

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>

LINDA BLAIR

HUZUR

Uyku Bozukluğu, Olumsuz Düşünce,
Kaygı ve Stresle Baş Etme Yolları



Hayatınızın Üstadı sizsiniz, kontrolü elinize alın!

Pek çoğumuz günlük hayatın stres ve baskısı altında boğuluruz. Bu baskının kaynağı ister maddi endişeler ve işteki istikrarsızlıklar ister ikili ilişkilerdeki sorunlar isterse de kendine güven eksikliği olsun sonuç aynı: Kendimizi umutsuz hissederiz.

HUZUR'da klinik psikiyatr Linda Blair, daha mutlu ve kendinden emin olmanız için yapmanız gerekenler konusunda size yardımcı oluyor. Güçsüz hissetmenize neden olan unsurları tespit ederek sorunlarınızın altında yatan temel meselelerin farkına varmanızı sağlıyor. Mesleki terimler kullanmadan, esprili anlatımıyla sorunun özünü ortaya çıkararak aydınlatıcı bilgiler sunuyor. Gerçekçi, uygulanabilir ve cesaretlendirici tarzıyla Blair, günümüzde en sık karşılaşılan sorunlarla baş etmek için basit ve etkili önerilerde bulunuyor.

Kitap, Linda Blair'ın klinik psikolog olarak pek çok kişiyi başarıyla tedavi etmek için senelerdir kullandığı özenle sınanmış yöntemlerine dayanıyor. Blair, örnek vakaları aktararak kitap boyunca sunulan bilgileri kendi yaşamlarınıza nasıl uyarlayacağınız konusunda size yol gösteriyor.

HUZUR, uyku bozukluğu, kaygı ve panik nöbetleri, olumsuz düşünce ve stres gibi neredeyse hepimizin hayatımızın bir döneminde karşılaştığı sorunlardan kurtulup rahatlayabilme vaadini yerine getiren pratik bir kitap.



Linda Blair, klinik psikiyatrdır. Wellesley, Harvard ve University of London'da eğitim aldı. 25 yıl boyunca bilişsel terapist olarak çalıştı. *Guardian*, *Psychologies* ve *Junior* dergilerinde haftalık ve aylık olarak yazıları yayınlanmaktadır.

LINDA BLAIR

HUZUR

Uyku Bozukluğu, Olumsuz Düşünce,
Kaygı ve Stresle Baş Etme Yolları

2. Baskı

Çeviri: Ceren Aral



AKILÇELEN
kitaplar

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

AKILÇELEN KİTAPLAR

Yuva Mahallesi 3702. Sokak No: 4 Yenimahalle / Ankara
Tel: +90-312 396 01 11 (pbx) Faks: +90-312 396 01 41
bilgi@akilcelenkitaplar.com
Yayıncı Sertifika No: 12382
Matbaa Sertifika No: 13268

Kitabın özgün adı ve yazarı: Straight Talking, Linda Blair
Orijinal İngilizce baskı 2008 yılında Piatkus tarafından gerçekleştirilmiştir.

© 2008, Linda Blair

© Türkçe yayım hakları Akılçelen Kitaplar'ındır. Yayıncının yazılı izni olmadan hiçbir biçimde ve hiçbir yolla, bu kitabın içeriğinin bir kısmı ya da tümü yeniden üretilemez, çoğaltılamaz ya da dağıtılamaz.

ISBN: 978-605-5069-29-2

1. Baskı 2010
2. Baskı 2014
Akılçelen Kitaplar'da 1. Baskı

ANKARA, 2014

Çeviri	: Ceren Aral
Redaksiyon	: Taylan Özgür Efe
Yayına Hazırlık	: Zeynep Kopuzlu, A. Gazi Vural
Sayfa Düzeni	: Özlem Çiçek Öksüz
Kapak Tasarımı	: Mehmet Yaman
Baskı	: Sözkese Matbaacılık Tic. Ltd. Şti. İvedik Organize Sanayi Matbaacılar Sitesi 1518. Sokak No: 2/40 Yenimahalle – Ankara

Kapak ve Genel Tasarım:



lodos
Business Design & Development

PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

*Rob, Jonathan, Sam ve Kathy'ye.
Bize en çok şeyi öğretenler, sevdiklerimizdir.*

Teşekkür

Teşekkür etmek istediğim o kadar çok kişi var ki, nereden başlayacağımı bilemiyorum. Sanırım öğretmenlerimle başlayacağım. Öğrenmeyi heyecanlı kılan ve her şeyi bilmek istememi sağlayan öğretmenlerimle: Robert Hinde, Howard Gardener, Michael Rutter, Jerry Kagan, Roger Brown, John Teasdale ve Mark Williams. Sizler, başkalarına ilham kaynağı olabilmekle kutsanmışsınız. Teşekkür ederim.

Tereddütsüz destek ve sevgileri ve zor zamanlarda bana hayatın ne kadar güzel olduğunu hatırlattıkları için arkadaşlarıma da çok şey borçluyum. Sevgili Frances Hedgeland, Fiona Goodwille, Ellen Winner, Daphne Astor, Janet Reibstein, Julie Kaufman, Corinne Goldstein, Dena Kleiman, Randy Roy, Nick Barraclough ve Joanna Gates hepinize teşekkür ederim.

Erkek kardeşim Paul, kız Kardeşim Christen (“Kendim yaparım!”) ve teyzem Augusta’ya özellikle teşekkür ediyorum. Bana, sadece bir ailenin yapabileceği gibi sorgusuz sualsiz inandılar.

Sonra tabii, hastalarımın hakkını ödemek mümkün değil. Yaşamlarınızı bu kadar açık yüreklilikle benimle paylaştığınız için hepinize çok teşekkür ederim.

Ayrıca çalışma ekibime de minnettarım. Öğrendiklerimi kitaba dökmek için beni yüreklendirdiniz ve bu kitabı şekillendirmek için bana yardım ettiniz. Gill Bailey, Judy Piatkus, Jo Brooks ve Piatkus yayınlarından Jillian Stewart, temsilcilerim Molly Stirling ve Nicola İbison, arkadaşım, meslektaşım ve has fotoğrafçım Jeannette Josse, hepinize çok teşekkürler.

Psychologies'deki editörüm Maureen Rice'a da en samimi ve içten teşekkürlerimi sunuyorum. Yazabileceğime dair kati ve tereddütsüz inancın sayesinde yazıyorum. Teşekkür ederim Maureen.

Son olarak, en büyük teşekkürü çocuklarım Katy, Sam, Jonathan ve eşi Helen ve eşim Rob'a borçluyum. Yaşamımı sizlerle paylaştığım için kendimi çok şanslı hissediyorum.

Linda Blair

Missouri'de tıp kökenli bir ailenin kızı olarak doğan Linda, Kansas'da büyüdü. 18 yaşında, daha sonra psikoloji ve edebiyata olan tutkusunu keşfedeceği Massachusetts'deki Wellesley Üniversitesine girdi. Psikoloji bölümünden mezun olduktan sonra, üç seneliğine İngiltere'ye yerleşti. Burada, vaktinin bir bölümünü Profesör Robert Hinde'le beraber hayvan davranışları ve özellikle de primatlarda anne-bebek ilişkisi üzerine çalışarak geçirdi. Bu çalışma gelişim psikolojisine merak salmasını sağladı ve Harvard'da çocuk oyunları ve dil gelişim araştırmaları için burs kazandı. 1978'de klinik psikoloji eğitime başlamak üzere Londra'ya döndü ve 1980 yılında Maudsley Hastanesi'ndeki çalışmalarını tamamlayarak klinik psikolog oldu. O yaz Munich'de Almanca eğitimi gördükten sonra Cambridge'e dönüp Ulusal Sağlık Hizmetleri'nde yaşlılarla çalıştı.

İki sene sonra, başka bir Ulusal Sağlık Hizmetleri biriminde, bu defa çocuklar ve ebeveynleriyle çalışmaya başladı. Bu sırada ilk oğlu Jonathan'ı evlat edindi ve işine yarı-zamanlı çalışarak devam etti.

Takip eden 15 sene boyunca, ailesi giderek büyüdü ve artık üç çocuk annesi olan Linda çeşitli Ulusal Sağlık Hizmetleri birimlerinde, Tıbbi Araştırma Konseyi'nde, ve Cambridge Üniversitesi'nde yarı-zamanlı olarak çalışmaya devam etti. Ayrıca özel muayenehanesinde davranış terapisi konusunda uzmanlaşarak klinik psikolog olarak çalışmaya, üniversite ve

çeşitli okullarda öğrencilere sınav stresiyle başa çıkma yöntemleri üzerine dersler vermeye başladı.

2000 yılında, eşi ve çocuklarıyla beraber Bath'a taşınıp Bath Üniversitesi Tıp Merkezi'nde öğrenci ve çalışanlar için davranış terapisti olarak çalıştı. 2004 yılında artık yazı ve medya işleri o kadar yoğunlaşmıştı ki, buradaki işinden istifa etmek zorunda kaldı.

Yazı ve medya kariyeri 1980'lerde Cambridge'deyken şans eseri başlamıştı. BBC radyo istasyonu, yerel psikoloji bölümüne radyoda fobiler üzerine konuşmak için zaman ayırabilecek biri olup olmadığını sormuştu. Linda uygun vakti olan tek psikolog olduğu için programa katıldı. Daha sonra düzenli bir haftalık program yapması için teklif aldı, ve bunu takiben sık sık Radyo 4, Radyo 2, BBC Galler ve BBC Dünya radyolarında yayın yapmaya başladı. Ayrıca *Zamane Çocuğu*, *Akla Zarar* (insan dili öğretilmeden büyütülmüş çocuklar hakkındaki), *Dün Bir Daha* (Karen Carpenter'ın hayatı), *Kilroy* ve *Ruby Wax Şov* gibi bir çok televizyon programına da katıldı. Gazete ve dergilerde sık sık yazı ve konuşmalarından alıntı yapılan Linda, aynı zamanda *Guardian*'da haftalık; *Psychologies* ve *Junior* dergilerinde ise aylık köşe yazarlığı yapıyor.

Linda İngiliz Psikoloji Komitesi'nin basın, televizyon ve radyo yorumcularına tavsiye ettiği medya komitesinin bir üyesi. Mesleki donanımı ayrıca İngiliz Psikoloji Topluluğu imtiyazlı üyeliği (Bilim Kurulu üyesi). Ayrıca tanınmış bir bilim insanı. Başlıca ilgi alanları, ailesi, köpekleri, spor (özellikle yüzmek ve yürüyüş yapmak), yemek yapmak, bahçeyle uğraşmak, edebiyat ve tabii psikoloji ile ilgili her şey.

İçindekiler

Önsöz	xiii
Giriş	1
1 Bu Hale Nasıl Geldik?	9
2 Uyku Bozukluğu	25
3 Kaygı ve Panik Nöbetleri	63
4 Mutsuz Bir Geçmiş	95
5 Olumsuz Düşünce	105
6 Memnuniyetsizlik	137
7 Sorunların Nüksetmesi	169
Kaynaklar ve Okuma Önerileri	183
Dizin	195

Önsöz

Psychologies dergisinin editörü olduğum son birkaç yıldır, zamanımın çoğunu “kendi kendine yardım” ve sevilen diğer birçok psikoloji kitaplarını okuyup değerlendirerek geçiriyorum. Bu süre zarfında, iyi bir kitabın yaşamınızı dönüştürebilmeniz size yardımcı olabileceğini keşfettim; tabii, bu alandaki kötü kitapların iyilerinden sayıca çok daha fazla olduğunu da. Durumun böyle olması çok üzücü, yaşam kendi icat ettikleri şişirilmiş “formüller”le sorunların anında çözüleceğini söyleyen ben-merkezci “guru”ların yazdığı kitaplara harcamak için çok kısa. İyi bir kişisel gelişim kitabında bunların hiçbirisi olmaz, *Huzur* da bu alandaki kitapların en iyilerinden. Bu kitap, olabildiğince sade ve dürüst bir kendi kendine yardım kitabı; okuyucularının daha mutlu olmak için gerçekten kendi kendine yardım edebilmelerini sağlayan bilgi ve fikirler sunuyor.

Huzur her şeyden önce, uyku bozukluğu, kaygı, olumsuz düşünme ve modern çağın diğer stresleri gibi neredeyse hepimizin hayatımızın bir döneminde karşılaştığı sorunlardan kurtulup rahatlayabilme vaadini yerine getiren pratik bir kitap. Kitap, Linda Blair’ın klinik psikolog olarak bizler gibi pek çok insanı başarılı bir şekilde tedavi etmek için senelerdir kullandığı özenle sınanmış araç ve tedavi yöntemlerine dayanıyor. Linda ne yaptığını bilen, uzun yılların deneyimine sahip ve bilimsel bilgisi kuvvetli bir kadın. Bu da bu kitaba güvenebileceğimiz anlamına geliyor.

Pratik bilgiler sunan bir kitap olmasının yanı sıra basit ve doğrudan bir anlatıma sahip bir kitap olması bile tek başına bu kitabı sevmem için yeterli. Kitabın hiçbir yerinde büyük “guru” sözlerine rastlayamazsınız. Linda bizi mutsuz ve bairesiz kılan düşünce ve tutumlar ile bu sorunların üstesinden gelmenin en iyi yöntemleri hakkında muazzam bir bilgiye sahip olmasına karşın bir an olsun bütün bunlara anında çözüm getirecek bir büyücü kisvesine sokmuyor kendini. Sadece, kullanacağımız en iyi ve güvenilir araç ve yöntemleri bizimle paylaşıyor.

Linda’nın savunucusu olduğu en önemli şey, kendi yaşamından sorumlu olma ve kendine güven fikirlerine tam anlamıyla bağlı olmaktır. Yaşamlarımızın faili de üstadı da bizleriz. Linda bilgiye saygı duymasına rağmen, uzmanlara tapınılmasına karşıdır. Uzmanların bilgilerini kullanabiliriz fakat konu siz olduğunuzda en iyisini siz bilirsiniz. Herkese yardımı dokunacak bilgiler var ve bu bilgiler hepimizin. Uzmanlara özel olamaz. Linda, *Huzur*’da bizlerle bu bilgiyi paylaşıyor ve yaşam kalitemizi değiştirebilmemiz için bu bilgiyi kendi yaşamlarımıza ve deneyimlerimize nasıl uyarlayacağımız konusunda bize yardım ediyor.

Linda’yla seneler önce kişisel gelişim ve duygusal sağlık üzerine bir kitap yazarken tanışmıştım, onu sürekli arayıp bilgilerinden yararlanıyordum. Donanımlı çoğu psikolog ve terapist gibi, Linda da konusunu çok iyi biliyor ama çoğu uzmanın aksine Linda, konusunu sıradan insanların anlayabileceği bir şekilde anlatmada da usta. Linda’yla konuşmak sıradan bir diyalogun son derece dikkat çekici ve ilham verici bir hale bürünmesi gibiydi. Asla mesleki terimler kullanmıyor, konuyu son derece esprili bir şekilde anlatıyor, ama

her şeyden önce kendine özel bir yöntemle doğrudan olayların kalbine girip sorunların özünü ortaya çıkarıp anlaşılır ve aydınlatıcı bir şekilde anlatıveriyordu. Linda bilgi, deneyim, şefkat ve sağduyuya sahip. İyi yaşam sanatı ve bilimi konusunda çok şey biliyor, fakat onu özel kılan becerisi; cömertçe, dürüstçe ve açıkça iletişim kurarak bizlere daha dolu ve mutlu yaşamlar sürebilmemiz için gerekli araçları verebilmesi.

Maureen Rice, *Psychologies* dergisi editörü,
Mart 2008

Giriş

Muhtemelen, bir yandan psikolojik problemlerini çözmek konusunda kişinin önce kendine güvenmesi gerektiğini savunan bir psikoloğun, bu problemleri çözme yöntemleri konusunda size bilgi veren bir kitap yazmasının sebebini soruluyorsunuzdur.

Sebebi, bu kitabın sıradan bir kendi kendine yardım kitabı olmamasıdır. Bu kitapta, herkese uyması beklenen basmakalıp bir bilgi sunulmuyor. Bir beslenme planı, egzersiz takvimi ya da iç huzurunuzla kavuşacağınızı vaat eden bir yöntem de yok. Bunların yerine bu kitapta, hastalarımın en çok fayda gördüğünü söyledikleri şekliyle hazırlanmış fikir ve önerilerimi paylaştım. Böylelikle aralarından size en uygun olanları yine kendiniz seçebileceksiniz.

Kanaatimce, ancak eşit şartlarda ve birlikte çalışırsak istediğimiz gibi bir yaşama ulaşmak şansını elde edebiliriz. Psikolojik gerilimlerin özgüven ve kişisel memnuniyeti engellemesi konusunda çok şey biliyorum. Öte yandan, siz de kitabı okuyan kişi hakkında dünya üzerindeki herkesten çok daha fazlasını biliyorsunuz. İyi bir ekip olacağız. Beraber çalışarak; rahatça uyuyamamak, zihninizi bir anda dolduran kaygılara engel olamamak ya da en iyi sonucu beklemek ve yeniden

başlama cesareti göstermek yerine en kötü ihtimalden korkmak ve mücadeleden kaçmak gibi sizi yıllarca uğraştıran sıkıntıların üstesinden etkin bir şekilde nasıl gelebileceğimizi keşfedebiliriz.

Burada size sunacağım öneriler, yirmi beş yıllık klinik çalışmalarımın meyveleridir. Şimdiye kadar, Amerika ve İngiltere'deki araştırma kurumlarında, NHS'de (İngiliz Ulusal Sağlık Hizmetleri), okullarda ve üniversitelerde, Sosyal Hizmetler'de ve özel olarak kendi muayenehanemde çalıştım. Benimle görüşmeye gelen kişilerin her birinin farklı bir geçmişi ve deneyim birikimi vardı. Bana doktorları, uzmanları, öğretmenleri, patronları ya da arkadaşları tarafından yönlendirilmişlerdi. Bu hastalarımın açıklanamayan yorgunluktan, yaşamlarını engelleyecek kadar zedelenmiş özsaygıya, şiddetli bir panik nöbeti yaşamaksızın evden dışarı adım atamaz duruma gelmiş olmaya kadar çok çeşitli rahatsızlıkları vardı. Bazıları bu sıkıntılarla haftalarca uğraşmışken, bazılarının uğraşları yıllardır devam etmekteydi.

Zaman içinde, muayene odalarımnda hep aynı temayı dinlediğimi fark ettim: Kendileri için konulan teşhis ne olursa olsun, insanlar hep aynı konularda yardım istiyordu. Örneğin; neredeyse herkes uyuma güçlüğünden ve kaygı nöbetini yönetememekten yakınıyordu. Çoğu, olumsuz düşüncelerden kurtulup olumlu düşünmenin bir yolunu bulmak ve yetersiz hissetmek yerine memnun hissetmek istiyordu. Büyük bir kısmının arzusu, geçmişlerini geride bırakarak hayatlarına devam etmektir. Sık sık, bir süreliğine rahatladıklarını, fakat daha sonra her şeyin tekrar yeniden başladığını, bunun sonucunun da eskisinden daha da zedelenmiş bir özgüven olduğunu söylüyorlardı.

Fark ettiğim bir diğer gerçekse, bana gelen insanların artık kendilerine yardım edecek güçleri olmadığına inanmalarıydı. Kendi sıkıntılarıyla başa çıkmak konusundaki bütün inançlarını kaybetmişlerdi, bu yüzden de birinin gelip onlar için her şeyi yoluna koymasını umuyorlardı. Gemma bu konu için güzel bir örnek: İlk seansımıza geldiğinde o kadar hevesliydi ki, henüz yerlerimize oturmadan anlatmaya başlamıştı bile. ‘Benimle ilgileneneğiniz için çok mutluyum. Doktorum sıra beklemem gerekebileceğini söyledi, ama işte geldim bile. Siz her şeyi yoluna koyacaksınız, biliyorum.’

İşin akışını biraz yavaşlatmamız gerektiğini düşündüm. ‘Birlikte yoluna koymaya çalışmak istediğin şey neydi?’ diyerek söze başladım.

‘Birlikte mi? Evet, tabii. Söylediğiniz her şeyi harfiyen yapacağım. Beni düzeltmenizi istiyorum yani, her şeyi, gerçekten.’

Bu, rastlanmadık bir ilk görüşme değildi. Görünen o ki, kendimizi sıkıntılarımıza ancak “uzmanların” çözüm getirebileceğine inandırmışız. Uzmanın bize bir teşhis koyup reçete yazar gibi elimize bir formül tutuşturmasını istiyoruz ve eve gidip formülü uyguladığımızda her şeyin yoluna gireceğini sanıyoruz.

Fakat ne yazık ki, kendi tedavinizin oluşturulması ve uygulanmasına dahil olmadığınız sürece hiçbir şey işe yaramaz ya da kısa bir süre için işe yarar görünür. Gemma’nın yaptığı gibi kendinizi bir “uzmanın” kollarına bırakıp pasif bir şekilde kul lanıma hazır bir çözüm sunulmasını beklemenin çok kolay bir yol gibi görüldüğünün farkındayım. Biz terapistler çoğunlukla bu tür yaklaşımlara engel olmayız, çünkü hayranlık ve ihtiyaç duyulan kişiler olmak insanın ego sunu olgularıdır. An-

cak gerçekten kesin ilerlemeler istiyorsanız, bu ilerlemelerin gerçekleşmesi için asıl rolü üstlenen siz olmalısınız.

İşte bu kitap size bu şekilde yardımcı olacak. Belirlediğim başlıca altı sorunun hepsini 2. bölüm'den 7. bölüm'e kadar tek tek açıklayacağım. Söz konusu problemin neden hayatınızın bir parçası haline geldiğini ve sadece her şeyi zorlaştırmaya yarayan bu problemin nasıl olup da hayatınızda kalmaya devam ettiğini anlatacağım. Daha sonra, problemle etkili bir şekilde başa çıkmanızı sağlayacak öneriler sunacağım. Son olarak, kendi ikilemlerinizi çözmeye başlamanızda yol gösterici olması için bazı hastalarımın (özel hayatlarını korumak adına isim ve kişisel bilgilerini değiştirerek) problemlerini nasıl çözdüklerini –genele yönelik önerileri nasıl kendi özel durumlarına uyarladıklarını– anlatacağım.

Bundan sonra ise, işin size düşen tarafı başlayacak. Oluşturacağınız tedavi kılavuzu eşsiz olacak. İlginizi çeken önerileri seçip deneyecek ve kendi durumunuza tam olarak uygun hale gelene kadar üzerinde çalışıp gerekli değişiklikleri yapacaksınız.

Her şeyi açık ve anlaşılır bir biçimde anlatabilmek için, kitap boyunca mesleki terimleri kullanmaktan olabildiğince kaçındım. İşi iyice karmaşıktırmanın bir anlamı olduğuna inanmıyorum, çünkü fiyakalı sözler problemlerimizi çözmemiyor. Amacım, daha önce terapi görmüş olun olmayın ya da psikoloji terimlerine aşina olun olmayın anlayabileceğiniz ve size yardımcı olacak bir yöntem sunmaktır. Sonuçta bu kitabın adını hak etmesi gerek, öyle değil mi?

Teşhis edilebilir bir psikolojik probleminiz olsun olmasın, bu yaklaşım size hitap edecektir. Büyük çoğunluğumuz; son zamanlarda, işyerinde ya da çeşitli ilişkilerimizde üstümüze

yüklenen yüksek beklentilerden karmaşık aile düzenlerine kadar birçok konuda ciddi düzeyde strese maruz kaldığımız için uykusuzluğun, kaygının ve olumsuz düşüncenin ne olduğunu çok iyi biliyoruz. Bu problemler artık ne yazık ki evrensel hale geldiğinden, neredeyse herkes bu kitapta kendisi için yararlı olacak bir şey bulacaktır.

Yine de, birçoğumuzun aşına olduğu sorunları çözümlemeye başlamadan önce, biraz ön bilgi vermek istiyorum. Bu yüzden Birinci Bölüm’de bu kadar çok kişinin sorunlarla başa çıkabilmek ve bu konuda kontrolü ele alabilmek konusunda neden kendine güvenini yitirmiş olduğunu göreceksiniz. Nasıl oldu da, ne yapacağımızı onlardan öğrenecek kadar başkalarına bağımlı hale geldik? Hayatlarımızın akabileceği yönleri seçme sorumluluğunu ne zaman bıraktık? Neden problemlerimizi çözmek için sıklıkla dışarıdan medet umuyor fakat kendi içimize yönelmiyoruz?

Kitabın geri kalanı başlı başına karşılaşılan problemlere ayrıldı. Problemler, kliniğe gelmiş olsaydınız çalışacağımız sırayla sunuluyor. Tabii siz, bu sıraya harfiyen uymak zorunda değilsiniz, ayrıca sıralanan bütün problemlerden de yakınmıyor olabilirsiniz. Fakat birçoğumuz gibi birden fazla sıkıntıyla uğraşıyorsanız benim sunduğum sırayı takip etmenizi öneririm.

Tatmin edici bir yaşam sürmenin önündeki ilk engeller, rahat uyuyamamak ve kronik kaygının yarattığı zihinsel kaoslardır. Bu ikisi neredeyse her zaman bir arada ortaya çıkar, bu yüzden ikinci ve üçüncü bölümleri bir arada okuyacağınızı tahmin ediyorum. Uyku bozuklukları ve kaygı; konsantrasyon, dikkat ve hafıza gibi yeteneklerinizi olumsuz yönde etkileyeceğinden, bu iki sıkıntıyı sürmek isteyen akliselim bir

şekilde başka bir şeyi düşünmek çok zordur, bu yüzden öncelikle bu sorunlarla ilgilenmenizi öneririm.

Elbette geçmişinizin psikolojik sağlığını belirlemede oynadığı rolden bahsetmekten kaçınabilecek çok az psikolog vardır. Geçmişinizde olumsuz ya da acı verici anlar varsa, kendinizi bunların etkisinden nasıl kurtarırsınız? İşte dördüncü bölümde bunlardan bahsedeceğim, tabii bu, muhtemelen beklediğinizden farklı bir tarzda olacak.

Daha sonra, beşinci bölümde sizi günlük problemleriniz dışında bir şey düşünmekten alıkoyan, olumlu planlar yapmanıza ve hayallerinizin peşinden koşmanıza mani olan şeyin ne olduğuna bakacağız. Olan iyi şeyleri es geçip ya da küçümseyip, sadece yanlış gidebilecek unsurlara mı takılıyorsunuz? İyi olduğunuz alanları görmezden gelerek yapamadıklarınıza mı odaklanıyorsunuz? Dünyanın kopmak üzere olan kıyametlerle dolu olduğunu ya da sizden başka herkesin olaylarla dâhiyane bir şekilde başa çıkabildiğini mi düşünüyorsunuz? Öyleyse, olumsuz düşünce yapısı ve bunu değiştirmek için neler yapabileceğinizden bahseden bu bölüm tam sizin için.

Öte yandan, kafa yapınız hayli olumlu ve düşünceleriniz de oldukça mantıklı olmasına rağmen hâlâ huzursuz ya da eksik hissediyor da olabilirsiniz. Mutluluğu nasıl bulabilirsiniz? Nasıl huzurlu birkaç dakika yakalayabilirsiniz? “Yeterli”nin ne demek olduğunu nasıl bilebilirsiniz? Altıncı bölümde işte bu konuları işleyeceğiz.

Son olarak, sorunun nüksetmesi durumunda ne yapacağımız sorusu kalıyor. Burada ilk varsayımınız, büyük ihtimalle bir şekilde başarısız olmuş olduğunuz olacaktır. Ama yedinci bölümün konusu olan müksemin hayatın son derece nor-

mal ve kabul edilebilir bir parçasıdır. Asla bütün yolu geri dönmezsiniz; sadece ara sıra tökezlersiniz. Nüksetme aslında durmanız, tekrar düşünmeniz ve kendiniz hakkındaki bilgilerinizi arıtmanız için size verilen bir sinyal ya da bir sarı ışıktır.

Önceki bölümlerde karşılaştığımız problemlerden herhangi biri üzerinde tavsiye ettiğim şekliyle çalışırsanız, sorunun nüksetmesinden korunmak için gerekli hazırlık çalışmalarını çoktan yapmış olduğunuzu fark edersiniz. Bu yüzden, bu bölüm için yapacağınız çalışma şimdiye kadarki bölümler için olandan çok daha az olacaktır.

Kitabın sonunda Kaynaklar ve Okuma Önerileri bulunuyor. Bu bölümün düzenini geleneksel düzene göre değil, bulduklarınızın başa çıkmak istediğiniz problemleri algılayış biçiminizi güçlendirmesini umduğum şekilde hazırladım. Hangi hastama sorsanız, size ilave okumaların terapilerimde sunduğum önerilerin önemli bir parçası olduğunu söyleyecektir. Bunun en temel nedeni, gücünüzü artırmak istiyor olmam. Sonuçta, benim okuduklarımı siz de okursanız, çalışma hakkında benim yaptığım yorumlara bel bağlamak yerine bilgiyi doğrudan kendiniz yorumlayabilirsiniz. Bu yüzden ilginizi en çok çekecek kaynakları bir araya getirip, her birinin altına kısaca bu kaynağın en çok hangi problem için uygun olacağını yazdım.

Sizden bu kitabı, iyi bir tarif kitabını okurmuş gibi okumanızı istiyorum. İlginizi çeken bölümleri, hayatınızla en ilgili başlıkları okuyun. Daha sonra o bölümdeki önerilerden size en uygun olanını seçip bunu kendi tarzınızla yorumlayın. Uygulamayı seçtiğiniz önerileri ne derecede değiştirdiğinizi ve bunun sizin için ne kadar yararlı olduğunu, ayrıca başlangıçtaki durumunuz ve ilerlemelerinizi not edin.

Kendi tedavi kılavuzunuzu oluşturmanızda size yardım ediyor olacağım. Kendi getirdiğiniz cözümle ve bu sayede ortaya çıkacak onur ve özgüven; inanın her şeye değecek.

Unutmayın, her şey yoluna girer.

1

Bu Hale Nasıl Geldik?

Kız kardeşim, hayatım boyunca tanıdığım en başına büyük çocuk olmuştur. Kurduğu ilk cümle olan “KENDİM yaparım!” her şeyi anlatır niteliktedir.

Şu anda Montana’da kocasıyla birlikte, kendi elleriyle inşa ettikleri bir evde yaşıyor. İhtiyaçları olan yiyeceklerin çoğunu kendisi yetiştiriyor, konserve yapıyor, kurutuyor ya da kış boyu kullanmak için donduruyor. Etinden ve yumurtasından faydalanmak için tavuk yetiştiriyor. Bireylerin birbirleriyle becerilerini ve eşyalarını paylaştığı bir topluluk içinde yaşıyorlar. Doğru, çok paraları yok, hatta fazla seyahat de etmiyorlar fakat kız kardeşim tanıdığım en mutlu ve kendine güveni en sağlam insanlardan biridir.

Kendi problemlerinizle nasıl başa çıkacağınızı biliyor olmak, mutluluk ve özgüveni beraberinde getirecektir ve ilginç olan şu ki, bunun tersi durumlar da bir bu kadar gerçektir. Yani, gündelik hayatınızda olup bitenleri ne kadar az anlıyorsanız, sorunların çözümü için o kadar başkalarına bağımlı olur ve hayatınızda kendine güven yerine kırılgan bir özgüvene ve mutluluk yerine kaygılara kapı açmış olursunuz.

Elbette bağımsızlığınızı ispatlamak için kız kardeşimin sıradışı yöntemlerini takip etmek zorunda değilsiniz. Ancak kendi kendine yeterli bir hayata dönebilmek, bence çok güzel bir şey olsa gerek.

Kendi kendine yetebilirlikten uzaklaşmak yeni bir moda. Bundan 50-60 sene önce, kız kardeşimin şu an benimsediği yaşam tarzı hiç de tuhaf karşılanmazdı. O halde, nasıl oldu da bu kadar hızlı ve büyük bir değişim yaşandı?

Bu sorunun tek bir cevabı yok. Bence, birçok etmen bir araya gelerek özyetimize olan inancımızın kırılmasına ve kendi kendimize yetemeyeceğimizi düşünmemize sebep oldu. Bu etmenler tek başına kötü niteliklere sahip değiller ve hiçbiri kendi başına bugün yaşadıklarımızın sorumlusu da değil. Bu etmenler bir arada işliyor ve insan mutluluğu için hiç de hoş olmayan sonuçlar doğuruyor.

Peki bu etmenler nelerdir? En önemli bulduklarımı aşağıda sıraladım:

1 Aşırı Bilgi Yüğü

Bir zamanlar bilgiyi aktarmanın tek yolu, bir kişinin diğer bir kişiye bir şeyi nasıl yapacağını göstermesiydi. İnsanoğlu bu şekilde öğrenir ve bence bu günümüzde de bilgi iletişimi ve hâkimiyeti için en etkili yöntemdir. Bundan kuşkunuz varsa biraz vakit ayırıp küçük çocukları gözlemleyin. İzliyor, taklit ediyor ve öğreniyorlar, hem de çok kısa bir sürede.

Bilgi paylaşımındaki en ciddi değişim yazının icadıyla oldu. Yazının icadıyla birlikte, bilgi ilk defa, ikinci bir şahsın aracılığına ihtiyaç duymadan bağımsız bir halde var olmaya başladı. Bir sonraki büyük aşama ise matbaanın icadı oldu.

Bu sayede bilgi kolayca ve çabucak kopyalanabilmeye başlandı. Bugün bilginin elektronik ortamda depolanıp aktarılıyor olması da yine bilgiye ulaşmanın şeklini değiştirdi. Şu anda kullanımımıza hazır olan bilgi her saniye büyüyor, sayıca neredeyse sonsuz ve talep ettiğimiz anda ulaşımımıza hazır.

Artık her tür bilgiye anında ulaşabiliyoruz ve bunun sonucunda derhal cevap almaya da alışıyoruz. Bu bilgilerin pek çoğunun gerektiği gibi tahlil edilmemiş olduğunu göz ardı ediyoruz. Önümüze konan bilgileri araştırıp, karşılaştırıp, eleştireceğimize giderek daha sabırsız bir hale geliyoruz. Artık bize söylenenleri sindirmemiz, kişiselleştirip farklılaştırmamız ve onlara meydan okumamız gerektiği aklımızdan bile geçmiyor. Tavsiyelerin genel olduğunu, onları kullanmak için kişiselleştirmemiz gerektiğini, çünkü birbirimizden farklı bireyler olduğumuzu unutuyoruz.

Bize sunulanlara eleştirel gözle bakmaya karar verdiğimizde bile, bize yardımcı olacak birini bulmak oldukça zor oluyor. Neredeyse her tür konuda sayıları giderek artan uzmanlar peyda olurken, genel bir bilgi haznesine sahip bir uzman olduğunu iddia eden birini bulmak epey zor. Uzmanlar, uzmanlık konularına o kadar daldılar ki, genele dair bakış açılarını kaybettiler. Uzmanlık alanlarının diğer alanlarla olan ilişkisini ve hatta günlük hayatta, gerçek şahısların gerçek yaşamlarında nasıl vuku bulduğunu bile bilmiyor olabilirler.

Gerçek şu ki, her an kullanımımıza hazır fakat sınıflandırılmamış, değerlendirilmemiş ve ilişkilendirilmemiş olan bu muazzam büyüklükteki bilgi depoları, beklediğimiz gibi bizi güçlendirmedir. Tersine bu durum, zaman zaman başlı başına bir kaygı ve kafa karışıklığı nedeni oluyor.

2 Hızlı Bilimsel Gelişmeler

Son zamanlarda bütün bilim dallarında (tıp, biyoloji, genetik ve fizik bunlardan sadece bazıları) yaşanan gelişmeler baş döndürücü. Artık bitkisel hayattaki bir insanı hayatta tutmak ya da laboratuvarlarda yaşam yaratıp, farklı türlerin genetik yapısıyla birleştirmek mümkün. Fakat burada da karşılaştığımız sorun, bütün yeniliklerin çok hızlı gerçekleşiyor olması. Gelişmeleri etik açısından değerlendirmeye, uygulamaları itinalı bir şekilde yürütmeye ve hatta güvenlik denetimi yapmaya kimsenin vakti bile yok.

Bilim ve teknolojiadaki gelişmeler iyiye de kullanılabilir, kötüye de; dolayısıyla gelişmelerden yararlanmaya başlamadan önce durup düşünmek, tartışmak ve tartmak en doğrusu olacaktır. Fakat bilimsel gelişmeler; artık gözü kapalı bir yarış içinde, sadece gelişme olsun diye yapıldığı için hiçbir şey ölçülüp biçilemiyor da. Artık bir icadın mümkün olduğunu, o icat kullanıma sürülmeden çok önce biliyoruz. Yeni gelişmelerden, bize sunacağı yararlar ya da neden olacağı zararlara hiç değinilmeden haberdar ediliyoruz. Bir yandan bilim ve teknolojinin, öte yandan ahlak ve etiğin birbiriyle iletişim halinde olmadığını gösteren bu durumsa, özellikle ‘ölüm’ ve ‘yaşam’ kavramlarının deforme edildiği biyoloji bilimlerinde meydana geldiğinde kaygı ve memnuniyetsizlik duyguları yaratıyor.

3 Seyahat Kolaylığı

İnsanlar sosyal hayvanlardır. Birbirimize, günlük hayatta yardım almak için ihtiyaç duyduğumuz gibi, duygusal güven için de ihtiyaç duyarız ve bu güven bağlarını oluşturmak zaman alır. Bu durum seyahat etmenin yavaş ve zor oldu-

ğu dönemlerde büyük bir sıkıntı yaratmıyordu, çünkü ömrümüzün çoğunu aynı insanlarla aynı mekânlarda geçiriyorduk. Şimdiyse, uzun mesafeler kat etmek çok kolay olduğu için iş hayatlarımızda ve yaşamak istediğimiz yerlere dair beklentilerimizde önemli değişiklikler oluyor. Bu durumsa, kalıcı ve istikrarlı ilişkileri dengede tutmamıza engel olup kendimizi yalnız ve dayanaksız hissetmemize sebep oluyor. Bu soyutlanmışlık hissi; kaygı, uyku bozuklukları ve olumsuz düşünce yapısıyla yakın ilişki içindedir.

Örneğin çalışma biçimimizi ele alalım. Yakın bir zamana kadar, çoğumuz bütün çalışma hayatını aynı şehirde, hatta aynı şirkette geçiriyordu. Fakat şu anda bu duruma pek sık rastlanmıyor. Sık sık yer değişikliği gerekiyor. Çoğu işe kısa dönemli sözleşmelerle personel alınıyor, ayrıca işten çıkarmalar da artık çok yaygın. Aynı anda pek çok farklı şehirde iş arayabiliyoruz ve muhtemelen de çalışma hayatımız boyunca birden çok şirkette çalışıyoruz. Bu durum topluluğa ait olma hissi kazanmamızı zorlaştırıyor ve dahası, bağlılık ve güvenlik hislerini zedeleyebiliyor.

Bu şartlar altında, iş arkadaşlarıyla uzun ömürlü ilişkiler kurmak ya da kariyer anlamında örnek alınabilecek bir kişi bulmak oldukça zorlaşıyor. İş yaşamındaki belirsizliklerse; birlikte çalıştığımız kişileri bize destek ve yardımcı olacak iş arkadaşları olarak değil de birer rakip olarak görmemize neden oluyor. Artan uzmanlaşma ve teknolojideki hızlı değişimler, çalışma biçimimizi sürekli olarak değiştirmemizi gerektiriyor. Bu da yetersizlik hissinin ağırlaşmasına sebep olan etmenlerden biri haline geliyor. Birçoğumuz için en büyük stres kaynağının çalışma hayatı olmasına şaşmamak gerek.

Ve tabii, eğer işiniz sık sık taşınmanızı gerektiriyorsa, ya-

şadığınız yerde topluluk hissi geliştirme ihtimali de azalıyor. Yakında taşınacağınızı biliyorsanız, büyük ihtimalle yan komşunuzla yakın ilişki kurmak pek anlamlı gelmeyecektir. Aile ve çocukluk arkadaşları da birbirinden uzak yerlere dağılıveriyor. Neden bu kadar fazla çöpçatanlık hizmeti sunulmaya başlandığını ve *Friends Reunited* (bkz. Kaynaklar ve Okuma Önerileri) gibi internet sayfalarının neden bu kadar popüler olduğunu anlamak için uzman olmaya gerek yok. Sizi destekleyen bir sosyal çevreniz varsa, kendinizi güvende, kendine güvenli ve memnun hissetmeniz gayet kolay olacaktır. Böyle bir çevrenin eksikliğinde yalnızlık, güvensizlik ve kaygı nöbetlerine karşı savunmasız kalırsınız.

4 Yalnız Yaşama Furyası

Araştırmalar, önümüzdeki otuz yıl içerisinde İngiltere nüfusunun üçte birinden fazlasının yalnız yaşıyor olacağını öngörüyor. Tahmin edebileceğiniz gibi, bu kitleyi oluşturan insanlar sadece eşleri vefat etmiş yaşlı insanlar olmayacak. Bu kişilerin arasında en hızlı büyüyen grubu, çoğunluğu erkek olan 35-44 yaş aralığındaki kişiler oluşturuyor.

Durumun neden böyle olduğu tam olarak bilinmiyor. Belki de ilişki yürümediği takdirde ortaya çıkabilecek maddi sonuçlar nedeniyle giderek artan evlilik ve birlikte yaşama korkusu yüzünden durum böyledir. Belki de iş yaşamı, bu yaş grubundaki bireyleri kariyer odaklı yaşamaları konusunda cesaretlendirirken, diğer ilişkilere odaklanmalarını zorlaştırıyor.

Yalnız olmanın sonuçlarından biri, orantı hissini kaybetmektir. Düşüncelerinizi tekrar gözden geçirmenizi ya da konuşup rahatlamamanızı sağlayacak biri yoksa, küçük endişeler

daha büyük ve olduklarından daha önemli görünmeye başlar. Böyle bir kafa yapısı ise olumsuz düşünce ve kaygıyı besler ve bazen sizi panik nöbetine sürükleyebilir.

Ayrıca yalnız olduğunuzda sabit davranış kalıpları yaratma ihtimaliniz çok daha yüksektir. Kötü alışkanlıklar, siz olumsuz etkilerinin farkına bile varmadan sabit davranış haline gelebilir. Bu aşamadan sonraysa, bu kötü alışkanlıklardan kurtulmak oldukça zor olacaktır. Tabii, bu durum da olumsuz düşünceyi besler ve sorunların nüksetmesini engellemeyi çok daha zor bir hale getirebilir.

5 Düşünce Akışına Aşırı Müdahaleler

Son zamanlarda meditasyon ve farkındalık (andaki durumu ya da solunumu dikkatle ve tüm detaylarıyla izlemek) gibi zihni dinginleştiren tekniklere olan ilgi epey arttı; tabii buna hiç şaşırmadım. Yaşadığımız çevre, giderek artan gürültü ve düşünce akışımızı sürekli sekteye uğratan etmenlerle dolu. Her an her yerde düşünce akışımızı kesebilen cep telefonlarımızı, kulaklıklarımızı, iPod'larımızı, Blackberry'lerimizi ve diğerlerini sürekli yanımızda taşıyoruz. 2007 yılında yapılan 400 Amerika-lının katıldığı bir anketin sonuçları, bu bireylerin yüzde 60'ının elektronik eşyalarını uyurken de yanlarında bulundurduğunu, yaklaşık yüzde 40'ının da gece yarısı elektronik postalarını kontrol ettiğini ortaya koydu. Ankete katılanların yüzde 83'üyse elektronik postalarını tatillerde de kontrol ettiğini söyledi.

İşin kötüsü, bütün bu kişisel elektronik cihazları kapatsak bile, her yerde çalınan ucuz şarkılardan, sabit telefonlardan ve yine her yerde karşımıza çıkan reklamlardan kaçamıyoruz. Sürekli yinelenen ve ne zaman rastlanacağı belli olmayan et-

menlerin konsantrasyonu bozduğu zaten biliniyor, öte yandan kanaatimce aynı etmenler, giderek artan uyku bozukluğu ve kaygı sorunlarında da önemli bir rol oynuyor.

6 Medyanın Gücü

Gazeteler, dergiler, televizyon, radyo yayınları ve reklamlar yani medya, çağımızda seçilmeden işbaşına geçen en güçlü yönetim organlarından biri haline gelmiştir. Hatta, kimi zaman, en güçlü organ medya oluyor. Her yerde, her zaman etrafımızı çevreliyor. Araştırmalar, reklamlarda kullanılan marka sembollerinin ve logoların (mesela McDonald's'ın sarı kavisleri ya da Coca-Cola logosu) dünya üzerindeki diğer bütün sembollerden çok daha tanınır olduğunu ortaya koyuyor. Ve ünlülerin hayatlarını kapı komşularımızın hayatlarından çok daha iyi biliyor ya da bildiğimizi sanıyoruz.

Medya tarafından bize sunulan bilgilerle ilgili en büyük sızıntı, bu bilgilerin gerçeklerden saptırılıyor olmasıdır. Örneğin, 2001 yılında Doğu Aglia'da iki kız çocuğunun kaçırılıp öldürülmesinden sonra İngiltere'deki tüm ebeveynler kendi çocuklarının başına da aynı şeyin gelmesi ihtimalinden korkmaya ve kaygılanmaya başladılar. Bu çok doğaldı, çünkü bu korkunç olayı haber yapan bütün medya kaynaklarından ancak birkaçı, bu tarz vakaların nadir olduğunu hatırlatır nitelikteydi. Aynı şekilde, uçak ve tren kazası haberleri geçici de olsa, insanların bu araçları kullanmaktan kaçınmasına, korkmasına neden oluyor çünkü söz konusu haberlerde hiçbir zaman bu tür kazalara sık rastlanmadığından bahsedilmiyor. Yaşanan birkaç kazaya odaklanmak, çoğu uçak yolculuğunun kazasız gerçekleştiği gerçeğinin unutulmasına sebep oluyor.

Medyanın hep kötü haberlere odaklanma nedenini an-

lamak için, bu kurumun asıl amacının insanlara dengeli bir görüntü sunmak olmadığını kendimize hatırlatmamız yeterli olacaktır. Medyanın amacı satmaktır. Bu yüzden daha çok rastlanan ve daha az dikkat çekici olaylar nadiren sunulurken, tuhaf ve ürkütücü (bu yüzden de etkileyici olan) olaylar tüm detaylarıyla anlatılır. Önümüze konulan olayları kendi çerçevelerinde değerlendirmedığımız sürece dünya gözümüze son derece çarpık ve tehlikeli görünür. Ve tabii, bu da medyanın amaçlarından biridir. Bir tehlikeyle karşı karşıya olduğumuzu düşündüğümüzde, bizi nelerin beklediği ve nasıl önlemler almamız gerektiği gibi daha fazla bilgiye ihtiyaç duyuyoruz. Medyadan olayla ilgili daha fazla detay ve güncelleme bekler hale geliyoruz. Medyanın kasalarını dolduran bu kısır döngü, kişisel güvenliğimize ya da özyetimize hiçbir katkı sağlamıyor.

Medyanın sunumuyla ilgili bir diğer sorunsal, ortaya konulan bilginin büyük bir olayın küçük bir parçası olmasıdır ve bu durumun ardında herkesçe anlaşılabilir, basit nedenler vardır. Hiçbir zaman yeterli zaman ya da yer yoktur ve hikâyenin bütününe sunulması pratik sayılmaz. Bu yüzden bilgiyi alan taraf olan bizler, tek bir sahne görüp bütün bir filmi gördüğümüzü sanırız.

Bize sunulanlar adil bilgiler olsaydı, durum yine de bu kadar üzücü olmazdı. Ne yazık ki, böyle bir şey hiç olmuyor. Bu durum, ünlülerin hayatları söz konusu olduğunda en aleni halini alıyor. Fotoğrafları bile seçilmiş ya da üzerlerinde oynanmış oluyor; genellikle ikisi birden. Ortaya çıkan heyecan verici, harika görüntülere bakıp biz de öyle görünmek ve öyle yaşamak istiyoruz. Kıskanmaya başlıyor ve şimdiye kadar bize son derece yeterli gelen şeylere karşı tatmin duygumuzu yitiriyoruz. Halbuki medya bize, ünlülerin bulundukları ye-

re gelmelerinde şans faktörünün ne kadar güçlü olduğuyula ya da bulundukları yerde kalmak için ne kadar çaba sarf ettikleriyle ilgili hiçbir bilgi vermiyor. Bütün bunlara sahip olmanın kolay olduğunu sanıyoruz. Sonra da yıldız, zengin ya da özendirildiğimiz şey her neyse o olamadığımızda, hayal kırıklığına uğruyor, mutsuz oluyor ve yetersiz olduğumuzu düşünüyoruz.

7 İstek ve İhtiyaç Duygularının Karışması

Batı ekonomilerinin çoğu, alışveriş anlayışına dayalıdır. Talep var olduğu sürece endüstri üretime, dolayısıyla da şirket sahipleri ve ortaklar kâr etmeye devam edecektir. Bu yüzden firmalar sattıkları malları istememiz için ellerinden geleni yapıyorlar. Bunu yapmanın etkili yollarından biri, gerçekte ihtiyacımız olmayan şeylere ihtiyacımız olduğunu düşünmemizi sağlamaktır; başka bir deyişle, istek ve ihtiyaç kavramlarını karıştırmaktır. Reklamcılar bize sık sık şundan ya da bundan almanın “iyi fikir” olduğunu, haftanın “olmazsa olmaz”larından almamız ve “harcayarak tasarruf” etmemiz gerektiğini söylüyor. Bütün bu süregelen baskılar, gerçekten ihtiyaç duyduğumuz şeylerin yeterli miktarda yiyecek, su, ısı ve barınacak yer olduğunu, geri kalan her şeyinse lüks sayılabileceği gerçeğini göz ardı etmemize neden oluyor. Tabii, bir de bu düşünce tarzı, büyüyen ekonomilere kazanç sağlamadığından ya da vurguncuların cebini doldurmadığından, bu tür mesajlarla karşılaşmıyoruz.

Sonunda ve umarım geç olmadan, bu tutumun dünyayı mahvettiğinin farkına varmaya başladık. Fakat bu tutum, aynı zamanda mutluluğumuzu da mahvediyor ve kaygı duygularımızı besliyor.

8 Yaşlanma Korkusu

‘Güzellik doğruluktur, doğruluk ise güzellik’-hepsi bu Yeryüzünde bildiğin ve bilmen gereken her şey.

John Keats

Bu dizelerdeki ‘doğruluk’ kelimesini ‘gençlik’le değiştirirseniz, modern dünyanın en temel inancını elde etmiş olursunuz. Kozmetik, moda, sıkı rejimler, estetik cerrahi: Hepsinin verdiği ortak mesaj olabildiğince genç görünmenin hayati bir konu olduğudur. Yaşlılık, tefekkür ve bilgelik zamanı olarak algılanacağına, bu zaman dilimi bize korkulması ve engellenmesi gereken acı ve kayıplarla dolu bir dönem olarak yansıtılıyor.

Baktığımız her yerde, en ufak yaşlılık belirtilerini dahi saklamamız öğütleniyor. Hatta bu o kadar korkunç bir dönem ki, sanki umutsuzluk, çaresizlik ve mutsuzluk duyguları bir arada ancak yaşlılıkta ortaya çıkabilir. Büyük çabalar sarf edip, ciddi masraflara girerek yaşlanma belirtilerinin bir kısmını erteleyebiliriz, ama onları yok edemeyiz. Artık bu sorunla yüzleşmeliyiz. Gençliğe tapınmak bizi mutsuz ediyor. Bütün hayallerimizi hayatımızın tek bir dönemine yakıştırmak yerine, her dönemin kendi özelliklerine değer vermeyi öğrensek ne kadar da mutlu olurduk!

Yaşlılığın kayıp ve acı getirdiği doğru ama bunlarla başa çıkma yetileri de çoktan kazanılmış oluyor. Yaşımız ilerlerken büyüme, flört etmek ve üremenin getirdiği baskılardan kurtuluyoruz ve artık deneyimlerimizi aksettirmek ve öğrendiklerimizi derleyip toplamak için zaman bulmuş oluyoruz. Ayrıca sonunda, kazandığımız deneyimleri paylaşacak, öğrendiğimiz dersleri anlatacak vaktimiz oluyor ve birbirimizden farklı bireyler olduğumuz için bir başkasının katkılarında geçersiz oluyor.

9 Giderek Kısalan Oyun Zamanı

Çocuk psikoloğu Jean Piaget “Bir çocuğun bir şeyi anlaması için o şeyi kendisi inşa etmesi, yeniden keşfetmesi gerek” demişti. Piaget bu sözıyla, öğrenmek ve idrak arasındaki farkı vurguluyordu.

Her şeyi öğrenebilirsiniz. Demek istediğim, sizin için bir şey ifade etmiyor olsa bile gördüğünüz ya da duyduğunuz şeyleri ezberleyebilir ya da tekrarlayabilirsiniz. Fakat bir şeyi idrak edebilmek için o şeyi parçalarına ayırmak, tekrar bir düzene koymak ve yeniden birleştirmek gerekir. Dahası, yetkinlik ve özgüven duygularıyla ilintili olan olgu öğrenmek değil, kavrayıştır.

Kavramanın en eğlenceli yolu oyun oynamaktır. Bütün oyunlar yaratmak, hayal etmek, bir araya getirmek, yeniden düzenlemek üzerine kuruludur. Oyunlar ayrıca kavrayışımız kadar, yaratıcılığımız için de önemlidir. Büyük buluşların çoğu bireylerin var olan fikirlerle ‘oynayıp’ yeni bir bakış açısı bulmalarıyla yapılmıştır. Mesela Pasteur sütü ısıtmanın önemini, Fleming penisilini bu şekilde keşfetmiştir.

Fakat ne yazık ki, günümüzde oynanacak şeylerin çoğu çoktan oluşturulup yerlerine konmuş durumda ve bize düşen tek şey bu oluşumlara tepki vermek. Televizyonda sürekli verilen dizi tekrarlarını, yeniden çekilmiş filmleri seyretmek zihni geçici bir süre için dinlendirebilir, bilgisayar oyunları oynamaksa el-göz koordinasyonunu geliştirip tepki süresini kısaltabilir, fakat bu aktiviteler daha derin bir kavrayış yetisine kavuşmanızı ya da yeni bir şey yaratmanızı sağlamaz. İşe yarar hissetmek ya da yeni fikirlerle zihni canlandırmak için, bilgisayar ekranının ya da televizyonun önünde saatlerce oturmak yerine yeni bir yemek tarifi denemek, kırık bir

oyuncağı tamir etmek ya da arkadaşlarla sohbet etmek çok daha yararlı olacaktır. Televizyon ya da bilgisayar kendi başlarına kötü değiller, fakat biz onların karşısında çok fazla vakit harcıyoruz.

Dünyayı biraz daha iyi anlamak ve sorunları çözecek becerilere sahip olduğumuzu hissetmek için düzenli olarak zekâ oyunları için kendimize zaman ayırmaya ihtiyacımız var. Bu özellikle de çocuklar için gerekli, çünkü onlara bu fırsat verilmese kendi kararlarını kendileri vermeyi hiçbir zaman öğrenemezler.

Özet

Umarım bu bölüm kaygı ve tatminsizlik hislerinizin ve olumsuz düşüncelerle çevrelenmiş olmanızın bazı sosyal ve teknolojik nedenleri konusunda size bir fikir verebilmiştir. Düzenlenip kurgulanmadan sunulan bilgi fazlalılığı kolaylıkla sizi bunaltabilir. Bilimi etikten ayırmak insanlara tehlikeli geliyor. Seyahat rahatlığı kalıcı ve güvenilir ilişkileri sürdürmenin artık çok daha zor olduğu anlamına geliyor. Gerçekçi örneklerin giderek azalan sayısı, gelecek için hayalinizde tatmin edici bir yaşam tarzı kurgulamanızı zorlaştırırken, sürekli yinelenen yeterince şeye sahip olmadığınız mesajı tatminsiz ve mutsuz hissetmenize yol açıyor. Sürekli rahatsız edilmek, sorunları çözmenizi ve kafanızda yeni olasılıklar canlandırmanızı engelliyor. Zamana karşı yapılan manasız yarış muhtemelen boş yere enerjinizi tüketecek. Yaratıcı oyunlara zaman olmaması, problemlere karşı yenilikçi çözümlerin iyice seyrekleşmesi anlamına geliyor.

Bütün bu etmenlere sürekli maruz kalmak ve aynı anda günlük hayatınıza yeni mücadeleler girmesi oldukça yorucudur ve

işleri iyice zorlaştırabilir; hatta bazen imkânsızlaştırabilir de. İşte her bölümün sonunda sizlere sunduğum örnek vakalar da aynı şeyi yaşadı. Paylaştığım üç olayda olduğu gibi, bütün dengeyi bozan son damla genellikle bunaltıcı bir olay oluyor; ebeveynlerden birinin ölümü, çocuğun evden ayrılması, taşınma. Fakat bazen terfi etmek gibi güzel bir olay da tetikleyici olabiliyor. Aslında, tetikleyici etken bize bir değişiklik ve yeniden düzenleme yapmamız gerektiğinin bir göstergesi oluyor ya da zaten soyutlanmış ve yorgun hissediyorsanız, bunun üzerine eklenecek herhangi bir stres bardağı taşıran son damla olabiliyor. İşte bu yüzden, tedavinin etkili olabilmesi için tetikleyici olayın yanı sıra bu bölümde sıralamış olduğum etkenlerden de bahsedilmesi gerekiyor.

Buna karşın, bütün bunlardan kurtulamayacağınızı, bu yüzden çaresiz durumda olduğunuzu düşünmeyin. Tabii bütün bu etkenlerden kaçıp tamamen ilkel bir hayata dönmenize gerek yok. Dünyadaki gelişmeler çok hızlı gerçekleşmiş olabilir, fakat bu gelişmeler tek başlarına kötü değiller. Önemli olan bizim bu gelişmeleri nasıl algıladığımız ve nasıl kullandığımız. Kitap boyunca güçlü olmanızı ve odaklanmanızı sağlayacak öneri ve teknikler sunacağım, o yüzden bütün bu etkenlerin dengenizi bozmasından korkmayın.

Unutmayın ki, dünya değişmiş olsa bile insan ruhu pek değişmedi. Hâlâ size söylenen bir şeyi kabul etmeden önce ölçüp biçmeniz, değerlendirmeniz gerekiyor. Hâlâ, en azından bazı şeyleri, gözlemleyerek ve talimatlarla öğreniyorsunuz. Hâlâ ilişkilerinizi bir önem sırasına koyup onlarla zaman geçirmek için, birbirini önemseyen ve birbirine güvenen çevreler oluşturmak için çalışıyorsunuz. Sık sık düşünce akışınızı gereksiz yere bozan etkenlerden uzaklaşarak kafanızda herhan-

gi bir amaç olmadan fikirlerinizle oyun oynamak için kendinize vakit ayırmalısınız. Tavrı ve davranışlarındaki bu tür değişiklikler, özgüveninizi, huzur ve iyimserliğinizi ve zorluklarla başa çıkmak konusunda kendinize olan inancınızı geri kazanmanızda size çok yardımcı olacaktır.

Fakat bu değişiklikleri kuşandığınızda dahi, hayatınızı tam olarak istediğiniz gibi yaşamak çok kolay olmayabilir. Karşınıza çıkacak her sorunu engelleyemezsiniz, ama sorunların karşısında her zaman yenilgiyi baştan kabul eden tavrı engelleyebilirsiniz. Tek yapmanız gereken, problemleri karşılaşılabileceğiniz mücadeleler olarak algılamak ve bunu başarabilmenin yollarını aramak.

Şimdi, günümüzün en sık rastlanan bazı psikolojik sorunlarını inceleyip bunlarla etkili bir şekilde başa çıkabileceğiniz yolları göreceğiz. Ben size bazı teknikler önereceğim, böylece siz de, bu tekniklerden size uygun olanını seçip, kendi hayatınıza adapte ederek, kendinize özgü çözümler üretebileceksiniz.

Elinizdeki bu kitap, bir tür başlangıç seviyesi kitabı olsa da, sizi hızlıca motive edip kendi mücadele tarzınızı oluşturmaya ve kendi yolunuzu bulmanızı sağlayacak. Umarım çok kısa bir zaman içinde, hayatınızda daha fazla söz sahibi olduğunuzu hissetmeye başlayacaksınız. İşte o zaman, size “KENDİM yaparım!” dedirtebilecek o eşsiz özgüven ve özyeterlik duygularını hissedebileceksiniz.

2

Uyku Bozukluğu

Bir ses duyar gibi oldum:

"Kimseler uyumasın artık! Macbeth uykuyu öldürdü"

Evet masum uykuyu, kaygılar yumağını

Çözen uykuyu, her günkü hayatın ölümünü,

Yaralı canların merhemini, yorgunlukları yıkayan suyu,

Yüce tabiatın baş yemeği

Hayat sofrasının cana can katan nimeti

Macbeth, II, ii

Uykusuzluk; sağduyumuzu ve umudumuzu elimizden alabilecek tek işkencedir. Başka hiçbir problem bizi sağlıklı düşünmekten ve sağduyulu çözümler üretmekten bu kadar ciddi bir biçimde alıkoyamaz. Normal bir birey 24 saatinin çeyreğini ya da üçte birini uyuyarak, yani fikren ve fiziken yenilenip ertesi gün sağlıklı düşünebilmek için hazırlanarak geçirir. Fakat ne yazık ki, birçoğumuz için bu kadar saati yenilenmeye ayırmak ancak bir lüks haline gelmiştir; yani artık bu bir kural değil, istisna olmuştur. İşte ve evde, sürekli artan beklen-

tilerle karşılaşıyoruz ve keşmekeşin tam ortasında olsak bile, her şeyi daha hızlı gerçekleştirmemiz gerektiği hissine kapılıyoruz. Bırakın uyumayı, biraz durup rahatlamaya bile vakit kalmıyor.

Aslında, uyku bozukluğu o kadar yaygın ve huzursuzluk verici bir sorun ki, başlı başına bir ruhsal bozukluk kategorisi oluşturuyor. Fakat ben burada, özellikle bu kategoriye giren, narkolepsi, hipersomnia ve uyku terörü gibi sorunlardan bahsetmeyeceğim. Bunlar ilginç konular olmasına rağmen pek sık rastlanan sorunlar değil. Yine de, bu bölümdeki bazı öneriler, bu tür sorunlardan muzdarip kişiler için bir hayli yararlı olabilir.

Benim özellikle üzerinde duracağım konu, çok daha sık rastlanan, neredeyse herkesin hayatının bir döneminde yaşadığı bir uyku bozukluğu türü. Uyku bozukluğundan bahsettiğimde, kastettiğim *düzenli olarak uyku ihtiyacı hissedilmesine ve uyuma imkânı olmasına rağmen uyuyamamaktır*.

Özellikle de yerleşmiş uyku sorunlarına, yani üç haftadan uzun bir süredir boğuşmakta olduğunuz sorunlara odaklanacağım. Bu tür vakalarda asıl problem, sorunun artık bir alışkanlığa dönüşmüş olmasıdır. Yani rahatsızlık verici olmasına rağmen artık alışkanlığa dönüşmüş bir davranış haline geldiğinden, sıkıntının devam etmesidir.

Uyku bozukluklarıyla bağdaşan başlıca durumlardan söz ederek başlayacağım. Her bir durum, ciddiyeti açısından büyük ölçüde değişkenlik gösterebilir. O nedenle, örneğin keyifsizlik durumu kötü geçen bir günle ilgili olabileceği gibi, patlak vermiş bir klinik depresyona bağlı da olabilir. Uyku bozukluğu, bütün ruhsal rahatsızlıkların ilk belirtilerinden biridir, bu yüzden önce bu tür rahatsızlıkların başlangıcı da ya-

şıyor olduğunuzu gördüğünüz zaman durumun ciddiyetini anlayabilirsiniz.

Uyku bozukluğu ve ruhsal rahatsızlık bağlantısının en can sıkıcı noktası ise, bu ilişkinin bir kısır döngüye dönüşmesidir. Uykusuzluk arttıkça, mantıklı düşünmek ve sorunlarınız için çözüm üretmek zorlaşır. Bu durum sizi daha fazla strese sokar, dolayısıyla daha fazla uyku bozukluğu yaşamaya başlarsınız. Bu yüzden, uyku sorunlarını olabildiğince erken çözmek gerekir.

Normal uyku düzeni

Uykunuzu kaçıran ya da bozan şeyin ne olduğuna gelmeden önce, normal yani stres ya da sorun olmadığı durumlarda beklenen uyku düzeninin bir tanımını yapmakta fayda var. Bazı durumların son derece normal olduğunu bilmek, gereksiz endişelerinizi giderecektir sanıyorum.

Çoğu yetişkin gecede yedi ila dokuz saat uyurken, bazılarına dört saat bile yeterli olur. Daha genç yaşlarda daha fazla uykuya ihtiyaç duyulur; mesela bir bebek günde yaklaşık 16 saat uyurken, okula giden bir çocuk aşağı yukarı on saat uyur; 70 yaşın üstündeki kişilere ise günde sadece 7 saat ya da daha kısa bir uyku yeterlidir.

Uyku, uzun ve çizgisel değil döngüseldir, bu yüzden genellikle uyandığınızı hatırlamasanız da, döngüler arasında uyanmak olağandır. Her bir uyku döngüsü aşağı yukarı bir buçuk-iki saat kadardır ve uyku döngünüz hayatınız boyunca neredeyse aynı kalır. Kendi uyku döngünüzü bilmek, kaybettiğiniz uyku süresini bulmanızda oldukça faydalıdır, bu yüzden bölümün ilerleyen sayfalarında bu konudan bahsedeceğim.

Uyku bozukluğuyla ilgili kořullar

Fiziksel rahatsızlık

Uyku düzeninizi etkileyebilecek birçok fiziksel koşul vardır: Hazımsızlık ya da kuru öksürük gibi geçici durumlar ya da huzursuz bacak sendromu ve menopoza ortaya çıkan ateş basmaları gibi daha uzun vadeli durumlar gibi. Uyku apnesi ise uyku bozukluğuna neden olan genellikle kronik bir durumdur. Uyku apnesinde vücudunuzdaki hava akımını sağlayan kanalların büzüşmesiyle, aniden uyanırsınız.

Kronik ağrı, özellikle de sırt ağrısı uyku bozukluklarına neden olan etkenler arasında en sık rastlanandır. Sırt ve bel ağrılarıyla ilgili en can sıkıcı olan ise, belli hareketlerle ağrının artmasıdır ve genellikle kişi bedenlen uykuya dalabilecek kadar rahatladığı anda farkında olmadan bu hareketleri yapar.

Bu durumlardan birini yaşıyorsanız, doktorunuza danışın. Burada sizlere düşüncelerinizi fiziksel rahatsızlığınızdan ayırıp, ağrınız devam ediyorken bile uykuya geçişinizi kolaylaştıracak birtakım yöntemler önereceğim.

Uyarıcı ve ilaçlar

Fazla alkol, kafein ya da nikotin vücudunuzu aşırı uyarak uykunuzu bozabilir. Unutmayın, kafein sadece kahve ve çayda bulunmuyor. Çikolata, bazı kolalı içecekler ve sporcu içecekleri de kafein içeriyor. Bunun dışında bazı ilaçlar da uyku düzenini etkileyebiliyor. Bunlardan bazıları: ağrı kesiciler (bazı ağrı kesicilerin içinde de kafein bulunabiliyor), zayıflama tabletleri, dekonjestanlar (burun tıkanıklığını gidermeye

yönelik ilaçlar), antidepresanlar, steroidler, beta blokörler ve ecstacy ve amfetaminler gibi uyuşturuculardır.

Kaygı

Zihinsel karmaşanın en rahatsız edici etkenleri olan uyku bozukluğu ve kaygı, genellikle bir arada olur. Genellikle kaygılı insanlar (yani birçok konu hakkında endişelenen kişiler) uyku problemine en sık maruz kalan kişilerdir. Yine de uyku bozuklukları sadece kaygı bozukluğu olan kişilere mahsus bir sorun değildir. Örneğin, belirli bir şeyden korkan kişiler (fobik kişilik) ya da kısa süreli olarak strese maruz kalmış insanlar (mesela sınav dönemindeki öğrenciler) da uyku bozukluğu yaşar.

Endişeli olduğunuzda uyku düzeninizin bozulması anlamayacak bir durum değildir, çünkü en ufak bir tehlike hissi, beyninizin alarm durumuna geçmesine neden olur. Yapmamış olduğunuz ve yanlış gidebilecek şeyleri düşünmeye başlarsınız, bu yüzden de rahatlamak neredeyse imkânsız hale gelir. Rahatlamayı başarsanız bile, en ufak bir ses dahi sizi uyandırmaya yetecektir.

Keyifsizlik hali/depresyon

Uyku düzenindeki bozukluklar, psikiyatristler tarafından klinik depresyon durumundan şüphelenilen kişilerde beklenen bir semptomdur.

Bu tür bir uyku bozukluğu, kendini birçok şekilde gösterebilir. Bu durumdan muzdarip bazı kişiler, yatağa girer girmez uykuya dalamamaktan şikâyetçidir. Bu nedenle, yatağa gitmeyi geciktirip, geç saatlere kadar sakinleşmeye, rahatla-

maya çalışırlar ve bu da problemi güçlendirir. Diğerleri sabah çok erken saatlerde ya da gecenin bir yarısı aniden uyanır ve tekrar uykuya dalamaz. Bazılarıysa, bütün gece yatakta dönüp durur ve çok az uyuyabildikleri için gün boyu ara ara kestirmek zorunda kalır. Bu yöntemi seçen kişiler, gece uyumamanın kendilerini çok da etkilemeyeceğini düşünür, fakat aslında günlük düzenleri bozulmaktadır ve bu daha fazla strese ve günlük hayata uyum problemine neden olmaktadır. Dahası, verimli şekerleme yapmanın yöntemlerini bilmedikleri için genellikle yaptıkları bu şekerlemeler sonrasında daha da yorgun hissederler. Bu bölümün ilerleyen sayfalarında sizlere etkili şekerleme yöntemini öğreteceğim.

Obsesif kompulsif bozukluk (saplantı-zorlantı bozukluğu)

Obsesif Kompulsif davranış, inanılmayacak kadar sık rastlanan bir durumdur. Düzenli olmak, işleri yoluna koymak ya da kontrolü tekrar ele geçirmek gibi başlangıçta son derece hayranlık verici amaçlarla ortaya çıkan davranışlar, bir süre sonra katı, yorucu ve anlamsız rutinlere dönüşüverir. Bu durumun uç noktaya gelen son hali, olan kompulsif kişilik bozukluğu ise, kişinin takatini keser. Bu durumdan muzdarip olan kişiler, ilgi ve konsantrasyonlarını dağıtan sürekli kaygı dalgalarıyla uğraşmak zorunda kalır. Genellikle bu kaygılar tek bir konuya dayalı, bitmek bilmeyen bir yılan hikâyesine, saplantıya döner. Saplantının ismi ve şekli değişse de, sebep olduğu duygusal mesaj sabit kalır. Sıklıkla, kişi kendisinin ya da sevdiği birinin güvenliğinden şüphe duymaktadır.

Obsesif Kompulsif kişilik bozukluğu yaşayan kişiler, belirli

bir davranış şeklinin rahatsızlıklarını giderdiğini fark edebilir; -bu ise kompulsiyondur (zorlanti, yani tekrarlayan davranışlar). Kompulsiyon genellikle, kapının kilidini kontrol etmek ya da gün içinde belli bir sayıda el yıkamak gibi, bir şeyi kontrol etmek ya da temizlemek şeklinde ortaya çıkar. Yaptıkları şeyin mantıksız olduğunun farkında olmalarına rağmen, kompulsif davranışlarının bir şekilde tehlikeyi önlediğine inandıklarını söylerler. Bu kompulsif davranışların rahatlama sağladığı doğrudur, fakat kaygılar çok yakında tekrar ortaya çıkacağından, bu rahatlama gelip geçicidir. Kişi, kompulsif davranışı ne kadar sık tekrarlırsa, kaygı o kadar hızlı oluşur. Bir süre sonra, kompulsif davranış rutinlerini “düzgün” bir şekilde yapmadan uyuyamamaya başlayabilirler ve bu durumda da uyku bozuklukları ortaya çıkar.

Saplantılarınız varsa, her şeyin yolunda olduğundan emin olup rahatlayabilmek için, yatakta yatıp tekrar tekrar aklınızdaki listenin üstünden geçersiniz. Bazı insanlar, güvenlik sağlayacağına inandığı bir davranışı doğru şekilde yaptığından emin olmak için gece boyunca defalarca yataktan kalkar.

Bu kompulsif rutinler genellikle giderek karmaşıklaştığı ve bu rutinleri yerine getirmek için gereken zaman giderek arttığı için, kişi gün içinde yapılması gereken diğer bazı şeylere zaman ayıramaz hale gelebilir. Artık, özellikle de dinlenmek için yeterli zaman kalmamıştır. Aşırı uçta bir örnek vermek gerekirse: Hastalarımın biri her sabah düzgün bir şekilde tıraş olup yüzünü yıkamak için tam üç saate ihtiyaç duyduğunu, çünkü dikkatle gerçekleştirdiği her bir hareketten sonra durup, yaptığı işi kontrol ettiğini anlatmıştı. Bu da, evden sekizde çıkabilmesi için, saat beşte kalkması gerektiği anlamına geliyordu.

Travma

Meydana gelen beklenmedik bir olay sonrasında, özellikle de bu olay tatsız bir olaysa, uyku rahatsızlıkları sık rastlanan sorunlardır. Rahatsız edici olay, itiş kakışlı bir kalabalığın içinde dengenizi kaybedip düşmek gibi fiziksel olabileceği gibi, işyerinde birinin size olmadık sözler söylemiş olması gibi daha psikolojik de olabilir. Öyle ya da böyle, bu tür durumlar gününüzün geri kalanını gergin geçirmenize yol açıp, geceleyin uykuya dalmanızı zorlaştırabilir.

Travmanın aşırı noktası “travma sonrası stres bozukluğu”dur (TSSB). TSSB sorunu olan kişiler, trafik kazası geçirmiş olmak ya da terörist bir saldırıda rehin alınmak gibi beklenmedik, kötü bir olay yaşamışlardır. Bu kişiler genellikle uykuya dalmakta güçlük çekerler ve sonunda uykuya dalabildiklerinde ise, başlarından geçen olayın karelerinden oluşan kâbuslar görürler. Bu kâbuslardan dehşet içinde uyanan bu kişiler, aynı kâbusları tekrar görme korkusuyla yeniden uyumaktan kaçınırlar. Uzun süre uyumamak için uğraştıklarında ise, ortaya çıkan uykusuzluk daha çok strese maruz kalmalarına neden olur. Neyse ki, TSSB’nin bu kronik safhası genellikle kısıtlı bir zaman devam eder ve olaydan karelerin hatırlanma sıklığı azaldıkça, uykuya dalma korkusu da azalır.

Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB): DEHB’li kişiler ve yakınları

DEHB teşhisi konmuş çocukların dikkatleri çok kolay dağınıktır. Dikkatlerini koruyamaz ya da dikkatle dinleyemezler, oldukça hareketli, kıpır kıpır ve fevri olabilirler. Uykusuzluk DEHB’nin tanımında geçen bir semptom değildir, fakat

DEHB teşhisi konmuş kişilerin yakınları, hastaların oldukça az uyuduklarını söylüyor. Ben, bu hastaların çoğunun (ki bunların büyük bölümü çocuklardır) aslında daha fazla dinlenmeye ihtiyacı olduğunu, fakat rahatlayamadıklarından uykuya dalmanın onlar için oldukça güç olduğunu düşünüyorum. Fakat bu hastalar, ancak artık hareket etmeye halleri kalmadığında dinlenebiliyorlar.

Onlarla ilgilenen yakınları da, kırk yılda bir fırsat bulduklarında dahi dinlendirici bir şekilde uyuyamıyorlar. Sürekli tetikte yaşamaya o kadar alışmış oluyorlar ki, nadiren tamamen rahatlamayı başarıp derin bir uykuya dalabiliyorlar. Bir baba bana, dikkatsizliği ve savrukluğu yüzünden oğlunun resmen davet etmekte olduğu tehlikelerden, onu korumak için her an gerilmiş bir yay gibi tetikte olmak zorunda olduğundan bahsetmişti.

Sonuç olarak, sadece DEHB’li çocuk değil, bütün aile uykudan mahrum kalıyor –zaten bu yüzden bu kısmın başlığını ‘Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB): DEHB’li kişiler ve yakınları’ koydum. Asıl sorun, yani sadece DEHB’li çocuğun değil tüm ailenin harap olduğu genellikle göz ardı ediliyor. Bu çok büyük bir hata, çünkü bu çocuklarla ilgilenen kişiler bitkin düştüğünde konsantrasyon yetilerini kaybedecek, doktor ve psikologların çocuklarıyla ilgili önerilerinden de gerektiği gibi faydalanamayacaklardır.

Geleceğe yönelik tahmin ve beklentiler

Hayatınızı değiştirecek bir olay yaşamak üzereyseniz, uyuyamıyor olmak oldukça olağan ve sık rastlanan bir durumdur. Mal varlığınızın tehlikede olmasından tutun da, evlenmek

üzere olmanıza kadar birçok olay buna neden olabilir. İlginçtir, genellikle söz konusu olay ya uzun süredir istenilen ve beklenen bir şeydir ya da korkulan.

Her iki durumda da süreç aynıdır: Olaya kendinizi hazırlamış olmanız ve beklentileriniz bazen rahatlamaya imkân vermeyecek ölçüde gerilmenize yol açabilir, böylece de uykuya dalamazsınız. Tüm gece boyunca gözünüzü kırpmadan bu olayı ve olayla ilgili farklı konuları düşünür durursunuz. En azından beklenen bu olay olup bittiğinde, uyku düzeninizin normale döneceğini biliyorsunuzdur. Özellikle de, uzun süredir olmasını istedikleri bir olayı beklemekte olan kişiler için, bu heyecanlı ve uykusuz geçen zaman tatlı bir süreçtir.

Tahammül

Bazı zamanlarda, hayatımızı değiştirecek bir olayın sonuçlarını son dakikaya kadar kestiremeyiz ya da yapılması gereken zor işler vardır ve işin sonucu kendi hareket ve kararlarımıza bağlıdır; ev almak, finallere hazırlanmak ya da önemli bir iş anlaşması yapmak gibi.

Bu tür durumlarda gerilim ve geleceğe ilişkin düşünceler bazen uykumuzu engelleyecek kadar yoğunlaşır. İlginç olansa bu tür durumlarda pek fazla stres hissedilmemesidir. Fakat öyle olsa bile, uykusuzluğunuzun karar verme yeteneğinizi ve performansınızı etkilememesi için dinlenme ihtiyacı hissedersiniz.

Bu durum kısa sürerse çoğu kişi bununla başa çıkabilir. Acil durumlarda, çok az uyumanıza rağmen yan etkilerini hissetmeyebilirsiniz. Tabii bu durum uzun sürerse (hiç aralıksız iki-üç hafta devam ederse), karar verme yeteneğiniz ve performansınız bundan olumsuz yönde etkilenecektir. Bu yüzden, durumu telafi edebilecek önlemler almak oldukça

faydalı olacaktır. Muhtemelen en etkili yöntem enerji şekerlemeleri olacaktır. Bu konuya daha sonra değineceğim.

Alışkanlık

Problemi başlatan şeyin, problemin devam etmesine neden olmayabileceğini kendimize hatırlatmamız gerekir. Uyku bozukluğu nedeniyle bana gelen birçok kişi, bu sorunun tam olarak ne zaman ve neden başladığını biliyor. Bir depresyon dalgası, boşanma ya da doğum bunlar için verilebilecek en iyi birkaç örnek. Fakat uyku bozukluğuna sebep olan bu olay geçip gittiği ya da etkisini yitirdiği için hastalar hâlâ uyku sıkıntısı yaşıyor olmanın nedenini anlayamıyor. Bu durumun birçok farklı nedeni ve açıklaması olabilir, fakat en büyük ihtimal yetersiz uykunun artık ciddi bir alışkanlığa dönüşmüş olmasıdır.

Alışkanlıklar kendilerini korur. Yani, zaten yapmakta olunan bir şeyi yapmaya devam etmek, yeni bir şeyi öğrenmekten çok daha kolaydır; bu yüzden insanlar, sevmeseler hatta zararlı olduğunun farkında olsalar bile alışkanlıklarını uygulamaya devam ederler. Bu nedenle, oturmuş alışkanlıklardan nasıl kurtulabileceğinizi öğrenmeniz işe yarayabilir. Bu bölümün ilerleyen sayfalarında, bunun için de size rehberlik edeceğim.

Böylece, uyku sorunlarınızın bazı nedenlerini sıralamış olduk. Uykusuzluğa neden olan birçok durum olduğu gibi, bu sorununuza çözüm sağlayacak birçok yol da mevcuttur. Ancak burada, hiçbir hastamın tek seferde, bu yollardan sadece birini kullanarak uyku problemini çözmemiş olduğunu hatırlatmakta fayda görüyorum. Bu nedenle size tavsiyem, sunacağım önerilerden birkaç tanesini denemenizdir. Daha sonra, beğendiğiniz fikirlerden istediğiniz kadarını bir araya getirip kendinize bir tedavi paketi hazırlayabilirsiniz.

İlk Adımlar

İlginizi çeken önerilerden herhangi birini denemeye geçmeden önce herkesin yerine getirmesi gereken iki şey var:

1 Bir uyku kayıt günlüğü oluşturun

Üç kişiden aynı olayı anlatmalarını isterseniz, üç farklı olay dinlersiniz. Sonuçta kimse her şeyi hatırlayamayacaktır. Fakat ilginç olan şudur ki, bir olayla ilgili hatırladıklarınız, olayın gerçek haliyle değil, sizin olayla ilgili görüşünüzle ilgilidir. Örneğin, eğer havanın şubat ayında hep soğuk olduğuna inanıyorsanız, bu ay içinde soğuk geçen günleri fark edip, daha sıcak geçen günleri gözden kaçırsınız. Öte yandan, şubat ayını baharın başlangıcı olarak gören bir kişi, ılık günleri fark edip soğuk günleri gözden kaçıracaktır.

Seçici hatırlama olmasaydı, hayatla ilgili görüş ve teorilerimizi sürekli gözden geçirmek zorunda kalabilirdik, fakat bize sağladığı bu avantaja karşılık seçici hatırlamanın neden olduğu dezavantajlar da var. Halihazırda sahip olduğunuz inanca vurgu yapacak bölümler dışında bir şey hatırlamıyorsanız, bu inanç ve teorinizin geçerliliğini yitirmiş olduğunu asla fark edemezsiniz. Bu yüzden, olduğunu düşündüğünüz şeyin gerçekten olmakta olup olmadığını tartmak ciddi bir önem taşır. Bu durum sadece uyku bozukluklarınız için değil, karşılaştığınız her tür sorun için geçerli olduğundan bu tavsiyeyi kitap boyunca yineleyeceğim.

Referans günlüğünüz, sorununuzun ne zaman gerçekleştiğinin, bu sırada başka nelerin olmakta olduğunun ve olup bitenlere nasıl tepki verdiğinizin bir kaydı niteliğindedir. Buradaki temel olgu, daha sonra hatırlamaya çalışmaktansa tam

da sorun gerçekleşmekteyken olup bitenlerin kaydını tutmaktır. Sorun gerçekleşmekteyken ya da sorunun hemen er-tesinde kaydını tutmak, sorununuzun en net halini görmekte fayda sağlayacaktır.

Referans günlüğü tutmak için:

Yatak odasının kolayca görebileceğiniz bir yerine bir saat yerleştirin. Kolaylıkla erişebileceğiniz bir yerde bir kalem, bir kâğıt ya da aşağıda size vereceğim şemayı bulundurun. Daha sonra, referans verilerinizi oluşturmak için aşağıdaki bilgileri yazın:

1. Yatağa kaçta girdiniz?
2. En son uyanık olduğunuz saat (bu veri dakikası dakikasına doğru olmak zorunda değil; aşağı-yukarı bir saat yazmak yeterli olacaktır).
3. Gece uyandığınız saatler, neden uyandığınıza dair tahmininiz ve tahmini uyanık kalma süreniz.
4. Sabah saat kaçta uyandınız?
5. Yataktan tam olarak kaçta kalktınız?
6. Kalktığınızda kendinizi ne kadar dinlenmiş hissediyorsunuz. % 0'ın hiç dinlenmemiş, % 100'ün tam dinlenmiş olduğunuzu gösteren bir yüzde değerlendirmesinde, dün geceki uykunuzun bir değerlendirmesini yapın.

Bu kayıt, tam uyku saatinizi belirlemekte faydalı olacağı gibi, uyku döngülerinizi anlamanızda da etkili olacaktır.

Bu günlüğü beş ila sekiz gece tutun. Eğer hafta içi günlerinizle, hafta sonlarınız hayli farklı geçiyorsa, en az bir hafta sonu gecesi ve bir hafta içi gecesi için kayıt tutmayı ihmal etmeyin.

Çoğunuz, durumun hiç de düşündüğünüz gibi olmadığını fark edecektir. Örneğin hastalarımın çoğu, uykuya dalma sürelerinin düşündükleri kadar uzun olmadığını fark etti. Bunun nedeni, genellikle kendimizi rahatsız hissettiğimizde zamanın bizim için daha yavaş akmasıdır. Bu bilgi, size sıkıntınızın ilk gerçek görüntüsünü sunar. Böylelikle, ne zaman ve hangi şartlarda en verimli uykuyu uyuyacağınıza dair yanlış inançlarınızdan kurtulabilirsiniz.

İlginizi cezbeden önerileri denerken bir yandan da günlükünüzü tutmaya devam edin. Böylece, normal uyku düzeninizi günlükü tutmakta olduğunuz zamandaki uyku düzeninizle kıyaslayarak hangi önerilerin işe yaradığını görebilirsiniz. Bütün bu kayıtları bir yerde saklarsanız, sıkıntınızın nüksetmesi halinde bu kayıtlardan tekrar yardım alabilirsiniz.

2 Doktorunuza danışın

Doktorunuzdan randevu alın ve günlükünüzü de yanınıza alıp, sorununuzu tüm detaylarıyla paylaşın. Uyku bozukluğunuzun özelliklerinden bahsedin; yani uykuya dalma güçlüğü mü, yoksa gece uyanmaları mı, sorunlarınız her ne ise bunları anlatın. Sorunun ne kadar zamandır devam ettiğini, en son ne zaman tatmin edici bir uyku çektiğinizi ve sizin için iyi bir uyku çekmenin ne demek olduğunu doktorunuza bir bir anlatın.

Doktorunuz soruna neden olan herhangi bir fiziksel etken olup olmadığını ve uyku düzeninizi bozabilecek ilaç ya da uyarıcı madde alıp almadığınızı kontrol edecektir. Ayrıca uyku bozukluğuna neden olabilecek uyku apnesi, anemi ve inflamatuvar barsak hastalıkları gibi fiziksel nedenlerin üstünde

Referans uyku günlüğü

Tarih

Gün

Olay	Zaman	Süre	Neden uyandım (biliyorsanız)
Yatma vakti			
Uykuya dalma vakti			
Uyanma			
Tekrar uykuya dalma (1)			
Uyanma			
Tekrar uykuya dalma (2)			
Uyanma			
Tekrar uykuya dalma (3)			
Kalkma			
Uykuda geçen toplam süre			

Genel Bilgi (Neden iyi/kötü uyudunuz?)			
Ne kadar dinlenmiş hissediyorsunuz?			
Hangi önerileri denediniz?			
Ne kadar başarılı oldu (%)?			

de özellikle duracaktır. Psikolojik etkenlerle ilgilenmeye başlamadan önce bu tür fiziksel etkenlere çözüm getirmek oldukça mantıklı bir yol olacaktır.

Kullandığınız ilaçlar ya da sağlık durumunuz nedeniyle kaçınmanız gereken davranış ve aktiviteler varsa, sunduğum

önerilerden denemeye karar verdiklerinizi uygulamaya başlamadan önce doktorunuza danışmanızı tavsiye ederim.

Partneriniz horladığı için uyku bozukluğu çektiğinizi düşünüyorsanız, ondan sizinle birlikte doktora gelmesini rica edin. Devamlı horlama, tedavi edilmesi gereken bir sorundur ve doktorunuz bunun için de size yardımcı olacaktır.

Şanslı olanlarımızın uyku problemleri, fiziksel sorunların çözülmesiyle birlikte ortadan kalkacaktır. Fakat çoğumuz için bu aşama, psikolojik sorunları bir yola koymak için güzel bir başlangıç olacaktır.

Doktorunuz uyku problemlerinizin psikolojik kaynaklı olduğunu söylerse ve özellikle depresyondan şüpheleniyorsa ilaç kullanmanızı önerebilir. Eğer ilaç kullanmayı tedavinizin bir parçası olarak görüyorsanız –ki çoğu kişi için bu böyledir– doktorunuza mutlaka bu ilacı ne kadar süre kullanacağınızı, yan etkilerini ve diğer ilaçlarla etkileşimi olup olmadığını sorun. Doktorunuz muhtemelen olası yan etkilerden nasıl ve ne oranda etkilenebileceğiniz hakkında size bilgi verecektir.

Buna rağmen ilaç kullanmaya karar vererseniz, bu ilacın sizi uyku sorunlarınızdan tamamen kurtaracağını düşünmeyin. Bu tür ilaçlar genellikle sorunun nedenlerini değil, semptomlarını gidermeye yöneliktir. Özellikle ilacı kestikten sonra da devam eden, kalıcı bir çözüm bulmak için sorununuzu tetikleyen ya da kalıcı olmasına neden olan durumlar, davranışlar ve inançlarla ilgilenmeniz gerekir.

İyi Bir Uyku

Bu iki ön hazırlık aşamasını tamamladıktan sonra, aşağıdaki önerilerden iyi bir uyku çekmek için en çok işinize yarayacağını düşündüklerinizi seçmeye hazırsınız:

1 Kendi uyku döngülerinizi öğrenin

Uyku sandığınızdan çok daha aktif bir süreçtir. Sıradan bir yetişkin günde yedi ila dokuz saat uyur, fakat bu süre ke-sintisiz değildir. Uyku, çeşitli döngülerden oluşur ve her bir döngüde rahatlar, sarsılmış ya da hırpalanmışsanız iyileşip ye-nilenir, gençseniz büyür ve rüya görürsünüz. Her bir döngü aşağı yukarı bir buçuk-iki saat sürer. Her döngü sonrasında yaklaşık bir dakika için uyanırsınız, fakat genellikle uyanmış olduğunuzu hatırlamazsınız.

Daha önce de söylediğim gibi, uyku döngünüz hayatınız boyunca sabit kalır. Fakat, dinlenmeniz ve yenilenmeniz için ihtiyaç duyduğunuz döngü sayısı her gün değişiklik gösterir. Yaşlandıkça, ihtiyaç duyulan döngü sayısı azalır. Örneğin, bir bebek gün içinde sekiz-dokuz uyku döngüsü geçirirken, ye-tişkin bir insan için bir-iki döngü yeterlidir. Stresli olduğunuz zamanlarda ya da büyüme çağındaysa daha fazla döngüye ih-tiyacınız vardır. Uyuma zorluğunun en sık rastlandığı zaman-lara tekabül ettiği için, stresli zamanlarda uykuya daha fazla ihtiyaç olması özellikle talihsiz bir durumdur.

Uyku döngünüzün ortasında uyanmaktansa, ertesi-nde uyanırsanız kendinizi çok daha iyi hissedeceğinizi bil-melisiniz. Bu yüzden ani bir sesle uykudan uyandığınızda, muhtemelen uyku döngünüzün tam ortasında uyandırılmış olduğunuz için, henüz uyanmaya hazır değilsinizdir ve ken-dinize gelemezsiniz. İşte kendi uyku döngünüzü bilmek bu yüzden önemlidir. Bunu öğrenirseniz, uyanacağınız saati uy-ku döngünüzün bitimine göre ayarlayabilirsiniz.

Şimdi diğer uyku bölünmesi süreçlerine bakalım: Kendili-ğinden uyandığınız, tuvalete gitmek için uyandığınız ya da sa-

dece uyanık olduğunuzu fark ettiğiniz zamanlara. Ortalama süreyi kestirmek için, bu uyanık olma sürelerinin bir kıyaslamasını yapın. Bunu, bahsi geçen zaman aralıklarının ortalamasını alarak ya da sadece 1,5 ve 2,5 arasındaki hangi sayıya bölünebildiklerine bakarak yapın.

Ortaya çıkan rakamın tam sayı olması gerekmiyor. Diyelim ki elinizdeki zaman aralıkları şöyle (saat olarak): 3, 7,5, 6 ve 9. Bu sayıların hepsi 1,5'e bölünebiliyor, o halde uyku rutininiz muhtemelen bir buçuk saatlik döngülerden oluşuyor. Daha karmaşık bir örnek vermek gerekirse: diyelim ki elinizdeki zaman aralıkları 4, 5,5, 6, 8 ve 1,75 ise, muhtemelen bu grubun çoğu için geçerli bölen 2 olacaktır, yani uykunuz 2 saatlik döngülerden oluşuyordur. Bu örnekler pek açıklayıcı gelmediyse (5,5 ve 1,75 tuhaf rakamlar oldu), birkaç gün daha günlük tutun. Belki de 1,75 ya da bir saat kırk beş dakika sizin uyku döngünüzü tanımlamak için daha uygun olacaktır. Çoğu insanın uyku süresi 1,5–2 saat arası döngülerden oluşur.

Bunun biraz tuhaf bir yöntem olduğunun farkındayım. Hastalarımın çoğu, üç dört gece kayıt tuttuktan sonra tahmini bir uyku döngü süresi elde edip, daha sonra her tahmini döngünün sonunda uyanarak döngü saatlerini kesinleştirmeye çalıştı. Uyku döngüsü bitiminde uyanmak oldukça kolay olduğu için bu yöntemle gerçeğe en yakın süreyi bulmak olası oluyor. Bu, oldukça zor görünse de bana göre en iyi yöntem, zira uyku döngülerinizi tam olarak öğrenebilmenin tek yolu, bir gece uyku laboratuvarında kalıp teknisyenlerin beyin dalgalarınızı izlemesidir. Bunu yapmak pek çoğumuz için uzak bir ihtimaldir ve neticede uyku döngümüzün kesin süresini bilmek zorunda değiliz.

Uyku döngülerinizi öğrendikten sonra, sabah kaçta kalkmanız gerektiğini hesaba katarak, akşam kaçta yatmanın sizin için daha iyi olacağına karar vermelisiniz. Ne kadar sürede uykuya daldığınızı da göz önünde bulundurmayı unutmayın; bu bilgiye referans uyku günlüğünüzden ulaşabilirsiniz. Çoğumuz, uykuya dalmak için 15 ila 25 dakikaya ihtiyaç duyarız.

Diyeelim ki uyku döngüleriniz 2'şer saatten oluşuyor ve işe gitmek için sabah saat 6:30'da uyanmanız gerek, uykuya dalmanızsa 15 dakika sürüyor. Bu durumda üç-dört uyku döngüsünce uyuyabilmeniz için akşam saat 10:15'te ya da en geç saat 00:15'te yatmanız gerekiyor.

2 Rahatlamak için kendinize zaman ayırın

Kronik yorgunluğunuz varsa, muhtemelen kronik gerginliğiniz de vardır. Güne devam etmek için kendinizi zorluyorken dinlenip rahatlamak, vücudunuz dinlenmek istese bile oldukça zor olacaktır. Ayrıca vücudunuz kaslarınızı sürekli gergin tutmak için, gevşemiş olduğunuz zamankinden daha fazla enerji harcamak zorunda kalacak, bu yüzden de yorgun hissettiğiniz zamanlarda kendinizi zorlamaya devam ettiğinizde enerjiniz daha da çabuk tükenecektir.

Bu nedenle, her gün kısa bir süreliğine -10 dakika yeterli- gevşemek için kendinizi teşvik etmelisiniz. Beden düzenli olarak yapılan şeylere çok çabuk alışır, bu yüzden her gün vücudunuza rahatlama izni verdiğinizde, vücudunuz çok daha hızlı ve kolayca gevşemeye başlayacaktır, buysa geceleyin uykuya daha çabuk dalmanızı sağlayacaktır.

Düzenli olarak rahatlamanın birçok ilginç yolu var. En kolay rahatlama yöntemi, nefesinize odaklanmak. Aşağıdaki iki egzersiz bu konuda size yardımcı olacaktır:

Ritmik Nefes

Bu egzersiz için beş dakika ayırın. Cep telefonunuzu ve sizi rahatsız edebilecek diğer cihazları kapatın.

1. Serin ve rahat bir yere geçip, oturun ya da uzanın.
2. Gözlerinizi kapatıp, burnunuzdan yavaş ve derin bir nefes alırken sayın: 1001, 1002, 1003, 1004.
3. Yavaş ve sakin bir şekilde nefesi ağızınızdan verirken sayın: 1004, 1003, 1002, 1001.
4. Bunu 40 defa tekrarlayın.

Egzersizin etkili olması için önemli olan aldığınız nefeslerin ne kadar derin olduğu değil, nefesinizin düzenli ve yavaş olmasıdır.

Derin Gevşeme Egzersizi

Bu egzersiz de yine rahatlamanızı sağlayacak başka bir yöntem. Bu egzersizi, Alexander Tekniği'nden (bkz: Kaynaklar ve Okuma Önerileri) esinlenerek tasarladım. Bu yöntem, bedeninizin tam olarak dinlenmesini ve gerginliğinizi atmanızı sağlıyor. Ritmik nefes çalışmasında yaptığınız gibi sizi rahatsız edebilecek cihazları kapatıp, kendinize 10 ila 15 dakika zaman ayırın. Alarm kurabilir ya da birinden, uykuya daldığınız takdirde sizi uyandırmasını isteyebilirsiniz.



1. Yere sırtüstü yatın ve başınızın altına 7-8 santimetre yükseklikte hafif sert bir yastık koyun, bu şekilde omurganız olabildiğince düz ve uzun bir şekilde hizalanacaktır.
2. Dizlerinizi bükün ve ayaklarınız kalça mesafesinde açık olacak şekilde tabanlarınızı yere koyun.
3. Kollarınızı rahatça iki yanınıza bırakın ya da dirseklerinizden kırıp göğsünüzün üstünde birleştirin.
4. Gözlerinizi kapatıp ritmik nefes egzersizine başlayın. Sıcak ve güneşli bir yerde olduğunuzu hayal edin. Sahneyi sadece gözünüzde canlandırmaya çalışmayın; kokuları, sesleri de hissetmeye çalışın. Ve geri kalan on dakika boyunca sakin ve derin nefes alıp vermeye devam edin. Uyuyakalmanız önemli değil.
5. Zaman dolduğunda, önce yan dönüp yavaş ve sakince kalkın. (Hızla ayağa kalkmak son on dakikadır yaratmış olduğunuz sakin hali bozacak, ayrıca baş dönmesine sebep olacaktır.)
6. Günlük işlere geri dönmeden önce birkaç dakika bu sakinliğin tadını çıkarın.
7. Biraz su içmek de faydalı olur.

Diğer gevşeme yöntemleri

Rahatlamak için düzenli olarak kullanabileceğiniz başka birçok yöntem mevcut. Bazı yoga pozisyonlarını öğrenip günde on dakikanızı bu hareketlere ayırabilirsiniz; iyi bir yoga

eğitmeni (bkz. Kaynaklar ve Okuma Önerileri) sizin için en uygun yoga hareketlerini seçmenizde yardımcı olabilir. Ya da Alexander Tekniği gibi (bkz. Kaynaklar ve Okuma Önerileri), daha farklı zihinsel ve bedensel rahatlama teknikleri deneyebilirsiniz.

Müzik dinlemek sizi rahatlatıyorsa, sizi en çok dinlendiren parçalardan oluşan bir şarkı listesi oluşturmak güzel bir yöntem olabilir. İsterseniz sırf bu iş için üretilmiş rahatlatıcı kaset ve DVD'ler de alabilirsiniz. Tabi bu konuda çalıştığım hastalarımın çoğu kendi bildikleri ve sevdikleri (akılda güzel hatıralar canlandıran) müzikleri dinlemeyi çok daha işe yarar buldu. Bu tür müzikler dinlemek, hoş olsa da sizin için bir şey ifade etmeyen müzikleri dinlemekten daha etkili olacaktır.

Müziğinizi dinlemek için sessiz ve sakin bir yere geçin. Kulağınızı rahatsız etmediği sürece kulaklık kullanmanızda bir sakınca yok. Önemli olan rahatsız edilmeden müzik dinleyip rahatlayabilmeniz.

Tercih ettiğiniz yöntem hangisi olursa olsun, bunu gününüzün rutin bir parçası haline getirmelisiniz. Hastalarımın çoğu, bu rutini akşam eve gelir gelmez yapmanın çok daha yararlı olduğunu söylüyor. Böylece iş ve ev hayatı arasında daha kesin bir geçiş yapılmış oluyor.

Eğer evde sizi dört gözle bekleyen çocuklarınız varsa, bu rutini işten çıkmadan evvel yapmanız daha sağlıklı olacaktır. İşyerinizde sessiz bir oda talep edin. (Eğer yoksa, temin edilmesi için patronunuzu ikna edin. Böyle bir olanak, diğer çalışanların da yararına olacaktır.) Eve arabayla gidiyorsanız, yolda müzik dinleyip, ritmik nefes egzersizi yaparak rahatlamaya çalışabilirsiniz. Tabii, teybe kaset takıp, müzik çalınca rahatla-

yacağınızı düşünerek kendinizi kandırmayın. Rahatlama başlı başına bir iş olarak algılanmalıdır. Özellikle araba kullanmak gibi dikkat gerektiren işleri yaparken gevşeyemezsiniz.

Düzenli gevşeme egzersizi yapmaya karar verirsiniz, bunun uykuya dalmanızı kolaylaştırmakta etkisi olup olmadığına karar vermeden önce en azından üç hafta boyunca devam ettirmelisiniz. Yeni alışkanlıkların etkisi üç haftadan önce ortaya çıkmaz –aslına bakarsanız, egzersizi bir ay devam ettirdikten sonra etkileri üzerine değerlendirme yapmak gerekir.

3 Enerji şekerlemeleri

Enerji şekerlemeleri muhteşemdir. Uykusuzluğunuzu gidermek için en etkili yöntemlerden biridir. Aralarında bazı dünya liderlerinin de bulunduğu birçok güçlü kişi, enerji şekerlemesi yapar.

Enerji şekerlemesini günün belli bir saatinde yapmanız gerekmez, uygun olan her zaman yapabilirsiniz. Örneğin anneler, bebekleri uyuduğunda enerji şekerlemesi yapabilir. Eğer uzun bir öğle aranız varsa, bu sürenin bir kısmını şekerleme yapmak için kullanabilirsiniz. Eğer “öğleden sonra rehaveti” yaşıyorsanız ve koşullarınız uygunsa, şekerleme için en güzel vakit bu rehavetin çöktüğü zamandır.

Bu rehavet vakti, her gün öğleden sonra kendinizi hayli yorgun hissettiğiniz yarım saatlik bir zaman dilimidir. Bu, genellikle öğleden sonraları olduğu için bazı Avrupa ülkeleri bu saatlerde siesta arası verir.

Enerji şekerlemesinin süresi çok önemlidir. İdeal süre yirmi dakikadır, fakat on dakikadan uzun, yarım saatten kısa olduğu sürece bu kestirme çok işinize yarayacaktır. Rahatlamak

ve sakinleşmek için on dakika gerekir, ancak otuz dakikadan uzun süre uyursanız, derin uykuya dalabilirsiniz. Böyle olursa da, uyanmaya çalıştığınızda güne tekrar adapte olmakta güçlük çekersiniz.

Her gün şekerleme yapmak zorunda değilsiniz. İhtiyaç duyduğunuz anlarda, örneğin kötü bir gecenin ardından enerjinizi geri kazanmak için ya da önünüzde uzun bir gece varsa yorgunluğu engellemek için şekerleme yapabilirsiniz. Gün içinde uyuyacağınız 20 dakikalık uykunun, gece uyuduğunuz bir uyku döngüsüne bedel olduğu söylenir.

Enerji Şekerlemesi

1. Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz ve rahat bir yere geçin.
2. Telefon ve bilgisayar gibi uykunuzu bölecek cihazları kapatın. Derin rahatlama egzersizinde anlattığım şekilde uzanabilir ya da yatağa yatabilir veya rahat bir yerde oturabilirsiniz.
3. Alarmınızı 20 dakika sonraya kurun ya da birisinden sizi 20 dakika sonra uyandırmasını rica edin.
4. Bu süre boyunca yapmanız gereken tek şey, ritmik nefes alıştırmasında olduğu gibi gözlerinizi kapatıp yavaşça ve ritmik bir şekilde nefes alıp vermek. Uykuya dalmak zorunda değilsiniz, sadece kendinizi rahat bırakın ve gevşeyin yeter.

Enerji şekerlemeleri hakkında son bir söz: Şekerlemenin süresi konusunda çok katı olduğumun farkındayım, şöyle söylersem sanırım daha açıklayıcı olacak; gece uykusuna kolayca dalabildiğiniz sürece gündüz şekerlemelerinizi doğru yapıyorsunuzdur. Bunu kriter alarak, sizin için ideal olan şekerleme süresini bulabilirsiniz. Öte yandan otuz dakikadan uzun süren şekerlemelerin, gece uykuya dalmanızda problem yaratabileceği konusunda sizi uyarmalıyım. Bunun nedeni, gündüzleri uzun süre uyumaya başladığınızda, vücudunuzun günlük ritmini kaybedecek ve geceleyin daha uzun bir uyku için rahatlamakta zorlanacak olmasıdır.

Uyku düzeninizi gözden geçirin

Düzenli olarak, örneğin senede bir, uyku düzeninizi gözden geçirmek gerektiği kadar uyuyup uyumadığınızı kontrol etmek açısından önemlidir. Bir hafta daha uyku kaydı tutarak bunu kontrol edebilirsiniz. Şekerlemelerinizi de kayıtlara alarak, gün içinde ne kadar enerjik hissettiğinizin 0-100 arası bir derecelendirmesini yapın. Sonra programınızı yeniden düzenlemeniz gerekip gerekmediğine, programınıza şekerleme ekleyip eklememeye karar verin. Böyle düzenli kontroller denemeye değerdir, çünkü uyku düzeniniz ve uyku ihtiyacınız zaman içinde değişir.

4 Yatmak için bir saat belirleyin

Zihinlerimiz çeşitlilikten hoşlansa da, bedenlerimiz rutini sever. Çocuk yetiştirdiyseniz, belirli bir saatte yatmaya alışık çocukların daha kolay uykuya daldığını fark etmişsinizdir. Tabi ki kendi rutininizin içeriğine kendiniz karar verirsiniz, ama

aşağıda buna dair bazı öneriler sunuyorum:

- **Sıcak bir duş alın:** Sıcığa yakın bir ılıkılıkta su kullanmanız oldukça faydalı olacaktır, fakat su aşırı sıcak olmamalı. Banyonuzun daha rahatlatıcı olması için, dilerseniz içine lavanta esansı koyabilirsiniz, duş alıyorsanız lifinize aynı esanstan damlatıp bu şekilde kullanabilirsiniz.
- **Sütlü bir içecek için:** Sütün içerisindeki triptofan isimli maddenin rahatlamayı kolaylaştırdığı düşünülüyor. Eğer süt ürünlerini kullanamıyorsanız belki içine biraz bal koyarak bitki çayı içmeyi deneyebilirsiniz.
- **Rahatlatıcı, yatıştırıcı müzikler dinleyin:** Tanıdık müzikler, özellikle de güzel hatıraları akla getiriyorsa rahatlamaya oldukça yardımcı olur. Hastalarımın çoğu, sevdikleri sakinleştirici şarkı ve seslerden oluşan kendi uyku kasetlerini hazırladılar. Sonra yatma vakti yaklaştığında bu kasetleri dinlemeye başladılar. Uyku kasetinden birkaç çeşit yapmanız daha iyi olabilir. Kişisel anılarınızı canlandırmak ve kendi istediğiniz ritmi yakalamak, kendi tarzınızda bir liste oluşturmak için kendi kasetinizi yaratmanız, hazır almaktan daha iyi olacaktır.
- **Güzel bir kitap okuyun:** Sevdiğiniz bir yazarı ya da kitap türünü seçin, ama kitaplar fazla sürükleyici olmamalı çünkü bu defa rahatlayıp uykuya dalmak yerine iyice uyanabilirsiniz. Bir kasete okunmuş bir kitap da dinleyebilirsiniz. Dinleyerek uyumak çok daha rahatlatıcıdır, çünkü bize küçüklüğümüzde uyumamız için okunan masalları anımsatır, böylece güvende ve iyi olduğumuz hissi verir. Fakat televizyon bu konuda pek yararlı değildir. Çoğu insan televizyona tam olarak odaklanmaz ve dikkatin bölük

pörçük olması rahatlamayı engeller. Bazılarıysa, televizyondaki sürekli değişen görüntü ve konuların rahatlamayı engellediğini söyler.

Ayrıca son olarak, bu alıştırmayı da rahatlayıp uykuya geçmek için yararlı bulabilirsiniz:

Sakinleşme alıştırması

1. Rahat bir şekilde yatağa uzanın.
2. 50 ritmik nefes ya da derin rahatlama alıştırması yapın (bkz. sayfa 44-45). Bu alıştırmalardan herhangi birini gün içinde de kullanıyorsanız bu teknik daha yararlı olacaktır.

5 Yatak odanızın düzenini değiştirin

Eğer yatak odanızı, uykusuz geçen gecelerle bağdaştırdıysanız, bu odanın şeklini mümkün olduğunca değiştirmek güzel bir karar olacaktır. Bu durum ayrıca, yeni bir başlangıç için de iyi olacaktır, artık her şey farklı, bu kez çabalarınızın sonuçları da bu oda gibi farklı olacak, bu defa çok daha başarılı olacaksınız.

Mobilyalarınızın yerlerini değiştirip değiştiremeyeceğinize bir bakın. Örneğin yastıklarınızı yatağın öbür ucuna koyup, böylece başınızı ters tarafa koyarak uyuyabilirsiniz. Nevresim takımınızı değiştirin, böylece yatağınız daha farklı görünür. Yatak odanızdaki resim ya da posterlerin yerini değiştirin ya da buradaki resimleri diğer odalardakilerle değiştirin.

Odadaki hiçbir şeyin yerini değiştiremiyor ya da odadan bir şey çıkaramıyorsanız, buraya yeni eşyalar getirmeyi deneyin. Örneğin, taze çiçeklerle dolu bir vazo ya da lavantalarla dolu bir kâse getirebilirsiniz. Lavanta, rahatlama etkisi yarattığı için özellikle iyi bir seçim olacaktır.

Bu değişiklikler size çok küçük ve önemsiz gelebilir. Fakat yeni bir şeye hazır olduğunuzu, yeni bir başlangıç yapıyor olduğunuzu ve bu değişikliklerin de bunun bir paçası olduğunu düşünürseniz, kendinize motivasyonunuzu artıracak ve sizi yüreklendirecek bir önerme yapmış olursunuz.

Odanızın ısısı ve havalandırması da oldukça önemlidir. Odaya temiz hava girip girmediğini kontrol edin. Ve başkalarının hangi sıcaklığın uyumak için daha iyi olduğu hakkındaki önerilerini unutun; siz nasıl rahat hissediyorsanız, sizin için o sıcaklık daha iyidir.

Son olarak, yatağınızın alabileceğiniz en rahat yatak olması gerek. Eğer şu anda daha iyi bir yatak almaya gücünüz yetmeyecekse, yatağı ters çevirmeyi ya da farklı pozisyonlarda uymayı deneyebilirsiniz. Bu değişiklikler de yeni bir başlangıcın göstergeleridir.

6 Kötü alışkanlıklarınızdan kurtulun

Gece geç saatte yemek yemek ya da televizyon seyrederken uyuklamak gibi, yatma vakti geldiğinde uyumanızı engelleyen birtakım alışkanlıklarınız varsa, bunlardan kurtulmanız gerek. Ne yazık ki bu tür alışkanlıklar insana rahatlık hissi verdiğinden, onlardan kurtulmak oldukça zordur.

Bir alışkanlıktan kurtulmanın en iyi yolu, yerine daha iyi bir alışkanlık koymaktır. Böylelikle yanlış alışkanlığınıza odaklanmazsınız. Yeni alışkanlığınızın, eskisinin yerini tuta-

cak kadar güçlü olması için, bir ay boyunca her gece bu yeni davranışı tekrarlayın.

Örneğin, gece geç vakitte yemek yemeyi ele alalım ve diyelim ki kek ve bisküvilere karşı koyamıyorsunuz. Sabahleyin, henüz bisküviler ve kekler sizi cezp etmemişken onları birine verin ya da atın. Bunları saklıyor olduğunuz yere, daha hafif ve hazmı kolay yiyecekler koyun. Muz ya da elma güzel seçimler olabilir. Artık geceleyin acıktığınızda bunları yiyin.

Eğer televizyonun karşısında uyumak gibi kötü bir alışkanlığınız varsa, üzerinde uyuyakaldığınız koltuğu ya da sandalyeyi kaldırın ya da televizyonu çok rahat koltukların olmadığı bir odaya koyun. Sevdiğiniz programı başka bir zaman izlemek üzere kasete alın, şimdi onu izlemek yerine güzel bir kitap alıp yatağınıza uzanın.

7 Bir endişe defteri tutun

Birçok insan, yatağa girer girmez ya da gece uyandığında bir düşünce fırtınası içine daldığından yakınır. Bu kişiler, gündüz yapmamış oldukları ya da yanlış yaptıkları şeyleri veya yarın yapacakları işleri düşünmeye başlarlar. Bu durum, özellikle saplantılı eğilimleri olanlar ve kendilerini mükemmeliyetçi olarak tanımlayan kişiler için geçerlidir. Endişe defteri, aklınıza gelen fikirlerin uykunuzu kaçırmasını engellemenin basit bir yoludur.

Bir defter edinin, herhangi bir defter işimizi görecektir—muayenehanemde okul defterleri kullanıyoruz—ve bir kalemle beraber başucunuza koyun. Eğer odanız gece boyunca zifiri karanlık oluyorsa ya da her şeye uyanan biriyle yatıyorsanız, başucunuza bir de küçük bir el feneri koyun.

Uyanıp da endişelenmeye başladığınızda, defterinize sizi endişelendiren düşünceleri yazın. Dilerseniz endişenizin yarına yarın bu konuda ne yapabileceğinizi de yazın. Başka bir endişe ortaya çıkarsa, onu da deftere yazın. Artık hiçbir endişe kalmayınca kadar yazmaya devam edin. (Bazı insanların endişe defterleri, yapılacaklar listesine dönüşür.) Artık başka bir endişe aklınıza gelmediğinde, kendi kendinize rahatlatmanız gerektiğini, çünkü sizi rahatsız eden her şeyin deftere yazıldığına hatırlatın. Yazılı olduğu için sizi endişelendiren bu şeyi unutmayacaksınız ve hatta yazarken bu sorunun çözümünü bile bulmuş olacaksınız.

Bu alıştırma, zihni meditasyon ve farkındalık çalışmalarına geçiş için kullanılan odaklanma alıştırmasına oldukça benziyor.

Bazıları, yatak odasına geçmeden önce endişe listelerini çıkarıyorlar, böylece endişelerin yatak odasıyla alakası da kesilmiş oluyor. Yine de, yatağa yattığınızda aklınızda bir iki sorun oluşabilir. Bu yüzden yatakta da listeye devam etmeniz gerekebilir. Fakat bu defa yataktaki endişelenme süresi oldukça kısılacaktır.

8 Makul bir beslenme düzeni oluşturun

Enerji düzeyinizin gün içinde istikrarlı olması ve rahatlatmanızın kolay olması açısından, sık sık ve azar azar yemek yemek, akşamleyin büyük bir porsiyon yemekten daha mantıklıdır. Çoğunuz için günün son öğünü yatağa yatmadan saatler önce yendiğinde uykuya dalmak daha kolay olacaktır. Akşam yemeğiyle birlikte fazla alkol ya da kafein tüketiminden kaçının, çünkü bu maddeler sizi uyurabilir ve siz de ne kadar yorulmuş olduğunuzu fark edemeyebilirsiniz.

Öte yandan bazı insanlarsa, akşam yeterince yemek yemedikleri için, sabahın erken vaktinde acıkarak uyanırlar. Eğer sıkıntınızın nedeninin bu olduğundan şüpheleniyorsanız, yatmadan önce bir şeyler atıştırın, fakat yağlı ve şekerli gıdalardan kaçının. Sütlü bir içecek ya da balla tatlandırılmış bir bitki çayı için, küçük bir tost ya da tam tahıllı bir bisküvi ya da bir muz yiyin. Bu tür gıdalar ya triptofan ya da B vitamini içerdiği için rahatlamanızı sağlayacaktır.

9 Düzenli egzersiz yapın

Uyuma güçlüğü çekmenizin nedenlerinden biri de yeterince egzersiz yapmıyor olmanız olabilir. İnsan vücudunun, en iyi düzeyde çalışabilmesi için, nazik ve sakin ama düzenli aerobik egzersizi yapmaya ihtiyacı olduğunu unutmuş gibiyiz.

Uyku bozuklukları için, tedavinin bir parçası olarak haftada en az üç seans aerobik egzersizi yapılmasını öneriyorum. Sizin için en iyi egzersizin hangisi olacağına dair doktorunuzla konuşun. Birçok egzersiz yapabilirsiniz: yürüyüş, yavaş ve tempolu koşu, yüzme, bisiklet ya da kardiyo spor aletleri seçeneklerden sadece bazıları. Seanstan kastım, 20 ila 30 dakika kesintisiz hareket edilmesi. Hareketin kesintisiz olması aşırı efor sarf etmenizden çok daha önemli, çünkü asıl amaç derin nefesi teşvik etmek ve sonuçta ruh halinizi değiştirecek olan endorfin salınımını sağlamaktır. Düzenli aerobik egzersizi, aynı zamanda kaygıyı azaltır. Üçünü Bölüm'de bu konudan daha detaylı bahsedeceğim.

Bu konuda söyleyeceğim bir diğer şey ise, egzersiz saatinin önemli olduğu. Gece geç saatte egzersiz yapmak, sizi uykuya hazırlayacağına daha da canlandırabilir. Egzersizinizi yatmadan birkaç saat önce yapmanız daha ideal olur.

Düzenli egzersiz yapmanın etkileri hemen açığa çıkmaz. Genellikle, yatağa girdiğinizde kendinizi artık ne kadar rahatlamış hissettiğinizi fark etmeniz altı hafta alır.

10 Kendi kendinizin ebeveyni olun

Yorgun olmanıza, hiçbir endişeniz olmamasına rağmen yine de uykuya dalmakta güçlük çekenlerdenseniz, birazdan sunacağım öneriler işinize yarayabilir.

İnzivaya çekilmek için hazırlanın. Kendinizi gerçekten rahat hissettiğiniz bir oda seçin. Rahat bir sandalye ve bir masaya ihtiyacınız olacak. Odanızda mutlaka bir battaniye ya da pike bulundurun ve eğer kolay üşüyen biriyseniz bir de radyatör edinin. Unutmayın, geceleri hava oldukça soğuyabiliyor, bu yüzden üzerinize gece sizi üşütmeyecek bir şeyler alın. Çok üşüyorsanız yanınıza sıcak su torbası da alabilirsiniz.

Masanın üzerine bir kalem ve bir defter koyun (böylece ikinci bir endişe defteriniz olacak) ya da isterseniz defterinizi günlük olarak da kullanabilirsiniz. İnziva köşenizde sevdiğiniz dergi ve kitaplar bulundurmaya unutmayın. Bunlar her zaman okumak isteyip de bir türlü fırsat bulamadığınız kitap ve dergiler olursa daha iyi olur. Elinizdeki okumalar, bir şekilde ilginizi çekmeli ama sizi büsbütün canlandırıp uykudan uzaklaştırmamalı. Su ısıtıcınızı çalıştırıp, odaya bir fincan, bir kaşık, bir de sevdiğiniz bir bitki çayı ya da başka bir kafeinsiz içecek alın.

Bu odaya, inzivanızı daha huzurlu ve hoş kılacağını düşündüğünüz başka şeyleri de koyabilirsiniz: bir radyo ya da rahatlatıcı bir müzik ya da sesli hikâye dinleyebileceğiniz bir kasetçalar ya da bir iPhone gibi. Yanınıza içinde rahatlatıcı yağ esansları olan bir kâse de koyabilirsiniz. Amaç, bu odayı mümkün olduğunca sıcak ve davetkâr kılmak; odanız rahatla-

tıcı ve dinginleştirici olmalı. İhtiyaç duyup isteyebileceğiniz her şeyin yanınızda olduğundan emin olun ki, inziva köşenize çekildiğinizde sürekli dışarı çıkmak zorunda kalmadan rahatça orada kalabilesiniz.

Rahatlama alıştırmalarını yapmış olmanıza rağmen uyuyamadığınız gecelerde, yatağınızdan çıkıp inziva köşenize çekilin. Burada bulunmak, uzun süre yatağınızda mutsuz ve uyanık kalmaktan çok daha tercih edilir olacak, çünkü böylece yatağınızı ve yatak odanızı uykusuzlukla bağdaştırmaktan kaçınmış olacaksınız.

İnziva köşenizdeyken, koltuğunuza ya da sandalyenize oturun ve üşümemeye özen gösterin. Kendinize bir bitki çayı ve sıcak su torbası hazırlayın. Eğer yataktan kalktığınızdan beri sizi saran bir endişe varsa endişe defterinize not edin. Kitap ya da dergilerinizden birini okuyabilir, ya da radyo veya müzikçalar dinleyebilirsiniz. Uykunuz gelene kadar burada kalın ve yatak odanıza giderken, inziva köşenizde yaratmış olduğunuz gevşeklik ve dinginliği de beraberinizde götürdüğünüzü hayal edin. Tekrar yatağınıza döndüğünüzde, gözlerinizi kapatın ve nefesinize odaklanın ya da kendinizi yaratmış olduğunuz sıcaklık ve rahatlık hissine bırakın.

Yarım saat sonra, hâlâ uyanıksanız (endişelenmeyin, unutmayın, yanlış alışkanlıklar hemen ortadan kaybolmuyor), inziva köşenize geri dönüp uyku bastrana kadar yine orada kalın. Bunu ne kadar gerekiyorsa o kadar tekrarlayın ve kendinize gerçekten uyumaya ihtiyacınız olduğu zaman uyuyacağınızı hatırlatın.

İnzivanızın işe yaraması, sizin tavır ve düşüncelerinizle doğru orantılıdır. Bunu bir ceza olarak düşünmeyin. Kendinize, gerçekten ihtiyacı olduğu zaman vücudunuzun uykuya geçeceğini ve uyuyamadığınız bu süreyi hoşça ve yapıcı bir şe-

kilde geçirmek istediğinizi hatırlatın.

Aslında burada yaptığınız şey, kendi kendinizin ebeveynliği. Akli başında ve sevecen bir ebeveyn, çocuğu uyuyamadığında tam olarak bu yolu izler. Akli başında bir ebeveyn uyuyamayan çocuğuna asla bu yüzden bağırmas ya da uyuyamamasının ne kadar kabul edilemez bir şey olduğunu söylemez. Aksine, çocuğu canlandırmayacak ama ilgisini çekip rahatlatmaya yönelik aktiviteler bulur. Böylece çocuk rahatlayıp uyuyabilir. İşte siz de kendinize aynı böyle yapıyor olacaksınız.

İlk gecelerde, yataktan kalkıp geri dönmelerin kendinizi daha yorgun hissetmenize neden olduğunu düşünebilirsiniz. Nitekim kendi kendinizi eleştirmedeğiniz ve kendinize rahat ve güvenli bir ortam oluşturduğunuz için kısa süre sonra rahatlamaya ve uyuyabilmeye başlayacaksınız. Sonunda, geceleyin uyandığınızda, sizi bekleyen rahat bir yerin varlığını bilmek bile sizi rahatlatmaya yetecek ve yataktan çıkmanız gerekmeden tekrar uykuya dalabileceksiniz.

ÖRNEK VAKA: **Rose**

76 yaşındaki Rose, bana yönlendirilen en yaşlı hastalardan biriydi. Bana gelmeden önce, her geçen gün kendini daha yorgun ve endişeli hissettiği, bu yüzden de ciddi bir sorunu olduğundan şüphelendiği için doktorundan randevu almış. Doktoru onu hastanenin gerontoloji birimine yönlendirmiş, fakat neyse ki yapılan testler ve görüşmeler demans ya da depresyon bulunmadığını ortaya çıkarmış.

Buna rağmen Rose kendini hiç olmadığı kadar yorgun hissediyor, kesintisiz olarak en fazla yarım saat uyuyabildiğinden yakınıyormuş. Bunun üzerine doktoru, bilişsel davranış terapisi almasını önermiş. Rose psikolojik tedavi konusuna oldukça

şüpheli yaklaşıp da, doktorunun ısrarcılığı sayesinde denemeyi kabul etmiş.

İlk tanıştığımızda Rose, artık bütün gece uyumak konusunda hiçbir umudu kalmadığını; her gece, daha kolay uykuya dabilmek umuduyla, iyice yorulana kadar yatağa girmediğini söyledi. Fakat böyle yaptığında bile uykuya çok zor daldığını ve uyuduğundaysa en ufak bir sesin onu uyandırmaya yettiğini ve uyandıktan sonra rahatlayıp tekrar uykuya geçemediğini anlattı.

Rose oldukça işlek bir cadde üstünde tek katlı bir evde yaşıyordu ve sürekli geçen araçların sesi yüzünden uyandığını düşünüyordu. Bir yıl önce, kimseye bağımlı olmadan yaşamak için kocasıyla birlikte bir kulübeye taşınmışlardı. İhtiyaç duydukları her şeyin yürüme mesafesinde olduğu bu kulübeye yerleşmek için köylerinden ayrılmışlardı.

Çift 51 senelik evliydi ve bu sürenin çoğunu şehirden 25 kilometre uzaklıkta bir kulübede geçirmişlerdi. Şu anda hepsi uzak yerlerde yaşayan üç çocuklarını da bu kulübede büyütmüşlerdi. Rose, o köyde mutlu bir hayatları olduğunu ve oradan taşınmak zorunda oldukları için çok üzüldüğünü söylüyordu. Yine de, taşındıklarından beri çevreden birçok kişiyle tanışmış, yeni komşulukları olmuş ve yakındaki bir kiliseye katılmışlardı, bu yüzden yeni bir çevre edindiğini hissediyordu. Buna rağmen zaman zaman kendini yalnız hissettiğini ve eski arkadaşlarını düşündüğünden çok daha fazla özlediğini anlatıyordu. Bazı zamanlar taşındığına pişman olduğunu söylüyordu.

Rose, evliliğinin oldukça candan ve karşılıklı dayanışmaya dayalı olduğunu söyleyerek, bir seansa da birlikte katılıp katılamayacaklarını sordu. Bu oldukça güzel bir fikirdi. Bana hep tilki uykusu uyuduğunu ve bunun ne zaman başladığını da çok iyi bildiğini anlattı. 14 yaşındayken, kız kardeşi uykusunda yürümeye başlamıştı ve ebeveynleri başına bir iş geleceğinden endişeleniyordu. Bir keresinde uykusunda evden dışarı çıkıp anayola yürümüştü. Aile bu yüzden Rose'u kız kardeşiyle aynı odaya yerleştirip, ondan tetikte olmasını ve kız kardeşi yataktan çıktığı

anda kendilerini uyarmasını istemişti. Rose, ailesinin “oldukça katı olduğundan ve kararlarının asla sorgulanmadığı”ndan bahsediyordu, bu yüzden kısa süre içinde kız kardeşinin çıkardığı en ufak bir sese dahi uyanmayı öğrenmişti.

Bu durum Rose evlenene kadar, yani hiç aralıksız altı yıl sürdü. Kocasıyla beraber şehre uzak, geceleyin çıkan tek sesin doğal hayattan geldiği, sessiz bir banliyöde bir eve taşındılar. Rose yıllarca gecede sadece birkaç kez, tek tük seslere uyanıyordu ve bu duruma alışmış olduğu için kolaylıkla tekrar uykuya dalabiliyordu. Umduğundan daha az uyuyor olsa da bu rutine alışmıştı. Fakat bu eve taşındıklarından beri kendini ciddi anlamda yorgun hissediyordu.

Hikâyesini benimle paylaştıktan sonra, ona referans uyku günlüğü tutmanın öneminden bahsettim. Böylece uyku sorunları hakkında daha kesin bilgilere ulaşabilecektik. Rose iki hafta boyunca bir uyku günlüğü tutmaya karar verdi.

Tuttuğu uyku kayıtlarından çıkan profil oldukça ciddiydi. Uykuya dalabilmesi her gece ortalama 70 dakika sürüyordu. Gece boyunca ortalama beş kez uyanıyordu ve bu sayı bazı geceler sekize kadar çıkıyordu. Yeniden uykuya dalabilmesi için bir buçuk saat gerekiyordu. Toplamda Rose’un bütün gece uyuduğu süre dört saat olabiliyordu; bu kadar yorgun hissetmesi çok doğaldı! Uyku kayıtları, Rose’u genellikle trafik seslerinin uyandırdığını, fakat bunun dışındaki beklenmedik seslerin de uykusunu böldüğünü gösteriyordu. Fakat kocası, baykuş sesinin ya da köpek havlamasının Rose’u uyandırmadığını söyledi.

Rose’un uyku düzeniyle ilintili iki sorun olduğu anlaşıyordu ve iki sorunla aynı anda ilgilenmek en mantıklı yöntem olacaktı. İlk problem geceleri yatağa ilk yattığında uykuya dalamama sorunuydu, ikincisiyse gece içinde uyandığı zaman tekrar uykuya dalma güçlüğü.

İlk olarak, ilk yatıştaki uykuya geçme güçlüğüyle başladık. Rose bana, istemdişi olarak trafik seslerine odaklandığını ve odaklandıkça da gerildiğini anlattı. Genellikle her tıkırtıyı duy-

yordu, ama trafik sesi duyduğu anda uyuyamayacağını düşünüp gerginleşiyordu. Kulak tıkacı takmasını önerdiysem de, Rose bunlarla rahat edemediğini söyledi. Diğer önerim, sevdiği şarkılardan bir kaset oluşturmasıydı.

Ne yazık ki, müzik trafiğın rahatsız edici seslerini göğleyeceğine Rose'un iyiden iyiye rahatsız olmasına ve uykusunun kaçmasına neden oldu. Daha sonra kocası, doğal hayat seslerinden oluşturulmuş bir kaset bulmuş, onu denemeyi önerdi ve kuş sesleri kaydedilmiş bir kaset bulmayı da başardı.

Sonuç çarpıcıydı. Rose kuş sesleri kayıtlı kaseti teybe koyup on dakika içinde uykuya dalıyordu, yani uykuya dalma süresi bir saat kısalmıştı. Rose, kuş seslerinin kendisini tekrar köylerinde, en mutlu zamanlarını geçirdiği yerdeymiş gibi hissettirdiğini ve rahatlattığını söyledi. Bu duruma sevinen eşi, Rose uykuya dalana kadar uyanık kalıp, o uyuduktan sonra kaseti kendisi kapatmaya karar verdi.

Sıradaki sorunumuz, gece uyanmaları konusunda ne yapacağımızdı. Rose, bir inziva köşesi oluşturma fikrini beğendi. Artık kendisini daha dinlenmiş hissediyordu ve daha umutluydu. İnziva köşesi oluşturmak için can atıyordu. Bitki çayları, su ısıtıcısı, fincan, kaşık ve bal fikri onu son derece cezp etmişti. "Sıkıcı kitaplardansa" boş bir fotoğraf albümü ve şimdiye kadar düzenlemediği köyde çekilmiş fotoğraflarıyla uğraşmaya karar verdi. Hep bu fotoğrafları düzenlemek istediğini ve gece uyanık geçirdiği zamanlarda bununla uğraşmanın mantıklı olacağını söyledi. Bense bu kadar odaklanılması gereken bir meşgalenin onu büsbütün uyandıracağından korkuyordum, fakat öte yandan mutlu hatıralarıyla zaman geçirmiş olacaktı.

Rose'un fotoğraf albümü fikri son derece etkili oldu. Şehirden uzak evinin hatıraları, tıpkı kuş seslerinin yarattığı etkiyi yaratmıştı. Çok geçmeden, Rose'un fotoğraf albümüyle ilgilenirken iyice yorulup uykusunun gelip yatağa dönmesi 15-20 dakikaya kadar düştü. Ve neredeyse yatağa yatar yatmaz uykuya dalıyordu.

Altı hafta sonra, Rose'un uyku kayıtları iki-üç gecede sadece bir defa uyandığını gösteriyordu ve fotoğraf albümü projesi artık günlük bir aktivite haline gelmişti. Artık gecede altı saat uyuyordu ve bu uyku ona yeterli geliyordu. Hem eşi hem de Rose, geçmişlerini "düzene koyma"nın taşınmalarının yarattığı geçmişten kopmuşluk hissini ortadan kaldırdığını biliyor ve artık kendilerini daha mutlu hissediyorlardı.

Hikâyeden size düşen

Umarım Rose'un çabalarına bakarak, önerilerimi kendi yaşamınıza uyarlamanın ne kadar önemli olduğunu görmüşsünüzdür. İnziva köşesinde sadece dergi ve kitap bulundursaydı, Rose bu kadar çabuk iyileşemeyecekti ve kendini albüm düzenlerken hissettiği kadar rahat hissedemeyecekti. Ayrıca geçmişinin etkilerini göremeyecek ve yaşamını bir düzene sokamayacaktı. Sonunda Rose, yeni çevresini kabullenip buraya duygusal anlamda da yerleşebildi.

Kendinizi tanıdığınız kadar kimse sizi tanıyamaz, bunu asla unutmayın. Sunduğum önerileri, çözüme başlamak için kullanacağınız bir kılavuz olarak düşünün. Bu kılavuzu kendi yaşam biçiminize göre kullanıp uyarlamaya çalışın. Kullanışlı ve engelleri aşip yaşam kalitenizi yükseltmeye devam etmenizi sağlayacak kadar ilgi çekici olmalarına özen gösterin.

3

Kaygı ve Panik Nöbetleri

Korkmamız gereken tek şey korkunun ta kendisidir.

Franklin D. Roosevelt'in başkanlık görevine
başlarken yaptığı konuşmadan.

4 Mart 1933

Kaygıdan yakınıyorsanız, semptomları sıralamama gerek var mı bilmiyorum. Huzursuzluk, çarpıntı, nefes alma güçlüğü, odaklanamama, terleme ve baş dönmesi bilinen belirtiler olmalı.

Kaygı; tehlike altında olduğunuz zamanlarda, ne yapacağınızı bilemediğiniz ya da bir şey yapamadığınız durumlarda karşılaştığımız bir duygudur. Çoğu zaman stresle karıştırılır, ama ben burada stresi, *bireyin kaygılanmasına neden olan şey* olarak tanımlayacağım. Kaygının en ileri safhadaki hali panik nöbetidir; nefes almada güçlük, baş dönmesi ve çarpıntı o kadar yoğunlaşır ki olduğunuz yere mihlanmış gibi hissedersiniz. Kaçıp gitmek için can atıyor olmanıza rağmen kıpırdayamazsınız bile.

Kaygı, şu anda en sık doktora gitme sebeplerinden biri olduğu gibi, okula ve işe gidememenin nedenleri arasında da ilk sıralarda yer alır. Uyku bozukluğuyla bir arada cereyan ediyor ve uzun süreli kaygı bozuklukları depresyona kadar gidebiliyor. Bu nedenle kaygı çok ciddi bir sorundur.

İşin ilginç yanı, kaygı semptomlarınız bir taraftan da bedeninizin ve yaşam mücadelesi mekanizmalarınızın iyi çalıştığını gösterir. Tarih öncesi zamanlarda insanlar tehlikeyi hissettiklerinde kaçmak ya da saklanmak için bu mekanizmaları kullanıyordu. Orada kalıp savaşmaksa fiziksel olarak daha savunmasız (kalın bir post, iri pençeler, keskin azı dişleri ya da zehirli tükürük gibi özelliklerden yoksun olduğumuz için) durumda olduğumuzdan ya da mesela bir mamut gibi düşmanı korkutup kaçırarak denli cüsseli ve kıllı olmadığı-mızdan genellikle akıllıca bir tercih olmuyordu. Bu yüzden “KAÇ!” içgüdüğü ilkel bir savunma mekanizması olarak be-yimize mihlandı. Dünya değişmiş olsa da hayatta kalma içgü-düsü yerli yerinde kaldı.

Demek oluyor ki, tehlike hissettiğiniz anda otomatik olarak kaçmaya hazırlanıyorsunuz. Daha hızlı koşabilmek için kaslarınızı ve uyanık olmak için beyninizi oksijenle beslemeniz gerekiyor, böylece solunumunuz hızlanıyor. Terliyorsunuz, çünkü vücudunuz soğuk olduğunda daha hızlı koşabilirsiniz ve terlemek vücudunuzu soğutur. Mide bulantısı hissedebilirsiniz, bu da yemek yemenizi engellemek içindir, zira dolu bir mideyle hızlı koşamazsınız. Bu sırada yaşadığınız odaklanma güçlüğü de gerçekte odaklanma güçlüğü değildir. Aslında, var gücünüzle tehlikede hissetmenize neden olan şeye odaklanırsınız. Ancak başka bir şeye konsantre olmaya çalışırsanız, konsantrasyon güçlüğü yaşarsınız.

Bu arada, fark ettiyseniz sürekli tehlikeden bahsediyorum. Ya konsantre olduğunuz tehlike gerçek değilse, gerçekleşmezse ya da olmayacak bir şeyse? İşte o zaman kaygı yaşarsınız. Kendinizi bir şeyle karşı karşıya kalmaya hazırlayıp da bu şeyle karşılaşmazsanız ya da bir tehlikenin ne zaman gerçeğe dönüşeceğini bilmiyorsanız korku ve çaresizlik, başka bir deyişle endişe hissedersiniz.

Bir keresinde bir hocam bana, ‘Karşılaştığın tehlike gerçekse, korku hissetmezsin’ demişti. Gerçekten insan tehlikeyle karşı karşıya olduğunda, hayatta kalma mekanizması tüm kontrolü ele geçireceğinden, ne hissettiğini fark edecek vakti bile olmaz.

Tabii bu, gerçek bir tehlikeyle karşılaşana kadar bekleyip, huzurumuza yönelik tehditler konusunda hiçbir şey yapmamamız gerektiği anlamına gelmiyor. Plan yapmak ve karşılaşılabilir olacak olaylar ve tehlikelerle nasıl başa çıkılabileceğini düşünmek oldukça akıllıcadır. Buna problem çözme ya da stratejik planlama denir. Ancak bunu yapabilmek için korkmuş ve endişeli değil, sakin ve mantıklı olmak gerekir.

Gelin uzun süre boyunca endişenizin devam ettiğinde ve hatta kaygılı olmanın sizin için normal bir durum haline geldiğinde neler olduğuna bir bakalım. Bu durumda vücudunuzun dinlenip iyileşme çarpınmalarını kulak arkası etmiş, onu sürekli olarak strese ve tetikte olma zorunluluğuna iterek aşırı derecede yormuş oluyorsunuz. Tehlike gerçek olduğu süreç ya da en azından gerçek olduğunu düşündüğünüz süreç, daha önce de belirttiğim gibi, durumun nahosluğunu fark etmeyeceksiniz. Ancak tehlikenin varlığından şüpheye düştüğünüz anda, aslında ne kadar rahatsız olduğunuzu da fark edeceksiniz. Rahatsızlığınız ve yoğunluğunuz giderek artar-

ken, enerjinizi kaybetmeye başladığınızı hissedecek ve normal yaşantınıza devam edebilmek için alkol, ilaç ya da kafein gibi uyarıcılara yönelmeye başlayacaksınız.

Bu kritik yenilenme döneminde, rahatlayıp iyileşmek için kendinize zaman tanımayıp, normal yaşamınıza devam etmek için kendinizi zorlarsanız, kendinizi kronik kaygıya itmiş olursunuz. İşte o zaman günlük rutinlerinize devam etmek için uyarıcılar kullanmaya, sonrasında sakınlaşabilmek için başka şeyler kullanmaya başlayacaksınız. Sonunda, uyku bozukluklarından, kronik hazım problemlerinden, yorgunluk ve kafa karışıklığından muzdarip olacaksınız. Bunlar size tanıdık geliyor mu?

Öyleyse cesur olun. Kötü alışkanlıklarınızdan kurtulmak da huzurlu ve sakin olabilmek de mümkün.

Böyle hissedebilmeniz için uygulayabileceğiniz birtakım önerilerde bulunmadan önce, kaygı hissinizin arkasındaki muhtemel etkenlerden bahsetmek istiyorum. Birinci bölümde hayatımızda en sık görülen etkenlerden bahsetmiştim: medyanın maruz bıraktığı yanlış bilgi bombardımanı, bulunduğumuz çevreden ve kişisel ilişkilerden kopmak, ihtiyacımız olmayan ve gücümüzün yetmeyeceği eşyaları almamız gerektiğine dair aşılana fikirler, sonsuza dek genç kalma zorunluluğu hissi yaratan baskılar, düşünce akışımıza müdahale eden, sağlıklı düşünmemizi engelleyen etkenler ve diğerleri. Hepimiz, bu etkenlerin gazabına uğruyoruz.

Bahsettiklerim dışında, sadece bazı insanları etkileyen iki etken daha var, ki bu etkenlerle karşılaşan insanlar strese maruz kaldıklarında çok ciddi tepkiler veriyorlar. Bu etkenler, bebeklikte yetersiz ilgi ve travmadır.

Erken çocukluk döneminde yetersiz ilgi

Her geçen gün daha fazla araştırma, bebeklik döneminde bebeğe ve ihtiyaçlarına gösterilen ilginin, kişinin bütün yaşamını etkileyen unsurlar olduğunu gösteriyor. Bir zamanlar bu durum sadece basit bir teori olarak algılanırdı. Oysa günümüzde nörokimya alanından gelen araştırma sonuçları bu teoriyi destekliyor.

Strese karşı gelişen tepki mekanizmalarımızın prensipleri ve nörokimya hakkında daha fazla bilgi edinmek için değerli psikologlar Sue Gerhardt ve Steve Biddulph'un kitaplarına başvurabilirsiniz (bkz. Kaynaklar ve Okuma Önerileri). Burada özetlemek gerekirse: Bazı insanların "stres termostatları" oldukça yüksek bir dereceye ayarlı oluyor. Bu durumsa genellikle kişi, erken çocukluk dönemindeki ilgi ve beslenme ihtiyaçları yeterli karşılanmamış, ihmalkâr ve tutarsız bir çevrede büyümek zorunda kalmış olduğunda ortaya çıkıyor. Erken çocukluk dönemindeki bu ilgi eksikliği, kişinin stresli durumlara aşırı tepki vermesine neden oluyor.

Siz de böyle bir sorununuz olduğunu düşünüyorsanız, çaresizliğe kapılmanıza hiç gerek yok. Her ne kadar bilim insanları henüz bu "termostat"ın ayarlarıyla nasıl oynanacağını bilmiyorsa da, kırılganlığınızın farkında olmak, kendinizi korumanızı sağlayacaktır. Düzenli olarak rahatlamak ve hayatınızdaki stres etkenlerini tanımlamak sizin için öncelik teşkil etmeli. Bu bölümdeki öneriler herkesten çok sizin için yararlı olabilir.

Travma

Travma, bir incinme ya da yaralanmadır; tehdit olarak algıladığınız bir şey ve kendinizi korumak için bu şeye verdiğiniz

tepkidir. Bir travmanın sizi ne kadar etkileyeceği, sizin için ne anlama geldiği ve ne kadar ciddi olduğuyla ilintilidir. Örneğin, topluluk önünde konuşma yapmak bazıları için travmatik bir deneyimken, bazıları için ise heyecan verici bir fırsattır.

Ele aldığımız ilk etken (erken çocukluk döneminde yetersiz ilgi) de bir nevi travma olarak tanımlanabilir. Fakat hayatın tek bir dönemiyle (ve en kırılgan olan dönemiyle) ilgili olduğu için onu başka bir başlıkta ele aldım. Travmayla, sadece bebeklik döneminde değil, hayatın her döneminde ortaya çıkabilir.

Travmanın sonunda travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) görülebilir. Bu durum, kişi son derece olumsuz bir olay yaşadığında, örneğin birinin ölümüne ya da şiddete maruz kaldığına tanık olduğunda ya da bu şiddete bizzat maruz kaldığında ortaya çıkabilir. TSSB görülen kişiler, sıklıkla buna neden olan olaya dair kâbuslar ve sahneler görmekten yakınır. Olanları düşünmekten kendilerini alamaz ve genellikle de uyku bozukluğu, odaklanma zorluğu yaşar ve hırçınlık gösterirler.

Travmanın bu kadar dramatik olmamakla birlikte oldukça rahatsız edici başka bir sonucu da fobidir. Örneğin, kendisini köpek ısırın biri, köpeklerden korkmaya başlayabilir. Bir defa asansörde kalmış biri, bundan sonra asansörden ve belki de bütün kapalı mekânlardan korkabilir.

Travma yaşayan insanlar iyileşebilir ve iyileşiyorlar da. Fakat genellikle bunun için bir bilenden yardım almaları gerekir. Ancak travmayı atlattıktan sonra strese karşı daha duyarlı hale gelebilirler. Bu kişiler de, erken çocukluk dönemindeki ilgisizlikle ilintili sorunları olan kişiler gibi bu bölümden oldukça etkili bir şekilde yararlanabilirler.

İlk Adımlar

Uyku bozukluğunda olduğu gibi, kaygı bozukluğuyla başa çıkmaya başlamak için de ilk adımlar çok önemli. Bu ilk adımlardan sonra, sunulan önerileri okuyup size en çok fayda sağlayacağına inandıklarınızı uygulayabilirsiniz.

1 Bir kaygı kayıt günlüğü tutun

Nasıl uyku düzeniniz hakkında başlangıçta bir fikir sahibi değildiyse, kaygınızı tetikleyen olaylar hakkında da detaylı bir fikriniz olmayabilir. Bu yüzden sizi nelerin, hangi durumlarda kaygıya sevk ettiğini anlamak için bir iki hafta kaygı kaydı tutmanız çok önemli. Kayıtlarınız için az sonra vereceğim tabloyu kullanabilir ya da kendi kayıt şeklinizi oluşturabilirsiniz. Edindiğiniz bilgileri biriktirip, daha sonra sunacağım önerilerden hangilerinin durumunuza uygun olduğunu saptamak için saklayabilirsiniz. Aynı kayıtlardan, daha sonra oluşabilecek nüksetme durumunda da yararlanabilirsiniz.

Bu günlüğü gittiğiniz her yerde yanınızda bulundurmayı ihmal etmeyin, çünkü sizi strese sokan durumla bunun kaydı arasındaki süre ne kadar kısa olursa, edineceğiniz bilgiler de o kadar kesin ve verimli olur. Stresli olduğunuzu düşündüğünüz bütün olayları kayda geçin.

Kaygı eşişinizi ölçmek için sizi fiziken de rahatsız etmiş iki olayı hatırlayın. Bu olaylar karşısında nefes darlığı, baş dönmesi ya da hafif bir mide bulantısı hissetmiş, konsantrasyon güçlüğü yaşamış olabilirsiniz. Sonra bu iki olayı ayrı ayrı 100 üzerinden puanlandırın. Burada 0 puan tamamen rahat, sakin ve umarsız olduğunuzu gösterirken, 100 puan yaşadığınız en büyük kaygı ya da panik nöbeti olsun.

Kaygı kayıt günlüğü

Tarih	Gün			
Kaygılı düşünceler				
Neredeydim?				
Kiminleydim?				
Ne yapıyordum?				
Olay üzerine fikirler				
Diğer bilgiler				
Kaygı yüzdesi (%)				
Hangi önerileri denedim				
Öneriler ne kadar başarılı oldu?				

Böylece kaygı eşişinizi belirlemiş oluyorsunuz. Kaygı günlüğü tutarken karşılaştığınız her stresli olayın, seçtiğiniz iki örneğe oranla ne kadar stresli olduğunu da yazın. Kaygılı hissettiğiniz anda ne yapıyor olduğunuzu da yazmayı unutmayın. Bu kayıt, hangi durumların stresinizi artırdığına dair bilgi edinmenizi sağlayacaktır. Fiziksel tetikleyicilere de (örneğin, az evvel iki fincan kahve içmiştiniz) psikolojik tetikleyicilere de (örneğin, o sabah sevgilinizle kavga ettiniz) dikkat edin. Kaygılanmanıza sebep olan olayın önünde ve ardında olan unsurları gözden kaşırmayın: olay saat kaçta oldu, nere-

deydiniz, yanınızda kim vardı gibi. Böylece çevresel tetikleyicileri de tanımlamış olacaksınız. Kaygılanmanıza neden olan unsurları ne kadar iyi bilerseniz, bu unsurlara maruz kalmak üzere olduğunuzda o kadar hazırlıklı olursunuz.

2 Doktorunuza görünün

Doktorunuza görünmek, tiroit ya da hormon dengesizliği gibi kaygı semptomlarınızı destekleyen fiziksel sıkıntılarınız olup olmadığını öğrenmek için önemlidir. Bunların tedavisi için doktorunuz size yol gösterecektir. Kaygı sorununuzun tedavisinde ilaç kullanıp kullanmamaya karar vermeniz için, doktorunuz size ilaçların rolünü de anlatacaktır.

Piyasada kaygı hissini yatıştırmak için kullanılan birçok ilaç bulunuyor. Beta blokörleri (kalp ritmini kontrol eden ve kan basıncını düşüren ilaçlar) ve anxiolytikler (kaygı giderici ilaçlar) gibi bazı ilaçlar sadece gerektiği zaman ve gerektiği kadar kullanılır. Diğerleri, mesela çoğu antidepresanlar, genellikle en az üç ay boyunca düzenli olarak alınır, bu yüzden ihtiyaç anında alınan diğer bazı ilaçlara göre, antidepresanlara daha bağlı kalmak gerekir. Öte yandan antidepresanların sağladığı rahatlatma, tüm güne yayılır.

Tabii, ilaçlar bir kaygı tedavisi şekli değildir. Yine de böyle bir seçeneğin varlığından haberdar olmak ve uygulayıp uygulamamaya karar vermek, artık kendi sorunlarınızın sorumluluğunu almaya başlamanız anlamına gelir. Tedavinin bir parçası olarak ilaçlarla birlikte birtakım egzersizler de yapmak istiyorsanız, doktorunuza bu ilaçları kullanırken kaçınmanız gereken egzersiz türleri olup olmadığını da sorun.

Böylece, artık kaygı hissinizi engelleme ve stresle başa çıkmanıza yardımcı olacak bir program oluşturmaya başla-

mak için hazırsınız. Şimdi sunacağım öneriler, size bu konuda yardımcı olacaktır.

1 Ritmik nefes

Neredeyse her tanışma seansımda hastalarım bu tekniği öğretirim. Öğrenmesi oldukça kolay, son derece etkili ve hemen sonuç veren bir yöntem. Sonu gelmez kaygı fırtınalarından yorulduğunuz zamanlarda, bu rahatsızlığı üzerinizden hemen atmanızı sağlayacak bir teknik.

Kaygılandığınız zaman ortaya çıkan nefes darlığı, çarpıntı ve diğer sıkıntı verici semptomlar, vücudunuzdaki oksijen ve karbondioksit seviyelerinin orantısızlığından kaynaklanır. Olası bir tehlikeyi fark ettiğiniz anda, harekete hazırlanmak için vücudunuzu oksijenle doldurmaya başlarsınız. Çoğu zaman farkında olmasanız da, kendinizi rahatsız hissetmeye başlamadan beş-on dakika önce hızlı nefes almaya başlamışsınızdır. Bu da, kesik kesik nefes aldığınız, yani dışarı verdiğiniz gazlara oranla vücudunuza çok fazla oksijen aldığınız anlamına gelir. Normal solunum (yani sakin olduğunuzda aldığınız nefes) yavaş ve ölçülü, nefes alış nefes veriş eşittir ve genellikle burnunuzdan nefes alırsınız. Öte yandan, solunumunuz hızlandığında, genellikle ağızınızdan hızlı ve kesik nefesler alırsınız ve zayıf nefes verirsiniz.

Kendinizi bu can sıkıcı semptomlardan kurtarmak için, aşırı oksijen alımını durdurup, vücudunuzdaki oksijen-karbondioksit oranını düzenlemeniz gerekir. Ritmik nefes alıştırmaları size bu konuda yardımcı olur:

1. Yavaş ve düzenli aralıklarla burnunuzdan nefes alırken içinizden sayın: 1001, 1002, 1003, 1004.

2. Yine yavaş ve düzenli aralıklarla nefesi bu defa ağzınızdan verirken içinizden sayın:1004, 1003, 1002, 1001.
3. Bunu 40 kez tekrarlayın.

Bu basit alıştırmayı günde iki defa uygulamanızı tavsiye ederim: sabah kalkar kalkmaz ve gece yatağa yatar yatmaz. Alıştırma yaklaşık 5 dakika alıyor, o yüzden alarmınızı biraz daha erkene kurarsanız, aceleye getirmeniz gerekmeyecektir. Bu alıştırma sayesinde güne başlarken ve günü bitirirken daha olumlu olacaksınız. Alıştırma sırasında gözlerinizi kapatıp kendinizi sıcak ve güzel bir yerde, belki de bildiğiniz ve sevdiğiniz bir deniz kıyısında hayal edebilirsiniz.

Ritmik nefes alıştırması; üç dört gün uyguladıktan sonra zorlanmadan yaptığınız sıradan bir alıştırma haline gelecek. Bundan sonra ne zaman kaygılandığınız bu alıştırma yapabileceksiniz ve artık tuhaf bir şey yapmakta olduğunuzu düşünmeyeceğiniz için ciddi bir konsantrasyon da gerektirmeyecek. Ayrıca, bu alıştırma için hiçbir şeye ihtiyacınız olmadığından her yerde yapabilirsiniz.

2 Dereceli gevşeme

Dereceli gevşemede amaç, olabileceğiniz en rahat hale gelmektir. Bu teknik, ne kadar gerilebileceğinizi gayet iyi bildiğiniz gibi, ne kadar rahat olabileceğinizi de anlamanızı sağlayacaktır.

Geliştirdiğim yöntem, 1920'lerde Edmund Jacobson tarafından geliştirilmiş olan tekniğe dayanıyor. (Yazarın kitabı *Progressive Relaxation* (Kademeli Gevşeme) için, bkz. Kaynaklar ve Okuma Önerileri). Alıştırma, kasıp geri bıraktığınız zaman kaslarınızın tam anlamıyla gevşeyebileceği mantığı üzerine kuruludur. Bu yüzden gerildiğiniz durumlarda özellikle hangi kası

sıktığınızı fark etmenizi de sağlar. Örneğin, üst karın kasınızı bir dereceye kadar kasıyor, fakat daha fazla kasamıyorsanız, bu kasınızı zaten sert tutuyor olduğunuzu anlarsınız.

Dereceli gevşemenin etkilerini ritmik nefes alıştırması kadar hızlı göremeyeceğiniz gibi, bu alıştırmayı her yerde yapamazsınız da. Bu yüzden önceden bu egzersiz için yirmi dakika ayırabileceğiniz bir program yapmalısınız. Bu egzersiz için tercihen sessiz ve serin bir oda ve kollarınızın da rahat edeceği, rahat bir koltuk gerekiyor. Günlük kıyafetlerinizi giyebilirsiniz, fakat hiçbir şeyin vücudunuzu sıkmaması, çok dar olmaması gerekir. Rahatsız edilmemek için telefonunuzu ve bilgisayarınızı kapatın.

Parmak uçlarınızdan omuzlarınıza, başınızdan ayak parmaklarınıza kadar toplamda vücudunuzun dokuz bölümüne ayrı ayrı konsantre olacaksınız. Her bir bölüme sırayla konsantre olup, buradaki kasları iyice sıkıp, sonra tam olarak gevşetmeye çalışacaksınız. Bir kası tam olarak gevşetip rahatladığından emin olmadan, sonraki kas grubuna geçmeyin.

Dereceli gevşeme

1. **Eller ve alt kol:** Kollarınızı koltuğun kolluklarından ayırmadan, ellerinizi sıkı sıkı yumruk yapın. Yumruklarınız o kadar sıkı olmalı ki, bu yumruklarla tuğladan bir duvara bile yumruk atabilecek gibi hissetmelisiniz. Çok ağır iki bavulu ellerinizden bırakmış gibi yumruklarınızı gevşetin.



2. **Dirsekler, üst kollar ve omuzlar:** Dirseklerinizi koltuğun kollarına koyup, aşağı doğru ittirerek kasılan üst kol kaslarınızı hissedin. Sonra kaslarınızı gevşetip dirseklerinizin içeri doğru, ellerinizin de koltuk kollarına düşmesine izin verin. Bu sırada, başınızın bir tüy kadar hafiflemiş olduğunu ve tavana doğru süzüldüğünü, boynunuzunsa ona yetişmek için yukarı doğru uzadığını hayal edin. Son derece uzun ve hafif hissediyorsunuz.
3. **Alın ve gözler:** Kaşlarınızı kaldırıp şaşırmış bir ifade takının. Bu kasları sıkıtiğinizda başınıza daracak bir şapka takmış gibi hissedeceksiniz. Gevşeyin, buradaki kaslarınız alnınıza yumuşacak, ılık, lavanta kokulu bir mendil koymuşsunuz gibi rahatlasın. Göz çevrenizdeki bütün çizgiler, yok olmuş gibi.
4. **Gözler, burun ve yanaklar:** Kötü bir şey koklamış gibi, gözlerinizi ve burnunuzu buruşturun. Gevşeyin ve yanaklarınızın, gözlerinizin ve burnunuzun üstündeki derinin yumuşadığını, pürüssüzleştiiğini ve ağırlaştığını hayal edin.
5. **Ağız ve çene:** Dişlerinizi sıkın ve dudaklarınızı mümkün olduğunca yayararak sırtın. Bunu yaparken boyun kaslarınızın da sıkıldığını fark edeceksiniz. Gevşeyin ve çeneniz rahatça düşsün. Uzun süre sakız çiğnemiş gibi ya da sert bir şeyi çiğnemeye çalışmış gibi hissedeceksiniz.
6. **Boyun:** Çenenizi göğüs kafesinize yaslayın ve bu sırada bir kukla olduğunuzu ve kafanızın dik, boynunuzun uzun durması için yukarıya çekildiğini ha-



yal edin. Rahatlayın ve başınızın tüy gibi hafiflemiş ve tavana doğru uçuyor olduğunu, boynunuzunsa ona yetişmek için uzuyor olduğunu hayal edin (2. aşamadaki gibi).

7. **Göğüs kafesi:** Omuzlarınızı geriye çekip ci erlerinizin dev balonlar gibi doldu unu hayal ederek burnunuzdan derin bir nefes alın. Rahatlayın ve a zınızdan nefes verin, başınız havada süzülürken omuzlarınız d  s n.
8. **Mide ve bel:** Karnınıza yumruk atmak isteyen birinden korunur gibi karın kaslarınızı sıkın. Gev eyin ve bu sırada sıcak suyla dolu, mis kokulu esanslarla bezenmiş bir küvete giriyor olduğunuzu hayal edin. Bırakın bu sıcaklık, gerilimlerinizi eritsin.
9. **Bacaklar:** Bacaklarınızı ileri uzatıp, kasın ve uzadıklarını hayal edin. Ayaklarınız kasılı olsun ve parmak u larınız ileriye göstersin. Gev eyin, ayaklarınız tekrar yere d  s n, bileklerin z, parmaklarınız rahatlasın. Az önce otobüse yetişmek için depar atmış da şimdi oturmuş gibi hissedin.

Şimdi bütün bu aşamaları bir araya getirin:

- Gözlerinizi kapatın ve güneş ışıklarından oluşan büyülü, akışkan, parlak damlaların ellerinize, parmak u larınıza damladığını hayal edin.
- Bu damlaların bedeninizin merkezine girdiğini, daha rahat, daha gevşek hissetmenizi sağladığını ve siz bütün vücudunuzda bu gev emeyi hissedene kadar, bütün vücudunuzda dolaştığını hayal edin.

- Bu altın rengi sıvının parmaklarınızdan girip, ellerinize, kollarınıza ve sonra omuzlarınıza aktığını hayal edin. Bırakın iki kolunuzdan gelen bu sıcak, rahatlatıcı altın rengi damlalar ensenizde birleşip başınızın üstüne seyahat etsin, sonra aşağıya doğru, gözlerinizi, yanaklarınızı, ağzınızı, boynunuzu yıkayarak gezsin. Sonra bu sıcaklık göğüs kafesinize ve karnınıza inip tekrar ikiye bölünerek sırasıyla bacaklarınızı, dizlerinizi, bileklerinizi ve ayak parmaklarınızı aynı sıcaklık ve gevşeklikle sarsın.
- Bırakın bu altın damlalar, vücudunuzdaki her bir kas grubunu gevşetip sizi rahatlatsın ve vücudunuzdan akıp gitsin.

Bölgeleri hatırlamak için kitaba bakmak zorunluluğunuz bitene kadar, bu alıştırmaı tekrar tekrar okuyun. Artık kitaba bakmak zorunda olmadığınızda, alıştırmaı başlayabilirsiniz.

3 Dereceli gevşeme ve hayal kurma

Bu yöntem, normalde sizi sinirlendirecek şeyler düşünüyor olsanız ya da sizi kaygılandıran bir olayla karşılaşsanız bile rahatlamanızı sağlayacak. Bu alıştırma için sessiz bir oda, rahat bir koltuk ve otuz dakikaya ihtiyacınız var.

Dereceli gevşeme ve hayal kurma

Normal şartlarda sizi kaygılandıran bir konu ya da durum seçin. Bu konu veya durumu yoğunlaştırıp, tek bir görüntüye sokun ve bir an için bir köşeye kaldırın. Daha sonra, az önce anlattığım dereceli gevşeme tekniğine geçin. Gevşedikten sonra:



1. Sıcak bir yaz gününde, bir tepenin doruğunda oturuyor olduğunuzu hayal edin. Gökyüzü masmavi ve hafif bir meltem esiyor. Kır çiçeklerinin kokularını ve taptaze havayı koklayabiliyorsunuz.
2. Aşağıda, uzakta, tepenin eteğinde, kaygılanmanıza neden olan şeyi görüyorsunuz. Bu belki de bir hayvan; belki de patronunuzun odasında olduğunuzu ve acımasızca eleştirildiğinizi görüyorsunuz; belki de herkes arkadaşlarıyla birlikte yalnız başınıza olduğunuz bir parti görüyorsunuz. Bu görüntüyü kendinizden uzak ve küçük tutarak, kendinize kendinizi ve şu anda bulunduğunuz yerin güzelliğini hatırlatın. Aşağıda duran o küçük görüntüyü görüyor olsanız bile, siz o hafif melteme ve kır çiçeklerinin kokusuna odaklanın.
3. Eğer bu görüntüye bakarken vücudunuzda bir yerde, kasların gerildiğini fark ederseniz, bu bölgeye odaklanın. Buradaki kasları sımsıkı kasın ve gevşetip rahatlamalarını izleyin. Bütün bunlar olurken, burnunuzdan yavaş ve düzenli nefesler alıp ağzınızdan vermeyi ihmal etmeyin. Bu sıkıp gevşetme alıştırmalarını birkaç kez yapmanız gerekebilir.
4. Kaslarınız tekrar gevşekliğine kavuştuğunda, dikkatinizi tekrar tepenin aşağısında duran küçük sahneye verin. Hiç gerilmeden, son derece rahat kalarak bu sahneyi izlemeyi başarıncaya kadar devam edin.
5. Şimdi aşağıdaki bu sahneyi bırakın dağılıp toz olsun ve sizi bu güzel tepede yalnız bıraksın. Sıcaklığa, melteme, kır çiçeklerine ve kuş cıvıltılarına odaklanın. Hazır hissettiğinizde, yavaşça gözlerinizi açın.

Bu egzersizi bir dahaki yapışınızda, her bir aşamayı bir önceki egzersizde yaptığınız gibi yapın. Ama bu defa sizi rahatsız eden görüntüyü biraz daha yakına getirin, size daha yakın bir yerde durmasına izin verin. Bu uzaktaki sahneyi izlerken bile, kendinize zaman tanıyın ve vücudunuzda gerilen bir nokta olup olmadığını sürekli kontrol edin. Gevşemekte zorlanıyorsanız, karşınızdaki sahneyi daha uzağa, tepenin aşağısına gönderin. Unutmayın bu sahneyi kontrol eden kişi sizsiniz, o sizi kontrol etmiyor. Sakince ve son derece gevşek bir halde izlemeyi başarana kadar sahneyi yok etmeyin.

Bu alıştırmayı her yaptığınızda, rahatsız edici sahneyi kendinize biraz daha yaklaştırın. Yaklaşma hızını ancak kendi rahat ettiğiniz şekilde yapın. Bu konuda kendinize bir zorunluluk ya da tarih belirleyin. Unutmayın, hayalinizde bile olsa, sizi rahatsız eden sahneyi ne kadar uzakta olursa olsun sizin için izleyebilmek bir gelişmedir. Sahneyi hemen yanınızda olduğunu hayal edene kadar kendinize yaklaştırın. Son aşamada, kendinizi de sahneye alıp, bir zamanlar korktuğunuz o insanla konuşun ya da sizi korkutmuş köpeği okşayın.

Bu alıştırmayı yaptıkça, günlük hayatınızda bu tür rahatsız edici duyguları hissettiğinizde ya da biri, sizi bir zamanlar kaygıya sürükleyen bir konuyu açtığında giderek daha az kaygı hissetmeye başladığınızı fark edeceksiniz. Yaptığınız alıştırmalar etkisini göstermeye başlayacak, çünkü rahatsız edici düşüncelerle gevşek bir bedeni bir arada taşımayı artık hayatınızın her alanına yaymaya başlayacaksınız. Yani artık sadece alıştırma yaptığınız durum için değil gerçek hayatınızda, sadece hayalinizde değil, günlük hayatınızda da fark etmeden daha rahat olacaksınız.

Güven kazanmaya başladıkça, artık bir zamanlar sizi ra-

hatsız eden şeyle karşılaşmaktan değil korkmak, karşılaşmak için can attığınız bile olacak. Böyle hissettiğinizde bu isteğinizi ağırdan alın. Korkunuzun kontrol dışına çıkmasına asla izin vermeyin.

Kök salmış korkularınızı tek başınıza yenmek kolay değildir. Eğer bu alıştırma sizi eskisinden daha kaygılı bir hale sokuyor, endişeleriniz aklınıza eskisinden çok geliyor, ağlamanıza sebep oluyor ya da sizi yoruyorsa, sadece aşamalı gevşeme egzersizine dönün ve hayal kurma kısmını erteleyin.

Eğer bu alıştırma size cazip geliyor fakat kendi başınıza uygulamaya çekiniyorsanız, bilişsel davranış terapisi almayı deneyebilirsiniz. Artık zaten nasıl gevşeyeceğinizi biliyor olmanız, terapiye başladığınızda sizin için çok büyük bir avantaj olacaktır.

4 Yeterli dinlenme

Yorgun olduğunuzda duygularınız mantıklı düşünmenizi engellemeye başlar, bu yüzden kaygılarınızdan kurtulmak oldukça güçleşir. Kaygılarınızla etkili bir şekilde başa çıkmak istiyorsanız dinlenmenin sizin için hayati bir önem taşıdığını bilmeniz gerekir. Daha iyi uyumak ve dinlenmek için İkinci Bölüm'de sunmuş olduğum önerilerden yararlanabilirsiniz.

5 Gevşeme-egzersiz dengesi

Terapistliğe ilk başladığımda, hastalarımın sağlık durumlarına uyacak düzenli aerobik egzersizi seçmelerini tavsiye eder, hemen egzersize başlamalarını isterdim. Bu fikir genel sağlık ve idman bakımından oldukça güzel olsa da, tek başına kaygıyla baş etmek konusuna yardımcı olmaz. Bunun iki sebebi var.

İlki, egzersiz yaptığınızda kalp atışınız hızlanır, terlersiniz ve nefessiz kalırsınız. Bunlar kaygı durumunda da büyük ihtimalle ortaya çıkacak semptomlardır. Tabi, bu, spor yapmanın kaygılanmakla aynı etkiyi gösterdiği anlamına *gelmiyor*. Buna rağmen, spor yaparken bu semptomlarla karşılaştığınızda sağlığınıza kaybetmekte olduğunuzdan şüphelenebilirsiniz. Gerçek hiç de öyle olmasa da, bu düşüncenin kendisi bile kaygılanmanıza sebep olabilir. Siz de böyle hissediyorsanız, kendi üst limitinizi belirlemelisiniz: Sizin için önerilen maksimum kalp hızı. Daha sonra normal aerobik egzersizi yaptığınızda ortaya çıkan semptomlara alışmalısınız; biraz hızlı nefes alıp vermek, hızlı kalp ritmi gibi. Böylelikle, egzersiz yaparken karşılaştığınız kaygı verici fikirleri önemsememeyi öğrenip rahatça egzersizinizi yapabilir ve spor aktivitelerinizden verim alabilirsiniz. Doktorunuz sizin için uygun olan maksimum kan basıncını belirleyecektir. Kaygı hissinizin devam etme ihtimaline karşı, doktorunuzdan size bir terapist önermesini isteyebilirsiniz. Durumunuz için en uygun terapist bilişsel davranış alanında uzmanlaşmış biri olmalıdır, fakat bu durumda sık sık terapi seansları almanız gerektiği için umduğunuzdan daha uzun süreli sorumluluk ve bağlılık gerekecektir.

Kaygıyı azaltmak için sadece egzersizi kullanmanın mantıklı olmamasının ikinci sebebiyse, dengeli bir yaklaşım olmasıdır. Egzersiz seansları ancak gevşeme seanslarıyla paralel gittiğinde etkisi artar. Dengeyi sağlayacak gevşeme seansları olmazsa, egzersiz rahatlamanızı sağlayacağına düşüncelerinizi daha da aktif hale getirir.

Gevşeme

Düzenli olarak gevşeme egzersizi yaparak nasıl dengeli hissedeceğinizi öğrenmeye başlayın. Ritmik nefes ya da dereceli gevşeme alıştırmalarını kullanabileceğiniz gibi meditasyon yapmayı da öğrenebilirsiniz. Bunların yerine kullanabileceğiniz birçok gevşeme egzersizi mevcut. Alexander Tekniği ve meditasyon şu anda en popüler rahatlama teknikleridir. Düzgün solunum yapmanızı ve sakin düşünmenizi sağlayacak her türlü çalışma sizin için olumlu sonuç verecektir. Hangi alıştırmayı seçerseniz seçin, günde en az on dakika seçtiğiniz alıştırmayı yapmaya özen göstermelisiniz.

Düzenli gevşeme alışkanlığı oluşturunca –ki bu en az üç-dört hafta alacaktır– programınıza spor aktivitesi de ekleyebilirsiniz. Unutmayın, programınıza spor aktivitesi koymamızın amacı kondisyonunuzu güçlendirmek değil, kaygı seviyenizi düşürmeye yardımcı olmak.

Egzersiz

Egzersizler arasındaki zamanı olabildiğince dengeli dağıtmaya çalışarak haftada üç ila beş gün hafif aerobik egzersizi yapmaya çalışın. Hafiften kastım, çalışma sırasında vücudunuzu hafif nefessiz kalacak kadar çalıştıran fakat bu sırada rahatlıkla konuşabileceğiniz egzersizler. Aerobikten kastım, hoşunuza giden düzenli hareketler, çünkü eğlenmeniz egzersizlere devam etmeniz için önemli bir kilit noktadır. En makul aerobik egzersizi yürüyüştür, çünkü bir çift spor ayakkabı dışında fazladan bir araç gereç gerektirmez. Diğer egzersizler, hafif koşu, bisiklet, yüzme ve spor salonundaki kardio aletlerinde çalışmak olabilir. İsterseniz çeşitli egzersizler yapabi-

lir ya da tek bir egzersizde karar kılabilirsiniz. Düzenli olarak yapmaya devam ettiğiniz ve hoşunuza gittiği sürece hangi egzersizi yaptığınız önemli olmayacaktır.

Burada verdiğim dengeli egzersiz önerisi, bu bölümdeki en önemli önerilerden biri. Düzenli solunum, gevşeme yetisi ve yeterli dinlenme özelliklerinin hepsi birden egzersiz programınızda gelişecektir. Fakat bunlardan yararlanabilmek için sabırlı olmanız ve düzenli olarak egzersize devam etmeniz gerekir. Kaydettiğiniz gelişmelerin kalıcı olabilmesi için yaklaşık altı hafta bu düzeni korumalısınız. Tabii, eskiye nazaran ne kadar canlı ve sakin olduğunuzu fark ettiğinizde, bu teknik büyük ihtimalle hayatınız boyu sürdüreceğiniz, düzenli bir alışkanlık haline gelecektir.

6 Düşünce engelleyiciler

Kaygıyı azaltmanın en iyi yollarından biri, aklınızı sizi kaygılandırmayacak düşüncelerle doldurmaktır. Böylece kaygıya sebep olan şeyi düşünmemek için bir fırsat yaratmış olursunuz. Birçok insanın, meşgul olduklarında kaygı hissetmediklerini söylemesi de işte bu yüzdendir.

Tabii, aklınızın kaygı verici düşüncelerle dolmasını engellemenin en mantıklı ve doğal yolu, günlük rutininizi olabildiğince hoş aktivitelerle doldurmaktır. Fakat eğer sizi kaygılandıran düşüncelere yoğunlaşmak sizin için artık bir alışkanlık haline gelmişse, bu düşünceleri engellemek için yardım alabilirsiniz. Öte yandan öyle zamanlar olur ki, ne kadar uğraşırsanız uğraşın kendinizi yine de kaygı verici durumlar içinde bulursunuz; mesela sıkışık trafiğin tam ortasında ya da geceleyin bir kâbus sizi uyandırdığında. Özellikle bu tür durumlarda düşünce engelleyiciler çok işe yarar.

Düşünce engelleyiciler, tercihen dil ve görüntüler kullanarak yapacağınız, ilginizi cezp edecek ve makul ölçüde düşünsel aktivite gerektiren düşünsel alıştırma yöntemleridir. Sizin de fark edeceğiniz gibi, en güzel düşünce engelleyiciler kendi icadınız olanlardır. Yine de, ellerinin altında daha fazla seçenek olması için hastalarımıza birçok düşünce engelleme önerisi sunarım. Nötr düşünce engelleyiciler sizi hafif bir düşünsel aktiviteye iter, fakat mutlu ya da üzgün olmanıza neden olmazlar.

Nötr düşünce engelleyicileri

- **Renkler** Bir ana renk seçin; kırmızı, sarı ya da mavi. Şimdi bu rengin bütün tonlarını hatırlayıp tek tek sayın.
- **Çiçekler** Elinizden geldiğince çok çiçek ismi hatırlamaya çalışın. Bahçıvanlıkla uğraşıyorsanız, saydığınız her bir çiçeğin hangi ay açtığını da sayın.
- **Sokaklar, caddeler** Yaşadığınız yerin çevresindeki cadde ve sokakların isimlerini saymaya çalışın.
- **İsimler** Elinizden geldiği kadar fazla 'kız' ismi, 'erkek' ismi ve soyisim hatırlamaya çalışın.
- **Sayılar** 3'er, 7'şer ya da 13'er 13'er 500'den geriye sayın (isterseniz 600 ya da 700'den de geri sayabilirsiniz, hangisi size daha uygunsa).
- **Odaklanma** Düşüncelerinizi şu an bulunduğunuz yere odaklayın ve yakınınızda duran bir nesne seçin. Şimdi, seçtiğiniz bu nesneyi tüm detayları kullanarak kendinize tarif etmeye çalışın. Diyelim oturduğunuz koltuğu seçtiniz, bu koltuğun ne kadar rahat olduğunu tarif etmeye çalışın. Malzemesi ne? Ne renk? Odanın neresinde duru-

yor? Sizce kaç yıllık? Herhangi bir kusuru ya da çatlağı var mı? Kusurlarını, çatlaklarını sayın ve böyle devam edin.

Eğer ikinci bir dil biliyorsanız, bahsi geçen düşünce engelleyicileri bu dili kullanarak anlatmaya çalışarak, bu aktiviteyi biraz daha zorlu bir hale getirebilirsiniz.

Gördüğünüz gibi düşünce engelleyiciler önce görmek (bir renk, bir kelime ya da bir rakam) sonra da bunları adlandırmak için düşünsel imgeleme güçlerinizi kullanmanızı gerektiriyor. Böylelikle, kaygı verici düşünceler ne kelimelerle ne de görsel olarak aklınıza sızamamış oluyor. Tabi bunlardan başka birçok nötr düşünce engelleyici mevcut ve bu verdiğim örneklerden yola çıkarak kendinize en uygun nötr düşünce engelleyicisini bulabileceğinizi sanıyorum.

Kişisel düşünce engelleyiciler

Kişisel düşünce engelleyicinizi yaratmak için, ilginizi çeken bir konu bulmalısınız. Örneğin müzik dinlemeyi seviyorsanız en sevdiğiniz pop müzik grubunu ya da besteciyi seçebilirsiniz. Sonra, bu bestecinin, bildiğiniz tüm bestelerini sayabilirsiniz.

Ya da bu aktiviteyi yeni şeyler öğrenmek için bir fırsat olarak da kullanabilirsiniz. Örneğin şiir seviyorsanız şiir ezberleyebilirsiniz. Ya da hobilerinizle ilgili bir şey yapabilirsiniz. Mesela hastalarımın biri gerçek bir futbol düşkünüydü. Bu hastam, sevdiği takımlardaki bütün oyuncuların isimlerini ve oyundaki konumlarını ezberlemeye karar vermişti.

Başka bir hastam da müzisyendi ve bana uçma korkusu nedeniyle başvurmuştu. Müzik yeteneğini de geliştirecek bazı düşünce engelleyiciler icat etmeye karar verdi. Böylece,

düşünce engelleyici olarak zaten iyi bildiği parçaları, aklında farklı tonlardan çalmaya çalışmayı seçti. Bu egzersizi, uçak kalkışa hazırlanırken yapıyordu ve söylediğine göre, bu sırada zihni o kadar meşgul oluyordu ki, uçağın havalandığını fark etmiyordu bile.

Eşya gerektiren düşünce engelleyiciler

Şimdiye kadar bahsettiğim engelleyiciler, herhangi bir alet gerektirmediği için her yerde yapabileceğiniz egzersizlerdi. Eğer uygun bir eşyanız varsa, elinizde birçok farklı fırsat var demektir. Örneğin bir müzik aleti çalabilirsiniz. Bir arkadaşınızı arayabilirsiniz (tabi endişelerinizden bahsetmeden konuşmak şartıyla), ya da koşuya çıkabilir veya radyo dinleyebilirsiniz. Önemli olan, düşünce engelleyicilerinizin ilgi çekici ve böylece endişe verici düşüncelerden daha cazip olmasıdır.

7 Sosyal destek

Arkadaşların ve sevdiklerin verdiği destek herkes için değerlidir, fakat endişe hisseden kişiler için bu desteğin değeri daha fazladır. Hepimiz bizi önemseyen insanlarla birlikte olduğumuzda kendimizi daha güvende hissederiz; iyi bir arkadaş, bizi kaygılarımızdan uzaklaştırır.

Öte yandan çevre desteği yanlış da kullanılabilir, bu yüzden dikkatli olun. Eğer güvende hissetmek ve endişelerinizden kurtulmak için başkalarına güveniyorsanız, bu çözüm gelip geçici olacaktır. Araştırmalar, güven ve rahatlamayı ne kadar kendisi yerine başkalarında bulursa, kişinin rahatlık süresinin o kadar kısaldığını ortaya koyuyor. Sonunda da, endişeleriniz yok olacağına büsbütün artmış oluyor.

8 Kendi kendini rahatlatma

Burada size ilk önereceğim şey, sizi endişelendiren şeyi olabildiğince açık bir şekilde bir yere yazmanız. Aklınızda gezinip duran bulanık endişeler oldukça yorucu hale gelebilir; çok güçlüdürler ve kronik kaygı bozukluğuna neden olabilirler. Fakat endişenizin kaynağını kâğıt üzerinde tanımlarsanız, gücünü yitirecektir.

Sonra sizi endişelendiren düşünceye meydan okuyun, bu ne kadar gerçekçi bir korku? Korkunuz hakkında bilgiler toplayın: internetten araştırın ya da bu konuda uzman birilerine sorun. Böylelikle tehlike hakkında gerçekçi bilgiler edinmiş olacaksınız. Daha sonra, öğrendiklerinizin bir özetini yazın. En sonunda, endişeniz hakkında yeni bir açıklama elde etmiş olacaksınız: gerçekçi bir açıklama.

Diyelim ki uçma korkunuz var. İşe, şu açıklamayı yaparak başlıyorsunuz: “Egzotik bir yere seyahat etmeyi çok isterdim, ama uçmaktan korkuyorum, çünkü uçak düşebilir.” Sonra bir havayolu şirketini arayıp ya da internete girip güvenlik önlemlerini öğrenin ve kaza istatistiklerini toplayın. Fakat bu bilgilerin karşılaştırmalı olması gerekiyor, toplam uçuş sayısı, uçak kazası sayısını karşılaştırabilmelisiniz. Bu bilgileri edindikten sonra, farklı ulaşım araçları arasında kıyaslama yapmaya başlayabilirsiniz.

Yaptığınız araştırma, endişenizin asılsız olduğunu ortaya çıkarıyorsa, hemen bir uçak rezervasyonu yaptırmanızı tavsiye ederim. Ya da artık bu korkuyu yenmeye karar verdiyseniz, iyi bir terapistten randevu alabilirsiniz. Artık korkunuzu yenme şansınız, her zaman olduğundan çok daha fazla.

Öte yandan yaptığınız araştırmalar kaygınızı destekliyorsa, o halde riskleri incelerken edindiğiniz uçak yolculuğunun

diğer ulaşım araçlarıyla karşılaştırılması sonuçları, egzotik bir yere gitmek için kullanabileceğiniz farklı ulaşım yollarını araştırmanız gerektiğini gösteriyor olabilir.

9 Hayatınızın kontrolünü tekrar kazanmak

Ne kadar endişelendiğinizi ya da tehdit altında hissettiğinizi başınıza gelenler belirlemez. Önemli olan, başınıza gelenlerle nasıl başa çıktığınızdır. Örneğin, aynı anda işten çıkarılan iki adam tanıdım. Birisi depresyona girip içine kapandı ve bir müddet sonra agorafobik oldu (yani açık alanlara karşı bir korku geliştirdi). Diğeri ise, az para kazanılan fakat hep hayalini kurduğu farklı bir iş alanında çalışmaya başladı.

İki adam da aynı durumla karşılaşmıştı. Fakat biri, başına gelenin bir felaket olduğuna, diğeriye bunun hep hayalini kurup da yapamadığı işi yapmak için yeni bir fırsat olduğuna inandı.

Burada size anlatmak istediğim şey, hayatınızdaki bazı durumları değiştirmek isterseniz bile, hayatınızın kontrolünü tekrar ele geçirdiğinizi hissetmek için illa kontrol edebileceğiniz şeyler dışında bir şey değiştirmek zorunda olmadığınızdır.

Tabii ki kontrolün elinizde olduğunu hissetmenizi zorlaştıracak durumlarla da karşılaşabilirsiniz. Zorlu rutinler ve katı mesai saatleri kaygı verici durumlara verilecek güzel örneklerdir. Ayrıca oturduğunuz yerde trafiğin kalabalıklaştığı saatler gibi kontrolünüz dışında olan şeyler de vardır. Bu tür şeyler sizde kaygı verici düşünceler uyandırabilir, örneğin işe yetişemeyeceğiniz endişesi gibi.

Yine de bu, kaygınızın sebebinin bu tür durumlar olduğuna anlamına gelmez. Diyelim sabah saat dokuzda işte olmanız

gerekiyor ve bu saatlerde araba kullanmak strese girmenize neden oluyor. O halde neden evden erken çıkıp, ofiste kendinize bir kahve yapmıyor ve herkes trafikte beklerken, sakince kahvenizi içmiyorsunuz? Sabah işe erken geldiğiniz için kimse size fazladan para vermeyecek olabilir, ama bu zamanı rahatlamak ve güne iyi başlamak için kullanabilirsiniz. Herkes trafikten ve kargaşadan bahsederken, sakın ve rahat hissetmek yeterli bir kazanç değil mi?

Kaygı kayıt günlüğünüze çalışın. Kendinizi en kaygılı hissettiğiniz zamanları tanımlayın ve bu anların kontrolünü ele almak için neler yapabileceğinizi düşünün. Başkalarının aynı durumlar için neler düşündüğünü önemsemeyin.

Panik nöbetleri üzerine bazı notlar

Panik nöbetleri, kaygının aşırı ucunu temsil eder. Bu nöbetler son derecede zorlu olduğu için, genellikle hastalarımıza nöbet geldikten sonra kontrolü nasıl ele alacaklarını değil bu nöbetleri nasıl önleyebileceklerini öğretirim.

Birçok kişi, panik nöbetlerinin üzüntüden kaynaklandığına inanır. Ama işin aslı böyle değildir. Panik nöbetlerinin her zaman bir tetikleyicisi olur; bu tetikleyiciler hiç farkında olmasanız bile sizi korkutan ya da kırılganlığınızın artmasına neden olan durumlardır. Bu yüzden panik nöbetlerinden muzdarip olanlarınızın kaygı günlüğü tutması özellikle çok önemlidir. Hatta önemli ve sinirlendirici olayların tarihleriyle (en azından yılın hangi döneminde olduğu) listelendiği, kısa bir otobiyografi çıkarmayı da deneyebilirsiniz. Bunların üzerinde bir miktar detektiflik yaparak kendi panik tetikleyicilerinizi keşfedebilirsiniz.

Tetikleyiciler

Panik tetikleyicileriniz fiziksel olabilir. Örneğin bazı kişiler kan şekerleri düştüğünde (böyle bir sıkıntınız varsa daha düzenli ve muhtemelen de daha sık yemek yemeniz gerekecektir), çok daha çabuk paniğe kapılır ya da kendilerini çok yorgun hissederler (daha az yorgun hissetmek için, ikinci bölümde sunduğum önerilerden yararlanabilirsiniz).

Tetikleyicileriniz, fobinizin olduğu bir nesne (örneğin yılan) ya da heyecan verici bir hikâye (zehirli bir yılan tarafından sokulan biri hakkında yayınlanan bir haber) gibi son derece görünür psikolojik tetikleyiciler de olabilir. Böyle bir durumda, bu tetikleyicilere karşı duyarlılığınızı azaltacak bir terapistle başvurmanızı tavsiye ederim.

Öte yandan bazı tetikleyiciler psikolojik olmasına rağmen gözle görülür olmayabilir. Örneğin, hastalarımın biri ne zaman metroya binse, nedenini ve zamanlamasını anlayamadığı bir paniğe kapılıyordu. Kaygı kayıt günlüğü tuttuktan sonra, kendi vagonunda yeşil mont giyen biri olduğunda paniğe kapıldığını keşfetti. Bunun üzerine gittiğimizde, bundan on yıl kadar önce metroda onu takip eden yeşil montlu bir adam tarafından tecavüze uğradığı ortaya çıktı. Olaydan sonra TSSB semptomları için psikolojik danışma almıştı, fakat korkusunun hayatına ne kadar yayılmış olduğunu fark etmemişti.

Hemen fark edilmeyen başka bir psikolojik tetikleyiciyse ‘yıldönümü etkisi’dir. Çoğumuz başımıza üzücü bir olay geldiği günün yıldönümünde, o gün ve o saatlerde kendimizi üzgün, sinirli, hatta bazen paniğe kapılmış hissederiz. Mese-la hastalarımın biri her ilkbaharda kanser olduğunu düşünerek muayenehaneme geliyordu. Her ilkbaharda sürekli

doktoruna gidip, çeşitli tahliller yapılması için ısrar ediyordu. Yazmasını istediğim otobiyografi üzerinde çalıştığımızda, korkusunun sekiz yıl önce annesine ileri safha kanser teşhisi konulmuş olmasından kaynaklandığını fark etti.

Gördüğünüz gibi, panik nöbetinizi tetikleyen faktörü tespit etmek oldukça zor olabilir. Bazen, panik nöbetleri aşırı sıkıntılı olduğu için nöbet gelmeden hemen önceki hatıraları travmatik tetikleyicinin hatıralarıyla birlikte hafızamızdan siliyor olabileceğimizi ve tetikleyici faktörlerin tespitinin bu yüzden zor olduğunu düşünüyorum. Sonuçta bu gibi durumların büyük bir travmayla ortaya çıkabileceğini biliyoruz.

Pek çok insan gibi, bir tetikleyiciyi tanımlamış ya da bir yıldönümü etkisini keşfetmiş olsanız bile panik nöbetleriyle tek başınıza başa çıkamayacağınızı düşünüyor olabilirsiniz. Öyleyse benim size önerim, nöbetlerle başa çıkmak için profesyonel yardım almanız. Bilişsel davranış terapisi bu tür durumlar için en çok tavsiye edilen yöntemdir.

ÖRNEK VAKA: **Helen**

36 yaşında bir pratisyen hekim olan Helen, ileri derecede kaygıları nedeniyle bana yönlendirilmişti. Kendi doktoru ona düzenli alınması zorunlu olmayan, kaygı semptomlarını azaltmayı hedefleyen beta blokörler kullanmasını tavsiye etmiş, fakat Helen ilaç kullanmaktan hoşlanmadığını belirtmişti. Bunun üzerine doktoru ona bilişsel davranış terapisi önermişti.

O sırada Helen'in dört ve yedi yaşlarında iki kızı vardı ve bir yandan da en fazla uygulanan ameliyatlardan birini olmak için sıraya girmiş bir dizi hastayla ilgileniyordu. Kocasını finans sektöründe çalışıyor ve genellikle iş gezileri nedeniyle uzakta oluyordu.

Helen'in ailesi, son derece yüksek beklentileri olan bir aileydi. Sürekli olarak elinden gelenin en iyisini yapmak zorunda olunması gerektiğini düşünüyorlardı. Helen annesini ve kendisini "mükemmeliyetçi" olarak tanımlıyor ve annesinin, yaşlanmanın bütün belirtilerini silmek konusunda "saplantılı" olduğunu söylüyordu. Helen yerel okullara gitmiş, sınavlardan her zaman yüksek notlar almış ve liseyi bitirir bitirmez tıp fakültesine girmişti. Tıptaki son gelişmeleri sürekli takip etmekten büyük bir gurur duyduğundan, fakat bunun giderek daha zorlu bir iş haline geldiğinden bahsediyordu. Çalışma odasında duran daha okunma sırası gelmemiş bir yığın tıp dergisiyle "başının belada olduğunu" söylüyordu.

Helen'in annesi ve babası da doktormuş ve babası emeklilik yaşını çoktan geçmiş olmasına rağmen tıpkı kendinden daha genç olan karısı gibi işini yapmaya devam ediyormuş. Helen'in erkek kardeşiye danışman nörologmuş.

Helen, kendini en huzursuz eden şeyin uykuya dalma güçlüğü olduğunu anlattı. Yatağa yatmaktan nefret ettiğini, çünkü yatar yatmaz uyumasının ne kadar uzun zaman alacağını ve ertesi günün ne kadar yoğun bir gün olacağını düşünmeye başladığını söylüyordu. Meşgul olduğu zamanlar, bu kaygılardan çok etkilenmiyordu, söylediğine göre bu yüzden gün boyu kendini sürekli meşgul tutmaya çalışıyordu.

Bu nedenle işe, uykuya dalma güçlüğüyle başladık. Uyku günlüğü tutmaya, aynı zamanda da yatağa yattığı andaki kaygısını derecelendirmeye karar verdi. İki hafta sonra tekrar bana geldi. Uyku günlüğüne göre, Helen'in uykuya dalması için her gece bir saatten fazla zaman gerekiyordu. Ertesi gün yapması gereken şeyleri düşünmekten gözüne uyku girmiyordu. Yatağa girdiğindeki kaygı derecesi 100 üzerinden 70 ile 85 arasında değişiyordu.

Helen'e gece kaygıları için bazı önerilerde bulundum. En çok endişe defteri tutma fikrini beğendi. Bu defteri başucunda bulundurmaya ve ertesi gün yapılması gerektiğini düşündüğü her

şeyi ve bazen de bunları nasıl ve ne zaman yapması gerektiği hakkındaki düşüncelerini buraya yazmaya karar verdi.

İki hafta sonra tekrar geldiğinde kendisini artık daha dinlenmiş hissediyor olduğunu söyledi. Yatağa yatıp 20 dakika yazı yazıyor ve uyuyakalıyordu. Bu da, yatakta uyanık kalma süresinin yarım saat azaldığını gösteriyordu. Ayrıca yatağa yattığı andaki kaygı derecesi 40'a kadar düşmüştü.

Helen bana, hazırladığı yapılacaklar listesinden bahsederken, artık kendine karşı ne kadar talepkâr olduğunu fark ettiğini söyledi. Ben de ona, bu listedeki maddeleri önem derecesine göre sıralamasını ve hepsini yapmayı umarak kendi kendine acımasızlık yapmamasını önerdim. Bu önerimi uyguladıktan sonra kendini daha rahatlamış hissetmeye başladığını ve hayatının kontrolünü ele almaya başladığını fark etti. Kaygılarının, başkalarının beklentilerinden dolayı değil, kendi kendine karşı aşırı talepkâr olmasından kaynaklandığını da anlamaya başlamıştı. Kendi kendini nasıl rahatlatacağını bilmediğini, bu yüzden ritmik nefes ve aşamalı gevşeme alıştırmalarını öğrenmek istediğini söyledi.

Helen, bir sonraki seansımıza geldiğinde kendinden oldukça memnundu. Aşamalı gevşeme alıştırmalarını tam olarak yapabilmesi bir haftadan fazla sürmüştü, fakat yapmaya başladığından beri, kendi deyimiyle kaygılarının "sesi kısılmıştı". İşyerinde de kendine o gün için biçtiği görevlerin yoğunluğuna yetişemediği zamanlarda ritmik nefes alıştırmalarını uyguluyordu.

Bundan sonra, Helen'in hayatına biraz da fiziksel alıştırmaya katmaya karar verdik. Bu egzersizleri çocuklarıyla daha fazla birlikte olma isteğiyle birleştirecektik. Helen'in ödevi, eşiyle beraber her hafta sonu dışarı çıkma planı yapmaktı –ama yapacakları aktiviteler aynı zamanda egzersiz niteliğinde olacaktı.

Bir sonraki seansımızda Helen, ailecek yapmaya başladıkları aktivitelerin oldukça başarılı olduğunu anlattı. Ailecek pikniğe çıkıp uzun yürüyüşler ya da bisiklet gezileri yapıyorlardı. Artık işyerindeki merdivenleri çıkarken nefessiz kalmadığını ve kendini

daha formda hissettiğini söyledi. Bu egzersizler, geceleri daha çabuk uykuya dalmasını sağlıyordu, ayrıca geceleri kaygılarının derecesi 15'e kadar düşmüştü.

Helen kaygısını ciddi anlamda kontrol altına almayı başaran kadar, birçok farklı alıştırmaya ve teknik denedi, bunları kendi hayatına uyarladı. Bu son derece normal bir durum. Fakat Helen'in durumuyla ilgili çok alışılmadık olan nokta, kaygı sıkıntılarıyla ilgilenirken, hangi sırayla çözüm arayacağına hemen karar vermesiydi.

Hikâyeden size düşen

İçgüdülerinize güvenirseniz siz de probleminizin hangi yönünün öncelikli ilgi gerektirdiğini, hangilerinin biraz bekleyebileceğini bilebilirsiniz. Fakat kararsızsanız, öncelikle problemin aşılması en kolay görünen yönünü bulup önce onunla ilgilenmeyi denemelisiniz. Sonuçta, yaşamınıza uyarlayacağınız öneriler ancak siz kontrolü ele aldığınızda işe yarayacak ve kalıcı olacaktır, bu yüzden hangi problemden işe başladığınız önemli değil. Önemli olan, başlamış olmanızdır.

Üç haftada bir gelişiminizi gözden geçirmeye çalışın (unutmayın, alışkanlıklardan kurtulmak zaman alır). Zorlukların üstesinden geldiğinizi görürseniz, bu harika. Henüz bitmediği kanıdaysanız, Helen'in yaptığını yapın: Problemin üstesinden gelene kadar başka bir öneri daha eklemeye devam edin.

4

Mutsuz Bir Geçmiş

Yüzümde pırıl pırıl sevinç gördüğün gün,

Nice konakları yıkılmıştır gönlümün.

Dalgıçsan dal gözlerimin denizine, bak:

Dibinde mahzun bir deniz kızı görürsün

Ömer Hayyam

Terapinin tarzı ve nasıl bir yönde gideceği büyük ölçüde terapistin ilk sorusuna bağlıdır. Eğer ilk görüşmemizde hastama çocukluğuyla ilgili zorlu zamanları hatırlayıp hatırlamadığını sorarsam, büyük ihtimalle zamanımızı zaaf ve kırılganlıklar üzerinde çalışarak geçiririz. Ancak belli bir sürenin ardından, bunların üstesinden geldikten sonra, başarabilirsek güçlü yanlarından bahsetmeye başlayabiliriz. Öte yandan, eğer bir görüşmede ilk adım olarak hastamdan çocukluğunun en güzel ve gurur verici hatıralarından bahsetmesini istersem, büyük ihtimalle hastamın güçlü yanlarıyla işe başlar, maske arkasına gizlenmiş bile olsalar, zaten elimizde olan olumlu yönleri güçlendirmek için biraz çalışırız. Kı-

sacası, hasta da çocukluk da terapist de aynı olmasına rağmen terapi iki farklı şekilde akabilir.

Terapi, verilmiş hasarlar üzerine de kalan güzellikler üzerine de yoğunlaşabilir. Ben daha çok ikincisini tercih ediyorum. Çünkü bu bize zaman kazandırıyor ve böylece hastalar daha kısa bir süre yıpranıyor. Ayrıca bu şekilde, artık geçmişte olanlar ve onlara verdiğimiz tepkilerle çok daha kolay başa çıkabiliyoruz.

Geçmişinizi anlamak

Birçoğunuz acınızın ve uyumsuzluğunuzun nasıl ve ne zaman başladığını merak edersiniz. Bu duyguların her zaman sizinle olmamış olduğunu, onlarsız yaşadığınız bir dönem olduğunu görmek çok rahatlatıcıdır. Böyle bir algı, bilinç sürekli tekrarlayan ve sizi mutsuz eden durumlardan kaçınmanıza yardımcı olabilir. Fakat bu, yalnızca durumu kavramanızı hedefler ve nelerden kaçınmanız gerektiğini gösterir. Hemen nasıl daha uyumlu davranacağınızı öğretmez. Bir şeyi anlamış olmak genellikle oturmuş düşünce kalıplarını nâdiren değiştirir.

Sizin dışınızdakiler, acılarınız ve üzüntülerinizin kaynağını sizin kadar bilemez. Sizi ihmal eden ya da size kötü davranan kişilere karşı duyduğunuz bu öfke, içinizdeki bu incinmişlik hissi hiç geçecek mi merak edersiniz.

Problemlerinizin kaynağını ve geçmişinizle ilgili olumsuz duyguların sebebini daha iyi anlamak isterseniz, sizi engellemem. Bunu yapmak için çocukluğunuzda yaşadığınız olayları ele almak gerekir. Bu oldukça travmatik ve zorlu bir işlem olacaktır; bu yüzden bu konuda bir profesyonelle çalışmanızı tavsiye ederim. Doktorunuzdan size iyi bir psikodinamik ya

da bilişsel-analitik terapist önermesini isteyin.

Böyle yapmaya karar verseniz bile, size tavsiyem bu kitapta sunduğum olumlu değişiklikleri başardıktan sonra bu konuya yönelmeniz olur. Şu anki hayatınızla ilgili gelişmeler kaydettikten sonra, geçmişinizle çok daha büyük bir özgüvenle ilgilenebilirsiniz. Geçmişe baktığınızda karşılaştığınız zorluklardan korkmazsınız, çünkü zaten kaygı ve panik gibi duyguları nasıl kontrol altına alacağınızı öğrenmiş olursunuz.

Geçmişinize detaylı olarak bakmayı düşünün ya da düşünmeyin, sürekli olarak olumsuz duygulara takıldığınız zaman, hayatınızın bu şekilde devam etmesine izin vermiş olursunuz. Ancak olumsuz ruh halinizden kurtulursanız hayatınızın kontrolünü ele geçirebilirsiniz.

Kurtulma yöntemleri

Size mutsuz geçmişinizden kurtulmanız için yardım edeceğim. İstekli olsanız bile bunu başarmak çok zor görünebilir. Bu yüzden, bu işi kolaylaştıracak birtakım yöntemler sunacağım.

1 Mektup yazın

Bu yöntem, özellikle olumsuz hisleriniz hâlâ hayatınızda olan birine karşı olduğunda işe yarıyor. Bu yöntemi kullandıktan sonra, bahsedilen kişiyle birlikte olduğunuzda daha sakin olacak ve duygularınıza, geçmişe kilitlenmektense şimdiye odaklanabileceksiniz.

Diyelim ki, ebeveynlerinizden biri size oldukça soğuk davranıyordu ya da bir ihtiyacınızı görmezden geldi ya da sizi başka bir şekilde kırdı, aşağıladı, kısıtladı. Ona mümkün olduğunca fazla detay verip, sizi kızdıran şeyi tam olarak açık-

ladığınız bir mektup yazın. Yazınızı yarıda bırakmayın ya da vazgeçmeyin. Öfkenizi dilediğiniz gibi açığa vurun. Mektubu imzalayıp, yollayacakmışsınız gibi bir zarfa koyun.

Fakat mektubu *yollamayın*. Bir sonraki adım, mektubu yok etmek olacak. Parçalara ayırabilir, yakabilir ya da nasıl isterseniz o şekilde yok edebilirsiniz. Mektubu yok etme işlemi bile tek başına rahatlatıcı olacaktır. Parçalara ayırdığınız, yakmış olduğunuz şey olumsuzluğunuzmuş gibi düşünebilirsiniz. Mektubu yok etmek, aynı zamanda artık ortada birine zarar verecek bir şey kalmadığı anlamına da gelir.

Mektup yazarken içinizdeki öfke ya da acıyı boşaltmış ve olanların sizde neden bu kadar hasar bıraktığını açıkça anlatmış olursunuz. Fakat bunu yaparken ilgili kişiyle şu anda olan ilişkinizi zedeleyecek ya da ileride pişman olmanıza neden olacak bir şey de yapmamış olursunuz. Sizi kırmış olan kişi, sizin tarafınızdan kırılmamış olur ya da eğer sizi bileerek kırmaya çalışmışsa, sizi kırmış olduğunu öğrenerek tatmin olmamış olur. Eğer görüşmeniz gerekiyorsa, bu kişilerle görüşmeye devam edebilirsiniz, zira artık bu görüşmelerde üzerinizde eskisi gibi bir yük olmayacak, çünkü söylemek istediğiniz her şeyi çoktan yazmış olacaksınız.

İlginç bir şekilde, genellikle bu yöntem sıradaki yöntemle paralel kullanılır.

2 Kurtarma operasyonu

Bu konuyla ilgili herkesin diline pelesenk olmuş “öldürmeyen şey güçlendirir”, “acılar insana güç verir” gibi lafları mutlaka duymuşsunuzdur. Bahsedeceğim yöntem sayesinde geçmişte meydana gelmiş olaylardan iyi dersler almayı öğreneceksiniz.

Yapmanız gereken şey, geçmişte olanlara bu defa ters taraftan bakmak ve sizi kıran kişinin size yaptığı iyiliği görmek. “Bana yaptığı iyiliği mi?” dediğinizi duyar gibi oluyorum. “Bana yaptığı tek şey, beni kırmak oldu! Tek yaptığı şey hayatımı mahvetmekti!” Ama şunu unutmamalısınız: Bir yerimiz kesildiğinde yaralanırız. Bu yara çok güzel görünmeyebilir, ama çevresindeki deriden çok daha güçlüdür. Yani kırıldıktan sonra, kırılmadan ya da acılara katlanmadan önce olduğumuzdan çok daha güçlü oluruz.

Neler kazanmış olduğunuzu fark etmenin en iyi yolu aynayla konuşmaktır. Bu yöntemden özellikle Beşinci Bölüm’de bahsedeceğim, ama kısaca anlatmak gerekirse:

Aynayla konuşma

Aynadaki aksinize bakın ve şuna benzer bir şey söyleyin: “X bana yapabileceği en kötü şeyi yaptı. Bu yaptığı büyük haksızlıktı ve ben bunu hak etmedim. Ama atlattım. O haksızlığın karşısında ayakta kaldım. Şimdi buradayım ve hiç olmadığım kadar güçlüyüm.”

Dilerseniz, bunu yapmak yerine bir mektup daha yazabilirsiniz. Mektubunuzda bu kişiye, size kazandırdığı güç ve başkalarına nasıl *davranılmaması* gerektiği konusunda verdiği ders için teşekkür edin. Onun yaptıkları sayesinde eskisinden daha iyi bir insan olduğunuzu yazın. Önceki mektup gibi, bu mektubu da göndermeyin. Mektubu birkaç kez okuyup, yok edin. Kötü deneyimlerden iyilikler çıkararak hak ettiğinizi kazandınız.

Ayrıca, iyi tarafta olduğunuzu unutmayın. İlgi duyduğunuz alanlarda başarılı olmuş kişilerin hayatlarını okuyun. Göreceksiniz ki bu kişilerin çoğu büyük kayıplar vermiş, haksızlığa

uğramış ya da acı çekmiştir, ancak bu acılardan sıyrıldıklarında hayatta daha büyük başarılar edinme kararlılıkları artmış ve bunu başarmışlardır. Siz de bu kişilerden biri olabilirsiniz.

3 Tatlım, işkencecim çekmiş

Birçok hastam bu yöntemi çok eğlenceli bulduğu için, iyileştirme etkisi konusunda önceki iki yöntem kadar etkili olmasa da, burada bahsetmek istiyorum. Ayrıca yöntemin son derece eğlenceli olduğuna katıldığımı söylememde fayda var.

Sizi incitmiş birini hayalinizde canlandırın. Aklınızdaki resmi mümkün olduğunca gerçekçi bir hale getirin. Daha sonra bu kişinin giderek küçülüp çektiğini imgeleyin. Eğer *Oz Büyücüsü*'nü izlediyseniz, Dorothy'nin Doğu'nun Kötü Cadısı'nın üzerine bir kova su boşaltmasıyla cadının küçülüp yok olduğu sahneyi hatırlarsınız. Size işkence eden bu kişiyi küçültüp yok edebileceğiniz gibi, onu küçücük bir halde bırakabilirsiniz de. Bu küçücük kişinin çaresizce bağırp çağırdığını ve kesinlikle size zarar veremeyeceğini hayal edin.

Bu yöntemin birçok farklı çeşidi var. Sizi inciten kişiyi palyaço kıyafeti içinde ya da saçma sapan bir şapkayla hayal edebilirsiniz. Bu sırada dilediğiniz gibi kahkaha atabilirsiniz; kahkaha atmak tıpkı ağlamak gibi bütün gerilimi boşaltır ama ağlamaktan çok daha eğlenceli bir deneyimdir. Bu gerilim boşalması, sizi incitmiş olan bu kişinin artık üzerinizdeki etkisini kaybetmiş olduğu anlamına gelir. Sonuç olarak, kim iki santimetre boyundaki bir palyaçodan korkar ki?

ÖRNEK VAKA: Nicky

Nicky ilk kez beni görmeye geldiğinde 28 yaşındaydı. Ben-den önce çarpıntı ve baş dönmesi şikâyetleri olmuş ve bunun doğum kontrol haplarından kaynaklandığından şüphelenerek doktora gitmiş. Doktoru bir dizi tahlil yapmış ve durumun fiziksel olmadığından emin olduktan sonra, Nicky'ye stresli olma ihtimalini sormuş. Bu soru karşısında aniden gözyaşlarına boğulması doktorunu olduğu kadar Nicky'yi de şaşırtmış. Nicky, iş konusunda kendini her geçen gün daha yetersiz hissettiğini ve bunun üstüne şimdi de panik nöbetleri yaşadığını anlatmış. Bunun üzerine doktoru, bilişsel davranış terapisi önermiş.

Nicky hiç kolay bir çocukluk geçirmemiş. Babası, Nicky henüz bebekken annesini, ağabeyini ve Nicky'yi ekonomik sorunların içinde bırakıp evi terk etmiş. Anneleri, kendi deyimiyle bu "fırar" olayına karşı öfkesini hiç dindirememiş ve çocuklarına sürekli "dizlerini kırıp çocuklara bakacaklarına bir şeyler yapmaları gerektiği" konusunda söylemlerde bulunmuş. Nicky'nin ağabeyi 16 yaşında evden kaçmış ve o zamandan beri ne anesi ne de Nicky ondan haber almışlar. Nicky annesini mutlu etmek konusunda sürekli endişeler taşıyarak büyümüş.

Annesinin ısrarlarıyla okulda kalıp sürekli en yüksek notu almaya çalışmış. Her düşük not alışında annesi duyduğu hayal kırıklığını açıkça dile getiriyormuş. Nicky, bu duruma karşı ilk cüretkârlığını evden ayrılıp okul arkadaşlarıyla birlikte bir daireye taşınarak göstermiş. İşlek bir caddede bulunan bir mağazada kat asistanı olarak işe girmiş. İşini ve yeni yeni tanımaya başladığı özgürlük hissini çok sevmiş.

22 yaşındayken, kendinden 8 yaş büyük olan David'le tanışmış. David'in sıcakkanlı ve ilgili olduğunu ve onu görür görmez etkilendiğini söylüyordu. Nicky hamile olduğunu fark ettiğindeyse, henüz bir yıldır beraberlermiş. Nicky çocuk istiyormuş istemesine ama bu kadar çabuk olsun istemiyormuş. Yine de evlenmeye ve Nicky'nin hamileliğinin devam etmesine karar

vermişler. Sağlıklı ve sevimli bir bebek olan Daisy tam vaktinde dünyaya gelmiş.

Gelgelelim Nicky'nin annesi öfkeden deliye dönmüş. Nicky'nin hayatını mahvettiğini söylüyormuş, bunun üzerine anne-kız görüşmeyi kesmişler. Nicky, David'in desteği ve cesaretlendirmesiyle haftada üç gün çalışmaya devam etmiş. Daisy bakım yuvasına bırakılıyormuş ve hayatından da gayet memnunmuş.

Nicky'nin sorunları doktoruna başvurmadan üç ay önce, çalıştığı bölümün yöneticiliğine terfi ettikten sonra ortaya çıkmış. Terfi etmek Nicky'nin kendi isteği değilmiş, teklif mağaza yöneticisinden gelmiş. Bu teklif hoşuna gitmiş olsa da yeni görevin gerektirdiği uzun mesailer kafasını kurcalıyormuş. Yine de arkadaşları ve eşi teklifi kabul etmesi için onu ikna etmeye çalışmışlar. Nicky'yi alacağı maaşla "çok daha fazlasını" alabileceğine ikna etmişler. Tabi, sonunda Nicky teklifi kabul etmiş.

Yöneticilik, artık o çok sevdiği doğrudan satış işini yapmaması ve daha önemlisi artık her gün çalışıyor olması anlamına geliyormuş. Günlük yürüyüşe çıkmalar, yürüyüş sonrası diğer annelerle oturup kahve içmeler sona ermiş. İşte panik nöbetleri de bu dönemde ortaya çıkmış.

Nicky, başlangıçtaki sekiz seansımızda ritmik nefes, aşamalı gevşeme ve hayal kurma yöntemlerini kullanarak nasıl gevşeyebileceğini öğrendi.

Birlikte çalışırken Nicky işini, kendini değil başkalarını memnun etmek için öncelikli sıraya koyuyor olduğunu keşfetti. Aslında yapmak istediği şeyin evde kalıp kızını yetiştirmek olduğunu söyledi. Özellikle de çok para getiren, üst düzey bir işi olmadığı takdirde hiçbir şey başarmamış olacağını söyleyen annesine karşı büyük bir öfke duymaya başlamıştı. Bunun üzerine Nicky'ye, annesine neler hissettiğini detaylarıyla anlatacağı bir mektup yazmasını önerdim. Nicky bu alıştırırmadan inanılmaz bir keyif almıştı, bunun yanında büyük bir hevesle küçültme yöntemini de bir süre kullandı.

Bunun üzerine, eşiyle birlikte bir süre bütçe yapıp sadece David'in geliriyle geçinip geçinemeyeceklerini saptamaya çalıştılar. Sonunda, geçinebileceklerine karar verdiler. Nicky mutluktan uçararak işten ayrıldıktan sonra görüşmeyi bıraktık.

Yaklaşık bir sene sonra, Nicky beni aradı. Beni görmek, bir şey itiraf etmek istediğini söyledi. İş bıraktıktan yaklaşık üç ay sonra huzursuz hissetmeye ve sıkılmaya başladığını anlattı. Altı ay sonra, söylediğine göre "duvarlara tırmanmaya" başlamıştı. Daisy'yi her şeyden çok seviyor olmasına rağmen tüm gün anelik ona göre değildi.

Neyse ki, çok iyi bir çalışan olduğu için eski çalıştığı şirket memnuniyetle onu tekrar işe almıştı. Bundan iki ay önce haftada 20 saat çalışması üzerine anlaşmışlar ve Nicky derhal işe geri dönmüştü. Söylediğine göre neredeyse işe başlar başlamaz kendini daha iyi hissetmeye başlamıştı. Daisy'nin değişikliğe oldukça kolay ve hızlı uyum sağlamış olması nedeniyle de çok mutluydu. Başlangıçta birkaç panik nöbeti gelir gibi olmuştu, fakat ritmik egzersiz yöntemini kullanmış ve nöbete izin vermemişti. Panik duygularının işe dönmesinin sadece ilk üç haftasında olduğunu söylüyordu.

Bana tekrar gelmesinin diğer nedeni, bunu itiraf etmekten nefret etse de, annesinin söylediklerinde haklılık payı olduğunu fark etmesiydi. Bu derece karışık duygularla nasıl başa çıkabilirdi?

Nicky her şeyi siyah-beyaz görüyor olduğunu hemen fark etti. Annesinin hep haksız, kendisinin ise her zaman haklı olduğunu düşünmüştü. Oysa şimdi annesinin de haklı olduğu yönler olduğunu görüyordu. Sonuç olarak Nicky'ye en iyi gelen şey yarı zamanlı çalışmak olmuştu, ne tam zamanlı çalışmak ne de tam zamanlı anelik. Ayrıca işini ve oradayken tattığı başarı hissiini sevdiğini keşfetmişti.

Nicky'ye annesine bir mektup yazmasını ve farkına vardığı şeyleri, ayrıca hayatta birçok farklı ilgi alanı olmasını sağladığı için annesine müteşekkirdiğini yazmasını söyledim.

Annesinin haklılık payı olduğunu itiraf etmenin hiç kolay olmayacağını söylese de mektubu yazmaya karar verdi.

Bir ay sonra tekrar görüşmeye geldiğinde çok neşeliydi. Mektubu yazdıktan sonra, bir yıldan uzun süredir görüşüp konuşmadığı annesini ziyaret etmişti. Şimdiye kadar otoriter ve bencil bulduğu hareketlerinden dolayı annesine teşekkür etmek istemişti. Genellikle son derece eleştirel ve katı olan annesi ise, Nicky'nin duygularını ortaya dökmesi ve söylediklerine hayret etmişti. "Tek kelime etmedi, hiç böyle yapmazdı" diye anlattı Nicky. "Hiçbir şey söylemeden, gözyaşlarına boğuldu."

Anne-kız hayatlarında geçirdikleri en güzel öğleden sonrayı o gün geçirmişler. Artık yine düzenli olarak görüşüyorlar ve annesi hem kendisini hem de Nicky'yi şaşırtacak derecede sevimli bir anneanne olmanın keyfini çıkarıyor.

Hikâyeden size düşen

Bunu bir kez daha söylemekte fayda görüyorum; daha verimli ve daha mutlu bir yaşam sürmek için bütün geçmişinizi deşmeniz gerekmiyor. Yine de, birçok başka insan gibi çocukluğunuz hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız, öncelikle güçlü ve kendine güvenli olmak üzerine çalışın. Sonra, eğer geçmişinizi deştığınızde olumsuz deneyimler keşfederseniz, bunları aleyhinize değil lehinize kullanmaya özen gösterin.

5

Olumsuz Düşünce

İyi ve kötü yoktur, onları iyi ve kötü kılan düşüncelerdir.

Hamlet, II. ii

Fırtına, çiftin bahçesindeki en büyük ağacı devirmişti. Kimseye zarar gelmemişti ama evde yaşayan adam çılgına dönmüştü. Bundan kırk yıl önce, karısıyla beraber bu eve taşındıklarında nadir bir tür olan bu ağacı, henüz bir fideyken oraya kendi elleriyle dikmişti. Bahçesinin merkezi saydığı bu ağacı, şefkat ve itina ile bakıp büyütmemişti. Oysa karısı, bu işe çok memnun olmuş görünüyordu. Ne de olsa ağaç, köyün batısında kalan tepeleri görmesini engelliyordu. Artık oturma odasının penceresinden tepeleri seyredebiliyordu. Bir tek olay; taban tabana zıt iki tepki.

Hayata nasıl tepki veriyorsunuz?

Yukarıdaki hikâye, bu bölümde okuyacaklarınızın çarpıcı bir özeti aslında. Hayatınızdaki çoğu şeyi değiştiremeyeceğiniz bir gerçek, ama asıl olan bunlara nasıl tepki verdiğiniz.

Yaşadığınız bir olay karşısında, hayatınızdaki iyi unsurlara bakıp o anki durumdan nasıl faydalanabileceğinizi düşünebileceğiniz gibi, olup bitenlere kızıp mağduru da oynayabilirsiniz.

Olup biten ne olursa olsun, verdiğiniz tepkiler esasen düşündüğünüzden çok daha karmaşıktır. Aklınız olayları kaydetmekle kalmayıp, sahiplenir de. Ne olmuş olduğuna ve bunun sebebine (mantıksal tepki) karar verdiğiniz gibi, bir de bu konuda ne hissedeceğinize karar verirsiniz (duygusal tepki). Örneğin, oğlunuz ablasını itip onu ağlattı. Bu anı nasıl algıyorsunuz? Abla mı kardeşini tahrik etti, yoksa oğlan mı yaramazlık yaptı? Peki ya duygusal tepkiniz ne olur? Kızınız oğlunuzu tahrik ettiği için ona mı kızarsınız; oğlunuz kızınıza kabadayılık tasladığı için oğlunuza mı kızarsınız; yoksa sadece çocuk olduklarını düşünüp ikisine de kızmaz mısınız? Gördüğünüz gibi bu tepkilerden hiçbirinin tam olarak objektif olduğunu söyleyemeyiz. Her biriniz bu olayı kendinizce yorumlayacak ve yorumlarken kullandığınız süzgeçler kararınızda, en az olan olay kadar etkili olacak.

Bir olayı hafızanıza kaydetmeden önce sadece neler olduğu üzerinde yargıya varmaz, aynı zamanda neyi hatırlayıp neyi önemsemeyeceğinize de karar verirsiniz. Dünya o kadar farklılıklarla dolu ve aynı anda o kadar çok şey olup bitiyor ki, bütün bunları eşit oranda dikkate almak mümkün değil. Bu yüzden sürekli seçimler yapıyorsunuz ve bu seçimlerinizde, o anki ruh haliniz, geçmişiniz, ilgi alanlarınız ve o sırada dikkatinizin nereye yöneleceğini belirleyen unsurlar etkili oluyor.

Bu konuyu bir örnekle açıklayayım. Eşim mimar ve geçenlerde birlikte, daha önce ikimizin de gitmediği bir restorana yemeğe gittik. Daha sonra ona, yemek sırasında yan masada oturanlar hakkında ne düşündüğünü sordum. Acaba sevgili-

ler miydi? Eşim yan masadaki insanları hatırlamadığını, fakat restoranın saçaklarının son derece yavan görüldüğünü söyledi. Bense restoranda saçak olduğunu bile fark etmemiştim. Aynı yerde, aynı zamanda birlikte olmamıza rağmen tamamen farklı şeyler hatırlıyorduk.

Heyecan verici birçok farklı duygu ve imgeyle dolu bir dünyada yaşıyoruz, ama ilk başta tüm bunlar bizim için bir şey ifade etmiyor. Yavaş yavaş dünyayı, “ben/ben olmayan”, sonra “senin/benim”, “aşına/yabancı” gibi birçok bölüme ve sadece kendi deneyimlerimize göre sayısız sınıfa ayırıyoruz. Dünyayı, başımıza gelenler ve bize anlatılanlar kadar tanıyoruz. Tanımaya başladıkça da hakkında tahminlerde bulunuyoruz. Neye dikkat edip neyi görmezden geleceğimize, neyi özleyip neden kaçınacağımıza karar veriyoruz. En çok ebeveynlerin, daha sonra öğretmenlerin, daha sonra sınıf arkadaşlarının, medyanın ve geniş anlamda toplumun yardımıyla kişisel dünyalarımız yavaş yavaş şekilleniyor.

Birinci Bölüm’de anlattığım gibi, günümüzde toplumun en güçlü etki alanları, bizi sahip olduklarımız ve görünüşümüz konusunda tatminsizliğe iten, güvende olmadığımız korkusunu aşıl原因 ve olup biten kötü olaylara odaklanmamıza neden olan medya ve reklamdır. Dünyayı bu şekilde görmek olumsuz düşünceyi destekler.

Ama siz olumsuz düşünmek zorunda değilsiniz. İnsan gelişimini incelerken gördüğüm en etkileyici ve umut verici şeylerden biri, dünyanın da bizim sürekli büyüüp değişen bir parçamız olması. Dünyaya kendinizi hırpalamanıza neden olan bir açıdan bakıyorsanız, bu kaderiniz değil. İnançlarınızı hafifletebilir, tavrınızı değiştirebilirsiniz. Bu bölümde size bunu yapmanız için yardım edeceğim.

Yaygın olumsuz inançlar

Öncelikle günümüzde en sık rastladığımız olumsuz inançlara bir bakalım. Herbirini dikkatle okuyun ve hangilerinin olumsuz duygu ve düşüncelerinizi pekiştirdiğini belirlemeye çalışın.

1 Sorun bende değil, onda

Bu durum aynı zamanda dışarıya atfetme, yani kendi mutsuzluğunuzdan dolayı çevrenizi suçlamak olarak da bilinir. “Kocam bu kadar evde oturma düşkününü olmasaydı, ben de agorafobi olmazdım.” “Kızım daha kolay bir çocuk olsaydı, tam zamanlı çalışmaya başlayabilirdim.” Saçma. Kendi sorunlarınız için başkalarını suçlamak çözüm yollarını tıkamakla kalmaz, özgüveninizi de yiyip bitirir.

Başka insanların sizi değiştirmesini bekleyemezsiniz. Bakış açıları sizden farklı olacaktır ve zaten hayatın zorluklarını sizin gördüğünüz şekilde görmüyorlardır. Yapacağınız her değişiklik kendi içinizden başlamalı, kendi gücünüze bakışınızdan ve çevrenizde olup bitenleri yorumlamanızdan.

Fakat unutmayın, sorumluluk almakla suçlu olmak aynı şey değildir. Suçluluk enerjinizi heder eder, çünkü suçluluk duygusu yaşarken kötü hisleriniz geçmişle ilgilidir ve geçmişi değiştiremezsiniz. Neden o enerjiyi şimdi için kullanmıyorsunuz?

2 Kendimi tehdit altında hissediyorum

Birinci bölümde, medyanın nasıl eksik bir dünya imajı çizdiğinden bahsetmiştim. Gazeteleri okur, televizyon haberlerini izlerseniz, her an büyük tehlikeler altında olduğunuzu düşünürsünüz.

Aslında bu, gerçek olmaktan çok uzaktır. Frank Furedi'nin *Paranoid Parenting* (Paranoyak Ebeveynlik) adlı kitabında (bkz: Kaynaklar ve Okuma Önerileri) söylediği gibi, çoğu açıdan hiç olmadığımız kadar güvendedeyiz. Gelgelelim basın, alışveriş yapmanızı istediğinden ve korkup endişelendiğiniz zaman daha fazla bilgi edinmek için daha fazla gazete alıp daha fazla televizyon seyredeceğinizden, daha çok kötü haberlerle karşılaşılıyorsunuz.

Ebeveynlerinizden biri sık kaygılanan biriye, sizin de kaygılanma eğiliminiz oldukça yüksek olacaktır. Bilinçli olarak aksini yapmaya karar vermediğiniz sürece, olaylar karşısında onların verdiği tepkileri vereceksiniz. Ve ne yazık ki, kaygılarınızı besleyecek birçok malzeme ve itinaayla seçilmiş kıyamet günü bilgileriyle sarılmış durumdayız.

3 Neden tekrar deneyeyim ki? (sütten ağzı yanan yoğurdu üfleyerek yer)

Bir şey sizi korkutmuş ya da incitmişse, bu şeyden uzak durmak anlaşılır bir davranış olur. Buna rağmen, düşüncesiz bir şekilde bir şeyden uzak durmak hayatı deneyimlemekten, hata yapmaktan ve ders çıkarmaktansa uzak durmak anlamına gelecektir. Sonuç olarak da kendisini sosyal çevreden soyutlamış ya da fobik biri haline gelebilir, hatta depresyona girebilirsiniz.

İncindiğiniz ya da psikolojik travma geçirdiğiniz zaman, durup gerçekten tehlikeli olan bu deneyimi gözden geçirmeniz ve bunu çevreleyen unsurları hayatınızdan çıkarmadan yerine neler yapabileceğinizi düşünmeniz gerekir. Örneğin bir trafik kazası geçirdiyseniz, ilk tepkiniz araba seyahatlerinden

kaçınmak olabilir. Ancak bu kararınız hayatınızı önemli derecede kısıtlayacaktır ve bir gün araba kullanmanız gerektiğinde, artık deneyimsiz bir şoför olacak, yani kendinizi kaza geçirmeden önceye kıyasla çok daha tehlikeli bir duruma sokmuş olacaksınız.

Öte yandan, eğer kaza sırasındaki unsurları dikkatle gözden geçirirseniz bu sizi kazadan önceye kıyasla çok daha deneyimli bir şoför yapacaktır. Mesela, bir daha asla sarhoş birinin kullandığı arabaya binmemeye yemin edebilir ya da frenlerinizi sık sık kontrol ettirmeye karar verebilirsiniz. Böylece araba kullanmaya devam edip yaşamınızı kısıtlamaktan kurtulacağınız gibi, bu olay sonunda daha iyi bir şoför haline gelmiş olursunuz.

Travma geçirdiğinizde ilk tepkiniz bu aktiviteyi tamamen hayatınızdan çıkarma kararı olabilir. Halbuki, Susan Jeffers'ın söylediği gibi, "korkuyu hisset ama yapacağını da yap" (bkz: Kaynaklar ve Okuma Önerileri).

4 Ama gerçekten "yapmam gerek"

Kendinizi "yapmam gerek" derken yakaladığınız anda, durun. Ne demek istiyorsunuz? Eğer yapmak istediğinizi ya da yapmaya değer bir şey olduğunu ima ediyorsanız yaptığınız zaman muhtemelen iyi hissedeceksiniz. Öte yandan, eğer harekete geçmenizi sağlayan şey "yapmam gerek"ler, yani gerekliliklerse, büyük ihtimalle yılacaksınız demektir. Gerekliliğe karşı direnciniz araya girerek yapılacak olan bu işi güçleştirecek ve zevk almanızı engelleyecektir.

"Gerek" kelimesi, kalbinizden kopan bir arzu değil, bir görev ya da bir başkasının taleplerine verdiğiniz tepkidir. Anenizi, müdürünüzü ya da bu kişi her kimse gereklilikten

ötürü onu memnun etmeye çalışmayı bırakın. Ancak kendiniz çaba sarf etmeye değer bulduğunuz şeyler üzerine çaba sarf edin.

Fark edeceğiniz gibi, yine de eskiden yaptığınız şeyi yapmaya devam edeceksiniz. Ama bu kez yapmakta olduğunuz şeyi, değer verdiğiniz ya da sizin için önemli olan birini mutlu etmek için yapmaya başladığınızda, yaptığınız işin kalitesinin ne kadar yükseldiğini göreceksiniz. İş daha iyi yapacak, daha neşeli olacak, zorlu işler sizi daha az yoracak ve sonuçta da bitirdiğiniz işten tatmin olacaksınız.

5 Bu konuda yapabileceğim hiçbir şey yok (öğrenilmiş çaresizlik)

Bu tür düşünce tarzı için şu tip yorumlara dikkat edin: “Neye yarar?” ya da “Ne yapsan boş”. “Öğrenilmiş çaresizlik” terimini ilk kullanan Amerikalı psikolog Martin Seligman’dır. Seligman, çalışmaları sonucunda depresyondaki çoğu kişinin bir başarısızlık beklentisi içinde olduğunu tespit etti. Bu kişilerin çoğu, yaşamlarında bir düzelme beklemenin faydasız olduğunu, çünkü zaten başarısız olacaklarını bildiklerini belirtiyordu. Onlar için artık ortaya koydukları çabayla, alınan sonucun bir ilişkisi yok gibiydi.

Öğrenilmiş çaresizlik, uygun yardım ya da rehberlik olmaksızın bir şeyleri yapmaya itildiğinizde ya da hayatınızın çok erken dönemlerinde aşırı derecede sorumluluk altında kaldığınızda ya da bazen sadece çok sık şanssızlığa uğradığınızda ortaya çıkar. Hatta maharetinizi gösterdiğinizde de ortaya çıkar, örneğin bir işte iyiyse sürekli bu işi yapmanız talep edilebilir. Eğer bir işi iyice düşünüp karar verdiğiniz ya da bu işi yapmak istediğinize karar verdiğiniz için değil de, sadece baş-

kalarını memnun etmek ya da bir görevi yerine getirmek için hiç düşünmeden yapıyorsanız, üzerinize aldığınız aşırı yükten dolayı bir süre sonra başarısız olmaya başlayacaksınız.

Öğrenilmiş çaresizliğin önemli bir unsuru da, seçici hafızadır. Bir şey yapmanın bir yararı olmayacağını düşünmeye başladığınızda, ya başarısız olduğunuz zamanı hatırlıyor ya da geçmişteki başarınızı küçümsüyorsunuzdur. Bu tür düşünce tarzı oldukça kemikleşmiş olabilir ve büyük ihtimalle kökleri çocukluğa uzanıyordur. Fakat çoğu psikolojik sorunda olduğu gibi, bu sorunun da çözümü sorunun ne kadar zamandır var olduğuyula değil, çözmek için ne kadar kararlı olduğunuzla ilgilidir.

6 Başarısız olmaktan korkuyorum

Bu kısıtlayıcı düşünce süzgeci, özgüveni düşük ya da oldukça kırılğan olan kişilerin bir özelliğidir. Başarısızlık, aşağılanma ya da reddedilme korkusu sizi yeni şeyler denemekten alıkoyar. Bu ise yeni yetenekler geliştirmenize engel olur ve başarısızlık daha büyük bir ihtimal haline gelir.

Bu fikre demir atmış insanlar, başarısızlığın kötü bir şey olduğunu ve başarısızlıktan kesinlikle uzak durulması gerektiğini düşünür. Bilakis, başarısızlık sahip olduğumuz en iyi öğretmendir. Başarılı olduğumuzda, olup bitenleri nadiren dikkatle gözden geçiririz. Onun yerine genellikle aldığımız tebriklerin ve başarının tadını çıkarmakla meşgul oluruz. Ancak başarısız olduğumuzda öğrenmeye karar veririz. Nelerin yanlış gittiğini, gelecek sefer başarılı olmak için hangi konularda kendimizi geliştirmemiz gerektiğini düşünürüz. Çok sevdiğim bir deyişte söylendiği gibi; “başarınca eğlen, yanlışınca öğren” (kaynağı bilinmiyor).

7 Benim yüzümden

Bu tavır en çok ilk çocuklarda görüldüğü gibi, küçük yaşta çok fazla sorumluluk verilmiş olan insanlarda da görülebiliyor. Yine bu durumda da “gerek”lerin acımasızlığı söz konusu.

Aşırı sorumluluk alma eğiliminiz varsa, ne zaman bir görev ortaya çıksa yapmak istemerseniz bile kendini ilk öne atan siz olursunuz. Bu tür anlayışa sahip kişiler kronik yorgunluktan muzdarip olabilirler ve hevesleri ancak nadiren içten gelir. Ciddi bir görev duyguları olmasına rağmen hayatın eğlenceli olabileceğini pek göremezler. Genellikle kurban rolü oynamakla suçlanırlar. Gönüllü olma istekleri takdir görse de, görevi bir an evvel yapıp bitirme istekleri onları genellikle sıkıcı yapar ve genellikle yalnız kalırlar.

8 Kazanmam gerekiyor; hak etmiyorum

Tabi ki bu tavrın çok doğru olduğu birçok durum vardır, fakat aynı tavır her şeye uygulanıyorsa işin varacağı tek sonuç kaygı olur ve o da özgüven sorununa tuz biber eker.

Bu tavır size gelen hediye ve iltifatları rahatça karşılamamanıza sebep olur. Size verileni memnuniyetle kabul etmek yerine, karşınızdakine ne borçlu olduğunuzu ya da bu hediyeye layık olmadığınızı düşünürsünüz. Böyle düşünen biriyseniz, yılbaşı gibi zamanlar sizin için sevdiklerinizle zaman geçirmek için bir fırsat olmak yerine, bir yığın zorunluluk anlamına gelecektir. Böylelikle yaşamınız bu tür zamanlarda bir bilanço tablosunu ya da yapılacaklar listesini anımsatır.

9 Hak ediyorum çünkü ben benim!

Bu mantık, “hak etmiyorum” mantığının tam tersidir. Nispeten yeni görülmeye başlanan ve erken yaşlarda sonunun gelmesini dilediğim bir durum.

Bu durum için suçlanması gerekenler, çocuklarına bu inancı aşıl原因 aşırı hoşgörölü anne-babalar ve çocuk ne yaparsa yapsın alkışlanması gerektiğini savunan sözde uzmanlardır.

Bir çocuk istediğı her şeyi anında elde ediyorsa, yani her oyuncanın son modeline sahip oluyor, kaybolan ya da kırılan oyuncakların yerini yenileri alıyor ve ne kadar az çaba harcamış, ne kadar az düşünmüş olursa olsun mükemmel bir şey yaptığı söyleniyorsa bu çocuk büyüdüğünde de aynı beklentiler içerisinde olur. Beklemekten hoşlanmayacak ve bir şey istediğinde bunun için kendini yorma gereğı duymayacak. Sadece talep ederek elde etmeyi bekleyecek.

Bu, büyük bir çocuk yetiştirme hatası, aynı zamanda tüketici kültürün (birinci bölümde görmüş olduğumuz gibi) en korkunç yanının da göstergesidir. Sorumsuzluk, açgözlölük ve bencilliğı öğretir. Dünyanın daha zengin bölgelerinde yaşayan bizler, sonunda yeryüzünü kurtarmak için sorumluluk alma vaktinin geldiğini anlamaya başladık, fakat bu sorumluluk henüz bazı ebeveyn tavır ve hareketlerine yansımadı.

Haftalarca para biriktirdikten sonra bir şey almanın keyfini hatırlıyor musunuz? Peki ya anne-babanıza hediye etmek için kendi ellerinizle yaptığınız bir şeyle eve girmenin gururunu? Hangi anne-baba çocuğundan bu zevkleri esirgeyebilir?

Neyse ki bu yeni bir tavır olduğundan henüz toplumda yer etmiş değil ve umarım yaygınlaşma fırsatı da olmaz. Bu tavrın çocuğa verdiği zevk gelip geçicidir ve bu yetiştirme tarzını

uyguladığınızda açgözlü ve hiçbir şeyden tatmin olmayan çocuklar yetiştirmiş olursunuz.

10 Durum görüldüğünden çok daha vahim (felaketleştirme)

Aşırı derecede kaygılı olan her insan, özellikle de kaygılı ve kötümser ebeveynlerce yetiştirildiyse, bu tür düşünce tarzını benimsemeye meyillidir. Felaketleştirme, “bir sorunu alıp ondan korkunç ve dayanılmaz yeni sonuçlar çıkarmak” olarak tanımlanabilir. Kaygıyı artırır ve panik nöbetlerine yol açabilir. Özellikle zorluklarla kazandığınız ya da sizin için çok şey ifade eden şeylerin felaketleştirilmesine karşı oldukça kırılan olursunuz.

Medya felaketleştirmeye sevk eder, çünkü kötü haberler verirken önünüze dengesiz tablolar koyar. Ne kadar nadir vuku bulduklarını anlatmadan sanki sık rastlanan olaylarmış gibi göstererek korkunç olaylar üzerine odaklanır.

Korkunç bir şey olduğunda, bu konuda ne yapabileceğinizi düşünmek (örneğin, ilgili bir yere bağışta bulunmak gibi) bunun yakında sizin de başınıza geleceği sonucuna varmaktan çok daha iyi olacaktır.

11 Ya o, ya bu (siyah-beyaz düşünce tarzı)

Kaygı, düşünceleri kutuplaştırır. Stresli ve kaygılı olduğunuzda, özellikle de kronik olarak bu şekilde yaşıyorsanız, çıkarımlarınız büyük ihtimalle “ya/ya” şeklinde olacaktır. Bu durum beynin tehlike hissettiğinde her şeyi basitleştirmeye çalışmasından kaynaklanır. Tehlikeli durumlarda tartışacak ya da beyin fırtınası yapacak zaman yoktur. Tehlikeler karşı-

sında ani tepkiler gerekir. Kendinize sorarsınız: “Kaçmalı mıyım yoksa kalıp savaşmalı mıyım? Karar vermeliyim; hemen!”

Oysa öğrenmiş olduğumuz gibi, kaygılı olmamıza sebep olan tehlikeler *potansiyeldir*, gerçek değil. Tehlikenin ne kadar gerçek olduğuna karar vermek için zaman gerekir. En iyisini bulabilmek için, bir dizi çözüm üzerinde dikkatle düşünmek gerekir. “Potansiyel”lerden kaçmak ve “belki”lerle savaşmak fayda sağlamaz.

12 Yağmur yağacak (Eyeore* düşüncesi)

Böyle bir düşünce tarzınız varsa, mantığınız yanlış değil ama fayda da sağlamıyor. Güneşin parıl parıl parladığı, sizinse çalışmadığınız bir gün, günü sahilde geçirmeye karar verdiğiniz. Uyumsuz düşünce yapısına sahipseniz, ilk yapacağınız şey uzun vadeli hava durumu tahminlerine bakmak olacaktır. Yağmur yağma ihtimali yüzde kaç olursa olsun, gezinizi iptal edip bütün gün, havada yağmur belirtisi olup olmadığını gözlemleyebilirsiniz. Eyeore gibi uyumsuz düşünce yapısına sahip olan kişiler her zaman en kötü ihtimaller üzerinde durur, bu yüzden de güzel anları kaçırlar.

İşte bunlar, kliniklerde en sık rastladığım olumsuz inanışlar. Bu inanışlar, düşük özgüven ve değersizlik duygusuyla paralel seyretmekle kalmayıp bir de kaygı, kötümserlik ve mutsuzluğu kuvvetlendirir; ki bunlar hiçbir zaman işe yaramaz.

Bu olumsuz düşüncelerden herhangi birini taşıyor olduğunuzu fark ettiyseniz, eminim ondan kurtulmak da isteyeceksiniz. Bilişsel davranış terapisi şu anda bu konuda size yardımcı olabilecek en iyi yöntem. Bu terapi olumsuz dü-

* *Winnie the Pooh* adlı çizgi filmdeki bezgin, üşengeç ve uyuşuk ççek karakteri.

şüncelerinizi tanımlamanıza, tartışma ve deney yoluyla geçergiliğini sınamanıza ve sonunda bu düşünceleri hayatınızdan çıkarmanıza yarayan bir yöntemdir. Bu yöntem ilginizi çekiyorsa, size tavsiyem iyi bir bilişsel davranış terapisti bulmanız ve kitabın sonunda önerdiğim ilgili kitaplara başvurmanız.

Tabii bu derece yapılandırılmış bir yöntem herkese hoş gelmeyebilir. Ayrıca herkes inanç sistemindeki yanlışlıkları tartışmaktan hoşlanmayabilir. Eğer siz de böyleyseniz, olumlu düşünce yolları üzerinde çalışmaya başlayabilirsiniz.

Daha olumlu bir düşünce yapısı

Hastalarla çalışırken, olumsuz düşüncelerine saldırmak yerine, olumlu inanç ve tavırları üzerinde durmayı tercih ederim. Amacım hastalara, olumlu inançlarını aklın ön cephelerine getirmeleri ve olumsuz düşüncelerinin ön plana çıkmasına fırsat vermemeleri için yardımcı olmak. Bu yöntem olumsuz düşüncelerle savaştan çok daha yararlı, çünkü olumlu düşünce tarzı her zaman çok daha tatmin edicidir. Bu yöntem sayesinde kendinizi hayatınızdan daha fazla memnun hissedersiniz ve olumlu düşünceleri kabul edip onlara odaklanırsanız, geleceğe yönelik olumlu adımlar da atabilirsiniz.

Her terapi seansında, hastalarım da ben de olumlu açıklamalara dikkat ederiz. Var olan olumlu bir inancı güçlendirecek ya da yeni bir olumlu inanç ortaya çıkaracak bir açıklama duyduğumuz anda, bu açıklamayı tek cümlede toplarız. Ev ödevi olarak, hastalarım bu cümleyi buzdolabı, bilgisayar ekranı, günlüklerinin kapağı gibi en çok görecekları yerlere asar. Bu sabit hatırlatıcılar günlük düşüncelere dönüşür ve olumlu düşünceler zamanla olumsuz ve yıkıcı inançlara meydan okumaya başlar.

Etkili olamayacak kadar basit bir yöntem gibi görünüyor değil mi? Gönül rahatlığıyla söyleyebilirim ki hastalarımnda çok işe yaradı. Ayrıca, bu yöntemin bildiğim herhangi bir yan etkisi olmadığı için denemenizde bir sakınca yok.

Bu sürecin bir parçası olarak, kendi deyişimle “mücadele alanları” yarattım. Sizin de fark edebileceğiniz gibi bu mücadele alanlarının bazıları belirli bir olumsuz düşünce tarzına karşı etkili olurken, bazıları da aynı anda birçok olumsuz düşünceye karşı etkili olacaktır. Hangi mücadele alanının hangi olumsuz düşüncenin yerini alacağına çok kafa yormayın, çünkü bu şekilde düşünmenizi istemiyorum. Aslında, olumsuz düşünceler hakkında hiçbir şey düşünmenizi istemiyorum.

Mücadele alanları

Mücadele alanlarını okuyup ilginizi çekenleri seçin. Seçtiğiniz her bir mücadele alanının birkaç kopyasını çıkarıp, en çok göreceğiniz yerlere asın. Sonra, olumlu düşüncenin insanı nasıl güçlendirdiğini kendiniz görün.

1 Her zaman ikiden fazla seçenek vardır; ben bunları bulacağım

Sınırlarda düşünüp her ikilemin ancak iki farklı çözüm yolu varmış gibi davranmak insanı oldukça kısıtlar. Bu düşünce tarzı, farklı renk ve tonlara hayran olmak yerine, dünyayı sadece siyah ve beyazdan ibaretmiş gibi görmek gibidir.

“Başka ne var?” oyunu bu alışkanlıktan kurtulmanın iyi bir yöntemidir. Her günün sonunda, sizi hayal kırıklığına uğratan ya da öfkeliendiren iki olayı yazın. Kendinize sizi neyin öfke-

lendirdiğini sorun ve cevabını yazın. Sonra kendinize, “tamam, bu bir ihtimal, ama böyle hissetmeme neden olan şey başka ne olabilir?” diye sorun. Yeni bir ihtimal bulamayana kadar kendinize bu soruyu sormaya devam edin. Bu yöntem aynı zamanda beyin fırtınası olarak da biliniyor.

Hayal gücünüzün çalışmasına izin verin, aslına bakarsanız, tahminleriniz ne kadar çılgın olursa aklınızı o kadar harekete geçirir ve daha fazla seçenek için hayal gücünüzü genişletmiş olursunuz.

2 Dikkatimi neye odaklayacağımı kendim seçebilirim

Sürekli olarak dikkatinizi dağıtacak uyarıcılara maruz kaldığınız için (birinci bölümde ‘Aşırı Bilgi Yüğü’ başlığı altında açıkladığım gibi) her şeyi eşit olarak dikkate almanız mümkün değil. Bu yüzden sürekli olarak neye dikkat edip, neyi görmezden geleceğinizi seçersiniz.

Bu özgürlüğün farkında olup ondan yararlanmanız duygu durumunuzu yukarıya taşıyacaktır. Hayatınızdaki olumlu unsurlara odaklanmayı tercih ederseniz, kendinizi daha iyi hissetmeniz daha olası olacaktır. Kendinizi daha iyi hissederseniz, çevrenizde olup biten iyi şeylerin daha çok farkına varırsınız. Sadece bu bile, dikkatinizi hayatınızdaki olumlu unsurlara yöneltmek için yeterli bir nedendir.

Olumlu unsurları seçmenin bundan başka birçok yararı daha olacaktır. Araştırmalar mutlu insanların, yani hayatın olumlu yanlarına bakan insanların, daha uzun yaşadığını, hastalık ve travmaları daha hızlı atlattığını, ayrıca başkaları tarafından daha çekici bulunduklarını gösteriyor.

Genellikle bir işi iyi yapmayı beklediğiniz zaman, büyük ihtimalle iyi yaparsınız. Çevrenizde olup bitenlerin eğlenceli ve hoş şeyler olmasını beklerseniz, böyle olması da büyük bir ihtimal olur. Kısacası, ne bekliyorsanız onu alırsınız.

Bakış açınızı değiştirmenin iyi yöntemlerinden biri, olumlu olaylar günlüğü tutmaktır. Her günün sonunda, ne kadar basit ve küçük olursa olsun o günün en mutlu ya da tatmin edici olaylarını yazın. Bunu yatmadan hemen önce yapmak, günü olumlu bir bakış açısıyla noktalamış olacağınız için çok daha yararlı olacaktır.

İki hafta sonra, defterinize yaşadığınız üç olumlu anı yazdıktan sonra, bir de ertesi gün için yaşamayı planladığınız olumlu bir an daha yazın. Böylece artık sadece yakın geçmişe değil, yakın geleceğe de odaklanıyor olacaksınız.

Bir hafta sonra her akşam bir madde daha ekleyin, yazmakta olduğunuz anda farkına varıp hoşnut olduğunuz bir şey yazın.

Bu bakış açısı bir alışkanlık haline gelinceye kadar bu günlüğü tutmaya devam edin.

3 Sakinleşince sorunlarımı çözmek daha kolay olur

Mantık ve kaygı bir arada yaşamayı pek sevmez. Stres altında olduğunuzda etkileyici bir sorun giderici olmanız oldukça zor olacaktır. Bu yüzden sakinleşip olumlu bir şeylere odaklanmak için her gün kendinize biraz zaman ayırmak çok önemlidir. Böyle yapmak, konsantrasyon yeteneğinizi de artıracaktır. Günü 40 ritmik nefesle karşılayıp, 40 ritmik nefesle bitirmeyi ya da her gün on dakika yoga ya da başka bir odaklanma çalışması yapmayı alışkanlık haline getirin. Alıştırmanızı hoş bir deneyiminizi düşünerek bitirin.

4 “Gereklilik” yapmam gerektiği anlamına gelmiyor

Bir şeyi “yapmanız gerektiğini” söylediğinizde, büyük ihtimalle, bir dizi inanç tarafından empoze edilen bir gereklilikten ya da kendinizden başka birini mutlu etme ihtiyacından bahsediyorsunuzdur. Yapmanız “gereken” bir şeyden nadiren zevk alırsınız, bu şeyi yine nadiren tutkuyla yaparsınız. Oysa “seve seve” yapacağınız ya da yapmayı “istiyor” olduğunuz bir şeyi, büyük ihtimalle zevk alarak yaparsınız. Bunu yapmak kendi seçiminiz gibi olacak ve bu deneyim kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacaktır.

Tabii, “gerek”lerin engellenemez olduğu durumlar da vardır. Örneğin bir köpeğiniz varsa, istemediğiniz zamanlarda bile onu beslemeniz ve gezdirmeniz gerekir, çünkü köpeğiniz yaşamını sürdürmek için tamamen size bağımlıdır. Fakat burada bile bir seçim söz konusudur; eğer “köpeği beslemem gerek” diyorsanız bunu yapmaktan hoşlanmazsınız, ama bunun yerine, “bazen onu beslemek beni yoruyor, ama bunu o kadar minnettarlıkla karşılıyor ki, onu her beslediğimde mutlu oluyorum” diyorsanız, köpeğinizi besleme işi çok daha uğraşa değer bir anlam kazanacaktır.

Bu yüzden hayatınızdaki “gerek”lerle ilgilenmenin en iyi yolu kendinize hangi idealleri benimsediğinizi ya da hangi kişileri mutlu etmeye çalıştığınızı sormaktır. Bu işi yapmak gerçekten kaçınılmaz mı? Eğer değilse, kendinizi bu zorunluluktan kurtarın. Eğer kaçınılmazsa, aklınızdan bu işle ilgili geçirdiğiniz kelimeleri, artık bu işi bir zorunluluk değil bir arzu olarak göreceğiniz şekilde değiştirin.

5 Sorumluluk alabilirim ama suçluluk hissetmem gerekmiyor

Suçluluk, boşuna bir duygudur. Vaktinizi neden olup bitmiş bir olay hakkında kötü şeyler hissederek harcayasınız? Nasıl olsa zamanda geriye gidip olanları değiştiremezsiniz.

İşler yanlış gidip hatalar yapıldığında, sorumluluğun size düşen kısmını kabul etmek önemlidir. Ama olup bitenlerden dolayı kendinizi cezalandırarak bir şey kazanamazsınız. Şu andaki durumu iyileştirmeye çalışmak ve bir daha benzer bir şey olduğunda daha iyi bir sonuç alacağınızdan emin olmak çok daha yararlı olacaktır.

Bir daha kendinizi suçlu hissettiğinizde kendinize, gelecekte karşılaşacağınız buna benzer durumları iyileştirmek için neler yapabileceğinizi sorun.

6 Ödüller hiç önemli değil, çabalarım için kendimi takdir ediyorum

Kendinizden memnun olma duygusunu artırmak istiyorsanız, yaptığınız bir işten dolayı nasıl ödüllendirildiğinize değil, işi yaparken ortaya koyduğunuz çabaya odaklanın. Unutmayın ki, sonuçlar sadece çabalarınıza değil, değerlendirmeyi kimin yaptığına, koşullara ve rakiplerinize de bağlıdır. Dolayısıyla sonucu etkileyen unsurların çoğu sizin kontrolünüzde değildir. Bu nedenle, çabanızın sonucu için değil, ortaya koyduğunuz çaba için kendinizle övünün.

7 Gelişimimi ölçmek için en iyi araç kendimi kendimle kıyaslamak

Çok yaygın bir yanlış düşünce şekli, başka birisi kadar iyi olmadığını düşünmektir. Bu herkesin en azından bir yetene-

ği ya da vasfı için uyguladığı bir düşünce şeklidir. Bu gerçeğe yenilmek yerine, bu düşünceye fazla kafa yormamak gerekir.

Şu anki durumunuzu önceki durumunuzla kıyaslamak yetenek ve vasıflarınızı geliştirmek için çok daha yararlı olacaktır. Eğer, önceden sergilediğinizden daha iyi bir performans sergiliyorsanız, kendinizi kutlayabilirsiniz. Eskisi kadar iyi değilseniz, kendinizi geliştirmenin yollarını arayacak ve daha önce daha iyisini yapmış olduğunuz için kendinize bu konuda güveneceksiniz.

Tabi ki, kendi performansınızı başkalarınıninkiyle kıyaslayabileceğiniz alanlar da vardır. Hepimiz her gün bir rekabete girmek zorunda kalıyoruz (iş için, sınavlar için, terfi etmek için) fakat bazı alanlarda her zaman sizden iyi olan insanlar olabileceğini kabul ettiyseniz, kaybetmek olumsuz düşüncelerinizi tetiklemeyecektir. Böylece sadece, bu yarışta en iyi olmadığınız ya da en iyi hazırlanan tarafın siz olmadığınız sonucuna varırsınız. Fakat kendinizi kendi geçmiş performanslarınızla kıyasladığınızda gelişme gösterdiğiniz sürece kendinizle gurur duymak için bir nedeniniz var demektir.

Bu tür düşünce tarzının bir de ek getirisi vardır. Kendinizi iyi hissetmek için başkalarını geçmeniz gerektiğini düşünmediğinizde, diğer insanları tehdit olarak görmeyecek, böylece onlara karşı olumsuz hisler taşımayacaksınız. Artık yaşadığınız çevre çok daha neşeli bir yere dönüşecektir. Hatta, kazandıklarında başkaları adına mutlu olabilir ve bu sayede daha çok sevilen biri haline de gelebilirsiniz.

8 Hayal kurmak olumlu düşünmeme yardımcı olur

Yaşamınızın olmasını istediğiniz gibi olduğunun hayali ni kurduğunuzda, özellikle de bunu tam olarak gevşemişken

yaptığınızda, zihniniz bu idealinizi zaten öyleymiş gibi kabul eder.

Hayal kurma size net bir yol gösterecektir ancak hayatınızı hayal ettiğiniz gibi tahayyül edebilmek için hayattan neler istediğinizi tam olarak bilmeniz gerekir. Bu söylediğim kulağa çok basit geliyor, fakat hayatta çoğu zaman, şöyle bir durup gerçekten ne istediğimizi, amaçlarımızı düşünme şansımız olmuyor. Bu durumda çoğumuzun sürekli tatminsiz olması na şaşmamalı. Varacağınız noktanın neye benzediğini bilmiyorsanız, varacağınızı nasıl anlayabilirsiniz ki?

Ayrıca, neler istediğinize odaklanmak, istemediğiniz olumsuz düşüncelerden kurtulmaya çalışmaktan çok daha canlı ve olumlu hissetmenizi sağlayacaktır. Buradaki mekanizma, Üçüncü Bölüm'de kullandığımız düşünce engelleme tekniklerinde olduğu gibi çalışıyor. İstemediğiniz şeylerden kurtulmaya çalışmak, aslında istemediğiniz şeylere odaklanmak demektir. Aslında yaptığınız şey, istemediğiniz şeylere aklınızda olma onurunu vermek ve onları güçlü kılmaktır. Bunun yerine, olumsuz düşüncelere hiç fırsat vermeden aklınızı ne istediğinizle doldurmak çok daha etkili bir yöntemdir.

Olumlu hayal kurma tekniğini kullanmak istiyorsanız, bunu önceden planlamanız gerekir. Bu o kadar güçlü bir yöntemdir ki, bu yeni fikirlere en açık olduğunuz sürede tahayyül edeceklerinizin işe yaraması için önceden hazırlanmış olmak istersiniz.

1. Üçüncü bölümde anlatılan aşamalı gevşeme alıştırmasını uygulayarak kendinizi nasıl yeni fikirlere açık bir hale getirebileceğinizi öğrenin. Bu alıştırmaya, tam olarak her şeyinizle gevşediğinizi hissedene kadar devam edin.

2. Aklınızdan çıkarmak istediğiniz olumsuz bir düşünce seçin. Belki de kimsenin sizi tanımak istemediğine ya da kimsenin sizinle ilgilenmeyeceğine inanıyorsunuzdur. Davet edildiğiniz bir parti ya da bir şirket yemeği gibi, yakında gerçekleşme ihtimali yüksek olan bir olay seçin. (Sizin de fark edeceğiniz gibi, oldukça belirli şeyler seçiyoruz. Bu olay kendinize dair bütün olumsuz düşüncelerinizle ilgili olmasa bile, belirgin durumlarla başlamak önemlidir, çünkü hayal kurma belirgin şeyleri sever. Olumsuz bir düşüncenizi destekleyen, belirgin bir durumu hayal etmeyi başardığınızda, bu düşüncüyü çevreleyen bütün inançlarınız da zayıflayacaktır. İki ila üç örnek, genellikle bu inançların gücünü bütünüyle yıkmaya yeter.)
3. Artık hayal kurma yöntemini kullanmaya hazırsınız. Sessiz ve rahat bir yer bulun. Telefonunuzu kapatın ve çevrenizdekilerden yaklaşık yirmi dakika rahatsız edilmemeyi talep edin. 40 ritmik nefes alıştırması yapın ve kendinizi derin bir gevşemeye bırakın. Tam olarak gevşediğinizde, o partiye gittiğinizi hayal edin. Kendinizi şık kıyafetler içinde, sakın bir şekilde gülümseyerek ilginizi çeken biri olup olmadığını anlamak için etrafa bakarken hayal edin.
4. Birinin size baktığını fark ediyorsunuz. Siz de ona baktığınızı hayal edin. Gülümseyin ve hayalinizde bu yabancı'nın size doğru yaklaştığını canlandırın. Arkadaşça bir soru sorun (gevşemeye geçmeden önce bu sorunun ne olacağına karar vermeniz gerek). Bu kişinin size partiye neden geldiğini ya da parti sahibini nereden tanıdığını anlattığını hayalinizde canlandırın. Bütün bir sohbeti tasarlamak zorunda değilsiniz, sadece açılıştaki bir iki cümle yeter-

li olacaktır. Yapmanız gereken şey, bu yabancıyla birlikte neşeyle sohbet ettiğiniz bu sahneyi hayalinizde tutmak. Sohbet ettiğiniz kişiye içten bir ilgi gösteriyor olmanız çok önemli, çünkü bir kişi ancak samimi bir ilgi gösterdiğinde diğeri için çekici hale gelir.

5. Artık yavaş yavaş çekilebilirsiniz: Birlikte hoşça sohbet ettiğiniz sahneyi dondurun ve tıpkı bir filmde bir sahnenin başka bir sahneye geçerken kararması gibi bu sahneden zihninizi yavaşça çekin.
6. Şimdi gelecek sahnenin zihninizde belirmesine izin verin: Aynı partide daha sonra, küçük bir grup insanla sohbet ettiğinizi hayal edin. Hepiniz gülüp eğleniyor, sohbetin tadını çıkarıyorsunuz. Sonra birisi saatine bakıp gitmesi gerektiğini söylüyor, ama önce size dönüp sizinle görüşmek istediğini söylüyor ve telefon numaranızı almak istiyor. Sonra hepinizin birbirinizin telefonlarını aldığınızı, birbirinize sarılıp patiden ayrıldığınızı hayal edin. Son olarak, eve giderken kendinizi gülümseyerek partide gerçekleşen hoş sohbetleri düşünürken hayal edin.
7. Bu sahneyi, en az üç, ama ideal olarak beş kez, bu sahne gerçekleşene ya da bu sahneyi günlük hayatınızda canlandırmaya başlayana kadar zihninizde canlandırın. Son olarak, gerçek yaşamda bu sahneye girmeden önce, biraz ritmik nefes alıştırması yapın.

Bu örneği tüm detaylarıyla vermiş olmamın nedeni, sizin de bu yöntemin etkili olabilmesi için aynı titizlikle detayları nasıl kafanızda canlandırmanız gerektiğini görmenizi sağlamak. Hayalleriniz gerçekçi ve eğer mümkünse, gerçekten

yakın bir zaman için gerçekleşecek bir olay olmalı. Sahneyi olabildiğince detaylı ve eksiksiz bir şekilde gözünüzde canlandırmalısınız. Hayal kurma aşamasında, olay gerçekleştiğinde size yardımcı olacak birçok şey öğreneceksiniz. Örneğimizi uyguluyor olsaydınız, kendinizi bir yabancıya tanıtmak için kullanacağınız cümleleri düşünüyor olacaktınız. Bunu yaparken içten ilgi göstermenin, sorular sormanın ve dikkatle dinlemenin önemini kendinize hatırlatmış olursunuz.

Hayal kurma yöntemi, sistematik olarak, olumsuz düşüncelerinizin yerini yavaş yavaş olumlu ve uyumlu düşüncelerin almasını sağlayabilir. Ayrıca beraberinde, size gerçek hayatta yararlı olacak yetenekler kazandırabilir. Bu yöntem ayrıca, hayal gücünüzü kullanmanızı ve gelecek hakkında olumlu düşünmenizi sağladığı için zevklidir de.

Unutmayın ki, şu anda sahip olduğunuz düşüncelerle doğmadınız. Tek geçerlilikleri onlara inancınız olan bu düşüncelerin her birini sonradan öğrendiniz. Sizi mutsuz eden ve yapmak istediğiniz şeyleri yapmaktan alıkoyan bu düşüncelere tutunmanın anlamı var mı?

Yine unutmayın ki hayal kurma, durumunuzu iyileştirmenize yardımcı olabilir. İşler iyi gidiyorsa, olumsuz düşüncenizi biraz daha çürüttünüz demektir. Yok, işler umduğunuz gibi gitmiyorsa, durumu zihninizde tekrar canlandırıp işlerin kötü gitmeye başladığı anda sahneyi durdurun. Burada sahneyi zihninizde tekrar yapılandırıp, her şeyin iyiye gitmesini sağlayabilirsiniz. Sonra kendinize, bir dahaki sefere nelere dikkat etmeniz gerektiğini söyleyebilirsiniz.

Yeteneklerinizi geliştirip artıran bu sistematik alıştırma, öğrenebilecekleriniz ve yapabilecekleriniz konusunda sahip olduğunuz olumsuz bütün düşüncelerin zayıflamasını sağlayacaktır.

9 Kendime güveniyorum (aynayla konuşma)

Kendi sesimize dikkat ederiz. Olumlu düşünmeyi öğrenirken bundan gerçekten yararlanabilirsiniz. Claude Bristol gibi birçok yaratıcı yazar ve Albert Ellis gibi davranış terapistleri (bu yazarların kitapları hakkında daha fazla bilgi için bakınız , Kaynaklar ve Okuma Önerileri) kendi kendine konuşma alıştırma çalışmalarını ya da buradaki adıyla aynayla konuşma çalışmasını destekliyor.

Bir kez daha kendinize güveniniz kırıldığında ya da değerli olduğunuzu kendinize hatırlatmak istediğinizde bu egzersizi deneyin. Kendi kendine konuşma, yeni keşfedilmiş bir alıştırma değil. Aralarında Winston Churchill'in de bulunduğu birçok ünlü hatip, halka yapacakları konuşmaları önce ayna karşısında yapmayı tercih ediyordu. Bu alıştırmayı, iş görüşmelerinde ya da okul mülakatlarında daha akıcı konuşmak, ticari girişimlerin için birinden yardım istemek ya da sadece özgüveninizi artırmak için kullanabilirsiniz.

Gerçekleşecek olaydan bir hafta kadar önce, hazırlıklara başlayın: Bütün sakinliğiniz üzerinizde olsaydı ve saatlerce konuşma fırsatı verilseydi, neler söylemek isteyeceğinizi kelime kelime yazın. Yapabiliyorsanız, muhtemel itirazların neler olabileceğini düşünüp bunlara da cevap yazın. Daha sonra konuşmanızı, bir A4 kâğıda sığabilecek kadar kısaltın. Artık alıştırma yapmaya hazırsınız.

En az üç gün boyunca her gün, büyük bir aynanın önüne geçip kendinize bakın. Beklediğiniz olay gerçekleştiğinde neler söylemek istediğinizi net bir şekilde açıklayın. Yapmanız gerekiyorsa, küçük notlar hazırlayıp gerek duyduğunuzda bu notlara bakın. Gerçek mülakatta size ne gibi sorular yöneltilabileceğini bilmiyorsanız, aynayla konuşma yerine ayna zamanını kullanabilirsiniz.

Aynanın önünde durun ve şuna benzer bir şeyler söyleyin: “Harika bir mülakat vereceğim. Düzgün konuşacak ve bana yöneltilen her soruyu kendimden emin bir şekilde cevaplayacağım. Elimden gelenin en iyisini yapacağım.” Ya da şunu deneyin: “X’i bu düşüncemin harika bir düşünce olduğuna ikna edeceğim. Ben öyle olduğunu biliyorum ve bu düşünceyi herkesle paylaşmak istiyorum.”

Bunu ilk yaptığınızda kendinizi kesinlikle çok gülünç hissedeceksiniz, herkes öyle hisseder. Gülmenizde bir sakınca yok, aksine gülmek gerginliği giderir. Fakat sonra ciddi bir şekilde alıştırmanıza devam edin, çünkü gerçekten yararını göreceksiniz. Ayrıca, bu tür olumlu alıştırmalar yaptığınızda zihniniz olumlu fikirlerle dolacak ve bu olumlu fikirler olumsuz olanları dışarı itecektir.

Aynayla konuşma egzersizi yaparken şu özet kılavuzu kullanabilirsiniz:

- Ayna önünde çalışmaya başlamadan önce söylemek istediklerinizi kelimesi kelimesine kâğıda dökün. Bunu yapmak, daha otoriter ve kendinden emin görünmenizi sağlayacaktır.
- Konuşurken kendinize bakın. Doğrudan göz teması kurmak, söylediklerinize dikkatinizi tam olarak vermenizi sağlayacaktır.
- Hep olumlu cümleler kurun. Örneğin, “Kekelememeliyim” yerine, “Düzgün konuşacağım” deyin.
- Olabildiğince kesin açıklamalar yapın. Örneğin, “Çok çalışacağım” demek yerine, “Bugün, listemdeki ilk iki işi bitireceğim” deyin.

Bu egzersizin tadını çıkarın. Bir yandan kendinize çok büyük bir iyilik yaparken bir yandan da eğleneceksiniz.

10 Bu konuda en iyi arkadaşıma ne söyledim?

Ne gariptir ki, çoğumuz kendimize karşı oldukça yargılayıcı ve katıyken, arkadaşlarımıza karşı son derece cömert ve iyi oluyoruz. İncindiğinizde ya da hata yaptığınızda nasıl bu kadar dikkatsiz olduğunuzu sorgularsınız. Arkadaşınız hata yaptığında ya da büyük ihtimalle onu affeder, incindiğinde onu teselli edersiniz. Ne bu çifte standart? Kendinize karşı acımasız olmanın size bir yardımı dokunmaz.

Bir daha işler ters gittiğinde ya da hata yaptığınızda, kendi kendinizi eleştirirken yakaladığınız anda durun ve bunlar en yakın arkadaşınızın başına gelmiş olsaydı nasıl tepki verebileceğinizi düşünün. Arkadaşınızı nasıl teselli ederdiniz? Kendini daha iyi hissetmesini sağlamak için ona hangi soruları yöneltirdiniz ya da olup bitenlerden nasıl bir ders çıkarmasını beklerdiniz? Aynı yaklaşımı kendinize de uygulayın.

11 İhtiyacım olduğu zaman yardım istemekten korkmayacağım

Korku ve kaygılarınızla nereye kadar kendi başınıza savaşa geçtiğinizi, ne zaman profesyonel bir yardıma başvurmak gerektiğini kestirmek oldukça güçtür. Tabi ki, daha hızlı sonuç verdiği ve bir uzmanın tavsiyeleri daha güvenilir olacağı için bir profesyonelden yardım almak ya da en azından tavsiye istemek her zaman daha iyidir.

Öte yandan, profesyonel yardım almak pahalı olabilir ya da gerekli yardımı almak için bir süre beklemeniz gerekebi-

lir. Ayrıca, aslına bakarsanız bir uzmandan yardım almak hızlı ve güvenli sonuç verse de, sorunları kendi kendinize çözdüğünüzde aldığınız hazzı vermeyecektir.

Yine de bazı durumlarda yardım almak, kendi kendinize çözmekten çok daha akıllıca olur. Eğer kaygı ve korkularınız, normal hayatınızı sürdüremeyecek kadar şiddetliyse ya da eğer zaman zaman kendinizi hayatın yaşamaya değmediğini düşünecek kadar kötü hissediyorsanız, ya da klinik depresyon geçiriyorsanız (bundan emin değilseniz doktorunuza başvurun) kesinlikle yardım almanızı tavsiye ediyorum. Aile hekiminizle görüşürseniz, o sizin için en doğru tedavinin ne olduğunu söyleyecektir.

ÖRNEK VAKA: **Martin**

Martin 50 yaşındayken, kendisinin ciddi bir depresyonu yenmesine yardımcı olan psikiyatristi tarafından bana yönlendirildi. Uzun süre elektrik mühendisi olarak çalıştıktan sonra, on beş yıl internet teknolojileri danışmanlığı yapmıştı ve şu anda tek başına yaşıyordu.

Martin tek çocuktu. Doktorlar ailesine çocukları olamayacağını söylemesine rağmen, annesi 42 yaşında hamile kalmış ve bunu öğrendiğinde mutluluktan deliye dönmüştü. Martin, şehirden uzak bir köyde doğmuş, aynı köyün okulunda okumuş, büyük bir sevgiyle büyümüştü. Okulunun fazla kalabalık olmadığını ve o okuldan iki arkadaşıyla halen görüştüğünü söyledi. Daha sonra, üniversiteye girip mühendislik okumak için evden ayrılmıştı.

Martin, işini çok sevdiğini söylüyordu. Ayrıca güzel yemeklerden ve şaraptan hoşlandığını ve depresyona girmeden önce düzenli olarak iş arkadaşlarıyla birlikte barlara ve restoranlara gittiklerini, ama bu buluşmalarda çoğu kez bekâr olduğu için kendini tuhaf hissettiğini anlatıyordu. Hiç evlenmemiş ve hiç ciddi ilişkisi olmamıştı.

Babası, Martin 20 yaşındayken öldükten sonra hayatının 28 yılını durumu giderek ağırlaşan annesine bakarak geçirmiş. Annesi ona ihtiyaç duyduğunda yanında olmak için çoğu zaman önemli planlarını son dakikada iptal etmek zorunda kalmış. Zamanını ölüm döşeğindeki annesinin yanında geçirmiş ve annesi son nefesini verirken de yanında olmuş.

Annesinin ölümünden sonra, yani iki sene önce Martin çok ciddi bir depresyon geçirmiş. Bu sürede Martin, hayatın onu teğet geçmiş olduğuna ve artık birinin ondan hoşlanması için çok yaşlandığına inanmıştı. Ayrıca çoğu kişinin de zaten evli olduğunu düşünüyormuş. Aile hekimi onu bir psikiyatru yönlendirmiş, psikiyatru ona bir dizi antidepresan tedavisi uygulayıp, Martin tekrar işe dönünceye kadar ona destek olmuş. Martin işe tekrar başladıktan sonra psikiyatru, olumsuz düşüncelerinden kurtulması için bilişsel davranış terapisi almasını önermiş.

Artık işe başlamış ve antidepresanlar duygu durumunu düzene sokmuş olduğundan kendini daha iyi hissediyor ve daha iyi uyuyabiliyordu. Buna rağmen ilk görüşmemizde Martin bana, ileriye bakmanın anlamsız olduğunu, artık elli yaşına geldiğini ve yeni bir hayata başlayamayacağını söylüyordu. Martin artık farklı bir hayat süremeyeceğini düşünüyor ama bir yandan da zayıflayıp forma girmek ve sosyalleşmek istediğini söylüyordu. Bir ilişkisi olmasını çok istemesine rağmen, hiçbir kadının ilgisini çekemeyecek kadar yaşlı ve şişman olduğunu düşünüyordu.

Daha sosyal bir hayata başlamak için çok geç olduğuna dair düşüncesinin gerçekliğini sınamaya istemeyerek de olsa ikna oldu. Bütün arkadaşlarının eşleri ve aileleri olduğunu, bir tek kendisinin yalnız olduğunu söylüyordu. Ayrıca, tanıdığı insanların yalnız kişileri hayatlarında istemediğini de düşünüyordu. Ev ödevi olarak, iş arkadaşlarının listesini yapmasını ve eşlerinin nasıl olduğunu yazmasını istedim. Ayrıca en son hatırladığı arkadaş toplantılarını ve bu toplantılarda hangi arkadaşlarıyla birlikte olduğunu yazmasını da istedim.

Martin ikinci buluşmaya geldiğinde, fark ettiklerine hayli şaşırmış olduğunu, 12 iş arkadaşından ikisinin boşanmış, birinse kendisi gibi bekâr olduğunu anlattı. Ayrıca, iki okul arkadaşından birinin de boşanmış olduğunu unutmuş olduğunu fark etmişti. Annesi vefat ettiğinden beri dışarı çıkmıyor olsa da, eskiden ne çok dışarı çıktığını ve ne kadar çok eğlendiğini ve arkadaşlarının ona hep ne kadar iyi organizasyon yaptığını söylediğini anımsamıştı. Artık yakında, bir arkadaşıyla birlikte akşam yemeği yemek fikrine eskisi kadar soğuk bakmıyordu.

Üç hafta sonra tekrar geldiğinde, artık çok daha olumlu bir düşünce yapısına sahipti. İki arkadaşına akşam yemeğe gitmek isteyip istemediklerini sormuş, onlar da bundan mutluluk duyacaklarını söylemişlerdi. Hatta, başka bir iş arkadaşları da bu buluşma planından haberdar olmuş, o da katılmak istemişti. Bu durum Martin'i çok sevindirmişti. O gece çok eğlenmiş ve hemen bir başka gece için plan yapmışlardı.

Martin yine de kimsenin onun arkadaşlığından hoşlanmayacağını, özellikle hiçbir kadınla arkadaşlık kuramayacağını düşünüyordu. Bana "şişko ve yaşlı" olduğu için reddedileceğinden emin olduğunu söylüyordu. Yeni ev ödevi, ne kadar kilo fazlası olduğuna karar vermek ve bu konuda neler yapabileceğini düşünmekti. Ayrıca genel sağlık kontrolü için doktoruna danışmayı da kabul etti.

Bir sonraki buluşmamızda, Martin bana öğrendiklerini anlattı. Doktoru ona 6 kilo vermesi ve aerobik egzersizleri yapması gerektiğini söylemişti. Kendi başına kilo vermek için yeterli motivasyonu olmadığına karar verip, yerel bir diyet kulübüne katılmıştı. Bu gruba daha önce de katılmış olduğunu ve o zamanki hedefine ulaşmasında çok yardımcı olduklarını anlattı. Martin'e göre bu gruba katılmanın diğer bir avantajı da yeni insanlarla tanışmak olacaktı.

Şimdiye kadar beş kez görüşmüştük ve Martin artık çok daha iyimserdi. Kendinden başka herkesin bir ailesinin olduğuna ve bir sevgilisi olmazsa hayattan zevk alamayacağına dair olumsuz

düşüncelerini bırakmış, bunların yerine hayattan nasıl keyif alabileceğini düşünmeye başlamıştı. Artık, sosyal çevrelerce kabul edilmek için bir sevgilisi olması gerektiğini düşünmüyordu.

Yine de geceleri yalnız kaldığında Martin, karşı cinsin ilgisini çekmeyen biri olduğunu düşünmeden edemiyordu. Sonunda, doğrudan bu olumsuz yargılamayla savaşmaktansa vaktini daha farklı şeyler düşünerek geçirmeye karar verdik.

Martin uzun zamandır meditasyonla ilgileniyordu ve oturduğu eve yakın bir yerde meditasyon kursları verildiğini öğrenmişti. Yeni dönem başladığında bu kursa yazılmaya karar vermişti. Meditasyon çalışmalarının onu inanılmaz derecede sakinleştirdiğini keşfetti. Ayrıca meditasyon yapmak, kendini en yalnız ve kırılgan hissettiği gecelerde ortaya çıkan olumsuz düşüncelerin etkisini de yok ediyordu.

Bir sonraki buluşmamızda Martin'in, birinin onu beğenebilmesi için önce zayıflaması gerektiğine yönelik inancı üzerinde durduk. Ona, bir araştırmaya göre erkeklerin onlara ilgi gösteren kadınları güzel olarak nitelendirdiğini anlattığımda, oldukça şaşırdı. Daha sonra, bir kadınla ilk karşılaşmasında kadının kendinden bahsedebilmesi için ne tür sorular sorabileceğinin bir provasını yaptık. Başaracağından oldukça kuşkuluydu, yine de kilo kontrolü grubuna gittiğinde bunları denemeye ikna oldu.

Martin bir sonraki görüşmemize büyük bir coşku içerisinde geldi. Kulüpte ilgisini çeken bir kadına yaklaştığını ve kendisinden bahsetmesi için sorular sorduğunu anlattı. Grup toplantısından sonra yaklaşık bir saat kalıp sohbet etmişler ve bu süre sonunda kadın, bir gün tekrar birlikte kahve içmek istediğini söylemişti. Martin çok mutluydu ve artık içten ilgi göstermenin de insan ilişkilerinde en az dış görünüş kadar önemli olduğunu öğrendiğini itiraf ediyordu.

Hikâyeden size düşen

Martin'in gelişmesinde de görmüş olduğunuz gibi, bazen olumlu düşünce yapısı oluşturmak için hangi yolu seçeceğinize karar vermek güç olabiliyor. Daha önce de söylediğim gibi, bunun en basit ve etkili yolu, daha fazla olumlu düşünce şekli bulmaktır; yani kendinizi hırpalayan düşüncelere tutunmaktansa, bu düşünceleri bertaraf edecek olumlu fikirlere odaklanmak.

Yine de bazen, kök salmış olumsuz düşünceleriniz, bunların yerini alacak olumlu fikirlerinizle çatışabilir. Böyle olduğunda, olumsuz düşüncelerinizi sınamanız gerekir. Örneğin, bütün arkadaşları arasında bekâr olanların listesini yapmak Martin için ciddi anlamda şaşırtıcıydı. Bu liste, azınlıkta olmasına rağmen yalnız olmadığını anlamasını sağladı. En son arkadaş toplantılarını anımsamak da, arkadaşlarının onun arkadaş buluşmalarını organize etmekteki yeteneklerini övüyor olduklarını hatırlamasını sağladı. Bekâr olmasının olumlu yönü olduğunu keşfetti: Planlar ve organizasyonlar yapacak ve arkadaşlarıyla buluşacak vakti vardı.

Olumsuz inançlarınızı sınamak istiyor fakat nasıl yapacağını bilmiyorsanız, öğrenmenin en iyi yolu Arkadaş Testi olacaktır. Bir arkadaşınızın kendisini kötü hissetmesine neden olmaktan başka bir faydası olmayan bir inancı olsaydı ona ne soracağınızı düşünüp aynısını kendinize sorun. İnancınızı sınayıp, sonucunu aldıktan sonra ya bu inançtan tamamen vazgeçin ya da gerçekten hayatın tadını çıkarmanıza yardım edecek bir hale getirmek için bu inancı yeni kelimelere dönün.

6

Memnuniyetsizlik

*Çünkü küçük şeylerin şebneminde,
yürek sabahını bulur ve tazelenir.*

Ermis
Halil Cibran

Dışardan bakıldığında, her şeye sahipti Simon. Ailenin büyük oğlu, hem okulun spor takımındaydı hem de caz grubunda enstrüman çalıyordu. Sınavlarda hep en yüksek notları alıyordu ve bunun sonucunda da ilk tercihi olan üniversitenin hukuk fakültesine girmişti. Buradaki sosyal yaşamı da oldukça iyiydi. Üniversiteyi bitirdikten sonra iş bulması hiç sıkıntı olmamıştı. 29 yaşındayken çalıştığı avukatlık bürosuna ortak oldu—bu göreve layık bulunan en genç kişiydi. Hiçbiriyle ciddi bir ilişkisi olmasa da, birçok kız arkadaşı olmuştu, ayrıca haftada en az bir akşam ya iş arkadaşlarıyla ya da sporcu arkadaşlarıyla dışarı çıkıyordu. Bütün bunlara karşın, otuzuncu yaş gününden kısa bir süre sonra ağır bir depresyona girdi. Neden?

“Sanıyordum ki, şey... işte buradayım. Her şeyi yaptım, bütün hedeflerime ulaştım. Şimdi düşünüp duruyorum, bu kadar mıydı? Her şey bu kadar mı? Bütün bunların ne anlamı vardı ki?”

Ne yazık ki, Simon yalnız değil. Birinci bölümde anlattığım gibi reklamların üzerimizdeki süre giden baskısı nedeniyle gerçekten ihtiyacımız olanlarla, istediklerimizin arasındaki farkı yitirmiş, istek ve ihtiyaç duygularını karıştırmaya başlamış haldeyiz. Yeni bir araştırmaya göre, şu anda hiç olmadığımız kadar az mutluyuz ve bu, özellikle de şu anda 30-40 yaş arası insanlar için doğru. Maddi olarak her şeye sahipmiş gibi görünebiliriz, fakat hiç de öyle hissetmiyoruz. Ama neden? Yoksa modern anlayışımızın odaklandığı kendini satmak, elde etmek, hedeflere ulaşmak gibi kavramlar o kadar da muhteşem değil mi? Bence değil, hem de hiç.

Kliniğime gelen insanlardan dinlediğim mutsuzluk ve boşluk hikayeleri bir şeylerin çok ama çok yanlış gittiğini gösteriyor. Görünen o ki, yaygın ümitsizlik ve yalnızlık duygularına karşı tutunduğumuz bir dizi efsane var. Önce bu efsanelerden bir bir bahsedip, her biri için mutluluğu bulmanızda size daha çok yardımcı dokunacak bir ekleme yapacağım.

Dilerseniz bu eklemeleri kağıtlara yazıp evde en çok gözüne çarpacak yerlere asabilirsiniz. Ya da bu eklemeleri, bilgisayarınıza ya da cep telefonunuza da yazabilirsiniz. Böylece bunları sürekli hatırlamış olursunuz. Ya da daha yapısal bir yaklaşım isterseniz, daha önceki bölümlerde sunmuş olduğum önerilerden yararlanabilirsiniz. Bunlar yapabilecekleriniz için sadece kendi fikirlerinizi üretmeniz için ilham kaynağı olabilecek birkaç örnek. Önerilerin amacı, eklemelere daha uygun bir hayat sürebilmeniz; daha olumlu ve tatmin edici bir hayat.

Yedi modern efsane

İşte, modern efsaneler olarak tanımladığım yedi inanç ve onlar için yaptığım daha yapıcı eklemeler:

Efsane 1: Hayatımın bir anlamı olmalı

Çoğumuz, iyi bir roman okuyarak rahatlamayı tercih ederken, pek azımız biyografi okumayı eğlenceli bulur. Neden böyle? Çünkü, çoğu yazarın söylediği gibi, mantıklı yaşamlar süren karakterler yaratmak, gerçek kişilerin hayatlarından mantık çıkarmaktan çok daha kolaydır.

Romanları severiz, çünkü beynimizin büyük bir kısmı olaylardaki mantığı anlamak için çalışır. Bu hayatta kalma mekanizması, bütün gelişmiş primatların ortak özelliğidir: Bu mekanizma sayesinde değişikliklere uyum sağlar, umulmadık, kötü bir olay karşısında hayatta kalırız. Anlama isteğimiz çok güçlüdür ve çoğu zaman olup bitenler bizim için bir şey ifade edene kadar kendimizi güvende hissetmeyiz.

Oysa iş, günlük yaşamınızda neler olacağını tahmin etmeye geldiğinde durum biraz dengesizdir. Ne kadar tahmin edilebilir bir hayatınız varsa o hayat o kadar sıkıcı, sınırlandırılmış ve katı bir hale gelebilir. Her günü önceden kestirilebilen bir hayatta hayal gücüne, eğlenceye ve keşfe çok az yer vardır.

Ancak yapbozun parçalarının çoğu yerine oturduğunda, yani ancak hayatınızın son demlerinde hayattan bir anlam çıkarabilirsiniz. İşte bu yüzden yaşlandıkça geçmişi yâd etme isteği artar. Hayatımızın bu döneminde hayatımızdan bir anlam çıkarma şansımız artar. Hayatımızın anlamlı bir düzeni, varlığımızın bir sebebi olduğundan emin olmak isteriz.

Neden bu kadar güçlü olduğunu anladıktan sonra, bu ef-

saneye tutunup hayatınızın önemli bir unsuru haline getirmeyeceğinizi umuyorum. Öyle yaparsanız, hayatta çoğu heyecan ve mücadele fırsatını kaçırsınız. O yüzden gelin ilk efsaneyi düzeltelim:

Şu anda hayatımın bir anlamı olmak zorunda değil

ÖNERİLER

Küçük işlere odaklanın

Her gün için kendinize, bir günde bitirebileceğiniz kadar küçük hedefler koyun. En çok, hemen sonuç alabildiğiniz işleri tercih etmelisiniz (örneğin bir bitkinin saksısını değiştirmek ya da bir gömleğin düğmesini dikmek gibi) ya da başka bir insanı mutlu edeceğiniz işler (bir arkadaşınızı aramak, birinin doğum gününü hatırlayıp ona kart yollamak gibi). Küçük işler tatmin edicidir, çünkü bitirebilirsiniz ve hayatınızın yoluna girdiğini hissedersiniz. Ayrıca küçük işler birleşip, size yeni fikirler ve yollar sunacak büyük şeylere dönüşebilir.

Eski ilgi alanlarınızı tekrar keşfedin

Küçükken ne yapmaktan hoşlanırdınız? Gününüzü nasıl geçirirdiniz? Küçüklüğünüzün ve gençliğinizin heyecanlarını hatırlamak hem eğlencelidir hem de devamlılık hissi verir. Bir zamanlar nelerden hoşlandığınızı hatırlamıyorsanız, aile bireylerine sorabilir, günlüklerinizi, aile albümlerinizi ve okul karnelerinizi karıştırabilirsiniz.

Günlük tutun

Zaman zaman da olsa, hayatınızda neler olup bittiğini yazın. Daha sonra geri dönüp bu yazıları okuduğunuzda, yazar-ken göremediğiniz anlamları görürsünüz. Ayrıca hiç günlük yazmamış olsaydınız aklınızdan çıkıp gidecek olan hatıraları da kazanmış olursunuz.

Efsane 2: Korkmam gerek, çok korkmam gerek

Bu efsane öncelikli olarak medya tarafından güçlendiriliyor. Televizyonda izlediklerimizin, gazetelerde okuduklarımızın çoğu kötü haberler. Sürekli olarak altını çizmiş olduğum gibi, bunun nedeni kötü haberlerin iyi olanlardan daha fazla para kazandırması ve medyanın işinin size yansız haber sunmak değil kâr etmek olmasıdır. Kötü haberler, bize tehlike- de olduğumuz hissi verir ve bunun sonucunda da doğal olarak karşımıza çıkabilecek bu tehditler hakkında daha fazla bilgi edinmek isteriz. Sürekli haberdar olduğumuzda, kendimizi ve çevremizdekileri o sırada konuşulmakta olan tehditten koruma şansımızın arttığına inanırız. Yani kötü haberler bizi mutsuz ve endişeli kılar ve daha fazla bilgi satın almaya iter.

Dünyada neler olup bittiğinden haberdar olmakta bir sorun yok. Fakat dünya hakkında dengeli bir izlenim edinmek için çok fazla haber dinlemekten kaçınmalı, farklı haber kaynaklarını araştırmalıyız.

Şimdi ikinci efsanemize ekleme yapalım:

Her güne sağlıklı bir merakla başlayacağım

ÖNERİLER

Sadece başlıklara bakmayın

Kötü haberleri aldığınız kadar, eğitici ya da eğlendirici bilgiler de edinmeye çalışın. Bu tür bilgiler bulmak hiç de zor değil. Gazete ilaveleri ya da çeşitli yazarların makaleleri eğlenceli ya da eğitici olabilir. Dünya üzerine daha dengeli bir izlenim edinmek için, öylesine televizyonu açıp kanalları gezmek yerine, hangi programları izleyeceğinize önceden karar verin.

(Kötü) haberleri ne zaman dinlediğinize dikkat edin

Sabahları uyandığınızda, açılıp güne başlamanız zaman alıyorsa, bu saatlerde kafanızı kötü haberlerle ve felaketlerle doldurmanın bir anlamı olmayacaktır. Güncel gelişmelerden haberdar olmak istiyorsanız, algılarınızın daha objektif olduğu saatlerde, yani öğle ya da akşamüstü saatlerinde haber dinlemeyi tercih edin. Fakat eğer, sabahları duyduklarınız sizi etkilemiyor ama akşamları duyduklarınız sizi duygusal olarak yoruyorsa, o halde siz güncel gelişmelerden haberdar olmak için sabah saatlerini kullanabilirsiniz.

Şu anda yaşananları fark edin

Kendi hayatınızda, çevrenizde olup bitenlere dikkat edin. Bunu hatırlamak gereksiz gelebilir, fakat birçok insan çevresinde olup bitenlerin farkında olmadan hayatına devam ediyor. Her gün, sizi mutlu eden en az bir şeyin farkına varmayı ödev haline getirin. Bu, tezgahında sevdiğiniz meyvelerin tazesini bulabildiğiniz bir manavdan tutun, çocuğunuzun okulda iyi geçen bir gününü sizinle paylaşmasına ya da bilgisayarınızın o gün problemsiz çalışmasına kadar her şey olabilir. Şu anda çevrenizde olup biten mutlu edici ya da en azından olumsuz olmayan şeyleri unutmak çok kolay olur.

Düzenli olarak huzur hissine odaklanın

Muhtemelen bunu önereceğimi tahin etmiştiniz, ama bu günlük “odaklanma” programları (40 ritmik nefes, 10 dakika yoga ya da odaklanma alıştırmaları) sakinliğinizi korumanızı ve böylece kötü haberler duyduğunuzda daha sebatkar olmanızı sağlar.

Efsane 3: Beni olduğum gibi sevmiyorsa, en iyisi onu bırakıp başka birini bulmaktır

Kişisel ilişkilere karşı izlenilen bu tür tutumlar, tüketici ekonomisiyle paralel gider. Her ikisinde de mantık aynıdır: Bir şey çalışmıyorsa onu tamir etmek senin sorumluluğunda değildir, bir kenara at gitsin. Bugünlerde, en sonunda anlıyoruz ki, bu tarz tutumlar bütün fiziksel çevremizin (yeryüzünün) mahvına sebep olabilir. Böyle bir tutum kişisel ilişkilere uygulandığında, psikolojik sağlığı da harap edebilir.

Ayrıca, hayatta en fazla gurur duyduğunuz şeyler, en zor elde ettiğiniz şeylerdir. Tabii ki kolay elde edilen şeylerin de tadı çıkarılır, ama çaba harcadığınızda bu haz çok daha derin ve uzun süreli olacaktır.

Hiç mücadele etmediyseniz, hiç zorlukların üstesinden gelmediyseniz, gerçek tatminin ne olduğunu bilmiyorsunuz demektir. İşin kötüsü, işler her ters gittiğinde çekip giderse-niz, hiç öğrenemezsiniz de. Büyük ihtimalle, tekrar tekrar aynı durumla karşılaşır, daha önce yaptığınız hataları yaparsınız.

Derin ilişkilerde, uzun vadede zorluklarla karşılaşılır, ilişkinin devamı içinse bu zorlukların düşünülmesi ve çaba sarf edilmesi gerekir. Karısının ilişkisi olduğunu öğrenen bir hastamın söylediklerini hiç unutmam; “Yıllarca arkadaşlarım bana, evliliklerini ayakta tutmanın ne kadar zor olduğunu, çok

fazla zaman ve çaba harcamaları gerektiğini anlatırken onlara güldüm ‘benimki kendiliğinden akıp gidiyor; dinliyormuş gibi yapın ve tartışmayın. O zaman her şey çok daha kolay oluyor’ dedim. Keşke onu gerçekten dinleseydim. Keşke daha çok çaba harcasaydım.”

Bütün ilişkilerin devam etmesi gerektiğini söylemiyorum. Bazen, ilişkinin iki tarafın da hayrına olmadığını kabul etmek zorunda kalırsınız. Bu arkadaşlıklar, evlilikler ve iş ortaklıkları için de böyledir. Fakat bu durumlarda bile, ilişkinin devamı için ortaya koyacağınız çabaya değecektir. Elinizden gelen her şeyi yaptığınızı biliyorsanız, uzun vadede ilişkileri bitirmek çok daha kolay olacaktır.

Önemli olduğunu düşündüğüm bir konu daha var: Herkes mutlu olmak için yakın ilişkiye ihtiyaç duymaz. Bireyler birbirlerinden çok farklı düzeylerde yakınlığa ihtiyaç duyar. Kendinizi tanıırken keşfetmeniz gereken bir nokta da, hangi düzeyde bir yakınlık istediğinizdir. Hepimiz diğer insanlara karşı bir bağlılık hissederiz, fakat bağlılık hissiniz ya da yakınlık ihtiyacınız hangi düzeyde olursa olsun, bir ilişkiyi sürdürmek ve değerli kılmak için harcadığınız zaman ve çaba tatmin olmanızı sağlayacaktır.

Bu yüzden, bu efsaneyi düzeltelim:

Yalnızlık Allah’a mahsus. İlişkilerime özen ve çaba göstermem, harcadığım zamana değecektir

ÖNERİLER

İlgi gösterin

Aşinalık saygısızlığı getirmez ama ilgisizliği getirdiği su götürmez. Her gün, sizin için önemli insanlara değerli olduklarını hissettirecek küçük bir şey yapın. Samimi bir iltifatta bulunun, içten bir şekilde hallerini sorun ya da hoşlarına gideceğini bildiğiniz küçük bir jest yapın. Bunları yapmak büyük ihtimalle bir dakikadan kısa sürecek, fakat değerleri ölçülemeyecektir.

Açıkça iletişim kurun

Her gün, iletişim kurmak için elimize gelen birçok fırsatı kaçıırız. İyi iletişim ilişkinin temelidir, fakat bu kanalı açık tutmak için vakit bulamıyoruz. Yemek zamanlarında televizyonu kapatın ve her gün en azından bir öğünü bütün aile bireyleriyle birlikte yemeye özen gösterin. Sorular sorun ve cevapları, konuştuğunuz kişinin gözlerine bakarak dikkatle dinleyin. Her gün derin konuşmalar yapmanız gerekmiyor, ama sizin için önemli olan kişilerle iletişim kanallarını açık tutmak için göstereceğiniz içten ilgi, bütün çabalarınıza değerli olacaktır.

Başkaları için neyin önemli olduğunu unutmayın

Çevrenizdekileri gerçekten dinliyorsanız, onlar için nelerin önemli olduğunu bilir ve bunları şerefendirirsiniz. Siz sabahları sohbet etmekten hoşlanırken, eşinizin gazete okumaktan hoşlanmasına saygı duymak, kızınızın kahvaltıda kahve değil çay içmekten hoşlandığını unutmamak ya da bir arkadaşınızın doğum gününü hatırlayıp ona kart göndermek gibi basit şeyler, diğer kişileri önemsediğinizi gösterir. Biliyorum, bunlar

sadece küçük şeyler. Fakat küçük şeyler kolay hatırlanabilen şeylerdir ve monotonlaşan ilişkileri canlandırabilirler.

Düzenli olarak flört edin

İlişkileri sallantıda olan çiftlerle çalışırken, denediğimiz yöntemlerden biri de tekrar bir “flört” ilişkisi kurmalarıdır. Çift televizyon ya da çocuklar olmadan, haftada bir ya da on beş günde bir akşamı baş başa geçirir. Başta biraz zoraki gibi gelse de, birçok çift daha sonra bu baş başa geçirilen zamanların çok keyifli bir hale geldiğini söylüyor. Bu durum çocuklarla olan ilişkiler için, özellikle de birden fazla çocuğu olanlar için de çok işe yarıyor. Çocuklarım küçükken, her on beş günde bir birini okul çıkışı baş başa çay içmeye götürürdüm. Böylece çocuk değerli olduğunu hissediyor ve kaliteli iletişim kurmak için büyük bir şans doğmuş oluyor.

Efsane 4: Meşgul görünmeli ve müdahalelere açık olmalıyım

Çocukken, gazetenin Kayıplar ve Bulunanlar ilanlarında bir daha hiç unutamadığım bir ilan görmüştüm. İlanı kimin, neden verdiğini bilmiyorum ama henüz küçük bir çocukken bile çok önemli olduğunu anlamıştım. İlan şöyleydi: “KAYIP: Dün gün doğduktan sonrayla gün batmadan önce bir zamanda, altmışar elmas dakikadan oluşan altından iki saat kaybettim. Bulana ödül yok, çünkü sonsuza kadar kaybettim.”

Soğuk espri olduğunun farkındayım ama gerçek. İçinde bulunduğunuz an, kaybolduğu anda bir daha asla geri gelmez. Oysa hayatınızı hangi sıklıkla bu değişilmez anlarda yaşıyorsunuz? Hangi sıklıkla telefonunuzu, bilgisayarınızı kapatıp sadece kendinize yöneliyorsunuz?

Oldukça işlek bir caddede bulunan bir firmanın muhasebecisi ilk kez bana geldiğinde, o sırada çok kolay bulduğum bir alıştırmayı yapmasını istemiştım. Her günün iki dakikasını hiçbir şey yapmadan geçirecekti. İlk on gün bunu yapamamıştı; o sırada kimlerin kendisini arıyor olabileceğini, planlaması gerekenleri düşünmeden edemiyordu. Günün sadece yüzde birinde her şeyle sadece o anda olmayı öğrenmesi iki haftadan fazla zamanını aldı.

Kanca filminde, bu durumu anlatan harika bir sahne vardı. Filmde, Robin Williams'ın canlandırdığı Peter Pan karakteri, küçük çocukları olan bir avukattır. Çocuklarına sürekli olarak okul müsamerelerine ya da spor etkinliklerine katılmak için (ki bunlar çocuklar için çok önemlidir) söz vermesine rağmen, hep işiyle ilgili önemli şeyler olur ve çocuklarının bütün önemli etkinliklerini kaçıır. Ama bir sahne gelir; evde çocuklar onu da oyunlarına katmak için uğraşırken, Peter'in telefonu çalar. Peter çocukları susturmaya ve telefonu açmaya çalışırken karısı araya girip onunla konuşmaya çalışır. O sırada Peter'in telefonu tekrar çalmaya başlar ve Peter karısının lafını keserek telefonu açar. O anda, iyice köpüren karısı Peter'in telefonunu alıp camdan aşağı atar ve ona dönüp çocuklarının büyüüklerini görmesi için eline geçen ve tekrar yaşanması mümkün olmayan bütün paha biçilmez anları kaçııyor olduğunu söyler. "Dikkat et, Peter," diye uyarır kocasını, "hayatı kaçıyorsun." Ve Peter gerçekten de hayatı kaçıyordu; artık anda yaşamayı unutmuştur.

Sürekli olarak rahatsız edilmeye izin vererek (birinci bölümde de görmüş olduğumuz gibi) sabrınızı ne kadar zorladığınızı ve kendinizi ne kadar strese soktuğunuzu bir düşünün. Sürekli rahatsız edilmeyi bekler, telefon ya da mesajları ce-

vaplamak için sürekli hazır bulunursanız hep gergin olursunuz ve hiçbir zaman kendinizi yaşamakta olduğunuz ana bırakmanın keyfini yaşayamazsınız.

Memnuniyeti bertaraf etmenin bir diğer yolu da beklediğinizi düşünmektir. Yapmak istediğiniz şey olmak üzere olabilir: Mesela sinema bileti almak için kuyrukta bekliyor olabilirsiniz. Fakat o kuyrukta “bekliyor” olmaya ya da gişedeki diğer filmlerin konularını okuyor ya da gelip geçenleri seyrediyor olmaya siz karar verirsiniz. Bunların içinden sadece bekliyor olmayı tercih ederseniz, kuyrukta geçirdiğiniz o zamanı çöpe atıyorsunuz demektir. Kendi kendinize şu anda burada olmak istemediğinizi söyler durursunuz. O zaman orada geçirdiğiniz süre ne kadar sıkıcı ve boşa olur! Bu dakikaların keyfini çıkaracağınıza neden bekliyor olduğunuz bir zaman olarak nitelendiresiniz? Zaten her halükarda, kuyruktan sonra o filmi seyredeceksiniz.

Haydi dördüncü efsaneyi düzeltelim:

Elimden geldiğince anı yaşamaya çalışacağım

ÖNERİLER

Hiçbir şey yapmayın

Her gün kendinize hiçbir şey yapmadan geçireceğiniz iki dakika ayırın. Rahat bir yere oturun. Telefonunuzu ve sizi rahatsız edebilecek her şeyi kapatın ve sadece orada oturun. Dilerseniz gözlerinizi de kapatabilirsiniz; kapatmıyorsanız bırakın gözleriniz etrafa baksın, fakat gördükleriniz hakkında hiçbir şey düşünmemeye çalışın. Eğer bir şey düşünmeye başlarsanız; mesela gördükleriniz hakkında ya da daha sonra yapacakları-

nız hakkında, bu düşünceleri hemen bir kenara bırakın—sadece orada olun. Her ne kadar kulağa kolay gelse de, ilk denemede zorlanma ihtimaliniz yüksek. İç sesimizin sürekli varlığına o kadar alışmışız ki olmadığı zamanları yadırgıyoruz.

Çevrenize odaklanın

Bu alıştırma da hiçbir şey yapmama alıştırmasının daha kolay bir türü. Yine, rahat bir yere oturun. Çevrenizdeki nesnelerden birini seçin, bir eşya, bir ağaç ya da üzerinizdeki bir aksesuar olabilir. Bu nesneyi kendi kendinize, olabildiğince detaylı bir şekilde tarif edin. Nesnenin rengi, dokusu, yapıldığı madde ve muhtemel yaşını tarif etmeye çalışın. Bu incelemeye beş dakika devam edin. Bu alıştırma, konsantrasyon ve gözlem yeteneklerinizi güçlendirecektir.

Odaklanma ve meditasyon gibi zihin-beden yöntemleri öğrenin

Bu yöntemler, anda olmanıza yardımcı olacak kurallı yöntemlerdir. Konsantrasyonunuzu güçlendireceği için zamanla diğer durumlara da daha kolay ve ciddi bir şekilde odaklanabilmenizi sağlayacaktır.

Bu tür kurallı yöntemler size göre değilse, ‘an’a odaklanma egzersizlerine devam edebilirsiniz. Yürüyüş yapmak ya da bahçe sulamak gibi, yaparken sakinleştiğiniz bir iş seçin. İş yaparken sadece yaptığınız işe odaklanın. Zihniniz geleceğe ya da geçmişe kaymaya başladığı anda, farkındalığınızı yaptığınız işe yani şu ana döndürün.

Kendinizi akışa bırakın

Psikolog Mihayl Csikszentmihalyi (bkz. Kaynaklar ve Okuma Önerileri) “akış”ı zamanın nasıl geçtiğini bile fark etmeden, kendini tam anlamıyla yaptığı işe vermek olarak ta-

nımlıyor. Sanatçı ve yazarlar da, bir fikir geliştirmeye başladıktan sonraki aşamaları genellikle bu şekilde anlatır.

Akışı bulmak için, yapmaktan hoşlandığınız ama gayret gerektiren bir etkinlik bulun. Piyano çalmak, şiir yazmak, küçük bir eşya yapmak ve müzik dinlemek gibi etkinlikler akışı kolaylaştırır. Hobilerinizle uğraşmak ya da sevdiğiniz yaratıcı faaliyetlerle uğraşmak akışı mükemmel bir şekilde deneyimlemenizi sağlayacaktır. Bu deneyim sizi sakinleştirecek ve tatmin edecektir.

Efsane 5: Mükemmel görünmeli ve öyle kalmalıyım

Bir keresinde, bir spor kulübünün soyunma odasında bir konuşmaya şahit olmuştum: Bir kişi arkadaşına şunu söyledi: “Galiba yine botoks yaptırmam gerek. Yeni çizgiler oluştu.” Arkadaşının tepkisi ise şöyleydi: “Yine mi! Kim kazanacak sanıyorsun, sen mi yoksa zaman mı?”

Mükemmeliyet bir durumdur, ama yaşayan şeyler değişir. Bir zamanlar mükemmel olmuş olsa bile hiç kimse mükemmel kalamaz...

Ayrıca mükemmellik sandığınız kadar cazip bir durum değildir. İnsan gözünün simetriden hoşlandığını ispatlayan birçok bilimsel araştırma yapıldı. Yine de, çekici olarak nitelendirdiğimiz şeyler kusurlardır. Dikkatimizi çeken şeyler, umulmadık küçük kusurlardır.

Tabi ki mükemmel görünmek için kendimizi kaybetmişçesine uğraş vermemizin asıl sebebi ölmekten korkmamız. Mükemmelden kastımız genç olandır. Genç göründüğümüz sürece ölümden uzak olacağımızı düşünüyoruz. Fakat ölümsüzlüğün imkânsız olduğunu bildiğimiz için bu tavır sadece kaygı yaratmaya yarıyor. Kaybedeceğimizden emin olduğu-

muz bir yarışa kazanacakmışız gibi davranmak yorucu ve can sıkıcı oluyor.

Bu yüzden değişikliklere açık bir yaşam sürmek çok daha kolaydır. Yaşamın her aşamasının insana kattığı değerler (gençliğin tazeleyen masumiyeti ve enerjisi, yetişkin gençliğin idealistliği ve kararlılığı, sonbaharın bilgeliği gibi) üzerinde duran insanlar, değişime karşı duran insanlara göre hayattan çok daha fazla zevk alır. Tabii kimse yaşlanmanın getirdiği kayıplardan hoşlanmaz, ama yaşlanmanın getirileri de vardır ve sanırım bunları göz ardı ediyoruz.

Bütün bunlar beyazlarınızı kapatmamanız ya da kırışıklıklarla ilgilenmemeniz gerektiği anlamına gelmiyor. Psikolojideki her şey gibi bu konuda da önemli olan ne yaptığınız değil, ne niyetle yaptığınızdır. Burada söylemek istediğim şey, kaçınılmaz olanı kabullenmek gerektiği. Yaşlanacağınız ve öleceğiniz gerçeğini kabul edin ve yaşamak için elinizde olan paha biçilmez zamanı değerlendirin. Bu değerli zamanı, çaresizce ölüm yokmuş gibi davranarak geçirmeyin. Yaşamın biteceğinin farkında olanlar, değerinin de farkında oluyor, bu yüzden de hayatın tadını daha iyi çıkarıyorlar.

Şimdi beşinci efsaneyi düzeltelim:

Mükemmellik aslında sıkıcıdır. Yaşamın her bölümü değerlidir

ÖNERİLER

Bütüncül yaklaşın

Hastalarımın biri, kendini değiştirmek yerine kendine değer vermek için mükemmel bir yöntem geliştirmişti:

Yetenekli bir ressam olan Ellen, en küçük çocuğu da evden ayrıldıktan sonra depresyona girmiş. Bana geldiğinde, hayatının anlamını kaybettiğini söylüyordu. Resim yapmayı bırakmıştı ve yataktan bile çıkmıyordu. Kendine de evine de bakmıyordu. Ona evde yapması için birkaç ödev verdimsem de bir şeyler yapmak ona oldukça zor ve yorucu geliyordu. Fakat bir gün mükemmel bir formülle geldi. Bulduğu yöntem “zihin/beden/başkaları” adını vermişti.

Ellen her gün üç görev yapmaya karar vermişti: Biri zihnini çalıştırmak için, biri bedenine değer verdiğini göstermek için, biri de başkalarına yardım etmek için olacaktı. Her bir görevin kolay ve bir günde bitirilebilecek işler olmasına özen gösteriyordu. Hedefi, her bir görev için günde en az on dakika ayırmaktı: Örneğin bir sanat kitabı karıştırmak (zihin), makyaj yapmak (beden), yaşlı bir akrabasını arayıp hal hatır sormak (başkaları). Bu dengeli yaklaşım Ellen’in benliğiyle barışmasını sağladı.

Ellen’in örneğinde de gördüğümüz gibi, tamamen dış görünüşümüze odaklanmamamız gerekiyor. Göründüğümüzden çok daha fazlasına sahibiz.

Olumlu özelliklerinize odaklanın

Bu öneri özellikle aynayla konuşma alıştırmasıyla birlikte yapıldığında çok daha etkili oluyor. Her gün bir kez aynaya bakıp kendinize iltifat edin. Övünecek olumlu bir şey bulun: Gülümsediğinizde ortaya çıkan gamzenizi unutmuş olabilirsiniz ya da belki de düzenli yürüyüşleriniz sayesinde cildiniz çok daha güzel görünüyordur. Bu alıştırmaya kendinizle başlayıp başkalarını da katın. Eşinize, çocuğunuza, iyi bir arkadaşınıza fırsat buldukça samimi iltifatlar edin. Böy-

lece dikkatinizi, mükemmel olmayanlara değil güzel şeylere yoğunlaştırmış olacaksınız. Ayrıca iltifatlarınızı sadece fiziksel özelliklerle kısıtlamayın. Birinin ne kadar düşünceli ya da esprili olduğunu da düşünebilirsiniz. Unutmayın, görüldüğümüzden çok daha fazlasına sahibiz.

Efsane 6: Zengin olup, son çıkan bütün ürünleri alınca mutlu olacağım

Geçen sene, eski bir arkadaşım kendi kurduğu firmayı sattı. Daha önce hiç sahip olmadığı kadar paraya sahip oldu. Geçenlerde bir kahve içmek için buluştuğumuzda ona dalga geçerek, “Ee, şimdi ne yapacaksın, artık çalışman gerekmiyor ya?” diye sordum.

Bu söylediğime hiç gülmedi. “Daha yeni, ailemle iki haftalık tatil yapıp geldim. Bir ada kiraladık, içinde her şey hizmetimizdeydi: sahiller, yüzme havuzu, şoför, büyük bir arazi. Oraya vardktan bir hafta sonra kendimi yatak odasında güneşten gözlerimi kısıp oturmuş, güneş yanıklarım sızlayarak, önceki gecenin yorgunluğunu üzerimden atamamış halde buldum. Eve gitmek istiyordum. Bütün bunlar çok anlamsızdı.”

Zengin olduktan sonra, öncekinden daha mutsuz bir hale gelmiş tek kişi o değil. Tabi ki, geliriniz belli bir miktarın altında olduğunda hayat çok zorlaşır, fakat bu düzeyin üzerinde, sizin ve sevdiklerinizin temel ihtiyaçlarını karşılayabilecek bir geliriniz olduğunda, mutlulukla paranın çok fazla bir ilgisi olmayacaktır. Daniel Kahneman ve arkadaşlarının, Princeton Üniversitesi’nde yaptığı çalışma (bkz. Kaynaklar ve Okuma Önerileri) bu durumu en iyi şekilde gözler önüne serer nite-

liktedir. Çeşitli gelir gruplarına mensup olan büyük bir grup insanla yapılan bu araştırma, paranın kişilerin anlık mutlulukları üzerinde çok az etkisi olduğu sonucunu ortaya koydu.

Ayrıca belirli bir miktarda paraya sahip olduğunuzda, istediğiniz her şeye sahip olduğunuzu ve zengin olduğunuzu hissedeceğinizi düşünerek kendinizi kandırmayın. Gerçek şu ki, ne kadar alırsanız o kadar fazla istersiniz. Bu durum sihirli balıkla ilgili bir masalda çok güzel anlatılıyordu. Masalda fakir bir balıkçı, konuşan bir balık tutar. Balık, balıkçıya kendisini bırakması için yalvarır, bırakırsa ne dilerse balıkçının olacaktır. Balıkçı balığı denize bırakıp heyecanla eve, olanları karısına anlatmaya koşar. Kadın güzel bir ev ister ve aniden kendilerini güzel bir evde bulurlar. Karısı bir süre mutlu olur, fakat sonra kocasına o balığı tekrar bulup bir şato istemesini söyler. Balıkçı karısının dediğini yapar ve çift kendilerini bir şatoda bulur.

Fakat şato, kadını güzel evin mutlu ettiği süre kadar bile mutlu etmez. Kocasına, tekrar balığa gidip, kendilerini ülkenin kral ve kraliçesi yapmasını istemesini söyler. Balıkçı karısının söylediğini yapar. Hikâye böyle devam eder, kadın her defasında daha kısa süre mutlu olur ve daha fazla, daha büyük taleplerde bulunur. Sonunda bir gün balığın canına tak eder, hiçbir şey kadını tatmin etmeye yetmeyecektir, böylece çift kendilerini tekrar eski kulübelerinde bulur.

Robert Frank, *Richistan* (Zenginistan) adlı kitabında (bkz. Kaynaklar ve Okuma Önerileri), zenginliğin insanın açgözlülüğünü artırdığı görüşünü inceliyor. Frank, ultra-zengin insanlara kendilerini güvende hissetmek için ne kadar paraya ihtiyaçları olduğunu soruyor. Aldığı cevap ise, ne kadar kazansınlar kazansınlar güvende hissetmek için şu anda olanın iki

katı kadar paraya sahip olmaları gerektiği oluyor.

Ayrıca, servetiniz arttıkça, hiç olmadığı zamankinden daha fazla ihtiyaç duymaya başlıyorsunuz. İnanmıyor musunuz? O zaman *Ermış*'te (Halil Cibran) geçen şu bilge sözlerle kulak verin:

Yarın ihtiyacınız olacağı korkusuyla sakladığınız mal mülk neden?

Kutsal şehir yolundaki hacıları takip ederken çöle bir kemik parçası gömen sakıngan bir köpeğe ne getirecektir yarın?

Peki ya, muhtaç olmak korkusu muhtaç olmanın ta kendisi değil midir?

Kuyu ağzına kadar suyla doluyken, susuz kalmaktan korkmak, susuzlukların en dindirilemezi değil midir?

Daha modern bir dille anlatacak olursak: Daha fazlasına sahip olduğunuzda, sigortalamanız, alarm takmanız, korumanız, saklamanız gereken ve kaybetmekten korktuğunuz daha fazla şey olur.

Daha az şeye sahip olarak daha mutlu olunacağına inanmak zor, biliyorum. Özellikle de, şunu bunu satın almanız gerektiğini söyleyen bunca reklamla kuşatılmışken bu çok zor. Gerçekte istek olan şeyler, üreticileri tarafından paketlenip ihtiyaç olarak sunuluyor. Reklamcılar bunu sizi mutlu etmek için yapmıyor, aksine sattıkları şeye ihtiyaç duymanızı sağlamak böylece de sizi kullanarak para kazanmak istiyorlar. Hiçbir şeyin sizi uzun süre tatmin etmemesini istiyorlar. Mümkün olduğunca kısa süre içinde yeni bir şeylere ihtiyaç duymanızı istiyorlar ki, daha çok para kazansınlar.

Bütün ekonomik sistemimiz, ihtiyaç duyalım duymayalım bizlerin sürekli olarak daha çok ürün satın almamız üzerine kurulu. Artık bırakın birey olmayı, insan yerine bile koyulmu-

yoruz. Bu aralar tüketiciler ve müşteriler olarak sınıflandırılmış durumdayız. Artık sahip olduklarımızla mutlu olmamıza ya da ekonomiye nasıl katkıda bulunup pay alabileceğimize değil, nasıl aldatılıp nasıl para harcayabileceğimiz üzerine dönüyor her şey.

Çinlilerin bu konunun altını çizen çok güzel bir hikâyesi var. Fakir bir çiftçi ve karısının üçüncü çocukları yeni doğmuştur ve küçücük evlerinde adım atamaz hale gelmişlerdir. Bunun üzerine çiftçi köyün bilgesine gidip tavsiye ister. Bilge adam çiftçiye çiftlik hayvanlarını eve taşımasını öğütler. Çiftçi şaşırmıştır, fakat sonuç olarak öğüdü veren kişi köyün bilgisi olduğu için, eve gidip kendisine söyleneni yapar.

Fakat tabii, durum şimdi eskisinden de kötüdür. Ev hiç olmadığı kadar hengamelidir. Çiftçi ve karısı evin içinde bir şeylere ya da birilerine takılmadan yürüyemez hale gelirler. Bu duruma birkaç hafta dayanırlar, fakat sonra çiftçi tekrar öğüt almak için çaresizce köyü bilgesine gider. Bilge adam, çiftlik hayvanlarını evden çıkarmalarını öğütler. Hayvanları evden çıkardıklarında ev tekrar boşalmıştır ve aslında hiçbir şey değişmemiş olsa da aile tekrar mutludur.

Bilge adam, çiftçinin daha büyük bir ev alamayacağını biliyordu. Bu yüzden çiftçinin şu andaki durumunu kabul edip bununla mutlu olması için uğraşmıştı.

Şimdi altıncı efsanemizi düzeltebiliriz:

Para tek başına beni mutlu etmez. Bana mutluluğu getirecek olan, sahip olduğum zamanın tadını çıkarmaktır

ÖNERİLER

İhtiyaçlarla istekleri birbirinden ayırın

Oliver James *Affluenza* adlı kitabında (bkz. Kaynaklar ve Okuma Önerileri) bu durumu çok güzel anlatıyor. Ekonomi biz satın almaya devam ettiğimiz sürece ayakta kalabileceği için, ihtiyaçlarımızla isteklerimizi ayırt edemememiz iş dünyasının işine geliyor. Reklamcılar dinlemezsek, önceliklerimiz temel ihtiyaçlarımız –yeterli gıda, ısınma ve barınak– olmalı. Şu sıralar bir insanın kaç giysiye “ihtiyacı” olduğunu ya da hangi gıdaların “gerekli” olduğunu kestirmek oldukça zor. “Olmazsa olmaz”, “harcarken biriktir” gibi deyimler de kafamızı iyice bulandırıyor. Kendi bakış açınızı korumanın en iyi yolu, “ihtiyaç” ve “istek” kavramlarından kurtulmaktır. Para harcadığınız her şeyin bir listesini yapın. Daha sonra bu listedeki ürünleri önem sırasına koyun. En üstte sağlığınıza, günlük rutinlerinizle, işiniz ve okulunuzla ilgili olanları sıralayın. Bunlardan sonraki ürünler, olmadan da yaşayabileceğiniz, fakat yokluğunu hissedeceğiniz ürünlerdir. Bunların dışında kalan ürünler sadece sosyal baskı ya da reklamlardan dolayı aldığınız ürünlerdir. Bu liste, neye para harcayacağınızıza karar vermenizde size yardımcı olacaktır.

Paranın anlamını anlayın

Para inancın mantığa üstün gelmesidir. Para aslında, biraz plastik, kâğıt parçası ve sıkça bulunan metallerden yapılır. Fakat, bize bunların değerli olduğu söylendiği için, paranın bizi güçlü ve nüfuzlu yapacağına inanıyoruz. Para, sadece onu bir şeylere değer biçmek için kullandığımız bir sembol olmasına rağmen, artık amaç haline geldi.

Çok zengin bir arkadaşım, kendisi gibi çok zengin bir ailenin oğluyla evlendi. Tabi bu evlilik sonucunda hesaplayamayacakları kadar çok paraya sahip olmuşlardı. Arkadaşım hayal edebileceğim her şeye sahip, çevresinde sürekli ona hayran olan insanlar var, her partiye ve toplantıya davet ediyor. Bunlara rağmen, sık sık bana ne kadar yalnız olduğundan bahsediyor.

Başta bu durumu anlamakta zorlandığım için bir keresinde ona, çevresinde bu kadar insan varken nasıl olup da kendisini yalnız hissettiğini sordum. Üzgün bir şekilde bana bakıp, “Benimle olmak isteyen arkadaşlarım olsun istiyorum, sahip olduklarımla değil. Artık insanların niyetini hemen sezebiliyorum ve asıl üzücü olan şey, ben olduğum için benimle arkadaş olmak isteyen çok az kişi olması” dedi.

Para tek başınıza kalmanıza, yalnız hissetmenize yol açabilir, böylelikle de sizi daha muhtaç bir hale getirebilir. Çok parası olan insanlar, daha fazla şey satın alma eğilimindedir ve bu bölümün başında da belirttiğim gibi, daha çok mal varlığı olması daha fazla güvenlik ihtiyacı doğurur. Öyleyse, ne kadar çok şeye sahipseniz o kadar fazla şeye muhtaç olursunuz.

Tabi bütün bunlar, paranın olduğu yerde mutluluk olmaz anlamına gelmiyor. Eminim çok zengin ve çok mutlu insanlar da vardır. Öte yandan, Scrooge olsaydı onun da bana katılacağı üzere, genellikle insanlar servetlerini korumak yerine paylaştıkları ölçüde mutlu olurlar.

Parayı ve mal varlığını amaç olarak algılıyorsanız, asla tatmin olamazsınız. Bunun nedeni, para ve mal varlığının uyuşturularla benzer olması ve sürekli daha fazla istemenize neden olmaları. Bu yüzden para ve mal varlığınızı amaçlarınız için kullanın, onları başlı başına amaç olarak görmeyin.

Efsane 7: Ünlü olup başkalarını etkileyen işler başardığımda mutlu olacağım

Gerçekte, büyük başarılar yanlarında ödüller, madalyalar ve alkışlar bile getirse, çok kısa süreli duygusal tatmin verir. Asıl eğlenceli ve sürükleyici kısım, başarıya giden merdivenlerdedir; yani varılan noktada değil, yolculuğun ta kendisindedir.

Akıştan kasıt işte tam da budur. Bu bölümün başında, akışı kısaca tarif etmiştim, ama burada Mihaly Csikzentmihalyi'nin iş arkadaşı olan Howard Gardner'ın kaleminden daha detaylı bir açıklama vereceğim (bkz. Kaynaklar ve Okuma Önerileri):

Akıştayken, kendimizi tam anlamıyla adanmış ve yapmakta olduğumuz iş için neredeyse hiç çaba harcamadığımızı hissederiz. Kendimizi elimizdeki işe tam olarak verdiğimizde yüzde 100 canlı hisseder, zaman kavramımızı ve başka şeylere olan ilgimizi kaybederiz –kendi varlığımıza karşı bile. Yoğun akış her yerde gerçekleşebilir: sevişirken, müzik dinlerken, tenis ya da satranç oynarken.

Başka bir deyişle, en yoğun akış deneyimi, bir başarı kazandığınızda ya da çabalarınıza bir ara verdiğinizde değil, sizin için önemli olan bir şeyle ilgilenirken yaşanır. O halde unutmayın, hedef belirlerken sonuçlara değil, sürece yoğunlaşın. Eğer seçtiğiniz iş eğlenceliyse, yeteneklerinizi ve bilgi birikiminizi artırıyorsa, mutlu olursunuz.

O halde yedinci efsaneyi düzeltelim:

Beni en büyük doyuma; benim için önemli olan, zevk aldığım ve çaba harcadığım aktiviteler ulaştıracaktır.

ÖNERİLER

Eski ilgi alanlarınızı yeniden keşfedin

Söylenene göre, hayatımızda kendimize karşı en dürüst olduğumuz, başkalarından en az etkilendiğimiz zamanlar, dokuz-on yaşlarımızmış. O yaştayken artık ebeveynlerimizin sürekli ilgisine ihtiyaç duymayacak kadar bağımsız oluyoruz. Aynı zamanda, henüz ergenliğe de girmemiş olduğumuzdan yaşıtlarımızdan kabul ve samimiyet beklentisi içinde de olmuyoruz. Bu yüzden gerçek ilgi alanlarınızı keşfetmek için dokuz-on yaş arasındaki dönem çok önemlidir.

O yaşlarda en çok ne yapmaktan hoşlanıyordunuz? Boş zamanlarınızda neler yapıyordunuz? O zamanlardaki ilgi alanlarınızdan şimdiye uyarlayabilecekleriniz var mı? Şayet varsa bu ilgi alanları, akışı yaşamanız için büyük bir şans olabilir.

İstedığınız kadar çok hobi ve proje edinin

Unutmayın, önemli olan sürecin sonunda yarattığınız şey değil, sürecin kendisidir (tabi yarattığınız şeyler de size tatmin duygusu yaşatır). O yüzden boş zamanlarınızda elinizden geldiğince ilgi ve heveslerinizle uğraşmaktan çekinmeyin. Bu özellikle de işyerinde sıklıkla proje ve rapor yetiştirmekle uğraşanlar için çok önemlidir. Başka hiçbir şey yapmadan, yalnızca ilgi alanlarınızı keşfediyor olmanın verdiği rahatlık başlı başına bir terapidir.

Her hafta sadece eğlence amaçlı aktivitelere zaman ayırın

Haftada sadece yarım saat için bile olsa, oyun oynamaya ayıracak vaktiniz olmalı. Birinci Bölüm'de görmüş olduğumuz gibi, günümüzün meşguliyet üzerine yaptığı vurgu, oyun

oynamaya vakit bırakmıyor. Bu da, gerçekten yaratıcılığımızı kullanmak için kendimize zaman ayırmadığımız anlamına geliyor. Yaratıcılık da akış gibi duygusal tatmin duygusunu güçlendirir.

ÖRNEK VAKA: **Caroline**

Caroline benimle ilk seansına fotoğraf çekimine gelmiş kadar şık gelmişti. Diktirilmiş pahalı kıyafetleri, özenle kesilip boyanmış saçları ve mükemmel bir makyajı vardı. 45 yaşından çok daha genç görünüyordu.

Caroline, işyerinde panik nöbetleri yaşamaya başladığı için benden önce aile hekimine gitmiş. İki defasında kaygı derecesi o kadar artmış ki, son derece önemli müşterilerle olan randevularını, toplantı esnasında düşüp bayılacağını düşünerek iptal etmiş.

Doktoru, Caroline'in fiziksel sağlığını kontrol etmek amacıyla tahliller istemiş, tahlil sonuçları normal çıkınca ise antidepresan yazmış. Caroline bir hafta sonra, çok yavaş düşünmesine sebep olduğu için ilaç almayı bırakmış. Doktoru bunun üzerine bilişsel davranış terapisi almasını önermiş. Caroline ilk etapta bu öneriyi reddetse de, panik nöbetlerin sıklığı artınca denemeye karar vermiş.

Caroline odaya ilk girdiğinde, beklerken artan kaygısı nedeniyle solunum hızının çok arttığı açıkça görülüyordu. Seans boyunca sürekli saatine bakıp cep telefonunu kontrol etti. Hiçbir şey yapmadan oturamıyor, sürekli kıpırdıyordu. Bir ara, havaya ihtiyacı olduğunu söyleyerek camı açıp açamayacağımı sordu.

Odaya girer girmez Caroline, seansı beş dakika erken terk etmek zorunda olacağını çünkü çok önemli bir toplantısı olduğunu belirtti. Ayrıca, birlikte çalışacaksak işinden mümkün olduğunca az feragat etmesinin bir zorunluluk olduğunu, çünkü en ufak bir gelir kaybının kendisi için çok önemli olacağını söyledi.

Buraya da sadece doktorunun ısrarı üzerine gelmişti.

Panik nöbetlerinin iki ay önce başlamış olduğunu ve çok üzüldüğü zamanlar ortaya çıktığını düşündüğünü söyledi. Fakat iki ay önce hayatında neler olduğunu konuşmaya başladığımızda, bu zamanın oğlu Alex'in üniversite başvuruları yapmaya başladığı zamanlara tekabül ettiğini itiraf etti.

Seansın bu kısmında, Caroline kendinden beklememesine rağmen gözyaşlarına boğuldu. Oğlu gitmek istediği üniversiteye karar vermek için araştırmaya başladığı zaman, tek çocuğunu kaybetmek üzere olduğunu ve son birkaç yıldır onunla ne kadar az vakit geçirdiğini fark etmişti.

Caroline doğum kontrol hapı kullanmaya bir yıl ara verdiğinde Alex'e hamile kalmış ve Alex'in doğumu da oldukça kolay olmuştu. Caroline çalışmayıp evde bebeğiyle kaldığı ilk iki yılı "hayatının en mutlu iki yılı" olarak anlatıyordu. Fakat şu anda çalıştığı hukuk bürosundaki bir iş arkadaşı, yeni bir pozisyon açıldığını, bunun "kaçırılmayacak kadar büyük bir fırsat" olduğunu haber verince Alex üçüncü yaşına basmadan hemen önce tekrar tam zamanlı işe başlamıştı.

Caroline, eşiyle hep ikinci bir çocuk yapmak niyetinde olduklarını ve bunun ilki kadar kolay olacağını düşündüklerini anlatıyordu. Kocasını Adrian da kendisi gibi bir avukattı. 50 kilometre uzaklıktaki komşu şehirlerden birinde bir firmada çalışıyordu. Her ikisinin de çalışma saatleri çok uzundu ve sıklıkla hafta sonları da ofise gidiyorlardı. "Bir şekilde" diyordu Caroline, "tekrar hamile kalmak için doğru zaman bir türlü gelmedi."

Bu yüzden karı-koca, Alex'e bir çocuğun sahip olabileceği bütün fırsatları sunmaya karar vermişler. Alex çok iyi okullara gitmiş, birçok okul dışı aktiviteye katılmış ve aile her yıl iki defa yurtdışı tatili yapmış.

Caroline'in ailesi, ikisi de devlet okuluna giden ve okul dışı aktivitelere katılan kızlarının geleceği için oldukça hırslı davranıyormuş. Caroline'in "sürekli bize hatırlattıkları üzere" diye söze başlayıp anlattığı gibi, sahip olduğu fırsatlar ailesinin büyük

fedakârlıkları sayesindeymiş. Caroline'den üç yaş küçük olan kız kardeşi, kardeşlerden "sportif" olanıyken, Caroline daha çok dans etmeyi seviyormuş ve balede çok başarılı olmuş.

Her iki kardeş de üniversiteye gitmiş ve ikisi de mesleki eğitim görmüş. Caroline avukat olmuş, kız kardeşi ise doktor. Her ikisi de evli. Kız kardeşi yarı zamanlı çalışıyormuş ve üç kızı varmış. Caroline kız kardeşinin kendisinden daha rahat olduğunu anlatıyordu.

Öte yandan Caroline, ailesini oldukça disiplinli olarak niteliyordu. Anne-babası hâlâ birliktelerdi ve artık emekli olmuşlardı. Annesi bir avukatlık firmasında yarı zamanlı sekreter olarak çalışmıştı; babasınınsa birçok işi olmuştu. Caroline, "fakat hiçbirini fazla uzun sürmedi... Değişiklik peşinde koşan bir adamdı" diye anlattı babasını. Caroline beş yaşındayken babası işten çıkarılmıştı, fakat bir sene geçmeden yeni bir iş bulmuş olmasına rağmen evde hep bu konunun konuşulduğunu anlattı.

Caroline'e rahatlamak ve evde daha fazla vakit geçirmek için mesai saatlerini biraz kısaltıp kısaltamayacağını sordum. Bu söylediğime kızıp, "Böyle bir şey önereceğinizi biliyordum. Mesai saatlerini kısaltmama imkân yok. Aslına bakarsanız saatlerimi nasıl ayarlayacağımı bilmiyorum, şimdi Alex de üniversiteye gidecek."

Caroline birlikte çalışacaksa sadece altı seans buluşmak ve bu altı seansta yalnızca panik duygularından kurtulmaya çalışmak konusunda oldukça ısrarcıydı. Bunu Üçüncü Bölüm'de görmüş olduğunuz birçok alıştırmaı devreye sokarak yaptık. Dört seans sonra kaygı derecesi oldukça azalmıştı. Bu başarısı onda, semptomları yok etmekten öteye geçip kaygı derecesinin yükselmesini önlemeye çalışma isteği doğurdu.

Caroline, birlikte çalıştığımız süre içinde, özellikle iş saatleri söz konusu olduğunda sıklıkla kullandığı "gereklilik" cümlelerini fark etti ve bunlardan kurtulmaya karar verdi. Ayrıca artık daha sık gevşeme alıştırması yapıyordu. Altıncı seansta, hayatında ve düşünce tarzında meydana gelen değişikliklerden oldukça memnun olduğunu söyledi ve seansları bitirmeye karar verdik.

Fakat sekiz ay sonra, Caroline beni aradı. Beni tekrar görebilir miydi? Konuştuklarımızı düşünüyor olduğunu ve artık bir adım daha ilerlemenin vaktinin geldiğini söylüyordu. Ona teklif ettiğim ilk randevu saatini kabul etti, randevulaşırken bana görüşmemizin ya öğle arasında olmasını ya da günün son hastasının kendisi olmasını dikte etmemiş olması beni mutlu etmişti.

Caroline seansımıza, geçtiğimiz sekiz ay içinde çok büyük gelişmeler olduğunu söyleyerek başladı. Alex başvurduğu üç üniversiteden kabul almıştı ve bunlardan birini seçip birkaç ay içinde derslere başlamak için sabırsızlanıyordu. Caroline "neredeyse hiç düşünmeden ve pişmanlık duymadan" iş saatlerini kısalttığını söylüyordu gururla. Alex'le birlikte üniversiteleri gezmişlerdi ve Alex'i heyecanla seçim yapmaya çalışırken izlemek ona inanılmaz keyif vermişti. "Önceliklerimi tekrar gözden geçirmemiş olsaydım, asla bu anlara tanık olamazdım" dedi.

Beni tekrar görmek istemesinin nedeni, sahip olduğu bir düşüncenin mutlu olmasına engel olmasıydı, "İhtiyaç duyduğumuzu—özellikle de Alex için gerekli olduğunu—düşündüğüm şeylere aslında ihtiyacımız olmadığını fark ettim. Aslında bazıları, özellikle de yurtdışı tatilleri hiçbirimizin çok hoşuna gitmemişti!"

"Ayrıca, 30 yaşında görünmeye çalışıyor olmamın çok saçma olduğunu fark ettim" dedi. "Yani, hayatta en çok gurur duyduğum şey anne olmak. Ve artık oğlum büyüdü! Hâlâ 30 yaşındaymışım gibi davranmak çok saçma!" Güzel görünmekten hoşlandığını ama artık bunun genç ve mükemmel görünmeye çalışmakla aynı şey olmadığını anladığını söyledi.

Görünen o ki, pahalı tatillerden ve sayısız yaşlanma karşıtı güzellik uygulamalarından kurtulduktan sonra çok daha az para harcamaya başlamıştı. "Size tekrar gelmemin nedeni, artık yarı zamanlı çalışma fikrini düşünmeye hazır olmam. Ama hayatımın bu döneminde hep işime yoğunlaşmayı planlamıştım! Bu düşüncemi düzeltmek için yardıma ihtiyacım var. Yeni boş zamanlarımı mutlu olabileceğim bir şekilde doldurmak için bana yardım edebileceğinizi umuyorum."

Öncelikle işe, yarı zamanlı çalışmanın onun için ne demek olduğunu konuşarak başladık. İş saatlerini yavaş yavaş azaltmanın, ani bir değişiklikten çok daha sağlıklı olacağına ve bunu işyerindeki diğer ortaklara da sormasına karar verdik.

Yarı zamanlı çalışmaktan kastının ne olduğunu Caroline de bilmiyordu, ben de bir muhasebe yapıp onun için en düşük maaşın ne olabileceğine karar vermesini söyledim. Ayrıca, her akşam iki dakikasını hiçbir şey yapmadan geçirme ya da her gün odaklanma alıştırması yapma fikrini benimsedi, böylece kendisine bir şeylerle doldurmaya çalışmadığı bir zaman ayırabilme fikrine alışacaktı.

Bir sonraki seansa oldukça iyi haberlerle gelmişti. Ortakları, üç ay önceden bildirdiği sürece, iş saatlerini aşamalı olarak azaltabileceğini söylemişti. Çalışma saatleri kısaldığı için üzül-müşler, ama kararı için de onu desteklemişlerdi.

Caroline'nin yaptığı muhasebe onu şaşırtmıştı. Artık tatile ve kendisine o kadar para harcamak zorunda olmadığı için, çalışma saatlerini yarı yarıya azaltabilirdi. Fakat bu kadar keskin bir değişikliğin ilk adım için çok ciddi olduğunu düşünüyordu.

Ayrıca, mesai saatlerini kısaltmasıyla ortaya çıkan bu yeni boş vakitleri nasıl değerlendireceği konusunda kaygılanmaya başladığını söylüyordu. Kendi deyişiyle "net bir amacı" olmazsa tekrar panik yaşamaya başlayacağından korkuyordu. Bir yandan özgür olmak istiyor, bir yandan da bundan korkuyordu. Öncelikle denemek için kendine, büyük bir amaç olmadan bazı küçük hedefler koymasını önerdim. Böylece zamanını daha bağımsız yaşamının nasıl olacağını görecekti. İlk etapta haftada dört gün çalışmasına ve haftanın beşinci günlerinde Ellen'in başarıyla uyguladığı zihin/beden/başkaları alıştırmasını uygulamasına karar verdik.

Mesai saatleri kısaltmadan önceki üç aylık sürede, akrabalarıyla konuşup eski günlükleri kurcalamaya, böylece ilkokul yıllarında özellikle de dokuz-on yaşlarındayken nelere merak duyduğunu keşfetmeye ikna oldu.

Dört ay sonra tekrar buluştuk. Caroline eskisinden çok daha mutlu ve rahat görünüyordu. Haftada bir çalışmadığı günün keyfini çıkarıyordu. Öte yandan, bugün için hiçbir plan yapmak istemiyor olması kendisini bile şaşırtmıştı. Zihin/beden/diğerleri alıştırmaları bile gününü kısıtlıyor gibi gelmişti ve bugününü plansız yaşamak için bu alıştırmalarından vazgeçmişti.

En mutlu olduğu şeyin, ne işyerinde ne de evde boş vakitlerinde, artık panik hissetmemesi olduğunu söylüyordu. "İşyerinde çalışmaya bir mola verince, artık hemen yapacak bir şeyler bulmaya çalışmıyorum. Biraz ritmik nefes alıştırmaları yapıyorum ya da öğle tatilimi biraz uzatıyorum."

Caroline'in çocukluğuna dair yaptığı araştırmaları ona, dans etmeyi ne kadar çok sevdiğini hatırlatmıştı. Bu yüzden hemen bir dans kursuna yazılmıştı. Ayrıca, eşiyle birlikte bale gösterileri izlemeye başlamış ve halinden oldukça memnun görünen Alex'i ziyarete de gitmişlerdi.

Caroline, çalışma saatlerini bir daha kısaltmak isteyip istemediğinden emin değildi. "Durumu bir üç ay daha bu şekilde bırakmaya karar verdim, üç ay sonra tekrar düşüneneğim" dedi. Bu düşünce başlı başına çok önemliydi; bir yıl önce olsa asla ucu açık planlar yapamayacağını söylüyordu. Bir yıl önce, ilkin plan yapması gerektiği konusunda ısrar ederdi, ama şu andaki esnek ve açık yaklaşımı hayattan daha fazla zevk almasını sağlıyordu.

Hikâyeden size düşen

Caroline'i kaygı bozukluğu nedeniyle Üçüncü Bölüm için iyi bir örnek olarak kullanmak yerine bu bölümde örnek göstermeyi tercih ettim. Caroline'in hemen burnunun dibindeki sorunlardan ötesini görebilme yeteneği ve kararlılığı ve görünümünün kaygı düzeyinde önemli bir rol oynadığını itiraf

edebilmesi onu bu bölümde örnek olarak sunmaya karar vermemi sağladı.

Durum sizin için de böyle olabilir. Daha iyi uyumaya başladığınızda ya da daha sakin, daha olumlu bir hale gelip, çevrenizde olup bitenlere daha fazla odaklanabildiğinizde, önlem almadığınız sürece mutluluğunuzu hiç eden bir ya da birden fazla efsaneye tutunuyor olduğunuzun farkına varırsınız. İşte bunu fark ettiğinizde, bu bölümdeki önerilerden yararlanma vakti gelmiştir.

Caroline örneğinde de net bir şekilde gördüğümüz gibi, tatmin olmayı öğrenmek bir kerede olmaz, bu bir süreç, bir devinimdir. Gelişim asla sabit bir çizgide gerçekleşmez. Halil Cibran'ın *Ermiş*'te kullandığı bilge sözleri aklınızdan çıkarmayın, "Sonsuz yapraklarıyla, bir nilüfer misali açılır ruh."

7

Sorunların Nüksetmesi

*Ne bir çizgi üstünde yürür ruh, ne de bir saz gibi
dümdüz büyür.*

Sonsuz yapraklarıyla, bir nilüfer misali açılır ruh.

Ermış

Halil Cibran

Sorunların nüksetmesi (relapse) hakkında neden bu kadar az kitap yazılmış olduğunu merak etmeden yapamıyorum. Belki psikologların hoşnut olmadıkları bir konu olduğu içindir. Belki de, hastalarımızın sorunlarının nüksetmesi, bizlere başarısız olduğumuz hissi yaşıtıyordu.

Aslına bakarsanız nüksetme, tıpkı eski alışkanlıklara hızla kayılması ya da öfke anında geçmişte verdiğimiz tepkileri vermek gibi son derece sık rastlanan bir durumdur. Hatta nüksetme o kadar sık rastlanır bir durumdur ki, sorunların nüksetmesinin normal bir şey olduğunu söyleyebilirim. Peki o zaman, neden nüksetmeyle karşılaştığımızda hepimiz hayal kırıklığına uğruyoruz?

Sanırım sebep, psikolojik gelişimimizin düz bir çizgide ilerlediği gibi yanlış bir algılamaya sahip olmamızdır. Yaşamın hiçbir zaman belirli bir mantıkla ilerlemediğini ve yaşamı her zaman anlayamadığımızı zaten konuşmuştuk. Aynı bunun gibi kabul etmeliyiz ki, hayat her hata yaptığımızda bunu düzeltip bir daha arkamıza bakmadan ilerlemek değildir. Bu basit anlayış, tepki mekanizmalarımızı etkileyen motivasyonun karmaşık rolünü hiçe sayar niteliktedir. Bu anlayış alışkanlıkların gücünü görmezden gelir. Atılganlık gibi davranışlarımızı belirleyen kişilik özelliklerinin önemini de görmezden gelir ve belirli bir olaydan aldığımız dersin her zaman için benzer bir durumla karşılaştığımızda ne yapacağımıza karar vermemizi sağlamayacağını da göz ardı eder.

O nedenle, bu bölümü okumaya başlarken “nüksetme” hakkındaki olumsuz düşüncelerinizi bir kenara bırakın. Gelin biz bu durumu, “istenmeyen yönde bir değişiklik” olarak adlandıralım, olmaz mı?

Eski yanlış alışkanlıklarınıza geri döndüğünüzü ve bu alışkanlıkların sizin için kötü olduğunu hissettiğinizde yapmanız gereken şey durmak, durumu tekrar gözden geçirmek ve kendinizi tekrar yönlendirmektir. Bu bölümde bunu nasıl yapacağınızı anlatacağım. Sorunların nüksetmesi, sızlanma vakti değil harekete geçme vaktidir.

Eğer bu kitabı amacına uygun bir şekilde okuduysanız, problemlerinize uygun kayıt günlükleri tutmuş, size en çok hitap eden öneriler, zorluklar ve düzeltmeler üzerine notlar almış olmalısınız. Ayrıca bütün bu öğrendiklerinizi kendi hayatınıza nasıl uyarladığınıza dair de notlar almış olmalısınız. Bu da zaten, sorunların nüksetmesi durumunda hali hazırda önlemleriniz olduğu anlamına gelir.

Kayıt tutmanın önemini ne kadar anlatsam az olur. Kişisel tedaviniz süresince kayıt tutarsanız, bu sizi eski mutsuz düşünce ve tavırlarınıza her geri sürüklendiğinizde, her şeye en başından başlamakta kurtaracaktır. En baştan başlamak yerine, sadece günlüklerinizin üstünden geçip sizin için en yararlı yöntemlerin hangileri olduğunu hatırlayacaksınız.

Hastalarım bu yöntemle çalışırım. İlk seansımızda her birine, daha sonra kişisel tedavi kitapçıkları ya da Nüksetmekten Kurtulma Rehberi haline gelecek olan bir defter veririm. Kendi rehberinizi oluşturmak için, sorunlarınızın her birinin açıklamasını yazmanız, önerilerin listesini (hangilerinin işe yarayıp, hangilerinin yaramadığını da dahil ederek) yapmanız ve gelişimizi düzenli olarak özetler halinde yazmanız gerekiyor. Bütün bunları bir sorunu fark edip tanımladığınızda ve çözdüğünüzde yapabilirsiniz. Ya da zamanınız oldukça, belirli aralıklarla da yazabilirsiniz.

Sorunların nüksetmesini engelleme rehberi

Kendinize yardım etmeye karar vermek için, sorununuzun ne olduğunu ve durumun ne kadar kötü olduğunu bilmeniz gerekir. Kitaptaki önerileri uyguluyorsanız, bunu yapmaya çoktan başlamışsınız demektir. Uyku bozukluğu, kaygı ya da panik yatkınlığından şikâyetçiyseniz, ikinci ve üçüncü bölümlerde önerilmiş olan kayıt günlüklerini tutuyorsunuz demektir. Eğer sorununuz geçmişteki mutsuz anıların etkisiyse, dördüncü bölümde sunulan önerileri kullanarak öfke ve pişmanlıklarınızla nasıl başa çıkacağınız konusunda çalışıyor olmalısınız. Eğer sorununuz olumsuz düşünce ve memnuniyetsizlikse, beşinci bölümde uyum sağlamanızı engelleyen

fikirleriniz ve sizi engelleyen inançlarınız konusunda bilgi edinmiş olmalısınız.

Ama, ya sizin sorunuz bu kitabı okumadan ve verdiğim önerileri kullanmadan önce üzerinde çalışmış ve çözmüş olduğunuz bir sorunsa? Hal böyleyse, ilgili tanımlamaları şimdi yapmaya çalışabilirsiniz, fakat söylemeliyim ki bunu yapmak sorunla ilk kez ilgilendiğinizde olacağı kadar kolay olmayacaktır.

Bu yüzden, bu kitabı okumadan önce yaşanmış ve çözülmüş fakat şimdi yeniden ortaya çıkan bir sorunuz varsa, yapılacak en iyi şey sorunla ilk kez karşılaşılıyor gibi hareket etmek olur. İlgili bölümlere başvurup, sorunuzla ilk kez karşılaşmışsınız gibi ilgilenin.

Hastalarım defterlerine gerekli bilgileri yazarken, her sorunun tanımını yeni bir sayfaya yazıp, bunun karşısındaki sayfayı boş bırakırız. Son seansımız sırasında bu boş sayfaları, sorunu mümkün olduğunca açık ve anlaşılır bir şekilde özetlemek için kullanırız.

Gelin bazı vakalardan örneklerle bakalım:

Rose

Rose uyku bozukluğuyla ilgili şunları yazdı:

Yatağa yattığımda uykuya dalmam 70 dakika sürüyordu. Gecede dört ila sekiz defa uyanıyordum ve tekrar uykuya dalmam genellikle bir ila bir buçuk saat sürüyordu. Yatakta on-on bir saat geçiriyor olmama rağmen, bu süre içinde uykuda geçen ortalama vakit sadece 4 dakikaydı.

Helen

Helen kaygı sorununu şöyle tanımladı:

En kötü olduğum zamanlarda, aklımdan geçen her beş düşünceden dördü başkaları için ne yapmam gerektiğiyle ilgiliydi. Bu endişeleri bir şekilde her an hissediyordum. Kaygı derecem neredeyse hiçbir zaman yüzde 40'ın altına inmediği gibi, genellikle yüzde 80 ve üzerinde seyretilti. Yüzde 80 olduğunda, panik nöbetine kapılabileceğimi hissediyordum. Kaygı düzeyim hastalarım ile ilgilenirken ya da çocuklarıma kitap okurken en düşük dereceye, uymak üzere yatağa yattığımda ise en yüksek haline geliyordu.

Martin

Martin olumsuz inançlarını tanımlarken şöyle yazdı:

Terapiye başladığımda 89 kiloydum. İnsanların beni yalnız yaşıma ve kilomla yargılayacağını ve arkadaş olmak için uygun bulmayacağını düşünüyordum. Birkaç kişinin gerçek dostum olduğunu fark etmiş olmama rağmen buna inanıyordum. Ayrıca benden başka herkesin onu seven bir sevgilisi olduğuna inanıyordum.

Şöyle bir durup bir zamanlar her şeyin ne kadar kötü olduğuna baktığınızda, içinizden bazılarınız şimdiden kendini iyi hissedecek. Kendi yazmış olduğunuz özetlere baktığınızda işlerin geçmişte kötü ya da bundan çok daha kötü olmuş olduğunu hatırlayacaksınız, ama asıl hatırlamanız gereken, buna rağmen önemli gelişmeler kat etmiş olduğunuz. Bunu yine başarabilirsiniz hem de bu defa çok daha hızlı bir şekilde.

İşe yarayanlar-yaramayanlar

Bir sonraki aşamada, notlarınızın üstünden geçin; hangi önerilerin daha iyi hissetmenizi, hangilerinin çevrenize ve olup bitene daha uyumlu davranmanızı sağladığını seçeceksiniz.

Son seansımızda, hastalarımın çoğu defterlerine “reçete” yazıyor. Bu reçeteye en çok işlerine yarayan öneriler ve düzeltmelerin yanı sıra daha az işe yarayanları da yazıyorlar. Böylece sorunlarının nüksetmeye başladığını hissettikleri zaman bu reçetelere başvuruyorlar.

Reçete örnekleri

Gelin üç hastanın reçetelerini nasıl yazdıklarına bakalım:

Rose

Kuş cıvıltıları çalan kasetim ilk yattığımda uykuya dalmamda çok yardımcı oluyor.

Geceleyin uyanırsam, inziva köşeme gidiyor orada balı çay içip uykum gelene kadar albümlerim üzerinde çalışıyor ya da duygusal bir roman okuyorum. Gece boyunca bunu istediğim kadar yapabilirim çünkü bu şekilde sabahları daha dinlenmiş hissediyorum.

Aldığım “rahatlatıcı sesler”, pek işe yaramıyor, o yüzden kuş cıvıltıları önemli.

Her gece uyguladığım bir rutin olması konusunda disiplimli davranmam gerek. Her akşam duş almak ve saat 10’da yatağa girmek de bu rutinlerin içinde.

Helen

Eğer gecenin köründe endişeli bir şekilde uyanırsam, bu endişeleri hemen defterime aktarıyorum. Bundan sonra hâlâ endişeliysem, beyin fırtınası yapıp ertesi gün için bir yapılacaklar listesi oluşturun. Bunu yapınca bu konudaki endişelerimi unutabiliyorum. Ritmik nefes ya da hafıza alıştırmaları tekrar uykuya dalmam için çok işe yarıyor.

Gün içinde endişelendiğimde ya da kendimi "onu yapmalıyım, bunu yapmalıyım" düşünceleriyle boğuşurken bulduğumda, 40 ritmik nefes alıştırmaları bu endişeleri unutmama yardımcı oluyor. Önümüzdeki birkaç gün, saatimi beş dakika erkene kurup, güne 40 ritmik nefes alıştırmaları yaparak başlayacağım.

Ayrıca programımı her zaman, haftada üç-dört kere, her biri en az 20 dakika süren aerobik aktivitelere zaman olacak şekilde yapmamda fayda var.

Martin

İdeal kilom 76-82 kilo arasında değişiyor.

Amerikan diyetini düzenli uyguladığımda, haftada yarım kilo vermeyi başarıyorum. Amerikan diyetini uygularken kendimi iyi hissediyorum ve kendini iyi hissetmek belli bir kiloya düşmekten çok daha önemli.

Meditasyon yapmak ve düzenli yürüyüş düşüncelerimi sakinleştiriyor. Düzenli olarak derslere katılırsam meditasyon yapmayı unutmuyorum.

Şimdi fark ediyorum ki, arkadaşlarım arasında bir tek ben böyle hissetmiyorum.

Başka insanlarla iletişim kurarken, kendimi en çok onlar hakkında soru sorarken rahat hissediyorum.

İnsanları dikkatle dinlemek benim için çok önemli. Dikkatle dinlemek benim için bir çeşit düşünce engelleyici oluyor, ayrıca daha sakin olmamı böylece insanlar tarafından kabul edilmemi sağlıyor.

Yeni bir kayıt defteri

Sorununuzun tekrarladığını hissederek hissetmez, yeni (ve yeniden düzenlenmiş) bir kayıt defteri tutmaya başlayın. Unutmayın, kayıt defteri tetikleyicileri tanımlamak için en iyi yöntem.

Durumla ilgili olan her bir olayı kaydedin: İyi uyuyamadığınız geceleri, kaygınızın rahatsız edici aşamaya geçtiği zamanları, kendinizi olumsuz düşüncelere kaptırdığınız zamanları, diğer bir deyişle tanımladığınız sorunun ortaya çıktığı zamanların hepsini kaydedin. Bu olayın ne zaman olduğunu, nerede olduğunuzu, o sırada başka neler oluyor olduğunu, kiminle olduğunuzu ve ilgisi olabileceğini düşündüğünüz diğer unsurları kaydetmeyi unutmayın. Dilerseniz, sayfanın diğer tarafında sunduğum şablonu kullanabilirsiniz.

Bu kayıt defterini, en az beş olay yazabilecek kadar uzun süre tutun. Daha sonra, sorununuzu tetiklediğini düşündüğünüz şeyi özetle yazın.

Yeni reçete

Eğer bulduğunuz tetikleyiciler, daha önce uğraştığınız tetikleyicilerse, daha önceki reçetenizi üzerinde değişiklik yapmaya gerek kalmadan, tekrar kullanabilirsiniz. Ama eğer, daha sık rastlandığı gibi, bu defa yeni tetikleyicilerle karşılaşıyorsanız, bunlarla başa çıkmak için reçete yazmanız gerekir. İki yöntem izleyebilirsiniz:

Nüksetme Kayıt Günlüğü

Tarih	Gün			
Zaman				
Muhtemel nüksetme, Düşünceler, olumsuz inançlar efsaneler ya da yararsız tavırlar				
Neredeyim?				
Kiminleyim?				
Ne yapıyordum?				
Fikirler				
Diğer bilgiler				
Bu sorunla ilk defa ilgilendiğimde işe yarayan yöntemler nelerdi?				
Başka hangi önerileri deneyebilirim?				
Denediğim öneriler				
Başarı yüzdesi				

1 Sorunun nüksetmesine sebep olan tetikleyicileri engelleyin

Diyelim ki, sabahları depresif ve yorgun oluyorsunuz; böyle hissetmeyeli bir yıl olmuştu. Kayıt günlüğünüz, sabahları kahvaltı ederken belli bir haber programını izlediğinizi söylüyor. Bunun duygu durumunuzu etkilemesi oldukça olası, bu yüzden bu programı izlemeyi bırakın ya da haberleri daha ileri bir saatte izleyin.

2 Tetikleyiciler engellenemiyorsa yeni öneriler deneyin

Diyelim ki, geceleri kâbuslarla boğuştuğunuz için sabah kalkınca kendinizi depresif ve gergin hissediyorsunuz. O halde sabah kalkar kalkmaz, beş dakikalık bir ritmik nefes alıştırması, ardından da güne başlamadan evvel bir düşünce engelleme egzersizi yaparsanız kâbuslarınızı düşünme fırsatınız kalmamış olur. Ya da sabahın bu vakitlerini radyo dinleyerek geçirebilirsiniz; fakat dinleyeceğiniz radyo istasyonu felaket haberleri sunan bir kanal olmamalı!

İşe yarayan bazı öneriler bulduğunuzda, takip eden üç hafta boyunca, uyarlanmış günlük talimat yazın (unutmayın, üç hafta bir alışkanlıktan kurtulmak için gereken asgari süredir). Bu reçeteye her sabah uyandığınızda ve gece yatarken yapacağınız günlük 40 ritmik nefes ya da beş dakikalık odaklanma alıştırmasını eklemeyi ihmal etmeyin. Eğer güne nispeten daha sakin başlıyorsanız ve daha çok dinlenmeye çalışıyorsanız sorunun üstesinden çok çabuk gelebilirsiniz demektir.

Gün içerisinde defterinizi her an başvurabilmek için elinizin altında tutun, bu sırada nelerin işe yarayıp nelerin yaramadığının da kaydını tutun.

Yeni ekleme

Eğer günlük programınıza canlandırıcı bir aktivite ilave ederseniz ruh haliniz çok daha olumlu olacaktır. Bu aktivitenin çok zaman alması gerekmez, beş dakika bile işe yarayacaktır. Bu konuda, aldığınız ilk notlardan ve kitap boyunca sunduğum önerilerden –özellikle de Altıncı Bölüm’de sunduklarımdan– yararlanabilirsiniz.

Örnekler

Size bu konuda fikir vermek için, burada Rose, Helen ve Martin’in seçtiği aktiviteleri sunuyorum:

Rose

Rose akşamları (günün kendini en kötü hissettiği saatleri) eşiyile birlikte yürüyüşe çıkmaya karar verdi. Bu aktivite onu rehavetten kurtarıp canlandırdı. Yürüyüş sırasında gördüğü güzel şeyler üzerine kocasıyla konuşmayı yürüyüş aktivitesinin bir parçası haline getirdi.

Helen

Güne beş dakikalık odaklanma alıştırmaları ve on dakika yoga yaparak başlamaya karar verdi. Bu egzersizler ona düzenli olarak gevşeme olanağı sağladı.

Martin

Onun için de öğleden sonralar en kötü hissettiği saatlerdi, bu yüzden bu saatlerde izleyeceği yeni DVD’ler edindi. Ayrı-

ca Amerikan Diyeti programına tekrar yazıldı, sorular sorup dikkatle insanları dinlemek için olanaklar yarattı.

Teferruat

Size yardımı dokunan malzemeleri de ihmal etmeyin:

Rose kuş cıvıltılarını, albümlerini ve fotoğraflarını keşfetti.

Helen hocasının tavsiye ettiği yoga kitabını keşfetti.

Martin uzun zamandır izlemek isteyip de izleyemediği filmleri aldı.

Aynayla konuşma

Son olarak bu alıştırmaya oldukça önemli, her gün kendinizi attığınız olumlu adımlardan ötürü tebrik etmek için aynayla konuşun. Bu yöntem yeni alışkanlıklarınızı devam ettirmek konusunda sizi cesaretlendirecek ve çabalarınızın aynı zamanda kendine güveninizi artıracaklarını hatırlamanızı sağlayacaktır.

Kısacası

Üç haftanın sonunda, defterinize nasıl hissettiğinizi yazın. Kat ettiğiniz gelişmeleri, bir daha bu deftere başvurmanız gerekebileceğini göz önünde bulundurarak olabildiğince detaylı bir biçimde yazın.

Eğer bu üç haftanın yeniden iyi hissetmenizi sağladığına eminseniz, defterlerinizi bir kenara kaldırabilirsiniz. Fakat devam etmeniz gerektiğini düşünüyorsanız, kendinize üç haftalık yeni bir reçete yazıp, durumunuzu gözlemlemeye devam edin. Hastalarımın çoğu, sorunlarının yeniden nüksetmesi olasılığının tamamen ortadan kalktığını hissetmeleri için altı hafta çalışmaya ihtiyaç duyuyor.

Kanımca bu kişiselleştirilmiş sorun çözme yöntemi diğer bütün kullanıma hazır yöntemlerden daha yararlı oluyor. Ayrıca, hayata bakışınızın tekrar dengeye girmesi, özgüveninizi artıracaktır. Sorunlar yaşamın normal unsurlarıdır ve ne zaman bir sorunun üstesinden gelseniz; kendiniz, nasıl daha mutlu olacağınız ve yaşamınızı nasıl zenginleştireceğiniz hakkında daha çok şey öğrenmiş olursunuz.

Unutmayın, her şey yoluna girer.

Kaynaklar ve Okuma Önerileri

Bu bölüme, kitabı yazarken kullanıp başvurduğum kaynakları koyuyorum. Ayrıca, hastalarımın ev ödevlerinin bir parçası olarak okumalarını en sık önerdiğim çalışmaları da dahil ettim. Kitaplar ve makaleler alfabetik olarak sıralandı ve her bir okuma önerisinin altına özellikle hangi sorunlar için iyi bir kaynak olacağına dair düşüncelerimi yazdım.

Kitap ve makaleler

Barker, Sarah, *The Alexander Technique*, Bentham Books Inc., 1990.

(Yazar bir dizi gevşeme ve sakinleşme tekniği anlatıyor. Oldukça kullanışlı bir kitap).

Beck, Aaron T., *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*, Litera Yayınları, 2008.

(Bu kitap olumsuz düşünceyi ve olumsuz düşüncenin sebep olduğu süregelen keyifsizliği anlatıyor. Yazı üslubu oldukça akademik.)

Beck, Aaron T., Rush, A. John, Shaw, Brian F., ve Emery, Gary, *Cognitive Therapy of Depression*, The Guildford Press, 1987.

(Yazarlar olumsuz düşünce ve depresyonun detaylı bir resmini çiziyor. Önceki çalışmada olduğu gibi Beck'in üslubu burada da oldukça akademik.)

Biddulph, Steve, *Raising Babies: Why Your Love is Best*, Harper/Thorsons, 2006.

(Biddulph bebeklik deneyimlerinin önemini anlatıyor. Kitap oldukça basit bir dille yazılmış.)

Blair, L. 'Parents right to allow small freedoms for 10-year-olds', *The Times*, 10 Ağustos 2002.

(Burada trajik bir habere farklı bir bakış açısı katmayı amaçladım.)

Briggs, Harold E., *Complete Poetry and Selected Prose of Keats*, Random House, 1967.

(Gençlikten bahsederken, bu kitabın altıncı bölümünde, 295. sayfada bulunan 'Ode on a Grecian Urn' adlı şiirinden alıntı yaptım.)

Bristol, Claude M., *İnancın Büyüsü*, Koridor Yayıncılık, 2008.

(Bristol olumlu düşüncenin gücünü anlatıyor. Olumlu iç konuşma ve olumlu imgeleme yöntemlerini nasıl kullanacağımızı anlatıyor. Kitap, oldukça kullanışlı bir rehber niteliğinde, fakat verilen örneklerin biraz tarihi geçmiş.)

Bruner, J.S., Jolly, A., ve Sylvia, K. (eds), *Play: Its role in development and evolution*, Penguin Books, 1976.

(Birinci bölümde bu kitaptan yaptığım alıntı Erik Erikson'un 'Play and Actuality' isimli 688-704 sayfalarındaki makalesinin, 691. sayfasından alınmıştır. Bu kitap oyun oynamanın anlamı ve önemi üzerine farklı görüşlere sahip bir çok yazarın makalelerinden oluşuyor.)

Cibran, Halil, *Ermiş*, Kaknüs Yayınları, 2007.

(6. bölümde, bu kitabın 53, 15 ve 49. sayfalarından alıntı

yaptım; 7. bölümdeyse, 49. sayfadan. Hiçbir kitap düşüncelerimi bu kitap kadar etkilememiştir.)

Covey, Stephen, *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı*, Varlık Yayınları, 2007.

(Covey olumlu düşünceyi destekleyen birçok yöntem öneriyor ve nasıl kendinizi organize edip etkinliğinizi artıracığınızı konusunda tavsiyelerde bulunuyor.)

Csikszentmihalyi, M., *AKIŞ: Mutluluk Bilimi Yaşam Niteliğini Yükseltmek için Atılması Gereken Adımlar*, Hyb Yayıncılık, 2005

(Yazar, yapmayı sevdiğiniz bir işi yapmanın gerçekten ne demek olduğunu anlamanıza yardımcı oluyor.)

De Botton, A., *Statü Endişesi*, Sel Yayıncılık, 2005.

(De Botton, çağımızın, memuniyetsizliğimizi destekleyen kültürel davranışlarını tartışıyor. Çok güzel bir şekilde kalem almış.)

Dalai Lama, H.H. ve Cutler, Howard, *Mutluluk Sanatı*, Klan Yayınları, 2000.

(Bu kitap, detaylı bir şekilde aslında memnuniyetle aynı anlamda olmayan mutluluğun ne anlama geldiğini irdeliyor ve bunu son derece yararlı kıyaslamalara başvurarak yapıyor.)

Dickens, Charles, *Noel Şarkısı*, Can Yayınları, 2003.

(Scrooge bize paranın mutluluğu satın alamayacağını anlatıyor.)

Donninguez, Joe ve Robin, Vicki, *Your Money or Your Life*, Penguin Books, 1992.

(Yazarlar paranın gerçekte ne olduğunu ve hayatımızı kontrol etmesini nasıl engelleyebileceğimizi anlatıyor. Mantıklı bütçe yapmak ve işimizi nasıl gördüğümüz konu-

sunu tekrar gözden geçirmemiz için ilginç yöntemler sunuyorlar.)

Dowden, Edward (ed.), *The Histories and Poems of William Shakespeare*, Oxford University Press, 1912.

(6. bölümün girişinde, bu kitabın 361. sayfasında bulunan Shakspeare'in yirmi beşinci sonesinden alıntı kullandım.)

Earle, Richard, Imrie, David, Archbold, Rick, *Your Vitality Factor*, Pan Macmillan, 1991.

(Bu kitap stresin açık bir tanımlamasını yaparken, bir yandan da okuyucuya bir çok soru sorarak yaşamdaki önceliklerin belirlenmesine ve stresle başa çıkmaya yardımcı oluyor. Kitap, birçok kullanışlı öneri sunuyor.)

Ellis, Albert, *Human Psychotherapy: The Rational-emotive Approach*, McGraw-Hill, 1973.

(Ellis olumsuz düşünce tarzının üstesinden gelmek için bir dizi öneri sunuyor.)

Erikson, Erik H., 'Identity and Lifecycle', *Psychological Issues*, vol. I, International Universities Press, 1959.

(Yazar, sadece çocuklukta değil, yaşam boyunca nasıl büyümeye ve değişmeye devam ettiğimizi anlatıyor.)

Estes, Clarissa Pinkola, *Kurtlara Koşan Kadınlar*, Ayrıntı Yayınları, 2003.

(Estes, bu güzel kitapta, masalları ve efsaneleri kullanarak kadınların ezeli sorunlarını anlatıyor.)

Fitzgerald, Edward (çeviri), *The Rubaiyat of Omar Khayyam*, Dover Publications, 1995.

(4. bölümün girişinde, bu kitabın 15. sayfasından zamanla ilgili bir alıntı yaptım.)

First, Michael B., *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, dördüncü baskı, American Psychiatric Association, 1994.

(Bu kitap, tüm akıl hastalıklarının açıklamasını sunan, son derece akademik bir kitap. Bütün kitap boyunca, özellikle de 2. ve 3. bölümleri yazarken bu eserden yararlandım.)

Frank, Robert, *Zenginistan*, Doğan Kitapçılık, 2009.

(Wall Street Journal muhabiri olan Robert Frank bu kitapta, çoğu işçi sınıfından gelerek kendi emekleriyle kazanmış yeni nesil milyarder ve trilyonerlerin yaşamlarını anlatıyor. Bu kişilerin hissiyat ve arzularını ve servetin yaşamlarını nasıl etkilediğini gözler önüne seriyor.)

Frankl, Viktor E., *İnsanın Anlam Arayışı*, Okuyan Us Yayınları, 2009.

(Zamanında Nazi toplama kampından kurtulmuş olan Frankl, burada düşünce ve tavırların gücünü anlatıyor.)

Furedi, Frank, *Paranoid Parenting*, Penguin Press, 2001.

(Furedi medyanın gücünü ve günümüz ana-babalığına olan etkilerini tartışıyor.)

Gardner, Howard, Csikszentmihalyi, Mihaly, ve Damon, William, *Good Work*, Basic Books, 2001.

(6. bölümdeki akış üzerine olan alıntıyı bu kitabın beşinci sayfasından aldım.)

Gendlin, Eugene T., *Odaklanma*, Sistem Yayıncılık, 2005.

(Gendlin, ana odaklanmanız için birçok kullanışlı yöntem sunuyor.)

Gerdhardt, Sue, *Why Love Matters*, Brunner-Routledge, 2004.

(Bu kitap çocukluk deneyimlerimizin bütün yaşamımızı nasıl etkilediğini net bir şekilde anlatıyor.)

Gilbert, Daniel, *Mutluluk Üzerine Çeşitlemeler*, Optimist Yayın Dağıtım, 2009.

(Gilbert bu kitapta, insan beyninin nasıl mutlu olacağına dair nasıl tahminlerde bulunduğunu—ve çoğu zaman nasıl başarısız olduğunu anlatıyor. Oldukça eğlenceli bir kitap.)

Goleman, Daniel, *Duygusal Zeka (Neden IQ'dan Daha Önemlidir)*. Varlık Yayınları, 2007.

(Yazar, sosyal bağlılığın ve farkındalığın önemini anlatıyor.)

Hanh, Thich Nhat, *Old Path White Clouds: Walking in the Footsteps of Buddha*, Full Circle Publishing, 2003.

(Bu kitap, odaklanma ve konsantrasyon konusunda da örnekler sunan, Budha'nın hayatını hoş bir şekilde sunan bir yapıt.)

Jacobson, Edmund, *Progressive Relaxation*, University of Chicago Press, 1938.

(Bu kitap derin gevşemenin detaylı ve net bir tanımını yapıyor. Sunduğum aşamalı geveme tekniğini, bu kitaptan ilham alarak geliştirdim.)

James, Oliver, *Affluenza*, Vermillion, 2007.

(James bize modern yaşam tarzının ve 'ihtiyaç'ların nasıl memnuniyetimizi kaybetmemize sebep olduğunu anlatıyor.)

Jeffers, Susan, *Korksan da Vazgeçme*, Varlık Yayınları, 2006.

(Yazar korkulardan kurtulmanın basit yöntemlerini sunuyor. Oldukça olumlu bir dil kullanılmış.)

Jung, Carl, *Anılar, Düşler, Düşünceler*, Can Yayınları, 2008.

(Bu kitap aslında, Jung'un kendi yaşamını anlamak için yazdığı kendi 'günlüğü'.)

Kahneman, Daniel, Krueger, Alan B., Schkade, David, Schwartz, Norbert, ve Stone, Arthur A. 'Would You Be Happier If You were Richer? A Focusing Illusion', *Science*, 30 Haziran 2006, sayfa, 1908-10.

(Kahneman ve arkadaşları, farklı gelir gruplarına dair insanlara nasıl hissettiklerine dair bilgi içeren günlük niteliğinde anketler doldurmalarını istediler. Sonuçlar, günlük deneyimlerin hissiyatı gelir düzeyinden daha fazla etkilediği oldu.)

Knowles, Elizabeth, (ed.), *The Oxford Dictionary of Quotations*, altıncı baskı, Oxford University Press, 2004.

(Üçüncü bölümde bu kitabın 653. sayfasından, ve kitabın sonunda ise, 221. sayfasından alıntılar yaptım.)

Padesky, Christine A., ve Greenberger, Dennis, *Evinizdeki Terapist (Düşüncelerinizi Değiştirecek Duygularınıza Hakim Olmanın Yolları)*, Altın Kitaplar, 2007.

(Yazarlar olumsuz inançları sınamak ve alt etmek için bir dizi kullanışlı yöntem sunuyor.)

Peale, Norman Vincent, *Olumlu Düşünmenin Gücü*, Profil Yayıncılık, 2010.

(Bu kitap, bakış açısı ve inançların gücünü anlatan ilk çalışmalardan biri.)

Peck, M.Scott, *Az Seçilen Yol, Sevginin, Geleneksel Değerlerin ve Ruhsal Tekamülün Psikolojisine Yeni Bir Bakış*, Akaşa Yayınları, 1998.

(Peck aşkı tanımlıyor ve ilişkilerin öneminden bahsediyor. İlginç örneklerle bezenmiş, harika bir kitap.)

Persons, Jacqueline B., *Cognitive Therapy in Practice: A Case Formulation Approach*, W.W. Norton and Co., 1989.

(Yazar olumsuz inançları sınamak e alt etmek için pratik yöntemler sunuyor.)

Ricard, Matthieu, *Happiness*, Atlantic Books, 2007.

(Ricard mutluluğu tarif ediyor. Bu tarifi, benim memnuniyet kavramımla kıyaslamak yararlı olabilir. Ayrıca, meditasyon yapmayı öğrenmek için bir dizi tavsiyede bulunuyor.)

Roggers, Carl R., *On Being a Person*, Constable and Co. Ltd, 1961.

(Rogers kendi terapi/danışmanlık yaklaşımını anlatıyor. Bu yaklaşım, terapist ve müşterinin işbirliğine dayanıyor, ve böylece terapiyi hasta-doktor ilişkisinden çıkarıp terapiye işbirliği niteliği veren ilk yaklaşımlardan biri olma özelliği kazanıyor.)

Rutter, Micheal, 'Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder', *British Journal of Psychiatry*, vol. 147, 1985, sayfa 598-611.

(Rutter zorlukların üstesinden gelmek yeteneğiyle ilişkilendirilen etmenleri inceliyor. Oldukça akademik bir makale.)

Segal, Z.V., Williams, J.M.G, ve Teasdalei J.D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy of Depression*, Guildford Press, 2002.

(Yazarlar depresyon geçirmişseniz, nüksetmeyi engellemenin yöntemlerini anlatıyor. Bildiğim kadarıyla, baştan sona nüksetme üzerine yazılmış tek kitap.)

Seligman, Martin, 'Depression and Learned Helplessness', in Friedman, R.J., ve Katz, M.M. (eds), *The Psychology of Depression; Contemporary Theory and Research*, Winston-Wiley, 1974.

(Seligman düşünce ve ruh hali arasındaki ilişkiyi anlatıyor.)

Seligman, Martin, *Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, Simon & Schuster, 1900 ve 1998.

(Yazar, iyimser ve kötümser düşünce yapılarının nasıl oluştuğunu, iyimser düşünmeyi nasıl öğrenebileceğimizi ve ne zaman iyimser olmamız gerektiğini anlatıyor.)

Servan-Schreiber, David, *Healing Without Freud or Prozac*, Rodale International Ltd, 2004.

(Yazar keyifsizliğin üstesinden gelmek için kullanışlı ve yararlı yöntemler öneriyor. Oldukça anlaşılır ve akıcı bir dille yazılmış.)

Storr, Anthony *Solitude*, HarperCollins, 1989.

(Storr ünlü kişilerin yaşamlarından örnekler vererek, samimiyet ihtiyacının kişiden kişiye değişiklik göstermesini açıklıyor. Okuması oldukça keyifli ve bilgilendirici bir kitap.)

Tolle, Eckhart, *Şimdi'nin Gücü*, Akaşa Yayınları, 2001.

(Kitap ana odaklanmak ve memnuniyetin ilişkisini anlatıyor. Ayrıca farkındalığa erişmenin yollarını gösteriyor.)

Filmler

French Kiss (Fransız Öpücüğü), Twentieth Century Fox için yönetmenliğini Lawrence Kasdan yapmıştır, 1995.

(Bu film, düşünce engellemenin korku ve fobileri engellemedeki gücünü anlamak için oldukça yararlı.)

Hook (Kanca), Universal (Amblin Entertainment) için yönetmenliğini Steven Spielberg yapmıştır, 1991.

(Peter, nasıl anda olunacağını unutmuştur. Bu keyifli film, Peter'in memnuniyetin anahtarı olan anda olabilmeyi tekrar keşfini anlatıyor.)

*Şu an hiçbir şeyin sonu değil.
Sonun başlangıcı bile değil.
Ama, belki de, başlangıcın sonu*

10 Kasım 1942, Manssion Hause
Winston Churchill

Dizin

- açgözlülük, 114
aerobik egzersiz, 55, 80-82, 133
ağrı, kronik, 28
aile hekimi, 131, 132, 161
akış, 149, 159, 161
Alexander tekniği, 44, 46
alışkanlık bkz. yanlış alışkanlıklar,
35, 52, 83, 120
alkol tüketimi, 28, 54, 66
an, 'an'da yaşamak, 4, 10, 15, 33,
77, 84, 108, 113, 120, 146,
149, 173, 178
anlamak, 14, 17, 21, 69, 96, 125,
139
antidepresanlar, 29, 71, 132
anxiolytikler (kaygı giderici ilaçlar),
71
arkadaş testi, 135
arkadaşlar, 13, 14, 21, 59, 86,
130, 135-137, 158
aşamalı gevşeme, 80, 93, 102, 124
aşırı bilgi yükü, 10, 119
aşırı sorumluluk, 113
aynayla konuşma, 99, 128, 152,
180
başarılar, 100, 159
başarısız olma korkusu, 111-112
beklentiler, geleceğe yönelik, 33, 34
beslenme ve uyku, 54, 67
beta blokörler, 29, 71, 91
beyin fırtınası, 115, 119, 175
iddulph, Steve, 67
bilgisayar oyunları, 20
bilimsel gelişme, 12
bilişsel davranış terapisi, 80, 91,
116, 117
bitki çayları, 61
biyoloji, 12, 13
botoks, 150
Bristol, Claude, 128
Churchill, Winston, 128
Cibran, Halil, 137, 154, 155, 167,
169
Coca-Cola, 16
Csikzentmihalyi, Mihalyi, 159
çaba, 18, 111, 114, 122, 143, 144,
159
bağımsızlık, 10, 160, 165
banyo, 50

DEHB bkz. dikkat eksikliği hipe-
 raktivite bozukluğu
 depresyon, 29, 35, 58, 131, 132
 derin gevşeme egzersizi, 44
 dikkat eksikliği hiperaktivite bo-
 zukluğu, 32, 33
 dikkati odaklamak, 150-153
 dinlenmek, yeterli, 80, 83
 doktor bkz. aile hekimi, 33, 131,
 132, 161, 163
 doktorlar, 131
 düşünce engelleyiciler, 83- 86

ebeveynler
 kaygılı, 109, 115
 şımartan, 131
 elektronik posta, 15
 Ellis, Albert, 128
 endorfin, 55
 enerji şekerlemeleri, 35, 47, 49
 Eysenck düşünce yapısı, 116

felaketleştirme, 115
 fiziksel egzersiz, 71, 74, 80, 133
 kaygı kayıt günlüğü, 69, 70,
 89, 90
 uyku kayıt günlüğü, 36
 fiziksel rahatsızlık, ve uyku bölün-
 mesi, 28, 41
 Fleming, Alexander, 20
 flört, eşinizle, 19, 146
 fobiler, 29, 68, 88, 90, 108, 109
 Frank, Robert, 154
 Furedi, Frank, 109

Gardner, Howard, 159
 geçmiş, mutsuz, 97

Gerhardt, Sue, 67
 gevşeme, 45, 47, 73-77, 80-83,
 163, 179
 dereceli, 73-77
 dereceli ve hayal kurma, 77-80
 günlük tutmak
 kaygı kayıt günlüğü, 69, 70,
 89, 90
 uyku kayıt günlüğü, 36

hastalık, 119
 Hook (film) (Kanca), 147
 hobi, 85, 150, 160
 horlama, 40
 huzur, 23, 143

içecekler, 28
 ihtiyaç ve istek, 18
 ilaçlar, 28, 29, 39, 40, 71
 antidepressanlar, 29, 71, 132
 anxiolitikler, 71
 uyku bozukluğu için, 28
 ilgi alanları, 106, 140, 160
 inançlar, olumsuz, 108, 135, 173
 inziva köşesi, 61, 62

kâbuslar, 32, 68, 83, 178
 kaçınmacı davranış, 109, 110, 178
 kafein, 28, 54, 66
 kaygı, 2, 5, 11-18, 21, 29-31, 63-
 72, 79-85, 88-97, 113-116,
 120, 131, 150, 161, 163, 166,
 171, 173
 başa çıkma, 3, 4, 7, 19, 23, 69,
 71, 80, 91, 176
 felaketleştirme, 115
 kronik kaygı, 5, 66, 87

siyah beyaz düşünce tarzı, 115
 sorun çözme, 16, 25-29, 35,
 38, 40, 64, 68, 69, 171,
 172, 181
 kaygı kayıt günlüğü, 69, 70, 89, 90
 kendi kendini rahatlatma, 87-88
 kendi kendinizin ebeveyni olmak,
 56-61
 keyifsizlik, 26, 29
 kilo vermek, 133
 kişisel elektronik cihazlar, 15
 kişisel ilişkiler, 66, 143
 kontrol, 15, 31, 38, 49, 52, 71,
 79, 80, 88, 94, 97, 101, 110,
 161, 162
 korku, 65, 87, 88, 130
 yaşlanma korkusu, 19
 kötü haberler, medyanın odaklan-
 ması, 16, 109, 115, 141, 142,
 143
 kötümserlik, 116
 kurban rolü, 113
 kurtarma operasyonu, 98
 kurtulmak, 15, 52, 66, 80, 86, 94,
 116, 178
 lavanta, 50, 52, 75
 meditasyon, 15, 54, 134, 149, 175
 medya, 16, 17, 107, 115, 141
 mektup yazmak, 97-98
 memnuniyetsizlik, 12, 137
 modern efsaneler, 139
 mutsuzluk, 19, 138
 mücadele alanları, olumsuz düşün-
 ce yapısıyla, 118-131
 mükemmeliyetçilik, 53, 92, 150
 müzik, rahatlatıcı, 46, 50, 56, 85,
 150, 159

nefes, ritmik, 44, 45, 46, 48, 72-
 74, 93, 102, 120, 125, 126,
 143, 166, 175, 178
 nikotin, 28
 nüksetme, 6, 7, 69, 169, 170
 engelleme, 178-181
 kayıt günlüğü, 176, 177
 odaklanma, 16, 50, 54, 64, 68, 84,
 120, 143, 149, 165, 178, 179
 olumlu düşünce, ve tahayyül, 117,
 118, 135
 olumsuz düşünce, 2, 5, 13, 21,
 105, 107, 116-135, 170, 171,
 176
 hayata tepki göstermek, 105-
 106
 olumlu düşünce yapısına geç-
 mek, 117-118
 örnek vaka (Martin), 131-134,
 173, 175, 179-180
 yaygın olumsuz inançlar, 108-
 117
 orantı hissi, 14
 öğrenilmiş çaresizlik, 111
 örnek vaka, 22, 58, 91, 101, 131,
 161
 panik nöbetleri, 63, 89, 91, 101,
 102, 115, 161, 162
 para, 88, 89, 102, 114, 141, 154,
 155-158, 164, 165
 problem çözme, 65
 reklam, 15, 16, 107, 138, 154, 157

ritmik nefes, 44- 48, 72-74, 93,
102, 120, 125, 126, 143, 166,
175, 178
sahneyi dondurup duruma uzaktan
bakma tekniği, 126
saplantı-zorlantı bozukluğu, 30-31
savaş ya da kaç tepkisi, 64, 116
Scligman, Martin, 111
siyah-beyaz düşünce tarzı, 115
sorumluluk, 81, 82, 108, 111-114,
122
sosyal destek, 86
stres, 13, 22, 27, 34, 67, 120
stres termostatu, 67
suçlamak
başkalarını, 108
kendini, 113
süt ürünleri, 50

şekerlemeler, 30

tahayyül, 124
takdir beklentisiyle yapılan davranış,
159, 160
tehdit algısı, 67, 88, 108-109
televizyon, 16, 21, 50, 52, 108,
109, 146
terapist, 81, 82, 96, 97
terfi, 22, 102, 123
trafik kazaları, 32, 109

travma, 32, 67, 68, 109, 110
travma sonrası stres bozukluğu,
32, 68
tüketiciler, 156
uçma korkusu, 85
uyarıcılar, 66
uyku apnesi, 28, 38
uyku bozukluğu, 16, 25-29, 35,
38, 40, 64, 68, 69, 171, 172
uyku bölünmesi, 41
normal uyku düzeni, 27, 38
uyku döngüsü, 27, 41, 42, 43, 48
uyku kayıt günlüğü, 36-38
uykuya dalma güçlüğü, 38, 60, 92
uzmanlar, 11
ünlü olma isteği, 159

yalnızlık, 14, 138, 144
yanlış alışkanlıklar, 57, 170
yaşlanma, korkusu, 19
yatak odası, 37, 54, 153
yatma saati, 49-51
yıldönümü etkisi, 90, 91
yoga, 45, 46, 120, 143, 179, 180
yorgunluk, 66
yürüyüş, 55, 102, 149, 175, 179

zihinsel- bedensel rahatlama teknikleri,
46, 149, 165