylece daha etkin, daha hızlı bir beyne kavuştuğumuzu gösterdi. Sözelimi 7 yaşında flüt çalmayı öğrenip sadece bir sene çaldıysanız, flüt çalmakla ilgili nöral devreler budanacaktır. 7 yaşından sonra sürekli çaldıysanız ilgili devreler budanmaz, güçlenir; beyin, birbirlerine bağlı nöronların çevresini miyelin kılıfla kaplayacaktır. Böylece o nöron güzergâhından, daha koordineli ve hızlı bilgi akışı sağlanır, söz konusu devre daha hızlı ve etkili çalışır.

Bu yeniden biçimlenme sırasında beyin, henüz su ve elektrik tesisatı olmayan bir şantiyeye benzer; ancak günün birinde muhteşem olacaktır. Prefrontal korteksin yeniden inşası, yeniden tümüyle entegre

olduğunda beyin yapabileceği –duyguları dengelemek, gelecek için plan yapmak, kararlar almak, empati ve içgörü sahibi olmak gibi– muhteşem işlerin en iyi ihtimalle kırılğan oldukları veya hiç yolunda gitmedikleri anlamına gelir.

Öz farkındalık soyut düşünmeyle bağlantılı olarak gelişir, fakat bu dönemin duygusal yoğunluğu da bunlara eşlik ettiğinden, yüksek korteks faaliyetleri olsalar da kişiye “aşırı” gelebilir. Aynı zamanda korteksin altındaki düşük beyin faaliyetleri alanları, özellikle de ortamdaki tehdit düzeyini değerlendiren amigdala daha aktif hale gelir. Genelde bilgi amigdalaya iki yol üzerinden erişir: gelen bilgiyi çoktan süzgeçten geçirmiş olan üst korteksten geçen yavaş yol ve algıların doğrudan amigdalaya ulaştığı hızlı yol. Çalışmalar hızlı yolun gençlerde yetişkinlerden çok daha fazla kullandığını göstermiştir; bu da çok masum bir tespit karşısında bile amigdalada yoğun duyguların tetiklenebileceği anlamına gelir.

"Ergenler geleceğimizdir; türümüzün değişime elverişli olması, ergenlerin arada sırada 'herkes gibi olmamak' için giriştikleri şaşırtıcı ama yaratıcı eylemleri ve cesaretleri sayesinde"

Daniel Siegel

Siegel'in ergenler ve akranları açısından çok önemli olduğunu söylediği "sosyal temas" ise grup içinde kalmanın daha güvenli olduğu şeklindeki tüm memelilerdeki ortak evrimsel bir içgüdüden kaynaklanır. İnsanlar açısından bir gruba kabul kimi gereklerin karşılanmasına bağlıdır; bu, uzun saçlı olmak ve çok makyaj yapmak, günde altı saat kaykay yapmak ya da siyah saç ve giysiler tercih edip her yerinize *piercing* yaptırmak olabilir.

Peki ya dövme?

Dövme yaptırmak sosyal temasla ilgili olabilir; kızınızın katılmak istediği grupta gördüğü "üniformanın" bir parçası da dövme olabilir. Bu aynı zamanda yeni ve farklı bir şeydir; onu o anda harekete geçiren yenilik arayışının bir çağırısıdır ve bedenini süslemenin ve fiziksel kimliğiyle oynamanın en ilginç yolu olarak ona, yaratıcı bir keşif gibi geliyor olabilir. Zannedirim ki ilk aklınıza gelen şey, onun prefrontal korteksinin akıl yürütme becerisine seslenerek bunun uzun vadede akıllıca olup olmayacağını sormaktır; fakat bu kısım budanma sürecinden geçtiğinden bu pek işe yaramayacaktır (kaldı ki böylece, ona özellikle çekici gelebilecek olan riske de vurgu yapmış olursunuz). Ayrıca sizden gelen her tavsiyenin amigdala üzerinden derhal tehdit olarak algılanacağı da kesin gibidir ("Uzak dur! Hayatıma karışmayı bırak!").

Siegel'e göre başarıya ulaşmanız için yapabileceğiniz en iyi şey, açık, sakın ve olumlu bir iletişimi sürdürmeye çalışırken tatlı dille amigdalayı sakinleştirmek ve korteksi olabildiğince işin içine katmaktır. Belki de şunu düşünerek kendinizi avutabilirsiniz: Yeni, heyecan verici deneyim, yakın arkadaşlar ve duygusal yoğunluk ihtiyacını başka hangi yollarla karşılayabilirdi? O kısmını size bırakıyorum.

Önemli kuramlar

Genç beyni

-Daniel Siegel

Sinaptik budama

-Peter Huttenlocher

Sevgilim neden zavallının teki?

John Bowlby • Mary Ainsworth • Donald Winnicott • Judith Solomon • Mary Main

Görünüşe göre, seçtiğimiz sevgililerin önceki ilişkilerimizi yansıttığı gerçeğinden kaçış yok. Bu kural 1890'larda bu minvalde sözler eden Freud'un da, günümüz modern bağlanma kuramcılarının da kabul edeceği bir sabit; anlaşıldığı kadarıyla çocukken tecrübe ettiğimiz dinamikler, yetişkinlikteki sevgili seçimimizi yönlendiriyor. Bu işleyiş modelleri sadece kimi seçtiğimizi değil, sevgilimizi nasıl gördüğümüzü de belirliyor ve burada geçerli olan da bu. "Zavallı" olarak gördüğünüz birini neden sevgili seçmiş olabilirsiniz?

Anne babamızla ilişki biçimimizin bizi gayet belirli tarzlarda etkilemeye devam ettiğini kabul etmek size biraz zorlama gelebilir, fakat bugün *bağlanma kuramının* temel anlayışını destekleyecek, farklı ülkelerden toplanmış devasa bir bulgu yığını mevcut. Buna göre, anne babamızın bize gündelik muamele tarzı ve bizim de buna verdiğimiz karşılık, ana hatlarıyla daha sonraki bütün ilişkilerimiz için bir işleyiş modeli veya şablon oluşturur. Freud bu ilişkilerin önemli olduğunu söylemişti zaten, ancak 1960'larda araştırmacılar bebeklerin anne babalarıyla anlık etkileşimlerinin hayat boyu nasıl ilişkiye gireceklerini belirlediğini fark etmeye başladılar.

Freud ve pek çok takipçisi çocuğun dış dünyayla ilgili fantezilerinin, ilişki şablonlarının oluşumunda önemli bir rol oynadığına inanıyorlardı, ancak 1960'larda psikiyatrist **John Bowlby** bu geleneğin dışına çıkarak, fantezilerin değil gerçekliğin, yani çocuklar ile ebeveynleri arasında gerçekte olup bitenlerin belirleyici olduğunda ısrar etti. Çocuk ile ona bakan kişi arasında, iletişimlerinin ayrıntılarında temellenen evrimsel öneme sahip bir bağlanma ilişkisi kuruluyordu. Bu fikir Bowlby'nin çalışma

arkadaşı gelişim psikoloğu **Mary Ainsworth** tarafından geliştirilip deneysel ortamlarda test edildi. Ainsworth gelişen bağlanma ilişkisi tipinin muhtemelen şu üç tipten biri olacağını tespit etti: Güvenli, Kaçıngan/Umursamaz ve Kararsız.

Hem bebek hem de onu büyütenin, kurulan bağın biçimi üzerinde etkisi vardır, çünkü bebeği büyütenler ona kendi psikolojik durumlarını ve dünyalarını yansıtacak şekilde davranırlar; bebekler de kendilerine gösterilen ilgiye karşılık verirler. Araştırmacı Alison Gopnik'e göre bebekler insan türünün Araştırma ve Geliştirme Departmanı'dırlar, çünkü bebekler kendilerini içinde buldukları yeni dünyada neyin işe yarayıp yaramadığıyla ilgili sürekli hipotezler üretip onları test ederler. Bir sürü şey denerler, fakat hayatta kalmak için ne yapılması gerektiği en önemli ve öncelikli konudur. Dolayısıyla, ağlamak, mama ve rahatlatıcı bir kucak olarak geri dönüyorsa, kullanışlı stratejiler arasında kalmayı sürdürecektir. Yok, eğer göz ardı edilmek veya daha kötüsü, sarsılmakla veya vurulmakla sonuçlanıyorsa, bebek kullanışlı strateji olarak susmayı deneyecek ve ihtiyaçları ne olursa olsun sessiz kalmayı

öğrenecektir. Bu yolla kısa bir zaman zarfında çocuklar, hiç değilse temel yaşamsal ihtiyaçları karşılayacak ve bağı sürdürecektir. Hekilde kendisini büyütenle ilişkiye uyum sağlayacaklardır.

Bütün bunların yetişkin olarak bizler için önemi, bu ilk etkileşimin beynimizdeki nöral devrelere kodlanmasıdır. Çünkü gündelik olarak tekrar edilirler ve psikolog Donald Hebb'in 1940'larda söylediği gibi "birlikte hareket eden nöronlar birlikte hareket etmeyi sürdürür". Bu da ilişkilerle ilgili her konuda hızlı nöral yollar yarattığımız anlamına gelir. 12-18 aylar arasında, bağlanma modellerimiz, insanlarla ilişki kurma biçimimizin "kuralları" ya da şablonu haline gelir ve bir noktada bilinçli olarak bozulmadıkları sürece tüm hayatımız boyunca işlemeyi sürdürürler. Bilinçdışımızda ("zımnî bellekte") tıpkı bilgisayarlarımızda arka planda işleyen programlar gibi işlerler ve bize ilişkilerde nasıl davranmamız, yakınımızdaki insanlardan neler beklememiz gerektiğini söylerler.

Mutlu günler

Anne babalar çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı, verici oldukları takdirde çocuklar ihtiyaçlarını ifade etmenin ve karşılanmalarını beklemenin bir sorun teşkil etmediğini öğrenirler. Biraz daha büyüdüklerinde, bunun için bazen biraz

beklemeleri gerektiğini (çünkü hiçbir ebeveyn mükemmel değildir) ama bunun da bir sorun olmadığını görürler. Psikanalist **Donald Winnicott**'un işaret ettiği gibi, çocukların mükemmel olmayan bir dünyada yaşadıklarını öğrenebilmeleri için, anne babanın arada sırada makul ölçülerde başarısız olmaları aslında gerekli bir şeydir. Anne baba "yeterince iyi" ise (ihtiyaçlara esnek ve duyarlı biçimde en azından yüzde 40'lık bir oranda cevap veriyorlarsa) çocuk güvenli bir benlik duygusu ve gelecekteki keşiflerini mümkün kılacak bağımsızlığı geliştirecektir. Böylece Güvenli bağlanma biçimi denilen şeyi geliştirmiş olurlar.

İlişkilerde güvensiz

Ancak ebeveyn, çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı ve stressiz biçimde cevap veremiyorsa, bebekler kendi ihtiyaçlarından çok onların ihtiyaçlarına odaklanmaya başlarlar. Bu da Ainsworth'un Kararsız ile Umursamaz dediği güvensiz bağlanma biçimleriyle sonuçlanır. Dördüncü bir güvensiz biçim, ilk kez **Judith Solomon** ve **Mary Main**'in 1980'lerde ileri sürdüğü Düzensiz bağlanma biçimidir. Başta sorduğumuz soruya cevap da buradadır; sevgilinizin "zavallı" olup olmadığıyla ilgili yorum yapmamız mümkün değilse de, rahatça "zavallı" diyebildiğiniz biriyle ilişki içinde olduğunuzu biliyoruz. Ve iki yetişkin

"Ebeveynlik bir dizi davranış kalıbından ibaret değildir; kişiler arası, zamana yayılmış, duygusal bir ilişkiye dahil olmaktır"

Nancy Chodorow

Bağlanma biçimleri



Güvenli

Başkalarıyla yakınlaşmak nispeten kolay gelir • Güvensiz yetişkinlere kıyasla ilişkilerden daha çok tatmin sağlar • İhtiyaç duyduğunda sevgilisinin yanında olacağına güvenir • Yardım istemek veya itimat etmek konusunda rahattır • İtimat, karşılıklı bağlılık, sorumluluk ve uzun sürelilik ilişkilerinin karakteristiğidir • İyi muamele görmeyi bekler ve başkalarına iyi muamele eder • Göze çarpan bir bağ kurma kapasitesi vardır



Kararsız (yetişkinlerde buna Kağıtlı-Tasallı tip de denir)

Başkasının kendisini tümüyle sevmeyeceğinden endişe duyar • Bağlanma ihtiyaçları karşılanmadığında kolayca sinirlenir veya hüsrana uğrar • Geçmişteki incinmeleri ve reddedilmeleri, çözüme kavuşmadığının bir göstergesi olarak tekrar tekrar yaşar • Galeyana gelip ilişkileri sabote etme eğilimindedir • Başkalarının, istediği kadar yakına gelmediğini hisseder • Yakınlığa özlem duyar, fakat kendi değerinden şüphe eder; bu yüzden sunulan yakınlıktan kuşku duyar • Sevgilisinin, sevgisi konusunda sürekli güvence vermesini bekler

arasındaki ilişki eşit, dürüst, açık, güvene ve anlayışa dayalı olacağından bu türden bir perspektif oluşturmaması gerekir. Bu, Erich Fromm'un (bkz. s. 88) hedeflediğimizi söylediği ilişki formudur; yani ikilinin gerçek anlamda bağımsız olduğu, farklı bir gündemi olmadan diğerinin arkadaşlığından mutluluk ve huzur duyduğu bir ilişkidir.

Maalesef nüfusun sadece yüzde 50-60 kadarı Güvenli bağlanma biçimine sahiptir; geri kalanlar bir şekilde güvensiz hisseder ve sevgilisine "zavallısın" diyebilecekler de bu gruptakilerdir.

Kararsız hissetmek

Fazlasıyla tutarsız veya aşırı korumacı ebeveynler tarafından yetiştirildiyse, güvenli bir çocuğun yapabildiği şekilde rahat hissetmeniz mümkün olmamış

demektir. Araştırmacılar bu tür ilişkilerdeki çocukların, bağlılığı yerli yerinde tutmak için çok çaba harcamaya başladıklarını buldular. Kendilerini büyütenlere olabildiğince yakın duruyorlar, sorun yaşadıklarında (bu kişilerin dikkatini çekebilecek kadar güçlü bir sinyal göndererek) oldukça dramatik şekilde tepki veriyorlar ve sürekli teskin edilme ihtiyacı içinde oluyorlar. Bu çocuklar Kararsız bağlanma biçimine sahiptir. Yetişkin olduklarında sevgilileriyle çaresizlik üzerinden bağ kurarlar, çünkü çocukluklarında bu işe yaramıştır. Becerikli ve başarılı görünürler, fakat sürekli bir ilişki içinde, memnun etme arzusuyla birlikte çaresiz görünme örneği ortaya çıkacaktır.

Bu bağlanma biçimine sahip insanlar genellikle, asla tatmin edilemeyen duygusal bir açlık hissederler. Ümitsizce sevgi



Kaçınan (yetişkinlerde buna Umursamaz-Kaçınan tip de denir)

İlişkilere çok önem vermez görünür • Yakınlıktan ve çatışmadan kaçınır • Başkalarıyla yakınlaşmakta, onlara güvenip itimat etmekte zorlanır • Başkaları yakına geldiğinde uzaklaşma ihtiyacı duyar • Kendi kendine yeterli olduğunu düşünür • Önceki romantik ilişkisini, mevcut sevgilisinin başa çıkamayacağı şekilde idealize eder • Olağanüstü değersizlik duygularıyla acı çekerken, ilişkinin başsırsızlığından ötürü sevgilisini suçlar



Düzensiz

Kendi tecrübelerini anlamlandırmakta güçlük yaşar

- İlişkilerinde bir soğuk bir sıcaktır • Acı veren hisleri, alkol ve uyuşturucu gibi zararlı yöntemlerle teskin edebilir • İnsanlara güvenmekte zorlanır
- İlişkiyi sürdürme ve anlamlandırma konusunda zahmet çeker • Yakınlıktan korkar • Sevgi ve desteğe layık olmadığını hisseder • Kuralları hiçe soyar ve otorite figürleriyle muhatap olmaktan zorlanır
- Duygularını düzenlemeyle ilgili sorunlar yaşar

peşindedirler, ama sevgililerine gerçekten güvenmezler ve çoğu zaman yapışkan, talepkâr, sahiplenmeci hale gelirler ve sürekli sevgililerinin kendilerini terk edeceğinden korkarlar. Başlangıçtaki ilişkilerinin tutarsızlığı (kararsızlığı) yetişkin ilişkilerinde bir itme-çekme biçiminde devam eder; güvenlik ve emniyeti arzu ederler, fakat sevgililerini uzaklaştıracak şeyler yaparlar. Bu tür biri sevgilisine zavallı diyebilir mi? Evet, ilişkinin itme safhasında bunu yapabilir. “Zavallı” yorumuyla sevgilinizi iterken aynı zamanda da onu çekme ihtiyacıdaysanız, ilişki içinde rahat hissedemediğiniz bu tür bir konumda olabilirsiniz.

Hiçbir şey hissetmemek

Duygusal açıdan hiçbir şekilde mevcut olamayan –yani duygusal değil, sadece

fiziksel destek sağlayan– ebeveynlerin çocukları kendi ihtiyaçlarını karşılayıp başkalarınınkiniyle ilgilenmemeyi öğrenirler. Bir süre sonra hiç fark etmemeye başladıkları bu ihtiyaçlara karşı kör olurlar, umursamaz hale gelirler ve hiçbir şey hissetmediklerini iddia ederler. Yetişkin olduklarında, bir ayakları ilişkinin içindeyse bir ayakları dışarıdadır; yakınlıktan ve mahremiyetten korkarlar; yardım ihtiyacını kabul etmek reddedilmeye davetiye çıkarmak veya bir şekilde yeterince iyi olmadıklarının utanç verici kabulü gibi hissettirir. Yakınlık değil de mesafe yarattığı için kendilerine hissetme izni verdikleri tek duygu öfkedir. David Wallin bu ilişki biçimine sahip yetişkinleri “sevgiyi sabote eden çekingen kaynaşmacı” diye tanımlar. Duygusal bir çölde büyümüşlerdir ve

*"Kayıtsızlık maskesinin ardında dipsiz bir bedbahtlık,
vurdumduymazlığın ardında çaresizlik duygusu vardır"*

John Bowlby

kendileri hakkında çok iyi, başkaları hakkında çok kötü düşünerek, kendilerini kendi duygularından ve ihtiyaçlarından korumayı öğrenmişlerdir. İşte asıl bu kişiler, sevgililerini "zavallı" olarak nitelermeye eğilimlidirler. Ne pahasına olursa olsun mesafeyi muhafaza etmelidirler. Bağlanma biçiminiz bu olabilir mi?

Korkmuş hissetmek

Dördüncü bağlanma kategorisi, Düzensiz bağlanma, ebeveyn ile çocuk arasındaki hem kararsız hem de tehlikeli bir ilişkiyi tanımlar; çocuk hem hayatta kalmak için ebeveyne yaklaşıp hem de hayati tehdit olarak gördüğü ebeveynden uzak durur. Yetişkinliklerinde başkalarına yakın olmak ister, fakat incitilmekten korkarlar. Duygularını kontrol etmekte zorluk yaşarlar, çünkü çocuklukta bu konuda yardım almamışlardır; bu yüzden de davranış ve ruh halleri tıpkı ebevyenlerinin gibi öngörülemezdir. Bu kişi sevgilisini "zavallı" olarak nitelendirebilir mi? Evet. Buna cüret eder mi? Muhtemelen hayır, tabii ilişkinin sürekli geçtiği duygusuzluk durağına gelinmişse, o ayrı. Veya bunu kafasından geçirebilir ki bu durumda söz konusu yorum, muhtemelen, acı verici eleştiri olarak kendisine yönelcektir.

Şimdi kendimle ilgili daha çok endişe duyuyorum...

İyi haber şuki güvenli bağlanma, psikoterapistlerin dediği gibi "edinilebilir". Kararlılıkla, korkmadan kendinin farkına varmakla, dürüstlikle, çok çabalayarak ve (psikoterapist dahil) yakın ilişkide

olduğumuz insanlardan geri bildirim alarak, başlangıçtaki kalıp tespit edilip çözülebilir ve başka türlü yeniden kurulabilir. Bunun getirdiği derin anlayış ve sahici ve kuvvetli bir benlik duygusu olunca artık herhangi birini "zavallı" olarak görmeyiz.

Belki sevgilinizi olduğundan daha yüksekte veya aşağıda konumlandırıyordunuz ve bunun da tek sebebi eski programlanmanızdı; şimdi artık herkesi eşitlediniz. En sonunda, karşınızdaki insan ne düşünür ya da yaparsa yapsın kendinizle ilgili gerçek anlamda sorun olmadığını fark ettiğiniz ve dünyayı daha net gördüğünüz bir konuma geliyorsunuz. Psikoterapist Eric Berne'ün söyleyeceği gibi hedef, "Bende sorun yok, sende sorun yok" şeklinde bir düşünme biçimidir. Çoğumuz geçmiş yükleriyle ve günün getirdiği zorluklarla mücadele halindeyiz, fakat biliyoruz ki kimsenin zavallı olmadığında uzlaşabildiğimizde, hep beraber bir yerlere varacağız.

Önemli kuramlar

Bağlanma kuramı

-John Bowlby ve Mary Ainsworth

"Yeterince iyi" ebeveyn

-Donald Winnicott

Sevgilim harika biri; öyleyse niye onu aldatmayı düşünüyorum?

Sigmund Freud • Jaak Panksepp • Daniel Kahneman

İnsan olmanın güzelliği de trajedisi de burada. Bizler hayvanız ve beynimizin yapısı ve süreçleri büyük oranda diğer memelilerle ortak; ama ayrıca, bize insan ırkına has farkındalığı sağlayan çok daha büyük bir neokorteksimiz var. Bu demek oluyor ki irrasyonel hayvani dürtülerimiz ve arzularımız olduğu gibi, “Neler oluyor Allah aşkına” diyen bir rasyonel tarafımız da var. Peki öyleyse rasyonel taraf niye kazanamıyor?

İster **Freud**’un bilinçdışından isterse nörobilimin “zımnı belleğinden” söz edelim, hemen herkes insan beyninin hatırı sayılır bir parçasının bir şekilde otomatik çalıştığına, yani bilinçli yanımızın kontrolü altında olmadığına hemfikir. Freud’un bilinçdışı kavramı (bkz. s. 11) **Kahneman**’ın Sistem 1’i (bkz. s. 52) ve **Panksepp**’in birincil süreçleri (bkz. s. 50) hep karar alma mekanizmamızın farkındalığımız dışında cereyan ettiğini gösteriyor gibidir. Kahneman’ın işaret ettiği gibi, ancak hızlı işleminden geçirmeye neden olan önyargıların farkına varmaya başladığımızda günlük yaşamımızın bilinçli kontrolünü ele geçirmeye başlayabiliriz.

Vefasız olmayı öğrenmek

İnsan beyni muhatap olduğu bütün uyarıların işleminden geçiremez, bu yüzden de, belli bir anda en önemli görünen şeye bilinçli dikkatimizi vermemizi sağlayan çok çeşitli *nedenleme işlemi*yle ya da temel kuralla iş görür. Bu süreçlerden biri *alıştırma* olarak bilinir ve hem insanlar hem de hayvanlar için önemli bir öğrenme aracıdır. Köpek sahipleri alıştırmayla ilgili pek çok şey bilirler; köpekleri bazı şeylere (küçük

ve gürültücü çocuklara) artık rahatsız olmayacakları, hatta bir yerden sonra uyarıların neredeyse fark etmeyecekleri bir vaziyete gelinceye kadar tekrar tekrar maruz bırakma sürecidir (böylece artık çocukları kovalamazlar). İnsanlar da aynısını yapar: Çevremize yeni bir şey dahil olduğunda bir süreliğine ona dikkat eder (güvenli mi yoksa bir tehdit içeriyor mu?) ve bir süre sonra ona alışırız (ah yine şu egzozu patlak arabaymış), hatta düpedüz varlığına sağır ve kör hale geliriz. Alışma, neyi güvenli biçimde yok sayıp neye dikkat edeceğimizi bilmek açısından kullanışlı bir araçtır, fakat sevgililerimiz açısından biraz dezavantajlı olduğu söylenebilir. Çünkü onlara da alışırız. Ve bir zamanlar bizi onca etkilemiş olan cazibelerine karşı körleşiriz.

Harika! Bu da ne?

Aynı zamanda dayanılmaz şekilde yeniliğe çekiliriz, çünkü beyindeki dopamin düzeyleri yenilik durumunda yükselir ve bu bizi “ödül” arayışı içinde yeni şeylere doğru iter. Bağımlılıkta çok önemli rol oynayan nörotransmitter de dopamindir; bağımlılığı ilave bir doz ödüle iten şeydir. Tümünü yeni bir şeyle karşılaştığımızda da benzer bir

Yararlıklar



Bu ne işe yarar?



Bu insan bana ne sunabilir?

Çok erken yaştan itibaren doğal olarak etrafımızı yararlılığa göre –bize faydalı olabilecek şeyleri– kolaçan ederiz. Böyle bir şey tespit ettiğimizde, harekete geçecek şekilde evrimleşmişizdir.

heyecan yaşarız; burada benim için bir ödül olabilir mi? Yenilikle o derece heyecanlanırsınız ki sadece yeni şeyler bulma ihtimali bile bizi çevremizi keşfetmek konusunda motive etmeye yeter; bu da onun gerçek evrimsel amacını ortaya koyar: Yiyecek ve içecek gibi yeni kaynaklar keşfetmemizde bize yardım eder.

Öyleyse yenilik aramaya ve bir süredir etrafımızda bulunan şeylere (veya insanlara)

dikkat etmeyi bırakmaya doğuştan eğilimliyiz, çünkü bunlar bizim için bir tehdit değildir ve (sıkı durun) onları ödülle de özdeşleştirmeyiz artık; resmen “potansiyellerini kaybetmişlerdir”. Beyinlerimiz “etrafımızdaki bu nesnelerden” edinebileceğimiz bütün ödülleri çoktan edinmiş olduğumuzu kabul eder.

***“Biz hissedebilen ‘düşünen makineler’ değil,
düşünebilen ‘hisseden makineleriz’”***

Antonio Damasio

(MERAK/ARAMA) sistemi tetiklendiğinde
ayırım gözetmeden bir şeyler arar. Bildiği tek şey
‘orada’ istediği ‘bir şeyler’ olduğudur”
Mark Solms

Bunda benim çıkarım ne?

Bakış açımız, sonu gelmez (bilinçdişi) bir arzuyla, daha çok kaynak bulma arzusuyla şekillenir. Doğduklarında bebekler net göremezler, fakat bir süre sonra şekilleri ve renkleri görebilmeye başlarlar ve bir nesneyi diğerinden ayırt etmeyi, şeyler arasındaki mesafeyi tartmayı vs. öğrenirler. Bu gelişimsel edinim çocuğun çevreden bilgi toplamasını ve çevrenin sağladığı “yararlıkları” mümkün kılar. Örneğin, çocuk yerde bir elma görür ve bunun uygun bir yemek olduğunu fark eder; bu haliyle yararlıklar eyleme geçme vesilesi olur. Çocuk uzanıp elmayı alır ve yer. Kısacası çevremizi, sadece potansiyel tehditler için değil, seks de dahil potansiyel kimi ödülleri için de daima kolaçan ederiz. Bunları bulduğumuz takdirde harekete geçeriz; bu tam da sizin, ofisin mutfağında olağanüstü yakışıklı ve çalışanların tamamından farklı görünen birini tespit ettiğiniz an oluyor.

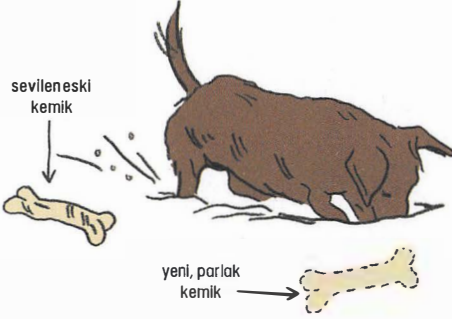
Keşfetmeye ayarlı

O noktada keşif yapmaya motive haldesinizdir, çünkü beynin MERAK/ARAMA sistemi devreye girmiştir. Nörobilimci Jaak Panksepp beynimizin 300 milyon yaşındaki memeli kısmı içerisinde, yedi adet temel duygusal işlem sistemi olduğunu keşfetmiştir. Bunlar o kadar belli nöral devrelerdir ki biri, diyelim HİDDET devresi elektriksel uyarıma maruz kaldığında, ona bağlı duygu anında uyanmaktadır (bkz. s. 51). Bunlar olağanüstü

güçlü ve somut süreçlerdir ve MERAK/ARAMA sistemi belki de içlerinde en önemlisidir. Bu sistem (Pankseep gündelik kullanımdan ayırmak için bunları büyük harfle yazar) bizi dünyayla bağlantılı kılar. Sabahları yataktan çıkmamızı sağlar (Saat kaç? Telefonum nerede?) ve bizi motive eder; faydalı bilgiler, kişiler ve şeyler için bizi sürekli dışımıza bakmaya çağırır. Bir köpeğe beklentiyle, koklayarak, kazarak ve müthiş bir şey bulmayı umarak etrafı kolaçan ettiren şey de budur; işte işyerinde çay makinesinin başında gördüğünüz yeni eleman da sizde aynı tepkiyi uyandırabilir. Hey oradaki de ne öyle? Harika görünüyor! Yakınlaştıkça bir başka korteksaltı sistemin, ŞEVHET’in çekimini hissedebilirsiniz. Bu MERAK/ARAMA sisteminin faaliyete geçirdiği iştahların tatmin edilmesiyle bağlantılıdır. Ah, evet.

Gerçekten canlı hissetmek

MERAK/ARAMA sistemi bizi kaynaklar bulmak, hayat bulmak için yenilik aramaya iter. Bu sistemle özdeşleşen hisler heves, beklenti ve umuttur. Çocukken zorlu bir bağlanma ilişkisi yaşamış kişiler (bkz. s. 98-102) keşfetme konusunda daha çekingendirler; MERAK/ARAMA sistemleri bloke olmuştur ve bazen duygusal yelpazenin ters tarafına, depresyona doğru işleyebilir. Yelpazenin bir ucunda ümitsizlik, diğerindeyse sanki hayatınız boyunca istediğiniz her şeyi bugün bulacağmışınız gibi müthiş beklenti hisleri bulunur. MERAK/ARAMA sisteminiz yeniliğin



neden olduğu dopaminle bir vites artırmışsa, (mutfaktaki yakışıklı elemanı) çıkıp keşfetmeye karar verdiğinizde bir vites daha artırır, çünkü sistem artık, beynin dört farklı yerine dopamin göndermektedir. Böylece ayaklanmış, mutfığa doğru gidiyorsunuzdur; hayata yönelik bir şevki, beklentiye ve umudu damarlarınızda duyarak. “Hiç bu kadar canlı hissetmemiştiniz,” değil mi?

Bu olmuş bitmiş bir iş midir?

Hiç de değil, çünkü aksi takdirde hiçbir şeyi sorgulamazdınız ki bunu yapabilmeniz neokorteksin bilişsel icra işlevlerinin devrede olduğunun işaretidir. Bu sayede bağımsız, maksatlı ve “amaç yönelimli davranışlara” kalkışmamız mümkün olur; bilinçdışı değil bilinçli amaçlar elbette. Bu da sadece tepki vermekten çıkıp tercihte bulunmak demektir. Beynin insana has bu kısmı bize, donanımımızın parçası olan yenilik ARAMA sisteminin (ve hatta onun o pek cazip dopamin dozlarının) üstesinden gelmek için ihtiyaç duyduğumuz güçleri sağlar. Emrinizde insanı diğer hayvanlardan çok çok öteye taşıyan güçleriyle, tam ve muhteşem insan zihni vardır; geçmişe dair hatıraları, bugüne ve geleceğe dair

değerleri ve umutları içinde barındıran, sadece şehveti değil sevgiyi ve kaybı da bilen bir zihin... Dolayısıyla her ne kadar ayaklarınız sizi yeni bir çekime doğru taşısa da beyninizin tamamını işlemeye hazır tutmanızda fayda var. Yavaş olun. O sıkıcı alışma hissini sorgulayın. Parıldayan her şey gerçekten altın mıdır, yoksa görüşünüzü etkileyen dopamin mi? Es verin. HİDDET döngüsünde (bkz. s. 51) olduğu gibi burada da yakın bir tehlike anı var. Yakalayabiliyorsanız yakalayın.

Önemli kuramlar

**Temel duygusal
işlem sistemi**

–Jaak Panksepp

Hızlı ve yavaş düşünme

–Daniel Kahneman

Sosyal medyada insanların beni arkadaşlıktan çıkarmasını nasıl engelleyebilirim?

Albert Ellis

Hepimiz ihtiyaçlar ve arzular yumağıyız ve gerçekten istediğimiz şeylerden biri de herkesin bizden hoşlanmasıdır. Çoğumuz hayatımız üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmak da isteriz ve bir adım sonrasında, herkesin bizden hoşlanmasını sağlamak istediğimizi fark edebiliriz. Bu kulağınıza biraz çocuksu bir kapris gibi geliyorsa, Albert Ellis size hak verecektir. Böylece çocukluktaki büyüğü düşünce dünyasına geri döner, rasyonellikle ilgimizi kaybederiz. Ellis'e göre bu, işleri yoluna koymanın önünde engeldir. Ona kalırsa dünyayı kontrol etmeyi bırakıp doğru düşünmeye odaklanmamız gerekir.

Ellis analizin insanların hayatında değişiklik yaratabileceğine inancını kaybetmiş Amerikalı bir psikanalistti. Freud'un etkisizlik gibi bir eğilimi varsa "Bence benim de etkin olmak gibi bir becerim var," diyordu. Ellis terapinin daha etkili olmasını istiyordu, böylece insanlar hayatlarında daha çabuk değişiklikler yaşayacaklardı. Bu tedaviye *Akılcı Terapi* (her zaman olduğu gibi açık ve doğrudan) adını verdi, fakat bu, hisleri yok saymak anlamında alınınca Ellis de ismi, *Akılcı Duygusal Terapi* diye değiştirdi. Meslektaşları bu adı "çok bilişsel" ve davranışçılığı yok sayan bir ad olarak gördüler (oysa aslında pek çok davranışçı teknik kullanılıyordu). İtirazlara bir kez

daha teslim olan Ellis terapi yöntemini *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi* (REBT) olarak yeniden adlandırdı.

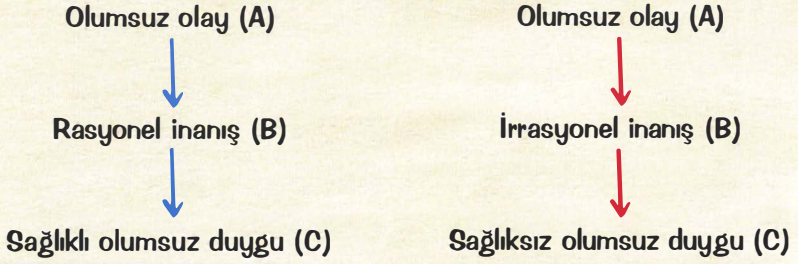
Mantıklı düşünme

Aaron Beck *Bilişsel Davranışçı Terapi*'nin babasıysa (bkz. s. 29), Albert Ellis onun büyükbabası olarak düşünülebilir. Ellis'e göre hepimizin kendimizle, başkalarıyla ve dünyayla ilgili bir dizi kabulü vardır; bunların bazıları yanlış bazıları irrasyoneldir. Hayatımıza bu kabuller yön verdiğinden, sorunlarla karşılaşırız, çünkü rasyonel olmayan inanışlar bize imkânsız şeyleri başaraabileceğimizi düşündürür.

"Gerçeklik başımıza gelenler değildir; yaşadığımız gerçekliği yaratan şey olaylarla ilgili nasıl düşündüğümüzdür. Çok gerçek bir anlamda bu, içinde yaşadığımız gerçekliği yarattığımız anlamına gelir"

Albert Ellis

Dünyayı yorumlamak: A – B – C



Ellis kendimizi keyifsiz, üzgün, “kötü” hissetmemize nasıl katkıda bulunduğumuzu gösteren ABC yöntemini geliştirdi. A açığa çıkaran olayı, B inanışı, C de sonucu karşılıyor.

Örneğin bazı insanlar, zekâ düzeyleri veya çeşitli işlerdeki becerilerinden bağımsız olarak, her konuda adamakıllı yetkin olmaları gerektiğini düşünürler. Veya bel bağlayabilecekleri daha güçlü başka birine ihtiyaç duyduklarını düşünebilirler. Kimi her sorunun mükemmel bir çözümü olduğuna ve kendilerinin bu çözümü bulmaları gerektiğine inanır. Ellis kendisine danışan kişileri bu kabulleri sorgulamaya çağırır. Her problemin gerçekten de mükemmel bir çözümü olabilir mi? Ve olsa bile, o özel çözümün bulunması için herhangi bir sebep var mıdır?

Yanlış yorumlama

Ellis’e göre güçlüğü yol açan şey durumların kendileri değil onları yorumlama ve hakkında düşünme şeklimizdir. Herkesin bizden hoşlanmasını sağlayamayacağımız gibi kimse de belirli bir duyguyu hissetmemizi sağlayamaz. Sevgilinizin size “aptal” demesi üzerine, onun “sizi öfkeliendirdiğini” söyleyebilirsiniz, fakat Ellis’e göre aslında olan bu değildir. Zira bunun doğru olması için A kişisi X’i yaptığında sonucun hep Y duygusu olması

gerekir. Ancak bazı kişiler aptal yorumuna hiç kulak asmayabilir, bazıları buna gülüp geçebilir, bazıları ise bugün nesi var acaba diye düşünmekle yetinebilir. Bizi bir şeye takılmaya sürükleyen, taşıdığımız çarpık inanışlardır ve bunları en kısa sürede tespit edip kurtulmamız gerekir. Teknik terimlerle söylersek, bu tür düşünceleri tespit edip sorgulamamız; sorunu gerçekliği daha isabetli yansıtacak biçimde yeniden formüle etmemiz ve kabullerimizi daha sağlıklı, kanıtlara dayanan düşünceler haline getirmemiz lazımdır.

Robert Harper’la birlikte yazdığı 1975 tarihli *A New Guide to Rational Living* adlı kitabında Ellis 10 tipik irrasyonel inanış tanımlar ve bunlara karşı koymakta kullanabileceğimiz “tartışma ifadelerini” bir araya getirir. Neyse ki 1 numaralı irrasyonel fikir tam da “önemli bulduğunuz herkesten sevgi ve onay almanız gerekir –evet, gerekir–” fikridir. Ellis der ki, pek çok insan onaylanmayı sever, o yüzden onaylanmak iyidir, evet, fakat onaylanmazsanız da ölmezsiniz. Öte yandan herkesin sizi sevmesi gibi imkânsız bir ideali kovalayarak kendinize zarar verebilirsiniz ki bu inancı

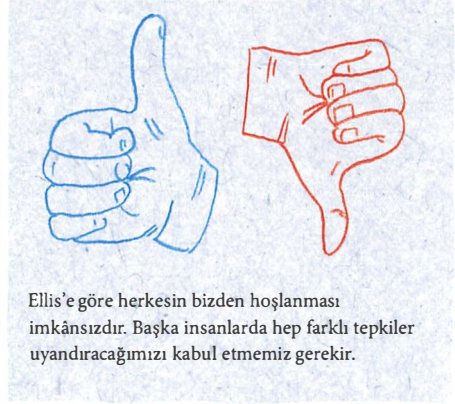
en kısa sürede değiştirmek de bu yüzden önemlidir.

Rasyonel karşılık

Ellis'in düşünce biçimi bu konuda şöyle bir seyir izler: Herkes tarafından beğenilip sevmek mümkün değildir. Ne kadar popüler olursanız olun, sizden hoşlanmayan biri hep olacaktır ve bunda bir sorun yoktur. Farklı insanların farklı zevkleri vardır; dolayısıyla bazıları sizde, başkalarının hoşlanmadığı özellikleri –örneğin saç şeklinizi– beğenecektir; uzun ve ortadan ayrılmış saçların en iyisi olduğu konusunda herkesin hemfikir olması olanaksızdır. Herkesin sizi beğenmesini veya sevmesini sağlasanız bile bunun derecesinden ve sürüp sürmeyeceğinden asla emin olamazsınız. Hangi noktada “Evet! İşte başardım,” diyebilirsiniz ki?

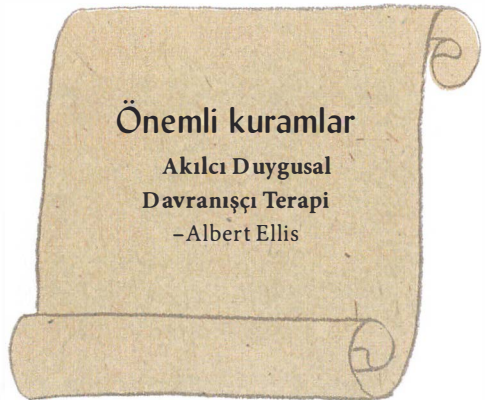
Çokça gerilmeden popüler olmaya çalışmakta bir zarar yoktur, fakat Ellis'e göre kendinizi çok da zorlamamanız en iyisidir. Popüler olmayı istemek işinize yarayabilir, fakat popüler olmaya ihtiyaç duymak size karşı işler. Bu uğurda harcamak zorunda hissettiğiniz zaman ve emek sizi tüketebilir ve yapmak istediğiniz şeylere zamanınız kalmayabilir. Nasıl görünmeniz veya tatile nereye gitmeniz gerektiği konusunda arkadaşlarınızın fikirlerine uymaya çalışıyorsanız, kendi istediklerinizi değil hep arkadaşlarınızın yapmanızı istediklerini yapıyorsunuz demektir. Böylece hayatınız size ait olmaktan çıkacaktır ve çabalarınız geri de tepebilir; örneğin arkadaşlarınız sizi dalkavuk olarak görüp, size saygı duymaktan vazgeçebilirler.

Biri sizi arkadaşlıktan çıkardığı için üzülüyorsanız, kendinizle tartışın diyecektir



Ellis'e göre herkesin bizden hoşlanması imkânsızdır. Başka insanlarda hep farklı tepkiler uyandıracığımızı kabul etmemiz gerekir.

Ellis. Bunu bireyselleşmenin bir emaresi, kendini onaylama ve kabul etme yönünde atılmış bir adım olarak kabul edin; bu, başkalarının onayından daha güvenli bir zemin sunacaktır. Kendi hayatınızı yaşayın, kendi işinize bakın; yolunuzun üzerinde, hiç çabalamadan birkaç gerçek ve ilginç arkadaş bulacaksınız. (Tartışmanın ustası karşısında eğiliyorum, buna karşı bir sav sunmam mümkün değil.)



Patronum neden hep böyle ters davranıyor?

Carl Jung • Wilfred Bion • Harold J Leavitt • René Girard

İşyerinde zorbalığa uğramak yaygın bir şeydir; İngiltere ve ABD'deki araştırmalar sürekli olarak, çalışanların yüzde 33'ünün zorbalığa maruz kaldığını gösteriyor. Uluslararası Çalışma Örgütü'ne (ILO) göre fiziksel ve duygusal şiddet riski, yeni binyılda şirketlerin yüz yüze kalacağı en ciddi sorunlardan biri olacaktır. Oldukça büyük bir iddiadır bu ve patronunuz size kötü davranıyorsa muhtemelen yalnız değilsiniz, hatta dünya piyasaları içinde yer alan şirketlerdeki nahoş bir eğilimden nasibinizi alınız demektir. Psikanalist Carl Jung bu global durumu "kolektif bilinçdışının" bir somutlaşması olarak görecektir ve belki de Gölge'nin bu işte bir rolü olduğunu iddia edecektir.

Jung kişiliklerimizde hem bilinçli hem bilinçdışı bir yan olduğunu düşünüyor ve bilinçdışının iç dünyamızda birbiriyle etkileşim halindeki kişileşmiş muhtelif yapılardan oluştuğuna inanıyordu. Arketipler olarak bilinen (bkz. s. 136) bu yapılar dış dünyaya yaklaşımımızın çerçevesini oluşturur. Arketip normalde bir şeyin ilk kalıbı veya modeli anlamına gelir ve kelimenin daha sonraki kullanımları da bununla ilişkilidir; Jung da bu terimi benzer bir manada kullanır. Ona göre insan zihninin, dünyayı yorumlayıp anlamakta ve nasıl davranacağımızı belirlemekte bizlere yardımcı olan karakterler (örneğin, kahraman veya kötü üvey anne) fikrine erişimi vardır. Jung, bu karakterlerin veya arketiplerin dünya çapında masallara,

mitlere ve hatta dinlere dönüşmesinin sebebinin kolektif bilinçdışında tutulmaları olduğunu söylüyordu; bunlar, "insanlığın sürekli tekrar eden birikimleri" idiler.

Bazı tür insanların ve tecrübe tarzlarının her zaman mevcut olduğu ve kolektif bilinçdışına yerleştikleri anlamına gelir bu; bunların fikirleri (arketipler) her kuşağın zihnine aktarılmaktadır; böylece hem başka insanlarda hem de kendimizde ortaya çıkışlarını fark edebiliriz. Bunlardan en önemli ikisi Persona ve onun zıttı olan Gölge'dir. Persona dünyaya kendimizi takdim ederken takındığımız maskedir; başka insanlara (aynı zamanda kendimize de) sunmak istediğimiz imajdır. Hepimizin "iyi taraflarımızı" görmekten mutlu olduğumuz ama "kötü" veya bir şekilde

"Herkes içinde bir Gölge taşır ve bu, bireyin hayatına ne kadar az dahil olursa o kadar yoğun ve karanlık hale gelir"

Carl Jung

Günah keçisi dinamiğine yol açabilecek beş tür nevrotik işlevsiz örgütlenme tarzı:

1

Paranoid örgütlenmeler

Bu firmalar sürekli işleyişlerini etkileyebilecek tehditlere hedef olmaktan korkar. Her problem veya potansiyel tehdit, olağanüstü maliyete ve zamana mal olsa bile her unsur gözden geçirilerek tahlil edilir.

2

Obsesif örgütlenmeler

Bu firmalarda idarenin denetimleri iç işleyiş, üretim verimliliğini, maliyetleri vs. çok yakından takip edecek şekilde ayarlanmıştır. Geleneğe ve yerleşmiş pratiklere sıkı bağlılık vardır.

3

Histerik örgütlenmeler

Yapılarını yeni işlemsel ihtiyaçlara uyduramayan bu firmalar hiperaktif ve dürtüseldir; dışarıdaki olaylara karşılık vermek yerine CEO'larının fikir ve değerleriyle güdülmürlükler.

4

Depresif örgütlenmeler

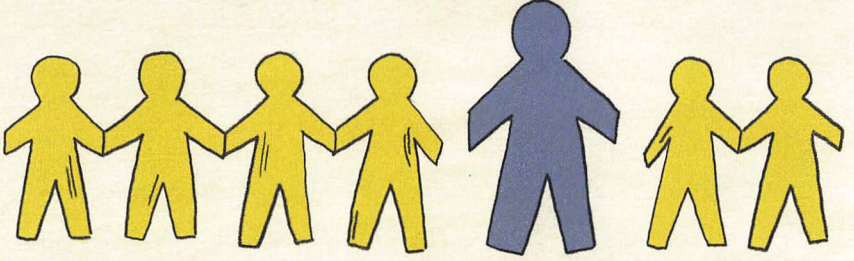
Bunlar çok az liderlikle veya hiç liderlik olmadan otomatik biçimde işleyen ve sürüklenip gider gibi görünen oldukça bürokratik firmalardır. Temel özellikleri atalet, güven eksikliği ve aşırı muhafazakârlıktır.

5

Şizoid örgütlenmeler

Bu firmalarda gerçek liderlik yoktur. Liderin örgüte hiç ilgisi yok gibidir, tutarlı olmayı reddeder, başkalarını dinlemez. Böylece şirket idarenin sürekli değişen kararlarıyla bir ileri bir geri zızzaklar çizer.

Suçu başkasına yöneltmek



Girard'a göre bir çatışma grubun parçalanmasına sebep olduğunda, grup üyeleri çoğu zaman bir günah keçisini kurban seçmek konusunda uzlaşır. Bu kişi "büyük şevkle ve samimiyetle" kınanır ve ardından da gruptan dışlanır. Kurbanın üzerine atılan "suçtan" sorumlu olmadığı genellikle grup dışındaki insanlar açısından barizdir.

utanç verici saydığımız kısımlarımızı kabul etmeye daha isteksiz olduğumuz konusunda Freud ve Jung hemfikirdir.

Gölge'ye hoş geldiniz

Jung bütün bu "kötü" tarafların Gölge arketipi içinde kaynaştığını öne sürdü; bunlar, sahiplenmekten çekindiğimiz tüm özellikleri barındıran kişiliğimizdeki karanlık taraftır. Gölge kendimizden bile sakladığımız ve bastırdığımız bir şeydir ve bağışlanamaz olduğunu düşündüğümüz özelliklerden oluştuğundan önemli miktarda suçluluk, utanç ve aşağılık duygusu içerir. Maalesef umutsuzca gizli tutmaya çalışmamıza ve yokmuş gibi davranmamıza rağmen, özellikle de stresli durumlarda, açığa çıkacaktır. Gölge kendimize veya bir başkasına zarar verecek bir şey yaptığımızda beklenmedik biçimde ve aniden ortaya çıkan tarafımızdır ve hemen ardından, "Böyle bir şey yaptığımı inanmıyorum" deriz. Şüpheniz varsa kartvizitinden tanıyabilirsiniz: Gölge'nin aniden ortaya

çıkmasını takip eden hisler suçluluk, küçük düşme ve utanç hisleridir.

Zıplayan gölgeler

Çok sık olarak Gölge başka birinde belirir; veya en azından öyle olduğunu düşünürüz. "Yansıtma" denilen psikanalitik savunma, nahoş bir hissimizden onu başkasında görerek kurtulmanın yoludur; o hissimizi başkasına yansıtırız. Örneğin, işyerinde üst düzeydeki biri bir çalışanı faydasız veya yeteneksiz oldukları konusunda azarlıyorsa, diğer çalışanların kendilerini işe yaramaz hissetmeleri ve bu hissi taşıyamadıkları için odadaki başka birine yansıtmaları pek muhtemeldir. Bilinçdışı bu motivasyonlarının farkında olmasalar da, bunu yaptıktan sonra çok daha iyi hissederler.

Dolayısıyla patronunuzun kini, kendi yetersizlik duygusuyla çokça bağlantılı olabilir. Gölge sadece arada bir dışa yansıyor olabilir ("Bugün tuhaflığı üzerinde,") veya Ego'yu bir yana itme ve hatta onun yerine

*"Herkes, normal ve makulden anladığına
uymayan kişileri şu ya da bu mazeretle
reddetme eğilimine sahiptir"*

René Girard

geçmekle tehdit edebilir; böylece Gölge gündelik hayatta da egemen olmuş olur.

Niye ben?

Zorbalığa maruz kalanlarla ilgili sıklıkla paylaşılan bir inanç, kurbanın bir şekilde tacizi davet ettiği şeklindedir ve otoriter tip ailelerde yetiştirilen insanların bu çitsiz güç dinamiğini yansılayan ilişkilere doğru çekildikleri yönünde kanıt vardır.

Fakat öncekinden oldukça değişik bir başka potansiyel "kurban" tipi de ilişkilerden çok bağımsızlığa ihtiyaç duyan kişidir. Başka deyişle grup değerlerini, ideallerini veya amaçlarını sırf grup tarafından paylaşıldığı için benimsemeyip, düşünme ve yaşama biçimi olarak bağımsız bir çizgi izlemeyi tercih eden kişidir.

Psikanalist **Wilfred Bion**'a göre bu bağımsızlık, grubun diğer üyeleri tarafından tehdit olarak algılanır. Grup değerleri otoriter bir lider (otoriter aile reisi gibi) tarafından belirlenir; bu kişi şirket için "en iyisinin ne olduğunu bilir" ve bu fikirleri işyerinde yaymak ve hâkim kılmakta zorluklar yaşamıştır. Yönetim psikoloğu **Harold J. Leavitt**'e göre her grubun uyumluluğa eğilimi ve grubun nasıl düşünmesi, davranması ve nelere değer vermesi gerektiğiyle ilgili bir kabulü vardır. Bunlar ortak kimlik ve birlik duygusu getiren "merkezci güçlerdir". Her şey bilinir ve anlaşılabilir; her şey güvenli ve öngörülebilirdir; ta ki olan biteni sorgulayan biri çıkıp gelene kadar. Yenisi ve daha iyisi varken neden bu modası geçmiş programı

kullanıyoruz? Daha büyük bir verimlilik için neden ortak ofis çalışma şekline dönmüyoruz? Şu gidişatı biraz değiştirelim!

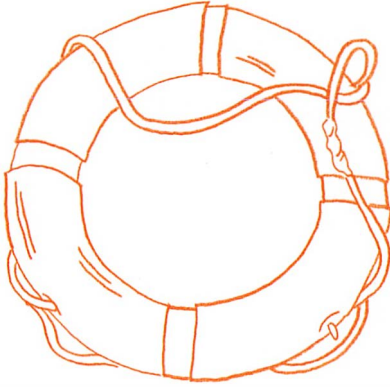
Grubun içgüdüsel cevabı, "Yok, kalsın" olacaktır. Okyanusta yol alan bir gemide alarm çalmış gibi herkes panik içinde koşuşmaya başlar (işleri ve kimliklerini tehdit altında hissederler, iş tanımları birden belirsizleşir). Birinin bir şeyler yapması gerekir! Çözüm... çözüm yeni geleni denize atmaktır! Çabucak probleminden kurtulunur!

"Günah keçisi bulma" diye bilinen bu fenomen Fransız sosyal bilimci **René Girard** tarafından ayrıntılı olarak incelendi. Girard'a göre bütün bu süreç cereyan ederken bile farkındalık düzeyinin altında bir seviyede olup bitiyordu. Kriz döneminde (gerçek de olabilir sadece öyle algılanmış da) birine haksız bir suçlama yöneltilir; böylece kişi artan düşmanlığın hedefi ve odağı haline gelir. Günah keçisi bulmanın amacı, hedefin kesin biçimde uzaklaştırılmasıdır. ("Şu zattan kurtulalım da, her şey yoluna girer.")

Günah keçisi bulma sürecini ayrıca, kişisel olduğu kadar kolektif düzeyde de işleyebilen Gölge bağlamında düşünebiliriz. Kolektif haliyle Gölge, küçük bir topluluktan bir şirkete, hatta siyasal parti veya hükümete kadar uzanabilen grup biçiminde ortaya çıkar. Grup, örneğin ekonomik başarısızlık durumunda, kolektif Gölge'sini uygun bir günah keçisine yansıtır (bu bir kişi olabileceği gibi göçmenler veya belli bir cemaat gibi bir grup da olabilir). Kurbanlar ihbarcılıkla veya medyaya sızdırmayla, gerçekte olup bitenleri anlatmayı deneyebilir,

"Gölge kişiliğin tamlığına dahildir: Güçlü adamın bir zayıflığı olmalıdır, akıllının bir yerde bir aptallığı; aksi takdirde gerçek olamayacak kadar iyi biridir; yapmacıklığa ve kandırmaya başvuruyor demektir"

Carl Jung



fakat Jung'a göre bu işe yaramayacaktır, çünkü Gölge'den kaçış yoktur. Bireyin veya grubun istemediği bu karanlık malzemeyi birilerinin taşıması gerekir ve o kişi... siz de olabilirsiniz.

Sonuçta içinde bulunduğunuz organizasyonda aykırı hisseden, bağımsız bir ruhsanız ve patronun dalkavuklarının veya bütün bir dairenin eleştirilerine hedef oluyorsanız, denize atılmadan bir cankurtaran botuyla kendiniz ayrılmamız hayırlı olabilir. Teselli olacaksa, günah geçisini uzaklaştırmanın rahatlığı kısa sürer, ardından yeni biri bulunmalıdır. Aynı zamanda, kendi Gölge'nizin sürekli dışarıklı olma, asla ait olmama ihtiyacında olması da mümkündür. Bu size kesinlikle imkânsız geliyorsa, muhtemelen öyledir.

Önemli kuramlar

Gölge arketipi

- Carl Jung

Grup dinamikleri

- Wilfred Bion

Günah geçisi bulma

- René Girard

Ailem tam bir kâbus; onları hayatımdan çıkarmalı mıyım?

Murray Bowen

Yetişkinler olarak pişemizin tam ve kendimize ait olduğunu, rasyonel bir zihinle özgür kararlar verdiğimizizi düşünmeye eğilimliyiz. Günümüzde bütün bu varsayımlar psikologlar ve nörobilimciler tarafından sorgulanıyor, fakat II. Dünya Savaşı'ndan dönen gaziler psikiyatrîstlere yeni bir sorun hediye edene kadar durum öyle değildi: Ailelerine, evlerine döndükten sonra psikolojik sorunları niçin kötüleşiyordu? Siz de muhtemelen benzer bir sorun yaşıyorsunuzdur. Ailelerimiz bizi neden bu kadar çok etkilemeyi sürdürüyor?

1940'lar terapide yeni bir fikrin doğuşuna şahit oldu: Sabit bir mizaçla doğmaktan ziyade başkalarıyla olan ilişkilerimizle şekilleniyorduk. Bu fikir, hastalarına bireysel düzeyde odaklanmaktansa bütün aileyi "insanın duygusal sistemi" gören bir anlayışa kayan bir psikiyatristin, **Murray Bowen**'ın çalışmalarının merkezi oldu. Bowen pek çok durumda şizofrenlerle çalıştı, fakat ailelerle olan çalışmaları bir sürekliliğin işbaşında olduğunu fark etmesini sağladı: Aileler arasındaki farklar nitelik değil nicelik farkıydı ve "hepimizin içinde biraz şizofreni vardı".

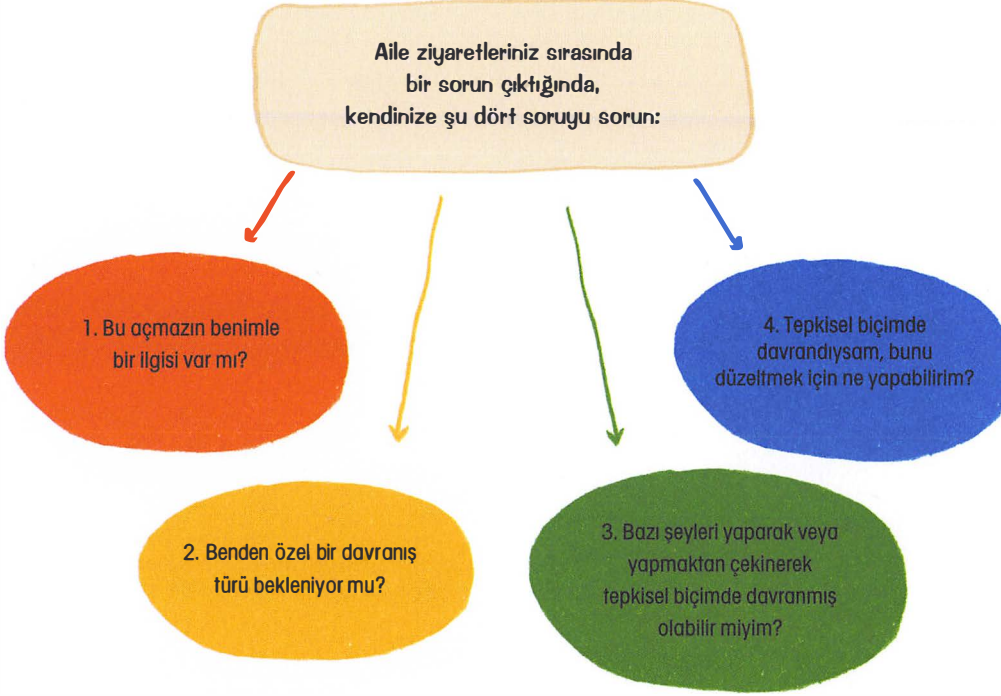
Bir kalıp içine gömülü

Bowen'ın bununla kastettiği, birbirimize karşı oynadığımız rollerin, duygusal sağlığın veya (şizofreni gibi) bozuklukların gelişimine katkıda bulunduğudır. Sürekli olarak başka insanları engelleyen veya onlara yardım eden şeyler yaparız ve dünya üzerindeki faaliyetlerini etkileriz; haklarında hüküm verir, onlardan duygusal taleplerde bulunuruz veya duygusal

ihtiyaçlarına aldırmayı reddederiz. Onları görüp duyarız ve bunu belli ederiz veya görüp duymayı reddederiz ve davranışlarımızla bunu yansıtırız. Onlardan bazı şeyler, özellikle belli davranışlar bekleriz ve bunlar gerçekleşmediğinde hüsrana uğrar ya da öfkeleniriz. Bütün bunları aile içinde, özellikle de anne babamızla ilişkimizde çok daha aşırı ve yoğun biçimde tecrübe ederiz.

Aile üyeleri arasındaki ilişkinin duygusal yoğunluğu, özellikle de çocuğun gerçekliğini ve dünyadaki önem duygusunu (hatta mevcudiyetini) onaylamaları veya hiçe saymaları bağlamında birbirleri üzerindeki etkinin derecesini artırır; ya çocukların bağımsız ve iyi tanımlanmış bir benlik geliştirmelerine veya tersine, gevşek tanımlanmış, daha bağımlı ve başkalarından sürekli onay ve takdir bekleyen benlikler geliştirmelerine neden olur. Sağlam biçimde farklılaşmış benliğe sahip olanlar düşünceleri ve duyguları ayırmayı becerebilir ve kaygıya maharetle karşılık verebilir, aile grubu içinde bile bireyliklerini

Aile rollerinden ve sistemlerinden büyüyerek ayrılmaya ve bireyleşmeye çalışırken sorulacak dört soru



sürdürebilirler. Daha düşük bir farklılaşma düzeyine sahip insanlar, aile içinde bir tür “duygusal füzyon” deneyimi yaşamaya; grubun hissettiklerini hissetmeye, üyelerinin ihtiyaçlarını tahmin etmeye ve sistemi dengede tutmaya yarayacak şekilde davranmaya meyillidirler. Benlik sınırları dağınık haldedir ve kendi faydalarına değil grubun faydasına davranırlar. Bir anlamda kendilerini grubun içinde kaybederler.

Kaynaşmadaki güç

Bowen’a göre evrimsel bağlamda aileler üyelerini korumak, barındırmak ve beslemek için gelişmişlerdir ve bunun için her aile grubu işbirliğine ve kaynaşmaya ihtiyaç duyar. Birlikte çalışacağız, değil mi? Gel gelelim kurallar ve talepler net biçimde belirtilmemiştir: Aile üyeleri herkesi mutlu etmek için kendilerinden ne beklediğini bulmalıdır. Bu da kaynaşmanın genelde her

*“Farklılaşma, sürekli başkalarının nerede
olduğunu gözlemlemekten ziyade kişinin içindeki
rehberlik yardımıyla kendi yolunu bulmasıdır”*

Edwin Friedman

bir aile üyesinin farklılaşmasını engelleyecek yollarla sağlandığı ve bazı üyelerin rahatsız ve son noktada yıkıcı rolleri üzerine almasını gerektirdiği anlamına gelir. Örneğin, ebeveynlerden birinin alkolik olduğu ailelerde diğer ebeveyn, alkolik olanın boşladığı her işi üstlenmek zorunda kalabilir ve çocuklar da eksik ebeveynin boşluğunu doldurabilir. Çocuklardan biri ilgilenen, öbürü oyalayan, bir diğeri, ailede başka kimse hissetmek zorunda kalmasını diye bütün kederi sırtlanmış olabilir.

Kaçış amacıyla ipleri koparmak

Bowen miadını doldurmuş, rahatsızlık veren aile rollerinden, bunlarla hesaplaşmadan kaçmak için hepimizin başvurduğu yolları tespit eder ve bunlara “duygusal kopuş” adı verir. Kendimiz ile diğer aile üyeleri arasına mesafe koyarsak, onlarla birlikteyken nasıl hissedip davranacağımız konusunda özgür olacağımızı düşünürüz. Oysa Bowen’a göre bu teknik, işe yaramaz. Var olan aile sistemini devam ettirmek üzere çocuklukta üstlendiğimiz roller varlığını sürdürür, çünkü bir sistem içinde –ailede– gelişmiş olsalar da bizim parçamız haline gelmişlerdir. Bu roller aile üyeleriyle bağımızı kopardığımız için aile sistemimizde oynanmıyorsa, başlangıçta bir süre iyi gider gibi görünen yeni ilişkilerde ortaya çıkmaya başlar. İpleri koparmak ani bir rahatlama ve kurtulma hissi getirir de, herhangi bir ilişkideki tepkisel davranış kalıplarımız değişmeden kalacak ve tekrar edecektir.

Bu yüzden yeni ilişkilerimizde genellikle kendimizi “Ah yine mi aynı şey?” diye düşünürken buluruz.

Öte yandan bir kopuş dönemi sonrasında birisi aileye geri dönecek olursa, kıyamet kopar, çünkü onu uzaklaştıran hisler hâlâ mevcuttur ve yüzeyin altında kaynaşmaktadır. Birkaç saat içinde eski etkileşimler yüzeye çıkar ve sonuç soğuk kibarlıklar, olağanüstü imalar, karşılıklı bağırma, ağlaşma ve histeri nöbetleri olur. Örneğin, her şey için suçlanmaktan bezdiğiniz için ailenizle ipleri koparmaya karar vermiş olabilirsiniz; oysa şimdi anne babanızın giderek endişeli hale geldiğine ve kardeşlerinizin artan gerilimi düşürmek için sizden gitmenizi istediğine şahit olabilirsiniz. Çünkü aile üyeleri aile sistemini, bu sefer sizi kopararak, yeniden dengeye getirmeye uğraşmaktadırlar. Sistem artık siz olmadan dengeye gelmektedir.

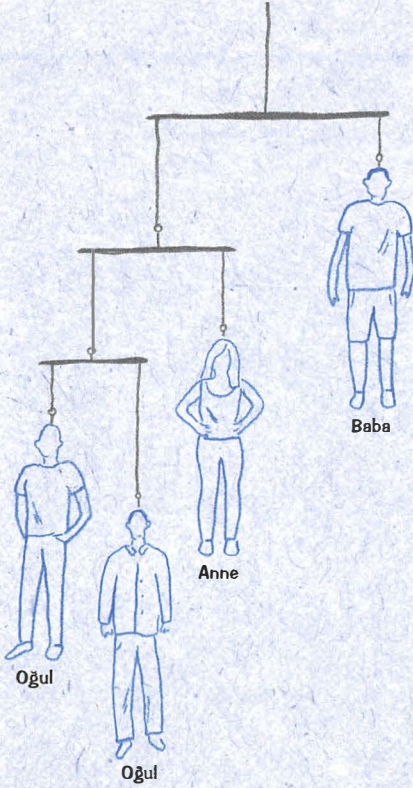
Öyleyse eve mi gideyim yoksa uzak mı durayım?

Bowen “kopup gitmek” ile “büyüyerek ayrılma” arasında ayrım yapar; olumlu değişim imkânı barındıran ikincisidir. Bu yolla bir yandan aile sisteminin bir parçası olduğumuzu kabul ederken bir yandan da bağımsız amaçlarımızı tespit ve takip ederek sadece mesafe değil bağımsızlık da kazanırız. Aile içinde oynadığımız rolleri, ilişki kalıplarını ve bu kalıplara sunduğumuz katkıyı tespit ederek onları dağıtabilir ve nihayetinde, her tür ilişki biçiminde nasıl

"İnsanlar ancak kendi yerleşik karşılık verme biçimlerinin (ve ona eşlik eden zihinsel ve duygusal füzyonun) biraz dışına çıkabildiklerinde gözlemlemeye başlayabilirler"

Murray Bowen

Dengedeki sistem



Bowen'a göre aileler sistemler halinde işler; her aile üyesi ailenin işlemlerini veya bozuk biçimde işlemlerini sağlayan bir rol oynar.

davranacağımızı özgürce seçme konusunda daha sağlam bir konuma erişebiliriz.

Pek çok duygusal meselede olduğu gibi burada da, ailenizdeki diğer insanlarda değil içinizde, burada ve şimdi neler olup bittiğini ve nasıl tepki gösterdiğinizi kavrayacak denli uzun süre otomatik davranışlarınızdan uzaklaştığınızda değişim başlar. Gerçi onlar da dikkati dağıtmak konusunda ustadırlar. Aranızdaki çılgın dans halen akıl almaz bir cazibe taşıyor olabilir. Aile üyelerinin fırl fırl dönen ayaklarından gözlerinizi alıp kendi adımlarınıza bakmanız zor olabilir. Fakat gözlemeye devam. Eninde sonunda başka bir ritimle hareket edeceklerdir.

Önemli kuramlar

Aile sistemleri

-Murray Bowen

Sevgilim bana yalan mı söylüyor?

Sigmund Freud • Paul Ekman

Herkes yalan söyler, dolayısıyla sorunuzun cevabı “Evet, muhtemelen”dir, zira araştırmalara göre yetişkin biri haftada ortalama 13 yalan söyler. Ancak sorunuzun ardında, ahlakla ilgili başka bir kuşku var gibi. Sevgiliniz sizi bir konuda yanıltıyorsa bu doğrudan doğruya yanlış mıdır? Yalan ve ahlaksızlıkla ilgili bir tartışmaya girmem pek mantıklı olmaz, çünkü psikologlar bile, muhtemelen amacın aracı meşrulaştırdığı gerekçesine dayanarak, deneysel sebeplerle yanıltıcı tekniklere başvururlar. Öte yandan çocuklarımıza yalanın yanlış olduğunu ve söylememeleri gerektiğini öğretiriz. Hatta bu sözümüze, hiç uygulamayı düşünmediğimiz bir cezalandırma tehdidi de eşlik edebilir; tabii bu arada kendimize de yalan söylemiş oluruz.

Elbette hepimiz yalan söyleriz. İnsan olmanın bir parçasıdır. Aslında yalan insan gelişiminde bir dönüm noktası kabul edilir, çünkü çok küçük çocuklar anne babalarını her şeyi gören bilen ve her şeyi güçleri yeten mükemmel varlıklar olarak görürler, ta ki günün birinde gözlerinin önündeki perde kalkıncaya kadar. Küçük bir yanıltmayla anne babalarını sınarlar ve anlattıkları şeye inandıklarını, hikâyeyi gerçek sandıklarını keşfederler. Demek ki her şeyi bilmiyorlardır! İki yaş civarı çocuk için bu, büyük ve heyecan verici bir haberdır, çünkü bağımsızlığın yeni bir anlamını keşfetmiştir. Freudyen veya psikanalitik terimlerle söylersek yalanla birlikte iki ayrı dönüm noktası daha ortaya çıkar; “Hayır!”

demek ve nerede olduğunu bağırmadan saklambaç oynayabilmek. Çünkü üç eylem de bir muhteşem gerçeği, anne babamızın zihnimizi okuyamadığı gerçeğini kanıtlar; oysa küçükken okuyabildiklerini varsayarız.

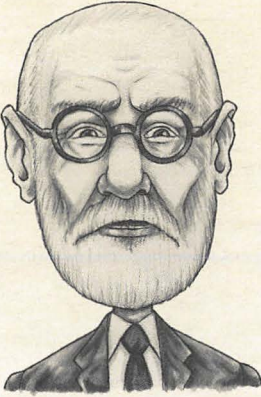
Fantezi olarak yalan söylemek

Bu çok özgürleştiricidir, fakat abartmak da mümkündür. Psikolog Bryan King üç aylıkken cümle kurabildiğini, üç yaşındayken kilisede vaaz verdiğini ve haftada 8 milyon dolar ücretle bir dergide çalıştığını iddia eden bir danışanı olduğundan bahseder. Bu yaratıcı ruh *pseudologia fantastica*, yani patolojik yalancılıktan mustarıptır; hikâyeler uydururken sınır tanımaz ve sık sık

“Duygu ne kadar kuvvetliyse, yalancının en iyi gizleme çabalarına rağmen bazı emarelerin görülme ihtimali de o kadar büyüktür”

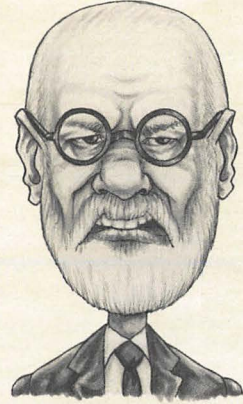
Paul Ekman

Mikro-ifadeler



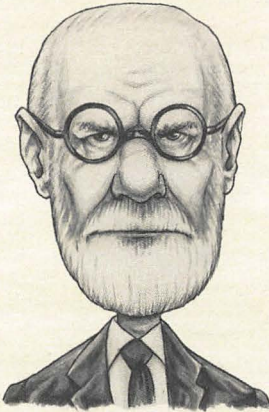
Korku

Kaşlar kalkar ve bitişir • Alın, kaşların arasında kırışır • Üst gözkapağı yukarı kalkar, alttaki gergin ve aşağıya doğrur • Gözün beyazı görünür haldedir • Ağız aralık, dudaklar geriye doğru çekilmiştir



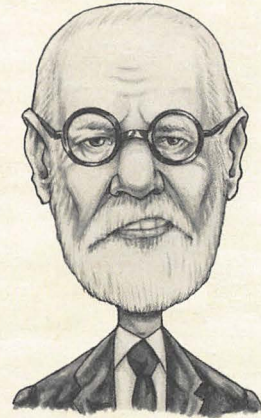
İğrenme

Üst gözkapağı, alt dudak ve yanaklar yukarı kalkar • Burun kırışır • Alt gözkapağının altında çizgiler belirir



Öfke

Kaşlar inik ve yakındır • Alt gözkapağı gerilir • Gözler dikilir veya yuvalarından uğrar • Dudaklar büzülür, uçları aşağıya sarkar • Burun delikleri açılır • Alt çene uzar



Küçümseme

Ağzın bir ucu yukarı kalkar

dinleyiciyi şüphelendiren sınırların bile ötesinde kendini abartan ifadelerde bulunur. İnanılmayı umursamadan yalan söylemektir bu, ama yine de teşhis edilmesi zordur, çünkü yalanın düzeyi değişim gösterir ve teşhis de esasen kendini ele vermeye bağlıdır ki bu durumda açıkça buna bel bağlanılmaz.

İç ve dış dünyalar

Dolayısıyla yalan söylemek kimi zaman iyi ve sağlıklıdır, fakat sürekli yalan psikanalistler tarafından zararlı görülür; güvene zarar verir, diğer insanlardan yalıtır, strese sebep olur (özellikle art arda sıralandıklarında), bizi aşırı hassas kılar ve nihayetinde doğru düzgün düşünme kabiliyetimizi etkiler. Uç durumlarda yalan söylemek, gerçeğin farkına varma yeteneğimize zarar verebilir, çünkü iç ve dış dünyamız arasındaki iletişimi bir şekilde kesintiye uğratar. Gerçi unutmaya eğilimli olsak da uyanık ve bilinçli olduğumuz her an, zihnimizde dış dünyayı yorumlarız; dış dünyayı içimizde temsil ederiz. Bu otomatik biçimde olur, o yüzden de üzerinde düşünme ihtiyacı duymayız; ama yalan söylediğimizde, bir şekilde bu bağı bilerek bozarız. Bu yüzden profesyonel sahtekârlar ve dolandırıcılar, yalan söylemek isteyenlere, uydurdukları hikâyelere inanmalarını, böylece iç ve dış dünyalarını birbirine uydurmayı tavsiye ederler. Ama tabii bu durumda ikisi de gerçekliği yansıtmamaktadır.

Sevgilinizin gerçekten yalan söyleyip söylemediğini bilmek istiyorsanız, işinize en çok yarayacak kavram tutarlılıktır. Çünkü yalan dış dünyadaki olgular ile onları kafamızda temsil etme biçimimiz arasında

bir uyumsuzluk yaratır; kendi hikâyemizi dış dünyada var kılma çabamızda, yani yalan söylediğimizde bu uyumsuzluk da bariz hale gelecektir.

Yüzümüz bizi ele verir

Yalan konusunda dünyanın en önemli uzmanı psikolog **Paul Ekman**'ın çalışmaları duygular ve yüz ifadeleriyle (yani derindeki düşünce ve duygularımızı ele veren dış göstergelerle) ilintisi konusuna yoğunlaşmıştır. Dışa kapalı toplumlar üzerinde yaptığı araştırmalar Charles Darwin'in haklı olduğu konusunda onu ikna etti: Yüz ifadeleri evrenseldi, öğrenilmiyordu. Yüz ifadelerini, kullanılan kaslar üzerinden değerlendiren *yüz hareketlerini kodlama sistemi* belirledi; bu sistem küçük, hızlı ve istemsiz duygu değişimlerini veya "mikro-ifadeleri" tespit etmesini mümkün kıldı. Bu ifadeler kişi ne kadar gizlemeye çalışsa da, saniyenin çeyreği kadar kısa bir anlığına iç dünyamızın hakikatini ele veriyordu. Britanya'dan ABD'ye, Papua Yeni Gine, Japonya, Brezilya ve ötesine kadar her yerde yedi duygu –iğrenme, öfke, korku, üzüntü, şaşkınlık, küçümseme ve mutluluk– hep aynı yüz kaslarıyla ifade edilmektedir. Dünyanın dört yanındaki polis teşkilatları, terörle mücadele ve hükümet güçleri açısından bu bilginin paha biçilmez olduğu ortaya çıktı. Dolayısıyla sevgilinizin söylediği şeylerin doğru olup olmadığını düşünüp tırnaklarınıza yerken size de bir fayda sağlayabilir.

Ekman birinin yalan söylediğini belirleme konusunda sihirlili bir değnek bulunmadığını ve ("yalan makinesi" denilen) poligrafın bile salt şanstan sadece biraz daha güvenilir

"Gizlenen duyguların sanijenin yirmi beşte birinde açığa çıkan, hayli hızlı göstergeleri olan mikro-ifadeler asla yalan söylemez"

Paul Ekman

olduğunu söyler. Saklanan bir heyecanı veya rahatsızlığı yakalayabilir; fakat bu, yalanın göstergesi değil inanılmamanın getirdiği sinirliliğe de bağlı olabilir, dolayısıyla yanılmazlıktan çok uzaktır. Huzursuzlanmak –görünüşe göre özellikle de öğretmenler tarafından yalan emaresi olduğu düşünülen bir hareket– rahatsızlığın bir göstergesidir, illa ki yalan söylendiği anlamına gelmez.

Yalan emareleri

Gel gelelim Ekman'a göre eksiksiz, gerçek hikâyeyi öğrenemediğinizi gösteren bazı "hassas noktalar", yani fiziksel jestler ile söylenen sözler arasında uyumsuzluklar vardır. Korku, öğrenme, öfke veya küçümseme belirten mikro-ifadeler birinin sözlerinin ardında yatan hisler hakkında fikir verebilir (bkz. s. 120'deki çizim) ve size gizlenen duyguları gösterebilir. Benzer şekilde örneğin "evet" derken başı iki yana hafifçe ("hayır" diyerek) sallamak veya kendileri ya da bir olayla ilgili, sözle sizi temin ederken küçük bir omuz silmesi de tutarsızlık işaretidir. Pek çok işaret (sözler, ses, duruş, bakış, büyük ve küçük jestler) büyük resmi oluşturmakta yardımcı olabilir. Göz kırpmasının sıklaşması örneğin birinin daha yoğun düşündüğünün işaretidir; yalancılardan seyrek göz kırptıkları tespit edilmekle birlikte bazı durumlarda bu değişebilir. Örneğin, biri kaygılı hissettiren bir ihlal davranışıyla ilgili yalan söylüyorsa duyduğu endişe göz kırpması sıklığını artıracaktır. Gözbebeklerinin büyümesi bir başka yoğunlaşma işaretidir ve yalanı veya kaygıyı ele verebilir.

Yalancılar, kafalarında yakalanmamak düşüncesi olduğunda göz temasından kaçınırlar; bu yüzden olası bir yalan için sevgilinizin gözlerine dikkat edin. Bir şeyi inkâr ederken gözleri sizin gözlerinize sabitlenmişse bu inkâr konusunda kaygılanmadan yalan söylediği anlamına gelebilir. Ki bu da ne düşündüğünüzü önemsemediğini gösterir. Bu sizi duraksatabilir. Olayı bu noktaya taşımak istediğinizden emin misiniz? Ekman'a göre "çoğumuz kötü haberi ertelemek isteriz" zira "hakikat acı verici olabilir". Bir şeylerin yanlış gittiğinin işaretini alsak da bunu görmezden gelmeyi tercih edebiliriz. Yani sorun sevgilinizin yalan söylemesinden çok sizin hakikatle yüzleşme korkunuz olabilir.

Yine Freud'un sahasına girdik. Sevgili okur bir kez daha divana uzanmazlar mı?

Önemli kuramlar

Yalan ve mikro-ifadeler

–Paul Ekman

Psiko-sosyal gelişim

–Sigmund Freud

Patronum harika biri; çabuk, konuşkan, düzenli, hem çok da şık giyiniyor. Ben niye onun gibi olamıyorum?

Melanie Klein • Ronald Fairbairn

Patronunuz mkemmел görünüyor... Ama elbette öyle olması mümkün değil. İnsan olduğundan, hepimiz gibi o da sürekli hata yapıyor olmalı. Ama galiba siz o hataları görmüyorsunuz, demek ki görüşünüzü bulandıran bir şeyler var. Psikanalistler bunu idealize etme süreci olarak tanımlar ve kaynağında çok önceden yaptığınız bir tercih yer alır: “Kötü olan o mu yoksa ben miyim?”

1920’li yıllarda *Nesne İlişkileri Kuramı* adlı yeni bir psikanaliz dalı gelişmeye başlar. Freud “nesne” sözcüğünü itkilerimizin yöneldiği şeyi isimlendirmek için kullanmıştı, fakat bu konuya fazla odaklanmadı, çünkü yine kendisine ait ilksel narsisizm kuramına göre erken dönemde gelişen tüm enerjiler ve itkiler benliğe yöneliyordu. Ancak Freud’un öğrencilerinden **Melanie Klein** ocuklarla çalışmaya başladıktan sonra başka insanların –dışsal “nesnelerin”– benliğin gelişiminde ve dünyayı, başkalarını ve kendimizi görüş tarzımız açısından son derece önemli olduğunu ileri sürdü. Dahası, o dönemde yaşadığımız süreçler ve ulaştıımız sonuçlar geri kalan hayatımız boyunca başkalarıyla ilişkimizi belirliyordu. “İlişkiler” böylece birdenbire psikanalizin merkezine yerleşti ve o günden beri de konumunu muhafaza ediyor. Bu arada analistler niye kimimizin dünyayı siyah-beyaz, başka insanları tümüyle kötü veya tamamen iyi (aslında mkemmел) görme eğiliminde olduğumuzu anladılar.

İ ve dış dünyalar

Klein ocukların, onları ölümlle tehdit eden içsel bir “lm güdüsünden”, doğum travmasından ve açlık, hüsran gibi ilk tecrübelerden ötürü başa çıkamayacakları denli şiddetli bir kaygı yaşadıklarını ileri sürdü. Klein’a göre çocuklar son derece üretken bir hayal gücüne sahiplerdir ve hemen her şeyle ilgili fantezileri vardır ve karşılaştıkları her şeyle ilgili içsel temsiller oluşturma eğilimindedirler. Sürekli olarak (ebeveynler gibi) “nesneleri” içselleştirirler, onların zihinsel temsillerini oluştururlar, bunları kendi fantezileri ve kaygılarıyla harmanlayıp tekrar dış dünyadaki insanlara yansıtırlar; böylece bu insanları artık yeni ve ayarlanmış biçimde görürler.

Bu, bebek için bayağı bir iştir; peki nasıl oluyor? Klein ocuğun iyi ve kötü hislerini alıp dünyadaki nesnelere yansıtığını söyler; çocuğun karşılaştığı önemli ilk şey annesinin memesidir. Bebek sevgi ve nefret duygularını bunlara yansıtır. “İyi meme” seven ve sevilen kişi olarak görülen annedir; bebeğin yansıttığı tüm libidosunu

yani yaşam güdüsünü kendinde toplar. “Kötü meme” cezalandıran veya nefret eden olarak algılanan annedir; bebek bütün “kötü” duygularını ona yansıtır. Zaman içerisinde temsilleri sürekli içselleştirdiği ve dışa yansıttığı döngüsel bir süreçle çocuk bu iki anneyi bir kişi haline getirmeye başlar. Gerçek annenin zihinde üretilmiş versiyonlarının yavaş yavaş çoğaltıldığı bu sürecin sonunda hem iyi hem de kötü unsurları barındıran tek bir kaynaşmış “nesne” meydana gelir. Bu Donald Winnicott’un “yeterince iyi” annesidir (bkz. s. 78).

İyi ve kötü annelerin bu şekilde bir araya gelmeleri Klein’a göre sağlıklı gelişim açısından esastır, çünkü bu aynı zamanda, benliğinin farklı parçalarını bütünleştirmesinde bebeğe yardım eder; böylece bebek kendini tümüyle iyi veya kötü olarak görmeyebilecektir. Ayrıca insanları tümüyle mükemmel görmek (idealleştirmek) veya tümüyle kötü olarak görmek (onları küçümsemek) yerine onların, faydalı ve zararlı davranışlardan oluşan bir yelpaze içinde tepki verebileceklerini bu şekilde öğreniriz; bir kişinin pek çok ruh halini ve davranış biçimini kendinde toplayabileceğinin ayırdına varırız.



Daha az fantezi, daha çok gerçeklik

Klein çocuktaki içsel kaygının nesnelerin algılanışını kontrol ettiği üzerinde ısrar ediyordu, ancak 1940’lı yıllarda psikanalist **Ronald Fairbairn** odağı çocuğun iç dünyasından dış dünyanın gerçekliğine doğru kaydırdı. Ona göre bebeğin iki ayrı anne temsili vardır, çünkü anne, bebekle ilişkisinde gerçekten de farklı ruh hallerine ve yaklaşımlara sahiptir; bu sadece yansıtmadır. Bununla beraber anne, bebeğin ihtiyaçlarına çoğunlukla hassas ve uyumlu tarzda karşılık verirse çocuğun kaygısı azalmaya başlar ve Klein’in söylediği gibi

“Hiçbir koşul ve şartta temel bölünme işleminin emarelerini göstermeyecek kadar bütünleşmiş ve istikrarlı egosu olan birini düşünmek zordur”

Ronald Fairbairn

"Psikanalitik tedavinin amacı, hastanın iç dünyasını teşkil eden kapalı sistemdeki gedikleri yamamak ve bu dünyayı dış dünyadan gelecek etkilerin erimi dahiline sokmaktır"

Ronald Fairbairn

iki içsel temsili (iyi ve kötü anneyi) tek bir "yeterince iyi anne" halinde birleştirmeyi başarabilir.

Ebeveyn iyi olarak görülmelidir

Öte yandan Fairbairn'e göre asıl problem, duygusal açıdan mesafeli veya aşırı müdahaleci, tutarsız ya da dengesiz bir ebeveyn tarafından büyütülen bebeğin kaderidir. Bu durum, varlığını sürdürmek için ona bakan kişiye bağımlı olan çocuk açısından hem tehlikeli hem de acı verici bir durumdur. Bu senaryo dahilinde güvenli hissetmenin tek yolu, "kötü anneyi uzaklaştırmak" için kötü ebeveyn fikrini tümüyle bastırmaktır. Ancak yine de bir sorun çözülmeden kalır: Eğer anne tümüyle iyi ise bebek yemek veya yardım için ağladığında neden karşılık alamamaktadır? Bunun bir sebebi olmalıdır... Tabii ya! Bebek sebebin kendi kötülüğü olduğunu fark eder; iyi olsaydı tümüyle-iyi ebeveyn onunla ilgilenirdi. Bu andan itibaren çocuk, bastırılmış anne imgesine ait bütün "kötülüğü" üstüne alır ve sıkı sıkıya sahiplenir. Böyle yaparak ebeveynin tüm depresyonunu, düzensizliğini veya sadizmini ("kötülüğünü") içselleştirmiş olur, böylece iç dünyasındaki güvenliği feda ederek dışsal güvenlik elde eder. Fairbairn'in açıkladığı üzere "Tanrı tarafından yönetilen bir dünyada günahkâr olarak yaşamak şeytan tarafından idare edilen bir dünyada yaşamaktan yeğdir". Buna Ahlakî Savunma adını verir. Fakat feci bir şey olmuştur:

"Kötülük" hissi çocuğun içinde sürekli var olmaya devam edecektir; "iyilik" ise hep bir başkasında olacaktır.

Bu gerçekten trajik bir konumdur, çünkü her ne kadar ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişki kalıplarından kaynaklanmış olsa da psikanalistler bunun insanın tüm hayatı boyunca girdiği ilişkilerde etkin olduğunu düşünürler. "Başkası"nın tümüyle-iyi ve tümüyle-kötü olarak "bölünmesi" kaygıdan kaynaklanır ve birey sıkıntılı duyguları bütünleştiremediği, özellikle de otorite konumunda görülen birinin yanında kaygılı hissettiği durumlarda kaygı bir savunma olarak yeniden ortaya çıkabilir. Bu kişiyi –örneğin patronunuzu– idealize ettiğinizde artık endişelenmenize gerek yoktur; olağanüstü bir yetkinlikle her şeyin icabına bakacaktır, çünkü her şeyi



"Hüsrân yaratan vakanın tamamı ve hüsrânın sebep olduğu kötü hisler (yani acı) kötü nesneyle birlikte inkâr edilir"

Melanie Klein

yapabilir! O, tümüyle-iyi olan ebeveindir ve sizin yapmanız gereken de daha fazla çabalamaktır. Tanınıp anlaşıldığınızı, tümüyle güvende olduğunuzu hissedersiniz, fakat nedenini bilmezsiniz. Sebebi, bölme ve yansıtma gibi savunmaya yönelik içten gelen eğilimin, baştaki ilişkinin tekrarı çerçevesinde bilinçdışı olarak gerçekleşmesidir. Savunmanın devreye girdiğini fark etmeden onun sonucunu yaşamaktasınızdır.

Düşme

Maalesef bu iyi hissetme anı çok uzun sürmeyecektir, çünkü idealleştirmenin aksi yüzü *değersizleştirme*dir. Patronunuzu en yüksek mertebeye (tümüyle-iyi ebeveyn) yerleştirmiştiniz, kaçınılmaz düşüş de büyük olacaktır. Düştüğçe de ilginizin ve hayranlığınızın mükemmel ve güzel nesnesi olmaktan çıkıp kırık dökük, yanılabilir bir şeye dönüşür. O anda gözünüzün önündeki perde kalkar; şimdi patronunuz size budalanın biri gibi görünmektedir! Peki ya siz nasıl bu kadar aptal olabildiniz?

Çocukken iyi anne/kötü anneyi nasıl bir araya getireceğini öğrenmemiş biri için bütünleşme imkânı yoktur; insanlar ya tümüyle muhteşem ya da tamamen hüsrandırlar. Siyah-beyaz düşüncenin nüvesi budur: Ara sıra kendini hissettiren ve hemen başka, yeni bir idealleştirmeye ("Az önce dünyanın en iyi antrenörüyle tanıştım!") karşı savunulması gereken bir yetersizlikle ("Nasıl bu kadar aptal olabildim?") kendini belli eder.

Bütün bu yüceltmeler ve tahtından indirmeler çok yorucu, tüketicidir. İdealleştirme aşaması iyi hissettirse de değersizleştirmenin etkileri acı verici ve karmaşıktır. Ebeveynlerimizin ilk yıllardaki başarısızlığının yarattığı hüsrânın bir yansısını yaşamış gibi oluruz; aynı derecede ezicidirler. Ama yine de, gerçek umut ancak bu hüsrânın içinde bulunabilir. Her şeye gücü yeten, sizi kurtarabilecek bir Başkası ümidi yere çakıldıktan sonra aslında istediğinizin fakat ulaşmaya güç yetiremeyeceğinize inandığınız şeyin ne olduğunu kavrayabilirsiniz. Kendi iyiliğinizi uzansanız tutabilirsiniz. İdolün düşüşüyle idealleştirmenin büyü yeri sadece kısa süreliğine gerçekliğe bırakır; neredeyse yakalayabileceğiniz kadar yakındır. Derken bir kere daha onu imkânsız diye uzaklaştırır ve kifayetsiz bir yeis içine düşer, tüm gücünüzü yeni bir Başkası'nın ellerine teslim edersiniz. Velew ki... sevgili okur, bir kez daha divana buyurmaz mıydınız?

Önemli Kuramlar

Bölünme

–Melanie Klein

Ahlaki savunma

–Ronald Fairbairn

"Ego,
kendinde ona denk bir bölünme
gerçekleşmeden bir nesneyi
bölemez"

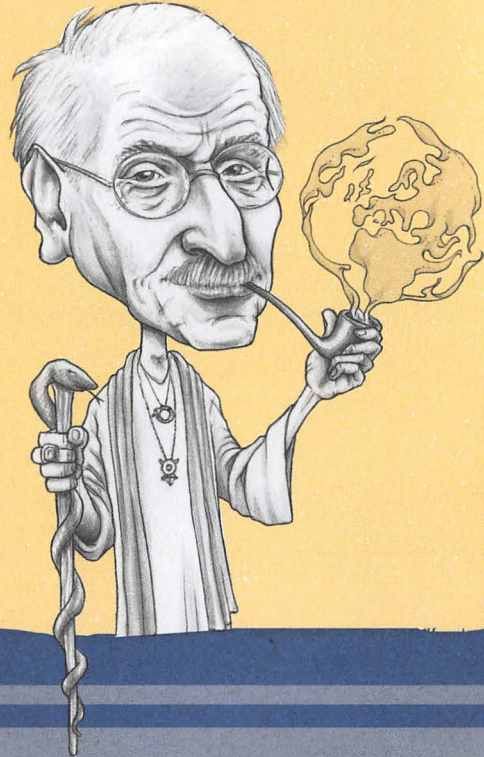


Neler oluyor?

**Sayfa 130: Neden utanacağım Şeyler
söyleyip duruyorum?**

**Sayfa 134: Harry Potter'ın
cazibesi nereden
kaynaklanıyor?**

**Sayfa 141:
Keşke o evi
satmasaydım**



**Sayfa 146: Sevdigim için mi
para için mi çalışmalıyım?**

**Sayfa 150: Niçin hep daha pahalı olanı
alıyorum?**

Sayfa 154: Ne anlamı var?

Dördüncü Bölüm

Neden utanacağım şeyler söyleyip duruyorum?

Sigmund Freud • Donald Norman • James Reason

“Bütün öğretmenleri tokatlamak isterim...” ABD Başkanı George W. Bush, ulusal öğretmenler konferansında, belli ki tüm samimiyetiyle öğretmenlere emekleri için teşekkür etmek isterken bunları söyledi. Tuhaf değil mi? Hem de nasıl! Gizli bir arzunun dışavurumu mu? Pekâlâ oraya da çekilebilir. Freud bu tür dil sürçmelerinin veya “Freudyen sürçmelerin” –konuşanın belki kendisinden bile saklamayı isteyeceği– bir hakikati açığa vurduğu konusunda ısrarcıydı. Hatta Freud, konuşmacının bunu, özellikle kendinden gizlemek istediğini söylerdi, çünkü o hakikat her neyse, inkâr edilmek istenen derin bir inanışı yansıtmaktadır. Psikologlara göre bu saçmadır; bilişsel psikoloji dil sürçmeleri ve unutkanlıkları açıklamak için çok daha basit nedenler önerebilir, yani bunların özel bir anlamı yoktur. Öyleyse, gerçekte neler oluyor?

Freud 1901’de “gündelik hayatın psikopatolojisi”ni incelediği ve kullanışlı biçimde bu adla yayımladığı kitabını yazdı. Sıra dışı zihinsel durumlardan mustarip kişilerin değil, hepimizin her günkü alışkanlıklarıyla ilgili bir incelemeydi bu. Freud bu alışıldık tuhaflıklarla fazlasıyla ilgiliydi, çünkü ona göre bunlar tıpkı rüyalar gibi, bilinçdışının ve faaliyetlerinin var olduğuna delildi. Kullanılan “yanlış” sözcüğün tesadüfi değil, anlamlı olduğunu söylüyordu ve bu anlamı kovalamak konuşmacıyla ilgili aydınlatıcı olabilirdi. Freud’a göre bunlar ayrıca, “asabiyet mevzuunda normal ile anormal arasındaki sınırın geçişken olduğunu ve hepimizin az çok nevrotik olduğunu” gösteriyordu.

Bu kuşkusuz pek çoğumuza rahatsız edici gelebilecek, toptancı bir düşüncedir. Neyse ki günümüzün bilişsel psikologları sürçmelerin, dosdoğru zihinsel mekanizmalardan başka bir şeyi açığa vurmadığını iddia ediyorlar. Sürçmeleri ayrıntısıyla inceleyen psikolog

Donald Norman en yaygın sürçmelerin alışkanlığın araya girmesiyle ortaya çıktığını savunur. Arkadaşınızın kapısını kendi anahtarınızla açmaya çalışmanız örneğini verir. Freud’un iştahla bu örneğin üzerine atılması beklenebilirdi, oysa Dr. Norman’a göre burada olan sadece, o andakinden daha sık yaptığımız için ya da daha taze ve tanıdık olduğu için kolayımıza gelen bir alışkanlık dizisine başvurmaktan ibarettir.

Anlamsız hata

Esasen Norman’ın söylediği şey, dikkatsizlik gibi bir tür bilişsel “yetersiz belirlenimin”; eksik bir duyumsal veri ya da yetersiz bilginin ve de duruma uygun bir karşılık biçiminin bulunmayışının dilde veya hareketteki sürçmelerin koşulu olduğudur. Psikolog **James Reason** ek olarak, dil sürçmesi gibi bir tür hataya yatkın olan insanların, bunun başka türlerine de –örneğin davranışsal olanlar– yatkın

"Neredeyse hiçbir konuşma hatasının, sadece Wundt'un 'ses teması etkisi' dediği şeyle açıklanabileceğini sanmıyorum. Bunun yanı sıra, neredeyse her örnekte, kastedilen konuşmanın dışındaki bir şeylerin rahatsız edici etkisini görüyorum"

Sigmund Freud

olduğunu söyler. Burada zihinsel işleyişin her yönü üzerinde etkili olan bir tür genel unsur araştırmamız gerektiği sonucuna varır; bu unsur olası diğer seçenekleri elemekte başarısız olmaktadır.

Dr. Reason (Dr. Akıl anlamına gelen ismi bir bilişsel psikolog için isimlerin en muhteşemidir) zihin olası alternatifleri bastırmakta başarısız olduğunda bir sürçmenin meydana geldiğini söylemektedir. Freud olsa buna, "Evet, tam da bu," derdi! Püf noktası bastırmadır. Peki, ama o belirli "yanlış" sözcüğü bastıramamaya ne neden olmaktadır? Dr. Reason herhalde nedenin, kısmen de olsa benzer sesli sözcükler arasında yaşanan bir bilişsel karmaşa olduğunu söylerdi; fakat Freud buna hemen karşı çıkardı. "Apaçık utanç yüzünden!" derdi. Bir arzu veya düşünceyle ilgili duyduğumuz ve kendimizle ilgili düşüncelerimizle çatışan utanç ya da suçluluk...

Freud dil sürçmelerini izah tarzına karşı olası itirazları öngörmüş ve dalgınlık, dikkat dağınıklığı, heyecan, bitkinlik veya sarhoşluğun etkisi olabileceğini, fakat kendi başarılarına bunların yeterli açıklama sunamayacağını söylemiştir. Sürçmeyi "yönelebileceği yolu işaret ederek, kolaylaştırırlar. Fakat önümde bir yol varsa, bu oradan gitmem gerektiği anlamına gelir mi? Tercihimi belirleyecek bir saike, beni ileri itecek bir güce de ihtiyaç duyarım."

Konuşanın gerçek hislerini aniden açığa vurduğu anlaşılan bariz sürçmelerden keyif alırız. Başbakan Gordon Brown'un Aralık 2008'de Britanya Parlamentosu'nda yaptığı "Sadece dünyayı, ee, yani bankaları kurtarmakla kalmadık," açıklamasının ardındaki kendini beğenmişlik örneğin.



Meşhur Freudyen sürçmeler

"Nadiren şu soru sorulur:
Çocuklarımız gerçekten
öğreniyorlar mı?"

ABD eski başkanı ve eğitim sisteminin yılmaz destekçilerinden George W. Bush, 2000 yılında yaptığı bir konuşma sırasında.

"Çalışma, işkici sınıfın
lanetidir"

Peder William A. Spooner "İçki çalışan sınıfın lanetidir" demeye çalışırken söylediği bu sözle o kadar ünlendi ki "spoonerizm" ifadesi bu tür hataları adlandırmakta kullanılır oldu.

"Kitle
İma Silahları"

Avustralya Başbakanı Kevin Rudd 2013 yılında yapılan bir basın toplantısında kimyasal silahları kastederken söylemiştir. Hemen kendini düzeltmiştir.

"Bu başkan
bizi bu heladan
kurtaracaktır"

Dan Quayle (ABD eski başkan yardımcısı) 1992'deki seçim kampanyası sırasında söylemiştir.

Veya sabık başbakan David Cameron'ın, planlanan vergi reformlarının fakirlere yarayacağını anlatmaya çalışırken yaptığı "zenginlere daha fazla kaynak" yönündeki başına çorap ören açıklama. Veya Kim Kardashian'ın kocası Kanye West'in attığı "Sabahın köründe Silikon Vadisi'nde buluşmam var," tweeti... West daha sonra, düzeltme yaparak, kozmetik ameliyatlarda kullanan malzemeye atıfta bulunmayıp kastının "Silicon" olduğunu söyledi. Başkan Obama buna benzer, Beyaz Saray'dan sonraki hayatına dair bizlere ipucu veren tuhaf bir dil sürçmesine kurban gitti: "Şiddete bulaşmamış suçluları görevi bıraktıktan sonra" (hapisshaneden çıkmayı kast ediyor) "iş bulmalarını olanaksız kılacak

biçimde hapsedmekten vazgeçecek biçimde yargı sistemimizi değiştirmemiz şarttır."

Divanda

Hastalarının konuşmalarında hem kompleksler hem de ara sıra, basit arzular ve korkular bağlamında ortaya çıkan sürçmelerin ardındaki anlamı araştıran Freud'un olguya yaklaşımı bizimkinden daha incelikliydi. Büyük bir saygı ve çekingenlikle kendini meşhur Dr. Virchow'a takdim eden genç şöyle der: "Ben Dr. Virchow." Şaşırın profesör genç adama dönüp "Sizin de mi isminiz Virchow?" diye sorar. Freud bu örnekte, genç adamın "büyük insan" karşısında

kendi ismini unutacak denli ehemmiyetsiz hissedip hissetmediğini ve gizliden günün birinde profesör kadar büyük biri olmayı umduğunu kabul edip edemeyeceğini sorgular.

Bir başka hasta, etrafında gördüğü “işe yaramaz kuşağın” bir ferdi olmadığını ispata çalışırken Latince bir özdeyişe başvurur, fakat “herhangi biri” anlamına gelen *aliquis* sözcüğünü söylemeyi unutur. Yaşadığı sürçmeyi analize davet etmesi üzerine Freud ilk olarak hastadan “unuttuğu kelimeye dikkatini verdiğinde aklına gelen şeyleri, açık yüreklilikle ve yargılamadan” söylemesini ister. Adamın kurduğu çağrışım zinciri şöyledir: *aliquis*, a-liquis, *reliquiae* (rölikler), likitleştirme, akışkanlık, akışkan, Trentolu Simon, kanlı kurban törenleri için Yahudilere yöneltilen suçlamalar, Kurtarıcı’nın yeni baskıları, Aziz Augustin’in kadınlar üzerine makalesi, Aziz Benedictus, Aziz Augustinus, “kan mucizesini” gösteren Aziz Ianuarius. Adam mübarek bir günde Aziz Ianuarius’un kanının nasıl sıvılaştığını açıklar. Kan mucizesinden bahsederken sözün orta yerinde duraksar; Freud’un araya girmesiyle yakın vadede “münasebetsiz bir haberle” çıkıp gelebilecek genç bir kadın hakkındaki endişelerini ifade eder. “Âdet döneminin geciktiği haberi mi?” diye sorar Freud. Genç adam şaşkınlıkla “Nasıl tahmin edebildiniz?” diye cevap verir.

Bu neden önemli?

Freud sürçmelerin söze dökülmek isteyen bir şey ile onu bastırmaya çalışan iç güç arasındaki uyumsuzluğu açığa vurduğunu iddia eder. İlginç bir şekilde, Freudyen sürçme fikrinin yaygın kabulü (ki çeşitli örnekleri internette sürekli paylaşılmaktadır)

ile modern psikolojinin bunları masum konuşma hatalarından ibaret görmesi arasında da uyumsuzluk vardır. Esasen bu, bizatihi bilinçdışının varlığıyla ilgili bir tartışmadır; sürçmeler zihnin anlamsız ve sarsak “hataları” ise bilinçdışının varlığını kabul için sebep yoktur. Oysa anlamlıysalar, rasyonel bilinçli zihnin kendi anlık farkındalığının da ötesinde bir şey olmalıdır. Psikologların hasıraltı etmeyi arzuladıkları şey bilinçdışı fikrinin kendisidir. Ve bundaki ironiyi Doktor Freud’dan daha iyi anlayabilecek kimse de yoktur.

Önemli Kuramlar

Freudyen sürçme

– Sigmund Freud

Bilişsel karmaşa

– James Reason

Harry Potter'ın cazibesi nereden kaynaklanıyor?

Carl Jung • Donald Kalsched • Donald Winnicott

73 ayrı dilde basılmış 450 milyon Harry Potter kopyası var ve görünüşe göre serideki kitaplar, kültür ve birikim farkı gözetmeden dünya çapında hem yetişkinler hem de çocuklar tarafından okunmaya devam ediyor. Peki, bu kitaplarda milyonları kendine çeken ne var? Cevap Carl Jung'un hepimizde mevcut olduğunu düşündüğü mitsel-şiişsel bir zihin katmanında yatıyor olabilir; bizi gerçek dünyada kurtarabilecek güce sahip sihirli arketipler bu katmanda yer alırlar.

Her hikâyede olduğu gibi *Harry Potter ve Felsefe Taşı*'na da baştan başlamamız gerekir. Söz konusu taş, ortaçağda simyacıların ucuz maddeleri altına çevirmeye veya hayat iksiri üretmeye yaradığına inandıkları efsanevi bir cevherdir. Sembolik olarak taş kişinin, gerçek anlamda kendisi haline geldiği ve tüm potansiyeline ulaştığı nihai içsel dönüşümü temsil eder. Harry Potter serisinin ilk kitabındaki görev, taşın aranmasıdır ve tüm serinin dönüştürücü niteliğini olduğu kadar kahramanın sahicilik arayışını da haber verir; her ikisi de **Carl Jung**'un sürekli ilgilendiği temalardır.

Mitler ve arketipler

Kahramanın yolculuğu fikrine dayanan pek çok hikâye vardır; karakter başta nispeten güçsüz ve mutsuz bir durumdadır; tehlikeli bir serüvene atılır; gücünü ve gerçek benliğini keşfeder. Bir bakıma Harry Potter'daki hikâye de böyledir. Ancak, efsanevi kişi ve yaratıkların dünyası olan bu yer aynı zamanda Jung'un arketiplerinin de mekânıdır. Jung çeşitli varlıkların arketiplerinin (ilk modellerinin) bulunduğu mitsel-şiişsel bir zihin katmanına, bir

“kolektif bilinçdışına” hepimizin erişimi olduğuna inanıyordu. Dünyayı dolaşan Jung yeryüzünün dört bir köşesindeki mitlerde ve masallarda, bilge yaşlı adam, kötü cadı, Peter Pan tipi hiç büyümeyen *puer aeternus* (bkz. s. 49) gibi belli bazı figürlerin tekrar tekrar ortaya çıktığını fark etti. Bunların doğuştan zihnimizde ve bilinçdışının derinliklerinde bulunan formlar olması gerektiğini düşünüyordu. Gerçek hayatta bir arketipe –örneğin hilebaz arketipine– denk düşen biriyle karşılaştığımızda onu tanırsınız ve bu, hayattaki serüvenimizde bize yardımcı olur.

Belli bir arketipin genel biçimi değilse de esas içeriği Jung'a göre ülkeden ülkeye ve çağdan çağa değişiklik gösteriyordu. Hilebaz, örneğin Çin mitolojisinde maymun kral, Norveç mitlerinde Loki, Amerikan yerlileri mitinde Çakal olarak ortaya çıkar. Aynı zamanda, kişisel deneyimimize bağlı olarak her arketipin içeriğini kendimiz de doldururuz; böylece örneğin kardeş de olsak, benim kötü cadı fikrim sizinkinden epey farklı olabilir. Yani arketipler kolektif bilinçdışından aldığımız “kalıp” ile dış dünyaya dair tecrübemizin bir karışımıdır.

Jungcu arketipler sadece tanıştığımız insanlarda değil, kendi içimizde de belirirler. Örneğin Persona, başkalarına gösterdiğimiz “maskedir”. Anima erkeklerdeki dişil unsur; Animus ise kadınlardaki eril unsurdur. Gölge (bkz. s. 112) en az beğendiğimiz kısımlarımızdır; hatta habis ve hakir gördüğümüz bu parçamızdan nefret bile ediyor olabiliriz.

Tüm masallarda olduğu gibi Harry Potter’daki karakterler de Jung’un arketipleri arasında dengini bulur gibidir. Dumbledore, büyük hikmet ve bilgeliği sahibi sakallı bir figür olan bilge yaşlı arketipinin (*senex*) mükemmel bir dışavurumudur; daha genç birine akıl hocalığı yapar. Bayan Weasley besleyip büyüten, yaratıcı Büyük Ana olabilir; Bellatrix ölümün ve yıkımın bir gücü olan Korkunç Anne’dir (Melanie Klein’in bu bölünmeyle ilgili söyleyecekleri olabilir; bkz. s. 124). Ron ve Hermione, Animus ve Anima’yı temsil ediyor olabilirler; Hagrid herhalde, sade ve yavaş bir hayat süren, dostluk ve koruma sağlayan arketip Nazik Dev’dir.

Harry kimdir?

Harry ilk bakışta, dönüştürücü bir yolculuğa çıkan, artan zorluktaki zorlukların üstesinden gelerek, başkalarının olduğunu veya olması gerektiğini düşündüğü kişiye değil, gerçek anlamda kendisine dönüşen Kahraman’dır. Başkalarının ısrarla, kim

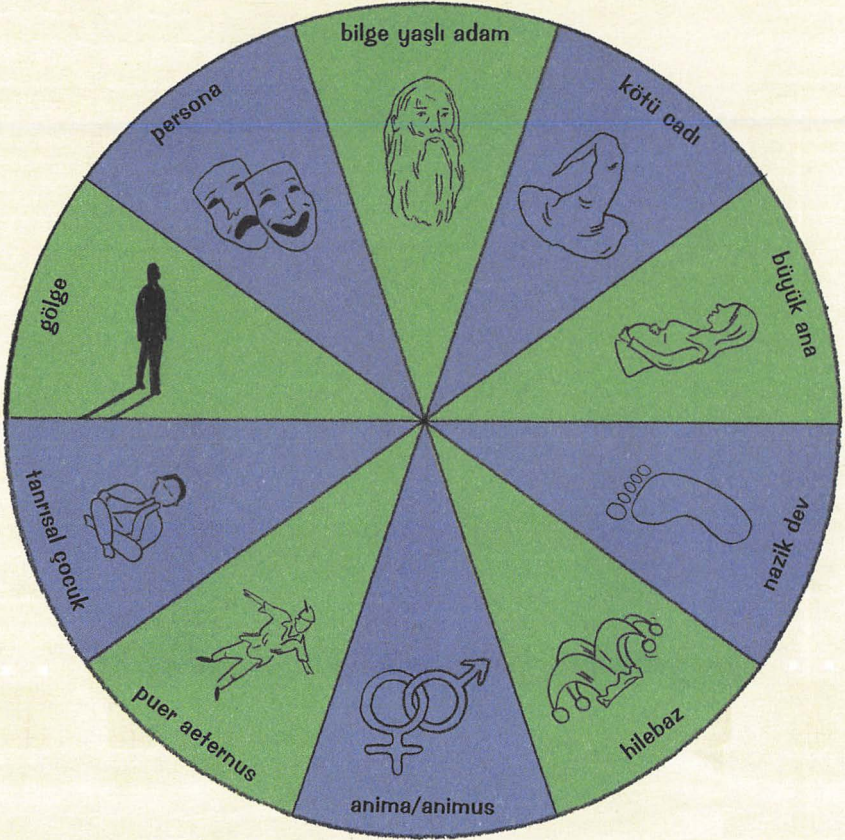
olması gerektiğiyle ilgili birtakım fikirler yansıtmayı karşısında boşuna direnmeye çalıştığı düşünülürse, kitap boyunca bu fikirlerden çok çektiğine kuşku yoktur. Bu yansımaların en büyüğü elbette büyücülük dünyasını kurtarmak için doğmuş olan Seçilmiş Kişi fikridir. Harry bu rolde, aşırı derecede kırılğan ve zayıf görünmekle birlikte gelişmesinin ve büyük işler başarmasının önündeki tüm güçlere ve ihtimallere karşı yoluna devam eden Tanrısal Çocuk arketipi olarak düşünülebilir. Hristiyanlar için bu arketip İsa anlatısında somutlaşır. Budistler için Siddharta, Hindular için Krişna’dır. Tanrısal Çocuk pek çok din ve mitte görülebilir. Bu, Harry’nin bu kişilerden herhangi birini sembolize ettiği anlamına gelmez; sadece, başta herkesi kurtaracak Tanrısal Çocuk olarak görülmektedir. Ancak, Dursley’lerin ve Privet Drive’ın sıkıcı dünyasında böyle bir şeyin gerçekten mümkün olup olmayacağını sorabilirsiniz. Bir kenar mahallede, merdivenlerin altındaki dolaptan çıkıp gerçek bir kahraman olmak mümkün müdür?

Harry serinin başlarında bu yüzden kendinden şüphe eder ve bu fikirle savaşır. Jung’un dönüşüm fikri “olabileceğinin en iyisi olmak” veya kendimizin muhteşem bir imgesine dönüşmek değil “kendi varlığımızın yasını” tanımadır. Bununla kastettiği, en nihayetinde bizi kendimizi

“Arketipik enerjiler aydınlık veya karanlık, iyicil veya şeytani olabilir”

Donald Kalsched

Arketipler



Jung mitolojik karakterlerin hepimizin zihninde olduğunu; dünyadaki insanları tanımakta olduğu kadar travma sonrası alternatif kişilikler olarak da bunlara başvurabildiğimizi söylüyordu. Arketipleri, masallarda ve Harry Potter gibi sihirli kurgusal hikâyelerde gördüğümüzde de tanırız.

tümüyle kabule çağıran şeyi –kaderimizi– onaylayabilmemizdir. Kulağa belki basit geliyor, fakat Jungcu analistler görevin gerçek güçlüğüne teslim ederler. Bu, benliğimizin hoşlanmadığımız tüm kısımlarını (Gölge’mizi, Persona’mızı, Animus ve Anima’mızı) kabul etmeyi ve “Evet, bu da benim,” diyebilmeyi gerektirir. Ne kadar riskli ve rahatsız edici görünse de. Harry’nin görevi de budur aslında: Serinin en başından beri kendisini ve kaderinin onu götürdüğü yeri bütünüyle kabul ettiği ana doğru ilerleriz. Nihayetinde kim olduğunu ve varlığının yasasını kabul etmekle Harry, kötü büyücü Voldemort’a öldürülmek üzere kendi iradesiyle teslim olması gerektiğini anlar. Bu adımı atmasının ardından, tam bireylik haline geçiş anı yaşanır: Dumbledore onu geçici olarak getirildiği “öteki dünyada” şunları söyleyerek karşılar: “Harry seni muhteşem çocuk, seni cesur, cesur adam.”

Arketipik savunmalar

Hikâyenin, Jungcu analistlerin anlamlandırabileceği bir başka katmanı daha vardır. Bu analistlerden biri olan **Donald Kalsched** savunma stratejileri olarak arketiplerin rolüne dikkat çekmiştir. Korkutucu veya son derece zorlu bir şeyle karşılaştığımızda bilinçdışı biçimde bir arketipe başvururuz ve o durumdan kurtulmamıza yardım eden “karaktere” döndürürüz. Uç durumlarda, “aklımızın başımızdan gideceği” kadar dehşete kapıldığımızda, alternatif bir yer olarak arketipin içinde tümüyle kaybolabiliriz. Jung travmaların psişe’de “özerk komplekslerin” (ayrı kişiliklerin) oluşumuna yol açabildiğini

söylüyordu; basitçe bu, travmatik bir olay sırasında zihnin olup bitenin dayanılmaz gerçekliğiyle, kendini farklı kısımlara ayırarak başa çıkabilmesi anlamına gelir. Bunun sebebi, zihnin tacizden etkilenen kısmını ayırıştırarak, kişinin geri kalan kısmının işlemeyi sürdürmesini sağlamasıdır. Böylece, sözelimi geceleyin tacize uğrayan çocuk ile tacizcisiyle sabah aynı kahvaltı masasına oturan çocuk aynı kişi değildir. Hayat bir şekilde devam eder, çünkü etmek zorundadır. Bu bölünme veya *dissosiyasyon*, zihnin, dayanılmaz tecrübeler yaşarken hayatımızı sürdürmemizi sağlayan koruyucu bir işlevidir. Benliğimizin “olayı yaşamamış” parçasına kaçırız.

Rüyaların ülkesi

Kalsched’e (ve Jung’a) göre, uç durumlarda zihnimiz kolektif bilinçdışının ve rüyaların yurdu olan mitsel-şiişel bir katmana geçer ve burada hazır karakterler veya arketipler bulur. Travmaya uğramış bazı çocuklar, kendi içlerinde, büyüli varlıkların ve mekânların olduğu bir dünyaya çekilirler tamamen; bu dünya, benliklerinin masum kısmını, korunaklı bir yerde ve dış dünyanın dehşetinden uzakta tutar. Bazıları bir, iki veya daha fazla sayıda arketipe, dissosiyasyon sonrası tecrübe edilen bölünmüş kişiliklere sığır. Bu şekilde düşünülürse, Harry Potter kitaplarında travma yaşayan kimdir? “Bölünen” kimdir?

Bir anlamda Harry’yi travmaya uğramış çocuk olarak görebiliriz; anne babasının Voldemort’la ölümüne savaştığı korkunç anlara tanıklık etmiştir; kötü büyücü daha sonra Harry’ye dönmüş ve doğrudan ona bir Ölüm Laneti yapmıştır. Harry’nin annesi

Lily'nin, büyücünün önerisini reddedip oğlunun önünden çekilmemesi üzerine büyü başarısız olur. Harry bölünmez, sadece alnında bir "bölünme" sembolü, şimşek şeklinde bir iz belirir. Büyü onu öldürememiş veya ikiye bölememiştir. Sevgi onu kurtarmıştır. Anne babası oğullarını terk etmez; bir yılı aşkın bir süre sevilir ve bakılır (bağlanma tarzı güvenlidir; bkz. s.100) ve her ne kadar bundan sonraki hayatı zorlu geçecekse de, olumsuz etkilenmemesi için bu başlangıç yeterlidir.

Gel gelelim Ölüm Laneti'nin geri döndüğü Voldemort için aynısı geçerli değildir. Vücudu mahvolmuş, Harry'ye saldırısından sonra zihni tümüyle bedeninden ayrılmıştır; on yıl boyunca başkalarının vücudunda yaşadığı ve nihayet Profesör Quirrel'in kafasının arkasında bir yüz olarak Hogwarts'a geri döndüğü söylenecektir. Bu, bölünme ve dissosiyasyonun sembolüdür ve Voldemort'un da travma kurbanı olduğunu ancak hikâye ilerledikçe anlarız. Babası, cadı olduğunu öğrenince annesini hamileyken terk etmiştir; annesi doğumdan kısa süre sonra ölür ve onu yetimhanenin insafına bırakır. Sevgiyi asla tanımamıştır ve tanımayacaktır; kaderine karşı öfkeli; Harry bu kaderi sürekli reddederken o, yaşayan en büyük büyücü olmaya ve ölümlü alt etmeye yemin eder (oysa Harry en

nihayetinde, gönüllü olarak ölüme gider). Rowling muhtemelen şimdiye dek yazılmış en canlı bölünme tasvirinde, Voldemort'un ruhunun yedi parçaya (hortkuluk) bölünmesini anlatır; daha sonra Voldemort bu parçaları dünyanın çeşitli yerlerine saklayacaktır. Voldemort'un ölmesi için bu parçaların her birinin bulunup öldürülmesi gerekir ve parçalardan biri de Harry'nin ta kendisidir.

Kahramanlar ve yok ediciler

Harry ve Voldemort aslında, travmanın etkilerine karşı iki farklı şekilde mücadele eden tek bir kişinin gölgesi ve benliği midir? Yoksa Harry, baştan beri sevilen birinin hayatta kalabileceğinin kanıtı, Voldemort ise sevgiyi hiç tanımamış ümitsiz bir benliğe mi örnektir? Rowling'in dediğine göre bu ikisi en derinde birdirler: Birbirlerinin düşüncelerine ulaşabilirler; Voldemort Harry'ye yoğun acı duymadan dokunamaz ve asalarında aynı şey vardır –hayata geri dönüşün, felaketi atlatmanın simgesi olan anka kuşunun tüyü. İkisi, travmayla ikiye bölünmüş ve geçmişleri bambaşka olduğundan başka yolları seçen tek bir kişi gibidir. Dehşeti ve acıyı tecrübe ettiğimizde dünyayı kurtaran bilge kahramanlar veya dünyayı mahvetmeye yemin eden

"Arketipler, herhangi bir fiziksel sürecin yansıması olmayan fakat bu süreçlere yansıyan psişenin kendiliğinden üretimleri, kadim imgelerdir"

Carl Jung



Carl Jung

"Bu kolektif
dönüşüm
süreçlerini incelemek
ve simya sembolizmini
anlamak suretiyle
psikolojimin temel kavramına
ulaştım: bireyleşme süreci"

"En başından beri bir alinyazısı hissine sahiptim, sanki hayatımı bana veren bir kader vardı ve bu, gerçekleşmeliydi. Bu his bana iç güven sağladı; asla gerçekliğini kanıtlayamamış olsam da, bana kendini kanıtladı. Bu kesinliğe sahip değildim, bana sahip olan oydu"

Carl Jung

soğukkanlı zalimler olabiliriz. Psikoterapi bizi gerçekten seven birinin varlığının gerçek bir fark yaratacağını söyler.

Harry'nin hikâyedeki doğum tarihi 31 Haziran 1980'dir ve kitapta annesinin o 15 aylıkken 31 Ekim 1981 günü öldürüldüğü söylenir. Gerçek hayatta bağlanma kuramcılar bu zamanın büyük fark yaratacağını söylerlerdi, çünkü bu dönemde gösterilen sevgi ve duyarlı ilgi, bebeğin sağlam bir benlik inşa etmesi açısından kritik önemdedir (bkz. s. 123). Allan Schore gibi nörobilimciler sadece bu iddiayı desteklemekle kalmayıp beynin güvenli bağlanmanın tesisinde kullanılan limbik ve kortikal çağrışım alanlarının tam da 15. ayda olgunluğa ulaştığını gösterdi. (Tasadüf mü? Jung bunun bir eşzamanlılık olduğunu söylerdi.) Schore aynı zamanda ayrılma – terk edilme– stresinin protesto, ümitsizlik ve mesafelilikle sonuçlandığa işaret eder. Hiç sevgi ve destek görmemiş bir çocuk sevgiyi hissetmeye ve başkalarına bağlanmaya kabil değildir; böyle kişiler bütünüyle yalnız hissederler. Psikanalist **Donald Winnicott** bunu, egonun yok oluşuna ve "ebediyen düşme" hissine yol açan bir "ilkel ıstırap" türü olarak adlandırır; buna karşı da Yok Edici arketipi gibi, psikotik nitelikli savunmalar geliştirilir.

Harry Potter yaşayan çocuksa Voldemort –Tom Riddle– da, Harry'ye saldırdığı anda tahrip olan vücuduyla daha birinci kitap başlamadan, kesinlikle ölmüş olan çocuktur.

Bundan böyle zihni ve ruhu yedi parçaya bölünmüş ve hepsi de başka birine, sevilen birine odaklanan yedi kitaba dağılmıştır. Voldemort ne kadar "Bana bak!" diye bağırsa da sürekli ondan yüz çeviririz. Tanrısal Çocuk'a hayranlık duyulur, fakat Kayıp Çocuk hiç görülmez. Belki de bizi bu kitaplara sürekli çekip duran şey Kahraman'ın yolculuğu kadar kayıp çocuğun gözümüz önünde yarım yamalak belirişidir.

Önemli Kuramlar

Arketipler

–Carl Jung

Savunma olarak arketipler

–Donald Kalsched

Keşke o evi satmasaydım

Stuart Hampshire • Janet Landman • Thomas Gilovich • Victoria Medvec
Leon Festinger • Fritz Perls

Hayatınız boyunca kararlar almışsanız bunlardan bazıları için pişmanlık duymanız olağandır; bu da yakıcı pişmanlık hissinin insan tecrübesinin kaçınılmaz bir parçası olduğu anlamına gelir. Psikolog Thomas Gilovich ve Victoria Medvec, etkisi uzun süren bu duyguyu nasıl izale edebileceğimizi soruyorlar.

Pişmanlıkta yargıların rolü, örneğin öfke veya kıskançlık gibi başka duygular için olduğundan daha ağırlıklıdır. Filozof Sir **Stuart Hampshire**'a göre bunun sebebi pişmanlığın bilişsel açıdan olağandışı biçimde yüklü olmasıdır; sadece hislerimizi gözden geçirmekle yetinmeyip verdiğimiz kararla ilgili pratik açıdan düşünmemizi de gerektirir pişmanlık. Öte yandan sadece bilişsel de değildir, fazlasıyla rahatsız edici hislerle birlikte geldiğinden bilişsel girdisi olan bir duygudur. Bu da onu özel bir durum haline getirir.

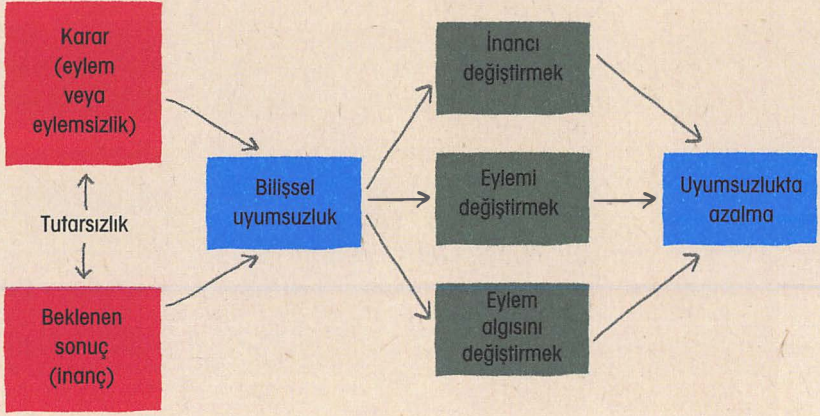
Peki, pişmanlık tam olarak nedir? Psikolog **Janet Landman** pişmanlığı, talihsizliklerimiz, kısıtlarımız, kayıplarımız, yetersizliklerimiz veya hatalarımızdan ötürü üzgün hissetmemizle ortaya çıkan bir hissedilmiş gerekçe veya gerekçelendirilmiş duygu olarak tarif eder. Pek çok psikoloğun işaret ettiği gibi pişman olunan eylem, bir faaliyet (yaptığınız bir iş) olabileceği gibi bir ihmal (bir şeyi yapmamayı seçmeniz) de olabilir. Hatta pişman olduğunuz bir *fiil* bile olmayabilir; belli bir insanla veya bir insan grubuyla ilgili bir *düşüncenizden* ötürü de pişman olmanız pekâlâ mümkündür. Ancak pişman olunan kararlarda ortak şey, kontrolün kısmen de olsa sizde olmasıdır; kendiniz karar veremeyecek durumdaysanız duyduğunuz pişmanlık değil, hayal kırıklığı olabilir.

Ya eğer...?

Pişman olduğumuz bir olayı sürekli kafamızdan geçirirken düşünme tarzımız “olguya karşı düşünmedir”. Bu, seçtiğimiz yolun olası tüm alternatifleri üzerine düşünmektir. Esasen “ya eğer...” türü bir sorgulamadır yaptığımız. (Evi o yıl değil de, piyasanın daha iyi olduğu ertesi yıl satsaydım ne olurdu?) Olayları daha iyi bir sonuç elde edecek şekilde yeniden tasarlamak ne kadar kolaysa duyduğumuz pişmanlık da o kadar yoğundur. (Bu işle daha iyi başa çıkmanın bir dolu yolu bulunabilirdi!) “Kıl payı kaçırmalarla” da ağırlaşır pişmanlık; emlak piyasasının, satışınızdan sadece bir ay sonra zirve yapması birkaç yıl içinde yapmasından çok daha kötü hissettirir. Bir başka ağırlaştırıcı faktör de “olağandışlıktır”; olağandışı biçimde davranmışsanız (yeni bir mahalleye taşındığınızda normalde bir süre kirada oturuyorsunuzdur) verdiğiniz karar için başınızı duvara daha sert vurursunuz.

Araştırmalar ayrıca, bir sebepten, kısa vadede yapmadıklarımızdan değil de yaptıklarımızdan; uzun vadede ise harekete geçememekten daha çok pişmanlık duyduğumuzu gösteriyor. İnsanlara hayatlarındaki en büyük pişmanlıkları sorulduğunda, “Babam ölmeden ona

Uyumsuzluğu gidermek



kendisini sevdiğimi söylemiş olmayı isterdim,” veya “Okulda daha sıkı çalışmış olmayı isterdim,” gibi cevaplar verirler. **Thomas Gilovich ve Victoria Medvec** hayatımızın sonuna doğru öne çıkan ve bizde daha güçlü bir yeis duygusu yaratan şeyin, harekete geçmemekten ötürü duyduğumuz pişmanlık olduğunu buldular. Bunun sebebi belki de, yaptığımız bir şeyden pişmanlık duyduğumuzda, işleri düzeltmemizin yine de mümkün olmasıdır. Örneğin evlendiğinize pişmansanız boşanabilirsiniz. Fakat daha sonra evlenmek isteyeceğiniz birine “hayır” dediyseniz, fırsatı tümüyle kaçırmış olabilirsiniz. Harekete geçme fırsatı, koşulu zamana bağlı olan bir şeydir ve telafi kabul etmez. Buna ek olarak sonuca bağlanmayan olaylar, Bluma Zeigarnik’in tespit ettiği gibi asla

“tamamlanmamıştır”; beynin olay için açtığı “dosya” sonsuza kadar açık kalır ve pişmanlık hissi sürüp gider.

Öyleyse bundan nasıl kurtulacağım?

Gilovich ve Medvec “uyumsuzluğu azaltma” yöntemine başvurmayı önerirler. Psikolog **Leon Festinger** inançlarımız ile davranışlarımız arasında uyumsuzluk olduğu hissini bilişsel uyumsuzluk olarak adlandırır; sağlığımız açısından ciddi bir tehdit olduğunu bile bile sigara içmeyi sürdürmek örneğin. Aynı uyumsuzluk kendimize dair düşüncelerimiz ile dünyaya dair düşüncelerimizin çatıştığı durumlarda da ortaya çıkar; bu durumda (mümkün olduğunca açık düşünerek ve bilgi toplayarak

“An içinde kalabilme yeteneği, zihinsel sağlığın önemli bir bileşenidir”

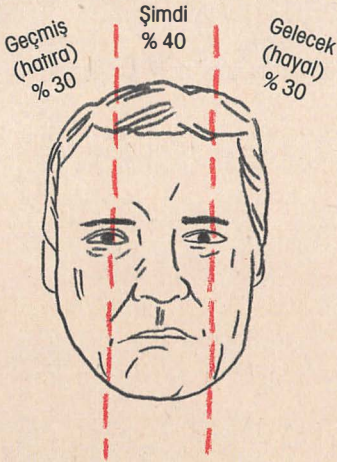
Abraham Maslow

*"Tek bir amacım var: 'Şimdi' sözcüğünün
manasının bir boyutunu açığa vurmak"*
Fritz Perls

temellendirdiğimiz) bir karar vermişsek ve sonuçta olaylar kötüye gitmişse; karardan beklentimiz ile gerçek sonuç arasındaki fark, rahatsız edici uyumsuzluk hissine yol açar. Gidermek ve kurtulmak konusunda fazlasıyla motive olabileceğimiz bir gerilim durumudur bu; o yüzden de beynimiz sürekli bununla meşgul olur: Bunu nasıl iyi hale getirebilirim? Arzu ve beklentilerimi gerçekte olup bitenlerle nasıl uyumlu hale getirebilirim? Olan biteni değiştirebilir veya yaptığım şeyi düzeltebilir miyim? Değişiklik için bir imkân var mı?

Gilovich ve Medvec'in getirdikleri ilk öneri, imkân dahilinde olan her şeyi düzeltmektir. Üniversitede yanlış bir ders aldıysanız, doğru dersi akşam sınıflarında alıp alamayacağınıza bakın. Daha sonra o tecrübeden kendinizle, başkalarıyla ve dünyayla ilgili neler öğrendiğinize dikkat ederek umut ışığını bulun. Deneyiminizle ilgili öğrendiğiniz ve söyleyebileceğiniz birkaç faydalı şey olduysa ("Şimdiki aklım olsa!") uyumsuzluğu azaltma yöntemini etkili biçimde kullanıyorsunuz demektir. Yani sonuç ile girmiş olduğunuz büyüme ve faydalanma yolu arasındaki

Perls'e göre anakronik düşünme



Perls'e göre günlük kararlarımızı, geçmiş deneyimlerimize ve gelecek tasarımıımıza dayanarak verdiğimizde o andaki durumun gerektirdiği tam farkındalıkla davranamaz ve duruma özgü bir karşılık veremeyiz.

uyuşmazlığı azaltıyorsunuzdur. Bu bakış açısından verdiğiniz karar size iyi, değerli bir şey getirmiştir. Esasen bu “gerekçelendirilmiş duygu” içerisinde rol oynayan yargıyı değiştirmiş olursunuz ki yapabileceğinizin en iyisi budur (zira olayı değiştiremezsiniz) Dikkatinizi olaydan alıp olayla ilgili farklı düşünmeye çevirdiğinizde, uyumsuzluk hissini yaratan çatışmanın bir yarısını değiştirebilir ve iki yarıyı uyumlu kılabilirsiniz. Bunu yapmanın en iyi yollarından biri, daha büyük resmi –tüm hayatınızı– görebilmek için uzaklaşmak ve olayı bir de o bakış açısından değerlendirmektir. Eğer o açıdan gerçekten değerli bir şey öğrendiğinizi fark edebiliyorsanız, uyumsuzluk ortadan kalkar.

Bunun için

uğraşmalıyım, değil mi?

Şart değil. Bir diğer olası yol, karısı Laura’yla birlikte Gestalt terapiyi icat eden efsanevi psikoterapist **Fritz Perls**’in önerisini takip etmektir. Perls’lere göre geçmiş yoktur, hatıra üzerine kafa yorduğunuzda hâlâ şimdidesinizdir ama geçmişi düşünmektesinizdir. Üstelik hatıranız da kesin olmayacaktır, zira yeniden düşünüp tekrar gözden geçirdikçe onu da değiştirirsiniz.

“Nevrotik düşünme anakronik düşünmedir,” der Fritz Perls. “Zamandaki konumu uygunsuzdur.” Arzularımız önünde engel olmuş eski olayları düşünerek depresif, onları geleceğe yansıtarak da kaygılı bir hale geliriz; nihayet pişmanlık, endişe, öfke ve utançtan oluşan bulanık bir kurgu içerisinde debelenip dururuz. Perls’in buna karşı önerisi ne? “Kafanızın içinde yaşamayı bırakıp duyumlarınıza

geri dönün!” Düşünmeyi bırakın ve tüm dikkatinizi duyumlarınıza yöneltin. Şu anda neyi görüyor, duyuyor, kokluyor; neye temas ediyorsunuz? Soluk alıp vermeniz nasıl? “Burada ve şimdi”ye odaklandığınızda zihniniz sükûna kavuşacak ve etrafınızdaki dünyadan akıp gelen bilgiye kendini açacaktır. “Var olan tek şey şimdidir,” der Perls. Şimdi elimizdeki tek şeydir. Kendinizi kandırmayı bırakın! (Tüm gayreti bizi hayatın gerçeklerine uyandırmak olan Perls, bu uğurda lafını asla esirgemezdi.) Tüm dikkatinizin şimdide olması gerekir, böylece gerektiğinde onu buraya çevirebilirsiniz. Elinizden geldiğince de burada tutmaya çalışın.

Perls’in meşhur tavsiyelerinden biri de “burada ve şimdide olun”dur, zira gidecek başka bir yer yoktur. Bunu kavradığınız takdirde büyüü bir değnek gibi işinize yarar; tüm bilişsel uyuşmazlık çelişkisi ortadan kalkar, çünkü önemsizdir. Hepsi yok olur gider. Tıpkı sihirbazın şapkasında kaybolan tavşan gibi. Yani Perls olsa size düşünmeyi bırakın derdi. Harekete geçin. Şimdi. (Olduğunuz yerde, burada kalın.)

Önemli Kuramlar

Uyumsuzluğu gidermek

– Thomas Gilovich ve
Victoria Medvec

Geçmişin var-olmayışı

– Fritz Perls

“Tek gerçekliği
oluşturan, şimdiki zaman,
'burada ve şimdi' tecrubesidir; geğmişin
hatıraları ve gelecek beklentileri ise
fantezi sayılır”

Fritz Perls



Sevdiğim için mi para için mi çalışmalıyım?

Abraham Maslow • Steve Jex • David McClelland • Robert H Frank

Genellikle para sıkıntısının çekildiği, ekonomik anlamda tekinsiz zamanlarda daha fazla para kazanılacak iş fırsatlarının peşinden koşmak makul görünebilir. Ancak uyanık olduğumuz saatlerin çoğunu işte geçirdiğimizden, yaptığımız işte bir tatmin bulmamız da lazımdır, aksi halde sabahları işbaşı yapmak giderek daha da zor gelir ve nihayetinde bunun, hayat kalitemiz üzerindeki etkisi olumsuz olacaktır. Öyleyse bir iş teklifini düşünürken ücret mi yoksa işin kendisi mi daha önemlidir? Yoksa ikisini birleştirmenin kolay bir yolu var mıdır?

Psikologlar bu çetrefilli sorunu, motivasyon kuramları üzerinden düşünmeyi önerirlerdi; yani, bizi devam etmeye iten şey nedir? 1943'te psikolog **Abraham Maslow** "İnsan Motivasyonu Üzerine Bir Kuram" isimli makalesini yayınladı. Bu yazıda hiyerarşik beş tip ihtiyaçla motive olduğumuzu söylüyordu (bkz. s. 54). En düşük seviyedeki ihtiyaçlar karşılandığında, bir üst seviyedeki ihtiyaçları doyurmanın peşine düşeriz.

Maslow'a göre ilkin, yiyecek, su ve cinsellik gibi fizyolojik ihtiyaçları karşılamak gerekir. Bunlar çözüldükten sonra, güvenlik ihtiyacının peşinde koşarız; fiziksel hasar almayacağımızdan emin olmak isteriz. Bunun ardından, aidiyet ve kabul edilme arayışı ortaya çıkar. Ardından itibar, özsaygı, özerklik, statü ve başkaları tarafından tanınma gibi ihtiyaçlarımızı karşılamak isteriz. Son olarak, bütün bu ihtiyaçlar karşılandığında, kendimizi gerçekleştirme,

yani bir insan olarak kabil olabileceğimiz her şeye erişmeye meylederiz.

Maslow'un düşüncesiyle yola çıkarsak, paranın ancak fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılamaya yaradığı sürece önemli olduğunu söyleyebiliriz. Bu da, sadece belli bir gelir seviyesini gereksindiğimiz; bunun ötesindeki bir meblağın Maslow'a göre bizi iyi hissettirmesi bakımından önemsiz olduğu anlamına gelir. 2010 yılında ekonomist Richard Easterlin'in yaptığı da dahil olmak üzere pek çok araştırma bu noktanın doğruluğunu ortaya koydu. Easterlin'in araştırması, 37 farklı ülkede, mutluluğun yüksek gelirle birlikte artmadığını gösterdi.

Kıyas yapmak

Öte yandan, parayla ilgili fikirlerimiz Maslow'dan çıkaracaklarımızdan daha karmaşıktır. Kıyas yapmak ve adaletsizlik

"İhtiyaçlarımız genellikle, daha baskın olanlar karşılandıktan sonra açığa çıkar"

Abraham Maslow

fikri bizi huzursuzluğa sürükler. İş psikoloğu **Steve Jex**'in tespitine göre insanlar işten duydukları tatmini, kazandıkları ile kazanmaları gerektiğini düşündükleri meblağları kıyaslayarak değerlendirirler. Yine Jex'in tespitine göre yargılarımızın çoğu etrafımızdaki insanlardan etkilenir; çünkü çalışma arkadaşlarımızın çevremizi anlamlandırmada ve ona karşı tavır geliştirmede bize yardım etmesini bekleriz. Çalışma arkadaşlarımız memnun ve olumlu iseler, görünüşe göre biz de öyle oluruz.

Kendimizi şirketteki diğerleriyle kıyaslamaya başladığımızda ise pek çok başka faktör devreye girer. Doğrudan ücretteki farklılıklara ek olarak daha güvenli, sakın bir yerde çalışmaktan tutun da otopark alanına veya sağlık sigortasına sahip olmaya kadar kıyas edilecek pek çok farklı avantaj söz konusudur. Çalışma koşulları Maslow'un üçüncü ve dördüncü seviyeden –toplumsal ve itibarla ilgili– ihtiyaçlarıyla ilişkilendirilebilir, zira bunlar bir takımın parçası olarak değer görme, ait olma ve saygı görme duygusu temin eder. Öte yandan, çalışma ortamının bu ihtiyaçları karşılayamadığı durumlarda insanlar yalıtılmış, sanki çabaları fark edilmiyor ve değer görmüyor gibi hissederler. Görünüşe göre ait olmaya ihtiyaç duyarız ve sadece takımın bir parçası gibi hissetmek değil, onun bir üyesi olarak değer görmek de bu ihtiyacın bir parçasıdır.

Kontrol ve özerklik

Saygı ve toplumsal aidiyet ihtiyacı pek çok insan açısından önemlidir, ancak ya güce daha çok ihtiyaç duyup da yakın ilişkilere gereksinimi az olan insanlar? İş psikoloğu **David McClelland**'e göre işyerinde sadece

üç tür motivasyona ihtiyaç duyarız: güç, başarı ve yakın ilişki. Bu ihtiyaçlar yaş, cinsiyet, ırk ve kültürden bağımsızdır; hayat deneyimimize göre değişiklik gösterebilirler. Maslow'un kuramı paranın bizi sadece belli bir düzeye kadar etkilediğine, sonrasında başka endişelerin ön plana çıktığına işaret ediyordu; ancak McClelland burada daha çok kişiliğin rolü olduğunu düşünür. Ona göre daha büyük bir güç veya başarı peşinde koşanlar daha yüksek bir maddi ödül kazanabilirler, fakat esas motive edici güç para değildir ve asla bir odak noktası da olmamıştır. Daha yakın ilişkiler peşinde koşan insanlar ahenkli bir grubun parçası olmaktan hoşlanırlar ve onların da gözleri parada değildir. Görünüşe göre McClelland da ücreti mesleki kararlarda ana unsur olarak görmemektedir.

Neredeyse tüm mesleki tatmin araştırmaları ana unsurun özerklik olduğunu gösteriyor. İşimiz ve bir çalışma günü üzerindeki kontrolümüz, araştırma sorularına cevap veren herkesin iş tatmini açısından olmazsa olmazı. Maslow bunu, ihtiyaçların dördüncü seviyesine yerleştirir ama beşincisine, yani kendini gerçekleştirmeye doğru da uzanır. “Olabileceğimin en iyisi olmak” dediklerinde insanların bahsettiği şey budur ve “şirketin bana sunabileceklerinden” ziyade benim ne istediğim de bunun içinde yer alır. Odakta özerklik yer aldığında başka insanlarla kıyas yapmak anlamsız, sadece bahaneden ibaret hale gelir. Ve belki de sevdiğiniz işi bulmanın asıl yolu da budur. Çalışma koşulları, bir yeri çalışması güzel –hatta eğlenceli– hale getirebilir, ama derin bir tatmin sunmaz. Bunun için başka bir yere bakmamız gerekir.

"Yeterince geniş bir alıcı grubunun küçük bir parçası bile verdiğiniz hizmetle ilgileniyorsa, bir servet değerinde olabilirsiniz"

Robert H Frank

Akış

Ekonomist **Robert H. Frank**'e göre ne yapmayı sevdiğimizi düşünerek işe başlamalıyız. Sizi tümüyle içine alan faaliyet hangisi? Yaparken dikkatinizin yüzde yüzünü verdiğiniz için dalıp zamanın akışını unuttuğunuz ne tür şeyler yapıyorsunuz? Bu, akış tecrübesidir (bkz. s. 36). O faaliyeti bulun ve verilen para için endişe etmeyin, çünkü eninde sonunda rüyalarınızda bile göremediğiniz parayı kazanacaksınız. Frank'in akıl yürütmesi şöyledir: Eğer akış hissini yaşadığınız bir faaliyet bulursanız, doğallıkla ve kolaylıkla o tür faaliyette uzman haline gelirsiniz... Tıpkı 13 yaşında bilgisayarlara âşık olan Bill Gates gibi. Gates okuldaki tek bilgisayarı kullanmak için para ödemek zorundaydı ve parası tükenince, devam edebilmek için sistemi hack'ledi. Frank'e göre bu, başarıya götüren doğal bir adanmışlığın sıra dışı bir örneği değildir; küreselleşme ve teknoloji çağının saldırıları altında uzman olmak makul tek yoldur.

Gates gibi sevdiğiniz bir faaliyet bulursanız doğal olarak tüm saatlerinizi çalışarak geçirmeye başlarsınız ve kısa zaman içinde bir uzmana dönüşürsünüz. İnternetin varlığı dolayısıyla uzmanlığınıza yerel düzeyde değer verilip verilmediği artık önemsiz hale gelmiştir, zira insanlar artık fiziksel koşullardan bağımsız olarak aradıkları uzmanlara (bu durumda size!) ulaşabiliyorlar. Yani olağanüstü değerli hale gelebilirsiniz. Böylece, sevdiğiniz şeye odaklanarak özerklik kazanırsınız, iş gününden hoşlanırsınız ve mümkün

olan en yüksek karşılığı elde edersiniz. Dolayısıyla iş arama bağlamında Maslow'u tümüyle bir kenara bırakmanız gerekiyor; kendinizi geliştirmeyi ilk kademe olarak hedefleyin –yüksek maaş, leziz yiyecekler (1. Kademe ihtiyaçlar), müthiş bir ev (2. Kademe) ve etkileyici potansiyel sevgililer (3. Kademe) de dahil– her şey peşi sıra gelecektir.

Önemli Kuramlar

İnsan Motivasyonu

Kuramı

–David McClelland

İhtiyaçlar Hiyerarşisi

–Abraham Maslow

"İnsan motivasyonunu
anlamak iyi bir şeydir. Hiç de bize göre olmayan
hayallerin peşinde koşmaktan kaçınabilelim diye gerçekten
ne istediğimizi bulmamıza yarar"



Niçin hep daha pahalı olanı alıyorum?

Dan Ariely • Leon Festinger • Hilke Plassmann • Bernd Weber

Dan Ariely California'daki ismi güzel İleri Uzgörüşlülük Merkezi'nin kurucusudur. Ariely'e göre davranışlarımız çoğunlukla irrasyonel olmakla birlikte, gelişigüzel ya da manasız değildir. Kararlarımızın ardında bir mantık vardır, fakat bu, olgulara, kabullere, önyargılara ve karar verdiğimiz andaki zihinsel durumumuza dayanan "kişisel bir mantıktır". Maalesef davranışlarımızdan pek çoğu gibi düşüncelerimizin çoğu önyargılı ve bilinçdışıdır. Bu yüzden sık sık şunu merak ederiz: Bunu şimdi niye aldım ki? Öyleyse satın almadaki gerçek motivasyonunuzu anlamak ve onu bilincin denetimine sokmak mümkün müdür?

Cadde üzerindeki bir mağazaya veya alışveriş için internete girmeden çok önce bazı kabuller söz konusudur. Belki bunların en başta geleni fiyatın kalite göstergesi olduğudur. Buna inanmak için sağlam gerekçeler bulunur: Öncelikle, bunun hâlâ geçerli olduğu bazı durumlar vardır; ikincisi, yüksek pahanın her durumda yüksek değer anlamına geldiği zamanlar olmuştur. Sanayi Devrimi öncesinde ürünlerin fiyatını hammadde ve emek maliyeti belirlerdi. Ancak kitle üretimiyle birlikte olaylar değişti. Yeni tecimen sınıf, üretim maliyetlerine göre değil, ne ödeyeceğimizi düşünüyorlarsa ona göre fiyatları yükseltebilecek konuma geldi. Bu da nesnel değeri (imalattaki maliyeti) yansıtan fiyattan, algılanan değeri (nesnelerde değerli gördüğümüz şeyi) yansıtan fiyata geçişi ifade eder. Adeta kredi kartımıza binip bayır aşağı kayarken bir yandan da kendimizi, bu mükemmel spor ayakkabıların, bir miktar ürkütücü olan fiyatına değdiğine ikna etmeye çalışırız.

(Yüksek) fiyat beklentisi

Öyleyse alışveriş yapmaya başladığımızda neler olmaktadır? İlk olarak "fiyat beklentisi" devreye girer. Beklentilerimizi altüst ettiği için bize ters gelen bir fiyatla karşılaştığımızda dikkatimiz celp edilmiş olur. Fiyat beklediğimizin altındaysa kuşulanırız. Ürünün bir kusuru mu var? Taklit midir? Psikologlar hepimizin risk-sevmez olduğunu keşfedeli epey oluyor; bu da bizi bilinçdışı biçimde daha güvenli gördüğümüz seçeneği tercihe yönlendirir ki bu da kaçınılmaz olarak "daha pahalı olan" demektir. Çünkü düşük fiyat endişe vericidir.

Bundan başka bir de ürünün hakkımızda verdiği veya verdiğini sandığımız mesaj meselesi vardır. Louboutin'lerim içinde zengin ve başarılı görünüyor muyum? Yüksek toplumsal statü sahibi biri olarak beni öne –senden daha öne– çıkartıyor mu? Psikologlar, özellikle de doğrudan doğruya yakınımızda bulunan insanlarla kendimizi kıyaslama ihtiyacı içinde olduğumuzun farkındalar. Görünüşe göre her şekilde

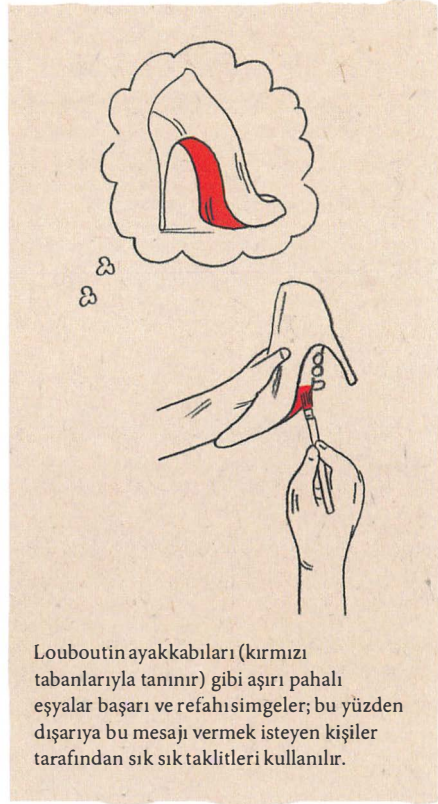
her zaman herkesten daha iyi görünme yönünde kuvvetli bir arzumuz var. İlk olarak **Leon Festinger** tarafından 1954'te ifade edilen *sosyal karşılaştırma kuramına* göre, kendimizi değerlendirmenin nesnel bir yolu olmadığı için bunu –kâh yeteneklerimiz, görüşlerimiz, yaşadığımız ev kâh gelirimiz ve satın aldığımız ürünler üzerinden– kendimizi başkalarıyla kıyaslayarak yaparız. “Filancalara ayak uydurma” bizi öyle ya da böyle harekete geçirir ve bu yarışta önde olduğunuzun sinyalini vermek için bir Prada çantası, Mont Blanc kalem veya Bacheron Constantin saatinden daha uygun ne olabilir?

(Düşük) fiyat beklentisi

Madalyonun diğer yüzünde “ucuza alma” davranışına –sanki bu bir yönüyle bizi başarısız bir konuma getirecekmiş gibi– vurulmuş damga vardır. Tercihlerimizi etkileyen şeyin, sadece başkalarına yansıttığımız imgeler olmadığı, tercihlerimizin bize ne hissettirdiğinin de önemli olduğu, bu noktada belirgin hale gelir. Bir ürünün ucuz versiyonunu almak sizi adi hissettiriyorsa, bu tercih cüzdanınızı rahatlatır da duygusal bakımdan akıllıca bir tercih olmayabilir. Özellikle neşelenmek üzere alışverişe çıktıysanız, sahte veya ucuz ürünler muhtemelen işe yaramayacaktır. Hatta bunlar, “gerçeklerine” para yetiremediğinizi size her gün hatırlatan eşyalar haline gelebilir. Alışveriş alışkanlıklarının, özgüveni etkilemesi çok kolaydır ve araştırmacılar, insanın mali gücünü aşan lüks eşyalar alıp almayacağı konusunda düşük özgüvenin önemli bir belirleyen olduğunu bulmuşlardır.

Kendimizden şüphe ettiğimizde ve moralsiz olduğumuzda, bu davranış bize, esasında o anda hissettiğimizden daha değerli olduğumuzu hatırlatabilir. Öte yandan yüksek etiket fiyatlarıyla bu düşünme biçimi hem yanlış hem de mali açıdan zararlı olacaktır, çünkü alışverişten elde edilen moral uzun süreli olmayacak ve devreye bir de suçluluk girecektir.

Duygusal durumları değiştirmenin pek çok yolu vardır; bunların en popüler ve çoğunlukla da en fecisi, alışveriş. Maddiyatçılar (paranın ve sahip



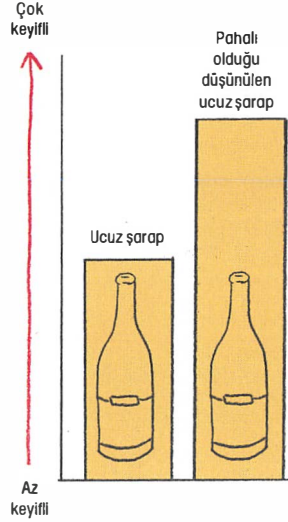
Louboutin ayakkabıları (kırmızı tabanlarıyla tanınır) gibi aşırı pahalı eşyalar başarı ve refahı simgeler; bu yüzden dışarıya bu mesajı vermek isteyen kişiler tarafından sık sık taklitleri kullanılır.

olduklarımızın hayattaki en önemli şey olduğuna inananlar) aşırı harcamaya yatkındırlar, çünkü eşyaları ne kadar pahalıysa o kadar mutlu olacaklarına inanırlar. Eşya edinme sevgileri bir yana, alışveriş sırasında ilginç bir şeyler de olmaktadır. Çalışmaların gösterdiği kadarıyla aldıklarını kullanıcıya dek hissettikleri mutluluk, sonrasında hissettiklerine oranla daha büyüktür. Bu da aslında o cazip ürünü almak zorunda olmadığımız anlamına gelir: Tek yapmamız gereken şey aldığımızı hayal etmek, onu belki hayali ya da gerçek bir alışveriş sepetine koymak ama oracıkta bırakmaktır. Cinsel çekimden cep telefonlarına kadar (bkz. s. 42) pek çok şey için olduğu gibi burada da, davranışın kendisinden değil beklentisinden hayli yüksek doz dopamin elde ederiz.

Pahalı şarabın tadı daha mı iyidir?

Çoğu durumda yüksek fiyat yüksek kalite demek değildir. Buna karşın beynimiz bize bunun tersini söylüyor olabilir ve bu durumda daha pahalısını tercih etmenin bir mantığı olabilir. **Hilke Plassmann ve Bernd Weber**'in düzenledikleri bir araştırmada deneklerden, beş farklı şaraptan tatmaları istendi ve bunlar arasında fiyat farkı olduğu kendilerine söylendi. Aslında üç farklı şarap vardı. 5 dolar olan şarap 5 dolarlık ve 45 dolarlık iki şarap gibi sunuldu. 90 dolar olan bir başka şarap da iki defa verildi, ama bunların 90 dolarlık ve 10 dolarlık iki farklı şarap olduğu söylendi. Denekler pahalı olduğu bildirilen şarapların tadının daha güzel olduğunu söylemekle kalmadılar,

Maliyet ve keyif



İnsanların pahalı olduğunu düşündükleri şarabı içerken daha çok keyif aldıkları beyin taramalarında da görüldü.

beyin taramalarında gerçekten de, hazla ilgili kısımda daha yoğun bir faaliyet gözlemlendi. “Daha pahalı” şaraptan gerçekten de daha çok hoşlandılar. Şaraplar farklı olduğundan değil; fiyatındaki artış kişinin aldığı somut haz miktarını arttırıyordu. Bu da bir anlamda onun daha değerli olduğunu gösterir, değil mi? Yoksa göstermez mi?

Dan Ariely ilaç sektöründe fiyat ile algılanan değer arasındaki ilişkiyle ilgilendi. Burada daha pahalıya almanın bir faydası var mıydı? Ariely ve araştırma ekibi bu soruyu sına ma amacıyla denekleri yeni bir ilacı, Veladone-Rx’i denemeye davet ettiler. Sözde “klinik araştırmacılar” deneklere yeni ilacı kullanan hastaların yüzde 92’sinin

"Hız satma sektöründeyiz. El çantası veya özel tasarımlar satmıyoruz. Hayal satıyoruz"

Chanel'in sermaye çoğunluğuna sahip
Fransız işadamı Alain Wertheimer

ağrısında on dakika içinde kayda değer bir azalma görüldüğünü ve rahatlamanın sekiz saat devam ettiğini söylediler. Tek dozunun 2,5 dolar olduğu da eklendi. Ardından deneklerin her birine, bir kez ağrı kesici olmadan, bir kez de Veladone kullanmalarının ardından elektroşok uygulandı. Çoğu denek, aslında bir plasebo olan "Veladone"dan sonra daha az acı duyduğunu bildirdi. Deney daha sonra tastamam aynı unsurlarla tekrar edildi, ama bu sefer Veladone hapının 10 sent olduğu söylendi. Bu senaryoda deneklerin yarısından azı acılarında hafifleme olduğunu bildirdi.

Hap ne kadar pahalıysa plasebo etkisi de o kadar şiddetlidir. İçlerinde farklı bir bileşen bulunmasa da pahalı aspirinler daha etkilidir. İtalyan nörobilimci Fabrizio Benedetti, bunun, plasebo etkisiyle ilgili deneylerde beynin afyon ve marihuana ile aynı yolları kullanan nörotransmitterler üretmesi sebebiyle olduğunu gösterdi. Plasebo ne kadar pahalıysa doğal kimyasallar da o kadar çok salgılanır.

Öyleyse pahalı şeyler almaya devam mı edeyim?

Görünüşe göre yüksek fiyat ile de yüksek kalite anlamına gelmez, ama bize "burada özel bir şeylerin döndüğünü" söyler. Bazen bu bizim avantajımızdır: Gerçekten de deneyim bize daha yoğun bir tıbbi etki yaşatır veya nesneden daha çok zevk alırız. Ancak bazen bariz bir dezavantajdır;

özellikle de karşılayacak maddi gücümüz yoksa.

Psikologlar bağlama bakmamızı tavsiye edeceklerdir. Beğendiğiniz ürünü size daha makul göstermek üzere aşırı biçimde fiyatlandırılmış bir ürünle, bir "sahte pazarlıkla" mı karşı karşıyasınız? O anki ruh haliniz nasıl? Moralinizi yükseltmek için mi satın alacaksınız? Yoksa yanınızda etkilemek istediğiniz biri mi var? Mümkün olduğunca yavaş ve bilinçli karar verin. Tercihiniz yine de daha pahalı ürünü almak olabilir, ama bu defa, iyi düşünülmüş gerekçelerle... Dan Ariely'nin takdir edebileceği türden bir mantıksız mantık olabilir bu.

Önemli Kuramlar

Sosyal Karşılaştırma Kuramı

–Leon Festinger

**Öngörülebilir şekilde
irrasyonel**

–Dan Ariely

Ne anlamı var?

Irving Yalom • Emmy van Deurzen • Viktor Frankl • Abraham Maslow • Carl Rogers

Bu soru, ara ara, kâh felsefi biçimde kâh içine ümitsizliğin karıştığı bir durumda pek çoğumuzun aklına gelir; hayatın anlamsız olduğu fikri, çoğu zaman depresyonun ana sebebidir. Kâinata ve onun anlamına dair bütüncül bir genel görüş sağlayan dini bakış açısını benimseyenler bir yana, kimse bu soruya kolay cevap veremez. Buna karşın 19. yüzyıldan bu yana dinin Batı dünyasındaki etkisinin azalması pek çok kişiyi, din olmadan hayatın bariz bir anlamının bulunmadığı gibi ürkütücü bir farkındalıkla karşı karşıya getirdi. Filozof Jean-Paul Sartre'ın 1965'te söylediği gibi: "Var olan her şey nedensiz doğmuştur, zaafıyla yaşamayı sürdürür ve bir tesadüfle ölür... Doğmuş olmamız anlamsızdır; ölmemiz de öyle." Varoluşçu psikoterapistler bu olgunun farkına vararak anlam bulabileceğimizi söylerler.

Dünyanın dört bir köşesinde anlatılmış kadim mitlere göre insan türünün anlam arayışı varoluşumuz kadar eskidir; hatta "varoluş" ve "anlam" birbirlerinden ayrılmaz görünürler. Martin Heidegger gibi filozoflar, bireyin, sözelimi bir makas gibi belli bir amaç için var olduğunu düşünme eğiliminde olduğumuza işaret ederler. Bir şeylerin kolay kesmeyi sağlamasına ihtiyaç vardır, makas bu yüzden icat edilmiştir. Bu akıl yürütmeye göre, her şeyin belli bir amacı vardır, dolayısıyla da, insanlar da bir amaç için var olmalıdırlar. Gelin görün ki bu amacı bulamıyoruz. Sahi, burada ne işimiz var?

Kozmik mi kişisel mi?

Varoluşçu psikoterapist **Irving Yalom**'a göre anlam bulmak bizim için esastır, çünkü değerlere, ideallere ve amaçlara hep anlam sayesinde kavuşuruz. Bize hayatımız boyunca başvurabileceğimiz bir temel çerçeve sunar, zira soru başta "Hayatın anlamı nedir?" gibi görünse de aslında "*Benim* hayatımın anlamı nedir?" sorusudur. Cevaplamaya çalıştığımız soru budur. İlk soru evrensel bir çerçeveye, örneğin Tanrı'ya atıfla cevaplanabilir, ancak varoluşçular bu çözümü özellikle reddederler. Onlara göre burada yalnız; önceden tasarlanmış

"Kâinatta herhangi bir 'anlam', büyük bir tasarım, kişinin ortaya koyduğundan başka bir yaşam kılavuzu yoktur"

Irving Yalom

“Belirlenmiş bir kaderimiz yoktur ve mümkün olan en anlamlı, mutlu ve dolu hayatı nasıl yaşayacağımıza karar vermemiz gerekir”

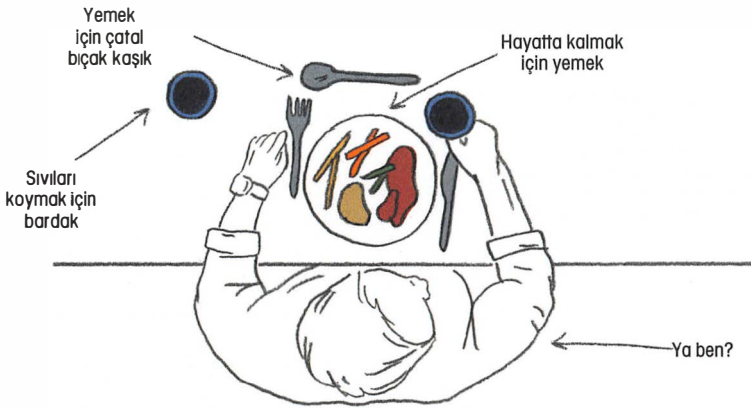
Irving Yalom

bir amaç ya da plan da yok; hayatımızla ne yaptığımız bizim sorumluluğumuz. Bu anlamda varoluşçu psikoterapistler danışanlarına büyük sorumluluk yüklerler. Onlara göre eksiksiz bir özgürlüğe sahibiz ve anlamlı bir hayatı özgürce verdiğimiz kararlarla inşa ederiz. Başvuracak “nihai bir yasa” bulunmadığından, kendi değerlerimizi, hedef ve amaçlarımızı kendimiz bulmalıyız. Yalom’un işaret ettiği gibi tüm bunlar, “kendimizi korumak için kendimizden başka bir şeye bel bağlayamayacağımız” bir dünya sahnesinde gerçekleşir.

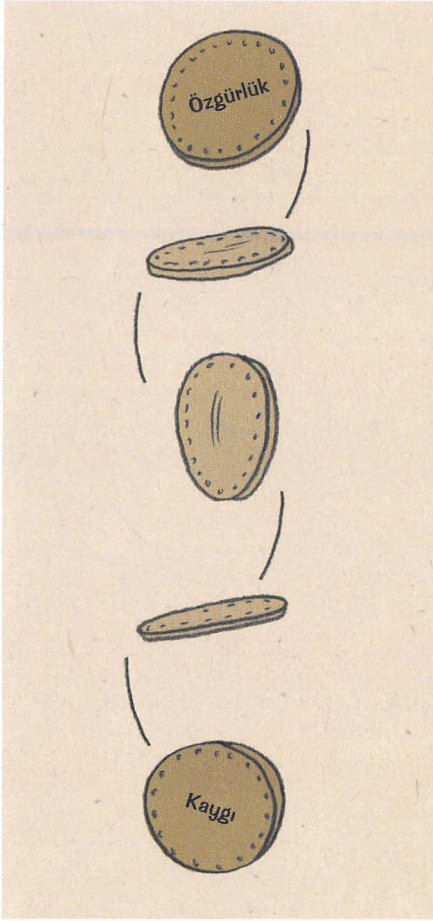
Bu size biraz korkutucu geliyorsa, hakkınız var. Tam özgürlükle birlikte kaygı da gelir. Doğru karar verdiğimi nasıl bileceğim? Kendime güvenebilir miyim? Psikoterapist **Emmy van Deurzen**’e göre kaygı, özgürlük madalyonunun karanlık

yüzüdür. Dini yol olarak kabul etsem, sadece onu takip etmem gerekirdi, fakat tüm olasılıklar mevcut; her şeyi yapabilirim! Özgürlük basit bir tercih meselesi değildir; yaşamak ya da ölmek tercihini de kapsayan tam özgürlüğün kapsamı baş döndürücü boyuttadır. Bize fazla, felce uğratabilecek kadar fazla gelir. Søren Kierkegaard uçurumun kıyısında duran ve iki sebeple korkan bir insanı tasvir eder. İlk sebep düşebilecek olmasıdır; ikincisi, atlama dürtüsüne teslim olabilir. Varoluşçulara göre gözümüzü dikmiş uçuruma bakmaktayız ve hayat ile ölüm arasında bile tercih yapmakta özgürüz. Her yol açıktır ve sadece kendimize dayanabiliriz.

Varoluşçu psikoterapi, kılavuzu felsefe olan tek terapi biçimidir, kendini varoluşçuluğun kullanışlı bir silahı olarak



Hatalı biçimde kendimizi bir nesne gibi düşünür ve bir amaç için “yapılmış” olduğumuzu varsayarak; fakat varoluşçulara göre gerçek şudur ki, dünyaya özel bir sebep olmadan organik yolla geliriz.



görür. Yaşama özgürlüğü ve bu özgürlüğün bizi, kendimiz için bir anlam bulmaya davet edişi mutluluğu ve ümitsizliği anlamak açısından önemlidir. Buradan devamlı olarak kaygı doğar; bu duyguya rağmen adım atmak ile daha güvenli, sakin bir hayat için geri çekilmek arasında tercih yapmamız gerekir. Ama geri çekilmek bir tür yaşayan ölüye dönüşmeye yol açar.

Hayattan kaçıp korku içinde saklanırsak, diyor Van Deurzen, kısıtlanmış, ilişkisiz, motivasyonsuz ve umarsız kalabiliriz. Depresyon orada yuvalanır. Yok sayma tutumu almadan veya kendimizi bir çeşit uyuşturucuya teslim etmeden, eyleme geçme cesaretini bulmamız gerekir. Bu, kaygıyla doğru yollarla başa çıkma yeteneğidir; kaygı tecrübe edebileceğimiz kadar olmalı, ama bizi işlevsiz bırakacak kadar da çok olmamalıdır.

Her zaman bir seçenek vardır

Psikoterapist **Viktor Frankl**, her zaman, her şey kaybedilmiş gibi görüldüğünde bile bir seçeneğimiz olduğunda ısrar eder. Frankl 1920'lerde psikiyatrist oldu ve neredeyse tamamen, intihara eğilimli hastalarla çalıştıktan sonra II. Dünya Savaşı'nda toplama kampına yollandı. Daha önce hep ölmek isteyen insanlarla görüşürken artık –hayal edilebilecek en dehşetli koşullara rağmen– yaşam mücadelesi veren insanlar arasındaydı. Artık tam anlamıyla hiçbir şeyinizin kalmadığı böyle bir durumda, der Frankl, üç şey yapmanız gerekir: İlkin, kaderinize karşı soğuk bir merak duygusu geliştirmelisiniz. Ardından, hayatta kalma stratejileri bulmalısınız. Ve son olarak, en önemlisi, ister beş dakikalığına ister vadeniz doluncaya dek yaşamak için bir neden bulmanız gerekir. Bu kesinlikle vazgeçilmezdir. Neden, katı bir mizah duygusu veya geçip gitmekte ama olağanüstü güzel olan bir günbatımını seyretmek yahut birinin sizi sevdiği düşüncesi olabilir. Frankl için bu, kendisi gibi kampa yollanan kardeşi, anne babası ve karısını düşünmekti; yakınlarının hayatta olup olmadığını bilme

*"Hayatta herhangi bir gaye olsaydı, acı çekmenin ve
ölmenin de gayesi olurdu, ancak kimse bir
başkasına bunun ne olduğunu söyleyemez"*

Oiktor Frankl

imkânı da yoktu. Personelin kâbuslarıyla ilgilediği kamptaki işini *Anlam Arayışı* adlı kitabında ayrıntısıyla anlatır. Bu ıstırap düzeyinde bile bir amaç bulabilecek olursanız, der Frank, sadece hayatta kalmaz, insan olarak büyürsünüz de; tıpkı kampta tanıştığı insanların başardıkları gibi.

Frankl'a göre acıyla (veya kaygıyla) yüz yüze geldiğimizde içine sürüklendiğimiz durumda özgürce seçebileceğimizi bildiğimiz bir şey vardır: Nasıl tepki vereceğimiz. Bu yolla durumun ne anlama geldiğine karar veririz ve bu, güçlükleri kazanıma çevirmemizi sağlar. 17 yaşında bir dalış sırasında boynunu kırıp, boyundan aşağısı felçli yaşamaya mahkûm olan Jerry Long isimli bir adamı örnek verir. Long şöyle yazmaktadır: "Hayatımı anlam ve amaçla dolu görüyorum. O kader gününde takındığım tavır benim için ömürlük bir amentü oldu. Ben boynumu kırdım, o beni değil... Acı çekmeden bu olgunluğa varmam olanaksız olurdu."

Frankl'ın bahsettiği olgunlaşma **Abraham Maslow**'un kişisel gelişim, **Carl Rogers**'ın ise "kendini gerçekleştirme" dediği şeydir. Bu da ancak, başka insanların veya kurumların bize sunduklarını körlemesine kabul etmek yerine uğruna yaşayacağımız değerleri kendimiz seçtiğimizde, kendimize karşı sahibi olduğumuzda gerçekleşebilir. Öte yandan Yalom'a göre bu, anlam bulmanın sadece bir boyutudur ve dört unsur daha işin içine katılabilir. Özgecilik veya başkalarına dünyayı daha iyi bir yer haline getirecek

şekilde hizmet etmek de hayatımızı anlamlı kılmaya yarayabilir. Aynı şekilde bir davaya gönül vermek de öyle. (Bu dava aile, memleket olabileceği gibi siyasetle, eğitimle ya da bilimle ilgili bir hareket de olabilir.)

Üçüncüsü, hazcılık ya da günbatımının huşuya sürükleyen doğal güzelliği karşısında Frankl'ın toplama kampında tecrübe ettiğine benzer bir keyif, bize etrafımızı çevreleyen mucizevi doğayı hatırlatmada yardımcı olur. Son olarak yaratıcılık; yani, işi, oyunu, ilişkileri ve hayatı başkaları için iyileştirmemize, ama aynı zamanda en feci trajedileri kişisel kazanıma dönüştürmeye yarayan yetenek, hayatımıza anlam vermeyi sağlar. Mutluluk kovalanabilecek bir şey değildir der Frankl, doğal bir sonuç olarak ortaya çıkabilir. Ancak anlam ve amaç özgürce seçilebilir; seçilmelidir.

Önemli Kuramlar

Özgürlük ve kaygı

– Emmy van Deurzen

Anlam bulmak

– Viktor Frankl

Kendimi nasıl geliştirebilirim?

Sayfa 160: Neden kilo veremiyorum?

Sayfa 164: İş hayatımdaki değişikliklerden korkuyorum, bunu nasıl geliştirebilirim?

Sayfa 168: Nasıl daha yaratıcı düşünebilirim?



Sayfa 172: Kalabalık önünde konuşmak mı?

Sayfa 176: Babamın istediği gibi hukuk mu okumalıyım yoksa müzik mi yapmalıyım?

Sayfa 180: Zor zamanlarla nasıl daha iyi başa çıkabilirim?

Beşinci Bölüm

Neden kilo veremiyorum?

Susie Orbach • Donald Winnicott

Bu, iradeyle ilgili kişisel bir sorunmuş gibi görünüyor, ama çok çeşitli alanlardan uzmanlara göre durum öyle değil. Ekonomistler kilo verdirici ürünler piyasasının yüz milyonlarca pound olduğuna dikkat çekeceklerdir, dolayısıyla diyet yapmayı bırakmamız bu şirketlerin çıkarlarına aykırıdır. Kilo vermeniz gerektiğini yoksa bir şekilde başarılı olamayacağınızı varsaymanızın sebebi bu şirketlerin reklamları olabilir mi? Görünüşe göre pek çoğumuz kilolu olduğumuz için kötü, diyet yapmayı becerememekten ötürü ise iyice beter hissederiz. Öte yandan kendimizi helak etmek pahasına forma girmek ne kadar mantıklıdır?

Anlaşıldığı kadarıyla ne kadar diyet yaparsak o kadar kilolu hale geliyoruz. Uluslararası Gıda Bilgi Konseyi'nin verdiği 2011 rakamlarına göre ABD halkının yüzde 75'inden fazlası ya kilo vermeye ya da almamaya çalışıyor. Bütün çabalarına rağmen Amerikalıların neredeyse yüzde 70'i kilolu ya da obezdir. Bu rakamlar kilolu olmanın getirdiği utanca işaret ediyor ve her psikoterapistin söyleyeceği gibi utanç hiç de işe yarar bir motivasyon kaynağı değildir.

Proje olarak beden

Psikoterapist **Susie Orbach** yiyeceklerle olan ilişkimize dair klasik bir eser olan *Fat is a Feminist Issue* adlı kitabın yazarıdır. İlk kez 1978'de yayımlanan kitap yakın tarihte güncellendi. Kadın bedeninin bir nesne olarak metalaştırılmasına ve bizzat kadınların da bu görüşü benimsemeye nasıl teşvik edildiklerine dikkat çeker. Yemek, sağlık, diyet ve güzellik endüstrileri tarafından bizlere, vücudumuzun sürekli gelişme ve güzelleşme ihtiyacında olduğu ve onu daha hafif, parlak, canlı ve daha çekici kılmanın elimizde olduğu anlatılır.

Bu yolla kadınlar kendi vücutlarına yabancılaştırılırlar; vücutlarına ve ihtiyaçlarına güvenemez hale gelirler, hatta ondan nefret etmeye başlayabilirler. İster bedende hissedilen duygusal, isterse (açlık gibi) fizyolojik kökenli olsun, arzular şüpheli hale gelir. Bedenlerin kontrol edilmesi gerektiği söylenir. Bu tehlikeli bir mesajdır, çünkü kontrol bir süreç içerisinde işler: Bedeni çokça kontrol etmeye çalıştığımızda işler rayından çıkabilir. Orbach ve meslektaşlarının işaret ettiği üzere, bir süredir erkekler de aynı nesneleştirmenin kurbanı haline geldiler; tıpkı öteden beri ince bele ve “kusursuz” göğüslere özenen kadınlar gibi (ancak kusursuzluk modaya göre değişen bir standarda göredir ve bu da onu ulaşılması ve sürdürülmesi olanaksız kılar) erkekler de biçimli karın, mükemmel göğüs kaslarına ihtiyaç duyar oldular.

Dünyanın dört bir yanındaki ulusal sanat galerilerinde tasvir edildiği gibi, geçmişte vücutların çok farklı biçimlerde olabileceğine dair genel bir kabul vardı. Ancak bugünlerde “ideal” vücut imajı her cinsiyet için belli bir biçime indirgenmiş durumdadır: uzun, ince ama büyük göğüslü

kadın ve keskin hatlı, baklava karınlı erkek. Bu basmakalıp görünüş, bugün yerel kültürle ve kişinin fiziksel özelliklerine meydan okuyan biçimde New York'tan Pekin'e her yerde temsil ediliyor. 1995'te televizyon Fiji'nin Nadroga kırsalına ilk girdiğinde bölgede rapor edilmiş tek bir yeme bozukluğu vakası vardı. Üç yıl içinde ergen kızların yüzde 69'unun diyet yaptıkları, yüzde 74'ünün ise "kocaman veya şişman" hissettikleri bildirilmiştir.

Modelleri model almak

Bugün pek çok toplum, "kusursuz" insanları sürekli putlaştıran (ya da tersine yerin dibine sokan) bir meşhurlar kültürü üretmektedir. Bize anlatılan şey, bu insanların yemek, egzersiz ve güzellik diyeti yoluyla kendilerine "mükemmel" baktıkları ve bizim de aynıyı yapabileceğimizdir! Dergiler ve internet siteleri estetik cerrahiden veya ilgili kadınların onay ve arzusu olmaksızın fotoğrafların pek çoğuyla oynandığından hiç bahsetmez (bunun nadir istisnası, bir yıldızın gözden düşmesi durumudur). Kate Winslet 2003'te GQ'nun kapağında olağanüstü ince ve uzun bacaklı olarak görüldüğünde şöyle der: "Rötuşlar aşırı olmuş... Ben hiç böyle görünmüyorum, daha önemlisi bu şekilde görünmeyi de istemem."

Televizyon şovlarından filmlere, reklam panolarından dergilere, internet sitelerine,

özellikle de sosyal medyaya dek, kusursuz erkek ve kadın tiplerine dair Orbach'ın "tek boyutlu-imgelem" dediği şeye boğulmuş durumdayız. Bu basmakalıp tiplerle özdeşleşen pek çok genç sosyal medya sitelerindeki profil fotoğraflarında benzer bir görünüş yakalamaya çalışıyor; tuhaf pozlar verdikleri fotoğrafları, model aldıklarının gerçekdışılığını ele veriyor. Bu pozlarda ünlüleri ve modelleri taklit ediyorlar, ardından da selfie'lerini bu ünlülerinkilerle ve birbiriyle kıyaslıyorlar. Festinger'in sosyal karşılaştırma kuramına göre (bkz. s. 151) kendimizle –kim olduğumuzla ilgili– bir imge oluştururuz ki bu da bir değerlendirme unsurunu barındırır. Kendimizi etrafımızda gördüğümüz normlarla kıyaslayarak normal olup olmadığımıza karar veriyoruz. Bu pek çok genci kendi bedenine ilgili olumsuz imgeler geliştirmeye iter; bu imgeler daha sonra tüm benlik duygularını kapsayacak şekilde genişleyebilir.

Tabii bu fenomen ergenlikle sınırlı değildir; bir çok araştırmada yetişkinlerin de kendi bedenlerini medyada gördükleri imgelerle kıyasladıkları keşfedildi. Hesse-Biber, Leavy ve arkadaşlarının 2006 yılında yaptığı bir çalışmaya göre, çok sayıda "ince kadın idealiyle" karşı karşıya gelen yetişkinler de inceliği toplumsal açıdan arzu edilir bir özellik olarak görmeye başlar. Sonuçta kendi vücutlarından

"Eskiden vücutlarıyla veya yemekle ilgili problemleri olduğunda insanlar bunu bilirler ve yardım alırlardı. Şimdi bu sorunların herkeste olduğu varsayılıyor"

Susie Orbach

Amerikalı ortalama bir kadın:

Boy: 1,62 m

Kilo: 75 kg



Ortalama bir model:

Boy: 1,77 m

**Kilo: Sadece
48,5 kg**



Dünya çapında medyadaki güzellik algısına olağanüstü zayıf, uzun, beyaz Batılı kadın tipi hükmetmektedir ve bu algı gerçek kadınların fiziksel özelliklerinden bağımsızdır. Bu tek boyutlu imgelem veya tek güzellik estetiği gerçektir; zaten incecik olan modellerin dijital ortamda fotoğraflarıyla oynandığında ortaya olanaksız formlar çıkmaktadır. Bu imajları kendi vücutlarıyla kıyaslayan kadınlar istisnasız, “komplekse kapıldıklarını” hissederek ve pek çokları ya kendilerini aç bırakır ya da gözler, burun, dudak veya göğüsler gibi kimi vücut kısımlarını modaya uydurmak için acı verici ve pahalı estetik operasyonlara girişirler.

duydıkları memnuniyetsizlik, kendilerini bu imkânsız standartlara uydurmak için estetik cerrahiye ve diyetlere başvurmaya iter. Bu “mükemmel” erkek ve kadınların dijital ortamda kusursuzlaştırılmış hatlarının sadece gerçekçi değil, ulaşılabilir bir form olduğuna hızla inanmaya başlarız.

Vücutlar yaratmak

Vücudumuzla ilgili olup yiyeceklerle ilişkimizi etkileyen daha derin rahatsızlıklar da söz konusu olabilir. Orbach ihmale veya tacize

uğrayan ya da görmezden gelinen çocukların sevgiyi elde etmek umuduyla yarattıkları (psikanalist Donald Winnicott’un ortaya attığı) “sahte benlik” kavramına dikkat çeker. Çocuk anne babasının kendisini sevmediğini varsaydığında bunun bir şekilde kendi hatası olduğunu, sevgiye layık olmadığını düşünür. Orbach çocukluğumuz boyunca maruz kaldığımız fiziksel temas biçimiyle ilişkili olarak vücutlarımız için de benzer bir şeyin geçerli olduğunu ileri sürer. Her türlü yatıştırma, sallanma ve kundaklanma, fiziksel bir düzeyde

özümсенir, bizde bedensel bir güvenlik hissi yaradır. Tersine ani ve uygunsuz temas güvensizlik hissi doğurur. Fiziksel ihtiyaçlarımız karşılanıyorsa bizde, bu ihtiyaçların hissedilmesi, ifade edilmesi ve tatminiyle ilgili bir itimat duygusu gelişir. Fiziksel arzularımızın zevk yaratacak şekilde karşılanacağına, bu ihtiyaçların normal ve iyi olduğuna inanırız. Ancak bu arzular yok sayılır veya öfkeyle karşılanırsa, utanç verici olduğunu düşündüğümüz bu arzuları reddetmeye çalışırız. Daha az ihtiyaç duyan bir “sahte vücut” geliştirmeye gayret ederiz. Bu da mümkün olmadığından, vücutumuz sürekli bir kriz ve güvensizlik kaynağı haline gelir.

Farklı yaşlarda vücutumuzla ilişkimizde farklı dengesizlikler ortaya çıkabilir ve bu da yiyeceklerle sorunlu bir ilişki geliştirmemize yol açabilir. Normal iştah kötü bir şey gibi görünebilir, yiyecekler bir saplantı konusu haline gelebilir. Bu durumlarda dünya vücutumuzla ilgili herhangi bir “tersliğin” bizim kabahatimiz olduğunu söylemek üzere başımıza üşüşmeye hazır gibidir; böylece kişisel gelişim programlarıyla harekete geçmeye çalışırız. Orbach’ın deyişiyle “kendimizi kurban gibi değil fail gibi görürüz” ve kendi imajımızı etrafımızda gördüğümüz gerçekdışı imajlara uyacak şekilde mükemmelleştirme işini üzerimize alırız. Kendi elimize vurduğumuz kelepçeye aldirmayıp meşhur sihirbaz Houdini gibi onlardan kurtulmaya çalışırız. İmkânsız hedefe asla ulaşamadığımızdan uzayıp giden ve tekrar başlanan diyetler kaçınılmazdır, çünkü günün birinde “yeterince ince” olacağımız umudu ile bunu başaramayacağımıza dair bir ümitsizlik arasında sürekli gidip geliriz.

Öyleyse, ne yapmalı?

Orbach yanlış soruyu sorduğumuzu düşünür; mesele nasıl kilo vereceğimiz değil, yemek yiyip vücutumuzla barışık olmayı öğrenme meselesidir. Yemekle ve normal bir iştahla ilişkimizi iyileştirmek için vücutumuzun gerçek ihtiyaçlarını yeniden keşfetmeliyiz. Orbach bize bunu yapmanın beş “püf noktasını” sunar: Acıktığınızda yiyin; vücutunuzun ihtiyaç duyduğunu yiyin; niçin acıkmadan da yemek yediğinizi bulun; her lokmanın tadına varın ve doyar doymaz yemeği bırakın. Vücutunuzu dinleyip ihtiyaçlarını kabul etmenin yollarını bulun; gün boyu sürüp giden medya bombardımanına değil kendinize odaklanın. Aksi halde, erişilmesi imkânsız bir kusursuzluğa beyhude ulaşma çabası içinde kendinizi sonsuza dek hapsolmuş halde bulabilirsiniz.

Anahtar kuramlar

İştahla ilişkiyi düzeltmek

–Susie Orbach

Sahte benlik

–Donald Winnicott

İş hayatımdaki değişikliklerden korkuyorum, bunu nasıl değiştirebilirim?

Jaak Panksepp • John Bowlby • Cindy Hazan • Phillip Shaver • Milton Erickson

Nörobilimci Jaak Panksepp ne zaman keşfetmekten korksak bunun beynin temel duygusal sistemlerinden birinde (bkz. s. 105), MERAK/ARAMA sisteminde bir bozulmanın göstergesi olduğunu söyleyecektir. Bu muhtemelen yedi sistemden en önemlisidir, çünkü sabahları yataktan kalkmaya, yeni fırsatlar ve kaynaklar için beklentiyle etrafımızı kolaçan etmeye iten sistem odur. O felce uğradığında depresif, bir yere kımıldayamaz, yani köşeye sıkışmış hissederiz. Donup kalmaya yol açan şeyi bulmak sizi özgürleştirebilir ya da kestirmeden gidip Erickson'cı bir terapisti görebilirsiniz; o size bilinçdışının engeline takılmadan hızlı bir değişim gerçekleştirme fırsatı sunabilir.

MERAK/ARAMA sistemimizin felce uğraması ciddi bir kaybın, bir ölümün veya boşanmanın ertesinde aniden ortaya çıkabilir. Sebep, yoğun ayrılık hissinin temel bağlanma ihtiyacımızın bütünlüğünü bozması ve bir başka temel sistemin, PANİĞİN devreye girmesine yol açmasıdır. Öte yandan, birinin MERAK/ARAMA sistemi asla tümüyle felç olamaz, çünkü temel bağlanma ihtiyacı tümüyle tatmin olan bir şey değildir. Yine bağlanma kuramının bize açtığı kapıdan giriyoruz (bkz. 98-102). Kuramın yaratıcısı **John Bowlby**'ye göre hayatımızın ilk döneminde ihtiyaçlarımızın karşılanma biçimine göre güvenli veya güvensiz kişilikler geliştiririz. İhtiyaçları duyarlı biçimde karşılanacak, bunu bir olumlu tecrübe olarak yaşayacak kadar şanslı olanlar ebeveynlerini keşfe çıkıp geri dönebilecekleri bir "güvenli üs" olarak görürler. Bu çocuklar sözelimi anneleri başka biriyle sohbet ederken bulundukları odayı güvenle keşfedebilirler, çünkü bir yetişkinin varlığı güvende hissettirir ve ihtiyaç durumunda yetişkine

başvurabilirler. Öte yandan ebeveynleriyle bağına güven duymayan bebekler, keşfetme arzusuyla mücadele halindedirler; ya harekete geçemezler ya da yetişkine duydukları ihtiyacı tümünden yok sayarlar (bu, "renk vermeme" yaklaşımıdır, zira çocuk panik içinde olduğu halde tümüyle sakin ve bigâne görünür).

Ama ben çocuk değilim ki...

Güven hayat boyu süren, kalıcı bir histir; nasıl öğrendiysen hayat boyu aynı şekilde güvende veya güvensiz hissetmeye meyilliyizdir; bunu değiştirmek için benlik duygumuzu dünyaya yeni baştan uyarlamak üzere özel tedbirlere başvurmamız gerekir. Bu gerekliliği, bağlanma biçimlerinin yetişkinliğe de uzanan bir süreklilik gösterdiğini ortaya koyan psikolog Mary Main keşfetmiştir. Araştırmacılar **Cindy Hazan** ve **Phillip Shaver** onu takiben, bu biçimlerin romantik ilişkilerimizi nasıl etkilediğini inceledikten sonra, iş hayatı

İşyerinde bağlanma

Güvenli bağlanan

Bu kişi yüksek düzey iş tatminiyle mutlu olacaktır. Çalışma arkadaşlarıyla iyi geçinir, oldukça başarılıdır ve yüksek bir gelire sahip olur. Kişisel ilişkiler için de ötesinde değer verir ve masasında muhtemelen sevdikleri birilerinin resmi bulunur.

Kaygılı/kararsız bağlanan

Bu kişi muhtemelen dalgın görünür ve konsantrasyon güçlüğü çeker. Masası dağınık olabilir. İşte büyük ihtimalle yanlış anlaşıldığını ve takdir edilmediğini hisseder. Reddedilme korkusu yüzünden çoğu zaman endişeli görünür.

Kaçıngan bağlanan

Bu kişi duygularını, başka insanlara ihtiyaç duyduğunu göstermez, bu yüzden masasında herhangi bir fotoğraf veya resim göremezsiniz. Muhtemelen masası son derece düzenli, derli topludur. Etrafına bir yalıtılmışlık havası yayar; iş arkadaşlarından uzakta çalışıyor veya bilgisayar ekranlarına dalar gidiyor olabilir. Gelirinin yüksek olması pek muhtemeldir, fakat uzun saatler çalışmasına rağmen iş tatmini düşüktür.

üzerindeki etkilerini de araştırdılar. Onlara göre aşk ve işi iki ayrı dünya gibi görme eğilimindeyizdir, ancak baştan ayağa toplumsal yaratıklar olduğumuzdan başka insanlarla bağ kurma tarzımız romantik ilişkilerde olduğu kadar işte de önem taşıyacaktır. Hazan ve Shaver işin Bowlby'nin keşfetme fikriyle işlevsel bakımdan benzer olduğunu da ileri sürdüler; tıpkı bebeklerin etrafta gördükleri ilginç bir nesneye hamle yapmaları gibi yetişkinler de kimi fırsatların sahibi ve yoklamaya değer olup olmadığını görmek için yeni iş kollarına doğru yollarını değiştirebilirler. Tıpkı çocuklukta bize layığıyla bakabilecek insanlara ihtiyaç duymamız gibi bu tür keşifleri yapabilecek kadar güvende hissetmek için de yine hâlâ, bağlanacak yetişkin figürlere ihtiyaç duyarız. İkili ayrıca, peşinde koştuğumuz iş/hayat (ya da aşk) dengesinin ilk keşif ve bağlanmalar sırasında tecrübe ettiğimizle aynı türden bir dengeyi yansıtıp yansıtmadığını sorguladı. Başka türlü ifade edersek, iş hayatına karşı tutumumuz ve iş/hayat dengesinden ne anladığımız aslında çocuklukta mı belirleniyor?

Yoklamak

Hazan ve Shaver inceledikleri üç temel bağlanma biçimi ile iş hayatına karşı tutumumuz arasında ilginç kolerasyonlar olduğunu gördüler. Çocuklukta güvenli bağlanan insanlar (araştırmaya katılanların yarısı) işte güvende hissetmek, iş arkadaşlığı, gelir, zorluklarla mücadele ve ilerleme fırsatları bağlamında yüksek iş tatmini beyan ettiler. Bu kişiler işlerine güvenle yaklaşırlar, işten keyif alırlar ve başarısızlık korkusundan nispeten daha az etkilenirler. Bununla beraber ilişkilerini işlerinden üstün

tutarlar ve işin yakın ilişkileri bulandırmasına izin vermezler. İş karşılanmamış sevgi ihtiyacını tatmin için kullanmazlar.

Buraya kadar güzel. İkinci bağlanma kategorisi, kaygılı/kararsız bağlanmanın iş ve aşk konusunda çok daha yüksek düzeyde kaygıyla ilişkilendiği görülmüştür. Gönül meselelerinin işlerini etkilediğini beyan edenler de araştırmaya katılanların yüzde 19'unu teşkil eden bu gruptur; Hazan ve Shaver'a göre bu, en başta keşif duygusunu ketleyen bağlanma ilişkisine karşı duyulan eski bir endişeyi yansıtmaktadır.

Bu gruptakiler sık sık yanlış anlaşılabilir değeri verilmediklerini hissederler ve başka insanların, yaptıkları işlerden etkilenmeyeceklerinden ve onları reddedeceklerinden endişe ederler. Dikkatleri çabucak dağılır, projeleri sonuçlandırmada zorluk yaşarlar ve övgü aldıktan hemen sonra "gevşeme" eğilimine girerler ki bu da onların asıl çalışma motivasyonlarının başkalarının hayranlığını kazanmak olduğunu gösterir. Eğitimle ilgili etkenleri hesaba kattığımızda bile, ortalama en düşük ücret onlarınkidir. Karşılanmamış bağlanma ihtiyacıyla sürekli meşgul olmaları, işe konsantre olmalarını daha da güçleştirir ve işte ilerleme şansını düşürür.

Kaçıngan bağlananlardan oluşan üçüncü grup (çalışmaya katılanların yüzde 30'u) bu belirleyici mesafeliliklerini iş ilişkilerine yansıtırlar. Çalışma arkadaşlarından yana genellikle memnuniyetsizdirler, fakat iş güvenliği ve öğrenme imkânları bakımından güvenli bağlananlarla aralarında pek bir fark yoktur. Bu gruptakiler işe sevgiden daha çok değer verirler ve işte başarıyı romantik başarıya tercih edeceklerini söylerler. Tıpkı bir zamanlar "kaçıngan" araştırmacı çocuklar iken yaptıkları gibi şimdi de işte veya evde,

hayatlarında bulunan diğer insanlardan ziyade kendi yaptıklarına odaklanmışlardır. Başkalarına ihtiyaçları yokmuş gibi davranırlar; sosyal hayattan, arkadaş edinmekten kaçınmak için işi kullanmaya eğilimlidirler; tatilleri sevmezler çünkü çalışmadıkları zaman kaygı hissederler. Yalnız çalışmayı severler, gelir bakımından güvenli bağlanan insanlarla denk olmakla birlikte iş tatminleri daha azdır.

Bunu okurken işle olan ilişkinizi, hayatınız boyunca keşfetme özgürlüğünü nasıl hissettiğinizi (ya da hissetmediğinizi); etrafınızdaki insanlara şu an ne derece bağlı hissettiğinizi, iş yerindeki konumunuzu ve seçeneklerinizi düşünmüş olabilirsiniz. Belki bağlanma tarzınızla ilgili bir kavrayışa ulaşmış, bunun sabit olup olmadığını merak ediyorsunuz. Neyse ki çocukken öğrendiğimiz ilişki tarzı "edinilen bağlılık" diye bilinen bir süreçle değiştirilebilir. Bunun en iyi yolları hâlâ araştırılıyor, fakat bağlanma tarzımızı teşhis edip mümkün olduğunca anlamının (yetişkinler olarak yakın, güvenli ve sağlıklı ilişkilerin iyileştirici tecrübesiyle birlikte) ona karşı mücadelede kilit rol oynadığı düşünülmektedir.

Önemli kuramlar

Bağlanma Kuramı

—John Bowlby

Bağlanma ve çalışma

—Cindy Hazan ve

Phillip Shaver

Hipnoz alternatifi

Güvenli bağlanmayı edinmek uzun bir süreçtir; peki ya kariyerinizde ilerlemenin daha hızlı bir yolu yok mu? Psikoterapist **Milton Erickson** hayatımızın ilk yıllarında düşünme kalıplarını benimseme tarzımız üzerinde düşündü ve artık bilinçdışı hale gelmiş bu kalıpları değiştirmenin tek yolunun doğrudan bilinçdışına seslenmek olduğuna hükmetti. Ancak bilinçdışı zihin bilinçli zihnin yönlendirmelerini kabul etmez (müdahaleye direnir); bu yüzden Erickson “ustalıklı biçimde muğlak” bir konuşma yolu üretti ve hikâyelere, metaforlara, iyileştirici bağlara ve çelişiklere başvurarak bilinçdışını sürece dahil olmaya *davet etti*. Teknik açıdan hipnoz ve telkin içeren beş basamaklı bir yöntemle başvurdu (dikkatin sabitlenmesi, alışkanlık dairesinin ve inanç sistemlerinin etkisizleştirilmesi; bilinçdışı araştırma; bilinçdışı süreçler ve hipnotik cevap). Teknik olmayan bir dille söylersek, bilinçdışının engellemesine maruz kalmadan onun gücünü kullanır.

Erickson bilinçdışını, öğrenmenin deposu olarak tanımlar ve onun doğal olarak sağlıklı ve pozitif zekâyla dolu olduğunu düşünür; böylece az bir çabayla ve kısa sürede kişinin kendini sınırlandıran inançlarına meydan okuyup onları değiştirmenin bir yolunu bulmuştur. Bugün dünyanın dört bir köşesinde 120’den fazla Erickson Enstitüsü danışanlara bu yenilikçi yolla hizmet veriyor. Bu terapistler her ne kadar güvenli bağlanmayı tam olarak sağlayamasalar da (gerçi Erickson terapi odasında “güvenli üs” yaratmanın elzem olduğu üzerinde durmuştur) şaşırtıcı derecede çok insanın hayatını iyiye doğru değiştirmenin yolunu bulmuşlardır. Erickson’cı bir terapi çalışmasına katılan birinin dediği gibi: “Bir şeyler adeta kendiliğinden oluyor; niye olduğunu bilmiyorum ama daha rahatlamış hissediyorum.” Korku dağıldığında araştırma ve keşif nihayet başlayabilir; tutkulu meslek arayışınız da öyle.

“Geçmişte, küçük, çok küçük bir kız olduğun bir zamanı seçmeni istiyorum. Oraya giderken sana sesim eşlik edecek”

Milton Erickson

Nasıl daha yaratıcı düşünebilirim?

Sigmund Freud • Karl Duncker • Włodzisław Duch • Robert Sternberg
Todd Lubart • Ellis Paul Torrance

Bu sorunun hoş tarafı, gayet isabetli biçimde, sadece bir azınlığın değil herkesin yaratıcı olduğunu varsaymasıdır. Psikologlar Büyük-Y ve Küçük-y tipi yaratıcılıktan bahsederler. Büyük-Y tipi yaratıcılık Mona Lisa tablosu veya Görecelik Kuramı şeklinde kendini gösterirken Küçük-y tipi kendi giyim tarzımızı belirlemek, iş raporunun biçimini değiştirmek veya bir tarifi uyarlamak gibi konularda açığa çıkar. Yani dikkatimize çarpmayan ama gündelik hayatımızın parçası olan şeylerde. Peki Büyük-Y tipi yaratıcılık ekstra bir şeyleri mi içeriyor yoksa herkes buna ehil mi?

Uzun uzadıya çeşitli mazeretler sıralayarak sık sık yaratıcı işlerden kaçındığınızı gözlemliyorsanız belki de mazeret listenizin orijinallliğini fark edemeyecek kadar yaratıcılığınızı inkâr ile meşgulsünüz. Belki yaratıcılıkla bağlantılı birinci kişilik özelliği olan kendine inanma yeteneğinizi sadece yeteneklerinizi ısrarla reddetmekte kullanıyorsunuzdur. Kendine inanma kritik öneme sahiptir, çünkü yaratıcı düşünme sık sık paradigmaları kıran düşünceler doğurur ve başkalarına tehditkâr gelebilecek biçimde makbul düşünme biçimine meydan okur; fikir ister torbasız elektrik süpürgesi isterse de Dünya'nın Güneş'in etrafında döndüğü olsun fark etmez (ki bu sonuncusu Galileo'nun ömür boyu ev hapsine çarptırılmasına sebep olmuştur; fikri ilk

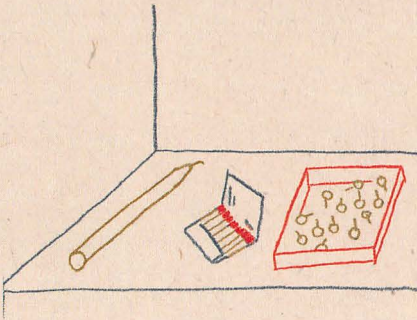
ortaya atan Nicolaus Copernicus ise akıllıca davranarak, ilk kuramı yayınladıktan kısa bir süre sonra ölmüştür).

Dolayısıyla yaratıcılık tehlikeli olabilir ki bu da meseleden uzak durmak için geçerli bir sebep olabilir. Çocukken buzdolabında, bahçede veya kilerde bulduklarınızla yarattığınız muhteşem yeniliklerden ötürü sert bir muameleyle karşılaştıysanız, bu ilginç fikirleri kendinize saklamayı öğrenmek durumunda kalmış olabilirsiniz ve aklınıza geldiği gibi bu fikirlerin peşinden gitmeyi unutmış olabilirsiniz. Buna ek olarak, **Freud**'dan günümüz psikologlarına ve nörobilimcilerine kadar hemen herkesin hemfikir olduğu üzere hatıralar yaratıcılık söz konusu olduğunda önemli bir rol oynar, çünkü mesele tümüyle düşünce çağrışımıyla

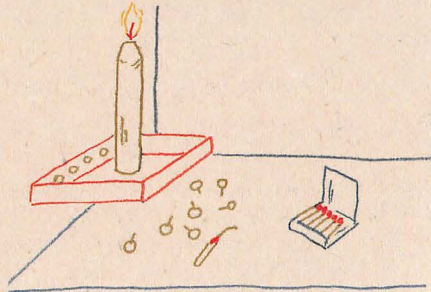
*"Yaratıcı zihnin olduğu yerde Akıl... kapılar üzerindeki denetimini
geušetir ve fikirler zorlar kendini içeriye, karman çorman; ancak
ondan sonra şöyle bir göz atar, topluca yoklar hepsini"*

Friedrich Schiller, Freud'un Rügaların Yorumu'ndaki alıntısı

Karl Duncker'ın mum deneyi



Önce



Sonra

Gestalt kuramcısı Karl Duncker ne kadar esnek ya da katı düşündüğümüzü göstermek amacıyla bir deney tasarladı. Deney yaratıcılıkla ilgili olarak düşünülmüştü, zira sadece basmakalıp dizgeler üzerinden düşünebiliyorsak bundan yeni hiçbir şey çıkmaz, oysa yaratıcı olmanın can alıcı parçası yeniliktir. Bulduğumuz çözüm aynı zamanda, bir şekilde yararlı da olmalıdır; dünyayla bağı olmayan veya şöyle ya da böyle bir soruna çözüm getirmeyen yeni fikirlerle ortaya çıkmanın bir anlamı yoktur. Müzikal ya da edebi yaratıcılığın bile bir uyarlığı, bir tür biçimi olmalı, bir amaca hizmet etmelidir.

Duncker'ın deneyi oldukça basitti. Deneklerin her birine bir mum, bir kutu kibrit ve yine kutu içinde raptiyeler veriliyor ve onlardan mumu, yandığında yere damlamayacak şekilde mantar kaplı duvara tutturmaları isteniyordu.

Sorunun çözümü şuydu: Denek raptiyeleri kutudan çıkarmalı, bir kısmını kutuyu duvara tutturmakta kullanmalı, sonra da mumu kutunun içine dikip yakmalıydı. “İşlevsel katılıktan” mustarip olan denekler, raptiye kutusunu çeşitli işlevleri olan ayrı bir nesne olarak göremiyor ve raptiyelerin boyu elverişsiz olduğu halde mumu duvara boş yere sabitlemeye çalışıyordu. Her şey denenmeye değer, değil mi? Görünüşe göre hayır. Böyle bir şey yapmak yaratıcı değil düpedüz aptalcadır. “İşe yarayan” çözümün aslında mumun duvara sabitlenmesiyle değil kutunun sabitlenmesiyle mümkün olduğunu savunabiliriz, fakat sabitlenenin kutu olması bize hile yapmak gibi gelebilir. Deneyi yapan duvara mumun sabitlenmesini istememiş midir? Maalesef özündeki yaratıcılığa rağmen en sağlam argümanlarımızın bile bir geçerliliği olmayacaktır.

"Kalabalıklar inadına veya kasten yaratıcı kavramları reddetmezler.

*Daha çok, önerilen fikrin geçerli ve ileri bir düşünme şekli
olduğunun ayırdına varmaz veya çoğu zaman varmak istemez"*

Robert Sternberg ve Todd Lubart

ilgili gibi gözükmemektedir. Freud'un hastalarını "serbest çağrışıma" teşvik ettiği bilinir; bu, birinden diğerine düşünceleri takip edip sesli ifade etmekten ibaret bir süreçtir. Tüm çağrışım dizgesi içinde akla gelen "istemsiz fikirlere" dikkat ederek Freud hastalarının neden dolayı acı çektiğini analiz edebiliyordu.

Yaratıcı fikirler için de hemen hemen benzer bir şey geçerlidir: Freud'a göre onlar da, insanlar rasyonel egolarını susturup, akıldışı, bilinçdışı bağlantıların yüzeye gelmesine izin verdiklerinde ortaya çıkar. Bu da yaratıcılığı bir şeyler yapmaya çalışmaktan ziyade "çabalamayı bırakmanın" bir biçimi haline getirir; ve bu tam da Duncker'a cazip gelen daha az sabit düşünme türüdür (bkz. s. 169).

Nasıl bir süreç işliyor?

Nörobilişim uzmanı Włodzisław Duch yaratıcı düşünme sırasında, beyinde tespit edilebilir bir sürecin gerçekleştiğini iddia eder. Her şey bir hazırlık aşamasıyla başlar; bu esnada ilgili tüm bilgiyi bilinçli olarak (beynimizde) ön plana getiririz, bu da beynin dille alakalı alanındaki nöral devreleri faaliyete geçirir ve aynı zamanda görsel, işitsel, bedensel-duyumsal ve motor

girdilerle ilintili diğer alanlarla da bir şekilde bağlantı kurulur. Beyin "alt-ağları" yüksek düzeyde aktif ve birincil hale gelir, birbirlerini (daha faal biçimde) uyarır, bazı bağlantıları engelleyip başkalarını oluştururlar.

Duch gerçekten incelikli problemler için vakit harcamamız gerektiğini ileri sürer, çünkü beyinde sürüp giden devre oluşturma faaliyeti, kısa süreli pek çok çağrışım kurduğumuz anlamına gelir ve bu yüzden de bir "kuluçkaya yatma dönemine" ihtiyaç duyarız. Bu çağrışımların kimi kısa ömürlü olur ve hızla kaybolur, kimisi ise yakalanıp hatırlanır. Duch kuluçka aşamasının normalde "hayal gücü" dediğimiz şey olduğuna ve büyük ölçüde bilinçdışı bir sürece benzediğine işaret eder. Kuluçka zamanı sürecin idaresini bir süre ele aldığından bu aşamayı günler süren bir açmaz, hatta ümitsizlik hali takip edebilir.

Bu aslında paradoksal biçimde iyi bir şeydir: Birincil hale gelen bağlantıların faaliyetinin, sorunu çözmeye yardımcı olabilecek yeni beyin bağlantılarının kurulması için azalması anlamına gelir. Bütün bunlar olurken, en ilginç çağrışımlar beynin "merkezi yürütme" kısmına ulaşır ve duygusal filtreler tarafından yoğunlaştırılır

*"Teorinin çılgın bir teori olduğu konusunda hepimiz
hemfikiriz. Bizi ayıran nokta yeterince çılgın olup olmadığı"*

Niels Bohr

bu çağrışımlar başka yeni çağrışımlara ve parlak birtakım fikirlere yol açarlar. Ve işte!

Bu konuda daha iyi olmayı nasıl öğrenebilirim?

Psikologlar **Robert Sternberg** ve **Todd Lubart**'a göre Duch'in tarif ettiği hayal gücü-ve-filtreleme sürecini teşvik için yapabileceğimiz bazı şeyler vardır. İlk olarak konuyla ilgili mümkün olduğunca fazla bilgiye ihtiyaç duyarız, çünkü başlangıçta elimizde ne olduğunu bilmezsek belirli bir bilgi alanının ötesine geçemeyiz. İkinci olarak, bir şeyi çok farklı şekillerde görmek ve hangi fikirlerin peşinden gitmeye değer olduğunu fark edebilmek gibi bazı entelektüel yetenekleri kullanabiliyor olmamız gerekir. Üçüncü olarak, "maslahata vakıf" bir tarzda düşünmemiz gerekir, yani yeni ve aptalca değil yeni ve sağlam düşünmemiz lazımdır. Dördüncü olarak, bazı hasletler edinmemiz gerekir: Kendine itimatla ve inatçılıkla dolu; engellerle mücadeleyle gönüllü olmalıyız. Beşinci olarak, mümkünse destekleyici bir çevre bulmalıyız. Ve altıncı olarak, yapacağımız şeyi yapmaya yönelik içten gelen bir arzu, yüksek bir motivasyon duymalıyız.

Yaratıcılıkla ilgili erken dönem araştırmacılarından **Ellis Paul Torrance**'a göre bu motivasyon en önemli şeylerden biriydi. Torrance çocukluktan yetişkinliğe yaratıcılığı konu alan bir araştırma çerçevesinde 22 yıldan uzun süre 211 kişinin hayatını izledi. Ona göre, yaratıcılığın en önemli membaı "bir şeye -rüyanya, gelecek imgenize- sevdalı olmaktır". Bazı insanlar gelecekle ilgili bir rüyaya, net bir imgeye sahiptir, fakat ona sevdalı değildirler; onun "tam olarak kendileri olmadığını"

hissederler. Dolayısıyla, Torrance'a göre Büyük-Y tipi yaratıcılıktan nasibimizi almak için, öncelikle gerçek kimliğimizi aramalı, sonra da gerçekten sevdiğimiz şeylerin neler olduğunu fark edip onların peşine düşmeliyiz. Bunu yaparak, tam anlamıyla çabaladığımızı dahi hissetmeden Sternberg ve Lubart'ın söylediği her şeyi otomatik olarak gerçekleştirebiliriz. Bu bize eğlenceli bile gelirdi.

Freud elbette yaratıcılığın oyunla ilgili olduğunu söyleyecektir; her çocuk oyun oynar ve hayal gücünü serbest bırakır, fakat yetişkinler olarak bu durumu aşmamız gerektiğini anlarız; bu yüzden rüyalarda ve hülyalarda aklımıza gelen fantezileri kendimize saklarız. "İstemsiz düşüncelerimiz", herkesten önce kendimizin en güçlü engellemesine maruz kalır. Freud yaratıcı kişiyi "güpegündüz hayal kuran" biri olarak tasvir eder ve böylece yaratıcı tutumun tehlikeli kırılğanlığına işaret eder. Dolayısıyla mesele belki de daha yaratıcı olup olmayacağınızdan ziyade buna cüret edip edemeyeceğinizdir.

Önemli Kuramlar

Yaratıcı düşünce

–Karl Duncker

Yaratma süreci

–Włodzisław Duch

Kalabalık önünde konuşmak mı?

Alfred Adler

Konuşma yapmak pek çoğumuzun kalbini korkuyla doldurur; bu sayı o kadar kabarıktır ki 2015 yılında ABD ve İngiltere’de örümcek, derinlik, dar mekânlar, yükseklik, uçma ve diğer potansiyel dehşetlerin önüne geçerek korkular sıralamasında birinciliğe yükselmiştir. Kaçınmanın kaygıyla başa çıkmakta müthiş bir strateji gibi görünmekle birlikte aslında kaygıyı artırdığını fark etmeksizin konuşma yapmaktan düpedüz kaçırırız. Şu halde, kaçınmak yerine korkunun üzerine gitmek istiyorsanız, neler işinize yarayabilir?

İnternette yapılan hızlı bir araştırma, konuşma yapma korkusunu aşma amaçlı kimi tavsiyeleri ortaya çıkaracaktır. Yaygın bir tavsiye “konuştuğunuz konunun ıcığını cıcığını bilin”dir, böylece kaybolup tökezlerseniz, her şeyi hızla yoluna koyabilirsiniz. (Paniği arttırmaya yarayan bir düşünce: “Asla yeterince bilgi sahibi olamayacağım.”) Bir başka popüler tavsiye “çalışmak, çalışmak, çalışmak”tır ki bu da kalabalık önünde konuşmak o kadar zordur ki vücut sörfü yapmayı tercih edersiniz der. Bir diğeri ise, sihirli bir şekilde karşınızdaki yüzlerden daha az korkmanızı sağlayacakmış gibi verilen “dinleyicileri yok sayın” tavsiyesidir. (Bazı durumlarda yok sayma işe yarar bir savunma mekanizmasıdır, fakat dinleyicilerin varlığını hepten yok saymak başlı başına bir sanat olmalıdır.)

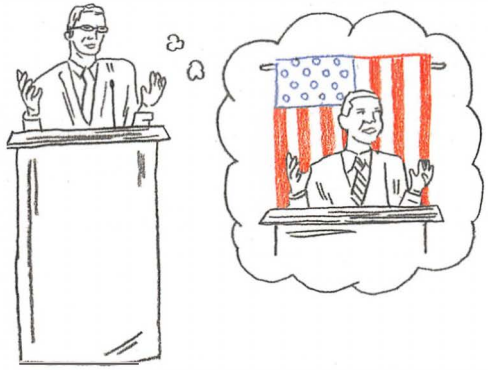
Pratikte, bu tavsiyeleri izlemek genellikle bizi kendi düşüncelerimize daha çok gömülmeye sevk eder ve bu düşünceler de “tümüyle elimize yüzümüze bulaştırmanın” çeşitli yolları üzerinden kendimizi mahkûm ettiğimiz aşırı olumsuz düşünceler olur. Bunun üzerimizdeki etkisi, konuşmayı veya sunumu mümkün olduğunca hızlı yapıp bitirme arzusu duymaktır; böylece giderek daha hızlı konuşmaya başlarız; o da gittikçe kısa, sık nefesler almamızla ve yaşadığımız

kaygının daha da artmasıyla sonuçlanır. Nihayet dört başı mamur bir panik atak içinde buluruz kendimizi; durumun farkında olmayan dinleyiciler orada oturup konuşmanın ne kadar da ilginç olduğunu düşünüyor olabilirler, fakat biz bunu umursayacak durumda değildiriz.

Doğal aşağılık duygusu

Kaygı, ilk ortaya çıktığında süreci durduracak ya da engelleyecek bir yol bulmadığımız sürece kendini besler ve hızlanarak artar. Psikanalist **Alfred Adler** bunu çok küçük yaşta keşfetmişti. Raşitizmden mustarip narin bir çocuğu ve beş yaşındayken astımdan neredeyse ölüyordu. Bu çaresizlik duygusu, insan benliğinin hayat boyu süren serüveniyle ilgili geliştireceği fikirler açısından belirleyici olacaktı. Adler, çaresizliğinin şöyle ya da böyle farkına vardığı için her çocuğun aşağılık duygusu geliştirdiğini söylüyordu; güç ve yetkinliğe ulaşma mücadelesinin hayatlarımızı tanımlaması bu şekilde oluyordu. “Hepimiz, elde edildiğinde bize güçlü, üstün ve tam hissettirecek bir amaca erişmek için mücadele ederiz” ve kendimizin bu mükemmel imgesine ulaşmayı başaramadıkça “aşağılık kompleksi” geliştirebiliriz.

Yine Adler'e göre zihnimiz alıcı (yani hakkımızda söylenenler de dahil etrafımızdaki her şeyi kabul edici) olduğu kadar inşa edicidir de. Olguları bir araya getirip anlam inşa ederiz; bu şekilde, sürekli olarak bağlayıp bir araya getirmediğimiz sürece hayat bizim için anlam ifade etmez. Öte yandan pek çok durumda, kendimizle ilgili bir yargıyı içerecek şekilde bazı olaylardan sonuç çıkarırız, bu da kendimizi görme biçimimizin bir parçası haline gelir. Sözgelimi devamlı kusurlu bulunup yargılanan çocuk, bir şekilde yetersiz olduğunu kabul eder; başarısız olduğu için kendisine bağırıldığı her vakada varmış olduğu ("Bir işe yaramıyorum," veya "Aptalın tekiyim," şeklindeki) yargının doğru olduğu yönündeki görüşünü sağlamlaştırır. Bu da, Adler'in deyişiyle kim olduğumla ilgili "özel mantığının" bir parçası haline gelir. Bu mantık çarpıklıklarla doludur, fakat öyle olduğunu fark etmeyiz. Bize analitik ve doğru düşüncenin sonucu gibi gelir, fakat aslında gerçeklere değil bir dizi kabule dayanır. Çocuğun olayları olgunluktan uzak biçimde anlama tarzında temellenir; kendini merkeze alan ve başka olası açıklamaları (örneğin, eleştiride bulunan yetişkinin yorgun, hasta ya da moralsiz olma ihtimalini) görmekten aciz bir anlayıştır bu. Bir defa sonuca ("İşe yaramazmı biriyim,") vardıktan sonra onu desteklemiş gibi görünen tüm diğer durumlara odaklanırsınız



Adler konuşma yapma konusunda, Barack Obama gibi yetenekli biriymişsiniz gibi davranmanızı önerir. Bu doğallıkla ve kolaylıkla, akıcı ve güzel konuşmanızı sağlayacaktır.

ve kendimize "İşte, haklıyım, gerçekten de işe yaramazmı biriyim," deriz.

İnsan zihninin teyit almaya yatkınlığı sebebiyle o andan itibaren, başımıza gelenlerde ve başka insanların tepkilerinde, sadece kendimizle ilgili görüşümüzü teyit eden kısımları görmeye eğilimli oluruz. Haklılığımızı kanıtlamakla o kadar meşgülsünüz ki kendimizle ilgili yerleşmiş kanıyı değiştiremeyiz. Bu kanılardan biri "Topluluk önünde konuşamam," ise, kendimizi görme biçimimizin bir parçası olduğu ölçüde, bunu değiştirmek de zor olacaktır. Adler'e göre, tuhaf bir biçimde

"Hata yapmaktan korkmayın, çünkü yaşamayı öğrenmenin başka yolu yoktur"

Alfred Adler

başlangıçtaki aşağılık duygusunu bu şekilde aşmaya çabalarız; ne kadar “haklı” olduğumuzu kendimize ispatlamaya çalışırız. Bu ispatın kendisi, ispat için kullandığımız şey (topluluk önünde konuşma kaygısı) tam zıt bir anlama geliyor gibi görünse de, bize üstün hissettirir.

"Mış gibi" davranmak

Adlerci terapi kendimizle ilgili kökleşmiş ve hatalı bakışı değiştirmek için birkaç yaklaşım biçimine birden başvurur. Tekniklerden biri, başlamanın basit bir yolu, “mış gibi” yapmaktır. Başka türlü davranmak isteyeceğimiz her durumda Adler’in tavsiyesi çocukken doktor veya hemşire ya da büyücü veya cadı kılığına girdiğimizde ve çokça kaptırdığımız rol içinde bir süreliğine kendimizi unuttuğumuz zamanlarda kullandığımız eski yeteneklerimize başvurmamızdır. “Olmak istediğiniz insanmışsınız gibi davranın,” der Adler, çünkü “insanlar farklı davranmaya ve hissetmeye başladılar mı, değişirler”. Konuşurken kusursuz biçimde yapmanız gerekenler listesini hatırlamaya çalışmak yerine, örneğin Barack Obama gibi, sakin ve rahat konuşan biriymiş taklidi yapın. Vücudunuz onun duruşunu alsın, sesiniz onun sesi olsun ve neler olduğuna bir bakın. Adler kendine güvenli, sosyal ve girişkenmiş gibi –veya eksikliğini çektiğiniz herhangi bir şekilde– davranırsanız, öyle olacağınızı söyler.

Bu, vücudun ve davranışın öncülük etmesine izin veren bir yaklaşımdır; zihin arkadan gelecek ve yavaş yavaş alışkanlığa dönüşecek bu yeni varlık biçimini özümseyecektir. Bu şekilde yeni davranışları, kim olduğumuzla ve ne yapabileceğimizle ilgili yeni inanışlar üretecek şekilde kullanabiliriz.

Başarısızlığın yararları

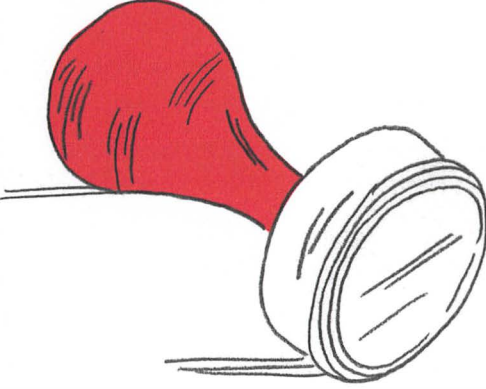
Durumu bütünüyle farklı görmemizi talep eden başka bir alternatif yaklaşım daha vardır. California’daki Insight Meditation Center’da farkındalık eğitmenliği yapan Gil Fronsdal, oldukça prestijli ve büyük bir etkinlik çerçevesinde yapacağı konuşmayı “eline yüzüne bulaştıran” hayli itibarlı bir meditasyon hocasının hikâyesini anlatır. Yaşı ilerlemiş ve yorgundur; aylardır hasta kocasına bakmaktadır ve etkinliğe yetişmek için geceleyin araba kullanmıştır. Sahnede konuşması sırasında tekrar tekrar aynı hikâyeden bahseder. Dinleyiciler huzursuzlanır, içlerinden biri salonu terk etmek üzere ayağa kalktığı sırada, kadın “Bekleyin,” der, “çok özel bir şeye şahit oluyorsunuz, önde gelen bir Amerikalı Budist öğretmenin başarısızlığına şahit oluyorsunuz.” Fronsdal’e göre şaşırtıcı olan kadının olayı sükûnetle kabul etmesidir; olan biteni yok saymamış, savunmaya geçmemiştir; sadece vakarla kabul etmiştir. Başarısızlıkla bu rahat ilişkisi, konuşmasının içeriğinden çok daha güçlü bir şeyi ortaya koymaktadır.

“İnsan olmak kendini aşağı hissetmek demektir”

Alfred Adler

*"Tam da olduğunuz kişi olma ve içinde bulunduğunuz anı aynen
olduğu gibi kabul etme izni verin kendinize"*

Jon Kabat-Zinn (MBSR'nin yaratıcısı ve farkındalık eğitmeni)



Fronsdal başarısızlığa gösterdiğimiz tepki üzerinde durur. Ona göre meditasyon sırasında bu tepkiyi keşfedebiliriz; tekrar tekrar nefesimize odaklanmaya çalışsak da zihnimizin kayıp gittiğini fark ederiz. Bu küçük başarısızlıkları fark ettiğimizde neler olmaktadır? Öfkelenip daha çok gayret mi gösteririz yoksa vaz mı geçeriz? Meditasyon bize başarısızlığı yaşama ve onu nasıl karşıladığımızı anlama şansını verir. Bu vesileyle, "Bunu bile beceremiyorum, gerçekten işe yaramaz biriyim," benzeri düşüncelerin biz farkında olmadan, otomatik biçimde zihnimizden geçtiğinin ayırdına varabiliriz. Böylece ancak şimdi, Adler'in kendimiz hakkındaki kabullerin arka planında olduğunu söylediği düşünceleri, açık biçimde ve belki de ilk defa görebilecek duruma geliriz. Ayrıca, bunu meditasyon sırasında yaparak, başarısızlığı tecrübe etmenin güvenli bir yolunu edinmiş oluruz ve böylece başarısızlığa uğramakta bir sorun olmadığını görüp, yaptığımız şey

neyse kaldığımız yerden devam edebiliriz. Başarısızlıkla rahat bir ilişki kurabiliriz. Ve bu konumdan bakıldığında, korkulacak bir şey yoktur artık.

Önemli Kuramlar

Mış gibi davranmak

– Alfred Adler

Başarısızlığı kabul

– Farkındalık yaklaşımı

Babamın istediği gibi hukuk mu okumalıyım yoksa müzik mi yapmalıyım?

Karen Horney • Abraham Maslow • Carl Rogers

Babanızı üzecek olsanız da, görünüşe göre hümanist psikoterapistlerin hepsi sizin tarafınızda; çünkü kendini gerçekleştirme (neyde iyiyseniz onu yapmanız) bu terapistlerce insan hayatının nihai amacı olarak görülüyor. Ancak bu, aslında düşündüğünüzden daha zorlu bir iş, çünkü hayat boyu geliştirdiğiniz savunma mekanizmalarının ötesinde gerçekte kim olduğunuzu fark etmeyi gerektiriyor. Dilediğiniz şeylerin sahici bir arzudan kaynaklandığını hissediyor olabilirsiniz, fakat Karen Horney hiç değilse üç ayrı benliğin işbaşında olduğunu ileri sürüyor: Gerçek benliğiniz, idealize ettiğiniz ve hor gördüğünüz. Rock yıldızı olma hayline kapılan acaba hangisi?

Sahicilik fikrinin, antik zamanlara uzanan bir geçmişi vardır. Yunan filozof Aristoteles ruhlarımızın, gerçekliğe geçmeye çalışan bir potansiyeli içinde barındırdığını, hatta bu potansiyeli gerçekleştirmenin hayatta olmanın gerçek amacı olduğunu ileri sürüyordu. Psikoloji disiplini içerisinde bu fikri kucaklayanlar; Freud'un yaptığı gibi sadece nevrozla boğuşan hastalarla çalışmakla kalmayıp iyi hisseden ve makul ölçüde mutlu olup da hayattan daha fazlasını bekleyen, dolu dolu yaşamayı isteyen insanlarla da çalışan hümanist ve varoluşçu terapistler oldu.

Kendini gerçekleştirme

Psikanalistler ile hümanist terapistler arasındaki bu özel mesafeye köprü kuran kişi Alman analist **Karen Horney** oldu. Bazı konularda Freud'dan ayrılıyordu; bunlardan hiç de önemsiz olmayan biri de, mutlu ve sağlıklı bir hayat yolunda güvenlik fikrinin cinsel arzulardan daha ön planda olduğuydu. Ayrıca Horney'ye göre büyüme veya kendini gerçekleştirme yönünde bir eğilimle doğarız, fakat toplumsal faktörler (ebeveynlerin

dilekleri ve kültürel normlar da bunlara dahildir) doğal büyümeye engel olur ve bizi, aksi halde tutacağımız yoldan uzaklaştırır.

Horney hepimizin özgün bir benlikle doğduğumuzu ve bunun başlangıçtaki gelişiminin anne babamıza ne kadar iyi "uyduğumuza" bağlı olduğunu söyler. Doğal olarak onlara çok benziyorsak, olmak için doğduğumuz kişiye yine doğal olarak dönüşürüz; ama onlardan farklı olduğumuz ölçüde, benliğimize uymayan bir kalıba gireriz. Bu kalıba dökülmüşlük hissi, başka insanlarla olan ilişkimizde spontan olabilmeye yeteneğimizi etkileyen bir tür temel kaygıya yol açar. Aynı zamanda bizi, gerçek duygularımızı sahte olanların ardına gizlemeye ve daha makbul sayılan davranışları benimsemeye zorlar.

İşte gerçekten yaratıcı olduğumuz yer burasıdır. Horney üç tip benlik geliştirdiğimizi söyler: gerçek benliğimiz, idealize ettiğimiz benlik ve hor gördüğümüz benlik. Gerçek benliğimiz, genetik olarak belirlenmiş eğilimler ve olanaklar dizisidir ve içinde yaşadığımız ortamla uyum içinde

İdealize edilmiş benlik



İdealize edilmiş benlik



Gerçek benliğimiz



Hor görülen benlik

hayata geçer. Mizacımız, yeteneklerimiz, eğilimlerimiz gerçek benliğimizin parçasıdır ve olumlu, destekleyici koşullarda tüm potansiyeliyle serpilip gelişecektir. Lakin, pek çoklarının tecrübe ettiği ideal olmayan başlangıç koşullarında (çünkü anne babaların pek azı ideal hayatlar sürmektedir) gerçek benliğimiz sadece, paralel evrende gelişebilecek bir “olanaklı benliktir”. Çoğumuzun geliştirdiği ise, kaygılı uyum sağlama ihtiyacımızla biçimlenen ve esasen, hayatı sürdürmeye yönelik savunmacı bir yaklaşım olan “ideal benliktir”.

İdealize edilmiş benlik

Horney'nin idealize edilmiş benliği (başkalarına takdim ettiğimiz benlik) üç forma bürünebilir: uyum gösterme, saldırganlık veya uzaklaşma. Uyumlu insanlar kendileriyle ilgili seven, ilgili ve bağışlayıcı bir insan fikri yaratmışlardır. Saldırgan insanlar her şeyi peşi sıra sürükleyen güçlü, fütursuz ve muzaffer olmaya çabalayan bir ideal benlik benimserler. Bağlantısız ve uzak bir benlik benimseyenler başka insanlardan uzak

durur, bağımsızlığa ve kendine yeterliğe değer verirler ve asla yardım istemezler.

Yarattığımız bu savunmacı benlikler (örneğin, kusursuz biçimde ilgili benlik) idealize edilmiş olduklarından, önemli bir dezavantajları vardır. Onların talep ettiklerine ayak uyduramayız; bu yüzden de ideal karşısındaki yetersizliğimizden ötürü kendimizi hor görürüz. Hor görülen benlik, gerçek dışı standartlara veya taleplere uygun davranamadığımızda hissettiğimiz benliğimizdir ve kendimizden iğrendiğimiz durumlardan mesuldür. “Gereklerin zorbalığıyla” kendimizi yiyip bitirme eğiliminin kaynağı da yine odur. Kendimize “Şunu yapmam gerekiyor,” dediğimiz (muhtemelen gündelik) pek çok durumla karşılaşırız ve ya hiç istememize rağmen bu gereklere itaat eder ya da “gereği” yok sayıp tuhaf biçimde kifayetsiz ve suçlu hissederiz.

Horney, idealize edilmiş (dolayısıyla da hor gördükleri) benliklerini boş verme ve kendilerini tüm olumsuzluklarıyla oldukları gibi kabul etmek konusunda insanlara yardım etmenin psikoterapinin asli amaçlarından biri olduğunu sezmişti.

Bununla birlikte, kendimizle ilgili sahip olduğumuz bu cazip fikre boş vermek şaşırtıcı ölçüde zordur. Sevgi dolu ve ilgili kişi olmak, kudretli patronumuzun taltifine mahzar olmak ya da tavizlerle engellenmemiş bir dünyada sebestçe hareket etmek daha iyi hissettirir. Ve açmazın kaynağı da burasıdır: Bir rock yıldızı olmak gibi bir şey arzu ettiğimizde, bunun gerçek mi yoksa idealize ettiğimiz benliğimizden mi kaynaklandığını nasıl bilebiliriz? Başka deyişle mali güvenceleri ve babanızın tavsiyelerini kendi yolunuza gitmek için bir tarafa bıraksanız bile, bu arzunuzun otantik olup olmadığını nasıl bilebilirsiniz?

Otantik benlik

Abraham Maslow topu Horney'den alarak otantik benlik konusuyla adamakıllı ilgilenmeye karar verir. Maslow da Horney gibi, arada bir gerçek benliğimizle temasa geçmenin mümkün olduğu fikrindeydi; ancak Horney bunun terapide olabileceğini düşünürken Maslow aynı şeyin bir "uç deneyim" yaşadığımızda da mümkün olduğunu söyler. "Aniden gelen yoğun bir mutluluk ve esenlik hissinin" bizi hayret ve huşuyla doldurduğu anlar vardır. Kendimizle ve dünyayla tam anlamıyla bağlantılı, etrafımızdaki her şeyle o kadar uyumlu hissederiz ki bir vecd halini yaşarız. Maslow'a göre bu tecrübeler, bir annenin sevgi dolu bir esriklikle yeni doğmuş çocuğunu incelemesi ve her ayrıntıyla büyülenmesi gibi küçük başlangıçlardan kaynaklanıyor olabilir. Daha sonra, Mihaly Csikszentmihalyi'nin eserinde "akış" kavramıyla tekrar oraya çıkacak olan bir fikirdir bu; o da bir faaliyetin içine tümüyle gömülmé, spontan bir sevinç duyma halini o faaliyetle girilen gerçek bir

sevgi ilişkisinin emaresi olarak görüyordu. Kendini gerçekleştirme ve otantiklik arayışı, **Carl Rogers** örneğinde "danışan merkezli" psikoterapinin doğuşuyla sonuçlanacaktır. Rogers'a göre, amaç kendini gerçekleştirmek ise, danışan için neyin iyi olduğunu yine danışanın kendisi bilebilir.

Dolayısıyla sorulması gereken soru belki de şudur: Gitar çalarken nasıl hissediyorsunuz? Zamanı ve mekânı umursamaksızın etrafınızdaki her şeyle birlik içinde kaybolmuş gibi mi hissediyorsunuz? Rock yıldızı olma idealini önünüze koyarak kendinizi pratik yapmaya zorluyor musunuz yoksa neredeyse hiç düşünmeden eliniz gitara mı gidiyor? Maslow olsa kariyer tercihi yapmadan önce size ihtiyaçlar hiyerarşisi içinde (bkz. s. 54) nerede konumlandığınızı sorardı; nitekim kendinizi gerçekleştirme peşinde koşmaya başlamadan önce geçiminizi ve güvenliğinizi sağlama ihtiyacı duyarsınız ve belki de babanızın gözü hiyerarşinin alt kademelerindedir. Sizi hayatta ve güvende tutmaya odaklanmış olabilir ve geri kalan her şey lükstür. Öte yandan siz, belki de gözünüzü en yüksek ödüle dikmiş olabilirsiniz.

Önemli kuramlar

İdealize edilmiş benlik

–Karen Horney

Her şeyin en iyisini bilen

danışan

–Carl Rogers

“İdealize
ettiğimiz imajlar büyümenin önünde
ciddi engellerdir, çünkü
ya eksiklikleri yok sayar
ya da onları mahkûm ederler.”



Karen Horney

Zor zamanlarla nasıl daha iyi başa çıkabiliriz?

Martin Seligman • Viktor Frankl • Boris Cyrulnik • Stephen Joseph • Irving Yalom

M. Scott Peck'in *The Road Less Traveled* [Az Seçilen Yol] isimli meşhur kişisel gelişim kitabının açılış cümlesi taşı gediğine koyar: “Hayat zordur.” Bu fikir, hayatın olumsuzluklarına yüz çevirmeyi ima eden pek yaygın “olumlu düşün” tavsiyesine karşıt görünebilir, ancak dirençlilik konusunda çalışan araştırmacılar bu iki fikrin bir araya gelince insanı dönüştüren bir büyümeyle sonuçlanacağını buldular. Onlara göre evet, hayat zordur, ancak iyimserlikle ve kendimize duyduğumuz inançla zorluklarla yüzleşirsek, bu fırsatı hayatımızı iyileştiren bir değişim yaratmak için kullanabiliriz.

Direnç, zorluk veya talihsizliklerden sonra kendini toparlama yeteneğidir. İşsiz kalan bir yılın sonunda depresyona düşmek ile taktik değiştirip farklı yöntemlerle iş arama arasındaki farktır. Sonlanan bir ilişki veya bir dostun ölümü gibi kötü haberlere, çaresizlik duygusu altında ezilmeden, tahammül etme yeteneğidir. Uzun süreler devam eden travmalara veya fiziksel saldırı gibi bir kerelik şok yaratan olaylara maruz kalan insanlar için o travmayla tanımlanmayı reddetme iradesidir. Direnç inatçıdır, fakat kör ya da değişmez değildir. Hayatımızı yeniden yola koymak üzere ümitsizliğin derinliklerinden çıkıp gelen şeydir; ancak çoğu zaman belli olduğu gibi, olağan gidişin değiştiği de açıktır. Pek çok araştırmanın, direnci, bir dizi yetenek ve beceri olduğu kadar uyum sağlama ve esneklik gösterme kabiliyeti olarak tanımlamasının sebebi de budur.

Öğrenilmiş çaresizlik

Sık sık pozitif psikolojinin kurucusu olarak adı geçen **Martin Seligman** direnç kavramına çaresizlik duygusu üzerine

çalışması sonucu ulaşır. 1975'te, bir grup insanın, çıkmaları mümkün olmayan odalara konulduğu bir deney yürüttü. İlk grup bir düğmeye dört defa basarak susturabildikleri bir gürültüye; ikinci grup ise yapıp ettikleriyle bağlantısız biçimde, rasgele, arada bir kesilen bir gürültüye maruz bırakıldı. Üçüncü grup sessiz bir ortamdaydı. Daha sonra üç grup da, bir kola asılarak durdurabilecekleri söylenen bir gürültüyle karşı karşıya bırakıldı. Birinci ve üçüncü gruplar gürültüye kolayca son verdi, ama ikinci gruptakiler hiçbir şey yapmadılar; çabalarının sonuç vereceğini ummadıklarından, denemekten imtina ettiler. “Öğrenilmiş çaresizlikle” ilgili bu gösterim, depresyon ve motivasyon alanlarında çok değerli bilgilerin elde edilmesiyle sonuçlandı; ancak o dönemde pek anlaşılmamış olan tuhaf bir bulgu da vardı. Deneye sokulan insanların (ve hayvanların) üçte biri asla çaresiz duruma düşmüyorlar, asla vazgeçmiyorlardı. Peki ama, onlarda farklı olan neydi?

"Direnç gelişimsel, duygusal ve sosyal bir çile yünden dokunmuş bir süveterdir"

Boris Cyrulnik

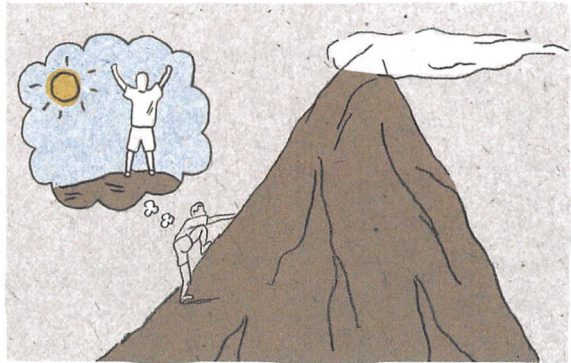
Stresle başa çıkmayı öğrenmek

Stres, hayatımızın başlangıcından itibaren başa çıkmayı öğrendiğimiz bir şeydir; önceleri bu, stresle mücadele edebileceğimizi anlamamızı sağlayan daha basit durumlar üzerinden gerçekleşir. Yetişkinlerin destekleyici yardımlarıyla stresin baş edilebilecek bir şey olduğunu öğreniriz. Sözgelimi bir biberon süt için beş dakika bekleyebildiğimizi, bu yüzden ölmediğimizi keşfederiz. Öte yandan bebek açlık yüzünden bağılıyor ve saatler boyu kimse yanına gelmiyorsa (tıpkı gürültüyü durdurmadan vazgeçen yetişkin gibi) ağlamayı keser. Çocuk yardım almak veya durumu değiştirmek için elinden geleni yapmış ve hiç cevap alamamışsa, denemekten vazgeçmeyi öğrenir.

Araştırmacılar çocuklarda ve yetişkinlerde direnci belirleyen çocuktan gelme iki ana faktör tespit ettiler: Destekleyici ilişkilerin gücü ve niteliği (ağlamalarımıza cevap veren insanlar) ve zorluğu nasıl karşılayacağımız ve onunla nasıl mücadele edeceğimize dair bize gelen mesaj. Eğer arkamızda sağlam bir destek hissediyor ve zorlukları üstesinden gelinebilecek geçici aksilikler olarak görmeyi öğrenmişsek (bu yetenek aslında öğrenilen bir şey olsa da) "doğal olarak" dirençli hissetme imkânı vardır. Öte yandan, zayıf bir destek ve rehberlikle büyümüşsek ve çoğunlukla, kendi hayatımızı kontrol etme konusunda güçsüz hissetmişsek, yetişkinliğimizde ortaya çıkan zorluklar sonradan, bir tür "öğrenilmiş çaresizlik" biçimine bürünebilir.

Öğrenilen direnç

İyi haber şu: Öğrenilmiş çaresizlik "öğrenilmiştir"; yani başka türlü öğrenilerek değiştirilebilir. Hayatımızın herhangi bir döneminde direncimizi artırabiliriz. Seligman bunun en iyi yolunun "öğrenilmiş iyimserlikten" geçtiğini ileri sürer. Deneylerinde, hiç çaresiz hissetmemiş deneklere düşünme kalıplarıyla ilgili sorular sorduğunda, bu kişilerin süreklilik, sirayet ve şahsileştirmeye ilgili farklı düşündüklerini bulmuştur. Bir zorlukla karşılaştıklarında, "Bu geçici bir şey, bir duruma özgü ve bu durumla ilgili bir şey yapabilirim," diye düşünme eğilimindedirler. Vazgeçip kendini çaresizliğe kaptranlar ise, "Bu hep böyle gidecek, yaptığım her şeyi boşa çıkaracak ve yapabileceğim hiçbir şey yok," diye düşünmeye yatkındırlar. İlk düşünme biçimi bize kontrol ve güç sağlarken ikincisi, etkili olma duygusunu tümüyle elimizden alır. Bu denetim merkezi olma hissinin, iyimserlik kadar önemli olduğu görülmüştür ve bunun da dışsal bir olgu değil içsel bir karar olduğunu



Direnç geliştirmeye yönelik meydan okuyan düşünceler

Uygunsuz ve aleyhinize işleyen
inançları tespit edin:
"Asla yeni bir işe giremeyeceğim"

Geçerliklerini değerlendirin
"Asla'sını nereden biliyorum?"

Bu inançları daha uygun ve
yapıcı olanlarla değiştirin
**"Zor zamanlar olduğu kesin,
ekonomi kötüye gidiyor ve bu sefer
düze çıkmak daha uzun sürebilir"**

belirtmek önemlidir. Değiştirmek gücümüz dahilindedir.

Seligman öğrenilmiş çaresizliği dirence dönüştürmekte insanlara yardımcı olabilecek ve onlara uygun bilişsel-davranışçı ve sorun çözme yetenekleri edindiren bir direnç artırma kursu tasarladı. Programın önemli bir kısmı öğrencileri, kendi zararlarına

olan yersiz inançları ("Asla yeni bir işe giremeyeceğim,") belirlemek, bunların geçerliklerini ("Asla'sını nereden biliyorum?) değerlendirip daha elverişli ve yapıcı inançlarla ("Zor zamanlar olduğu kesin, ekonomi kötüye gidiyor ve bu sefer düze çıkmak daha uzun sürebilir,") değiştirmek konusunda teşvik etmekte. Diğer psikologlar etrafımızda olan bitenlerle ilgili anlayışımızı dengelemek için (aile, arkadaşlar, kaliteli yemek, müzik gibi) yolunda giden şeyleri bilinçli olarak fark etmeyi önerirler. Yolunda gidenler sahasını genişlettiğimizde zor olanlar daha az iç karartıcı görünür. Aynı zamanda mizah arayışı içinde de olun, derler; zira mizah gerilimi azaltır ve yaratıcı "oyun" duygusunun düşüncemize dahil olmasını sağlar ve metanetle el ele gider. Mizah ayrıca zorluğun boyutunu da azaltır. Bu stratejilerin her biri durum üzerinde kontrolümüz olduğu hissini artırır.

Zorlukların faydaları

Görünüşe göre direnç, psikolojik açıdan bizi zorlayıp bize zarar veren şeylerin, olayların kendileri değil onlara verdiğimiz anlam olduğu kavrayışıyla güçlendirilebilen bir şeydir; psikoterapist **Viktor Frankl** bu kavrayışa, toplama kampından sağ çıktıktan sonra ulaşmıştı (bkz. s. 156). Dış dünyadaki durumu değiştirme imkânımız bulunmadığında, iç dünyamızı değiştirmemiz gerekir; direnç kazanmak böyle bir şeydir. Her şeyi kaybetmiş bile

"Çetin bir durumla karşı karşıya kaldığımızda pes etmemiz mi gerekir? Oe eğer dövüşeceksek, elimizdeki silahlar nelerdir?"

Boris Cyrulnik

"Tek bir şey dışında her şey elinden alınabilir insanın: İnsan özgürlüğünün son kırıntısı olan verili herhangi bir durumda nasıl davranacağını seçmek"

Oktor Frankl

olsak, der Frankl, nasıl düşüneceğimiz üzerinde tercihe ve kontrole sahip olmayı sürdürürüz. Olayları en bariz olacak şekilde değil, başka türlü veya başkalarının bize kabul ettirmeye çalıştığından başka yorumlamayı seçebiliriz. En zor zamanlarda bile, olayları nasıl anlamlandıracağımızı seçerek, iç dünyamızı kontrol edebiliriz.

Psikanalist **Boris Cyrulnik** hayatının büyük bölümünü, Ruanda'da soykırımdan sağ kurtulanlardan Brezilya'daki sokak çocuklarına kadar travmalara uğramış gruplarla çalışarak geçirdi. Anne babası tutuklanıp Auschwitz'e gönderildikten sonra saklanarak İkinci Dünya Savaşı'nı atlatan Cyrulnik hayatı boyunca travma ve direnç konularına ilgi duydu. Travma geçirenlerin direncinin bir paradoks olduğunu söyler, çünkü acı, gerçek olsa da, hiç durmayacak olsa da genellikle "sızlanma değil isyana" yol açar. Yol çatallanır ve hayatımızla ilgili varoluşsal bir karara varmamız gerekir der Seligman; gürültülü odada tıklı kalanlar gibi vaz mı geçeceğiz, yoksa ileriye doğru adım atmaya mı karar vereceğiz? Uç noktada değişimin yaşandığı yerlerde, önümüze yeni kapılar açılır. Depresyonla felç olmuşsak bakmak için kapıyı açamayız ama "Bununla başa çıkacağım," diyebilirsek o kapılardan birinden geçip müthiş bir şeyle karşılaşabiliriz; belki de karşılaşacağımız hayatımızın uzun zamandır bulmayı arzuladığımız anlamı ve maksadı olacaktır.

Travmanın kendini gerçekleştirmenin bir biçimini açığa çıkarma potansiyeli, yakın zaman önce birkaç araştırma alanında birden fark edildi. Psikolog **Stephen Joseph**'in şaşıracak keşfettiği üzere, 1987'de

meydana gelen *Herald of Free Enterprise* feribot felaketinden sağ kurtulanların yüzde 43'ü hayatlarının "iyi yönde değiştiğini" belirtmiştir. Psikoterapist **Irving Yalom**, "Nasıl yaşayacağımı bilebilmek için bunca zaman, kanser vücudumu sarıncaya kadar beklemiş olmam ne acı!" diye sızlanan kaç kişiyle karşılaştığını unutmuştur. Ağır hastalık, yas, cinsel taciz, terör saldırıları ve askeri çatışma gibi geniş bir yelpazeye yayılmış travma ve zorluklar vesilesiyle gerçekleşen "travma sonrası büyüme"ye dair kanıtlar ortaya koyan araştırmalar mevcut. Görünüşe göre aşırı sıkıntılı bir durum yaşadığımızda tüm önceliklerimiz ve hayat felsefemiz değişebilmekte, bize olağanüstü bir zihin açıklığı ve odaklanma yeteneği kazandırabilmektedir; yeter ki bu yeni yola girecek cesareti gösterebilelim. Direnç, öğrenilen bir şey olduğu kadar bir tercihtir de. Belki de Freud'un dediği gibi "Kişi tüm gerçeği bir hatadan diğerine koşarak keşfeder."

Önemli kuramlar

Öğrenilmiş direnç

–Martin Seligman

Travma sonrası büyüme

–Stephen Joseph

Birinci Bölüm

Yapmamam gerektiğini biliyorum ama son dilim keki bana uzatabilir misin?

Freud, A (1937) *The Ego and Mechanisms of Defence*.

Londra: Hogarth Press ve The Institute of Psycho-analysis

Freud, S (1960) *The Psychopathology of Everyday Life*.

Standart baskı (çev. J Strachey) Cilt 6 (1901). Londra: Hogarth Press

Freud, S (1961) *The Ego and the Id and Other Works*.

Standart baskı (çev. J Strachey) Cilt 19 (1923-1925). Londra: Hogarth Press

Freud, S (1963) *Introductory Lectures on Psycho-Analysis*

(Parts I and II). Standart baskı (çev. J Strachey) Cilt 15 (1915-1916). Londra: Hogarth Press

Freud, S (1963) *Introductory Lectures on Psycho-Analysis*

(Part III). Standart baskı (çev. J Strachey) Cilt 16 (1916-1917). Londra: Hogarth Press

Nietzsche, F (2002 [1886]) *Beyond Good and Evil*.

Cambridge: Cambridge University Press

Kendi başıma takılmaktan hoşlanıyorum. Tuhaf mı?

Jung, C G (1971 [1921]) *Psychological Types. The Collected*

Works of C. G. Jung içinde, Cilt 6, 3. Baskı (çev. H G Baynes). Princeton, NJ: Princeton University Press

Fishman, I, Ng R ve Bellugi U (2011) "Do extraverts process

social stimuli differently from introverts?", *Cognitive Neuroscience*, Cilt 2, no. 2, s. 67-73

Myers, I B ve Myers, P B (1995) *Gifts Differing*. Mountain

View, CA: Jossey-Bass

Myers, D ve Diener, E (1995) "Who is happy?",

Psychological Science, Cilt 6, no. 1, s. 10-19

Myers Briggs, I (2000) *A n Introduction to Type: A Guide*

to Understanding Your Results on the Myers-Briggs Type Indicator. Oxford: Oxford Psychologists Press

Niçin işleri son dakikaya bırakıp duruyorum?

Ariely, D ve Wertenbroch, K (2002) "Procrastination,

deadlines and performance: self-control by precommitment", *Psychological Science*, Cilt 13, no. 3, s. 219-224

Burkeman, O (2013) *The Antidote*. Edinburgh: Canongate Books

Freud, S (1990) *New Introductory Lectures on Psycho-*

Analysis. New York: W W Norton & Co.

James, W (1935 [1886]) Letter to Carl Stumpf (1 Jan 1886),

The Thought and Character of William James, Cilt 2. Westport, CT: Greenwood

Urban, T (2013) *Why Procrastinators Procrastinate*. New

York: Wait But Why

İlgili ve iyiliksever biri miyim yoksa "ezik" mi?

Horney, K (1937) *The Neurotic Personality of Our Time*,

2. Baskı. New York: W W Norton & Co.

Horney, K (1950) *Neurosis and Human Growth: The*

Struggle Toward Self-Realization. New York: W W

Norton & Co.

Satir, V (1988) *The New Peoplemaking*. Palo Alto, CA:

Science and Behavior Books

Satir, V (1988) Interview for *Thinking Allowed with*

Dr. Jeffrey Mishlove. Oakland, CA: Thinking Allowed Productions

Satir, V, Banmen, J, Gerber, J ve Gomori, M (1991) *The*

Satir Model: Family Therapy and Beyond. Palo Alto, CA:

Science and Behavior Books

Sadece şaka yapıyordum!

Arnold, M B (1960) *Emotion and Personality: Vol. 1,*

Psychological Aspects; Vol. 2, Neurological and Physiological Aspects. New York: Columbia University Press

Beck, A, Davis, D ve Freeman, A (2015) *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, 3. Baskı. New York: Guilford Press

Lazarus, R S (1991) "Progress on a cognitive-motivationalrelational theory of emotion", *American Psychologist*, Cilt 46, no. 8, s. 819-834

Millon, T ve Davis, R (1996) *Disorders of Personality: DSM*

IV and Beyond, 2. Baskı. New York: John Wiley & Sons

Scherer, K R, Shorr, A ve Johnstone, T (ed.) (2001)

Appraisal Processes in Emotion: Theory, Methods,

Research. Canary, NC: Oxford University Press

Bu niye hep benim başıma geliyor?

Damasio, A (1994) *Descartes' Error: Emotion, Reason, and*

the Human Brain. New York: G P Putnam's Sons.

Damasio, A R (1999) *The Feeling of What Happens: Body*

and Emotion in the Making of Consciousness. New York:

Harcourt Brace

Deurzen-Smith, F van (1984) "Existential therapy",

W Dryden (ed.), *Individual Therapy in Britain* içinde.

Londra: Harper & Row.

Seligman, M E P (1991) *Learned Optimism: How to Change*

Your Mind and Your Life. New York: Pocket Books

Watzlawick, P (1983) *The Situation is Hopeless, But Not*

Serious (The Pursuit of Unhappiness). New York: W W

Norton & Co.

Hep çalışıp hiç oynamamak

Csikszentmihályi, M ve Bennett, S (1971) "An exploratory

model of play", *American Anthropologist*, Cilt 73, s. 45-58

Csikszentmihályi, M (1975) *Beyond Boredom and Anxiety:*

Experiencing Flow in Work and Play. Mountain View,

CA: Jossey-Bass

Csikszentmihályi, M (1990) *Flow*. New York: Harper & Row

Winnicott, D W (1989) *Playing and Reality*. Londra:

Routledge

Winnicott, D (1990 [1986]) *Home Is Where We Start From*.

New York: W W Norton & Co.

Daha bencil olsaydım daha eğlenceli bir hayatım olur muydu?

Camus, A (2006 [1956]) *The Fall*. Londra: Penguin Books

Lerner, M (1980) *The Belief in a Just World*. New York:

Springer Science + Business Media

Lott, T (2009 [1996]) *The Scent of Dried Roses*. Londra:

Penguin Books

Rowe, D (2003) *Depression: The Way Out of Your Prison*,

3. Baskı. Londra: Routledge

Rowe, G ve Gale, D (1991) "Only good people get

depressed", *Self and Society*, Cilt 19, no. 4, s. 1

İkinci Bölüm

Birkaç dakikada bir telefonumu kontrol edip duruyorum...

Broadbent, D E (1958) *Perception and Communication*.

Oxford: Pergamon

Cherry, E C (1953) "Some experiments on the recognition

of speech, with one and with two ears", *Journal of the*

Acoustical Society of America, Cilt 25, no. 5, s. 975-979

- Helmholtz, H von (1989 [1896]) *Physiological Optics* (Almanca 2. Baskı, çev. M Mackeben), Nakayama, K ve Mackeben, M (1989) *Vision Research* içinde, Cilt 29, no. 11, s. 1631-1647
- Skinner, B F (1938) *Behavior of Organisms*. New York: Appleton-Century-Crofts
- Skinner, B F (1953) *The Possibility of a Science of Human Behavior*. New York: The Free House
- Treisman, A M (1969) "Strategies and models of selective attention", *Psychological Review* Cilt 76, no. 3, s. 282-299
- Treisman, A M (2014) *Anne Treisman*. Society for Neuroscience. Erişim tarihi: 20 Kasım 2016: <https://www.sfn.org/~media/SfN/Documents/TheHistoryofNeuroscience/Volume%208/AnneTreisman.ashx>
- Wolfe, J ve Robertson, L (2012) *From Perception to Consciousness: Searching with Anne Treisman*. Oxford: Oxford University Press
- 50 yaşındayım ve Ferrari istiyorum. Bunda ne var?**
- Erikson, E H (1963) *Childhood and Society*. New York: W W Norton & Co.
- Erikson, F H (1974) *Dimensions of a New Identity*. New York: W W Norton & Co.
- Jakes, E (1965) "Death and middle life crisis", *International Journal of Psychoanalysis*, Cilt 46, s. 502-514
- Jensen, G H (2009) "Introduction to the Puer/Puella archetype": S Porterfield, K Polette, K ve T Baumlın (ed.), *Perpetual Adolescence* içinde. New York: Suny Press
- Yalom, I (2008) *Staring at the Sun*. Mountain View, CA: Jossey-Bass.
- Genellikle terbiyeli, munis biriyimdir. İçimdeki bu traficanavarı da nedir?**
- Fields, D (2015) *Why We Snap*. New York: Penguin Random House
- Kahneman, D (2011) *Thinking, Fast and Slow*. Londra: Penguin
- Panksepp, J (1998) *Affective Neuroscience*. Oxford: Oxford University Press
- Panksepp, J ve Biven, L (2012) *The Archaeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*. New York: W W Norton & Co.
- Verduin, J (2013) *Fire and Ashes*. Podcast, 7 Temmuz. Redwood, CA: Insight Meditation Center
- Niye zamanımı sürekli karşılıksız veriyorum?**
- Adler, A (1956) *The Individual Psychology of Alfred Adler* (ed. H. Ansbacher ve R. Ansbacher). New York: Basic Books
- Adler, A (1997) *Understanding Life*. Oxford: Oneworld Publications (first published as *The Science of Living*, 1927)
- Freud, S (1922) *Beyond the Pleasure Principle* (çev. C J M Hubback). Londra: International Psycho-Analytical Press
- Maslow, A H (1970) *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row
- Maslow, A H (1973) *Dominance, Self-esteem, Selfactualization: Germain Papers of A. H. Maslow*. Monterey, CA: Brooks/Cole
- Senay, I, Albarracın, D ve Noguchi, K (2010) "Motivating goal-directed behavior through introspective self-talk: the role of the interrogative form of simple future tense", *Psychological Science*, Cilt 21, no. 4, s. 499-504

"Bunun içinde kalçalarım büyük mü görünüyor?" diye sorduğunda neden yalan söylüyorum

- Berne, E (1964) *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. New York: Grove Press
- Berne, E (1973) *What Do You Say After You Say Hello? The Psychology of Human Destiny*. Toronto: Bantam Books
- Laing, R D (1970) *Knots*. New York: Vintage
- Spitz, R A (1945) "Hospitalism: An inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood". *Psychoanalytic Study of the Child*, Cilt 1, s. 53-74
- Spitz, R A (1965) *The First Year of Life: A Psychoanalytic Study of Normal and Deviant Development of Object Relations*. New York: International Universities Press.

Uçmaktan korkuyorum. Ne yapabilirim?

- American Psychological Association (2000) "Specific phobias", *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV-R* içinde
- Beck, A T (1976) *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press
- Beck, J (2011) *Cognitive Behavior Therapy*, 2. Baskı. New York: Guilford Press
- Laker, M (2012) "Specific phobia: flight", *Activitas Nervosa Superior*, Cilt 45, no. 3-4
- Tortella-Feliu, M, Botella, C, Llabres, J ve arkadaşları (2011) "Virtual reality versus computer-aided exposure treatments for fear of flying", *Behavior Modification*, Cilt 35, no. 1, s. 3-30
- Tversky, A ve Kahneman, D (1973) "Availability: A heuristic for judging frequency and probability", *Cognitive Psychology*, Cilt 5, no. 1, s. 207-233

Geçen hafta çok hızlı araba kullandım. Acaba aklım neredeydi?

- Ceccato, S, Kudielka, B M ve Schwieren, C (2015) "Increased risk taking in relation to chronic stress in adults", *Frontiers in Psychology*, Cilt 6, s. 2036
- Freud, S (1961) *The Psychopathology of Everyday Life*. Standart baskı (çev. J Strachey) Cilt 21 (1927-1931): *The Future of an Illusion, Civilization and its Discontents, and Other Works*. Londra: Hogarth Press
- Siegel, D (2013) *Brainstorm*. New York: Penguin
- Van Kleef, G, Homan, A, Finkenauer, C ve arkadaşları (2011) "Breaking the rules to rise to power", *Social Psychological and Personality Science*, Cilt 2, no. 5, s. 500-507
- Zuckerman, M (1994) *Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking*. Cambridge: Cambridge University Press
- Zuckerman, M (2007) *Sensation Seeking and Risky Behavior*. Washington, DC: American Psychological Association
- Zuckerman, M (2008) "Personality and sensation seeking". G J Boyle, G Matthews ve D H Saklofske (ed.), *The Sage Handbook of Personality Theory and Assessment*. Vol. 1: *Personality Theories And Models* içinde, s. 379-398. Londra: Sage

Her akşam niye dizi seyredip duruyorum?

- Dunbar, R (2004) *Grooming, Gossip, and the Evolution of Language*. Londra: Faber & Faber
- Dunbar, R (2004) "Gossip in evolutionary perspective", *Review of General Psychology*, Cilt 8, no. 2, s. 100-110
- Kubey, R ve Csikszentmihályi, M (2002) "Television

- addiction is no mere metaphor", *Scientific American*, Cilt 286, no. 2, s. 74-80
- White, E B (1982 [1938]) *One Man's Meat*. Londra: HarperCollins
- Zeigarnik, B (1927) "Das Behalten erledigter und unerledigter Handlungen", *Psychologische Forschungen*, Cilt 9, no. 1
- Sevgilimin ailesinin yanında neden tam bir aptal gibi davranıyorum?**
- Daehner, C (1998) "The false self as a means of disidentification", *Contemporary Psychoanalysis*, Cilt 34, s. 251-271
- Goffman, E (1956) *The Presentation of Self in Everyday Life*. Edinburgh: University of Edinburgh Social Sciences Research Centre
- Miller, A ve Ward, R N (1997) *The Drama of the Gifted Child: The Search for the True Self*. New York: Basic Books
- Miller, A (1990) *Banished Knowledge: Facing Childhood Injuries*. New York: Doubleday
- Winnicott, D W (1965) *The Maturational Processes and the Facilitating Environment*. New York: International Universities Press
- Winnicott, D W (1987) "Ego distortion in terms of true and false self", *The Maturational Processes and the Facilitating Environment içinde*. Madison, CT: International Universities Press
- Niye her zaman aynı markayı alıp duruyorum?**
- Kahneman, D (2011) *Thinking, Fast and Slow*. Londra: Penguin
- MacLean, P D (1990) *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*. New York: Plenum Press
- Kahneman, D ve Tversky, A (ed.) (2000) *Choices, Values and Frames*. New York: Cambridge University Press
- Tversky, A ve Kahneman, D (1981) "The framing of decisions and the psychology of choice", *Science*, Cilt 211, no. 4481, s. 453-458
- Watson, J (1913) "Psychology as the behaviorist views it", *Psychological Review*, Cilt 20, s. 158-177
- Watson, J B (1922) "What cigarettes are you smoking, and why?", *JWT News Bulletin*, s. 1-17. JWT Archives, Newsletter Collection, 1910-2005, 1916-1922.
- Watson, J B (1924) *Behaviorism*. New York: W W Norton & Co.
- Watson, J (1961) "Psychologists in marketing", *Marketing and Social Research Newsletter of the Psychological Corporation*, 1958. JWT Archives, Dawkins (Colin) Papers, 1776-1986
- Watson, J B ve Rayner, R (1920) "Conditioned emotional reactions", *Journal of Experimental Psychology*, Cilt 3, no. 1, s. 1-14
- Üçüncü Bölüm**
- Niye Bay/Bayan Doğru'yı bulamıyorum?**
- Fromm, E. (1956) *The Sane Society*. Londra: Routledge & Kegan Paul
- Fromm, E (1957) *The Art of Loving*. New York: Harper & Row
- Fromm, E (1976) *To Have or To Be?* New York: Harper & Row
- May, R (1969) *Love and Will*. New York: W W Norton & Co.
- May, R (1994 [1975]) *The Courage to Create*. New York: W W Norton & Co.
- May, R (2009) "Rollo May on existential psychotherapy", *Journal of Humanistic Psychology*, Cilt 49, no. 4, s. 419-434
- Plato (2001 [y. MÖ 380]) *Symposium* (çev. S. Benardete) Chicago, IL: University of Chicago Press
- Şu yeni adam bana neden bu kadar dostça davranıyor?**
- Chen, S ve Andersen, S M (1999) "Relationships from the past in the present: Significant-other representations and transference in interpersonal life", M P Zanna (ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* içinde, Cilt 31, s. 123-190. San Diego, CA: Academic Press.
- Erskine, R (1999) *The Psychotherapist's Myths, Dreams, and Realities*. İkinci Dünya Psikoterapi Kongresi açılış konuşması, Viyana, Avusturya, 4 Temmuz
- Fenichel, O (1945) *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*. New York: W W Norton & Co.
- Freud, S (1912) *The Dynamics of Transference*. Standart baskı (çev. J Strachey), Cilt 12 (1911-1913). Londra: Hogarth Press
- Freud, S (1955) *Studies on Hysteria*. Standart baskı, Cilt 2 (1893-1895)
- Nin, A (1961) *Seduction of the Minotaur*. Londra: Peter Owen
- Ergen kızımın dövme yaptırmasına nasıl engel olabilirim?**
- Blakemore, S, Burnett, S ve Dahl, R E (2010) "The role of puberty in the developing adolescent brain", *Human Brain Mapping*, Cilt 31, s. 926-933
- Bruer, J T (1999) "Neural connections: Some you use, some you lose", *Phi Delta Kappan*, Cilt 81, no. 4, s. 264-277
- Crews, F, He, J ve Hodges, C (2007) "Adolescent cortical development: A critical period of vulnerability for addiction", *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, Cilt 86, no. 2, s. 189-199
- Huttenlocher, P R (1979) "Synaptic density in human frontal cortex - Developmental changes and effects of aging", *Brain Research*, Cilt 163, no. 2, s. 195-205
- Jensen, F ve Nutt, A (2015) *The Teenage Brain: A Neuroscientist's Survival Guide to Raising Adolescents and Young Adults*. New York: HarperCollins
- Siegel, D (2013) *Brainstorm*. New York: Penguin
- Steinberg, L (2008) "A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking", *Developmental Review*, Cilt 28, no. 1, s. 78-106
- Sevgilim neden zavallının teki?**
- Ainsworth, M (1985) "Patterns of attachment", *Clinical Psychologist*, Cilt 38, s. 27-29
- Bowlby, J (1944) "Forty-four juvenile thieves: Their characters and home-life", *International Journal of Psychoanalysis*, Cilt 25, s. 107-108
- Bowlby, J (1958) "The nature of the child's tie to his mother", *International Journal of Psychoanalysis*, Cilt 39, s. 350-373
- Bowlby, J (1969) *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books
- Bowlby, J (1973) *Attachment and Loss. Vol. 2: Separation Anxiety and Anger*. New York: Basic Books
- Bowlby, J (1983) "Attachment and loss: Retrospect and prospect", *American Journal of Orthopsychiatry*, Cilt 52, s. 664-678

Chodorow, N (1999 [1978]) *The Reproduction of Mothering*. Berkeley ve Los Angeles, CA: University of California Press

Main, M ve Solomon, J (1986) "Discovery of a new, insecure-disorganized/disoriented attachment pattern", M Yogman ve T B Brazelton (ed.), *Affective Development in Infancy* içinde, s. 95-124. Norwood, NJ: Ablex

Main, M ve Weston, D (1981) "The quality of the toddler's relationship to mother and to father: Related to conflict behavior and the readiness to establish new relationships", *Child Development*, Cilt 52, s. 932-940.

Wallin, D J (2007) *Attachment in Psychotherapy*. New York: Guilford Press

Sevgilim harika biri; öyleyse niye onu aldatmayı düşünüyorum?

Bechara, A, Damasio, H ve Damasio, A R (2000) "Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex", *Cerebral Cortex*, Cilt 10, no. 3, s. 295-307

Damasio, A (1999) *The Feeling of What Happens*. New York: Houghton Mifflin Harcourt

Damasio, A (2012) *Self Comes to Mind*. Londra: Vintage.

Freud, S (2001) "An infantile neurosis and other works", *The Complete Psychological Works of Sigmund Freud* içinde, Cilt 17. Londra: Vintage.

Kahneman, D (2011) *Thinking, Fast and Slow*. Londra: Penguin

Panksepp, J (1998) *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. New York: Oxford University Press

Panksepp, J (2005) "Affective consciousness: Core emotional feelings in animals and humans", *Consciousness and Cognition*, Cilt 14, s. 30-80

Solms, M ve Turnbull, D (2002) *The Brain and the Inner World*. Londra: Karnac Books

Sosyal medyada insanların beni arkadaşlıktan çıkarmasını nasıl engelleyebiliriz?

Ellis, A (2001) *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors: New Directions for Rational Emotive Behavior Therapy*. Amherst, NY: Prometheus Books

Ellis, A ve Harper, R A (1975) *A New Guide to Rational Living*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall

Wiener, D N (1988) *Albert Ellis: Passionate Skeptic*. Westport, CT: Praeger

Patronum neden hep böyle ters davranıyor?

Bion, W R (1961) *Experiences in Groups*. New York: Basic Books

Girard, R (1977) *Violence and the Sacred*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press

Girard, R (1986) *The Scapegoat* (çev. Y. Freccero). Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press

Garard, R (2001) *I See Satan Fall Like Lightning*. New York: Orbis Books

Jung, C G (1947) *On the Nature of the Psyche*. Londra: Ark Paperbacks

Jung, C G (1971 [1921]) *Psychological Types. The Collected Works of C. G. Jung* içinde, Cilt 6, 3. Baskı (çev. H G Baynes). Princeton, NJ: Princeton University Press

Jung, C G (2001 [1933]) *Modern Man in Search of his Soul* (çev. W S Dell). Oxon: Routledge

Pines, M (1985) *Bion and Group Therapy*. Londra: Routledge & Kegan Paul

Ailem tam bir kâbus; onları hayatımdan çıkarmalı mıyım?

Bowen, M (1966) "The use of family theory in clinical practice", *Comprehensive Psychiatry*, Cilt 7, no. 5, s. 307-462.

Bowen, M (1985) *Family Therapy in Clinical Practice*. Lanham, MD: Jason Aronson

Bowen, M (2013) *The Origins of Family Therapy*. Lanham, MD: Jason Aronson

Friedman, E H (2007 [1999]) *A Failure of Nerve*. New York: Church Publishing Inc.

Sevgilim bana yalan mı söylüyor?

Ekman, P (2003) *Emotions Revealed*, 2. Baskı. New York: Owl Books

Ekman, P (2009) *Telling Lies*, 4. Baskı. New York: W W Norton & Co.

Goleman, D (1988) "Lies can point to mental disorders or signal normal growth", *The New York Times*, 17 Mayıs 1988

Patronum harika biri...

Fairbairn, W R D (1946) *Object-Relationships and Dynamic Structure in an Object-Relations Theory of the Personality*. New York: Basic Books

Fairbairn, W R D (1952) *Psychoanalytic Studies of the Personality*. Londra: Routledge & Kegan Paul

Freud, A (1936) *The Ego and the Mechanisms of Defence*. New York: International Universities Press

Klein, M (1932) *The Psycho-Analysis of Children*. Londra: Hogarth Press

Klein, M (1936) "Love, guilt and reparation", M Klein ve J Riviere (ed.), *Love, Hate and Reparation* içinde. New York: W W Norton & Co.

Klein, M (1946) *Envy and Gratitude and Other Works*. Londra: Hogarth Press

Klein, M (1946) "Notes on some schizoid mechanisms", *International Journal of Psychoanalysis*, Cilt 27, s. 99-110

Dördüncü Bölüm

Neden utanacağım şeyler söyleyip duruyorum?

Freud, S (1960) *The Psychopathology of Everyday Life*. Standart baskı (çev. J Strachey) Cilt 6 (1901). Londra: Hogarth Press

Freud, S (1963) *Introductory Lectures on Psycho-Analysis* (1. ve 2. Bölümler). Standart baskı (çev. J Strachey) Cilt 15 (1915-1916). Londra: Hogarth Press

Norman, D A (1988) *The Design of Everyday Things* (ilk *The Psychology of Everyday Things* olarak yayımlandı). New York: Doubleday

Norman, D A (1983) "Design rules based on analyses of human error", *Communications of the ACM*, Cilt 26, no. 4, s. 254-258

Reason, J (1979) "Actions not as planned", G Underwood ve R Stevens (ed.), *Aspects of Consciousness*, Vol. 1: *Psychological Issues* içinde. Londra: Wiley

Reason, J (1990) *Human Error*. New York: Cambridge University Press

Reason, J (2000) "The Freudian slip revisited", *The Psychologist*, Cilt 13, no. 12, s. 610-611

Harry Potter'ın cazibesi nereden kaynaklanıyor?

Jung, C G (1953) "Psychology and alchemy", *The Collected Works of C. G. Jung* içinde, Cilt 12. New York: Pantheon Books

- Jung, C G (1963) *Memories, Dreams, and Reflections*. New York: Pantheon Books
- Jung, C G (1968 [1948]) "The phenomenology of the spirit in fairy tales: The Archetypes and the Collective Unconscious", *The Collected Works of C. G. Jung içinde*, Cilt 9, Bölüm 1. 2. Baskı. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Jung, C G (1970) *Four Archetypes*. Princeton, NJ: Princeton University Press
- Kalsched, D (2013) *Trauma and the Soul: A Psycho-spiritual Approach to Human Development and its Interruption*. East Sussex: Routledge
- Rowling, J K (1997) *Harry Potter and the Philosopher's Stone*; (1998) *Harry Potter and the Chamber of Secrets*; (1999) *Harry Potter and the Prisoner of Azkaban*; (2000) *Harry Potter and the Goblet of Fire*; (2003) *Harry Potter and the Order of the Phoenix*; (2005) *Harry Potter and the Half-Blood Prince*; (2007) *Harry Potter and the Deathly Hallows*. Londra: Bloomsbury
- Winnicott, D W (1974) "Fear of breakdown", *Psychoanalytic Explorations*. Boston, MA: Harvard University Press

Kuşke o evi satmasaydım

- Gilovich, T ve Medvec, V H "The experience of regret: What, when and why", *Psychological Review*, Cilt 102, no. 2, s. 379-395
- Hampshire, S (1959) *Thought and Action*. New York: Viking Press
- Landman, J (1993) *Regret: The Persistence of the Possible*. Oxford: Oxford University Press
- Perls, F S, Hefferline, R ve Goodman, P (1951) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: The Julian Press
- Perls, L (1991) *Living at the Boundary: Collected Works of Laura Perls* (ed. J Wysong). Gouldsboro, ME: Gestalt Journal Press
- Yontef, G (1993) *Awareness, Dialogue and Process: Essays on Gestalt Therapy*. New York: Gestalt Journal Press
- Yontef, G (1995) "Gestalt therapy", A Gurman ve S Messer (ed.), *Essential Psychotherapies içinde*. New York: Guilford Press

Sevdiğim için mi para için mi çalışmalıyım?

- Csikszentmihályi, M (1990) *Flow*. New York: Harper & Row
- Frank, R H (1988) *Passions within Reason the Strategic Role of the Emotions*. New York: W W Norton & Co.
- Frank, R H (2016) "The incalculable value of finding a job you love", *The New York Times*, 22 Temmuz
- Jex, S (2002) *Organizational Psychology*. New York: John Wiley
- Maslow, A (1943) "A theory of human motivation", *Psychological Review*, Cilt 50, no. 4, s. 370-396
- McClelland, D (1978) "Managing motivation to expand human freedom", *American Psychologist*, Cilt 33, no. 3, s. 201-210
- McClelland, D (1987) *Human Motivation*. Cambridge: Cambridge University Press

Niçin hep daha pahalı olanı alıyorum?

- Ariely, D (2008) *Predictably Irrational*. New York: Harper Collins
- Festinger, L (1954) "A theory of social comparison processes", *Human Relations*, Cilt 7, no. 2, s. 117-140
- Plassmann, H ve Weber, B (2015) "Individual differences in marketing placebo effects", *Journal of Marketing Research*, Cilt 52, no. 4, s. 493-510

- Richins, M (2013) "When wanting is better than having", *Journal of Consumer Research*, Cilt 40, s. 1-18

Ne anladım var?

- Frankl, V (2006 [1946]) *Man's Search for Meaning*. Boston, MA: Beacon Press
- Maslow, A (1968 [1962]) *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand
- Rogers, C (1961) *On Becoming a Person*. Boston, MA: Houghton Mifflin
- Rogers, C (1980) *A Way of Being*. Boston, MA: Houghton Mifflin
- Van Deurzen, E (2001) *Existential Counselling and Psychotherapy in Practice*. Londra: Sage
- Van Deurzen, E (2009) *Everyday Mysteries: Existential Dimensions of Psychotherapy*, 2. Baskı. Londra: Routledge
- Yalom, I (1980) *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books
- Yalom, I (1989) *Love's Executioner*. New York: Basic Books
- Yalom, I (2008) *Staring at the Sun*. Mountain View, CA: Jossey-Bass

Beşinci Bölüm

Neden kilo veremiyorum?

- Addley, E (2003) "Faking it", *The Guardian*, 10 Ocak. Erişim tarihi: 20 Kasım 2016: <https://www.theguardian.com/film/2003/jan/10/pressandpublishing.media>
- BBC News (2003) "Magazine admits airbrushing Winslet", *BBC News*, 2 Ocak. Erişim tarihi: 20 Kasım 2016: <http://news.bbc.co.uk/1/hi/entertainment/2643777.stm>
- Becker, A (1995) *Body, Self, and Society: The View from Fiji*. Pennsylvania, PA: University of Pennsylvania Press
- Becker, A, Burwell, R, Gilman, S E ve arkadaşları (2002) "Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls", *British Journal of Psychiatry*, Cilt 180, no. 6, s. 509-514
- Coleman, SE (2007) "Digital photo manipulation: A descriptive analysis of codes of ethics and ethical decisions of photo editors", *Dissertation Archive*, TezNo: 178
- Festinger, L (1954) "A theory of social comparison processes", *Human Relations*, Cilt 7, no. 2, s. 117-140
- Hesse-Biber, S, Leavy, P, Quinn, C E ve Zoino, J (2006) "The mass marketing of disordered eating and Eating Disorders: The social psychology of women, thinness and culture", *Women's Studies International Forum*, Cilt 29, s. 208-224
- Mleyba (2015) "Photos: Great fakes", *The Denver Post*, 4 Ocak. Erişim tarihi: 10 Kasım 2016: <http://photos.denverpost.com/2015/04/01/great-fakesfamous-doctored-photographs/#37>
- Matthews, J (2011) *2011 Food and Health Survey: Consumer Attitudes Toward Food Safety, Nutrition and Health*. Washington DC: International Food Information Council Foundation. Erişim tarihi: 20 Kasım 2016: http://www.foodinsight.org/2011_Food_Health_Survey_Consumer_Attitudes_Toward_Food_Safety_Nutrition_Health
- NHS Choices (2015) "Britain: the fat man of Europe", 29 Aralık. Erişim tarihi: 20 Kasım 2016: <http://www.nhs.uk/Livewell/loseweight/Pages/statistics-and-causes-of-the-obesity-epidemic-in-the-UK.aspx>
- Orbach, S (1978) *Fat is a Feminist Issue*. New York: Paddington Press

Kaynakça

- Orbach, S (1980) *Hunger Strike*. New York: W W Norton & Co.
- Orbach, S (2002) *On Eating*. Londra: Penguin
- Orbach, S (2009) *Bodies*. New York: Picador
- Williams, Z (2016) "Susie Orbach: Not all women used to have eating issues. Now everybody does", *The Guardian*, 22 Şubat.
- Winnicott, D W (2002) *Winnicott on the Child*. Cambridge, MA: Perseus Publishing
- İş hayatımdaki değişikliklerden korkuyorum, bunu nasıl değiştirebilirim?**
- Bowlby, J (1969) *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books
- Bowlby, J (1973) *Attachment and Loss. Vol. 2: Separation Anxiety and Anger*. New York: Basic Books
- Erickson, M ve Rosen, S (1991) *My Voice Will Go With You*. New York: W W Norton and Co.
- Erickson, M, Rossi, E ve Rossi, S (1976) *Hypnotic Realities*. New York: Irvington
- Hazan, C ve Shaver, P R (1990) "Love and work: An attachment-theoretical perspective", *Journal of Personality and Social Psychology*, Cilt 59, no. 2, s. 270-280
- Main, M ve Solomon, J B (1986) "Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern", T Berry ve M Yogman (ed.), *Affective Development in Infancy* içinde. Westport, CT: Ablex Publishing
- Panksepp, J (1998) *Affective Neuroscience*. Oxford: Oxford University Press
- Daha yaratıcı nasıl düşünebilirim?**
- Bohr, N (1958) Kaku, M ve Thomspson, J (1998) *Beyond Einstein'da* alıntılıdır şekilde. Oxford: Oxford University Press
- Duch, W (2007) "Creativity and the brain", A-G Tan (ed.), *A Handbook of Creativity for Teachers* içinde. Singapur: WorldScientific Publishing
- Duch, W (2008) "Intuition, insight, imagination and creativity", *IEEE Computational Intelligence Magazine*, Cilt 2, no. 3, s. 40-52
- Dunker, K (1945) "On problem solving", *Psychological Monographs*, Cilt 58, s. 5
- Freud, S (1960 [1901]) *The Psychopathology of Everyday Life*. Standart baskı (çev. J Strachey) Cilt 6 (1901). Londra: Hogarth Press
- Freud, S (1913) *The Interpretation of Dreams*, 3. Baskı (çev. A A Brill). New York: Macmillan
- Sternberg, R J ve Lubart, T I (1991) "An investment theory of creativity and its development", *Human Development*, Cilt 34, no. 1, s. 1-31
- Sternberg, R J ve Lubart, T I (1995) *Defying the Crowd: Cultivating Creativity in a Culture of Conformity*. New York: Free Press
- Torrance, E P (1983) "The importance of falling in love with something", *Creative Child and Adult Quarterly*, Cilt 8, no. 2, 72-78
- Kalabalık önünde konuşmak mı?**
- Adler, A (1924) *The Practice and Theory of Individual Psychology*. Londra: Routledge, Trench, Trubner & Co. Ltd
- Adler, A (1936) "The neurotic's picture of the world", *International Journal of Individual Psychology*, Cilt 1, no. 3, s. 3-13
- Ansbacher, H (1956) *The Individual Psychology of Alfred Adler*. New York: Basic Books
- Fronsdal, G (2015) *Benefits of Failure*. Podcast, 2 Kasım. Redwood City, CA: Insight Meditation Center. Erişim tarihi: 20 Kasım 2016: http://www.audiodharma.org/talks/audio_player/6113.html
- Watts, R, Peluso, P ve Lewis, T (2005) "Expanding the acting as if technique", *Journal of Individual Psychology*, Cilt 61, no. 4, s. 380-387
- Babamın istediği gibi hukuk mu okumalıyım yoksa müzik mi yapmalıyım?**
- Aristotle (1987 [MÖ 350]) *De Anima (On the Soul)* (çev. H Lawson-Tancred). Londra: Penguin
- Horney, K (1937) *The Neurotic Personality of Our Time*, 2. Baskı. New York: W W Norton & Co.
- Horney, K (1945) *Our Inner Conflicts*. New York: W W Norton & Co.
- Horney, K (1950) *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization*. New York: W W Norton & Co.
- Maslow, A (1968 [1962]) *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand
- Rogers, C (1961) *On Becoming a Person*. Boston, MA: Houghton Mifflin
- Zor zamanlarla nasıl daha iyi başa çıkabilirim?**
- Abramson, L Y, Seligman, M E P ve Teasdale, J D (1978) "Learned helplessness in humans: Critique and reformulation", *Journal of Abnormal Psychology*, Cilt 87, no. 1, s. 49-74
- Cyrlulnik, B (2009) *Resilience*. Londra: Penguin
- Dalgleish, T, Joseph, S ve Yule, W (2000) "The Herald of Free Enterprise disaster: Lessons from the first ten years", *Behaviour Modification*, Cilt 24, s. 673-699
- Frankl, V (2006 [1946]) *Man's Search for Meaning*. Boston, MA: Beacon Press
- Hiroto, D S ve Seligman, M E P (1975) "Generality of learned helplessness in man", *Journal of Personality and Social Psychology*, Cilt 31, s. 311-327
- Joseph, S (2013) *What Doesn't Kill Us*. Londra: Piatkus
- Joseph, S, Murphy, D ve Regel, S (2012) "An affective-cognitive processing model for post-traumatic growth", *Clinical Psychology and Psychotherapy*, Cilt 19, s. 316-325
- Scott Peck, M (1978) *The Road Less Traveled*. Delran, NJ: Simon & Schuster
- Seligman, M E P (1972) "Learned helplessness", *Annual Review of Medicine*, Cilt 23, no. 1, s. 407-412
- Seligman, M E P (1992 [1975]) *Helplessness*. W H Freeman
- Seligman, M (2011) *Flourish*. New York: Free Press
- Seligman, M E P ve Maier, S F (1967) "Failure to escape traumatic shock", *Journal of Experimental Psychology*, Cilt 74, no. 1, s. 1-9
- Tedeschi, R G ve Calhoun, L G (1995) *Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering*. Londra: Sage
- Yalom, I (1989) *Love's Executioner*. New York: Basic Books

Dizin

Çizimlere yapılan referanslar italiktir.

"adil dünya" 38-9
Adler, Alfred
ahlaki savunma 124-6
aileler
 aile dinamikleri 23-6
 aileyle ilişkiler 115-18
 bencillikle ilgili kurallar 37-8
 ebeveyne saygı 78-9
 insanların oynadıkları oyunlar 59-62
Ainsworth, Mary 98-9
akış 148
akla uydurma stratejisi 19
aktarım 92-3
alıştırma 103
alışveriş motivasyonu 150-3
anakronik düşünme 143, 144
Andersen, Susan 92-3
arabalar
 hızlı araba kullanmak 68-71
 orta yaş krizi 46-9
 trafik canavarı 50-3
Ariely, Dan 20, 152
Aristoteles 73, 176
arketipler 134-40
 arketipik savunma 137
 Gölge arketipi 110-13, 114, 135
Arnold, Magda 27-8
arzular 10-14
asetilkolin 18
aşâğılık duygusu 55-6, 172-4
aşırı dramatikleştirme 65
aşırı mantıklı olma stratejisi 24-6
aynı anda birden çok iş görmek 45

bağlanma kuramı 98-102, 164-7
başa çıkma stratejileri 24-6
başarısızlık, başarısızlığın yararları 174-5
başkalarını memnun etmek 24-6, 13
Beck, Aaron 27, 29, 65-6
beden, bedenin nesneleştirilmesi 160-2
belirsizliği kucaklamak 39
bencillik 37-9
Benedetti, Fabrizio 153
benliğin farklılaşması 115-18
Berne, Eric 59-62
beyin
 alışkanlık 103
 ergenlerde beyin 69-70, 94-7
 erken dönem ilişkiler 99
 HİDDET devresi 50-2, 53
 sinaptik budama 96-7
 üçlü beyin 81, 82-3
bilinçdışı 19, 20, 22
bilinçdışı davranış 19, 20, 22
bilinçdışı işlemler 12, 19, 20, 22
bilinçdışı süreç 12, 19, 20, 22, 103
bilişsel çarpıtmalar 65-6

Bilişsel Davranışçı Terapi 66
bilişsel değerlendirme kuramı 27-8
bilişsel önyargılar 63-4
bilişsel uyumsuzluk 142-4
Bion, Wilfred 113-14
birincil süreçler 50-2, 53, 105-6, 164
Bowen, Murray 115-18
Bowlby, John 98-102, 164
bölme 123-4
Breuer, Josef 10
Briggs, Katherine 15, 16-17
Broadbent, Donald 42, 44
bütünleyici etkileşimler 60

Cherry, Colin 42
Csikszentmihalyi, Mihaly 36, 72-3
Cyrulnik, Boris 183

çapraz etkileşimler 61
çatışma, dışsal 14
çatışma, içsel 14, 20-1
çocuklar
 aile dinamikleri 23-4
 bağlanma kuramı 98-102
 ebeveynle ilişkiler 98, 124-6
 oyun 33-6
 sosyalleşme 37-8
 tercih 141-4, 156-7
çocuklukta yoksunluk 61-2

Damasio, Antonio 31
Davis, Roger 28-9
davranış
 heyecan-arama davranışı 68
 iyi-kötü 37-9
 öngörülebilir şekilde irrasyonel 150-3
 risk alma 68-71
"değişim körlüğü" 43
depresyon 38
dışadönüklük 15-16, 17
dışadönüklük ve içedönüklük 15-17
dışsal çatışmalar 14
dikkat 42-5
dil süreçleri 130-3
direnc 180-3
disosiyasyon 137-8
diyet yapmak 160-3
dizilere bağımlılık 72-5
dopamin 17, 45, 68
dostça davranma 91-3
drama kuramı 76-8
 ergenler 94-5
 ilişkiler 103-4
Duch, Włodzisław 170
Dunbar, Robin 74-5
Duncker, Karl 169
duygular 31
düşünme
 düşünmede çarpıklıklar 63-4
 hızlı ve yavaş düşünme 52, 103, 106
 olumsuz ve olumlu düşünme 30-2

Eagleton, Terry 71
ebeveynler
 bağlanma kuramı 98-102
 ebeveyne saygı 78-9
 ebeveynlerle ilişkiler 98, 124-6
 yetierende iyi ebeveyn 99, 124
 ayrıca bkz. aileler
Ego 11-2, 13, 20
Ego durumları 59-61
eğlenme ve bencillik 37-9
Ekman, Paul 119, 120, 121-2
Ellis, Albert 107-9
Ellis, Robert Harper 108-9
ergenler, bkz. gençler
Erickson, Milton 167
Erikson, Erik 47-9
erkekler ve orta yaş krizi 46-7
Erskine, Richard 91-2
erteleme 19-22
etkileşimsel analizler 59-62

Fairbairn, Ronald 124-6
fanteziler 15-16
farkındalık 53, 174-5
Festinger, Leon 142-3, 150-2, 161
Fields, Douglas 53
fiyat beklentisi 150-2
Frank, Robert H. 148
Frankl, Viktor 156-7, 182-3
Freud, Anna 10, 14
Freud, Sigmund
 aktarım 92-3
 Freudçü dil süreçleri 130-3
 haz ilkesi 11, 20-1, 54
 ilişkilerde şablonlar 91-2, 98
 ölüm dürtüsü 70-1
 psikanaliz 10-14
 psiko-sosyal gelişim 119
 serbest çağrışım 168-70
Friedman, Edwin 117
Fromm, Erich 86
Fronsdal, Gil 174-5

gelir ve iş tatmini 146-8
gençler
 beden imgesi 161
 dövmeler 94-7
 ergen beyni 69-70, 94-6
 televizyon dizileri 73-5
gerçek ve sahte benlikler 78, 162-3
Gerçeklik İlkesi 11
gerçeklik ve dışa dönüklük/içe dönüklük 15-16
geri çekilme 26
Gestalt psikolojisi 74
Gilovich, Thomas 142-4
Girard, René 113-14
Goffman, Erving 76-8, 79
Gölge arketipi 110-13, 114, 135
gönüllülük 54-8
göz önündelik önyargısı 63-4
gruplar 97, 113-14

Dizin

güç ve kuralları çığneme 68-9
günah keçisi dinamiği 111, 113-14

Hampshire, Stuart 141
Harry Potter'ın cazibesi 134-40
hayatın anlamı 154-7
haz ilkesi 11, 20-1, 54
Hazan, Cindy 164-6
Helmholtz, Hermann von 45
heyecan arama davranışı 68
hızlı araba kullanmak 68-71
hızlı ve yavaş düşünme 52, 103, 106
HİDDET devresi 50-2, 53
Hiddeti Güce Dönüştürme 53
hiperrasyonale 95, 96
hipnoz 10, 167
histeri 10
Horney, Karen 26, 176-8
Huttenlocher, Peter 96-7

ıstırap 140, 157

ıçedönükler 15-16, 17-18
ıçgüdüler, temel 51-2, 53, 70-1
"ıçimizdeki maymun" 21-2
ıçsel çatışma 20-1
İd 11-12, 20
idealize edilen benlik 177-8
idealize etme 123-6
ihtiyaçlar hiyerarşisi 54-6, 146-8
iletişim 23-4, 59-62
ilgi dağıtıcı 24-6
ilgili davranma 23-6
ilişki bağımlılığı 26
ilişkiler
doğru insanı bulmak 86-90
eşlerin algılanması 98-102
insanların oynadığı oyunlar 59-62
işyeri 110-14, 123-6
sosyal medya 107-9
şablonlar 91-2, 98
televizyondan öğrenmek 73-5
vefa 103-6
yalan 119-22
ayrıca bkz. iletişim; aileler

inkâr 14, 19
iş tatmini ve gelir 146-8
işleyen aileler 23-4
işyeri
çalışma koşulları 147
ilişkiler 110-14, 123-6
işyerine bağlılık 164-7
mesleki tatmin ve gelir 146-8
özerklik 147-8
iyi davranış-kötü davranış 37-9
iyimserlik 31, 32

Jaques, Elliott 46-7, 49
Jex, Steve 147
Jung, Carl

kadınlar ve orta yaş kriz 47
Kahneman, Daniel
bilişsel önyargılar 63-4
hızlı ve yavaş düşünme 52, 103, 106
kalabalık önünde konuşma korkusu 172-5
Kalsched, Donald 137
kapanış teorisi 75
karamsarlık 30-2
Karanlık Oyun Bahçesi 21-2
karmaşık mesajlar *bkz. pasif-agresiflik*
karşı tepki geliştirme 14
kaygı 155, 156 *ayrıca bkz. korku*
kendi kendisiyle tartışma 66
kendine inanma 56-8
kendini başkalarıyla karşılaştırma 150-2

"kendini gerçekleştirme" 54, 56, 147, 148, 157, 176-8
kendini kontrol etme 20
kilo kaybı 160-3
King, Brian 119
kişilik tipleri
Carl Jung 15-16
Erich Fromm 88-90
Myers-Briggs Type Indicator 15, 17-18

kişilikte bölünme 137-8
Klein, Melanie 123-4
"kokteyl partisi etkisi" 42
kolektif bilinçdışı 110-13, 134-5, 137
konsantrasyon 42-5
korku 63-6, 172-5
koşullanmış tepkiler 80-3
kötü işleyen aileler 23-4
Kubey, Robert 72-3
kuralları çığneme ve güç 68-9

Landman, Janet 141
Lazarus, Richard 28
Lerner, Melvin 38-9
Lubart, Todd 171

MacLean, Paul 81, 82-3
Main, Mary 99-100, 164
marka sadakati 80-3
masallar 134-5
Maslow, Abraham
ihtiyaçlar hiyerarşisi 54-6, 146-8
"kendini gerçekleştirme" 54, 56, 147, 148, 157, 178
May, Rollo 86, 90
MBTI (*Myers-Briggs Type Indicator*) 15, 16-17
McClelland, David 147
meditasyon 53, 175
Medvec, Victoria 142-4
MERAK/ARAMA sistemi 51-2, 105-6, 164
meşhurlar kültürü 161-2

miş gibi davranmak
mikro-ifadeler 120, 121-2
Milkman, Katherine 20
Miller, Alice 78-9
Millon, Theodore 28-9
mitolojik karakterler 134-40
motivasyon 54-6, 146-8, 150-3
mutluluk ve oyun 36
Myers-Briggs Type Indicator 15, 16-17

narsistler 69
Nesne ilişkileri Kuramı 123-6
nevrozlar 14
Nietzsche, Friedrich 12
Norman, Donald 130
nörobilim ve kişilik 17-18
nöro-pazarlama 82-3
nöropsikoloji *bkz. dopamin; beyin*
Nuttin, Joseph 47

olumlama sözleri 56-8
olumsuz düşünme 30-2
Orbach, Susie 160, 161, 162-3
orta yaş krizleri 46-9
otantik benlik 178
otomatik davranış 22 *ayrıca bkz. bilinçdışı davranış*
oyun 33-6
oyun oynamak 59-62

ödül 103-5
öfke: HİDDET devresi 50-2, 53
öğrenilmiş çaresizlik 180-1
öğrenilmiş direnç 180-2
ölüm 47, 49, 63-6, 70-1
önemli kişi temsili 92-3
öngörülebilir irrasyonel davranış 150-3
örgütlenmeler: günah keçisi dinamiği 111, 113-14
örtük dikkat 45
özgürlük ve kaygı 155
özgüven 55-6, 58

Panksepp, Jaak
birincil süreçler 50-2, 53, 105-6, 164
HİDDET devresi 50-2, 53
MERAK/ARAMA sistemi 51-2, 105-6, 164
para ve iş tatmini 146-8
pasif-agresiflik 27-9
Pavlov'un köpekleri 80
pazarlama: nöro-pazarlama 82-3
Perls, Fritz 143, 144
Persona 110-113
pişmanlık 141-4
plasebo deneyleri 152-3
Platon ve sevgi/aşk 88-90
pozitif düşünme 31
pozitif psikoloji 31, 32
psikanaliz 10-14

psikolojik gelişim 48-9,119
 psişe 10-14
Puer aeternus 48, 49
 rasgele ödül 44-5
 Rasyonel Duygusal Davranışçı Terapi 107-9
 rasyonellik 31
 Reason, James 131
 risk
 ergenler 94-5
 gerçek ve algılanan risk 63-6
 risk davranışı 68-71
 Rogers, Carl 178
 Rowe, Dorothy 37, 38
 sahte ve gerçek benlikler 78, 162-3
 saldırganlık 26, 27-9, 50-3
 Satir, Virginia 24-6
 savunma mekanizmaları 14, 19-20, 26
 Schore, Allan 140
 Seligman, Martin
 hayatın üç boyutu 58
 öğrenilmiş direnç 180-2
 pozitif psikoloji 31, 32
 sevgi, aşk 86-90
 sevgililer bkz. ilişkiler
 Shaver, Phillip 164-6
 Siegel, Daniel 69-70, 94-6
 sihirli arketipler 134-40
 Simmons, Carolyn 39
 Skinner, B. F. 44-5
 Solomon, Judith 99-100
 soru sorma 56-8, 66
 Sosyal Dedikodu Teorisi 74-5
 Sosyal Karşılaştırma Kuramı 150-2, 161

sosyal medya
 arkadaşlık 107-9
 beden imgesi 161-2
 dikkat 44-5
 sosyalleşme 37-8
 sosyal temas 97
 Spitz, René 61-2
 Sternberg, Robert 171
 stres 181
 suçlayıcı 24-26
 Süperegö 11-12, 14, 20
 Şiddet: HİDDET devresi 50-2, 53
 telefonlar ve dikkat 42-5
 televizyon bağımlılığı 72-5
 toplumsal etkileşimlerden öğrenmek 73-5
 Torrance, Ellis Paul 171
 trafik canavarlığı 50-3
 travma ve direnç 183
 Treisman, Anne 42, 45
 Tversky, Amos 63-4
 uçma korkusu 63-6
 unutkanlıklar 130-3
 Urban, Tim 20, 21-2
 uyum gösterme 26
 uyumsuzluk, uyumsuzluğu gidermek 142-4
 üçlü beyin 81, 82-3
 ümitsizlik 31
 üretken benlik 88-90
 üstbiliş 22
 VanDeurzan, Emmy 32, 155-6
 Van Kleef, Gerben 68-9

varoluşçu psikoterapi 32, 154-6
 Verduin, Jacques 52, 53
 Wallin, David 101-2
 Watson, John B. 80-2
 Wertenbroch, Klaus 20
 Wilson, Glenn 45
 Winnicott, Donald 140
 oyun 33-5
 sahte ve gerçek benlikler 78, 162-3
 yeterince iyi ebeveyn 99, 124
 yalan söylemek 119-22
 yalnızlık 88-9, 90
 Yalom, Irving
 hayatın anlamı 46, 49, 154-5
 travma sonrası büyüme 183
 yanlış yorumlama 108-9
 yansıma 14, 112-13
 yararlılıklar 104, 105
 yaratıcı düşünme 170
 yaratıcılık 168-71
 yaşam güdüsü 70-1
 yatıştırıcı 24-6
 yemek, yemekle ilişki 163
 yenilik arayışı 103-5
 yer değiştirme 14
 yönelme tepkisi 72, 73, 75
 yüz ifadeleri ve yalan 120, 121-2
 Zeigarnik, Bluma 75
 zorbalık, işyerinde 110-14
 zorlukların faydaları 182-3
 Zuckerman, Marvin 68

Teşekkürler

Octopus'taki çalışma arkadaşlarımıza, özellikle de Trevor Davies, Polly Poulter ve Ella McLean'e kitabı derleyip toplamaktaki yardımlarından ötürü sonsuz teşekkürler. Tavsiyeleri için Dr. Maxine Harrison, enfes çizimleri için Gareth Southwell ve Grace Helmer da özel teşekkürü hak ediyor. Son olarak David Freya ve Lottie'ye bilgelikleri, incelikleri, özellikle de Freud toplantıları sırasında sergiledikleri güler yüzölüm için müteşekkirim.

Sarah Tomley psikoloji ve diğ er sosyal bilimlerle ilgili, ödül kazanmış *The Psychology Book* da dahil, pek çok kitaba katkı sunmuş bir psikoterapist ve danışmandır. *The Sociology Book* ve *Children's Book of Philosophy* kitaplarının ortak yazarlarındandır.

**Orta yaş krizi alameti kırmızı
Ferrari hakkında Carl Jung'un neler
diyebileceğini merak etmiş miydiniz? Ya da
B. F. Skinner'ın, neden sürekli telefonunuzu
kontrol ettiğinizi açıklarken söyleyebileceklerini?
Bay/Bayan Doğru'yu ararken, hiç
Erich Fromm'dan yardım istemek aklınıza geldi mi?**

Kısmen psikolojiye giriş kısmen de hayat kılavuzu sayılabilecek
bu kitap, neden olduğunuz kişi olduğunuz, yaptığınız şeyleri
neden yaptığınızla ilgili aydınlatan ve iç gözü kazandıran
bilgiler sunuyor; Melanie Klein, Donald Winnicott, Fritz Perls
ve daha pek çok psikanalist ve psikoloğun bu konulardaki
tavsiyelerine yer veriyor.

Kapak tasarım © Gareth Southwel

