

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>



Tutkulu aşk
Ayrılık acısı
Ölüm yası
Boşanma stresi
Aldatılma travması
Şüphe
İktidarsızlık
Vajinismus
Elektro kompleksi
Öfke

Psikiyatri Uzmanı

Dr. Zeynep Akıncı Pınar

İNCİNMIŞ RUHLARA ŞİFA

Ruh sağlığı ile ilgili
merak ettiğiniz herşey!

Endişe
Sosyal fobi
Özgüven kaybı
Paranoya
Narsisizm
Borderline
Anti-sosyal kişilik
Tükenmişlik sendromu
İnternet bağımlılığı
İşyeri tacizi
Mutsuz emekliler

hayykitap

Psikiyatri Uzmanı

Dr. Zeynep Akıncı Pınar

İNCİNMIŞ RUHLARA ŞİFA

Dünya, anne babalarımızın bizim yaşlarımızdayken yaşadığı dünya değil, 10-15 yıl önceki dünya bile değil.

Her şey hızla değişiyor ve biz en çok bedenimizin maruz kaldığı sorunları biliyoruz çünkü en görünür olanlar onlar.

Oysa artık dijital çağdayız, bilgisayarlar, cep telefonları adeta vücudumuzun bir parçası.

Sosyal medyanın ve medyanın hem kendimiz hem de uzak yakın ilişkilerimiz üzerinde muazzam bir etkisi var.

Dünya değişti.

Ruhumuz bu değişimden en çok etkilenen en hassas yanımız fakat aynı zamanda en az fark ettiğimiz, en örtük olan, kolayca ihmal ediverdiğimiz parçamız.

Dişimizdeki bir küçük çürük başlangıcı bile bizi her şeyi bırakıp doktora koşacak hale getirirken, ruhumuz için aynı çabayı harcamıyoruz.

Oysa ruhumuz bizim insanlığımız.

Öfkemiz, sevgimiz, dürtülerimiz, mantığımız, içgüdülerimiz onlara kulak vermemizi, anlamamızı ve ona göre yaşamamızı istiyor.

Bu kitapta, ruh sağlığıyla ilgili merak ettiğiniz her şeyi bulacaksınız. İçinizdeki incinmiş ruhu keşfedin ve ona yardım edin!

hayykitap

Hayy İncinmiş Ruhlara Şifa

MENŞEİ: Türkiye

F.D.T: 23.2.2019

20,40 TL



ISBN: 978-605-2214-07-7



9 786052 214077



“Yazar, kitaptan elde ettiği geliri Türk Eğitim Vakfı’na bağışlamıştır...”

Hayykitap - 499
Hayat Güzeldir - 69

İncinmiş Ruhlara Şifa
Psikiyatrist Dr. Zeynep Akıncı Pınar

Hayykitap Sağlık Yayın Yönetmeni: Nihal Doğan

Kapak Tasarımı: Latif Çetinkaya
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-605-2214-07-7
1. Baskı: İstanbul, Nisan 2018

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
Evren Mah. Gülbahar Cad. No: 62/C
Güneşli - İstanbul
Sertifika No: 11965
Tel: 0212 630 64 73

Hayykitap
Zeytinoğlu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.
No: 36 Akatlar, Beşiktaş 34335 İstanbul
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51
info@hayykitap.com
www.hayykitap.com
facebook.com/hayykitap
twitter.com/hayykitap
instagram.com/hayykitap
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları
Hayygrup Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

İNCİNMIŞ RUHLARA ŞİFA

Psikiyatrist Dr. Zeynep Akıncı Pınar

Dr. Zeynep Akıncı Pınar
Psikiyatri Uzmanı

Liseyi İzmir Kız Lisesi'nde bitirmiştir. 1986'da Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olmuştur. Aynı yıl mecburi hizmet için Gündoğmuş/Antalya'ya gitmiştir. 1987 yılında Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde psikiyatri ihtisasına başlamıştır. İhtisası sırasında kadın ve erkek psikoz servisi, adli psikiyatri servisi, alkol ve madde bağımlılığı kliniği (AMATEM) nevroz kliniği, nöroloji kliniğinde; bunların yanı sıra çocuk ve ergen psikiyatrisi için İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi; acil dâhiliye için Haseki Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde eğitim görmüştür.

"Şizofrenide Sol El Kullanımı" konulu tezini bitirerek 1991'de uzmanlık eğitimini tamamlamıştır. 1991-1992 yılları arasında Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde psikoz servisi ve ayakta tedavi servisinde çalışmıştır.

1992 yılında mecburi hizmet nedeniyle Kayseri Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde psikiyatri bölümünde göreve başlamıştır. Ayrıca 1993-2008 yılları arasında Kayseri ilinde özel muayenesinde hizmet vermiştir. Kızı Robert Koleji'ni, oğlu Koç Üniversitesi'ni kazanınca İstanbul'a geri dönüş yapmıştır.

Mayıs 2014 tarihine kadar özel bir psikiyatri polikliniği merkezinde sorumlu hekim ve eğitim koordinatörü olarak stajyerlere ve kurumlara eğitimler düzenlemiştir. Psikoyaşam seminerlerinin koordinasyonunu yapmıştır.

Mayıs 2014 tarihinden itibaren Fulya/Beşiktaş Teracce Center'da kendi özel muayenesinde hasta kabul etmektedir.

Spesifik çalıştığı alanlar şunlardır: Şizofrenik bozukluklar, duygu durum bozuklukları, dikkat eksikliği ve hiperaktive bozukluğu, cinsel fonksiyon bozuklukları, alkol ve sigara bağımlılığı, kaygı bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, psikosomatik tıp, konsultasyon liyezon psikiyatrisi, öfke kontrolü, stresle baş etme, zor kişiliklerle baş etme.

Meslek hayatı dışında; ülkemizde eksik kalan 'Koruyucu Ruh Sağlığı' hizmetlerine yönelik her türlü eğitim, konferans, televizyon programlarını kesintisiz 20 yıldır gönüllü olarak yapmaktadır. Pek çok eğitim kurumuna yönelik "ders başarısı, sigara ve madde bağımlılığı, anne baba tutumu" gibi seminerler vermiştir. Belediye, dernekler, vakıflar ve sayısız kuruma 'öfke kontrol, iletişim becerileri' gibi eğitimler vermiştir. Halen psikoloji lisans ve yüksek lisans öğrencilerine gönüllü süpervizyon eğitimi vermektedir.

Hayykitap'tan yayımlanan kitapları:

Türk Psikiyatristin Divanı, Şubat 2017

İncinmiş Ruhlara Şifa, Nisan 2018

İÇİNDEKİLER

Önsöz	7
AŞK VE BAĞLANMA	12
CİNSELLİK	19
EVLİLİK VE AİLE OLMAK	33
EVLİLİK TERAPİSİ	65
ANA BABA TUTUMU	89
İLETİŞİM BECERİLERİ	92
ÖFKE KONTROLÜ	100
ANKSİYETE (KAYGI) BOZUKLUĞU	112
STRESLE BAŞ ETME BECERİLERİ	122
SOSYAL ORTAMLARDA KAYGI	129
DEPRESYON	133
KAYIP, YAS, PATOLOJİK YAS	148
TRAVMA VE TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU	157
YAŞAMIN KRİZ DÖNEMLERİ	169
ÖZGÜVEN GELİŞTİRME	174
SORUMLULUK NASIL VERİLİR?	178
ZOR KİŞİLERLE NASIL BAŞEDİLİR?	181
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ (BDT = CBT)	206
TÜKENMİŞLİK SENDROMU	215
İNTERNET BAĞIMLILIĞI	221
MOBBİNG	224
İŞSİZLİK PSİKOLOJİSİ	227
EMEKLİLİK PSİKOLOJİSİ	230
MEDYA OKUR YAZARLIĞI	232
Sonsöz	233

Önsöz

Pek çok insan karaciğer ya da mide hastalığına sahip olduğunu fark ederse hemen düşünmeden doktora gider. Psikiyatrik hastalığını kişinin fark etmesi zaman aldığı gibi, fark edince de yardımı ‘zayıflık, akılsızlık’ gibi düşünmekte ve en yakınlarından bile senelerce gizleyebilmektedir. Psikiyatriste geldikten sonra bile tüm sorununu iki yıl sonra anlatabilenler olduğu gibi, gerçek ismini beş yıl sonra söyleyenlere rastlamışızdır. Saçlarını kestirmek gibi basit bir işlem için tüm insanoğlu kuaförden yardım alırken, panik atağını kendisinin tedavi etmesi gerektiğini düşünmektedir.

Kişiler, psikiyatrik hastalıkların zekâdan bağımsız ve kişilik özelliklerine kısmen bağlı olarak ortaya çıktığını bilirse daha rahat psikiyatriste gidebilir.

Kişiliğimizin kumaşını Yaradan bize verirken, terzimiz ise doğduğumuz anne/baba/geniş ailemiz ve içinde yetiştiğimiz toplumdur. Kişilik/zekâ/eğitim özelliklerimiz kadar içinde yetiştiğimiz kültür de davranışlarımızı belirler. İçinde doğduğumuz kültürü özümseyerek yetişkin olduğumuzda otomatik düşünce ve davranışlarımız kendiliğinden yerleşmiş olur. Eskiden bir kasabada “*Gözünün yağını yiyim*” demek sevgi ve ilgi belirtisiyken başka bir kasabada gelinin kayınpederin yanında oturması ve konuşması ayıptı. Bir başka kasabada babanın çocuklarını kendi anne babasının yanında kucağına alıp öpüp koklaması da, dövmesi de yasaktı. Aynı kasabada başka bir ailede erkek çocuk kucaklanırken kız çocuk kucaklanmazdı. Tüm bunlar en gelişmiş bölgelerimizin göz bebeği denilen şehirlerinde elli yıl önce yaşanırdı.

Günümüzde metropollerde yan yana evlerde taş devrinden modern çağa kadar bambaşka kültürlerin yaşanabildiğini görürsünüz.

Bir komşu taş devrinde görülmeyecek şekilde eşini döverken, bir komşu cahiliye döneminde görülmeyeceği kadar kızını ezdebilmektedir. Başka bir komşu da küçük oğluna sevgisini “T..... yediğim” diyerek gösterebiliyor. Başka bir baba da erişkin bekâr kızının öbür mahallede erkek arkadaşı ile rahat yaşaması için ev tutmasını organize edebilmektedir. Gerçekler tekken doğrular pek çoktur ve kişiye göre değişir. Herkes kendi doğrusu ve kültürü adına inatla hareket ederken ailede kaos ve çatışmalara, milletlerde teröre yol açabilmektedir.

Tüm insanlığı aynı doğrular etrafında birleştirmemiz imkânsızdır ama kişiye, aileye, topluma “uzlaşma” kültürünü aşılayabiliriz. Doğru davranmak ve doğru iletişim kurmanın da bir bilimi var. Bunun için her kişinin, kurumun milletin yapacağı şeyler olmalı. Ben 50 yaşımı geçmiş meslekte 32. yılında olan bir psikiyatrist olarak özellikle gençlere “nasıl rehber olunmalıdır” diye düşündüm. Her gün pek çok genç dinliyorum. En iyi okullarda/üniversitelerde okumuş, yokluk görmemiş, dayak yememiş ama iletişim becerileri noksan... Bir şeyi nasıl isteyeceğini bilmediği gibi, bilgi sahibi olmadığı bir konuda fikir sahibi olup kendi ya da yakınının zarar görmesine sebep olabiliyor. Örneğin, yüksek mimar ve master’ını yurt dışında yapmış, zekâsını ve başarısını çoktan ispatlamış, otuzuna yakın yaşlarda genç kız, ellili yaşlarda Bipolar Affektif Bozukluğu tanısını dört psikiyatristin onayladığı annesinin tedavisine engel olmaktadır. Babasına ve doktora saygı nedir bilmeksizin annesini hastaneden çıkartması konusunda direktif verip hakaret etmeyi özgüven zannetmektedir.

Tüm insanlığı aynı doğrular etrafında birleştirmemiz imkânsızdır ama kişiye, aileye, topluma “uzlaşma” kültürünü aşılayabiliriz. Doğru davranmak ve doğru iletişim kurmanın da bir bilimi var. Bunun için her kişinin, kurumun milletin yapacağı şeyler olmalı. Ben 50 yaşımı geçmiş meslekte 32. yılında olan bir psikiyatrist olarak özellikle gençlere “nasıl rehber olunmalıdır” diye düşündüm. Her gün pek çok genç dinliyorum. En iyi okullarda/üniversitelerde okumuş, yokluk görmemiş, dayak yememiş ama iletişim becerileri noksan... Bir

şeyi nasıl isteyeceğini bilmediği gibi, bilgi sahibi olmadığı bir konuda fikir sahibi olup kendi ya da yakınının zarar görmesine sebep olabiliyor. Örneğin, yüksek mimar ve master'ını yurt dışında yapmış, zekâsını ve başarısını çoktan ispatlamış, otuzuna yakın yaşlarda genç kız, ellili yaşlarda Bipolar Affektif Bozukluğu tanısını dört psikiyatristin onayladığı annesinin tedavisine engel olmaktadır. Babasına ve doktora saygı nedir bilmeksizin annesini hastaneden çıkartması konusunda direktif verip hakaret etmeyi özgüven zannetmektedir.

İnsanoğlunun kendini tanıyıp bulması kırklı yaşlara denk gelmektedir. Gençlik dönemi “en verimli” yaşlardır ve acemilikle ziyan edilmemelidir. Peygamber olarak doğmuş insanlara dahi peygamberlik 40'lı yaşlarda gelmiştir. Orta yaşta pek çok kişi, gençlik hatalarının pişmanlığı ve zararları ile yaşarlar. Eskiler, “*Gençler görebilse, yaşlılar yapabilse dünya cennet olurdu...*” demişlerdir. Tam da bu yüzden çocuk/genç/genç erişkinin sağlam bir eğitim-kültür temelinde yetişip davranışlarının ve yaşam felsefesinin bir çerçevesi olmalıdır. Davranışlarının sınırı ve çerçevesi olmayan kendine de, ailesine de, topluma da zarar verir.

Allah tarafından, insanlara peygamberler aracılığı bildirilmiş dört semavi din vardır. Hepsinin kuralları ve kesin emirleri temelde birbirine yakındır. “Öldürme, zarar verme, çalma, yalan söyleme, açgözlü olma, hırs yapma, kıskançlık yapma, şehvetle hareket etme, öfkeni kontrol et, kalp kırma...” Bu çerçeve içinde hareket edenler hem özgür kalır, hem de pişmanlık duymazlar. Bu genel çerçeve günlük yaşamınızı doğru götürüp kendimizi koruyup hayatımızı doğru yönetmemize yetmez. İyi insan olmayı öğretirken, kişinin kendini korumasını öğütlemeyiz (insanın doğal refleksi, bencilliği ile kendini koruyacağını var sayar).

Biz psikiyatristlere fedakâr, susan, içine atan, hayata küsen pek çok “iyi insan” gelir. Biz onlara iyi değil, normal insan olmasını öğretmeye çalışırız. İnsanın tanımını ben size yapayım: Metre hızıyla çalışan akıllı ile ışık hızı ile giden duygu ve dürtülerini kontrol etmeye çalışan canlıya denir. Her insanın baş etmekte sıkıntı çektiği durumlar vardır.

Kimisi açlığı ile baş edemez, yeme bozukluğu vardır, kimisi de öfke kontrolünde zayıftır; kırar döker sonra pişman olur, içe kapanır yalnız kalır, itibar kaybına uğrar. Kimisi aşk ve cinsellikle baş edemeyip ailesini yıkar, çocuklarından uzakta acı çeker. Tüm bu sebeple, **“İletişim Becerileri ve Öfke Kontrolü”** ilkokulda öğretilmelidir. **“Aşk ve Bağlanma, Stresle Baş Etme Becerileri, Travma ile Baş Etme”** eğitimine ortaokulda başlanmalıdır. Lise ve üniversitede **“Eş Seçiminde Denklik ve Cinsel İlişkiler”** üzerine mutlaka eğitim verilmelidir. Meslek eğitimi yanında **“Meslek Etiği”** dersi ilk yıllarda verilmeli. Evlenince, ebeveyn olmadan önce **“Anne-Baba Tutumu”** hakkında bilgi sahibi olmalıdır. Bir insan pediatri profesörü olsa da iyi anne-baba olmayabilir. Çocukların eğitimlerinin yanında hayata doğru hazırlanmaları için yaz stajları sadece üniversiteye bırakılmamalıdır.

Atasözlerimiz ve hadislerimiz ayıklanarak doğruları mutlaka öğretilmelidir. Çocuklara ve gençlere hem kendilerini koşulsuz sevmeleri ve özgüven oluşturmaları hem de “ortak akı” duymaları öğretilmelidir.

Rastgele insanlar topluluğundan oluşan korodan çıkan seslerin, bir senfoni orkestrası kadar doğru ahenkli olduğunu bilir misiniz? Aynı şekilde “kamu vicdanı da denilen ortak akıl” medya ile yanıltılmazsa güzel ve doğru çalışır. İşitme ve koku ağı muhteşem geniş olan köpeklerin algı sistemi garsonun elindeki küçük bir aletle bir süre çalışmaz hale getirilerek lüks yemek mekânlarından hayvanlar kolayca uzaklaştırılabilmektedir. Aynı şekilde medya ve sosyal medya ile kişilere subliminal mesajlar verilerek bu ortak akıl bazen geçersiz kılınabilmektedir. Örneğin: Aşk yüzünden ıstırap çeken bir kadın, filmlerden çikolata ya da çikolatalı krema kutusu ile avunmayı öğrenir. O yüzden acilen **“Medya Okur Yazarlığı”** dersleri okullarda verilmeli ve hayata geçirilmelidir.

Kafası çabuk karışan ve dürtülerine teslim olan çocukların suçu bakaldan şeker çalmakla kalmıyor, maalesef uzun dönemli kötü alışkanlık ve yaşam tarzına dönüşebiliyor. Nasıl yaşarsa öyle inanan insanoğlu suçluluğuna inanılmaz kılıflar uydurabilirler. Erişkin hırsız ise **“Beni**

bu yola toplum itti” diyerek iflah olmaz antisosyale dönüşmektedir. İşte tüm bu sebeplerle “gençler de görebilsin” diye bu kitabı yazdım.

Her bir konu başlığı üzerine ciltlerce kitap mevcut... İsteyen, ilgilendiği alanda kendini geliştirebilir.

Çok gençken belli bir yaşa gelince okul veya öğrenci yurdu yapabilmeyi dilemiştim. Orta yaşa gelince, bu hayalimi asla gerçekleştiremeyeceğimi kavradım. Çetin geçen öğrenciliğim sebebi ile “öğrenciler”, meslek yaşamım sebebi ile “psikiyatrik hastalar ve çaresiz kadınlar” için bir şeyler yapabilmeyi hedefledim. Sonunda tecrübelerimle harmanladığım bilgileri toparladım. 2017 yılında yazdığım ***Türk Psikiyatristin Divanı*** isimli kitabımın gelirini Türk Kadın Dernekleri Federasyonu’na bağışladım. “Aile içi şiddete son” hattının daha çok kişiye yardım ulaştırabilmesi dileğiyle...

Kadının ve annenin güçlenmesi, ailenin ve ülkemizin güçlenmesi demektir. ***İncinmiş Ruhlara Şifa*** adlı bu kitabımın gelirini ise ülkemizin geleceğini kuran gençlerin eğitime katkı sağlayan ***Türk Eğitim Vakfı***’na bağışlıyorum. Kitaplarımı okuyarak sağladığınız katkılar için tüm ihtiyaç sahipleri adına teşekkürü borç bilirim...

Dr. Zeynep Akıncı Pınar

İstanbul, Nisan 2018

BİRİNCİ BÖLÜM:

AŞK VE BAĞLANMA

Aşk Nedir?

Aşkın tanımı için Freud, *“Cinselliğin yüceltilmesi”*, Fromm, *“İlgi, sorumluluk, saygı ve anlayış”* demişlerdir. En güzel tanımı bence Tennov yapmış; *“Bilişsel etkinliği devre dışı bırakan geçici bağımlılık ve sevilen kişiye yönelik bedenin verdiği duyarlı tepki!”* Stenberg’e göre; *“Yakınlık, tutku, bağlılık öğeleri olan bir kavramdır.”* Kernberg’in tanımı da güzel; *“Varoluşsal boyutta benlik sınırlarının terk edilmesi, yani sevilen için kendinden vazgeçmektir...”* Bu tanımdaki aşk, hastalıktır. Biz içinde erirken BENliğinizden asla vazgeçmeyin! Yoksa acı çekersiniz.

AŞK, insanlarda ilgi alanının daralmasıdır. Başka her şeyi bir kenara bırakıp hayalde gerçekte ONUNLA YATIP ONUNLA KALKMAKTIR, seçici bir odaklanma halidir yani, onun her hal, davranış ve sözlerinin üzerine büyüteç tutup aşırı önemsemektir. İstesen de aklından çıkaramamaktır, rüyalarınızı hülyalarınızı süslemesidir. Onun unuttuğu sözleri tekrarlamaktır. Coşkulu bir ‘MANİ (vecd)’ halidir. Aşk canlıdır, heyecanlıdır. Aşk iyi hissetmektir, etekleri uçuşmaktır.

Görme ve algı kusurudur. Onun patavatsızlığını, delikanlılık sanmaktır. Fakir sözcük dağarcığı sebebi ile susmasını, içe kapanıklığını bilgelik sanmaktır. Densizliğini açık sözlülük, antisosyal ve kanun sınır tanımaz davranışlarını cesaret ve özgüven sahibi olmakla karıştırmak demektir.

Yani AŞK; HAYAL EDİLEN İLE GERÇEK ARASINDAKİ FARKI ALGILAYINCAYA KADAR GEÇEN SÜREDİR. Zülfün

zülfin; diyerek şiirler yazan şair sonunda sevdiği ile evlenir ve bir vakit sonra der ki; *“Zülfün zülfün dediğim kafanın kılıymı!”*

Aşk; kavuşamamaktır, kaçan büyük balıktır. Âşık; kendinin sevilmediğini fark etmeyip umursamayanı ZOR AŞK, BÜYÜK AŞK sanmaktadır, kendine cevap verip seveni ise ucuz bulmaktadır.

Tutkulu ve Çılgınca Aşk

Bir kişiyi ilk görüşte çok seviyor veya nefret ediyorsanız durup düşünün, bu durumun karşınızdaki kişi ile ilgisi yoktur, sizinle ve geçmişte sevdiklerinizle ilgisi vardır. Alt beynimizin bir oyunu bu bize; daha önceden sevdiğimiz ya da korktuğumuz şey veya kişinin her türlü özelliğini GENELLEŞTİRİR. Bizim hayatta kalabilme refleksimizin sonucu bu durum.

Örneğin: Kırmızı bir kamyon hızla üzerinize gelip size çarpmasa da eğer çok korkmuşsanız uzun süre trafikten, hareket eden her şeyden ya da kırmızıdan korkarsınız. Oysa burada tek bir suçlu vardır; o kamyonun şoförüdür. İlkokul öğretmeniniz çok şefkatli ve sevecense, size yenilikleri öğrenmenin yolunu açmışsa; onun bu özellikleri ile alakası olmayan kocaman esmer ellerini, uzun boyunu, geniş yüzünü de güven duygunuzun içine yerleştirir. 30 sene sonra da olsa sırf öğretmeninize fiziksel olarak benziyor diye dünyada tüm ölçüsü para olan, emek hırsız, kendini veya başkasını sevmeyen patronunuz, hiç hak etmediği halde (ne kadar akıllı ve bilinçli de olsanız) kendinizi güven duygusu içinde bulup sonuçta emeklerinizin karşılığını saygısızlık olarak alabilirsiniz.

Aynı şekilde annesine benzer eşleri olan erkekleri görürsünüz; çok da sağlıklı bir durum değildir. Gerçekten sevmek ve sevişmek, akılla ve kişilik özellikleriyle olur. Nasıl ilk karşılaşmada giyim ve bakım ile karşılaşılıp kişilik, akıl, eğitim, kültür ve görgünüzle uğurlanırsanız; aynı şekilde AŞK'ta kişinin görüntüsü ile başlayıp karşınızdakinin gerçek kişilik özellikleri, kültürü, terbiyesi ile mutlu veya mutsuz olursunuz.

EN SAĞLIKLI AŞK, ÖNCE İYİ ARKADAŞLIK ÜZERİNE KURULAN VE GELİŞEN AŞKTIR. Şarkılar ve masallar ise hep fizik ve dış görünüşten bahseder ve bu da alt beynimizce kodlanır. Güzeller, beyazlar (nur yüzlü) iyi kalpliymiş gibi algılanır. Erkek için kadında ince bel geniş kalça doğurganlık özelliği, dümdüz bir karın gebe olmadığının belirtisi, el değmemişlik; “Çocuk benim mi?” korkusuna cevaptır. Kadınlar için ise alt beynin ölçüsü, güçlü ve sağlıklı bireyler dünyaya getirmek. Çocuklarını büyütürken güçlü ve geniş omuzlu erkek avlanacak, yiyecek bulacak ve uzun bacaklarıyla hızlı koşarak çocuğuna yiyecek taşıyacaktır. İNSANLAR ASLINDA EŞLERİNİ DEĞİL, ÇOCUKLARININ ANNESİNİ YA DA BABA-SINI SEÇERLER.

Görüyorsunuz alt beynimizde hâlâ orman kanunu geçerlidir. Kadın besin toplar, doğurur; erkekler avlanır, eve besin taşır. Tüm memelilerde var diye alt beyni küçümsemeyin. Alt beynimiz duygularımıza yön veriyor, duygular düşünceye, düşünce de davranışlarımıza yön veriyor. Açken markete girip önünüze geleni aldığınız olmadı mı? Cinsel dürtüleri de küçümsemeyin.

Genç, fakir, köylü kadın zorla yaşlı ve empotanslı bir adamla evlendirilmiş... *“Aman bir çare bul doktor hanım öyle uyarılmış durumdayım, bunu yok et. Boyu bir karış kadar kısa minibüs şoförüne Cüneyt Arkın-mış gibi bakarken buldum kendimi. İşin kötüsü o da fark etti sırtıtır!”*

Kadın ve erkeğe ait ayrı özellikler var; ERKEKLER GÖREREK UYARILIYOR (kozmetik ve giyim sanayinin sebebi) KADINLAR DA DOKUNULARAK UYARILIYOR. **Ancak akıllı kadınların yalnız bedenlerine dokunarak itici olabilirsiniz, ruhuna dokunmak gerekir çoğunlukla.**

Aşkta Bağlanma İlişkisi, Anne Ve Bebeğin İlişkisine Çok Benzer

Anne ve bebek sürekli birbirlerini görüş alanı içinde olsun isterler. Birbirlerinin öncelikle yüzüne, gözlerine bakarlar. Canı acıyan bebe-

ği annesi öperse geçer, bir şeyi keşfeden bebek ilk annesine gösterir. Bedenimizi ruhumuzu sadece annemize, sevgilimize ve hekimlere emanet ederiz.

Âşıklar da aynı şekilde davranırlar, üzüntü ve sevinçlerini artık annelerinden önce birbirlerine anlatırlar. Özel ve sağlıklı olan bu bağlanma ilişkisi de tek kişiliktir; yani aşk tek eşlidir. İnsanlar genellikle bağlı oldukları kişi ile evlenmeye çalışırlar. Bağlanma tek taraflı olduğu zaman kişilik üzerine en yıkıcı durumlardan biridir. Aldatılma, stres ölçeği üzerinde en yüksek puan alan stresörlerden biridir.

Seven güneş, sevilen ay gibidir. Seven, sevdiğinden gelen ışığın kendi ışığı olduğunu ayırt edemez. Gerçekten seven, fedakârdır ve sevdiğinin hayatına güç katar ve onu büyütür. Tüm bu iyilik ve fedakârlığı alan sevilen de devamlı sevgi aldığı birine karşı hoşnut davranır. Bu durum sevenin tükenmesine kadar devam eder. Sevilen aşığının kafasını kırsa da seven affedebilir çünkü annesi de onu vaktiyle döve seve büyütmüştür. Terk edilip aldatıldığı halde sevmeye devam edenlere şaşırmayın, kınamayın. Duygular yavaş yavaş, mantık hızlı geri çekilir.

On iki yaşındaki çocuklar bile kendilerinden hoşlanana veya hoşlanmayanı hissederler. Ancak iyi eğitilmiş ve iyi niyetli olup hislerini dinlemeyenler aldatılabilirler ve geç fark ederler.

İki kişi size *“Kocanı sarışın bir kızla gördüm, şu mekânda”* diyorsa *“Ne var bunda? Orası bizim şirkete yakın, o da eşimin sekreteri veya asistanı”* demeyin! Mideniz bulanıyorsa *“Ben de kıskancım, biraz da şüpheliyim, paranoidim. Hem benim yanımda o cahil, zevksiz kadın kim oluyor? Eşim ona burnunu silmez”* demeyin! Hoşlanma, beğeni-aşk ve bağlanma gerçekleşmesi için yeterince birlikte zaman geçirirlerse çok geç olabilir. Siz peri padişahının kızı ya da bilmem hangi krallığın prensi olsanız faydasızdır, atı alan Üsküdar’ı çoktan geçmiştir. Kendinizi yaksanız faydasızdır. Eşinizin sevdiceği başkasıyla nikâhlanıp evlense bile akli onda kalacaktır.

Aşkın alanı 4 metrekaaredir derler. Bazı insanlar gözüne yakın olanı sever ve bağlanır, o yüzden “iş yeri aşkları” çok görülen bir durum-

dur, hazin sonuçları ile çokça karşılaşırız. İş yeri aşklarında menfaat çoktur. Sevilen işten kaytarır, patron gibi hareket eder, geç gelir, söz sahibidir, kolay ve iyi kazanır, prestij sahibi olur, saygı görür, birlikte görüldüklerinde mazeretleri vardır veya iş toplantılarına birlikte gidiyorlardır vs.

Bu durumda gidene “güle güle” demek kolay değildir. Gözleri açık sevmek ve köyü asla köpeksiz bırakmamak gerekir. Zira giden sadece sevdiğiniz değildir; insanlara güveniniz, senelerce yemeyip biriktirdikleriniz. En önemlisi de çocuklarınızın annesiz ya da babasız büyümesidir. Eşlerini aldatanlar, eşlerinden çok çocuklarına zarar verirler. Uzun vadede, büyüyen çocuklar *“Annem veya babam bile güvenilmez ise kime güvenilebilir ki?”* diyerek karşı cins ilişkilerinde sıkıntı ve mutsuzluklar yaşarlar.

Öfke, kaygı, korku, aşk gibi duygular bize sormadan kapımızı çarlarlar. Diğer memelilerde olduğu gibi bizim alt beynimizin fonksiyonudurlar. Kendimize zaman tanırsak geçerler. Vicdanımız (süper egomuz) bizi devamlı suçlarsa, aşk daha fazla alevlenir obsesyona dönüşür. Kendimizi suçlamadan haz duygumuzu spor, sanat, seyahat, sosyalleşmeye verir ve o kişiyi gözümüzden uzak tutarsak bir müddet sonra koparız ve Ay’ın kara parçası olduğunu gördüğümüz gibi vaktiyle yıldız zannettiğimiz kişinin basit kişiliğini görürüz. Yine de yenilik istiyorum diyorsanız önce boşanın-ayrılın, kendiniz olun, ondan sonra önce arkadaş sonra kız-erkek arkadaş olun. Evlilik düzenini bozmadan yenisini yedekleyeyim önce derken eşten de sevgiliden de olabilirsiniz.

“Dimyata pirince gideyim derken evdeki bulgurdan olursunuz” diyen atalarımız sadece bulgurdan mı bahsediyorlardı?

Kimisi için korkulu rüya olan bağlanma ise ilişkilere yön veriyor. Güvenli bağlanma mutlu ederken saplantılı olanlar sonunda yalnız kalıyor. Bağlanmaktan korkup kaçan da var, ilişkiyi her şeye rağmen kovalayan da. Bağlanma ve özgüven arasında yakın bir ilişki var. Özgüvenin temeli ise bebeklik döneminde atılıyor.

Her ilişkinin parmak izi de, her aşk acısının reçetesi de bir birinden farklı. Ancak günümüzde ilişkilerde sıkça dile getirilen ortak bir sorun var; BAĞLANMA FOBİSİ. Bağlanmak, özgürlüğün düşmanı mı?

Bağlanmanın temeli bebeklik döneminde atılır. Anne ve bebek sürekli birbirlerini görüş alanı içinde olsun isterler. İhtiyaçları zamanında karşılanan bebek, kendini önemli ve değerli hisseder. Aynı zamanda karşısındaki kişileri ve dünyayı, “güvenilir, olumlu” bir yer olarak algılar. **Yani anne kucağı özgüvenin temelinin atıldığı, depresyondan korunmanın başladığı yerdir. Erişkinlerde ilişkilere yön veren bağlanma ile özgüven arasında da yakın bir ilişki vardır.**

Özgüveni Yüksek Olan İlişkiden Korkmuyor

Tek taraflı bağlanmanın kişi üzerinde yıkıcı etkisi olmaktadır. Erişkinlerde bağlanma şekilleri farklılık gösterir...

Güvenli bağlanma

Kendilerini değerli ve sevebilir algılamak, diğer insanları da ulaşılabilir ve duyarlı görürler. Özgüvenleri yüksektir, yakınlık kurmaktan rahatsız olmazlar. Başka kişi ve durumdan bağımsız karar verebilme yetisine sahiptir.

Saplantılı bağlanma

Kendilerini değersiz bulurken diğerlerini olumlu değerlendirmektedirler. Diğer kişilerin onayı ve kabulünü kazanmaya çalışırlar. İlişkilerle aşırı meşgul olurlar. Yakın ilişkiler içerisinde olmayı arzu etmekle beraber, diğerlerini kendilerinden uzaklaştırabilirler, bıktırabilirler.

Korkulu bağlanma

Kendilerini değersiz algıladıkları gibi, diğerlerini de olumsuz değerlendirirler. Kişi kendisinin sevilmediğini düşündüğü gibi başka-

ları tarafından reddedilme korkuları vardır. Yakın ilişki kurmaktan çekinirler ya da ilişkilerinde fazla sorun yaşarlar. Korkuları, kendi kendini gerçekleştiren kehanete dönüşür.

Kayıtsız bağlanma

Kendilerini değerli ve sevilebilir olarak algılarken, diğerlerine karşı olumsuz değerlendirmelere sahiptirler. Hayal kırıklığına uğramamak ve reddedilmemek için yakın ilişkilerden kaçınır. Bağımsız ve güçlü olmaya çalışarak olumlu benlik algılarını devam ettirmek istemektedirler.

Aşk, Ödül Merkezini Uyarıyor

Beyinde aşkla birlikte uyarılan bölümler davranışları ve bağlanma duygusunu da belirlemeye başlıyor.

Aşkın nörobiyolojisini şöyle özetleyebiliriz:

Ödül merkezi uyarıldığında tanımlanması güç mutluluk hali ortaya çıkar. Dopamin salınımının ardından en makul kişi bile objektif düşüncesini yitirir; sevgilinin patavatsızlığını açık sözlülük zanneder, şaşı gözünü şehla görür. Beyinde aşkla beraber 'AMİGDALA'nın aktivasyonu kaybedilince korku merkezi durur ve aşk cesaret verir, serotonin düşer ve aynı şeyleri düşünüp takıntılı bir hale gelir. Kişinin sosyal yaşamını etkileyen, günlük aktivitelerine engel olan, hastalıklı ve mutsuz eden aşk tablosunda ise psikiyatrik yardım alınması gerekmektedir. Deprem tatbikatı gibi, gençler âşık olmadan önce bilinçlenmeliler ve gözleri açık sevmeyi öğrenmeleri gerekiyor. Böyle durumlarda dost ve yakınların tavsiyeleri duyulmalı.

İKİNCİ BÖLÜM:

CİNSELLİK

Cinsellik Konusunda Herkesin Bilmesi Gereken Kavramlar

Cinsel sağlık

Kişinin mutlu bir şekilde, herhangi bir zorlama olmadan ve zarar görmeden cinselliği yaşamasıdır.

Cinsiyet

Anatomik, fiziksel, genetik, biyolojik özelliklerle şekillenir. Karşı cinse ilgiye heteroseksüel, aynı cinse ilgiye homoseksüel, her iki cinse ilgi duymaya biseksüel, karşı cinse ait giyim ve davranış sürdürmekten zevk almaya travesti, yanlış bedende doğduğuna inanan diğer cinsiyete geçmeyi isteyen transseksüel denir. Erkek eşcinseller için gay, kadın eşcinseller için lezbiyen terimleri de kullanılır. Cinsellik iradi bir seçim olmadığı gibi doğal bir yönelimdir. Cinsel yönelim, okul öncesinde fark edilmeye başlanır.

Toplumsal cinsiyet

Toplumsal gelenek ve göreneklere göre şekillenir ve zaman içinde değişir.

Cinsel yaşamda sorumluluklar

Birbirinin onayı alınmalı, baskı olmamalı, sadakat olmalı, eşin de haz almasına özen gösterilmeli; fiziksel ve ruhsal zarar verilmemeli, enfeksiyon ve istenmeyen gebeliklerden her iki taraf hem kendini hem eşini korumalı. İstenen veya istenmeyen davranışlar karşılıklı konuşulmalı. Karşılık sınırlara saygılı olunmalı.

Cinsellikte normal ve anormal ayrımı

Aynı cinsel beklentiyi paylaşan çift yönünden her şey normal kabul edildiği müddetçe sorun yoktur.

Cinsellik eğitimi

Cinselliğe başlamadan önce gençlerin sağlık hizmeti sağlayan kuruluşlar hakkında bilgilendirilmeleri gerekir. Genç kızların HPV virüs aşıları mutlaka yaptırmaları gerekir. Ebeveyn ve öğretmenler cinsellik ile ilgili soru sormanın utanılacak bir davranış olmadığı mesajını vermelidir. Çocuklar sorduğu kadar, sadece sorulara cevap verilmelidir. Yaşının üstünde fazla bilgiye gerek yoktur. Çocuklar cinsiyet ayrımı olmaksızın sevimli, bakılmalı, eğitilmeli ve meslek edindirilmelidirler.

Cinsellikte Ruh Ve Beden Sağlığına Zarar Verebileceği Düşünülen Davranışlar

- Uygun olmayan araçla cinsellik! Kadın doğumcular, enfeksiyon muayenesinde vajinadan çıkardıkları nesnelere hayret etmektedirler! Örneğin, çengelli iğne vb.
- Hayvanlarla ilişki ülkemizde zannedildiğinden de yüksek! Örneğin kocasının iç çamaşırında köpek tüyleri ve meni izleri bulan kadın takip ettiğinde bağ evinde kocasını tam pozisyonda yakalamış. Köpeği sekse öyle alıştırmış ki kuzu gibi önünde yatan hayvanın gözleri zevk içinde dönerken kocası, kadını görmesine rağmen seks yapmaya devam etmiş... Kadının endişesi, *“Bana ve çocuklarıma köpekten hastalık taşır mı?”* idi.
- Grup olarak yaşanan cinsel ilişkiler! Bu tür ilişkiler çoklu enfeksiyon, virüs, AİDS, hepatit-B ve HPV gibi hastalık risklerini artırmaktadır.
- Pedofili!
- Çocuk pornografisi!
- Abartılı ve sapkın cinsel davranışları normalmiş gibi veren yayınlar!

Kadın Cinselliği

BEKÂRET ZARI (himen) vajina girişinin 2-3 cm iç kısmında dairesel bir yapıdır. Girişi kapatan tef gibi bir zar değildir. Himenin ortasında âdet (menstürasyon) kanının aktığı delik vardır. Ergenlik öncesi küçük kız çocuklarında vajinal ortam baziktir, kolayca enfeksiyon kapar. Himen, küçük kız çocuğunun tüm kadınlıkla ilgili organlarını enfeksiyondan korur. Yetişkin kadında, vajinada oluşan asidik ortam, enfeksiyonlara karşı koruyucudur ve himen anlamını yitirmiştir.

Kadınların **ÇOĞUL ORGAZM OLMA** kapasitesi vardır. Erkeklerde ise bir orgazmdan diğerine geçiş için arada (refrakter-inaktif dönem) bir süre vardır. Bu dönemde erkek sertleşmez ve yaşla birlikte bu dönem giderek uzar. Kadında klitoral uyarımla **KLİTORAL ORGAZM**, vajinal uyarımla **VAJİNAL ORGAZM** olmak üzere iki çeşit orgazm vardır. Tüm cinsel organlarda ritmik kasılmalar oluşur ki sperm tüplere doğru aspire (çekilir) edilir.

ÖSTROJEN, dişilik hormonudur. Tüm vücut hücrelerinde etkilidir. Ruhsal iyilik hali yaratır, uyku düzenini sağlar, Libidoyu (istek) yükseltir. Vajinada kayganlığı sağlar, üreme sağlığını korur, kemik, deri ve saçları güçlendirir. Deri, yağ ve ter bezlerinin fonksiyonunu sağlar, 'kadın kokusu' ortaya çıkar.

Kadınlarda Görülen Cinsel Sorunlar

Cinsel sorunlar, cinsel aktivite aşamalarından herhangi birinde görülebilir. Cinsel birleşmeyi acı verici ya da rahatsız edici buluyorsanız, partneriniz sabırlı ve sevgi dolu olduğu halde cinsel olarak uyarılmıyorsanız ya da orgazm olamıyorsanız, bir cinsel işlev bozukluğunuz olabilir.

Cinsel işlev bozukluğu her iki cinsiyette de az rastlanır bir durum değildir. Profesyonel yardım almaktan utanmayın ve sıkılmayın.

Kadında cinsel sorun nedenleri

Bedensel hastalıklar, kullanılan ilaçlar, hormon değışiklikleri, doğal evreler (gebelik ve menopoz), depresyon, kaygı, cinsel taciz ve tecavüz kurbanı olma, eşe ilgi kaybı, cinsel yönelim ve kimlik sorunları. Bazen çok ileri yaşlara kadar kendi bedeni ve cinselliğini tanımamak. Fantezisi olmayan cinsellik kısa sürer. Kadınlar, çocukluktan itibaren babalarının, ağabeylerine hizmeti ve rahatları için çalışırlar. Evlendikten sonra aynı hizmeti eşleri için yaparlar, cinsel ilişkiyi de bu hizmet kalıbı içinde yapıp senelerce cinsellikten hiçbir şey anlamadan sesini çıkartmayan kadınlar vardır. Rahatlamaktan mahrum oldukları gibi “*Malak gibi yatıyor*” denip suçlanırlar. Üstüne üstlük **7 gün 24 saat hizmet ederek 7 yıldızlı otelde yaşattıkları eşlerine onun çamaşır sulu kıyafetleri, manikürsüz elleri cazip gelmeyebilir. Kadınlara önerim cinsel haklarınıza da sahip çıkın. Kendinize koşulsuz iyi bakın.**

Cinsel sorun yaşayan kadınlarda en sık karşılaşılan şikâyetler

- Cinsel isteğin ve sekse duyulan ilginin çok az olması ya da hiç olmaması
- Cinsel aktivite sırasında uyarılmanın/heyecanlanmanın gerçekleşmemesi
- Cinsel aktivite sırasında vajina içerisindeki kayganlığın sağlanamaması
- Hiç orgazm olamama ya da nadiren/zor orgazm olma
- Cinsel birleşmenin gerçekleşmemesi
- Cinsel birleşme esnasında ağrı duyumunun olması

Kadınlarda Görülen Cinsel İşlev Bozuklukları

Cinsel sorunlar, cinsel aktivite aşamalarından herhangi birinde görülebilir. Cinsel bozukluklar kişinin ilk cinsel ilişkisinden itibaren ortaya çıkabileceği gibi, cinsel yaşamında bir sorun yokken sonradan da ortaya çıkabilir.

Kadınlarda sıklıkla görülen cinsel işlev bozuklukları, azalmış cinsel istek bozukluğu, cinsel tiksinti bozukluğu, cinsel uyarılma bozukluğu, orgazm bozukluğu, dispareni (ağrılı cinsel birleşme), vajinismus şeklinde sıralanabilir.

Azalmış cinsel istek bozukluğu

Sürekli olarak ya da tekrarlayıcı biçimde cinsel fantezi ve cinsel etkinlikte bulunma isteğinin az olması ya da hiç olmaması durumudur. Kadının cinsel eylemi oluşturacak ortamı hazırlama, oluşturma, cinselliği başlatma ile ilgili hevesi yoktur veya azalmıştır.

Cinsel istekte azalma oranının kadınlarda %35'e yakın olduğu görülmektedir.

Cinsel tiksinti bozukluğu

Sürekli olarak genital ilişki kurmaktan tiksinti duyma ve bundan tümüyle ya da hemen hemen kaçınma durumudur.

Cinsel uyarılma bozukluğu

Cinsel etkinliğin uyarılma aşamasında vajinada ıslanma ve kabarma tepkisi meydana gelir. Uyarılma bozukluğu yaşayan kişilerde ise cinsel uyarılmanın sürekli olarak ya da tekrarlayıcı biçimde yeterli bir ıslanma, kabarma tepkisini sağlayamadığı görülmektedir. Kadında cinsel uyarılma bozukluğu kadının cinselliği haz almadan yaşamasına neden olur.

Cinsel sorun nedeniyle başvuran kadınlar arasında %20-%35 oranında görülmektedir.

Orgazm bozukluğu

Hiç orgazm olamama veya orgazma zor/nadiren ulaşma şeklinde görülen bir problemdir. Uyarılma aşamasındaki zorluklar, orgazmı önemli şekilde etkilediğinden orgazm ve uyarılma bozuklukları sıklıkla birlikte değerlendirilirler.

Cinsel işlev bozukluğu yakınması ile başvuran kadınlarda %40-60 oranında orgazm bozukluğu saptanmıştır.

Disparoni

Cinsel organlarda, cinsel ilişki sırasında yineleyici biçimde ya da sürekli olarak ağrı olmasıdır. Kısa süreli ve geçici olan ağrılar disparoni olarak kabul edilmezler.

Vajinismus

Vajinaya giriş denendiğinde, vajinanın dış üçte birini çevreleyen kaslarda yineleyici ya da sürekli bir biçimde istemsiz kasılmaların olmasıdır. Kasılmalar çoğunlukla cinsel birleşmeye olanak vermez ve bu kasılmalar tamamen istemsizdir.

Aşırı baskıcı toplum ve aile yapısı en önemli nedenlerdendir. Örneğin annesi 12 yaşındaki çocuğuna “Öl veya öldür ama kirlenmeden gel, ilk gece kız çıkmazsan, kanama olmazsa, seni çırılçıplak soyup dövüp gece baba evine geri gönderirler” dediğinde, bu kızın bilinçaltına cinselliği farklı bir şekilde kodlar ve ileriki yaşlarında vajinismusa sebep olabilir.

Bekâretin namusla eşleştiği geleneksel yapı, aşırı acı, kanama, ilk gece ile ilgili korkutucu hikâye, film, cinselliğe yönelik olumsuz tutumlar vajinismusa sebep olurlar. **Cinsel sorun, insanları en fazla mutsuz eden sorundur.**

Kadınlarda Cinsel İşlev Bozukluklarının Nedenleri

Cinsel sorunların nedenleri biyolojik ya da psikolojik olabilir.

Biyolojik nedenler

- Bazı bedensel hastalıklar cinsel işlevleri olumsuz yönde etkileyebilmektedir.
- Bazı ilaçların sürekli kullanımı cinsel işlevleri olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Psikolojik nedenler

- Yetersiz, yanlış cinsel bilgiler
- Yetiştirilme koşulları
- Katı dini ve ahlaki inançlar
- Cinsel travmalar
- Cinsel korkular
- Gebelik korkusu
- Evlilik çatışmaları
- Yakınlık sorunları
- Stres ve üzüntülü yaşam olayları
- Hamilelik ve doğum
- Kısa ön sevişme
- Yaşla veya çekicilikle ilgili endişeler
- Psikiyatrik rahatsızlıklar
- Eşte cinsel işlev bozukluğunun olması

Kadınlar, bedenlerini tanımıyorlar, beğenmiyorlar, kendilerini cinsel olarak yeterli ve doyumlu görmüyorlar. Kadınların kendi bedenlerinden ve duygularından suçluluk duymalarına ve kendilerine sahip hissetmemelerine yol açan, bastırılmış kadın cinselliği yaratan bir geçmişimiz var. Hatta çocuklarını bile kocası ve soyağacı için doğuran kadınlar var. Medeni bir yaşam süren meslektaşım hamile idi. Birinci çocuğu erkek ve ikincisinin de erkek olmasının iyi olacağını çünkü kocasının soyağacında erkek çocuğun az olduğundan mutlu olacaklarını düşünüyordu (kendisi kız olursa sevineceğini söylemesine rağmen).

Fizyolojik sebeplerle bekâret kanaması olmama olasılığı yüksektir. Bekâret tamiri de genç kadına ayrı bir travmadır. Doğumla bozulan esnek bekâret zarları da vardır. Cinsellik kötü, korkutucu diye büyüyen genç kızın ilk gecede sıkıntı çekmesi, vajinismus gelişmesi, kadınlarda cinsel isteksizliğin yüksek olması, otuzundan sonra kendini keşfetmesi tesadüf değildir. Partner sıkıntısı çeken erkek por-

nografiye, paralı sekse yönelmektedir hatta kırsalda hayvanla seks bir sapkınlık olarak algılanmamaktadır.

Gebelikte kadın doğumcu yasaklamadığı sürece cinselliğin durdurulmasına gerek yoktur. Lohusalık döneminde kadının kanaması durduktan ve dikişleri iyileştikten sonra yine sorun yoktur. Kızların klitoral mastürbasyon yapmaları bekâretlerini bozmaz ve cinselliğe doğal bir hazırlıktır.

Bu dünyada en iyi saklanan şeyler erkeklerin andropoza girdiğidir. Kadında menapozda menstürel kanamanın kesilmesi net bir bulguyken erkekte sadece cinsel istek ve ereksiyon sorunları gözlenir. Bu yüzyılda hareketsizlik, şeker, tuz, nişasta, alkol ile damar yapısı bozulan erkeğin imdadına viagra ve benzeri ilaçlar yetişti, kadının bu tür ilaçları kullanmasına ihtiyacı yoktur. En güvenli sağlıklı cinsellik, tek eşle, uzun süren, uyumlu ve mutlu bir ilişki sonucu yaşanır.

Erkeklerde Cinsellik

TESTESTERON, cinsel isteği ve sıklığını, sertleşmeyi artırır, vücutta kan yapımı artar, kas ve kemik kütlesi artar, iyi hissetmeyi sağlar, karaciğer formasyonunu artırır.

MASTÜRBASYON, kişinin kendi kedinin tatmin etmesi her yaşta doğaldır. Gençlerin mastürbasyon yapmaları, cinsel dürtülerinin dikkatlerini çekmesinden kurtulmalarını derse ve işe daha iyi konsantre olmalarını sağlar. Ancak partneri olan bir kişinin sadece mastürbasyon yapması normal sayılmaz. Mastürbasyonu oyuncak oynar gibi çok sık uyguluyorsa yalnızlığın, sıkıntının, sosyal ilişki kuramamanın bir sonucudur. Stresten kurtulmak için kimi buzdolabının kapağına sarılır, kimi uykuya kaçır, kimi de cinselliğe başvurur.

Uygunsuz yer, zaman ve ortamda, uygunsuz araçlarla yapılırsa mastürbasyon sıkıntılıdır. Bu durumda uzman psikiyatri yardım alınmalıdır. Dinlerce yasak denilen de bu mastürbasyondur fakat yeme, uyku ve cinsel problemler yasaklarla azalmaz, artar. Ayıp, suç,

günah demek problemi artırır. Tedavisi mevcuttur.

9 aylık bebek bile mastürbasyon yapmayı keşfedebilir. Bu onun yalnız ve uyaransız kaldığını gösterir. Mastürbasyon yapan çocuk ve gençleri ayıplayıp utandırmayın. Onunla geçirdiğiniz zamanın kalitesini ve verimini artırın.

“OĞLUM BÜYÜYÜNCE SAPIK MI OLACAK?”

Bir baba panikle aramıştı; “5 yaşındaki oğlum öğretmenine evlilik yüzüğü almış, oyuncak atının üstünde sürünerek mastürbasyon yapıyor. Oğlum büyüyünce sapık mı olacak?” Bu genç büyüdü; sağlıklı, kibar, beyefendi bir mühendis oldu.

Erkeklerde Cinsel İşlev Bozuklukları

Araştırmalar erkeklerin yaklaşık %40’ının yaşamları boyunca en az bir cinsel işlev bozukluğu yaşadığını göstermektedir.

Erkeklerde sıkça görülen cinsel işlev bozukları, azalmış cinsel istek bozukluğu, cinsel tiksinti bozukluğu, sertleşme bozukluğu, erken boşalma, geç boşalma ve ağrılı boşalma şeklinde sıralanabilir.

Azalmış cinsel istek bozukluğu

Sürekli olarak kişinin cinsel fantezilerinin ve cinsel etkinlikte bulunma isteğinin azalmış olması ya da hiç olmamasıdır.

Cinsel istek azlığı erkeklerin %20’sinde görülmektedir.

Cinsel tiksinti bozukluğu

Kişinin cinsel ilişki kurmaktan tiksinti duyması ya da kaçınması olarak kendini gösterir.

Sertleşme bozukluğu

Sürekli olarak ya da yineleyici biçimde yeterli sertleşme sağlaya-

mama ya da cinsel ilişki bitene kadar sertleşmeyi sürdürememektir. Farklı derecelerde ve biçimlerde olabilir.

Erkeklerin %10-%20'sinde görülebilmektedir ve bu oran 60 yaşın üzerinde artış göstermektedir.

Erken boşalma

Sürekli olarak cinsel birleşme öncesinde ya da birleşmeden hemen sonra ve kişinin kendi istediği süreden daha önce boşalmanın gerçekleşmesidir. Erken Boşalma tanısının konmasında önemli olan faktör boşalma süresi değil, kişinin kendi isteği ve kontrolü dışında boşalmanın gerçekleşiyor olmasıdır.

Görülme sıklığı %20-%30 arasındadır.

Geç boşalma

Boşalmanın hiç olmaması, kısmen olması ya da boşalmanın oluşması için oldukça uzun süren bir uyarılmaya ihtiyaç duyulması şeklinde görülebilir.

Görülme sıklığı %5'in altındadır.

Ağrılı boşalma

Cinsel organlarda, cinsel ilişki sırasında yineleyici biçimde ya da sürekli olarak ağrı olmasıdır.

Erkeklerde Cinsel İşlev Bozukluklarının Nedenleri

Cinsel sorunların nedenleri biyolojik ya da psikolojik olabilir.

Biyolojik nedenler

- Bazı bedensel hastalıklar cinsel işlevleri olumsuz yönde etkileyebilmektedir.
- Bazı ilaçların sürekli kullanımı cinsel işlevleri olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Psikolojik nedenler

- Yetersiz, yanlış cinsel bilgiler
- Yetiştirilme koşulları
- Gerçekdışı beklentiler
- Katı dini ve ahlaki inançlar
- Cinsel travmalar
- Evlilik çatışmaları
- Yakınlık sorunları
- Stres ve üzüntülü yaşam olayları
- Performans anksiyetesi
- Tecrübesizlik
- Kısa süreli önsevişme
- Psikiyatrik rahatsızlıklar
- Ešte cinsel işlev bozukluğunun olması

Kaygılı erkeklerde, tesadüfi bir cinsel başarısızlıktan sonra başarısız birleşme olacağı korkusu (performans kaygısı) yaşayan kişilerin sayısı az değildir. Üç kişiden birinde bu sorun vardır. **Cinsellikte kadınlar gibi erkekler de duygularını belli etmelidir. Cinsel ilişkiye hazır olmayabilirler, istemiyor olabilirler.** Sürekli çalışan makine muamelesi etmek bir insana haksızlıktır.

Nasıl kahve teklifinize hayır diyen arkadaşınızın dostluğunuzu reddetmediğini düşünüyor ve canı kahve istemiyor diye hoş görüyorsanız, cinselliği istemeyen eşinizi de hoş görmeli ve hazır olacağı zamanı beklemelisiniz.

Eğer eşinizin isteksizliği daimi ise zorlamak yerine onu psikiyatriste gitmeye davet edin. Nasıl aşırı yeme isteği olan birini yargılamıyorsak bir gün yiyecek hırsızlığı yapar mı diye aklımıza gelmiyorsa aynı şekilde cinsel iştahı yüksek olan yakınınızdan da korkmayın. Bu eşiniz, çocuğunuz, kardeşiniz de olabilir. Bu isteği onun sapkın bir kişilik geliştireceği anlamına gelmez. Sadece bu önyargı sebebi ile kadınlar istediği cinselliği eşlerine söyleyeme-

ycbiliyorlar. Bazen de erkekler erotik bir şekilde sevişmek isteyen eşlerinden korkuyorlar. “Ona yetiyor muyum? Beni aldatır mı?” gibi kaygılar yaşıyorlar. Arzulu kadın ahlaksız kadındır imajı son derece yanlıştır!

Erkekler her zaman isteklidir ve herkesle seks yapabilir miti kadınların onlara normal arkadaş olarak yaklaşmaya korkmalarına sebep olduğu gibi aşırı kapalı toplumda yaşayan kadının tavuk çiftliğinde yere atılmış mısır tanesi gibi hissedip korkmasına sebep olabiliyor. Aşırı kapalı toplumda yaşayan kadının, kendini tavuk çiftliğinde yere atılmış mısır tanesi gibi görüp korkmasına sebep oluyor. Kızım 8. sınıfta ve sınıf arkadaşı ile OKS sınavına yenice girdi. Elleri buz gibi idi. Arkadaşının bakımlı şık annesi, ben ve eşim kapıda beklerken düşkün, perişan bir kadın yanında ağlayan bir erkek çocuğu sınav yerini şaşırmışlar, yanlış okula gelmişler. Onların gireceği okulun yolunu bilen eşim “*Hemen sizi götürüyüm*” dedi. Okulun yolunu ben bilmiyorum zira ve sınav kapısında kızımı beklemek zorundayım. Arabaya yönelen titiz eşime kadın, “*Beni alıp gitmen demi ağabey?*” diye sordu. Eşim ise, “*Sen arkadan yürüyerek gel ben çocuğu okula sınava yetiştireceğim*” dedi. Kadın oğlunu eşime emanet etti, koca şehrin içinde kendi yaya gitti.

Erkek ya da kadında her isteğin sertleşme ve kayganlaşmaya yol açması gerekmez. Olmayabilir, gayet doğaldır. **Cinsel sistem, tüm diğer sistemlerden izin alır. Dolaşım, sindirim, sinir sistemi vb hepsi izin verirse öyle çalışır.** Eskiler “*Karnı tok, sırtı pek, keyfi yerinde olmalı*” derler. Açken, üşürken, düşünürken, kaygılıyken sistem çalışmaz, bu normaldir. Yetişkin erkeklerin aşırı övünme ve skor hesapları da genç erkekleri korkutup yetersiz gibi hissetmelerine yol açıyor.

Gençler! “*Elinde olmayanın dilinde olur*” demiş atalarımız. Bakmayın siz şişman ağabeylerinize, bir korkusunun üzerini örtüyordur, haberiniz yoktur.

YERİN KULAĞI VARDIR DERLER, BENİM DE VAR!

Dört beş erkek bir kafede oturuyor, biri konuşuyor diğeri öğünüyor. Elimde gazete öğüneni duyuyorum. Her havaalanında bir sevgilisi varmış. Gözlerim fal taşı gibi açıldı, sesin sahibini tanıdım... Ne arkama baktım ne de gazetemi indirdim, ben utandım. Birkaç gün sonra ofisimde öğünenin karısı arkadaşım benden yardım istiyordu. Kocasının uzun süreli empotans (sertleşme sorunu) için onu doktora götüremiyormuş...

Kadınlar psikiyatriste en çok vajinismus sorunu ile gelir. İsteksizim ya da orgazm olamıyorum diye başvuran pek olmaz. Erkekler daha çok sertleşme sorunu ve erken boşalma sebebi ile başvururlar. Kişide sabah sertleşmesi, ön sevişmede sertleşme ve mastürbasyonla orgazm varsa psikolojik empotans olasılığı vardır ve tedavi başarısı da yüksektir. Uygun yer, zaman, kişi olmasına rağmen sertleşme hiçbir zaman yoksa organik bir sebep aranır. Fosfodiesteraz inhibitörleri doktor kontrolünde kullanılmalıdır. Kalp hastalığına yol açtıkları söylentidir. Tansiyon ve kalp ilacı alıyorsanız doktorunuza danışın. İhtiyacı olmadığı halde cinsel gücü artırırım diye bu ilaçların kullanılması yanlıştır. Performans kaygısı ile gençlerin bu ilaçları lüzumsuz kullandıklarını ne yazık ki görüyoruz.

Cinsel Sorunların Tedavisi

Cinsel İşlev Bozukluklarının tedavisinde değerlendirme ve sorunun nedenlerinin net bir şekilde ortaya konması birincil önemdedir. Standart bir tedavi uygulamasından ziyade, her kişinin ve çiftin özgül özelliklerinin tanınıp derinlemesine anlaşılması ve nedenlere yönelik çözümlerin ortaya konması gerekmektedir. Biz cinsel tedavi yöntemlerinden yararlanarak çok yönlü bir yaklaşım içinde genel

psikopatoloji ilkelerini cinsel alanda kullanmaktayız. Hastanın değerlendirilmesine göre sıklıkla cinsel sorun grup terapileri, bireysel, çift ve evlilik terapileri uygulanmaktadır.

Unutulmamalıdır ki çiftler arasındaki sevgi ilişkisinin varlığı tedaviye şans veren en önemli özelliktir.

Tedavi sürecinde cinselliğe ilişkin yanlış bilgilenme ve inanışların düzeltilmesi, çiftin cinsel iletişimlerinin artırılması ve soruna yol açan temel etkenlerin bulunup kaldırılması ya da çözümlenmesi hedeflenmektedir.

Cinsel yaşamdan haz almayı engelleyen her türlü sorunda, mutlaka çekinmeden bu konuda uzmanlaşmış sağlık ekibine başvurulmalı, doğru ve ayrıntılı bilgi alınarak gerekirse tedaviye başlanmalıdır.

CİNSELLİĞİN TAM GELİŞİMİ, BİREYSEL, KİŞİLERARASI VE TOPLUMSAL MUTLULUK İÇİN TEMEL GEREKSİNİMLERDEN BİRİDİR.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:

EVLİLİK VE AİLE OLMAK

Eşimizi Seçerken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Karşılıklı anlayışla ve sorumlulukları paylaşarak kişiler bütünleşir, yalnızlıktan kurtulup aile olurlar. Evliliği bitiren daha çok inatçılıktır, zannedildiği gibi sevginin bitmesi değildir. Evlilik bireylere haklar verdiği gibi, sorumluluklar da yükler.

Eş seçiminde fiziksel ve psikolojik zıtlıklar kavramı çoğunlukla işler. Esmer beyazı, kısa uzunlu, çekingen dışa dönük olanı seçer. Kişi güven duyduğu bir yakınının fiziksel özelliklerine sahip birini eş olarak seçebilir. Erkeklerin, annelerine benzeyen kızlarla evlenmek istemeleri tesadüf değildir.

Birbirlerini tamamlayan gereksinimler kavramıyla, benzer ve birbirlerini tamamlayan özellikleri olan eşlerin evliliklerini başarıyla götürdükleri tespit edilmiştir. Benzerlikler güveni, farklılıklar heyecanı ayakta tutuyor. Güveni ön planda tutan kişi kendine çok benzeyen teyzekızı ile evlenirken; heyecanı ön planda tutan, bir Japon'u eş seçebilmektedir. Eş seçiminde önce uzun bir arkadaşlık olmalıdır. Sonra özel arkadaş olunmalıdır. Akıl ve duygusallık dengesi korunmalıdır. Taraflar evlilikten beklentilerini ve amaçlarını iyice müzakere etmelidir. Arkadaşlık, evlenme sözü ile başlatılmamalıdır. Önce grup içinde arkadaşlıkla başlanmalı, sonra özel arkadaşlığa dönüştürülmelidir. Kadercilik değil akılcılık ile hareket edilmelidir.

Yapılan istatistikler sonucu eş seçiminde sırasıyla kişinin fiziksel özellikleri, eğitimi, ekonomisi, sağlığı gelmektedir. Evlilik kararı alacak olan kişi, kendi kişiliğinde eksik olan özelliklerini eşinden ta-

mamlamasını beklemektedir. Örneğin, ilgi ve şefkate ihtiyaç duyan biri, şefkat dolu ve kendisine çok ilgi gösteren birini eş olarak seçebilmektedir.

“*Ne nikâh bağlar bizi, ne mahkeme ayırır*” diyen dizeler haklı. Çiftleri sevgi ve saygı bağlar. Özellikle, saygı ilişkide önemli bir tutkaldır. Saygıyı özellikle talep edin.

Nişanlılık döneminde bazı kişiler, özellikle kadınlar, kendilerinde kusur bulmakla meşguldürler. Kadınlar kendi bedenlerine başkasının gözü ile bakarlar. Özellikle içe dönük, mükemmeliyetçi kadınlar “sivilcelerimi görürse, kalçalarımı büyük bulursa” ile öyle meşguldür ki karşısındaki erkeğin kendisine uygun olup olmadığının farkında olmaz. Küçük şirin evinize sırf çok hoşunuza gitti diye kocaman mobilya alırsanız evin içinde döneceksiniz, yine çok şık diye bir pantolonu bir beden küçük alırsanız içinde nefes alamazsınız, kaldırıp atarsınız. Bunun gibi, daha nişanlıyken karşınızdaki ile aynı dili konuşup aynı düşünceyi paylaşmak, her iki tarafın kompleks duyamayacağı şekilde ekonomik kültür ve eğitimde denklik önemlidir. Kendinizi ya altın tepsiye koyup sunmadan ya da olumsuzluklarınızı saklayıp karşınızdakini yanıltmadan, partnerinizin söylediklerinden ziyade yaptıklarını objektif bir gözle değerlendirip karar vermelisiniz.

Flört ya da nişanlılık dönemlerinin uzadığı ilişkilerde, sorun yaşama riski giderek artmaktadır. Özellikle, ilişkide ailelerin de yer almaya başlaması eşler arasındaki nazik dengeleri bir şekilde etkilemektedir. Bunlara rağmen nişanlılık ve flört dönemleri evlilik hayatı hakkında eşlere ipuçları da vermektedir. Bu nedenle çok iyi değerlendirilmesinde fayda vardır.

Bir evlilikte eşleri etkileyen pek çok psikolojik sebep vardır. Bu nedenle çiftlerin evlilik kararını almadan önce birbirlerini yeterince tanımaları ve evlilik sorumluluğunu alıp alamayacaklarını iyice düşünmeleri gerekmektedir. Özellikle toplumumuzda, erkeklerin sorumluluk alma konusundaki istek ve kararlılıklarını pek çok kere gözden geçirmeleri tavsiye ederim.

Evlenmeden önce dikkat edilmesi ve değerlendirilmesi gereken bazı kriterler vardır. Evlenmeden önce eşlerin birbirleri hakkında kişilik özelliklerini, evliliğe ve hayata bakış açısını, kendisine her konuda destek olup olamayacağını, mesleği ve gelir düzeyini, sağlık durumunu, çocuk sahibi olmak isteyip istemediğini, cinselliğe bakış açısını, her iki tarafın ailesiyle olan ilişkilerini, psikolojik bir sorunun olup olmadığını bilmeleri gerekmektedir. Bu kriterler ve daha pek çok konu çiftler arasında tartışılmalıdır.

Evlilik öncesi depresyonu bilinen bir gerçektir. Evlilik sorumluluk gerektirmektedir ve eğer kişi bu sorumlulukları üstlenemeyeceğini düşünüyorsa biraz daha beklemekte fayda vardır. Karşılıklı sevgi ve anlayışın var olmadığı evliliklerde bu sorumluluklar kişilerin özgürlüklerinin elinden alınması gibi algılanabilir. Bu nedenle evlilik kararı üzerine iyi düşünülmeli, sevgi ve anlayışın hâkim olduğu ilişkiler geliştirilmelidir.

Evlilik öncesinde bahsedilen bu kriterler dikkatle ele alınmalıdır. Gerekli hallerde evlilik-ilişki danışmanlarından destek istenebilir. Objektif ve uzman birinin rehberliğinde, kişilerin evliliğe hazır olup olmadıkları, birbirleri ile uyumu, hayata bakış açıları gözden geçirilir. Yapılan bu görüşmeler kişilerin verecekleri kararda belirleyici ve yol gösterici bir kaynak olabilir.

Eş Seçiminde Yapılan Hatalar

Kişiler evlilik kararı alırken farklı nedenler düşünmektedirler. Bu kararı verirken yapılan aşağıdaki gibi hatalar da var.

İlk görüşte aşk

İlk görüşte aşk, kişilerin mantıklı düşünmemelerine ve yanlış kararlar almalarına neden olabilmektedir. Bu nedenle çiftlerin birbirlerini tanımak için zaman tanımaları ve alacakları karar öncesinde iyi düşünmeleri gerekmektedir.

Evden kaçış

Kaotik ailelerin gençleri, mutlu olamadıkları ve sürekli sorun yaşadıkları bir ortamdan kurtulabilmek için evliliği bir çare olarak görmekte-dirler ve evlilik kararı almaktadırlar. Bir kaçış olarak da değerlendirebileceğimiz evlilik kararı her zaman doğru olmayabilir. Dikkat edin, yağmurdan kaçarken doluya tutulmayın.

Cinsel isteklerin karşılanması

İnsanlar bazen cinsel ihtiyaçlarını giderebilmek için evlenmek istemekte ve evliliğin asıl temellerini göz ardı ettikleri için yanlış kararlar verebilmektedirler. Cinsellik evliliğin temel taşlarından olsa da, tek sebebi asla olamaz. Aksi halde insanlar diğer memeliler gibi cinsel ihtiyacını giderir, evliliğe ihtiyaç duymazlardı. Evlilik cinsellikten öte bir kurumdur.

Yalnızlıktan kurtulma isteği

Kişiler yalnızlıktan kurtulmak için evlilik yapmayı deneyebilirler. Ancak sadece bu amaçla yapılan evlilikler genellikle doğru evlilikler olmamaktadır.

Toplumsal baskı nedeniyle evlilik

Evde kalmak deyimi, literatürden silinmeli. Bu mite boyun eğmeyin. Evlilik, mecburiyet ve mahkûmiyet değildir. **Toplumsal baskı nedeniyle ani kararlar verip yanlış eş seçiminde bulunursanız sonucuna toplum değil, siz katlanmak zorunda kalırsınız.**

Özellikle genç kızlar üzerinde ciddi bir baskı söz konusu. “*Kötü bir evliliğense, geç evlenmek ya da hiç evlenmemek daha iyidir!*” Kızlar kendilerini seçilmemiş hissedip sessizce derin bir acı hissediyorlar. Bu durum da yeni değildir. Eskiler bunun için de “*Kel baklanın kör alıcısı olur*” demişlerdir. Evliliğin güzel, çirkin, sağlıklı olmakla ilgisi yoktur. “*Bir delikanlı bin kızı ister birini alır, bir kızı bin kişi ister birine varır*” derler. Birkaç kişi ile hayal kırıklığı sonucu aşırı üzülüp uygun eş adayı yok deyip depresyona giren gençler görüyorum.

OĞLUNUN TEDAVİSİ İÇİN UĞRAŞAN ANNENİN DRAMI!

28 yaşında, 100 kg civarında obez ve görüşmeye alkollü gelen erkek hasta Avrupa'daki üniversite eğitimini bitirememiş ve yarım bırakıp ülkeye geri dönmüş. Annesi ile beraber yaşıyor. Tek çocuk ve 14 aydır babasının nerede yaşadığını bilmiyor. İstanbul'da başka bir üniversiteye başlamış. Ellisini aşmış, yüksek eğitilmiş, kendi işini yapan, çekingen bakışlı annesi ile beraber ofisime gelmişlerdi. Görüşme sırasında delikanlı, alkolün etkisiyle yerli yersiz şakalar yapıyordu. 6-7 yıldır günde 6-7 bira veya eşdeğeri alkol içmeden rahat edemediğini ve öfkesini kontrol edemediğini anlattı. Avrupa'da okumaya çalışırken pek çok ulustan kız arkadaş edinmiş. Her ilişki bitiminde çok acı çekmiş ve okulu yarım kalmış.

Babasından nefret ediyor. Otoriter, despot ve hayatı boyunca hiç çalışmamış babayı 14 ay önce yumruklamış ve baba başka şehre kaçmış. 8 ay önce ölmek isteyip bir binanın 8'inci katına çıktığında yine alkollüymüş. Annesi ile beraber birkaç psikiyatriste gitmiş ama düzenli ilaç almamış. Yaşamında kız arkadaşlarına, komşuya, annesine ve babasına vurmuş. Baskıcı baba, sosyal yeteneği olan oğlunu lisede zorla sayısalcı yapmış. Avrupa'da çok içmiş, çok eğlenmiş, annesinin verdiği para ile gittiği barda tanımadığı adamları dövmüş.

Tedaviye başladıktan 1 ay sonra alkol kullanımı haftada 2 güne inmiş. Anneye göre daha sakin ve üniversiteye devam ediyor. Babasının nerede yaşadığını bilmiyor ve annesine sormamı söylüyor. Diş hekimi ve onun deyimiyle 'on numara' kız arkadaşını şişman diye terk etmeyi düşünüyor. Tüm kavgalar sonucu insanların sinip ondan korktuğunu ve başına hiçbir şey gelmediğini ve gelmeyeceğini söylüyor. Tedavisini planlayıp onu bekleme salonuna aldım ve anneye gördüm.

Bir Trakya köyünde 5 kızdan ilki olan anne, üniversite mezunu ve kendi işinde başarılı. Üniversitede sevdiği ve çıktığı erkek arkadaşının mizacının sert olduğunu anlayıp bırakmak istemiş ama delikanlının babasına ve tüm çevresine 'seninle seviştiğimi söy-

lerim, seni bırakmam' tehditlerine, böyle bir durum olmamış olmasına rağmen boyun eğerek evlenmiş. Bu çekingenliği 50'li yaşlarda da süren kadının yaşamı köleliğe dönüşmüş. 80'li yıllarda siyasi sebeple hapse girip çıkmış sert delikanlı koca asla çalışmamış ve her dediğini yaptırmış. Evliliğin ilk yılında doğan bebekten sonra başka çocuk doğurmamış ve boşanmak istemiş. Kocasının 'öldürürüm' tehditlerini babasına bile söyleyememiş. Babası da katil olur da dört kız kardeşini okutamaz korkusu onu durdurmuş. Bundan sonra kocası ufak suçlarla birkaç defa daha hapse girip çıkmış. Bu sefer de zaten öfke kontrolü olmayan oğluna da durumu söylememiş. Oğlunun babasını yumruklamasının ardından, adama başka bir ev tutmuş ve tüm giderlerini karşılamaya devam ediyormuş. Adam yolda ayağına taş takılsa seni düşünürken bu başıma geldi deyip hiç olmasa telefonda taciz ediyormuş.

Ülkemizde pek çok kadının kocası tarafından öldürüldüğü ve kısa zamanda dışarı çıktığı bu dönemde o da gerçek anlamda kocasından korkuyor ve mecbur olarak onun geçimini temin ediyor. 'Allahtan sapık değil, beni cinselliğe zorlamıyor' diye şükrediyor. Tehdide boyun eğmemesini, şikâyet etmesini önerdim ve kocasının ve soyağacının insana şiddet suçu olup olmadığını sordum. Kadın evlendikten çok sonra öğrenmiş ki kayınpederinin kayınvalideye ömür boyu dayak atmalarını bütün mahalle dinlermiş. Kayınpederinin babası da hiç yoktan Osmanlı vergi memurunu öldürmüş ve karısının belini kırmış. Tüm bu soyağacının ürünü olan oğlu ile daha çok uğraşacak...

YAZARIN NOTU

Özellikle çekingen çocuklarımızı girişken, kendini savunan bir hale getirmek için gayret etmeliyiz. Antisosyal ve borderline kişilik bozukluğuna asla bir kez bile boyun eğmeyin yoksa bir ömür boyu boyun eğmek zorunda kalırsınız.

Evlilik İle İlgili Beklentiler Nelerdir?

Gerçekçi olmayan evlilik ile ilgili beklentiler, eşlerin ciddi hayal kırıklıkları ve evliliklerinde sorunlar yaşamalarına ve hatta çıkmaza girmelerine neden olabilmektedir. Bu yanlış beklentilerden bazıları şunlardır:

- **‘Eşim en yakın dostumdur’ düşüncesi.** Bireyin hayatında eş ve arkadaş çok önemli kişilerdir. Bir bireyin eşine arkadaş rolünü de yüklemesi oldukça yanıltıcı çünkü her iki ilişki türünün de o kişi için farklı getirileri vardır.
- **‘Eşime şimdiye dek yaşadığım her şeyi anlatmalıyım’ düşüncesi.** Evlilik kararı almak üzere olan çiftlerin birbirlerini tanımaya çalışmaları çok normaldir. Özellikle kadınlar bu düşünceye sahipler! Eski sevgili ve cinsel yaşamı detaylı konuşmak gerekmez. Ancak o zamana dek yaşadıkları olayları ve tecrübeleri birbirlerine aktarırlarken de dikkatli olunmalıdır. Çiftler ilişkilerinin nasıl etkileneceğini tahmin edemedikleri konularda konuşacakları zaman aile terapistlerinden destek alabilirler.
- **‘Evlilikte yarı yarıya paylaşım gerekir’ düşüncesi.** Bu düşünce, herhangi bir ilişki sahibi bireyler için gerekli ve kaçınılmazdır. Ancak evlilikte paylaşım düşüncesi bir orana sabit kılınamaz. Hayatta karşılaşılabilecek olan durum ve imkânlar göz önünde bulundurularak kimi zaman birinin diğerine oranla daha fazla sorumluluk üstlenmesi gerekebilir. Paylaşım konusu, uzun bir zaman dilimi için düşünülmelidir ve dengelenmelidir. Fedakârlık yapmayı kabul etmeyen biri evlenmese iyi olur.
- **Fedakârlık nereye kadar olmalı?** Bizim kültürümüzde fedakârlık hep kadından beklenir. Geniş vadede ilişkiler karşılıklı alışveriş şeklinde olmalıdır. Sürekli bir tarafın fedakârlığı, o kişiyi bitirdiği gibi, sürekli fedakârlık gören kişiyi bağımlı, nankör, tembel hale getirebilir. Özellikle evlilikte erkeklerin kadınlardan beklentileri arttı. *“İşinde tuttuğunu koparmalı, evini de çekip çevirmeli, bana ekonomik yük olmamalı, çocuklara bakmalı,*

dostlarımı ağırlamalı, anne babama da bana da hizmet etmeli” diyen erkekleri hayretle dinliyorum.

- **Kaç çocuk istiyorsunuz?** Çiftler, çocuk sahibi olma ve kaç çocuk istedikleri konusunda evlenmeden önce müzakere etmelidirler. Hazırlıksız kadını anne olmaya zorlamak doğru değildir. Ebeveyn olmaya maddi manevi bir hazırlık dönemi olmalıdır.
- **‘Çocuk sahibi olmaksızın bir evlilik olamaz’ düşüncesi.** Eşler için çocuk sahibi olmak evliliğin en önemli amaçlarından biridir. Bu sayede çiftler birbirlerine daha çok yakınlaşacaklarını, aralarındaki sorunları daha kolay çözebileceklerini düşünürler. Bu düşünceler çocuk sahibi olma kararını çok ciddi şekilde etkiler. Ancak zaten başarısız bir ilişkide çocuk sahibi olmak her zaman çözüm olamayacağı gibi kişiler arasında başka sorunların da yaşanmasına neden olabilmektedir.
 - » Yeni doğan çocuk, düzgün bir ilişkiyi güçlendirir. Kötü bir ilişkiyi kötüleştirir. Mutluluk getirmesi beklenen bebek, bir dizi problem ve hastalıkla doğup maddi yük getirip zayıf ilişkileri yıpratır. Her iki tarafın da bebeğe hazır olması gerekir.
 - » Eşleri birbirleri ile akraba yapan, sonsuza dek birbirlerinin genlerinde yaşamalarını sağlayan tek şey çocuk sahibi olmaktır. Çocuk sahibi olmak aynı zamanda geri dönülmezlik duygusunu beraberinde getirir, bu durumda eşlerde kaçıp kurtulma isteği ortaya çıkar. İsteyerek çocuk sahibi olan kişilerde de durum değişmez. Hareket kabiliyetlerinin kısıtlanması, özgürlüklerin kaybı, çiftleri derinden yaralar. Bu sebeple bazen lohusalık depresyonu yaşanabilir. Evli çiftler bu noktada bir kadın ve bir erkek olmaktan, anne ve baba olma noktasına ulaşabilirlerse bu krizi atlatabilirler. Benzer krizler, çocukla ilgili ortak kararlar verme noktasında da kendini gösterir. Aslında genellikle eve gelen o minik birey ev içindeki coşkuyu artırır, hatta çoğu zaman eşler arası iletişimi güçlendirir. Ancak zaman zaman ebeveynlerin yanlış tutumlarından dolayı sorunlar ortaya çıkabilir!

» Peki niçin? Ev içinde rollerin sağlıklı bir biçimde belirlenmemiş olması bu durumun en önemli nedenidir. Bireylerin anne-baba olduktan sonra eş olma rollerini unutmaları ve önceliği her zaman çocuğa vermeleri ile diğer eş ihmal edilebilmektedir. Bu durumda eşler, ebeveyn olmadan önceki ortamı arar ve eşi ile eski yakınlığını özler. Çocuğun kendisine olan ilgiyi azalttığını düşünür. Çocuk bahane edilerek eşin bazı isteklerine cevap verilmemesi, eşe zaman ayırma gayretinin gösterilmemesi, ev içinde eşlerin birbirlerine sürekli, “annemiz, babamız” ifadeleriyle seslenmeleri yapılan diğer yanlış davranışlardır. Ayrıca, çocuk bakımı ile ilgili sorumlulukların paylaşımının iyi düzenlenmemesi tartışmalara yol açabilmektedir.

Daha Sağlıklı Bir Evlilik İçin Temel Kriterler Neler Olabilir?

Sosyo-ekonomik düzeylerin birbirine yakın olması

Aynı sosyo-ekonomik çevrelerden gelen kişilerin yaptıkları evliliklerin başarı oranlarının yüksek olduğu bilinen bir gerçektir. Davul bile dengi dengine çalar derler. Ancak masallardan başlayarak diziler ve filmler, sadece aşkı ön plana alarak sosyo-kültürel denkliği önemsememeyi öğretir. Beyaz atlı prensini bekleyen hanımları bilirsiniz. Âşık olduğunuz insanı seçemezsiniz çünkü aşk, alt beynin faaliyeti- dir ama evleneceğiniz insanı seçebilirsiniz.

Enerji düzeylerinin benzerliği

Kişilerin enerji düzeylerinin birbirine yakın olması evlilikte ulaşılan doyumu doğru oranda etkilemektedir. Enerjileri birbirlerini tutmayan çiftlerde evlilik doyumu düşük bulunmuştur. Biri yatalım derken biri gezelim diyorsa bir taraf mutsuz olmaya mahkûmdur. Enerji düzeyini yaş da etkiler. 10 yaşı geçen aralıklarda istekler ve beklentiler değişebilmektedir.

Hayata bakış açılarının benzerliği

Eşlerin hayatın hızına ayak uydurabilme, değişime ve değişikliğe olan ihtiyaç veya durağanlığı sevmeye gibi konularda birbirlerine benzemeleri, evlilikteki uyumu da artırmaktadır. Evine televizyon, sokmayanlar vardı 80'li yıllarda çocukları ağlardı.

Evliliklerde yaş farkı

Günümüz toplumlarında, eş seçimi konusunda kadınların ve erkeklerin geliştirmiş oldukları farklı standartlar gözlenmektedir. Kadınlar için kendisinden yaşça büyük, ekonomik ve eğitim seviyesi olarak daha üstün bir erkekle; erkekler için ise kendisinden yaşça daha küçük, ekonomik ve eğitim seviyesi daha düşük olan bir kadınla evlenmesi normal karşılanmaktadır. Ancak bu anlayış özellikle kadınlar için değişmeye başlamıştır. Artık kadınlar da yaş, eğitim ve gelir seviyesi olarak kendileriyle aynı seviyede olan erkekleri tercih etmektedirler. Kadınların kendilerinden on yaş ve üstü olan erkeklerle evlenme oranları hızla düşmektedir.

Yaşları 50-70 arasında değişen erkeklerin büyük çoğunluğu, evlilik için kendilerinden en az 5-10 yaş küçük kadınları tercih ettikleri gözlenmektedir. Buna karşılık aynı yaş gurubundaki kadınlar için ise kendi yaşlarındaki erkeklerle evlenmek istedikleri saptanmıştır.

Erken yaş evlilikler?

Uzun vadede soğumaya neden olabilir ve zoraki giden evliliklere dönüşebilir. Gençlerin kişilikleri oturmadan evlilikten beklentileri, amaçları, zevkleri, merakları, yaşam felsefeleri kararlı hale gelmeden yapılan evlilikler sıkıntılı olabilmektedir. Evlilik bir anlamda sorumluluk almak demektir, erken yaşta evlilik kararı alan çiftlerin özellikle bu sorumluluğu kaldırabileceklerinden emin olmaları gerekmektedir. Bu nedenle eşlerin belli bir yaşa gelmiş olmaları ve alınacak bu sorumlulukları kolaylıkla üstlenebilmeleri gerekmektedir. Erkekler için 29-30, kadınlar için ise 25-26'lı yaşlar uygun zamanlar olarak

görülmektedir. Kişinin karakterinin oturmuş olması, hayattan ne istediğini bilmesi ve olgunlaşması açısından bu yaşlarda yapılan evliliklerin daha sağlıklı yürütüldüğü kanaati doğmuştur.

Uyarıcı - değer - rol kuramı

Bu kuramın birinci aşaması bireyin karşısına çıkan kişinin kişilik özelliklerinden etkilenmesidir. Uyarıcı aşama denilen bu aşamada kişiler ilişkilerinin değerlendirmesini yaparlar. İlişki kendileri için önemli bulunursa ikinci aşama olan değer aşamasına geçilir. Kişiler fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak ortak değerlere sahip olduklarını düşünüyorlarsa son aşama olan rol aşamasına ulaşırlar. Bu aşamada, kişiler birbirlerinin hayatta üstlenecekleri roller (eş, ebeveyn gibi) içindeki davranış biçimlerini kestirmeye çalışırlar. Bu aşamanın ardından ise evlilik kararına yönelik girişimler hayata geçer. Doğru eş seçimi için karşı taraftan beklentilerinizi net olarak düşünmeli ve doğru karar almak için adımlarınızı atmalısınız.

Neden evlenmek istiyorum?

Bu soruya verilecek cevap çok önemlidir. Kişinin gerçekten sevdiği insanla birlikte yaşama isteğiyle bir evlilik kararı alıyor olması gerekmektedir.

Neden 'onunla' evlenmek istiyorum?

Çiftlerin birbirlerini yeterince tanıdığını, hayata karşı benzer bakış açılarına sahip olduğunu, bir ömür boyu birlikte yaşamak istediklerini düşünmeleri onların alacakları evlilik kararında doğru yolda ilerlediklerinin bir göstergesidir.

Hayata nasıl bakıyoruz?

Eşlerin hayata benzer pencerelerden bakmaları onların evlilik hayatlarını doğrudan etkileyecektir. Olayları, insanları ve genel anlamıyla hayatı birbirine yakın tarzda değerlendirebilen ve benzer tep-

kileri veren eşlerin evlilikleri çok daha sağlam adımlarla ilerlemektedir. Çok genç yaşta evlilik yapanlarda uzun yıllar içinde hayata bakış açısı değişebilmektedir.

Nasıl bir eş istiyorum?

Kişi, nasıl bir eş istediğini, nasıl biriyle hayatını birleştirmek istediğini iyi tahlil etmelidir. Geleneksel, modern, farklı düşünen, muhafazakâr birini mi istiyor? Ancak bunun için de eşler flört ve nişanlılık dönemlerinde kendilerini oldukları gibi yansıtmalıdır. Olumsuz yönlerini karşı taraftan gizleyip olumlu yönlerini ön plana çıkarmamalıdır. Aksi takdirde, verilecek evlilik kararındaki etkenleri yanıltmış olurlar. Dolayısıyla kişi hayal ettiği ve istediği eş modelinden çok daha farklı biriyle karşılaşabilir ve verilen yanlış kararlar işleri çıkmaza sokabilir.

Sevgiliniz sizi seviyor mu? Sadece şehvet mi duyuyor?

“Kadınlar beyinleri ile erkekler belleri ile sevişirler.” Tüm insanlığı kapsamaz ama bazı kişiler için geçerlidir. Sadece bedeninizle ilgilenen; ne benliğinizle, ne kişiliğinizle, ne de isteklerinizle ilgilenmeyen, size emek harcamayan biri üzerinde düşünün ve kafanız karışıyorsa objektif, akli başında üç kişiye danışın ve siz sormadan sizi uyaran varsa kesinlikle dinleyin ve duyun. “İki kişi size eşek derse git kendine nal çaktır” diyen atalarımız haklı. Erkek arkadaşımızı babanızın gözü tutmadıysa göz ardı etmeyin.

Din ve mezhep Farklılığı

Din ve mezhep farklılığı olması çiftlerin hoşgörüsü ile aşılabilecekken, doğan çocuğun dini eğitimi sırasında çatışmalar çıkabilir.

Normal bireyi tanımlayalım

İnsanlarla sevgi, saygı, işbirliğine dayalı iyi ilişkiler kurabilmelidir. Anne babası ile geçinemeyen genç, eşi ile de geçinemeyecektir. Gerçe-

ğe uygun bir öz saygısı ve kendine güveni ve yaşama sevinci olmalıdır. Yetenekleri ile uygun olmayan üstünlük veya aşağılık duygusunu fark edebilmek için epey bir zaman karşınızdakini tanımanız gerekir.

- Kişinin geleceğe yönelik gerçekçi hedef ve tasarıları olmalı ve buna yönelik kararlı adımları görülmelidir.
- Bağımsız kişisel girişimleri olmalı ve gerekirse kendini eleştirebilmelidir.
- Kişinin inandığı, yaşadığı yakın çevresi ile ve kendisi ile ters düşmeyen değer yargıları olmalıdır.
- Yaptığı mesleğin dışında sosyal yaşamı olmalı, eğlendirici, dinlendirici, geliştirilmiş uğraşlarla ilgilenmelidir.

GERÇEKLEŞTİRİLMESİ GÜÇ EVLİLİK HAYALLERİ ÜMİTLERİ BOŞA ÇIKAN GENÇLER MUTSUZ OLABİLMEKTEDİR.

BEKLENTİLER ÇOK YÜKSEK OLMAMALI!

Aynı saatte işe gidip gelen meslektaş bir çiftten erkek olanın eşinden şikâyetleri; *“Bir sabah benimle uyandığı için mutlu olmadı. Kahvaltıyı dırdırla, akşam yemeğini şikâyet ederek hazırladı. Banyodan çıkınca elime bir kez çamaşırlarımı vermedi. Bir Ramazan bile ailemi iftara davet etmedi. Boşandım, bu sefer de bekârlıktan sıkıldım. Annem ve bir kadın evimi temizliyor, yemek bırakıyor. Ama sabah ekmeğimi kızartıp üzerine tereyağı ve reçel sürüp bana uzatacak bir eş istiyorum.”*

YAZARIN NOTU

Bu denli yüksek bir beklentiyle mutlu olması mümkün olmaz ve olmadı. Erkekler eşlerinde aşktan sonra annelik hizmeti bekliyorlar. Annelik hizmetine eksiksiz uyan eşlerine ilgilerini yitiriyor ve ilgileri başka kadınlara dönebiliyor.

Bir ilişkiyi değerlendirmeden önce bireyi değerlendirmek gerekir.

Bir birey öncelikle kendini iyi tanımalı, hayata dair isteklerini, hayallerini ve beklentilerini iyi bilmelidir. Böylelikle, karşısındaki insandan beklentilerini de daha rahat ifade etme imkânı bulur. Birey, karşısındakinden çok fazla şey beklerse o kişiye ve yaşanacak ilişkiye de o kadar çok yüklenmiş olur. Gerçekleştirilemeyen hayaller ve karşılanamayan beklentiler ise zaman içinde yaşanan ilişkiye zarar vermeye başlar. Mutsuz çiftlerin yaptığı en büyük yanlışlardan biri, birbirlerini değiştirme çabasıdır. Böyle durumlarda kimsenin kazanabileceği bir şey yoktur. Ortaya çıkan şey ise sadece bir güç savaşıdır ve mutsuzluktan başka bir şey getirmez.

Hayattan tek mutluluk beklentiniz, ilişkiniz üzerinde yoğunlaşmalıdır. Dünyanızın merkezine eşinizi değil, kendinizi koyun. Hayatınızın merkezinde aşk, tutku, cinsellik varsa eğer bilin ki evlilikle bu heyecan bir süre sonra azalacaktır. Bu durumda sevgi, saygı, sadakat, bağlılık, hoşgörü, arkadaşlık, fedakârlık ilişkinizi devam ettirecektir. Hayat arkadaşınızla tutku dışında hedefler belirleyip bu yolda birlikte yürümeye çalışın.

Aile içi iletişimde şunlara dikkat!

- Açık, içten, özgür bir şekilde olumlu ve olumsuz duygular paylaşılmalı
- İlgi ve sevgi hissettirilmeli
- Bireysel farklılıklar kabul edilmeli
- Aile içi iş birliği ve dayanışma korunmalı
- Aileye şakalaşma ve mizah yerleştirilmeli
- Takdir duygusu da ifade edilmeli
- Kişileri değil de problemleri merkeze alan bir tutum izlenmeli
- Birlikte geçirilen huzurlu boş vakitlerde eğlenceler üretilmeli
- İnsan sosyal ve duygusal bir varlıktır. Başkaları akla, anne baba ve aile kalbe hitap eder. Gizli duygular, kıskançlık krizleri su yüzüne çıkarılmalı ve sizinle yemek masasına ve yatağa taşınmamalıdır.

Evlilikte Sorunlar

Evlilikten sonra romantik duygular yatışıp akıl gözü ile değerlendirildikten sonra çocuğunuz yoksa hayal kırıklığınızı tahammüle çevirmeyin, eş terapisi almanızı tavsiye ederim.

En büyük oranda boşanma sebebi, iletişim yetersizliği ve inatçılıktır. Çocukluğumuzun hikâyesini hatırlarsınız; iki inatçı keçi bir köprüde karşılaşmışlar, ikisi de “*Önce ben geçeceğim*” demiş. Sonunu çok az kişi hatırlar; ikisi birden suya yuvarlanmışlar. “*Mutlu olmak mı? Haklı olmak mı önemli?*” deyip kendinize sorun ve uzlaşın. Haklılık göreceli bir kavramdır. Bazen iki taraf da kendi baktığı yönde haklıdır. Nikâhta birbirinin ayağına basmayla başlayan güç çatışmalarını dayanışma ve iş birliğine dönüştürmek gerekir. İçimizde taşıdığımız olumsuz duygular, elektrik kaçağı gibidir ve iç enerjimizi tüketirler, hiçbir iş yapmadan kendimizi yorulmuş hissederiz, en sevdiğimizden bile usanırız. Kendimiz ve eşimizdeki pozitif duyguları harekete geçirmeyi denemeliyiz. Evlilik iyi yönetilirse karlı kuruluştur ve insanlık para eder.

Eşiniz için “yanlış kişi” dersiniz hep yanlışlarını toplayıp içinizde biriktirirsiniz, ona bakışlarınız bile değişir ve o da bunu hisseder, size olumsuz davranır ve kötü kehanetiniz kendi kendini gerçekleştirir. Size iyi kehaneti psikolojik bir deneyle anlatayım... Ortalama bir sınıf ve eş düzey öğrencilerden yarısını teneffüse çıkartmışlar. Sınıfta kalan diğer yarısının duyacağı şekilde psikolog sınıf öğretmenine fısıldamış: “*Bu çocuklar dışarıdaki çocuklardan daha yenilikçi ve başarılı olacaklar.*” Ve sene sonunda hayretle izlemişler, sınıftaki çocukların motivasyonu bariz yükselmiş.

Atalarımız da birine “*40 kere deli dersiniz deli olur*” demişlerdir. 40 kere deli demekle kimse deli olmaz. Ama adım çıktı dokuzaya inmez sekize diyerek terbiyesizce davranıp sizi deli etmeye devam eder.

Aldatmalar ve Sebepleri

Kadınların sebepleri

Yalnız hissetme, duygusal yakınlığın azalması, eşi tarafından ihmal edildiğini düşünme, eşinin kendisini aldatmasına misilleme, karşısına ekonomik ve statü olarak güçlü birinin çıkması.

Erkeklerin sebepleri

Güçlerini ispat etmek, ego tatmini, eşi ile iletişim sağlayamama, aşırı seks isteği, cinsel sorunlarına çözüm arayışı, çok eşliliği hak olarak algılama, merak, fethetme, avlanma isteği, kendini beğenmişlik, zor görünen karşı cinsi elde etme isteği, hemcinsleri üzerinde çapkınlıkla üstünlük sağlamak, yeni bir bedenin keşfi.

Yakın çevresindeki kişilerin sadakati de sadakatsizliği de çiftlere örnek olabilir. Stresli zor zamanlar, iş değişikliği, işsizlik, taşınma, aile üyelerinden birinin sağlığının bozulması, yeni bir bebek gelmesi, kazalar, anne baba ölümü gibi zor dönemler aileyi güçlendirebileceği gibi bazı çiftlerde aldatmalara zemin hazırlayan dış etkenlerdir.

Aldatılan kişide öfke, üzüntü, kızgınlık, uykusuzluk, unutkanlık, dalgınlık, içe kapanma, günlük işlerini yapmama, kendini suçlama, kendine olan güveninin azalması, adalet duygusunun zedelenmesi, kişinin stabilitesi kaybolup sürekli eşi kontrol etme ve sorgulama davranışı sergileyebilir.

Böyle bir kriz yaşayan çiftler, kendilerine ve eşlerine zaman tanımalıdırlar. Çift terapisinden yararlanmalıdırlar.

Sadakatsizlik

Yani günübirlik (bir iş gezisinde ya da sarhoşken) sekslerden ziyade iş yeri aşkları, mecburi hizmet aşkları, ailede en büyük sorunlara yol açabilmektedir. Sadakatsizlik sadece cinsellikle ilgiliyken aldatmada işin içine pek çok yalan ve çıkar dâhil olduğu için aileye daha çok zarar vermektedir. Hatta bazen tamiri mümkün olmayan yıkım-

lara yol açabilmektedir. Hayatın anlamını, aşkı, eğlenceyi sevgilisi ile paylaşırken hayatın yükünü, çocukların bakımını, eğitim ihtiyaçlarını, hatta kendi geniş ailesinin yükünü eşine taşıttırarak tahammül edilemeyecek ölümden beter acı yaşatanlar mevcut.

En büyük hırsızlık gönül hırsızlığıdır. Hırsız çalsa çalsa cüzdan, çanta, araba çalabilir; çok profesyonel dolandırıcı ise bankadaki paranızı ve evinizi alabilir. Gönül hırsızı ise insanlara güveninizi, sevginizi, umudunuzu, emeğinizi, malınızı, mutluluğunuzu, neslinizi bile çalar. Siz soru işaretleri ile mutsuzlukla kıvranırken sizin emek verdiğiniz ve hak ettiğiniz ve mutluluğu başkasına yaşatır. Tabi ki bir süre... sonunda *“Dimyat’a pirince gideyim derken evdeki bulgurdan da olur!”* Ama size faydası yok.

Ailede aldatılmalar cinsellikten fazla ekonomi ve emekle ilgilidir. Eski zamanlarda bir çift, taştan kerpiçten dört duvar ev yapmışlar. Ev bitince adam duvara şu yazıyı yazmış: *“Fadime bu evi senle yaptık emme biz Ayşe ile oturacağız.”* Komşu kızı Ayşe’yi çoktan yedeklemiş. Ev kurduğunuz insanla nikâhınız yoksa emek sarf etmeyin ve ağlamayın. Kamu vicdanını sızlatan bu gerçek öykü Cumhuriyet’in ilk dönemlerinde sadece dini nikâhla evlendirilen Fadime’nin gerçek ve acı öyküsüdür. Her insan aldatılabilir, bundan utanmayın.

ŞÜPHE VARSA GERÇEKTİR

30’unda, manken kadar güzel, yüksek eğitilmiş, iş gücü sahibi, evli genç kadın iki gözü iki çeşme ağlayarak geldi. Tedirgin, soru işaretleriyle bakan gözlerinde derin bir acı vardı. 3-4 yaşlarındayken anne ve babası boşanmış; annesi, anneanne-si ve dedesi onu büyütmüş. Tekrar evlenen babası ile diyalogu zayıf ve 20’li yaşlarındaki kardeşiyle pek az görüşürlermiş. 7 yıl önce dedesini, 1 yıl önce anneannesini kaybetmiş. Kendini yalnız hissediyor.

Son 13 senedir tanıdığı eşi ile 4 yıl önce evlenmişler. Son 1 senedir anlaşıyorlar. Kocasını onu kontrolcü ve kıskanç bulup daha da uzaklaşıyor. Eğlence sektöründe çalışan eşinin eve ne zaman geleceği belli olmadığı gibi, yurt dışı iş seyahatlerine de özellikle eşini götürmüyormuş. Kadının bakışlarını üzerinde hissetmek ona kendini kötü hissettiriyormuş. Adam geceleri saatlerce telefonu ile oynuyormuş. Son 6 aydır eşi ile hiçbir resmini özellikle Facebook'ta paylaşmayarak kadını aklınca cezalandırıyor. Hatta eşi ile olan resimlerini Facebook'tan silmiş. Genç kadının işine olan konsantrasyonu bozulmuş. Yaşamdan tat almamaya başlamış. Son 1 yıldır aşırı mutsuz olmasına rağmen kocasını çok seviyormuş. Eşi ile yatış ve kalkış saatleri uymadığı için birlikte yatmıyorlar. Eşiyle eskiden yurtdışına birlikte çıkarılmış. Hep bakımlı ve metroseksüel olan kocası içe kapanık, sessiz ve egoist bir kişiymiş.

Kendisi 3-4 yaşındayken iflas eden babası dil okuluna gidiyorum diye yurtdışına kaçmış. Bir daha haber alamamışlar ve ancak ortaokuldayken onu başka bir kadınla evli ve çocukluken tekrar görebilmiş.

Çok sevdiği kocası, annesi gibi eleştirmemiş. Cömert adam yemeğe değişik yerlere götürüp evde yardım etmez, tüm ev işini kadına yıkarmış. Evin tüm giderlerini ev arkadaşı gibi ortak ödeyip geri kalan paralarını ayrı ayrı harcıyorlarmış. Kocasını evliliğe alışamadığı gibi telefonunu sürekli şifreleyip eşinin yazışmalarını görmesine izin vermiyormuş. Görümcesi bekârken en yakın arkadaşymış. Çok genç yaşta tanıştıkları için tüm sosyal destek ağı, arkadaşları eşiyile ortakmış. Eşinin son gideceği festivale bilet almış ama adam gelersen boşanıyım dediği için iyice şaşkınlık geçirmiş. Bu arada eşi yüzüğünü evde unutmaya başlamış. İyice zayıflayan kadının yeme isteği kalmamış. İnatçı koca senin yanında kendim olamıyorum deyip eşiyile resim çektirmekten bile uzaklaşmaya başlamış. Kolay küsen ve sevdiklerini kaybetmekten korkmayan adam ona çok güvenirmiş.

Birkaç görüşme yaptığım kadın danışanın satır aralarından aldatıldığını ayan beyan anlıyorum. Ona kendi değerini hatırlatıyorum ama aşkla kocasına bağlı kadını ikna etmek zor. Çiftleri birbirine bağlayan ve gözle görülmeyen binlerce bağ vardır. İşte o bağlar gözyaşları ile bir bir çözülüyordu. Kadın durumu kabullenmiyor; ya yanılıyorsam, ya gerçekten onu bunaltıyorsam diye soru işaretleri ile kıvranıyordu. Ona daha girişken, sakın, sorun çözücü olmasını önerdim. İki ay sonra geldiğinde onu tanımakta zorlandım. Kendinden emin, bakışlarındaki şüpheler kaybolmuş, net bir öfke vardı; ama suçluluk, ıstırap ve kayıp asla! Serinkanlılıkla kocasını takip edip yazlıkta olan halasının kışlık evinde, aynı zamanda iş arkadaşı olan bir kadınla yakalamıştı.

Aşağıdaki “iki kadında” göreceğiniz gibi aldatılma olayını bireyler susarak veya tek başına çözmeye kalkarlarsa bin bir sonuçla karşılaşabilirler. Ve eş terapistinden ve hukuktan yardım almadan ilerleme sonuçlarına örnek olsun diye veriyorum.

İki Kadın

Birinci kadın

Küçük bir kasabada oturan yoksul ve 5 kız çocuk sahibi ailenin, en küçük ve lise mezunu güzel kızını; şehirli, ticaretle uğraşan, yaşça epey büyük ve çirkin adama verirler. Çocukları ile büyüyen kadına eşinin ilgisi giderek azalır ve adamın şehir dışı seyahatleri artar. 14 ve 16 yaşındaki kızları ona yetiyor olmasına rağmen kocasını kırmayıp doğurduğu oğlan da 12 yaşını bulmuştur. Karısını gözü görmeyen kocasının artık gözü evlatlarını da görmez olur ve bir gün adam açılır, anlatır. İhtiyaçlarını eksiksiz karşılayacağı sözünü verir ve boşanmak istemektedir. Güzel evleri, arabaları, yazlıkları olan ai-

lenin direğini söküp alacak kadın hazırdır. Sorunu çözümleyemeyen kadın eşiyle karşılıklı şiddet, kavga içinde bulur kendini ve eşinin yanaklarına tırnaklarını geçirir. Tüm aile ve çevre hızlıca olayları öğrenir ve yarayı kapatan kabuk gelişmesi hızı ile kocayı durdururlar. Ortalık soğuyunca adam yine hareketlenir. Bu sefer oturdukları binanın sekizinci katından ayağını sarkıtarak intihar edeceği tehdidi ile mahalleliyi ayağa kaldırır kadın. Kaybedecek çok şeyi vardır çünkü. Sadece koca değildir bu... Babanın çocuklarına olan rahmeti, bereketi ve sevgisini de kaybedecektir. Mahalleliler ve komşular dur der kocaya. Bu arada adamı dört gözle bekleyen diğer kadın, küçük bir iş yerinde sekreterlik yapmakta ve bol gelirli adamı beklemektedir. Evdeki kadını delirtecek delilleri adamın cebine elleriyle yerleştirmiş yolcu ederken. Çirkin, orta yaşını geçmiş arsız adamın cebinden çıkan viagra ve kullanılmış prezervatifleri gören karısı, ecza dolabında ne kadar ilaç varsa hepsini içer ve üç gün yoğun bakımda kalır. Tüm olaylara sabırla katlanan kadının ablası, giyer mantosunu sabah gider ofise ve sekreteri saçından tutarak alır ayağının altına, saçlarını yolar, alnını ısıtır. Tüm ofis sahipleri elinden zor kurtarırlar sekreteri. İkinci kadın polis bile çağıramayacak, sokağa çıkamayacak kadar siner.

İşleri bozulan, prestiji de sarsılan ve yorulan adam çaresiz evine döner, yıllar ailenin yaralarını kısmen sarar ve bugün tek tek yetişkin olan evlatlarını evlendirmekle meşguller. Adamın yüzünde zaman zaman pişmanlık ve mahcubiyet görünüyor...

İkinci kadın

Metropol kadını, orta halli bir ailenin iyi eğitilmiş, meslek sahibi kızı. Sınıf arkadaşı ile anlaşarak evlenir, ailesi onaylar akıllı kızlarını. Delikanlı da yakışıklı ve çalışkandır. Kızın ailesi alt katlarındaki kiradaki dairelerini boşaltıp kızlarını yerleştirirler kira ödemesin diye. Damat lütuf buyurur: *“İçgüveysi gibi yaşamak zorundayım ama neyse.”* Hemen doğan bebeklerine anneanne bakar, büyük abla her yaz yazlıklarında ağırlar henüz maaşları az genç çifti. Bedavaya tatil ya-

pan damat, burun büker. Damadın arada bakışları matlaşıyor hatta bazen eşine ‘domuz görmüş’ gibi bakıyormuş. Aralarında soğuma, ısınma ve şüphelerle yıllar yılları izlemiş. Kadın  ocuk bakımı, ev işi yaparken üst yönetimlere gelememesine rağmen sadece kendini düşünen koca CEO olmuş ve bu arada edindikleri evleri üstüne tapulamış. Hissettiğı olumsuz duyguları uzun yıllar bastıran ve bugün 56 yaşında olan kadın, yeni jenerasyon cep telefonları ile beraber kocasının i  dünyası ile yüzleşmiş ama kızımız OKS’ye sonra  SS’ye hazırlanıyor, sınavı iyi geçsin derken yıllar yılı izlemiş. Tam boşanma kararı alacağı zaman annesinin kanser hastalığı ile tanışır- lar ve seneler süren ameliyat, kemoterapi, bakım hizmetleri derken kocası y zs zl ğ  ve pişkinliğı iyice ele almıştır. Metropolün öbür yakasında çalıştıkları şirkete yakın evlerini açmışlar, hafta içi orda kalıp hafta sonu artık yaşlı ve yalnız babasının üst katında yaşadığı eski evlerine geliyorlarmış. Facebook’ta etiketlenen bir meslektaşın resim arka mek nlarında bazen ikinci evini bazen de yazlığını g r- meye başlamış. 56 yaşındaki kocasının telefonunu karıştırdığında 34 yaşında bekâr bu meslektaşla yazışmaları onu  ıldırtmış. Kendileri- nin 30 yaşını bulmuş kızları evlilik hazırlığındaiken çok net delil- lerle yakalanan adam inkâr etmiş. Son günlerde yine o görünmez duvar aralarına örülmüş, tanıdık soğuk bakışlar başlamış. Adamın tatlı dili susmuş, yemeğ  çıkmaz olmuşlar. Bir gün yönetim katına çıktığında 34 yaşındaki uzmanın gözdağı veren, aşağılayan bakışları ile karşılaşmış. Hafta sonu hasta babasıyla komşuluk ettikleri eve ar- tık kocası gelmemeye başlamış. Hafta içi döndüğü evinde, o kadının özenle bıraktığı saçları, bilerek unuttuğı çorap teki ile karşılaşmaya başlamış. Kocasından yine soğuk bakışlar... Derken bir hafta sonu kocasının romantizmi yeniden başlamış. Artık profesyonelleştiğı telefon ve Facebook araştırmaları sonucunda 34 yaşındaki kadının yeni birini bulduğunu öğrenmiş. Bu durum kadını rahatlatmamış. Benim aşağılanmaya ve aldatılmaya alıştığım gibi kocam da aynı ře- kilde alışacak ve o kadına geri dönecek. Ben ‘insan bağımlısı’ mıyım?

Mazoşist miyim?

Ailede karar alınırken eşler sorumlulukları paylaşmalı. Anne baba ve kardeşlere sorarak alınan kararlar eşlerin birbirine güvenini zedeler.

YAŞAMDAN ÖRNEKLER

"Yeni evlendik ve ilk bayramımız. Eşim eve elinde uçak biletleri ile geldi, bayramı onun ailesinin yanında geçirecekmışiz, annesi hazırlıklara başlamış bile! Beni ve ailemi yok sayarak hareket etmeye devam ettiler, boşandım. Ortada kalan 3-4 yaşında bir kız çocuğu."

"Eve geldim. Sandığın üzerine örttüğüm örtünün, örtülüş biçimi değiştirilmişti. İçine baktım, uçları dantelli birkaç havlu eksik, düğünde takılan çeyrekleri, yarımaları, tamları ayrı bir yere kâğıda yazmıştım. İleride takanlara geri takarız diye. Çeyreklerden iki tane, yarımardan bir tane eksikti. Kan beynime sıçradı, kaygı ve öfke ile eşimi bekledim. İlk kavgamız bu nedenle çıktı. Yedek anahtar elinde olan kayınvalidem evime senelerce girip hırsız gibi evimi karıştırdı..."

SONUÇ; ANNE BABALAR, YENİ EVLİ GENÇ ÇİFTİN ÜZERİNDEN
ELLERİNİ ÇEKME LİLER.

YAZARIN NOTU

Genç eşler içe dönük olmamalı, çevreden kopmamalılar, diğer insanların pozitif ya da negatif yaşamlarını örnek almamalılar. Toplumsal yaşamdan kendini alamayarak birbirlerine ayırdıkları zamanı kısıtlayanlar da doğru hareket etmiyorlar.

Ailede para konusu en önemli konudur. Gençlerin bütçelerinden geniş aileye ayırdıkları para da kavga konusu olmaktadır. Tüm bunlar evlenmeden önce konuşulup karara varılmalıdır. Eşler bütçe işine birlikte konuşup çözüm aramalıdır.

Çiftler sına - yanılma - uzaklaşma - yaklaşma - çatışma - uzlaşma dönemlerinden geçerek sağlıklı bir uyuma ulaşırlar. Çocukça karar verip, pes edip boşanmaya kalkmak doğru değildir. **Sallanan gemiyi önce fareler, batmadan önce son olarak kaptan terk eder.**

Seven kişi sevdiğinin iyiliği, mutluluğu ve gelişmesi ile ilgilenir; çabalar ve katkıda bulunur. Sevdiğini maddi-manevi, ekonomik büyütür ve iyi hissettirir. Onun benlik bütünlüğünü, davranış bağımsızlığını kısıtlamaz ve saygı duyar.

Sevdiğinizin sevdiklerini sevmeye çalışmalısınız. Sevmeseniz de saygı gösterip haklarını teslim etmelisiniz. Partneriniz anne ve babanızı tanımak, kabul etmek istemiyorsa ciddi bir sorunun ayak seslerini duyun, zaman gelir sizi tanımak istemeyebilir. Aile ve eş arasında sıkışıp bunalırsınız. *“Dört atanın dördü de bir”* diyen atasözü güzeldir *“Bize geleni yani sadece ‘gelini’ kabul ederiz. Ailesi dışarıda kalır, istersek görüşürüz istemezsek dışlarız”* anlayışının hâkim olduğu aileler vardır.

Evlilikte çatışmaları çözmek için esnek kişilik özellikleri lüzum eder. Evliliğin ilk günlerinde, hoşgörülü olma çabası içinde hatalara sürekli tahammül ederlerse sonunda büyük bir patlama şeklinde kavga ederler. Ya da konuşmamaya devam ederlerse boşanma kısa sürede gerçekleşir. İki tarafın da öfkesinin aşırı yükseldiği durumlarda, MOLA alıp birbirlerine süre tanınmalıdır. **Uzun vadede kavganın sebebi unutulur ancak öfkeyle ağızdan çıkan keskin sözler yıllarca akılda kalabilir.**

Ailede Genel Çatışma Nedenleri

Çatışmalara yol açan birçok durum söz konusudur; iletişim problemleri, evlilik dışı ilişkilerin varlığı, kültürel farklılıklar, eşlerin evlilikten beklentilerinin farklı olması, cinsel sorunlar, maddi konular, eşlerin aileleriyle ilgili yaşanan problemler, alkol ve kumar gibi alışkanlıkların varlığı bunlardan bazılarıdır.

KAOTİK AİLENİN MANİPÜLATİF ÜYELERİ

27 yaşında, bekâr, burslu olarak ve çift ana dal yaparak üniversiteyi bitirmiş ve yurtdışında yüksek lisans yapmış olan genç kız, babasının ısrarlı önerisi ile bana gelmişti. 45 dakikalık görüşme boyunca ağlaması kesilmediği gibi yavaşlamadı bile.

Anlattıkları şöyle: 1 ay önce yeni işe başladım. 1,5 yıl önce 6 ay Çin’de yaşadım, kendime ait bir evim vardı ve mutluydum. Son bir yıldır babamla çalışmaya uğraştım... İmkânsız, uyuşamadık. 5 yıl önce annem ve babam ayrılmaya kalktılar ve aralarında kaldım. Üniversiteyi yeni bitirmiştım. Babamla çalışmaya başladığımda annem *“Kızım, babanın yanında çalışan kadınla 10 yıla yakın ilişkisi var, onunla ilişkisini boz, kadını oradan kaçır”* dedi. İş yerinde bu gerçeğe yüzleşmek bana ağır geldi. İş yerinin kraliçesi haline gelmiş kadının ve babamın cilveleşmeleri midemi bulandırdı. Kadının arsızlığı ve bana hükmetmeye çalışmasıyla deli oldum. Kadının anne babası arayarak ve onlarla kavga ederek kaçmasını sağlamak bana pahalıya mal oldu. Ağlayıp sinir krizleri geçirmeye başladım. Bu duruma sinirlenen babam ceza olarak arabamı altımdan aldı. Annemle babam barıştı. Ancak ben hastalanınca babamın benimle ilişkisi düzeldi. Bugün ikisi birlikte olup bana yasak koyuyorlar. *“Dışarı çıkma, geç kalma”* diyerek. Oysa onlar birbirleri ile küsken, ikisi ayrı ayrı bana çok iyi davranıyorlar ve her biri beni kendi elinde tutmak için çırpınıyor ve adeta rüşvet veriyorlardı. Annem çeşit çeşit yemekler yapıyor, el altından para veriyordu. Yüksek lisans için gittiğim ABD ve sonra Çin’de geçirdiğim toplam 2 yıl içinde ayrı evim, mutfağım olduğu ve erkek arkadaşım ile özgür olmaya alıştığım için tekrar yasaklarla dolu olan baba evinde kalmak bana zor geliyor.

Daha ortaokuldayken yazlıkta yan komşunun oğlu ile konuştum diye annem tüm askılı elbiselerimi kesip, bir de babama dövdürmüştü. Üniversitede babam arabama ve telefonuma takip cihazı taktırmıştı, bunu da bana annem anlatmıştı. Babama cazip görünmek için annem benim renkli iç çamaşırlarımı giyerdi ve bu durum beni çileden çıkarıyordu. Babam da ikiyüzlü davranıp benimle konuştuğu her şeyi anneme yetiştiriyordu...

YAZARIN NOTU

Genç kız babasının metresini çalıştığı şirketten kaçıınca baba da kızını tokatlayıp evden ayrılmış. Üç ay kadar sonra babaya intihar mektubu yazıp bir kutu ilaç içerek ölmeye karar vermiş. Baba eve dönmüş, anne ile ev arkadaşı şeklinde yaşamaya devam etmişler. “Hastalık oyunu” ile eve baba dönünce genç kız iyileşivermiş. Son 4-5 yıl içinde tüm kazancını para olarak bankada tutan adam, karısına “emir eri” muamelesi yapıyormuş. 30-35 yıllık çalışma yaşamı sonucu çok birikimleri olmasına rağmen hiçbir gayrimenkul yatırımı yapmayan baba tüm aileyi paranın gücüyle yönetiyormuş.

Anne ve babası küçüklükten beri kızlarının kurallara uymadığını ve intihar tekrarlarında bulunduğunu bildirdiler. Zayıf, naif anneye göre baba ve kızı obez, çok zeki, çok da manipulatif idiler. Baba, aşırı güzel ve çok yemek yapan karısının suçu ile böyle şişman olduklarını iddia ettiği gibi kendisine aşırı karışan ve kızlarını sahiplenen kayınpeder ve kayın birader sebebi ile aralarının böyle bozulduğunu iddia etti. Kızının ayrı ev açma fikrine baba yüreği dayanamadı ve eli ile güvenli bir rezidansta ev açtı. Kızı bugün özgür ve mutlu, terapiye ihtiyacı yok...

Evliliğin sağlıklı bir şekilde devam etmesi, çiftlerin yaşadıkları çatışmaları nasıl çözdüğüne bağlıdır. Çatışmalarını sağlıklı bir şekilde çözen çiftler, evliliklerinden doyum alabilirler ve mutlu olurlar. Hatta çatışmadan dolayı evlilikleri tehlikeye girmek yerine ilişkileri daha da güçlenir. Sağlıklı evliliklerde bir miktar çatışma olması gayet normaldir.

Eğer bir evlilikte hiç çatışma yoksa bu o evliliğin tehlikede olduğunu gösterebilmektedir. Eşler o kadar çok birbirlerine ilgilerini kaybetmişlerdir ki artık çatışma dahi yaşamaz olmuşlardır.

Çiftler, çatışmaları yönetme konusunda gerekli becerileri edindikleri takdirde yaşanan çatışmalar artık evliliği sarsamaz. Önemli olan sorunların göz ardı edilmemesidir. Yaşanan sorunlar göz ardı edildiği takdirde ileride daha ciddi sorunlar ortaya çıkmaktadır. Evliliklerde birçok etken o evliliğin geleceğini etkiler. Yaşadığımız toplumda ailelerin evlilikler üzerindeki yoğun etkisini göz önünde bulundurursak genç çiftler ekstra sorumluluklar üstlenmesi gerektiğinin de farkına varılabilir. Özellikle erkeklerin bu konudaki isteksizlikleri ve yetersizlikleri, evliliği kadınlar için daha da zor hale getirebilmektedir.

Farklı başlıklar altında toplanan bu bilgiler ışığında, kişi kendisini ve evlenmek istediği kişiyi iyi değerlendirmelidir. Her şeyden önce evlilik kararına bir duygu yoğunluğuyla değil, mantık çerçevesinden bakmak fayda sağlayacaktır..

- Çatışma taraflarından biri tamamen kendi isteklerinden vazgeçmektedir. Bu durum doyumsuzluk, mutsuzluk, öfke ve depresyonu doğurur. Uyumlu değil, uzlaşmacı olun.
- İş birliği iki tarafın isteklerini gerçekleştirmek için sağlıklı bir yoldur.
- Eşlerden biri kendi isteklerinin bir kısmından vazgeçerek eşinin isteklerinin bir kısmını karşılar, orta yol bulunur. Doğru bir iletişim biçimidir.
- Diğerinin isteklerine karşı “kayıtsız kalmak” sorunları halının altına süpürmektir.
- Eşlerden biri, diğerini kendi istekleri doğrultusunda sürekli zorlar. Tam anlamıyla bencilliği tanımlar. Zorlanan eş sonunda tükenir, soğur, uzaklaşır. İSTEKLERİNİ KENDİ KENDİNE GERÇEKLEŞTİRMEK BENCİLLİK DEĞİLDİR. KARŞIDAKİNİ, SÜREKLİ-KENDİ İSTEKLERİNİN YERİNE GETİRMEYE ZORLAMAK BENCİLLİKTİR.
- Kişiler olumlu bir olayı kendilerine, olumsuz olayı karşısındakine yükleyerek kendi kendilerini doldurup senaryo yazarlar. Bazen bunlara önce oturup ağlayan, sonra gülenleri de dinleriz. Kişinin karşısındakini tanıması çok zaman alırken, bazen de hiçbir zaman gerçekleşmeyebilir. Kişinin kendini tanıyıp bulması da ne yazık ki 40’lı yaşlar olmaktadır, kendisi ile ilgili farkındalığını artırmak için yardım alması, erken olgunlaşması ve önünü görmesi demektir.
- İletişim becerileri noksanlığı ve sürekli uzlaşılamayan konularda tartışmalar sebebiyle 30 yıl kavga etmeye doyamayanlar var!
- Doyurulmamış duygusal gereksinimler sebebiyle, kadınların şikâyetleri: sırtını dönerek uyuyor, özel günlerimizi unutuyor, başkasının yanında azarlıyor.
- Cinsel doyumsuzluk. Asla küçümsenmemeli. Erkeğin durumunu kabul etmeyip erken boşalması sebebi ile asla psikiyatriste gitmemesi sonucu on beş sene uyarılmış ve asla orgazma ulaşamamış olarak kalması sonucu artık kadının cinselliği reddetmesi nedeniyle kavgaları çok duyarız.

“CİNSEL FONKSİYONLARINIZ İÇİN PSİKİYATRİSTE GİTMEYİ ÖĞRENEMEDİNİZ!”

Cinsellik sebebi ile eşimle küçük sesle kavga ettiğimizi zannederken üniversiteye giden oğlum kapıyı çalıp dedi ki: *“Yeter artık sorunlarınızı duyup duymazlığa geldiğim... Millet uzaya gitti, siz cinsel fonksiyonlarınız için psikiyatriste gitmeyi öğrenemediniz...”*

YAZARIN NOTU

Para yönetimi ile ilgili sorunlar, günümüzde en büyük ve çözülmesi de en zor sorunlardan biridir. Karı koca çalışan ailelerde erkekler ev işini kadın işi olarak görürken ‘hayat müşterektir’ diye evin ekonomik giderini ev arkadaşı gibi paylaşmak istiyorlar. Kadın ekonomik ve ruhsal yönden çocuğuna yetebilecek güçte ise bazı kırklı yaşlardaki erkek ailesine rahatça arkasını dönüp gitmekte ve ikinci baharını yaşamayı haklı görmektedir. Hedonist ve materyalist bir yaşam tarzını benimseyenlerin sonunun acı oluşunu bazen gözlemliyoruz. Ama masum, acı çeken kişinin hiç karı yok. Telifisi ülkemizde Allah’a kalmış durumda...

“KİLO ALDI VE DAĞINIK HİÇ CANIM ÇEKMİYOR, BOŞAYACAĞIM!”

Otuzlu yaşlarda bir çift; ikisi de lise mezunu, satış elemanı ve eşit durumdayken evlenmişler. Kadının doğumdan sonra aldığı maaş bakıcı ve evin giderleri ile başa baş gelince işi bırakıyor ve kızını ilkokula kadar büyütüyor ve ikinciye hamile. Bu arada koca iş yeri açıyor ve ‘ALLAH yürü ya kulum diyor’, işleri iyi gidiyor ve havalı medyatik pek çok müşteri sahibi oluyor.

Adamda güzel bir araba, boy-pos var; ağzı iyi laf yapıyor ve ona gaz veren genç kızlar var. **Yeterince üzdüğü hamile eşini görüşme odasından dışarı çıkardığımdaki sözleri:** “Ben bunu yokluk zamanımda aldım. Şimdi etrafımda futbolcular, mankenler var ama iki çocukla başıma kaldı, kilo aldı ve dağınık, hiç canım çekmiyor, boşayacağım.”

YAZARIN NOTU

Karşısında yutkunup kaldım. Kendisinden fiziken asla aşağıda olmayıp ruhen daha efendi ve zarif karısından yokluk zamanında aldığı düşük model araba gibi bahsediyordu. Çok geçmeden tekrar geldiler. Kadın yine üzgün ama başı dik duruyordu. Bu sefer adam masaya kapandı. Genetik bir karaciğer hastalığına sahip olup ve hastalığının hayli ilerlemiş olduğunu öğrenmişti...

Eşlerin kendi aileleri ile ilgili sorunlar

Anneler ve babalar gençlere baskı yapıp arada kalıp ezilmelerine yol açıyorlar. “Karın şöyle yaptı... Kocan böyle dedi... Kayınvaliden saygısız... Torunumu bana düşman ettiler...” Kendileri doğrudan muhatap olmadan iletişimin yükünü yetişkin evlatlarından bekleme hatasına düşüyorlar. Saygıyı koruyarak iletişim desteklenmeli ve arada kalmamaya çalışmalıdır. Karşınızdaki saygıyı hak etmese de saygılı üslubunuzu bozmayın. Yalancıya yalanla, hırsıza hırsızlıkla karşılık verir misiniz?

Çocuklarla ilgili sorunlar

Pek çok kişi çocuklarında iyi tarafını kendisine benzetir, kötü tarafını eşine benzetir. Çocukların sağlıkları, başarıları, aile için birleştiriciyken hastalıkları ve sorunları ayrıştırıcı olabilir.

“Anne lösemi hastası çocuğu ile uğraşırken kocası sıkılıp internetten sevgililer bulmuştu...” “Anne yatarak gebeliğini büyütürken baba sevgili edinmişti...” Buna benzer çok örnekler var.

İrk ayrımı olmaksızın tüm dünyada, kadınlar gözünü ilişkisine, erkekler gözünü işine diker. Kadın en çaresiz olduğu dönem olan gebelikte ve küçük çocukların yetiştirilmesi döneminde yaşamlarını temin edecek derecede sağlam bir ilişki ister.

Otorite kimdir?

Erkekler, dominant kayınvalideye bakıp lüzumsuz yere eşlerine baskı yapabiliyorlar. Kadınlar da, baskın kayınpedere bakıp ya da kayınvalidesinden eziyet görmüş kendi annesinin durumuna üzülp yeni kurduğu ailesinde lüzumsuz isyankâr uyumsuz bir tavır sergileyebiliyorlar. Aileye demokratik davranışlar yerleşirse, topluma da demokrasi yerleşir.

Ayrımcılık

Erkekler kızlarına tanınmasını istedikleri hakları eşlerine ve gelinlerine, kadınlar oğullarına tanınmasını istedikleri hakları eşleri ve damatlarına hak saysalardı dünya cennet olurdu. Öncelikle toplumsal cinsiyet ayrımcılığından vazgeçilmelidir.

Alkol ve uyuşturucu bağımlılığı

Bunca dini ve hukuki yasakların sebebi bağımlılığın kişiyi işinden ve ailesinden yoksun etmesidir. Sorun içilen bardak sayısı veya durmadan içmek değildir. İçmeye başlayınca duramamak ve alkollü-yken üzme, kırmak, yıkmaktır. Pek çok aldatma, aile faciası, trafik terörünün altından alkol ve uyuşturucu madde çıkar.

FİZİKSEL SALDIRGANLIK KADAR SÖZEL SALDIRGANLIK KÜFÜR DE AŞAĞILAMA DA EVLİLİĞİ YIKAR. En başta çocukların yanında küfür etmeyiniz. Gençler siz anne babanız küfür etse de ısrarla küfretmeyin. Kötü bir alışkanlıktır küfür, ummadığı-

nız bir anda ağzınızdan çıkar ve sizi utandırır, bazen hayatınızı mahveder. “*El yarası geçer, dil yarası geçmez!*”

Boş zamanı kullanmada uyumsuzluk (örneklerle)

- “Eşim kendi akrabaları dâhil kimseyi eve davet etmemi istemiyor, benim de onlara gitmemi istemiyor ki onlara da gelme hakkı doğar diye. Öyle cimri ki gelene ikram ettiğim bir bardak sıcak çayı kıskanıyor. Beni 7/24 evde oturmaya zorluyor.”
- “Pazar günü haydi adalara ya da parka gidelim dediğimde haftanın 7 günü 15 saat televizyon karşısında yatan eşim sanki ‘Paris’e gidelim’ demişim gibi bağılıyor. Oysa benim içimde 50 senedir ‘Dur sıranı bekle’ diyerek tuttuğum bir Evliya Çelebi var.”

Politik düşünce ve inanç farklılıkları

Benim önerim tüm dünyada ve her ortamda kavgaya sebep olabilen gelmişte geçmişte pek çok savaş ve kana mal olmuş bu husus kavgaya sebep oluyorsa ailenizle, dostlarınızla bu konuyu gündeme getirmeyin. İbadetlerinizi yalnız yapın oyunuzu da her yerde belli etmeyin.

Ailede rol kargaşası

Bazı kızlar annelerinden utanır; anne ergen gibi giyindiği için. Bazen çocuklar anneyi dize getirir. “*Ayaklar baş oldu, baş ayak oldu*” denir. Koca hiçbir sorumluluğu almaz, kadın çocuklara hem anne hem baba olarak tükenir. Anne babanın uyumsuz davranışları sebebi ile kötü rol-model olarak ya da çocuğa biri evet biri hayır diyerek disiplin-terbiye edemezler. Bazı kişiler de annelik edemezler, büyükanne annenin yerine geçerken anne söz dinlemez abla rolüne geçer.

Evlilik insanların yaşamındaki birçok şeyi değiştirir

Evlendikten sonra kişilerin tercihleri, hayata bakış açıları ve davranışları değişebilir ancak bu değişim olumsuz bir değişim olmak

zorunda değil, aksine, bir başkasıyla bir arada yaşamayı öğrenmek bireye birçok olumlu özellikler katar. Bunların yanı sıra kişilerin evliliğe tepki göstermeleri kaçınılmazdır. Çünkü evlilik insanın kendisine ait dünyasını bir başkasıyla paylaşmasıdır. İyisiyle, kötüsüyle paylaşmak. Evlenmeden önce kendi işini, kariyerini, beklentilerini, planlarını ve sorunlarını düşünmesi yeterliken evlendikten sonra bireyin benzer şeyleri eşi için de düşünmesi gerekir.

Evlenmek dünyadaki diğer tüm ilişki seçeneklerini yani tüm kadınları/erkekleri feda etmektir. Bunları kabullenmek ve 'evli' olduğu fikrine alışmak bireye zor gelebilir. Sonuçta evlendikten sonra eşlerin ve aralarındaki ilişki biçiminin değişmesi çok doğaldır. Genç eşler, evlendikleri kişinin bir 'yabancı' olduğunu anladıklarında karar verme zamanıdır; ya paniğe kapılıp her şeyden vazgeçerler ya da büyür ve evliliklerine sahip çıkarlar. Evlilik, bir evcilik oyunu değildir. İki gencin birbirinden hoşlanıp evlenmeye karar vermesi de onları pespembe bir geleceğin beklediği anlamına gelmez. Eskilerin 'nikâhta keramet vardır' sözüyle de bir yere varılamayacağı kesin. Görücü usulüyle birbirlerini tanımadan evlenen kişilerin ortak bir yaşama alışmaları elbette daha uzun zaman alır.

EVLİLİĞİN SADECE DUYGULARLA DA YÜRÜMEYECEĞİNİ KABUL ETMEK GEREK. Evlilikle devam edecek kadar ciddi olan ilişkilerde bireyler, öncelikle aralarında sosyo-kültürel farklılık olup olmadığına dikkat etmelidir. İçinde yetiştikleri aile ortamları birbirinden çok farklı olmamalı. İlk aylar geçtikten sonra, eşler birbirlerinden çok farklı ortamlarda yetişmiş olduklarını anlayıp diğerinin farklı yanlarını kendi doğru bildikleri ile değiştirme çabasına girişirse sonuç hiç de iyi olmaz. Bazı evliliklerde kadın, erkeğe kendi zevklerini, isteklerini kabul ettirmek için çaba harcar, erkek de kendi isteklerinin yapılması için direnir. İki taraf da kendini haklı çıkarma telaşına düşer. Bu durumda, eşlerin birbirlerinin içinde yetiştiği çevreyi tanımaya ve anlamaya çalışması ve onun farklılıklarına saygılı davranmayı öğrenmesi gerekir ancak bunu başarmak söylendiği

kadar kolay değildir. ERKEKLER KADINLARIN HİÇ DEĞİŞMEYECEĞİNİ ZANNEDEREK; KADINLAR İSE ERKEKLERİ DEĞİŞTİREBİLECEKLERİNİ ZANNEDEREK EVLENİRLER-MİŞ. Bu deyme uygun davranmayın, ilişkinizde açık olun, ne istediğinizi bilin ve söyleyin.

Eskilerin eş seçiminde aile yapısını, yaşam koşullarını büyük bir titizlikle incelemeleri boşuna değildir. Günümüzde evliliklerin kısa ömürlü olmasında, eşlerin farklı kültürel çevrelerden ve aile ortamından gelmeleri önemli ölçüde rol oynamaktadır. Evliliğin ilk dönemleri zor geçebilir. Sanıldığı gibi her zaman cicim ayları olarak değil, bazen zehir ayları olarak geçebilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM:

EVLİLİK TERAPİSİ

Evlilik Terapisi Nedir?

Evlilik problemleri için etkili tedavi yöntemleri vardır. İlişkileri üzerinde çalışmaya karar verip yeterli çaba gösterildiği takdirde çiftler, evliliklerini yeniden tatminkâr hale getirebilir. Kimse evliliğe mükemmel bir eş olarak başlamaz. Evlilik; kendini anlamak, eşini anlamak, tartışmayı bilmek (iyi kavga etmek), problem çözmek ve farklılıkları kabul edebilmek gibi bazı beceriler gerektirir. Bazen yetiştiğimiz ailedeki etkili olmayan, olumsuz davranış kalıpları ilişkiye taşınabilir, kimi zaman da yaşamın normal güçlükleri mutlu bir evlilik sürdürmeyi zorlaştırabilir. Evlilik terapisinde yapılan bir anlamda iletişim kurmayı öğrenmektir. Problem çözme ve çok fazla incitmeden nasıl kavga edilebileceğini öğrenme gibi becerileri oluşturmaya, ilişkiyi yeniden kurmaya yardım eder. Evlilik terapisi ile eşlerin birbirini insan olarak görmeyi öğrenmeleri hedeflenir. Karşısındakinin kişilik özelliklerini anlama ve uzlaştırılabilecek farklılıkları uzlaştırabilmeyi, uzlaştırılamayacak yanlarını ise kabul edebilmeyi öğrenmeleri sağlanmaya çalışılır. Eşler arasında süregelen sorun alanları, tartışmaların yoğunlaştığı belli başlı konular olabilir. Evlilik terapisinde amaç, eşlerin bu konuları konuşabilir hale gelmesi ve çözüm bulmalarına yardımcı olmaktır. Evlilikte haklılık değil, mutluluk mücadelesi verilmelidir. Haklılık, göreceli bir kavramdır. Eşinize olumsuz bir düşünceyle, yanlış kişi diye bakarsanız sadece olumsuzluklarını toplarsınız, kötü davranırsınız; eşiniz de size, çıktı adım dokuza inmez sekize, bari istediğim gibi davranayım diyerek

kötü davranır. KENDİ KENDİNİ GERÇEKLEŞTİREN KEHA-
NETLE GERÇEKTEN GEÇİNEMEZ HALE GELİRSİNİZ. Hal-
buki, kavga etmek için iki kişi gereklidir; biri asla etmeyeceğim ve
bu evliliği yürüteceğim derse ve eşinin ol olumlu taraflarının altını
çizerse o evliliğin yürüme olasılığı yüksektir.

CBT ve ya BDT olarak kısaltılan ‘Bilişsel Davranışçı Terapi’nin esa-
sı, kişiye incinmemeyi öğretmektir. Mevlana’nın tasavvufunun birinci
basamak öğretisi ‘incitme’ ikinci basamağın öğretisi ise ‘incinme’dir.
Dini öğretiler sadece incitme diyerek ve verici olmayı öğütleyerek iyi
insan olmayı öğretir. Bu durumda fedakâr ve iyi insanlar ruhsal olarak
kaygılı ve depresif olurlar, bedensel olarak psikosomatik hastalıklara ve
kansere yatkın olurlar. Av-Avcılık esasının şekil değiştirerek ve hızını
artırarak devam ettiği günümüzde av olarak nesilleri tükenmektedir.
Tüm bu tespitlerin amacı iyi insanları korumak ve çoğaltmak olduğu
kadar onları “normal insanlara” dönüştürmektir. Normal insan, incit-
meyen ve incinmemeyi de başarabilen ve üretebilene denir.

Evli çiftler, evlilik yaşamında ne sınırsız ölçüde bağımlı ne de aile
birliğini sarsacak derecede bağımsız olmamalıdır.

Çatışmalar kısa sürede çözülmeli, aile tam dayanışma sağlamalı ve pro-
fesyonel kişiden (psikiyatristten) ya da hiç olmazsa güvenebileceği aile
büyüklerinden yardım alınmalıdır. Bu büyük iki tarafa da akraba olma-
malıdır. TERAPİSTİN YAPACAKLARI, KİŞİNİN ANLATTIKLARI
ŞEYLERİN ARASINDAKİ ZITLIKLARI, FARKLILIKLARI VE TU-
TARSIZLIKLARI GÜNDEME GETİRMEK VE BİREYİN DİKKA-
TİNİ ÇEKEREK NAZİKÇE KENDİSİ İLE YÜZLEŞTİRMEKTİR.

“ESKİ KARISINA DÖNEBİLİR, ESKİ KARISI ONU İSTİYOR!”

Çift terapisi amacıyla bana danışmaya gelen kadının anlattık-
ları... “1 yıllık sevgilim 10 yaşındaki oğlunun karne törenine
beni götürmedi. Eski karısı da orada olacaktı, beni tanıştırmak is-
temedi. Benimle evlenmek istiyor ama sahiplenmiyor. Eski karısına

dönebilir, eski karısı onu istiyor. Oğlunun mezuniyet töreninde her ikisi de çocuğu bir yanağından öperken resim çektirmişler ve kadın Facebook sayfasına koymuş. Çocuklarının geleceği için barışabilirler. Eski karısı ile resim çektiirdiği için sevgilime kızıp küstüm.”

Onlar kaç yıl evli kalmış ve kaç yıl önce boşanmışlar? soruma ise cevabı *“5 yıl evli kalmışlar, çocukları 2 yaşındayken 8 yıl önce boşanmışlar. Çocuğun mezuniyetinde (4. sınıf sonu) buraya gelmişler. Adam çocuk ve kadının nafakasını düzenli ödüyormuş. İlk karısını adam kendi boşamış...”*

YAZARIN NOTU

Ortalama biri bile kadının içinde bulunduğu çatışmayı görebilir. Kıskançlık! Bu durumuyla hasta yüzleştirilmelidir.

Ellis’e göre insan var olduğu ve yaşadığı için kendini değerli görebilmeli, evrenin en yüce en değerli yaratılanı olduğu için kendini sevebilmelidir. Ben de kendinizi sevme işini kimsenin söylemine ve hiçbir olayın sonucuna bağlamayın diyorum. Koşulsuz olmalı.

“İlişkimizde problem var” diye başvuranların yanında, asıl sorunu örterek depresyon, psikosomatik şikâyetler ve fobik reaksiyonlarla terapistte başvuranlara da sıklıkla rastlanmaktadır. Bazı çiftlerin terapistte başvurma amaçları ilişkilerini, evliliklerini kurtarmaktır. Ne terapi ortamı ne de terapist evliliğin bitmesine ya da devam etmesine karar verebilir. Terapi ortamı, iletişimi açık ve net hale sokan, üçüncü bir kişinin (terapist) yardımıyla karşılıklı anlaşılabilir bir dille konuşmayı öğreten, kişinin olaylara tek yön olan bakış açısını zenginleştiren, kendinin farkındalığını sağlayan bir ortamdır. Bu ortamdan yeteri derecede faydalanabilmek yine de çiftin kendilerine bağlıdır. Terapinin amacı iletişimi sağlıklı hale getirmektir. Bir ilişkinin sağlıklı şekilde devam etmesi, çiftlerin anlaşmazlıklarını çözebilme yeteneğine ve isteğine bağlıdır. Çiftler arasında ilişkinin sorun haline geldiği durumlarda şu cümle sıklıkla kullanılmaya başlanmıştır artık: *“Beni sen hiç anlamıyorsun!”*

Çiftlerde ortaya çıkan sorunlar, aslında problem diye görülme-yne başladığı zamandan çok daha önce de vardır, fakat yaşam döngü-sünün çeşitli devrelerinde (evlilik, çocukların doğumu, çocukların okulu, eşlerin iş-meslek rolleri, geleceği yapılandırma) belirli amaçlar üzerine odaklandıkları için farkına varmazlar. Böylece ilişkinin yürü-mesini engelleyen “şeyleri” göremez ya da görse de fark etmez, fark etse de bir süre sonra bunun değişeceğine kendini inandırmaya çalışır. Fakat bu yaşam döngüsü içinde ani ve büyük değişimler, zorlan-malar, kayıplar yaşanmasıyla ve bu döngünün oturtulmasıyla, kişiler o ana kadar belki de hiç yapmadıkları ya da bazen düşündüğü hatta bazen deneyime geçirdiği “kendinin farkındalığı” üzerine yoğunlaş-maya başlar. “Ben neyim? Ne oluyor? Ne istiyorum?” gibi kendine yönelik sorular sormaya başlar. Farkına varmaktan kaçındığı “şeyler” üzerine gidip onları araştırmaya, çözümlemeye çalışır. İlişkinin bile-şenleri olan üçlü; iletişim-güç-duygu o anda gerçek sorunlar olarak görülmeye başlanır. İlişkide o ana kadar çıkıp da baş edilen sorunlar bir anda üstesinden gelinemez bir hal almaya başlar.

Kişiler arası ilişkilerde, kişilerin çevrelerindeki üçüncü ve dördün-cü kişiler (anne, kayınvalide, baba, arkadaş) tarafından ilişkiye yan-dan müdahale yapılacağı gibi, bir profesyonel (terapist) tarafından da terapötik müdahaleler yapılabilir. Gerçek yaşamda ilişkilerde belirle-meler, tanımlamalar ve yorumlar olduğu müddetçe müdahaleler her zaman bir şekilde vardır.

Fakat bir problem yaşandığında kişilerin “kalıp davranışlarının yer-leşmiş” olması veya “sonu gelmeyen oyunlar” söz konusu olduğunda, sistemin dışından bir kişinin müdahalesine gereksinim vardır. Çünkü sistemin devam etmesi için sistemin kurallarının değişmesi gerekmektedir. Sistemi değiştirmek, o sistem içindeyken olası değildir. Ancak dışarıdan birisi (terapist) sisteme ihtiyacı olanı verebilir.

Yardım isteği ile başvuran çiftlerden biri “Ben boşanmak istemiyo-rum veya ben boşanmak istiyorum” isteğiyle geldiğinde ilk müdaha-lemiz; boşanmak için ilişkinin düzelmesinin gerektiği çünkü burada

sorunun, ilişkinin aslı olduğunu söylemektir. Sorunlu ilişkilerde boşanmak, ağızdan kolayca çıkan basit bir çözüm olarak gelse de gerçeğe yakınlıkla uzaklaşılan ve alınması zor bir karar haline gelmektedir.

Terapide verilen ilk önerilerden biri, ilişkinin bir süre askıya alınmasıdır (askı modeli). 15 gün süre ile asla yüz yüze görüşme yapılmaması, telefonla konuşulmaması, ayrı yerlerde yaşama ve bu sürede varlıklarından bile haberdar olunmaması önerildiğinde buna “boşanmak en iyi çözüm” diye yaklaşan çiftlerde dahi ilk tepki reddetme olabilmektedir. **Boşanalım sözü, çoğunlukla maksadını aşan sözler grubundadır.** Örneğin küçük çocuğuna, bırak o elindekini gelirim seni gebertirim diyen annenin çocuğunu öldürme olasılığı neredeyse sıfırdır. Bu durumda da boşarım diyen kişi de eşine “KENDİNE ÇEKİDÜZEN VER, ÇOK BUNALDIM” demektedir. Gerçekten boşanmayı düşünen kişi, valizini alır, tek söz söylemeden gider.

Çift terapisine başvuranların çoğunluğunu kadınların oluşturduğu ve bazı erkeklerin terapiye sıcak bakmadıkları göz ardı edilmeyecek bir gerçektir. Terapiye her iki tarafın da katılması sonuç almayı kolaylaştırdığı gibi terapi süresini de kısaltır. Fakat çok önemli olan bir gerçek de, ilişkide mağdur olan bireyin; (çoğunluğu kadın) tek başına yapacağı terapi yolculuğunda hem ilişki adına hem de kendi adına çok yol kat edebileceğidir.

Sosyal bir çalışmanın sonuçları

Normal koşullarda dövüşen karıncalar bir kavanoza doldurulup izlenmiş. Kısa bir durgunluk döneminden sonra önce gruplaşıp sonra birleşip kavanozdan çıkma yerlerini aramaya başlamışlar. Ortak olan bir problem, insanları da belli bir amaç etrafında birleştirebilir. Bu durum “kardeşlik yarışması” olarak nitelendirilmiştir.

Ailedeki sistem bütünlüğünü sağlamak için aile üyelerinden her biri, diğerlerinin davranışlarını dengede tutmaya, denetlemeye ve yönetmeye çalışır. Bu nedenle ailede birey sayısı kadar yönetici vardır. Toplum-

sal yapı dışarıdan aileyi sınırlasa da yönetemez. Her ailenin sessiz kuralları vardır. Her yeni çiftte ise her iki ailenin doğruları ve kuralları çatışır.

Örneğin, bir düğünde, gelini öz amcaoğlunu yanaklarından nazıkçe öptü diyerek kayınpeder gelini hafif meşrep olarak nitileyip nefret etmeye başlamıştı.

Bir başka örnekte ise bekâr doktor bey, hastane yolunda bir evli, bir bekâr doktor hanımı arabasına davet eder. Bekâr olanın özellikle arka koltuğu seçmesine içerler ve çok kızar.

Ailede her iki tarafın güvendiği ve otorite olarak kabul ettiği bir dostun yardımı, sorunu bir süreliğine çözebilir. Ama kalıcı, kökten bir çözüm için mutlaka eş terapisi lüzum eder. Problem ve davranışlar tek tek masaya yatırılıp çözüm sağlanır. Yapılan haksızlıklar için hesaplaşma ve helalleşme sağlanır. Terapistin demokratik ve objektif tutumu aileye rol-model olur. Aileye doğru iletişim ve uzlaşma becerileri öğretilir. Davranışlardaki sınır ve sorumluluklar belirgin hale getirilir. Eşlere tercihlerini esnek hale getirmesi öğretilir.

Düzeltilmesi Gereken Hatalı Davranışlar

- **YIKICI ELEŞTİ!** Yıkıcı eleştiriyi, yapıcı eleştiriye dönüştürerek *“Akşam 8’de yemeği neden hazırlamıyorsun?”* yerine *“Eve aç geldiğimde masayı hazır bulduğumda mutlu oluyorum”* denilebilir.
- **GENELLEME!** En çok yaptığımız hatalardan biridir, *“Sen hep böyle yapıyorsun”* demek yerine *“Şu şekilde yaparsan sevinirim”* demeliyiz.
- **AKIL OKUMA!** Bu da iletişimi en çok bozan hatalardan biridir. Söyleneni kabul etmeniz gerekir.
- **GEÇMİŞİ SIK SIK ORTAYA SÜRMEK!** Bu evlilikte en büyük kavga sebebidir. 30 sene önce alınan gelinliğin hesabı bitmeyen aileler vardır.
- **KENDİNİ BÜTÜNÜYLE HAKLI, EŞİNİ BÜTÜNÜYLE HAKSIZ GÖRMEK.** Bir kişinin sürekli haklı olması pek mümkün değildir, haklılık göreceli bir kavramdır, bazen biz psi-

- kiyatristler Nasrettin Hoca gibi ikiniz de haklısınız diyebiliriz.
- KENDİ DAVRANIŞININ SORUMLULUĞUNU ALMAMA! Yine en büyük tartışma konusudur.
 - SES TONU YÜKSELTME! Bazen suç bastırma denilen gerçek suçlunun karşısındakini durdurma biçimi olabilir.
 - MANTIKSAL İLETİŞİM YERİNE DUYGULARINI DİLE GETİRME. İş yokuşa sürmek yerine olumlu davranışları ödüllendirme daha eğitici.
 - TERFİ, BEKLENMEDİK MİRAS, AİLEDEN BİRİNİN İŞ YÜKÜNÜN ARTMASI VE SÜRPRİZLER DE AİLE DİNAMİĞİNİ BOZABİLİR. Bireyin yaşı, ekonomisi, sağlık durumu, eğitimi, kendine güveni, krizle başa çıkma davranışlarını etkiler. Ailenin hiçbir üyesine %100 haklı denemez. Kişilerin partnerinden isteklerini somutlaştırıp sınırlaması istenir. “*Bana iyi davransın*” demek yerine “*Akşam 7’de evde olup birlikte yemek hazırlasak, sonra çocuklarla ders çalışsak ve oyun oynasak*” gibi. İsteklerimizi somut olarak söylesek daha uygun olur.

Yapılan bir araştırmada, evlilik doyumu düzeyinin en düşük dönemi, çocukların okul çağı dönemi olup, çocukların ergenliğinden başlayarak emeklilik aşamasına kadar arttığı tespit edilmiştir. Evlilik doyumu U biçiminde doğrusal olmayan bir çizgi çiziyor.

Boşanma

Boşanma isteği ile gelen çiftlere haberleşmeden 15 günü ayrı geçirmelerini önerdiğimizde pek çoğu buna itiraz eder. Ayrı yaşama, kişilerin öfkelerinin yatışması ve problemi objektif değerlendirmelerini sağlayacağı gibi çocuklar duruma yavaşça alışır. Çocuklar boşanmanın kendilerinin kabahati olmadığını bilmelidirler. Boşanmalarına rağmen ebeveynlerinin onları sevmeye, görmeye, ihtiyaçlarını karşılayacaklarına dair bilgi vermelidirler.

Boşanma süreci içindeki kişilerde uyku ve beslenme bozuklukları olabilir, alkol ve sigara kullanımı artabilir. İş verimi azalır, dikkati dağınılır. Kendini yetersiz bulmaya, yalnız hissetmeye başlar ve beslenme düzensizliği ortaya çıkabilir.

Boşanma: 1- Duygusal boşanma 2- Yasal boşanma 3- Ekonomik boşanma 4- Velayet davası 5- Sosyal boşanma 6- Psikolojik boşanmada YAS duygusu yaşanabilir. Boşanma sonucu ikinci ergenlik, yeni bir kimlik edinmeye çalışma, zayıflama, giyim şeklini değiştirme, yeni uğraşlar edinme gözlenebilir.

Duygusal boşanma aşamasında ilişkiler tamir edilebilir. Boşanma sonrası, yas reaksiyonu ile çevreden uzaklaşma ve utanma da gözlemlenebilir. Eş ile beraber sosyal statü de kaybolur. Boşanmada erken yaşta evlenenler daha çok sıkıntı çekerler. Eşlerin birbirlerinde vaktiyle beğendikleri davranışları nasıl pekiştirip çoğaltabilecekleri ve değiştiremeyecekleri davranışları kabul etmeleri öğretilir. Dünyadaki tüm kadınları bir kenara itip bu kadınla evlendiğin zaman hissettiğin duygular, düşüncelerin ve hayallerin neydi? Hatırlayın bakalım dediğimde çoğunluğun gözleri dolar.

Boşanma ile ailenin parçalanması, çocuk ve aile ilişkileri açısından, ana veya babadan birinin ölüm nedeni ile ortaya çıkan parçalanmadan daha kötüdür. Boşanma süresine alışma, ölüm sürecine alışmadan daha zordur. Arkadaş grubu içinde çocuğun durumu farklı hale gelir. Çocuğa anne baba durumları hakkında soru sorulduğunda çocuklar utanır, sıkılır. Çocuk anne babadan biri ile hoş vakit geçirdiğinde, birinin yanında kalmayı tercih etmek durumunda kaldığı için kendini suçlu hisseder, yalnız kalan ebeveyni için üzülür.

Boşanmanın Çocuk Üzerinde Etkileri

- Çocuklar önce boşanmayı inkâr eder.
- Boşanmayı yaratan nedenlere kızar (örneğin babaanne veya babanın ikinci eşi).

- Anne babayı birleştirme çabaları ile yorulur.
- Depresyon ve çöküntü yaşar.
- En son boşanmayı kabullenme basamağına geçer.

Boşanma tüm çocukları aynı şekilde etkilemez. Çekirdek ve geniş ailenin tutumu önemlidir. Kentlerde ve çekirdek ailede büyüyen ocuk, boşanma durumunda talihsizdir. Tüm sorumluluğı ve çocuğun bakımını üstlenen ebeveyn önce kendi başının derdine düşer. Yalnız kalmıştır. Hastalıkta, sağııkta tek başına çocuklarla ve hayatla nasıl mücadele edecektir? Üzüntüler, ağılamalar derken çocuğı destekleyici görevini yerine getiremeyebilir. ocuk bir rol-modelini ve güven kaynağını yitirmiştir. Büyükanne ve dedeleri uzakta oldukları gibi onlara ısınacak yeterli zamanı olmamıştır. Kendisini ara sıra alan ailenin bazı üyeleri, güven duyduğı ebeveyni ile ilgili yüksek sesle veya fısıldayarak kötü şeyler anlatırlar. Yaşlandıkça işitme alanları daralan büyükler, küçük çocukların ne kadar iyi işittiklerini unutup, yorum yapmıyor diye ona sağıır muamelesi yaparlar. Neye ve kime güveneceğini bilemez, akklı karışır, dengesi bozulur, geleceğini kestiremez, lüzumsuz yere kendini suçlar, üzölür ve içinden ağılar siz göremezsiniz. Belki de bir ebeveyni yeniden aşk sarhoşluğu içinde pembe düşler kurmaktan onu unutmuştur, onu affedemez. Diğeri ebeveynden daha çok kendini aldatılmış hisseder. Oysa kırsalda çocuklar yan yana akraba evleri içinde geniş ailede büyürler. Bu ocukların anne babası yanında halası, babaannesi, dedesi, dayısı, teyzesi, vardır. ocukta emeğı olan bu kişiler çocuğı sever, kıyamaz ve ocuk da onlara güvenir. Her an iki sokak ötedeki diğeri ebeveyninin evine koşabilir ve daha güvenlidir. Eve gelen yeni üvey anne babanın tutumu talihini belirler. şehirli, çekirdek ve parçalanmış ailenin çocuğunun kaderi sadece bakımını üstlenen kişinin ekonomik, bedensel, ruhsal gücüne bağılanmıştır. ocuk, daha güvensiz bir durumda olduğunu bilir.

“ANNELER SEVİLİR, BABALAR GÜVENİLİR!”

Oğlum 9, kızım 5 yaşında idi. Eşim şehir dışına sık sık görevlere gidiyordu, eşim yaramaz oğluma sorumluluk yüklemek istedi. *“Evin adamı ben yokken sensin” dedi. Oğlumun cevabı “Baba ben gece odamın karşısındaki tuvalete korkarak gidiyorum daha, ama üzülme annem bizi getirir götürür, her şeyimizi alır, sen merak etme” dedi.* Sıcak bir Temmuz akşamı karanlık basmak üzereydi ve sıcak eve girilecek gibi değildi. Evimizin bir sokak ilerisindeki tüm mahallenin yürüyüş yaptığı parkta serinlemek istedim ve iki çocuğumla parka yöneldim. 5 yaşındaki küçük kızım elimi eve doğru çekti *“Hayır gitmem” dedi. Korkuyordu. “Anneler sevilir, babalar güvenilir”* deyip içeri yöneldi.

YAZARIN NOTU

Çocuğun evde sevgi, sıcaklık, bakım bulması çok önemlidir. Çocuğun psikolojik, bedensel zarar gördüğü ortama aile denmez. Bazı anneler çocuğun kafasında maden suyu şişesi patlatan baba eve ekmek getiriyor deyip yaşamaya devam ediyorlar, boşanırsa tüm çocukları perişan ve fahişe olur diyerek. İşte bu sebeple çocukları yaşlıları, kadınları koruyan güçlü bir devlet ve kanunlar kişilerin çare arayışlarını artırır. Güçlü sivil toplum kuruluşları, derneklerin varlığı da Kızılay kadar önemlidir.

ELEKTRA KOMPLEKSİ

24 yaşında, üniversite mezunun olup çalışma hayatına atılmış panik atak hastası genç kadın. Hastayı eksi derece hava sıcaklığında pencere açık olarak muayene etmek zorunda kaldım. O kadar ağır panik atakla geldi. 3 yıl önce anne babası birkaç ay içinde boşanmıştı. Devasa bir iş yeri sahibi olan ba-

bası bir çalışanı ile basıldığı için annesi tek celsede hoşamıştı. O zamana kadar otuz ksur yıllık evli anne babasının tartışmalarına dahi şahit olmadığı gibi çok iyi arkadaş, kafa dengi ve aynı eğitim ve entelektüel kapasiteye sahip oldukları için mutluydu. Kısa süren boşanmadan sonra daha dengeli ve güven duyduğu annesini değil de daha sıcak bir iletişim kurduğu babasını seçmişti. Kardeşi ve annesinin evden uzaklaşmasının dayanılmaz ağırlığına ve özlemine, babasına daha sıkı sarılarak katlanabilmişti.

Boşanma işlemi sonrası babasının kurumu dedikodu kazanı olup kaynamış, senelerdir içerde tuttukları sırları ortaya seri vermişlerdi. Meğerse babası ne apkın adam mış. 30 senedir insanlar aile kurumu dağılmasın diye susarlarmış. Bunu birinci aldatılması sayan geç ız, annesinden daha çok yıkılmış. Yeterince iş güç ve mal mülk sahibi annesi ayrı evde daha bir huzur bulmuş. Geç ızın bu arada babası ile de tartışmaları artmaya başlamış. Yine babasının iş yerinde 35’li yaşlarda bir abla ile iyi arkadaş olmuşlar ve evcek de görüşmeye başlamışlar. Annesinde kaldığı bir gün okula götürmesi için birkaç eşyasını babasında bıraktığını fark edip eve gidince kapının arkadan sürgülü olduğunu fark etmiş. Zili almasına rağmen cevaplanmayınca kaygılanıp cep telefonundan babasını aramış. Ierden babasının telefonunun zil sesini duyduğu halde telefonu ve kapıyı açan olmayınca iyice kaygılanmış, 60 yaşını geçen babasına bir şey olacağı konusunda endişelenmiş. Daha çok kapıyı vurup ağlamaya başlayınca baba, “*Git buradan içerde ız arkadaşım var*” demiş. Çaresizce kp merdivenlerde oturup ağlarken birkaç saat sonra onun gittiğini farz eden baba ve 35’lik o çalışan dışarı çıktığında ikinci defa aldatıldığını hissedip yıkılmış ve panik atakları başlamıştı. Tedavisini planladım. alışıyor ve panik atakları artık yok.

Danışanın babası, dikkat ettim, hep Pazar günleri çaresizlik içinde beni arıyor. Annesi ile yaşayan ızının kendisine telefon edip panik atak geçirdiğini ve yardım etmesini istediğini belirtiyor. Yeni ve geç artneri ile vakit geçirmesini hazmedemediğini düşünüyor...

Boşanan Aile Çocuklarının Karşılaştığı Sorunlar

- Baba yoksa erkek çocuğun kimlik kazanması zor olur.
- Anne-babası birlikte olan arkadaşlarına gıpta eder ve kendi gibi çocuklarla arkadaş olur.
- Okul sorunları, kurallara uymama görülür, ders başarısı daha düşüktür. Sosyalleşme zayıftır. Yüksek öğrenimdeki çocuklarda bile aile sorunu ile sınıf geçme arasındaki önemli bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çocuk büyüdü, 18 yaşına geldi, etkilenmez diyenlerin dikkate alması gereken bir bölümdür.
- Ebeveynler çocuğun haberi olmadan bazen bir daha evlenirler. Kız çocukların üvey anne-babaya daha çok tepki gösterdikleri tespit edilmiştir.
- Boşanmış aile çocukları psikolojik güvensiz, ekonomik daha zayıf, ders başarısı daha düşük olma eğilimindedirler. Yetişkinliklerinde karşı cinse bağlanma ve sıcaklık kurmakta daha zor olurken, boşanma oranları belirgin yüksekliktedir.

Boşanmış Anne Babanın Zararlı Davranışları

Çocuklara kendini haklı göstermek ve onları kazanmak için diğer ebeveyni suçlarlar. Çocuk barışma aracı olarak kullanıldığı gibi öç alma amacı ile karşı taraftan saklanabiliyor. Bu şekilde çocuk daha büyük zarar görmektedir. Bir ev asıl evi olup diğer evi düzenli aralıklarla ve sürekli görmesi ile çocuk denge kazanır. Çocuğu hoş tutma amacı ile hediye yarışı zararlıdır. Çocuk kişisel amaçları için anne babasını kullanır. Bu kullanma zamanla kişiliğinin bir parçası haline gelir. Bunu tüm geniş ailesine, arkadaşlarına ömür boyu uygulamaya çalışır.

"TELEFONDA YENİ SEVGİLİSİ İLE RANDEVULAŞTIĞINI DUYUP TİKSİNDİM"

"Kayınbiraderimi boşamak üzere olan eltimin bize son geliyordu. Telefonda yeni sevgilisi ile randevulaştığını duyup tiksindim. Onu akşam otobüs durağına arabayla götürmeye taksiye bindirdim. Öfkem bir saat içinde geçti. Anne babası o çocukken boşanmış ve kendisi de zor günler yaşayan kadını merak edip aradım. Otobüs bulabildin mi? diye sordum. Cevabı: Merak etme ben iyiyim. Sende kalmak istesem garajda, bankta kıvrılıp uyurum filan deyip sana duygu sömürüsü yapar, evinde kalırdım."

Okul Öncesi Çocuklar

Çocuklar, anne babasının boşanmasını kavrayamazlar. Kendilerini anlamsız yere suçlayabilirler. Onları bir araya getirmeye yönelik sonsuz çabalayabilirler.

4-6 yaşta alt ıslatma, parmak emme, kâbus görme, içe kapanma ve yerinde duramama gözlenir.

7-11 yaşta ise üzüntü duyma ve ebeveyni suçlama, özleme, söz dinlememe, içe kapanma, altını ıslatma, ders başarısızlığı, arkadaşlarla kavga ve kıskanma görülür.

Babasız ve modelsiz büyüyen genç, otoriteye başkaldırmaya daha meyillidir. Benliğini ve cinsel kimliğini bulması zaman alır. Baba yoksunluğu ile suçluluk oranı arasında yüksek bağlantı bulunmuştur. Oysa ölmüş bir baba, çocuk ve annesince saygı, sevgi ile anılan bir örnek olarak yaşatılır. Özellikle arayıp sormayan bir babaya karşı düşmanca duygular duyan genç bu duygusunu herkese genelleyebilir.

Boşanmanın uzun seneler sonra sonuçlarına örnekler:

Üç baba, üçü de 55-60 yaşlarında, iyi eğitilmiş, iyi kazançlılar. Birinci baba okumuş, ekonomileri iyi, anne babanın tek oğlu. 38 yaşında birinci evlilik ve çocuk bugün 14-15 yaşında. Çocuğa 5-8 yaş arası kavgalı bir aile ortamı sunuyorlar ve boşanıyorlar. Bir müddet sonra tekrar birlikte yaşama girişimi yine başarısızlıkla sonuçlanıyor. Bir sahil kasabasına yerleşen karısının ve çocuğunun tüm ihtiyaçlarını karşılayan baba, iki ev idare ettiği için çok çalışmak zorunda kalıyor. 3 yıl önce 40 yaşında hiç evlenmemiş ve kendi işi olan bir kadınla, oğluna haber vermeye korkup habersiz evleniyor. Oğlu küsüyor. Aşırı yaşlanmış anne babası, ikisi birden, hastalanıyor. Tedavi ve bakım masrafları ona ek bir maddi-manevi yük getiriyor. İkinci eş çocuk isteyince araları geriliyor. İkinci evliliğinden sonra, boşandığı kadın ve oğlu daha huzursuz bir hal alıp daha çok para istiyorlar. İkinci eş ise onlara para gitmesine kızıyor...

İkinci baba ise annesinin müdahalesi sonucu ilk eşinden ayrılıyor. Anneye oğlunu bırakmıyor ve yanında büyütüyor. Çocuk 10 yaşındayken tekrar evleniyor. Gelinliği ile eve gelen kadının ilk gecesinde bile evde çocuğu buluyor. Çocuğun annesi kadar babaannesini de kaygılıdır, çocuk yeni kadına babayı kaptırırsa diye korkuyorlar. Kendisi 50 yaşındayken 35'li yaşlarda ikinci eşinden de çocuğu oluyor. Bu çocuk 7-8 yaşına gelince şiddetli geçimsizlikler oluyor. İkinci eş artık 19-20 yaşına gelen oğlanı evde istemez de 'Annesine gönder' diye tutturur. Sürekli babayı iki çocuğuna eşit davranmamakla alenen suçlar. İki kardeşin, kardeşlik bağı geliştirmesine izin vermez çünkü sıkıntıda büyüyen büyük çocuk internet bağımlısıdır. Üvey anne ile kavga ederler. Kadın, çocuğun yüzüne karşı onu evden kovar. İlk gelinine çok müdahale eden kayınvalide ve ettiren baba pişman. Bu kadına seslerini çıkaramıyorlar, o da susmuyor...

Üçüncü baba, özen göstermediği karısının kendisini boşama-

sına, oğlunu kendine bırakması koşulu ile evet diyor. 17 yaşına kadar büyüttüğü oğlunun artık erişkin olduğunu düşünüp kendi ellili yaşlarda olmasına rağmen otuzlu yaşlarda bir kızla evleniyor. Onunla da bir çocuğu oluyor. O güne kadar tüm birikimini bankada tutan adam taşınmazlar alıyor. Kadın oğlunu eve sokmak istemiyor *“Beni döver, her şeyi yapabilir”* diyor. Bunun üzerine adam, oğlunu başka eve yerleştiriyor. Yine de kadın malın yarısını alarak onu boşuyor. Birinci çocuk da kendi haklarını koruyamayan babayı küsüp terk ediyor.

YAZARIN NOTU

Üç baba da ilk eşlerinden boşandıkları, ellili yaşlarda olmalarına rağmen 30-40 yaş aralığında çocuk isteyen kızlarla evlendikleri için pişmanlardı.

Üçünün de çocukları ile sevgi-saygı bağları iyi değildi.

Anne baba birliği ve iş birliği ile gençler maddi-manevi daha güçlü, daha sevgi-saygı-aidiyet duygusu ile yetişirler. *“Annenin duası, babanın gölgesi yeter”* diyen gençler sağlıklı iletişim kurmasını bilen ailelerde büyürler. İkinci evliliklerde daha sıkı bir gelecek planlamasını erişkin bireyler samimiyetle konuşmalı; birinci çocuk ne olacak, başka çocuk istiyorlar mı, miras bölümü nasıl olmalı gibi. Bu konularda karara vardıktan sonra evlilik için yola çıkmalılar.

Kaşıkçı Elması Olsan da...

Kültürümüzde ev kızı diye bir kavram vardı. Eskiden bazıları eş bulamayıp depresyona girerlerdi. Kapalı aile ortamında yaşarlardı ve onlara derdim: *“Kaşıkçı elması olsan da evde kapalıydın, sosyal ortamlara girmiyordun; düğünlere, ev gezmelerine gitmiyorsun, kim nerede görüp beğenecek seni?”* Son senelerde onlara az rastlıyorum.

Kaşıkcı elmasını ilk olarak çöpte bulan, onu beş kaşığa satmış; adını oradan alıyor. Kişi olarak kaşıkcı elması olsanız da değerinizi herkes bilemez. Deneyin, pahalı bir elmas yüzüğü bir elinize, kocaman değersiz parlak bir taşı diğer elinize takın. Çoğunluğun gözüne ucuz taş takılacaktır. Atalarımız demişler: *“Altının değerini sarraf bilir, insanın değerini insan bilir...”* Akılsız ve kişilik bozukluğu olan altını da, elması da, insanı da çar çur eder. Elmasa değerini veren şey ona ödediğiniz paradır. Dolayısıyla parayı kazanmak için verdiğiniz emektir. O da bir Allah'ın taş çeşididir sonuçta.

Şimdilerde bir grup genç kendini altın tepsiye koyuyor, ya da vitrine... Tepeden tırnağa mum çiçeği gibi bakımlı süslü genç hanımlar... Çok zenginlerin takıldığı kafe ve klüplere gidiyorlar; zengin eş adayları ile tanışabilmek için. Hayal kırıklıkları ve üzüntü ile dönüyor kimileri. Aday delikanlının *“Arabanın markası ne? Babanın şirketinde hissen var mı?”* gibi sorularının muhatabı olmanın sıkıntısını duyuyorlar.

Evliliklerde eskiden kızlar için başlık parası ödenirdi. Kadını eşya yerine koyan kötü günlerdi. Parası olan birkaç ev araba alır gibi eş alırdı. Sonra bol takılı düğünlere sıra geldi. Takılar için pazarlık edilirdi. Şanlı şöhretli düğün, takılar, ev döşemek, erkek ailesini epeyce yorardı. Geline hizmet gören muamelesi yapılırdı. Utanılacak bir ayıbı (hırsızlık ve zina) yoksa geline erkeğin ailesi sahip çıkardı. Çünkü yenisi yine büyük bir masraf isterdi. Yoldan çıkan oğullarının yakasına önce kendi anne babası yapışırdı. *“Ben sana sarraftan inci aldım. Gelinim inci gibi sen boncuklara mı bakıyorsun?”* derlerdi.

Bugünün eğitilmiş ve özgürlükçü kızları birlikte yaşıyorlar. Ve erkeğin ailesinin evine ziyarete gidiyorlar. Entelektüel delikanlının muhafazakâr ailesinden aldıkları tepki ile üzülmüyorlar. Yeni çiftin düğün yapma görevi, üzülen kızın anne babasına düşüyor bazen. Kız ailesi, evladının mürüvvetini görebilmek ve kızının isteklerinin içinde kalmasına razı gelediklerinden büyük masrafa giriyorlar. Sevgiyi tanımlayan en iyi film repliği *Selvi Boylum Al Yazmalım*'da

Türkan Şoray'a aittir. "SEVGİ NEYDİ? SEVGİ İYİLİKTİ, SEVGİ DOSTLUKTU, SEVGİ EMEKTİ!" Genç kızlara önerim, sevgiyi süslü laflarda, şiirlerde, çiçeklerde aramayın. Sevgi için genç delikanlı da, ailesi de emek ve iyi niyetlerini göstermelidirler. Sevmenin en iyi ifadelerinden biri de sevdiğinin sevdiklerini de sevmeye çalışmaktır. Delikanlı, anne babanızın gelip elini öpmelidir. Ailesini de soy ağacını da eski usul bir adet gibi görmeyip ailenizle tanışmaya getirmelidir. Müzakere ile sağlanan mutabakat, evliliğin uzun süreli olması için koruyucu rol oynamaktadır.

Eskiden kız beşiğe, çeyiz sandığa denirdi. Erkek için de evlenecek diye para ve altın olarak hazırlık yapıldı. Kız ve erkek aileleri birbirlerini evlerine davet ederler. Yemek vermeleri çok geleneksel gibi görünse de dostluk ve hısım akraba olma böylece sağlanır. Birbirinin yüzüne bakan, sofrasında oturan, evinde ağırlanan insanların diyalogu gelişir. Yol uzun, vakit yok gibi sebeplerle bu ritüelleri engellemeyin. İki aile arasında oluşan mutabakat ve ortak akıl genç çiftlerin evliliklerini destekler ve korurlar. İnsanoğlu en çok emeğini sever. Ucuz gelin olursanız ucuz giden olursunuz. Unutmayın... Ünlü boşanma avukatının sözleri kulağımda; *"Çok masrafla evlenenler daha zor boşanıyorlar."* Örselenen çok genç kız görüyorum. Birlikte olduğu kişi evlenme teklif etsin diye gözüne bakan ve terk edilen, ağlayan kızlar... *"Onunla birlikte oldum, hevesi bitti şimdi benden başkasına ilgi duyuyor"* diyorlar. Bir başkası da *"Onunla birlikte olmadım, kolay bir kıza onu kaptırdım. Hata ettim herhalde"* diye ağlıyor.

Sonuçta önceden kutsanan, yokluğu ile silahların konuştuğu bekâret bin yıllardır kızların başına derttir. Bugün de cinsellikle bulaşıcı hastalıklara yakalanan kadınların oranı erkeklere göre daha yüksektir. Sıkça tekrarlanan enfeksiyonlarla infertilite (kısırlık) oranı yükseliyor. Küçük kız çocuğun bazik yapıda olan gelişmemiş cinsel organlarını korumakla görevli himenin (bekâret zarı) vazifesi ergenlik döneminden sonra anlamsızlaşıyor. Gelişimini tamamlayan kadınlarda oluşan asidik ortam mikroplara dirençli olmayı sağlıyor.

Yine de ilk ilişkilerden önce kızların mutlaka aşılması lazım. Sağlığı, partnerinin ya da eşinin çok eşliliğine kurban edilmemelidir. Kadın tek eşli olsa da çok eşli kocası onu rahim ağzı kanserine götürecektir pek çok virüsü ona bulaştırabilir.

Kişiyi en çok motive eden şey dürtü, ihtiyaç ve isteklerdir. İhtiyaçları tamamlanan erkek evlenmeyi geciktiriyor, kadının kısa doğurma yaş aralığı onu strese sokuyor. Sağlıklı anne olma yaşı 20-35 yaş aralığıdır. Erkeklerin henüz baba olmasına yaş sınırı konulmamış durumda. Fakat yapılan son çalışmalarda yüksek baba yaşı çocukta şizofreniye yatkınlığı artıran sebepler arasında görülüyor. Tüm hastalıklarda bu tür çalışmaları gözden geçirmek gerekiyor. Kendilerinden genç olanlarla evlenme şansları da yüksek olan erkekler, daha rahatlar. Sonuçta *“Anne olmak istiyorum, evlenmek istiyorum”* diye yine kızlar ağlıyor karşımda. Genetik ve tüp bebek çalışmaları kadınları bir oranda günümüzde rahatlatmış.

Mutlu Bir Beraberliğin Püf Noktaları

Evli, nişanlı ya da uzun soluklu bir beraberliği olan bütün çiftlerin ilişkilerini sağlamlaştırmak ve sürdürmek için kimi zaman destek almaları, kimi zaman bazı yerleşik yanlış düşünce kalıplarını değiştirmeleri gerekir. Kuşkusuz ister evlilik ister uzun süreli bir beraberlik olsun her ilişkinin iniş çıkışları vardır ama hayatlarını paylaşan her çiftin arzusu, beraberliklerinin her zaman “ilk günkü gibi” taze ve içten olması, hattâ zaman geçtikçe daha da iyiye gitmesidir. Çevremizde bu gibi “ideal çift” olarak görülen örneklere de rastlarız. Acaba bu ideal uyum aslında ne anlama gelir? Bir ilişkiyi ideal yapan, iki kişinin hayat boyu yaşayabileceği en mükemmel beraberlik durumuna getiren şey nedir?

Çoğu insan ideal bir eşin nasıl biri olması gerektiğini tarif ederken onun cinsel yönden çekici ve seksi, bağımsız, güvenilir, kendi ayakları üzerinde durabilen, ailesi ve dostlarıyla iyi anlaşılan, doğal, samimi,

espri anlayışına sahip, rahat iletişim kurulabilen, çevresi tarafından takdir edilen biri olması gibi belirli özelliklere sahip olmasını ister. Hepimiz tabii ki seveceğimiz ve bizi seven biri ile birlikte olmak isteriz.

Peki, karşımızdaki kişinin bizim için “doğru insan” olduğunu nasıl anlayacağız. O zaman, önce iki kişinin “ideal uyum” sağlayabileceğini gösteren dört temel soruya ne cevap veriyorsunuz, bunu test edin:

1. Onun yanındayken, acaba gerçekten, kendiniz olabiliyor musunuz?
2. Birlikteyken, kendinizi “evinizde” hissedebiliyor musunuz?
3. Konuşurken, birbirinizi anlayabiliyor, anlaşıyor, birlikte plan yapabiliyor ve fazla münakaşa etmeden uzlaşıyor musunuz?
4. Onunla birlikteyken, ona kalbinizi açabiliyor ve hayatı, yaşamayı daha çok seviyor musunuz? Hayatın artık sizin için yeni olasılıklarla dolu olduğunu, ruhunuzun umut ve mutlulukla dolduğunu hissedebiliyor musunuz?

Diyelim ki bu sorulara evet diyorsunuz ve kriterlerinize uygun biriyle karşılaştınız, bulutların üzerinde mutlu bir beraberlik yaşamaya başladınız. Acaba bu ilişkinin gerçekten kalıcı olacağını, hayat boyu süreceğini nasıl bilebiliriz? Doğru eşi bulmak kadar, başlanan ilişkinin mutlu bir şekilde devam etmesinin bazı kuralları olduğunu söyleyelim.

İşte size mutlu bir beraberliği püf noktaları...

1. ONUN İLGİLENDİĞİ ŞEYLERE SİZ DE İLGİ GÖSTERİN! Onu mutlu eden, ilgi duyduğu şeyleri tanıyın, öğrenin, siz de bunlara odaklanın, ilgi alanlarını paylaşın. İlişki farkındalığı, ilişkilerin her zaman iki yanı olduğunun farkında olmaktır –eşinizin sevdiği, ilgi duyduğu, yapmaktan hoşlandığı şeylerin en azından bir bölümüne sizin de ilgi duymanızın, ortak ilgi alanlarını paylaşmanın ilişkinize değer katacağını unutmayın. Tek kişilik bir ilişki olamayacağı gibi, taraflardan birinin baskınlık sağlamaya çalıştığı ilişkilerin de eninde sonunda

tıkanacağı bilinmelidir. Oysa karşılıklı etkileşimle inşa edilen ilişkiler hem daha kalıcı, hem de doyum sağlayıcı ilişkidir. Birlikte hoşlanarak yapacağınız aktiviteler hayatınıza renk katacak, kişisel gelişiminize katkıda bulunacak, birlikte kaliteli zaman geçirmenizi sağlayacak, hem kendinizi hem onu daha iyi tanımanıza yardımcı olacaktır. Tabii ki bu nokta ilgi alanları, kültür düzeyleri, hayata bakışları ve beklentileri yakın olan çiftler daha şanslıdır. Ancak zaman içerisinde kişiler karşılıklı olarak eksikliklerini giderebilir, ortak ilgi konuları bulabilir ve birlikte vakit geçirmekten daha çok doyum alabilirler.

2. EMİR KİPİ KULLANMAYIN! “Yapmalısın, etmelisin” gibi cümleler kurmayın. Bu gibi sözcükler karşımızdakinin bilinçaltında otomatik olarak suçluluk duygusu doğurur. Birisine bir şeyi yapması ya da nasıl yapması gerektiğini söylemek hem örtük bir haklılık yargısı hem de bir üstünlük mesajı içerir –bir şeyi ondan daha iyi bildiğinizi, ona üstünlük tasladığınızı ya da onun yanlış bir şey yaptığını işaret eder. Bu da karşımızdaki kişinin gerilmesine, size karşı negatif duygular beslemesine ve öfke biriktirmesine neden olur. İnsanları suçluluk ve yargılamayla motive etmek mutluluk yerine mutsuzluk getirir. Oysa halledilmesi gereken konuyla ilgili emir vermek yerine öneride bulunmak, nötral cümleler kurmak, bu konuyla ilgili kararı karşıdakine bırakmak onun kendini rahat hissetmesini ve kendi kararını vermenin rahatlığıyla hareket etmesini sağlayacaktır. Emir yerine ona kendi kararını verme hakkını tanıdığınızda eşinizin gerçekten kendisi gibi davranabilir. Zira hedefiniz eşinizi sorumluluk almaya yüreklendirmek ama bunu yaparken de kendi hür iradesiyle davranmasını sağlamak olmalıdır. Bunu yapmanın bir yolu da doğru formüle edilmiş sorularla onu vereceği karar üzerinde düşündürmektir. Sözgelimi: “Eğer bunu böyle yaparsan istediğin işi elde etme şansını azaltmış olmuyor musun?” ya da “Bu seni uzun vadede mutlu edecek mi?” Bunu yaptığınız takdirde onun gözünde buyurgan ve üstünlük taslayan bir eş olmaktan çıkıp onun karar anında danışabileceği, gö-

rüşünüzü almak isteyeceği bir referans kişi statüsüne gelirsiniz. Size ne düşündüğünüzü sorduğunda görüşünüzü onunla paylaştıktan sonra ona kendi kararını vermesi için destek olabilirsiniz.

3. “BEN” DİLİYLE İLETİŞİM KURUN! Çiftler aralarındaki iletişimde gerginlik yaşamaya başladıklarında çoğu kez “sen” içeren ifadeler kullanmaya başlarlar. Özetle “Sen hep böyle yapıyorsun... Sen şöylesin... Sen böylesin... Sen hiçbir zaman.... yapmıyorsun” gibi cümlelerdir bunlar. Bir tarafın ne kadar kızgın olduğuna göre bunların şiddeti ve dozu artabilir. “*Ben söylemesem çöpü gidip atmıyorsun, hep hatırlatmam mı lazım?*” gibisinden basit bir suçlamadan başlayıp “*Sen ne geri zekalısın!*” gibi hakaretamiz kalıplara varan cümleler, ilişkileri zehirleyen negatif ve saldırgan “sen” dilinin örnekleridir. Bunlar sorunun çözümüne yardımcı olmadığı gibi karşımızdaki ile sağlıklı iletişim kurmamızı önleyerek onun duvar çekmesine ve küntleşmesine neden olur. İletişimde nazik, sevgi dolu, en önemlisi suçlayıcı olmayan bir “ben” dili kullanmak, yeni kendi perspektifimizden konuşmak, kimi zaman anlaşılır tarzda, eğer incinmiş ve kırılmışsak bunu içeren bir dil kullanılmalıdır. Örneğin: “*Bana sormadan plan yaptığında gerçekten kırılıyorum, lütfen bir dahaki sefere bana da haber ver.*” ya da “*Her akşam geç gelmen beni üzüyor. Eve gelmek ve benimle vakit geçirmek istemediğini düşünmeye başlıyorum. Biliyorum işin çok önemli ama benim de senin için önemli olduğunu hissetmek istiyorum. Seninle daha çok birlikte olmak istiyorum çünkü seni seviyorum.*” Kısacası, bir “ben” önermesi şu formata sahip olmalıdır: “*Sen iyi olduğunda ben de kendimi iyi hissediyorum ve senin iyi olmana ihtiyacım var.*”

4. PLANLAMAYI BİRLİKTE YAPIN! Ortak yaşantınızda kimin hangi işleri yapacağını, arabanın bakımından yemek pişirmeye, bütçe ve tasarruftan, tatil ve gezmelere kadar her türlü aktivite ve süreci birlikte planlayın. Gıda alışverişini bile beraberce planlayın ki iki-

nizin de sevdiğiniz yemekleri yapma şansınız olsun. Daima eşinizle önceden bilgilendirme fırsatı verin. Pahalı bir giysi veya eşya alacağınız zaman bu kararı birlikte verin. Bu planlamalar kuşkusuz hayatınızda hiç sürpriz olmaması anlamına gelmiyor; doğum günü sürprizleri, evlilik, başka anlamlı yıl dönümleri, gece dışarıda yemek veya benzeri eğlence ve gezmelerle ilgili sürprizler günlük hayatın tekdüzeliğini kırarak mutluluğunuzu perçinleyen hoşluklardır her zaman. Ayrıca düzenli olarak – tercihan haftada bir defa geceyi dışarıda geçirin, romantik bir akşam yemeğiyle gününüzü taçlandırın ya da evde kalmanız bile o geceyi eğlenceli kılacak bir biçimde planlayın. Çocuklarınız varsa belki ayda yalnızca bir iki gece dışarı çıkabilirsiniz ama yine de bunu ihmal etmeyin. Zira evin dışında baş başa kalmak, romantizm yaşamak, hiç olmazsa bir konsere, tiyatroya, sinemaya gitmek sizi yakınlaştırmamanın yanı sıra, ilişkinizdeki ufak tefek aksaklıkların düzeltilmesi, küçük pürüzlerin giderilmesi ve hayattan zevk almanız için elverişli bir ortam sunacaktır. Romantik bir akşam geçirmek gergin çiftlerin stresini azaltır, en azından bir süre kendinizi rahatlatmış ve mutlu hissetmenizi sağlar.

5. TEK BAŞINA VE EŞİNİZLE GEÇİRDİĞİNİZ ZAMANI DENGELİYİN! Her ilişkide çiftler her gün makul ölçüde kendi başlarına zaman geçirmek isteyebilirler. Eşlerin bütün zamanlarını birbirine ayırmaları elbette beklenmez. Toplum içerisinde üstlendikleri roller için farklı çevrelerde bulunmaları, arkadaşlarıyla takılmaları, iş yaşamlarında mesleki etkinliklere katılmaları ve annebabalarına vakit ayırmaları gerekir. Eğer siz içe dönük bir kişilik yapısına sahipseniz ve eşiniz dışa dönükse onu çevresiyle olan etkileşiminde biraz daha özgür bırakmanızda fayda vardır. Bu, onun gereksinimi olan dikkat çekme ve sosyalleşmeyi rahatça elde etmesini sağlayacaktır. Belirli bir sürenin ayrı geçirilmesi aynı zamanda eşlerin birbirlerini özlemelerine, kendi dünyalarına ve yakın dostlarına zaman ayırmalarını sağlar.

6. DÜZENLİ İLETİŞİM İÇERİSİNDE OLUN! Eşinizin gününü nasıl geçirdiğini merak edin —o gün, kendisini nasıl hissettiği ve günlük hayatın bazı ayrıntıları gibi sıradan ama hayatın tadı tuzu sayılabilecek mevzuları paylaşın, anlatın, bunların üzerine yorum yapın. Çiftler arasındaki sağlıklı iletişimin bir ilkesi birbirinden sır saklamamaktır. Bunun istisnası bir dostunuzun size güvenerek paylaştığı şeyler ya da işinizin gereği başkası ile paylaşmamanız gereken bilgilerdir. Ama bu gibi özel durumlar dışında eşinizden gizli saklınız olmasın. Eşinizde hoşuna gitmeyen huyları, tutum, davranış veya tarzlarını onu kırmadan ama açık yüreklilikle kendisiyle paylaşın. İletişim kanallarının açık tutmak, nazik ve destekleyici olmak, eşinize odaklanmak çiftler arasındaki bağlılığı sağlamlaştırmak ve mutlu bir beraberliğin olmazsa olmazları arasındadır. Başarılı bir beraberlik için eşinizle hayatın anlamı ve yaşamla ilgili her şey hakkında sık sık ve dürüstçe sohbet edin. Sorunları çözmek için beraber çaba harcayın, ekip ruhuyla hareket edin. Aranızdaki bağı sözlü iletişim, seks, sevgi gösterileri, önemseme, anlayışla ve birbirinizi önemseyişinizi göstererek canlı tutun.

7. YATAK ODASI! Son olarak biraz da yatak odasından konuşalım. Her iki eşi mutlu eden düzenli bir cinsel yaşam, çiftlerin için doyum verici bir ilişkinin sürdürülmesi için büyük öneme sahiptir. İlişkinizdeki tatsıklıkları yatak odasına taşımayın. Ufak tefek tartışmalar olsa bile yatak odasını her zaman “çatışmalardan arındırılmış bir alan” olarak kabul edin. Cinsel yaşamın sönük ve durağan bir şekilde devam etmesi çiftler üzerinde stres kaynağıdır. Bir ilişkide seks yoksa bir şeyler eksik demektir. Bu da bir biçimde ilişkiyi olumsuz etkileyecektir. Günümüzde ilişkinin rutinleşmesi, eşlerden birinin seksten yoksun bir kanka moduna girmesi, modern hayatın yoğunluğu, bedensel ve zihinsel yorgunluk, sanal alemde aşırı vakit geçirmek, psikolojik sıkıntılar gibi birçok sebep cinsel yaşamın ihmal edilmesine sebep olabilir. Bu aksaklık açıkça konuşulmalı ve

özüm yolları aranmalıdır. Tekdüze bir ilişkiyi renklendirmek için ara sıra değişik ortamlar ayarlayabilirsiniz. Manzarası güzel olan bir otelde geceleme, öncesinde mum ışığında romantik bir akşam yemeği, özel kıyafetler gibi törensi efektler ilişkinizin taze kana ihtiyaç duyduğu zamanlar için tercih edebileceğiniz taktiklerdir.

Bütün bunlara rağmen ilişkinizde yolunda gitmeyen şeyler varsa bunlar kriz boyutuna varmadan profesyonel danışmanlık almaktan çekinmeyin. Unutmayın ki kimi zaman ilişkinizin tarafsız bir gözlemci/terapist varlığında gerekebilir ama sonuçta bir ilişkinin sürdürülebilirliğine karar verecek olanlar her zaman gene sizlersiniz.

BEŞİNCİ BÖLÜM:

ANA BABA TUTUMU

Her Ailenin Kendilerine Ait Doğruları Vardır

Aile, toplumsal kuralları ve sosyal değerleri, inançları çocuklarına öğreten ilk kurumdur. Her ailenin kendilerine ait doğruları vardır. Bu doğrularla harmanlanarak büyüyen kişide otomatik inançlar gelişir. Aileler arasında kültür ve değerlerin farklılığından doğan çatışmalar, eşlerin en büyük kavga sebeplerindendir. Örneğin demokrat bir ailede annee-babaannenin yeri eşitken, muhafazakâr bir geniş ailede bayramlarda erkek ailesinde pek çok gün vakit geçirilip, gelinin ailesinde sadece kısa bir vakit (komşuya gider gibi) ziyaret yapılması uygun görülebiliyor. Misafir olan damat el üstünde tutulurken, misafir gelin sofra hazırlayıp bulaşık yıkarken kendini mutfakta bulur. Bunlar danışanlarımdan ömrüm boyunca dinlediğim bayram sonu en büyük kavga sebepleridir. Bu gelenekler bayramda çekirdek ailenin tatile gitmesi ve her iki tarafın geniş ailesinden de uzaklaşmasına sebep oldu...

Erkek anneleri değişen yüzyılda okumuş ve çalışan gelinlerine hükümlerini uygulayacağım derken oğul ve torunlarından olup bayramlarda yalnız kaldılar.

- 1. Otoriter ebeveynler;** Kurallar koyup uygulanmasını beklerler ve ceza verirler.
- 2. Demokrat ebeveynler;** Çocuklara akılcı demokratik bir yaklaşım sergilerler. Hem ebeveyn hem çocuk hakları gözetilir.
- 3. İzin verici ebeveynler;** Çocuklarına her şeyde izin verir kontrol etmezler. İhmale varan bir hoşgörü içindedirler.

Otoriter ailelerde okulda başarılı olmaları için baskı yapılan çocukların benlik saygısının düşük olduğu tespit edilmiştir. Otoriter anne babanın toplumda dışarıdan ideal olarak görülen okul başarısı yüksek ve terbiyeli çocukları, iyi bir uzman olabilmekte fakat özgüven düşüklüğü sebebi ile hak etseler bile yönetici, müdür, şef, lider olmaları zor görülmektedir.

Demokratik ebeveynlerle büyüyen çocuğun benlik saygısı, akademik ve sosyal başarıları yüksek bulunmaktadır.

Her şeye izin veren hoşgörülü ailelerin çocukları hiç kontrol edemedikleri için saldırgan bir tutum sergileyip bağımsızlık ve sorumluluk almaktan yoksun kalırlar. Her şeye izin vermekten başka ihmalkâr aileler duygusal olarak da çocukları ile yakınlaşamazlar. Bu çocuklarda saldırganlık, okul başarısızlığı, erken alkol ve sigara alışkanlığı görülür. Gelecek planları olmayan duygusal zayıf bireyler gelişir.

İhmalin çocuklarda bilimsel ve sayısal gelişim geriliğine sebep olduğu görülmüştür.

İlgi, kontrol ve disiplini iyi dengelemek gerekiyor.

Ebeveynler genellikle çocukluklarında maruz kaldıkları muameleyi aynen kendi çocuklarına uygulamaktadırlar. Bazen de tam tersi davranış kalıbını benimseyebilmektedirler.

Örneğin, alkolik babasından dayak yiyerek büyüyen kişinin aynı şeyi kendi çocuğuna yapma oranı istatistik olarak büyük derecede yüksektir.

Çocukken iş gücü kötüye kullanılmış çok çalıştırılmış ebeveyn, tam tersine davranış kalıbı benimseyip çocuğuna refah bir yaşam sunayım derken sorumsuz kalmasına sebep olabiliyor. Günümüzde X kuşağı diye tanımlanan ebeveynler Y ve Z denilen kuşağı “Prenses-Prens” diyerek büyütüp sorumluluk vermeyerek, bugün çocuklarının hizmetkârı oldular. Çocuk ve gençlere öğüt vermek yerine sorularına yargılamadan yaşına uygun yanıt vermek daha doğru görünüyor.

Ebeveynlerin dengesiz tutumu, (birinin olur dediğine diğerrinin olmaz diyen ailelerde) çocuğun sosyal değerleri yerine oturmayıp kafası karışır.

Sevgisiz ve bağları zayıf ailede büyüyen çocuklar, sevgiyi başkalarında bulacağım derken olumsuzluklar yaşayabilmektedir. İlgisiz babanın genç kızı, babası yaşında adamın sevgilisi olarak kendisini bulabilmektedir. Baskıcı ailede ya isyankâr ya da silik karakter çocuklar yetişir.

İlgisiz ve tutarsız ailede sosyal değerlerini bilmeden büyüyen çocuk deneme-yanılma ile öğrenirken geri dönülmez hatalara düşebilmektedir. (Düşme kalka öğrenmenin bedeli çok ağırdır) İnsanoğlu; başkasının hatalarını tekrarlamamayı öğrenerek, başkasının doğru hareketlerini benimseyerek daha hızlı ve doğru yol alır.

Aşırı baskıcı ailede bağımlı, bencil, kendi ayakları üzerinde duramayan, yetenekleri dumura uğramış çocuklar yetişir.

Mükemmeliyetçi ebeveynler de katı, düzenli, titiz, kaygılı, kolay hayal kırıklığına uğrayan psikolojik sorunları olan, kolay yalan söyleyebilen bireyler yetiştirebilirler.

Anne babanın ortak tutum sergileyip disiplin uygulayamadıkları ailede çıkarıcı çocuklar ortaya çıkar. Geçinemeseler ve boşanmış olsalar bile anne-baba çocuk üzerinde uygulayacakları disiplin hakkında fikir birliği halinde olmalıdırlar.

Çocuğa, tüm aile üyeleri kadar değerli ve sorumluluk sahibi olmasını öğretmek gerekir.

Şunun özellikle altını çizmek isterim: Çocuklarınıza sıraya girmeyi, hak yememeyi, hak yedirtmemeyi ve iş birliği kurmayı öğretin. Asla uyanık olmayı öğretmeyin, ilk sırada sizi uyutur. Aile eşeğini boyayıp babasına satan evlatların kötülüklerini atasözlerimiz anlatır. Kötülük, sahibini vuran bir bumerangdır.

İLETİŞİM BECERİLERİ

Ses Tonu Ve Beden Dili Kelimelerden Daha Önemlidir

İletişim, sadece kelimelerle sağlanamaz. İletişimde; ses tonu ve beden dili kelimelerden daha önemlidir. Genel anlamda iletişim, düşünce ve duygu alışverişidir. Tek yönlü olana bilgilendirme, çift yönlü olana iletişim deriz. Tüm canlılar iletişim kurarlar ama sadece insanlar sembolleri kullanırlar. İletişimin temel işlevi duygu, düşünce, bilgi ve becerileri paylaşarak davranış değişikliği meydana getirmektir ve anlamları ortak kılmaktır.

İletişim işlemi dinleme, gözlem, konuşma, sorgulama, analiz etme ve değerlendirme becerileri gerektirmektedir.

Vücut dili ve ses tonu, kelimeler ve içeriğinden daha önemlidir.

İletişim işlevleri; motivasyon, enformasyon, haberleşme, bilgilendirme, entegrasyon, değiştirme, bütünleştirme, sosyalizasyon (toplumsallaşma), eğitim, tartışma, kültürel gelişme ve eğlenmedir.

Etkili ve Doğru İletişim İçin

- Ne söyleyeceğini bilmeli.
- Ne zaman söyleyeceğini bilmeli.
- Nasıl en iyi söyleyebileceğini bilmeli.
- Olayları basitçe anlatabilmeli.
- Akıcı bir dille göz kontağı kurarak konuşmalı.
- Dikkat yoğunlaştırılmalı ve verilen mesajın alınıp alınmadığı fark edilmeli. İletişim sorumluluğu öncelikle sözü başlatandır.

“Ben ortaya koydum isteyen alsın, anlasın” gibi tutumlar doğru iletişim yolu değildir.

Sözsüz iletişim el, kol, yüz, vücut hareketleri, mimiklerle sağlanır ve de bunun yanında giyim, saç şekli ve dekorasyon etkili olabilmektedir. Düşünceler sözle, duygular sözsüz iletişimle kolay iletilir. Örneğin; suskunluk da duygusal bir iletişimdir.

Etkin Konuşma Becerileri

- İyi bir konuşmacı sadece konuşmaz, anlaşılır olmak için her yolu kullanır.
- Konuşma öncesi kendisini ve konusunu iyice hazırlar.
- Konuşma sırasında örnek, açıklama, karşılaştırma, kanıt, istatistikler ile bilgi sunar ve görsel materyal kullanır.
- Gözlem gücü gelişmiştir.
- Konuşacağı konuda geniş bir bilgi birikimine sahiptir.
- Konuşma akışını planlamalıdır.
- Konuşma hızını iyi ayarlamalıdır.
- Kendi yetenek ve sınırlarını bilmelidir.
- Dinleyiciyi tanımalıdır.
- Dinleyici ile yüz yüze iletişimde bulunmalıdır.
- İçsel eleştiri yapabilmelidir.
- Etik sorumlulukların farkında olmalıdır.

Öğrenme Eylemi

- Öğrenme eylemine ne kadar çok duyu organımız katılırsa o kadar iyi öğrenir ve geç unuturuz.
- En iyi öğrendiğimiz şeyler kendimiz yaparak öğrendiklerimizdir. Örneğin; yüzmek.
- Öğrendiğimiz çoğu şeyi gözlemleyerek yaparız.

- En iyi öğretim somuttan soyuta, basitten karmaşığadır.

Belli bir zaman diliminde insanlar

- Okuduklarının %10'unu,
- İşittiklerinin %20'sini,
- Gördüklerinin %30'unu,
- Hem okuyup hem işittiklerinin %50'sini,
- Söylediklerinin %70'ini,
- Söyleyerek uyguladıklarının %90'ını akıllarında tutarlar.

Öğretmek için motivasyonel öneriler

- Değişiklik yapmalı ve merak uyandırmalı.
- Zihinsel çelişki yaratmak merakı tetikler.
- Konuya problem ve soru ile başlamalı.
- Örnekler vermeli, sıra dışı fikirler öne sürmeli ve espriler yapmalı.
- İhtiyaç dürtüsünü harekete geçirmek motive eder.

“Söz ola kese savaşı, söz ola kestire başı” diyen atalarımız doğru iletişimin altını çizmişlerdir. Güzel bir örneği de aşağıdaki tevatürdür.

Bir gün padişah falcısını çağırıp ***“Söyle bakalım geleceğimi”*** demiş. Falcı ***“Padişahım tüm sevdikleriniz ölecek, siz en sona kalacaksınız”*** demiş. ***“Ne diyorsun bre!”*** deyip ***“Vurun kellesini!”*** diye emir vermiş. İkinci falcıyı çağırtmış ***“Ne mutlu size padişahım, tüm sevdikleriniz içinde en uzun ömürlüsü siz olacaksınız”*** demiş. Ona da bir kese altın verdirtmiş.

Ne söylediğinizden ziyade, nasıl söylediğiniz önemlidir. Keskin bir dille konuşup kalp kırarak, umudu yok ederek ne siz ne de karşınızdaki kişi hiçbir yere varamaz. Umudu yok etmeden yumuşak bir dille konuşmak gerekir.

İyi iletişim nezaket, zarafet göstergesi olduğu kadar aynı zamanda psikolojik, ekonomik kardır. Şirkette de, ailede de iyi iletişim var ise büyüme kaçınılmazdır.

Kimileri, ***“Ben babayım veya patronum, tabi ki benim dediğim olu-***

cak; emir veririm, kızarım, bağırırım, kim ne der ki?” diyebilir. Bu kişiler öfkeyi, diğer insanları yönetme ve harekete geçirme yolu olarak kullanmayı alışkanlık haline getirmişlerdir. Kısa zamanda karlı çıktıklarını zanneden bu kişiler, uzun zamanda yanıldıklarını anlarlar. Hiç kimseyi 24 saat gözlemleyemezsiniz; aklına hitap etmezseniz arkanızı döndüğünüz zaman işi savsaklar, dediğinizin tam tersini yapar. Aile içinde kötü iletişim büyük kayıplara yol açar. Mutsuzluklar derinleşirse genlerde sessiz duran psikolojik veya psikosomatik hastalıklar hortlar.

Aşağıdaki iletişimi engelleyen davranışlarda bulunmaktan kaçının

1. EMİR VERMEYİN! Karşınızdaki ergen veya yetişkinse doğal bir tepki olarak içinde öfke kabarır. Siz görmesiniz de! Birinin göz bebeğine ışık tutarsanız, göz bebeği sahibine de ışığı tutana da sormadan tepkisel olarak kendiliğinden büzülür. Aynı şekilde birine emir verirsiniz, onun sınırlarını zorlarsanız, öfke de tepkisel olarak o anda oluşur. Emir alan kişi uyumlu ve sakin bir mizaca sahipse suskunluğunu korur belki ama karşılığında içinde daha büyük bir öfke biriktirir. Emrettiğiniz kişi çocuğunuzsa, korkudan siz ne dersiniz yapmasını mı yoksa kendisine gerekli olanı düşünüp bulmasını mı tercih edersiniz? Sizin “iyi insan olsun” diyerek korkuttuğunuz çocuğunuz, yetişkinliğinde ömür boyu bir başkası tarafından korkutulmaya açık olacaktır. “Ölürse yer beğensin, kalırsa el beğensin” diyerek büyütülen evlatlarınızın büyüdülerinde başkalarının beğenisini alabilmek için kendisini parladığını gördüğünüzde üzülürsünüz. Çocuklarınızı sorumluluk sahibi etmek başka, emir eri gibi yetiştirmek başka bir durumdur.

2. GÖZDAĞI VEREREK KONUŞMAYIN! Korku ve itaate sebep olabileceği gibi kişide ‘deneme’ isteğini de artırabileceğini unutmayalım. Biliyorsunuz, ‘yasak elma’ daha çekicidir.

3. SÜREKLİ ÖĞÜT VERMEYİN! Gençlerin en nefret ettiği şeydir. Çocuklara yardım istemeyi öğretip istedikleri zaman öneri verin.

Aksi halde sürekli öğüt veya öneri isteyen “bağımlı bireyler” yetişmesine neden olursunuz. Kendine güven duygusunu kazanamayacağı gibi, “*Ben bunları düşünebiliyorum*” deyip size kızabilir.

4. YARGILAMAYIN! Yargılamak, eleştirmek “tembelin tekisin” deyip etiket yapıştırmak öfke yarattığı gibi çalışma isteğini de yok eder. Dünyaya gelen her çocuk, “yaşamak, yaşamını sürdürmek için başarmak ve çoğalmak” üzere kodlanarak doğmuştur. Hiçbir çocuk “*Okulda sonuncu olayım, bana tembel teneke desinler*” diyerek okula başlamaz. Düşünüp araştırmak gerekir. Gözü mü bozuk, işitme kaybı mı var, dikkati mi dağınık, yeni doğan kardeşini mi kıskanıyor? Bunları tetkik ettirmek gerekir. Aynı şekilde olan biteni anlamaya yönelik sorular sormak gerekiyor. Aksi takdirde sizinle iletişimi keser, araya duvar örer ve çok sonra haberiniz olur. Özellikle çocuklarda ve erkeklerde buna daha sık rastlanır. Küçük çocuklarınızın özgüvenini zedelersiniz. Yıllar önce anne ve öğretmeni tarafından çokça salak diyerek azarlanan çocuk hakikaten zekâ gerisi olduğuna inanarak getirilmişti. Yapılan testlerde “parlak zekâlı” çıkmasına anne bile şaşırmıştı.

5. ELEŞTİRMEYİN! Sürekli eleştirirseniz karşınızdakinin potansiyeli de varsa arsız edersiniz. “*Çok söyleme arsız edersin, aç bırakma hırsız edersin.*” Yerli yersiz eleştiriye maruz kalan birey, ne yaparsa yapsın doğru olmayacağı ve yine eleştirileceği düşüncesine kapılır. Sürekli olarak eleştirilmek kişinin kendi yolunda ilerlemesinin önünde engel oluşturur veya “*Nasılsa adım çıktı dokuza, inmez sekize; bari bildiğimi yapayım*” deyip sizi hiç ciddiye almaz.

6. SÜREKLİ ÖVMEYİN! Sürekli övgü almak, beklentilerin yükseldiğini düşünen kişide kaygı ve performans anksiyetesi yaratabilir. Kişi, övülme yoluyla işe yönlendirme kurnazlığını görüp öfkelenbilir ya da başkalarının yanında utanabilir. “*Ver piyazı çeksin ayazı*” deyimi kişiyi yağlayarak zor işlere koşmayı öğütler. Bazı kişiler de iyice alışıp sürekli övgü ile iş yapar hale gelirler.

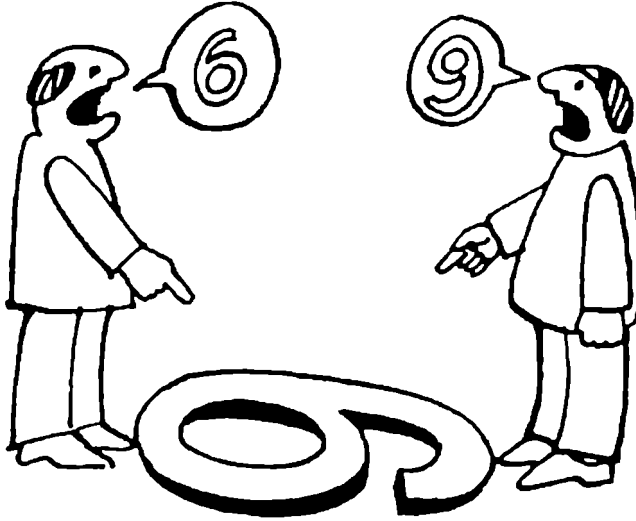
7. AD TAKMAYIN! Ad takma ve alay etme de önemli iletişim engellerindendir. Sizin için eğlenceli olan bir durum, karşınızdaki

için can sıkıcı olabilir.

8. SÜREKLİ SORU SORMAYIN! Sürekli soru sormak, sınamak, sorgulamak özellikle gençlerin asla tahammül edemediği iletişim hatalarındır. *“Bizimki savcıya bağladı”* deyip sizden uzaklaşırlar, soğurlar, duvar örerler.

9. NİYET OKUMAYIN! Doğru iletişimde kelimeleriniz çok önemlidir. Doğru konuşacağım diyerek keskin kelimeler kullanmıyorum. Gülerек ve yumuşak bir üslupla, kişiliğe ve kimliğe saldırmadan, davranışa veya olaya yönelik geri bildirimde bulunmalıyız. Cümleye ben diyerek başlamalıyız. Kendimizi doğru anlattıktan sonra, anlaşıldığımızdan da emin olup karşımızdakinin cevabını sabırla dinlemeli ve asla “sen şöyle demek istedin” gibi niyet okumaya çalışmamalıyız.

10. KARŞINIZDAKİNİ DUYMAZLIKTAN GELMEYİN! *“Ben şu davranışın sonucunda böyle negatif etkileniyorum veya üzülüyorum”* gibi objektif geribildirimde bulunup kendinizi doğru anlatmaya çalışın. Genellikle her iki tarafın haklılık iddiası vardır. Unutmamamız gereken şey doğruların muğlâk, gerçeklerin mutlak olduğudur. Siz önünüzde 9 rakamını görüyorsanız karşınızdaki mutlaka 6 rakamını görür.



Bu durumda iki haklı ve doğru vardır. Gerçek ise tektir; Güneşin Doğu'dan doğması gibi. Tartışmalar genellikle güç savaşı ve inatçılıklardan doğar. Uzlaşmacı bir tutum sergilemek fayda sağlar. Kişiler arası sağlıklı iletişimin şartı saygılı tutumdur. Hiçbir koşulda hiçbir kişi

ile saygısız üslupla konuşulmamalıdır. **İnsanlar genellikle tartışma konusunu unuturlar ama söylenen can yakıcı sözleri ve saygısız üslubu ömür boyu akıllarından çıkaramazlar.** “Hırsızın evine kadar kovalamayın” diye bir atasözümüz vardır. Hırsızın kapısını geçerseniz siz de onunla eşitlenmiş olursunuz. Aynı şekilde “*Bir aptalla asla tartışmayın, karşıdan bakan aranızdaki farkı göremeyebilir.*” Her söze veya sözlü saldırıya cevap vermeniz ya da üstünüze alınmanız gerekmez. Sizin bam teliniz varsa basarlar yoksa kimse sizi incitemez.

İnsan beyninde ayna nöronlar vardır, karşınızdakinin duygularını alıp size yansıtıyor böylece onun ne hissettiğini anlıyorsunuz. Karşınızda biri acı acı ağlıyorsa siz ağlamasanız bile sık sık yutkunursunuz, içiniz dolar ve ağlamak istersiniz. Bu durumda ayna nöronlarınız iyi çalışıyor ve empati yeteneğiniz var demektir. Bazı insanlarda bu ayna nöronlar çalışmıyor ve onların özrünü kimse kavrayamıyor. Siz anlaşılmadığınız veya anlatamadığınız için acı çekerken karşınızdaki empati yetisi olmayan kişi durumunuzu bir türlü anlamlandıramaz ve uzun vadede kendi başına da çeşit çeşit problemler açar. Siz incinmemeyi öğrenin, siz anlaşılmayan değilsiniz, belki karşınızdaki anlamayandır.

11. DEDİKODU YAPMAYIN! En önemli iletişim engellerinden biri de dedikodudur ki insan ilişkilerini çok büyük ölçüde bozar. Çocukluğunuzda oynadığınız kulaktan kulağa oyununu düşünün. Çocuklar ip gibi dizilirler, ilk baştaki yanındakinin kulağına bir kelime fısıldar, o diğerine, o diğerine derken en son çocukta bambaşka bir kelime çıkar. Bazen de uzun uzun anlattıklarınızın arasından ya da bir paragraf yazınızın içinden bir cümleyi veya cümleler içersinden bir kelimeyi çekip yorumlayarak da aktarabilirler ve karşı tarafı yanıltabilirler. Dedikodunun iki taraf mağduru da uygun üslupla konuşabilirse problem çözülür.

Maksadını aşan ağır sözler yüzünden en yakınlarına on yıllarca küsenleri bilirim ya da döne döne hatırlayıp ağlayanları... Genellikle olumsuz odaklanan kişiler kötü anılarını biriktirirler. Birine kızmadan ve kendinizi üzmeden önce o kişiyi tüm yönleriyle ele alın. İyi-

siyle, kötüsüyle genel tutumunu düşünün; sadece sizi kıran olumsuz yönlerini düşünmek onu affetmenizi engeller ve bunun zararını yine en çok siz görürsünüz. Öfkeli anneler yaramazlık yapan küçük çocuklarına “gelirsem seni gebertirim” derler. Hangi anne çocuğunu öldürmek ister? Yanlış bir söylemdir fakat bilirsiniz ki bazen insanlar öfkelere kapılırlar. Burada gerçek niyeti çocuğa kesinlikle dur demektir fakat somut düşünen yedi yaş altındaki çocuk bunu yüksek olasılıkla yanlış anlar. Bundan sonrasını çocuğun genetik yapısı ve öğrenmesi belirler. Biri *“Annem beni her gün öldürüyor zaten”* deyip bildiğini okurken diğeri *“Annem için değerim yok”* der ve annenin olumsuz davranışlarını biriktirir, depresif mizaç geliştirir. Yetişkinler de birbirlerini yanlış bir eylemden alıkoymak için keskin sözcüklerle konuşabilirler (ölümü öp gibi). Sonunu düşünmeden keskin sözcüklerle konuşmamalı ve konuşanı da aklımızda tutup kendimizi üzmemeliyiz.

Komedyen bir fıkra anlatır tüm salon güler, aynı fıkrayı ikinci anlatışında üç beş kişi güler, üçüncü anlatışında kimse gülmez. Der ki *“Aynı fıkraya üç kez gülemezken bir olaya otuz sene üzülebiliyorsunuz. Affetmek kendimizi sevmenin sonucudur.”* Gerçekten o kişiye seni affettim demek gerekmez. Demeyin de zaten yine yapar. Asıl olan size ne yapıldığı değil, sizin bu olay karşısında ne hissettiğinizdir. Ruhunuzu özgür bırakacak en güzel eylem ise affetmektir.

ÖFKE KONTROLÜ

Öfke İle Nasıl Baş Edilir?

İnsanoğlu özgür ruh ve özgür irade verilerek yaratılmıştır. Öfke öncelikle benlik sınırlarımızı korur. *“Ne yiyeceğiz, ne giyeceğiz, neye inanacağız, kimle arkadaş olacağız, hangi mesleğe sahip olacağız, kiminle evleneceğiz, kaç çocuk yapacağız?”* Bunlara biz karar vermek isteriz. Bu kişilik haklarımıza birisi müdahale ederse öfke içimizden otomatik olarak doğar. **Öfke, benlik sınırlarımızı korumak için planlanmış ve alt beynimizce yürürlüğe konmuş koruma kalkanıdır.** Yok edilemez ama kontrol edilebilir. Kaygı gibi öfke de motivasyonumuzun en güçlü ve sürükleyici atıdır. Öfke, suyun enerjisi gibi bir enerji barındırır. Nasıl ki kontrolsüz su; baskınlara, sellere, erozyonlara, heyelanlara yol açıyorsa; kontrol edilebilen su da çiftlik, baraj, elektrik gibi yaşam kalitemizi artıran güzelliklere yol açar.

Öfke uygun şekilde ifade edildiğinde son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul-ış hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar. Pek çok kişisel ve sosyal problemin (Örneğin; çocuk ihmal ve istismarı, aile içi şiddet, fiziksel ya da sözel saldırganlık, toplumsal şiddet) temelinde öfke vardır. Öfke hem dışsal hem de içsel bazı olaylarla ortaya çıkar. Arkadaşınız, kardeşiniz, sokaktaki bir adam, öğretmeniniz gibi belirli bir insana öfkelenebileceğiniz gibi trafik sıkışıklığı, iptal edilen bir randevu gibi olaylara da öfkelenebilirsiniz. Öfkelenmenizden kendi kişisel kuruntularınız sorumlu olabileceği gibi, daha önceden başınızdan geçmiş ve sizi öfkelenlendirmiş bazı olayların anıları

da sorumlu olabilir. Genellikle öfkeye yol açan nedenler arasında engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, tehditler sayılabilir.

Psikiyatristlere göre, öfkelendiğimizde beş boyut birbiriyle ilişkili ve eşzamanlı olarak aktif olur.

Bu boyutlar;

- Biliş - O andaki düşüncelerimizdir.
- Duygu - Öfkenin yol açtığı fiziksel uyarılmadır.
- İletişim - Öfkemizi çevremizdekilere yansıtma biçimimizdir.
- Etkileniş - Öfkeli olduğumuzda hayatı algılayış biçimimizdir.
- Davranış - Öfkeli olduğumuzda sergilediğimiz davranışlardır.

Öfkenin ifadesinde sağduyumuz, öfke duygumuzu nereye kadar götüreceğimiz konusunda önümüze sınırlar koymaktadır. Ancak afetler ve vahşetler sırasında yaşanan panik ve şok karşısında her şey karmakarışık olabilir. En başta artık hayatımız karmakarışık olmuştur. Öfke duygularıyla başa çıkmak için bilinçli ya da bilinçsiz bazı yollar kullanırız. Bunlar kısaca ifade etme, bastırma ve sakinleştirmedir. Öfkeyi saldırganlıkla değil de sözel olarak ifade etmek, bunlar içinde en sağlıklı yoldur. Bunu yapabilmek için istediklerimizin ne olduğunun farkına varmalı, bunları açıkça ve karşımızdakini incitmeyecek şekilde aktarmalıyız. **Karşımızdakine ‘SEN’ demeden ‘BEN’ dili kullanarak, kişinin kişiliğiyle uğraşmayıp o anki davranışının bize verdiği zarar veya incinmeden söz etmeliyiz.** Susmak asla öfkeye doğru cevap değildir, sadece daha sonra çözmek üzere ertelemektir. Buna sabır denir. Sabır aktif bir süreçtir, oluşan problemi çözmek için serinkanlılıkla iki tarafa da zaman tanımaktır. Tahammül ise sürekli olarak öfkeyi bastırmaktır. Kızgınlığınızı içinizde tutup onu düşünmemeye çalışıyor ve dikkatinizi daha olumlu bir şeye yönlendiriyorsanız, bu yolu kullanıyorsunuz demektir. Bu bazen işe yarasa da sürekli olarak bu yolu kullanmak çok sağlıklı olmayabilir. Eğer kızgınlık doğru bir biçimde ifade edilemezse bir süre sonra bu duygu kişinin kendisine döner ve yüksek tansiyon,

psikosomatik rahatsızlıklar (ülser, alerjiler vb.) ya da depresyon gibi sorunlara yol açabilir. Ya da hiç olmadık bir zamanda ve küçücük bir sebeple volkan gibi patlarsınız ve haklıyken haksız duruma düşer; kendinizle baş edemediğiniz için utanır zarara uğrarsınız, özgüveniniz düşer, bir daha kontrolümü kaybedersem korkusu ile kendinizi hapseder, toplumdan izole edersiniz. Kontrollü olarak azar azar, birikmiş baraj gölünden su bırakır gibi öfkenizi de zararsızca boşaltmaya çalışmalısınız.

Öfke duyduğunuzda kendinizi sakinleştirmeye çalışmak üçüncü seçeneğinizdir. Nefes alıp verişlerinizi, kalp atış hızınızı kontrol ederek, kendinizi fizyolojik olarak sakinleştirip içinizdeki öfke duygusunu hafifletebilirsiniz. Öfke durumunda vücudun tepkileri farklı yoğunluklarda olabilir, çok hafif tepkilerden hiddetli tepkilere kadar yükselebilir.

Diğer duygular gibi fizyolojik ve biyolojik değişmelerle birlikte hissedilir. Eğer dinlemeyi biliyorsak, vücudumuz bize öfkeli olduğumuz konusunda bilgi verir.

Öfkenin fiziksel işaretleri vardır

- Uyaran duyguyu harekete geçirir
- Stres ve gerginlik başlar
- Enerjiyi artıran adrenalin salgısı artar
- Nefes alıp verme sıklaşır
- Kalp atışları hızlanır
- Kan basıncı artar
- Adaleler kasılır
- Eller ısınır

Vücut ve zihin “savaş ya da kaç” tepkisi için hazırdır. Bunlara ilaveten dışarıdan görülemeyen ama içeride yaşanan bir dizi fiziksel reaksiyonlar vardır. Sindirim ve üreme fonksiyonları yavaşlar, pıhtılaşma hücreleri artar, immun sistem yavaşlar...

Öfkenin Sağlığa Etkisi Nedir?

Uzmanlar bastırılan öfkenin kaygı ve depresyona yol açtığını iddia ediyorlar. İfade edilmeyen öfke, kişiler arası ilişkileri bozabileceği gibi, zihinsel ve fiziksel problemlere de yol açabilir. Doğru ifade edilmeyen öfkenin yol açtığı fiziksel problemler arasında;

- Baş ağrıları
- Mide rahatsızlıkları
- Solunum problemleri
- Cilt problemleri
- Genital ve böbrek fonksiyonlarında problemler
- Artirit
- Sinir sistemi rahatsızlıkları
- Dolaşım sorunları
- Var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi
- Duygusal rahatsızlıklar
- Ve intihar sayılabilir.

Öfkemizi Boşaltmak İyi Midir?

Pek çok insan öfkesini bırakıvermenin kendisini hastalıklardan koruduğunu, diğer insanların ondan korkup daha çok saygı duyduklarını zannedebilirler. Ne yazık ki öfke hem aile hem de iş hayatında bazen tebdil-i kıyafet gezmektedir. Örneğin: dedikodu, çelme takma, işe geç kalma, işi savsaklama gibi... Psikologlar, öfkeyi boşaltmanın iyi olduğuna dair inancın çok yanlış ve tehlikeli olduğunu göstermişlerdir. Bazı insanlar öfkeyi, diğer kişileri incitmek için verilmiş bir onay gibi algılamaktadırlar. Araştırmalar, öfke duygusunun boşaltılmasının kızgınlık, öfke ve saldırganlığı daha çok artırdığını ve sorunu çözmek için hiçbir yararı olmadığını göstermektedir. Onun için en iyisi, kızgınlığınızı neyin tetiklediğini bulmanız ve kendinizi kaybetmeden, bu nedenlerle başa çıkabileceğiniz stratejileri geliştirmenizdir.

Öfkenin Yönetimi

Öfke yönetimi tekniklerinin amacı, saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır. Öfke kontrolünü öğreten pek çok yöntem vardır; doğru yöntem kişiden kişiye değişir. Doğru yöntemi belirlerken; kişinin kendi kişiliğine, yaşam tarzına uygun olanı seçmesi ve seçtiği yöntemi uygularken günlük yaşamında fazladan sıkıntı hissetmemesi göz önüne alınması gereken temel faktörlerdir. Siz de kızgınlığa yol açan insanları, olayları yok edemezsiniz; onlardan kaçınamazsınız; onları değiştiremezsiniz. Yapabileceğiniz tek şey, bu insanlar ya da olaylar karşısında gösterdiğiniz içsel ve dışsal tepkilerinizi kontrol edebilmek, onları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir. Eğer zaman zaman kontrolü kaybettiğiniz oluyorsa ya da kaybedeceğinizden korkuyorsanız bir psikiyatristten yardım isteyebilirsiniz.

Öfkenizin Taşmasını Önlemek için Uygulayabileceğiniz Yöntemler Var

Deneyebileceğiniz bazı basit yöntemler şunlardır:

Karnınızı dolduracak şekilde derin nefesler alın; göğsünüzün üst kısmıyla nefes almanız sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil, karnınız şişmelidir.

Derin nefeslerinizi alırken kendi kendinize tekrar tekrar “Gevşe!” ya da “Sakin ol!” diyerek telkinde bulunun.

Hayal ederek sizi gevşetecek bir yer ya da ortamı düşünün ve göğsünüzün önüne getirmeye çalışın. Geçmişte çok sakin olduğunuz bir yeri hatırlayın. Bu teknikleri her gün pratik yaparak ezberlerseniz daha sonra karşılaşacağınız gergin ortamlarda otomatik olarak uygulayabilirsiniz.

Düşünceleri değiştirin. Öfkeli insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırıp çağırarak ifade etme eğilimindedirler. **Kızgın olduğumuz**

zaman genellikle olayları istemeden abartılı ve çarpıtılmış olarak algılarız. Bu tür düşünce biçimlerinizi fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin. Kendi kendinize, *“Eyvah, her şey mahvoldu!”* gibi bir şeyler söylemek yerine, *“Dünyanın sonu değil ve buna şimdi öfkeleniyor olmam bu olayı olmamış hale getirmeyecek”* diyebilirsiniz. Her iki düşünceyi de zihninizden geçirerek deneyin. Öfkenizin hangi düşünceyle arttığını ya da azaldığını kendiniz görün. Bam telinizi kendiniz keşfedin.

*“Söylediklerinize dikkat edin
düşüncelere dönüşür...
Düşüncelerinize dikkat edin
duygularınıza dönüşür...
Duygularınıza dikkat edin
davranışlarınıza dönüşür...
Davranışlarınıza dikkat edin
alışkanlıklarınıza dönüşür...
Alışkanlıklarınıza dikkat edin
değerlerinize dönüşür...
Değerlerinize dikkat edin
karakterinize dönüşür...
Karakterinize dikkat edin
kaderinize dönüşür...”*

Mahatma Gandhi

Farkında olmadan çok sık kullandığımız ve bizi kızgınlık duygularına hazırlayan, “asla” ya da “her zaman” gibi sözcükleri zihninizde yakalamaya çalışın. *“Hiçbir şey asla düzelmeyecek”* ya da *“Her zaman haksızlığa uğrayan ben olurum”* gibi cümleler oldukça hatalıdır.

Öfke duygunuz, haklı olduğunuzu düşünmenize de yol açar. Durumla ilgili yargıyı baştan koyduğunuz için problemin çözümüne de katkı sağlamaz. Öfke baldan tatlıdır derler, mantığı ele geçirir ama

siz isterseniz mantık öfkeyi yener. Öfke haklı bir nedene bağlı olsa da, çok çabuk mantık sınırlarını aşabilir. Bu yüzden öfkelendiğinizde hissettiğinizde mantığınıza sığınınız. **Kendinize “tüm dünyanın size kazık atmaya çalışmadığını” hatırlatınız.** Sadece, yaşamın iniş ve çıkışlarından bazılarını yaşadığınızı düşününüz. Öfkenizin kontrolden çıkmaya başladığı her zaman, bu yönetime başvurun. Bu daha dengeli bir bakış açısını yakalamanıza yardımcı olacaktır.

Öfkeli insanlar her şeyi talepkar bir şekilde isterler, diğer deyişle kendilerine hak görürler. Bu durum, adalet için de böyledir; takdir, kabul, onay, vb. için de böyle. Herkesin bu değerlere ihtiyacı vardır. Elde edemeyince hepimiz üzülmüş, incinir, hayal kırıklığına uğrarız. Ama kızgın ve öfkeli insanlar, bunları talep ederler. Talepleri karşılanmayınca; hayal kırıklıkları engellenme duygusuna, o da öfkeye döner. Bu insanlar, düşünceleri üzerinde çalışıp onları yeniden yapılandırırken bu talepkar özelliklerinin farkına varmalı ve beklentilerini, isteklere dönüştürmelidirler. Diğer deyişle, istediği herhangi bir şey için “*Bana verilmeli*” demek yerine, “*Bana verilmesini isterdim*” diye düşünmenin daha sağlıklı olduğunu görmelidirler.

Problemi çözmeye çalışınız. Bazen öfke duygularımız yaşamımızdaki gerçek ve kaçınılmaz sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Kızgınlık duyguları böyle zamanlarda bu zorluklar karşısında yaşanan doğal ve sağlıklı duygulardır. Böyle durumlardaki en yararlı tutum, önce durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi araştırmaktır. Değiştirebileceğimiz bir şeyse çözüm yolları araştırılabilir. Değiştirilemeyecek bir durumsa; çözüm için uğraşmak yerine, yapılacak en iyi şey sorunla yüzleşmektir. Elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışınız ama yanıtları hemen bulamıyor, sonuca hemen ulaşamıyorsanız kendinizi cezalandırmayınız, durumu kabul ediniz.

Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Bu yargılar da bazen çok gerçek dışı olabilmektedir. Eğer çok hararetli bir tartışma içine girdiyse ilk yapacağınız şey, yavaşlayıp gösterdiğiniz tepkileri gözlemek

olmalıdır. **Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, yavaşlayın ve asıl söylemek istediğinizi düşünün.** Aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın. Hemen cevap vermeyin. Öfkenizin altında ne yattığını da anlamaya çalışın.

İnsanın eleştirildiği zaman savunmaya geçmesi doğaldır, ama siz de saldırıya geçip savaşmayın. Onun yerine söylenenlerin altında yatanı bulmaya, asıl söylenmek isteneni dinlemeye çalışın ya da belki o ortamdan biraz uzaklaşıp rahatlamak isteyebilirsiniz. Ama kendinizin ya da karşınızdakinin öfkesinin kontrolden çıkmasına izin vermeyin. Sükûnetinizi korumanız, durumun raydan çıkıp bir felakete dönüşmesini engelleyecektir. Problemi hemen çözmek zorunda değilsiniz, birbirinize zaman vererek daha sonra konuşmayı teklif edebilirsiniz.

İletişim yöntemleri

GİRİŞKENLİK (KENDİNİ İFADE ETME): Gereksinimlerinizi ve meşru haklarınızı kabul edilir yollarla ifade etme becerisidir

DİNLEME: İletişim kanallarınızı açık tutmanızı sağlar. Cevap vermek için değil, anlamak için dinleyin.

TARTIŞMA: İki insan arasındaki çatışmayı fikir birliğine vararak çözme sürecidir. Uzlaşmacı bir tutum benimsemek her zaman faydalıdır.

ELEŞTİRME: Yapıcı eleştiri yapabilme ve alabilme becerisidir. İthamlarda bulunmak yerine çözüm önerisiyle gelin.

YANSITMA: İletişimde bulunulan kişiye, davranışının kabul edilmez olduğunu anlatabilme becerisidir. Tanımlandıktan sonra kabul edilemez olan davranış özel olarak açıklanır. Durum somut ve açık olarak ifade edilir.

SANDVIÇ TEKNİĞİ: **Rahatsız olduğunuz davranışı karşınızdakine ifade ederken sadece sorunlardan değil, olumlu yönlerini de içine katarak anlatmaya çalışın.** İki olumlu cümle arasına olumsuz cümleyi sıkıştırarak karşı tarafa eleştirinizi nazikçe iletebilirsiniz. Örneğin; “*Sofrayı neden geç hazırlıyorsun?*” demek yerine “*Yaptığın güzel yemekleri akşam 19.00’den önce yiyebilirsek ailecek kilo*

kontrolümüzü sağlamış oluruz...” ya da “Bunu ne güzel yapıyorsun, şunu da şöyle yapsan daha iyi olur değil mi?” ifadesi gibi. Bir olumlu, bir olumsuz (çözüm önerisi ile beraber), üstüne bir olumlu daha.

ÖVGÜ: Diğer kişinin savunmacı davranma şansını azaltır. Mizah kullanın. Mizah, çeşitli yollarla öfkenizin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Her şeyden önce daha dengeli bir bakış açısı sağlar. Birine öfkelenip de belli sıfatlarla etiketler takmaya başladığınızda bir an durun ve o insanın gerçekten o “şeye” dönüştüğünü düşünün. Bu sahneyi gözünüzün önüne getirin. Örneğin birine, “ezik” ya da “odun kafalı” gibi sıfatlarla saldırdığınızda o kişiyi gerçekten bir püreymiş gibi ya da odundan bir kafası varmış gibi hayal edin ve gündelik işlerini o şekilde yaptığını gözünüzün önüne getirin. Çünkü **mizah sırasında yaşanan duygularla, öfkenin bir arada bulunması mümkün değildir.**

Öfkesi çok yoğun olan kişinin davranışlarının altındaki temel mesaj, *“Her şey benim istediğim gibi olmalı”*dır. Öfkeli insanlar kendilerinin ahlaken haklı ve doğru olduklarına inanırlar. Halbuki doğru görecelidir ve kişiye göre değişir. **Benlik değerinizi bir başkasının söylemine veya bir olayın sonucuna bağlamayın.** Bazı öfkeli kişilerin planlarını değiştirmelerine ya da engellenmelerine yol açan her türlü olay/durum, onlar için dayanılmaz bir aşağılanma gibi algılanır. Kendilerinin bu şekilde sıkıntı yaşamamaları gerektiğini düşünürler. Belki başka insanlar sıkıntı çekebilirler ama onlar değil! Kendinizde de buna benzer bir duyguyu yakalarsanız kendinizi tüm dünyanın sahibi kral gibi hayal edin. Tüm insanların sizin önünüzde eğildiğini, eteğinizi öptüğünü düşünün. Bu hayali görüntülere ne kadar ayrıntı koyarsanız, ne kadar talepkâr olduğunuzu ve ne kadar mantık dışı davrandığınızı o kadar iyi anlayacaksınız. Ayrıca durum ve olayların gerçekte ne kadar önemsiz olduğunu da fark edeceksiniz. Mizah kullanırken iki noktada çok dikkatli olmak gerekir. Öncelikle mizah kullanmanın, sorunlarınızı gülerек geçiştirmek demek olmadığını, tersine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebilmeniz demek olduğunu

bilmelisiniz. İkincisi de mizah kullanayım derken alaycı ve aşağılayıcı mizaha başvurmaktan kaçınmalısınız. Çünkü bu da sağlıksız öfke ifadesinin bir başka yoludur.

Çevrenizi değiştirmeye çalışın ve arada seyahate çıkın. Bazen sinirlenip öfkelenmemize yol açan “şeylerin” yakın çevremizde olduğunu fark ederiz. Sorunlar ve sorumluluklar üzerinize öylesine yıkılır ki düştüğünüz tuzığa ve o tuzığı temsil eden insanlara karşı öfkeyle kavrulursunuz. Biraz ara verin. Gün içinde özellikle stresli olacağını bildiğiniz saatlerde, sadece kendiniz için kullanacağınız bir zaman ayırın. Örneğin çalışan bir anne, eve geldiğinde kendisine ayıracağı 15 dakikalık bir süre yaratırsa çocuklarının isteklerine parlamadan daha iyi yanıt verebilir.

Önerilerimizi gerçek hayattan örneklendirelim

ZAMANLAMA: Eğer sevdiğiniz kişiyle belli konuları belli saatlerde konuşuyorsanız ve bu konuşmalar hep tartışma ile sonuçlanıyorsa, bu tür konuları konuşma saatinizi değiştirin. Belki yorgun ve dikkatsiz oluyorsunuzdur ya da bu sadece bir alışkanlık haline gelmiştir.

KAÇINMA: Eğer çocuğunuzun odasındaki dağınıklık odanın önünden her geçişte “kafanızın tasını attırıyorsa” kapıyı kapatın. Sizi öfkeliendiren şeylere bakmaktan kendinizi alıkoyun. “*Ama öfkelenmem için çocuğumun odasını temiz tutması gerekir*” demeyin. Konu, kendinizi olabildiğince sakın tutabilmenizdir.

ALTERNATİFLER BULUN: Eğer her hafta sonu arkadaşlarınızla buluşmaya giderken yoldaki trafik sizi engellenmişlik ve öfke duyguları içinde bırakıyorsa, bunu çözmeyi iş edinin. Cep telefonunuzdaki navigasyonu açıp aynı yere farklı, belki daha uzun ama daha rahat, manzaralı, hoş bir yoldan gitmeyi ya da evden daha erken/geç çıkmayı deneyin.

DANIŞMANLIĞA İHTİYAÇ DUYUYOR MUSUNUZ? Eğer öfkenizin, kontrolünüz dışına çıktığını düşünüyorsanız, ev ve iş hayatınızın önemli boyutları bu duygudan etkileniyorsa, bir psikiyatristin danışmanlığına başvurabilirsiniz.

Unutmayın, öfkeyi yok edemezsiniz, tüm çabalarınıza rağmen sizi öfkeliendirecek olaylar olacaktır. Yaşam her zaman için engellerle, acılarla, kayıplarla ve diğer insanların onlardan beklemediğiniz davranışlarıyla dolu olacaktır. Bunu değiştiremezsiniz. Ama bu olayların sizi etkileme biçimini değiştirebilirsiniz. Kızgınlık ve öfke tepkilerinizi kontrol ederek uzun vadede onların sizi daha mutsuz kılmasını önleyebilirsiniz.

YAŞAMDAN BİR ÖRNEK: Arabamı park yerinde görevlilere teslim edip karşı kaldırıma geçtim ve muayenehaneme doğru yürüyordum ki arkamda bir adamın habire küfür ettiğini duysam da umursamadım. Dar zamanda hastalara nasıl bakıp yetiştireceğimi düşünüyordum ki, arkamdan pata küte dövüşme sesleri gelince dönüp baktım. İki park görevlisi küfreden adamı dövüyorlardı. “Ne yapıyorsunuz?” diye sordum. “*Duymadınız mı hocam, arkanızdan küfür ediyordu*” dediler. Hiç üstüme alınmamıştım, “*Söyledikleri bana yapışır mı yakışır mı? Salın gitsin*” dedim. Yumrukları yiyen adam fırlayıp kaçıp gitti. Belki de kendi kendine konuşan ve halüsinasyonlarına cevap veren bir hastaydı kim bilir...

Kendi Kendini Doldurmak

Tarife gerek var mı? İç sesinizle yaptığınız muhasebe bazen kendi kendinizle kavgaya dönüşür. Bunu kendine yapmayan var mı? İçgüdüleri, dürtüleri, istekleri, büyükleri, çocukları, inançları arasında sıkışıp kalmayan yoktur. İçinden biri ile kavga etmeyen, yakıp yıkmayan, asıp kesmeyen! Sürekli iç huzuru ile gezen kişi yoktur ya da bana hiç gelmedikleri için duymadım.

Özellikle kadınlar, olumsuz duygu ve düşünceleri çok biriktirirler. Olumsuz bir düşünce halkası beyninde dolaşmaya başlayan kadın konuşmaya başlarsa halkalar uç uca ekli sonsuz bir zincir gibi çıkar bazen. Dün akşam yaptığı yemeği beğenmeyen kocasına kızgınlığını sıralar, sıralar taa ki 30 yıl önce gelinlik provasında ettikleri tartışmaya kadar sonu uzanır.

KAFANIZA TAKILAN ŞEYLERİ SORUN, SUSMAYIN. Suçlamadan, yargılamadan, içinde biriktirmeden... Susarsanız hayallerinizde, rüyalarınızda o kişi ile kavga etmekle bitiremezsiniz. Hesaplaşma ve helalleşme ile bitirilmeyen çatışma yıllar boyu devam eder gider. Çatıştığınız kişi ile uykusunu almış, karnı doymuş, keyfi yerindeyken baş başa sakince konuşun; karşınızdakinin kişiliğine, kimliğine kötü söz, keskin laf etmeden bunu nasıl çözebileceğini sorun. Kendi iç huzurunuzu ve iyilik halinizi hiçbir şeye ve kimseye feda etmemeye çalışın. İç huzursuzluğu lüzumsuz enerji kaybıdır. Anlamsız yorgunluklarınız, kontrol edemediğiniz öfkenizin sonucudur.

KENDİ KENDİNİZİ DOLDURMAKTAN VAZGEÇİN. O kişiye uzaktan, tüm yönleri ile ormana bakar gibi size kattığı iyi şeyleri kendi hakkınız gibi görmeden. Biz psikiyatristler karşılıklı çatışmalarda genellikle arada hakem pozisyonunda kalıp her iki tarafa da “haklısınız” derken buluruz kendimizi, Nasreddin hoca gibi...

MUTLAK DOĞRULAR VARDIR. “Güneş doğudan doğar, eşler birbirini aldatmamalı” gibi. Bir de muğlak doğrular vardır. Benim önümdeki bardağın kulpu bana göre sağda karşımdakine göre soldadır. Kuru inatla bu kadar saçma bir şey için bile insanlar çatışıp işi, güç savaşına dönüştürüyorlar. Sonuç, senelerce kırılmış kalpler; sorarsanız kavganın sebebini bile hatırlamazlar.

BAŞINIZDAKİ KARA BULUTLARI DAĞITIN. Bu durumu kontrol etmekte sıkıntı çekiyorsanız bedensel hareketlerinizi ve hobilerinizi artırın. İç çatışmalarınızı yazıya da dökebilirsiniz. O kişi ile konuşmak işe yaramıyor diye geniş aile ya da arkadaştan yardım almak bazen sorunu daha büyütür. İki kişilik sorun bazen tüm sülalenin sorununa yol açar. Dedikoduya dönüşür. Profesyonel psikiyatrik yardım alın.

DEDİKODUYU TAŞIYANA PRİM VERMEYİN, DİNLEMİYİN. Kendisini kolayca dolduran biri, sizi de kolayca doldurabilir. Bu doldurmalar aile arasında yaşanıyor ne yazık ki. Yine az bilinen atasözü buna cevaptır; “*Anam için babama, babam için anama küsmem.*”

SEKİZİNCİ BÖLÜM:

ANKSİYETE (KAYGI) BOZUKLUĞU

Anksiyete (Kaygı) Bozukluğunuz Var mı?

Korku, görünen tehlikelere karşı önce bedenimizi, sonra benliğimizi korur. Öfke, benlik sınırlarımızı ve kişilik haklarımızı korur. Anksiyete ise geleceğimizi planlayıp işe motive olmamızı sağlar ve belirsizliğe verilen tepkidir. Anksiyete, Türkçe karşılığıyla kaygı veya endişe; kişinin yaşadığı her an kötü bir şey olacakmış hissidir. Örneğin, her an kötü bir haber alacağı ya da kendisinin yahut yakınlarının başına kötü bir şey geleceği endişesi ile gelen bir bunalı duygusudur.

Kişi sıklıkla günlük olaylar karşısında beklenenin üstünde yüksek bir kaygı düzeyi yaşar. Zihni yoğunlukla felaket senaryoları ile doludur. Örneğin çocuğu eve bir saat gecikmeyle gelmiştir ancak bu gecikme “mutlaka çocuğa araba çarpmıştır”, “birileri çocuğa bir şey yapmıştır” türünden kaygı içeren düşüncelerle doludur. Kişi, olaylar karşısında hafif bir tedirginlik duygusundan panik derecesine kadar değişik yoğunluklarda kaygı yaşayabilir. Duruma, “yaygın kaygı bozukluğu” denmesinin nedeni kişinin sadece belli durumlarda değil, hemen her durumda (belirli bir yer, zaman ya da duruma bağlı olmaksızın) az ya da çok kaygı yaşamasıdır. Panik bozukluğundan bu yönden ayrılmaktadır.

Aslında kaygı günlük hadiselerde herkesin karşılaştığı bir ruh halidir ve aşırı boyutlara ulaşmadıkça bir motivasyon aracı olarak insanlara yardımcıdır. Kaygı, kişinin günlük aktivitelerini aksatacak hale

gelerek başlı başına bir problem meydana getirdiğinde artık hastalık adını alır ve tedavi edilmelidir.

Yaygın anksiyete bozukluğu olan kişi, uzun süren ve kontrol etmekte güçlük çektiği bir endişe durumu yaşar. Bu kaygı, huzursuzluk veya kendini tetikte hissetme, çabuk yorulma, odaklanma güçlüğü, unutkanlık hissi, sinirlilik, kas gerginliği ve uyku bozukluğu belirtilerinin tamamı ya da bir kısmı ile birlikte bulunur. Kişinin yaşadığı bu sıkıntılar kişinin hayatını olumsuz yönde etkilemektedir.

Bu sık görülen rahatsızlık, genellikle 20'li yaşlardan önce başlayarak dalgalı bir seyir izler. Duruma eşlik edebilecek psikiyatrik bozukluklar (diğer kaygı bozuklukları), depresyon ve alkol bağımlılığıdır.

Anksiyete Bozukluklarının Belirtileri

Anksiyete bozuklukları tek bir bozukluktan daha çok birbiriyle ilişkili birçok durumdan oluşmasına rağmen kişiden kişiye farklı belirtiler gösterebilir. Biri ani anksiyete, panik atakları ve kalp çarpıntısı yaşarken, bir başkası araba kullanırken bir korkuya kapılabilir; birinin aklına sürekli kontrol edemediği düşünceler gelirken bir başka kişi ise sürekli her konuda ve her durumda endişe duyabilir.

Ancak çoğu insanın tehdit edici bulmadığı durumlarda hissedilen devamlı ve şiddetli korku ya da endişe bütün anksiyete bozukluklarında ortak olan önemli bir semptomdur. Örneğin uçağa binen kişi hafif bir kaygı hissederken, kaygı bozukluğu olan kişi, uçağın düşme olasılığını yüzde yüz olarak algılayabilir ve Van'a otobüsle gitmeye karar verir. Diğer bir deyişle, kediye aslan gibi algılar. Bu durumda kaygı, kişinin günlük yaşamını sürdürmesinde koruyucu değil, engelleyici bir özellik kazanır.

Anksiyetenin duygusal semptomları

- Aşırı korku,
- Bir işe konsantre olmada güçlük,
- Sinirlilik ve gerginlik,

- Her zaman en kötüyü düşünmek,
- Acelecilik,
- Sürekli kötü bir şey olacak düşüncesi.

Anksiyetenin fiziksel semptomları

- Kalp çarpıntısı,
- Terleme,
- Mide bulantısı ya da ağrısı,
- Sık tuvalete gitme ya da ishal,
- Nefes almada güçlü,
- Titreme ve tikler,
- Kaslarda kasılma,
- Yorgunluk,
- Uykusuzluk.

Başka bir nokta da kaygı düzeyi yüksek kişilerin huzursuzluk ve kaygı hissinin yanı sıra sürekli gerilim tipi baş ağrıları, yaygın vücut ağrıları, bulantı, midede şişkinlik gibi şikâyetler çekmeleridir. Bu nedenle hastaların bir kısmı öncelikle psikiyatrist dışındaki hekimlere başvururlar. **Kaygı çok iyi bir oyuncudur, her kılığa bürünür ve hekimleri bile şaşırtır.**

Stresli durumla karşı karşıya kaldığımızda ya da baskı altındayken kalbimizin hızla çarpması ya da zaman zaman endişeli ve gergin hissetmek normal bir durumdur. Bunu her insan zaman zaman yaşar. Anksiyete bedenin tehlikeye karşı verdiği normal bir tepkidir. Her ne kadar kişide hoş duygular yaratmasa da aslında anksiyete kötü bir şey değildir. **Belli bir düzeyde anksiyete kişiyi uyanık tutar, yaptığı işe odaklanmasını ve motive olmasını sağlar.** Ancak eğer anksiyete sürekliyse, gereğinden fazlaysa, kişinin günlük aktivitelerini ve diğer insanlarla olan ilişkilerini etkiliyorsa, o zaman artık normal sınırdan çıkmış demektir; bu durumda anksiyete bozukluklarından söz edebiliriz.

Anksiyete tehdit veya tehlikeye karşı bir tepkidir. Bilimsel olarak

kısa dönemli anksiyete tepkisine kaçma-savaşma tepkisi adı verilir. Böyle adlandırılır çünkü anksiyetede ortaya çıkan bütün psikolojik ve bedensel değişiklikler tehlikeyle ya savaşmaya ya da tehlikeden kaçmaya dönüktürler. Bunun nedeni anksiyetenin temel amacının organizmayı korumak olmasıdır. İnsanoğlunun ortaya çıktığı ve yaşadığı tehlikelerle dolu, avcılık ve toplayıcılık ortamında, bir tehlikeyle karşı karşıya geldiğinde hemen kaçma ya da savaşma tepkisini oluşturan otomatik bir mekanizmanın organizmada hâkimiyeti ele alması son derece yaşamsaldır. Bugünün sözde güvenli dünyasında bile bu gerekli bir mekanizmadır. Yolda karşıdan karşıya geçerken üzerinize doğru, hızla, koca kırmızı kamyonun gelmekte olduğunu canlandırın. Eğer hiçbir anksiyete duymuyorsanız büyük olasılıkla ezilirsiniz. Ama bedenimizde bulunan alarm sistemi olan anksiyete sayesinde kaçma-savaşma tepkiniz hâkimiyeti ele alacak ve sizin daha güvenli bir yere koşmanızı sağlayacaktır. Bir müddet daha kırmızı veya hareket eden herhangi bir şey de sizde bu alarmın çalışmasını sağlayabilir. Bu durumun ana fikri çok yalındır, anksiyetenin amacı organizmayı korumaktır, ona zarar vermek değildir. Alt beynimiz hep ilkel kalacaktır. Burada kırmızı kamyonu aslan gibi algılayacağı için korku reaksiyonunu bir süre daha devam ettirir. Kamyon geçip gitse bile, beynimiz geri dönme ihtimali olan aslana göre tepki verir. Bu nedenle kişiler tehlike geçtiğinde dahi bir müddet daha korku duymaya devam ederler.

Kişi 5 duyusu ile belli bir tehlike algıladığında ya da öngördüğünde beyin, sinir sisteminin otonom sinir sistemi denilen kısmına mesaj yollar. Otonom sinir sistemi, sempatik sinir sistemi ve parasempatik sinir sistemi denilen iki alt bölümden oluşur. Sinir sisteminin bu sempatik bölümü vücudun genel enerji düzeyinden ve harekete hazırlanmasından sorumludur; parasempatik sinir sistemi de vücudu tekrar normal haline geri döndüren, gevşeten ve dinlenme haline geçiren sinir sistemidir. Sempatik, (korkutan, kaygı hissettiren,) aklımızdan bağımsız sinir sistemidir; parasempatik ise (rahatlatan, gevşeten,) aklımıza bağlı sinir sistemidir.

Bedeninizde Hissettiğiniz Sizi Rahatsız Eden Belirtiler, Aslında Sizi Koruma Amaçlıdır

Hissettiğiniz bu endişe-kaygı duygusunun nedenlerini bilerek artık ondan korkmanıza gerek olmadığını kendiniz görün diye endişeye-kaygıya neden olan bilimsel gerçekleri herkesin anlayabileceği şekilde açıklayalım.

Sempatik sinir sistemi hep ya da hiç ilkesine göre çalışır. Yani aktif hale geçtiğinde bütün sistem harekete geçerek tepki verir. Parasempatik ve sempatik tahterevallinin ucunda oturan kardeşler gibidirler. Biri aşağı inince öbürü yukarı çıkar. Başka bir deyişle ya bütün belirtiler hissedilir ya da hiç bir belirti hissedilmez; vücudun sadece belli bir kısmında değişiklik olması çok nadirdir. Bu durum neden panik atakta sadece bir-iki belirti değil birçok belirti yaşandığını açıklar. Sempatik sinir sisteminin en önemli etkilerinden birisi böbrek üstü bezlerinden adrenalin ve noradrenalin adı verilen iki kimyasal maddenin salgılanmasıdır. Daha sonra bu iki kimyasal madde sempatik sinir sistemi tarafından aktivitesini sürdürmek için aracı kullanılır, bu nedenle anksiyete tepkisi başladıktan sonra bir süre artarak devam eder. Sempatik sinir sisteminin hızlı çalışması iki yolla yavaşlatılır. İlki adrenalin ve noradrenalinin vücuttaki diğer kimyasal maddeler tarafından ortadan kaldırılmasıdır. İkinci olarak parasempatik sinir sisteminin (ki genel olarak sempatik sinir sisteminin etkisinin tam tersi etkiye sahiptir) aktif hale geçmesi ve tekrar gevşeme duygusunu oluşturmasıdır. **Vücudun eninde sonunda mutlaka bu kaçma-savaşma tepkisini yeterli görerek parasempatik sinir sistemini harekete geçirerek rahatlama duygusunun ortaya çıkacağını bilmeniz çok önemlidir.** Başka bir deyişle anksiyete sonsuza dek sürmez veya giderek artan bir tarzda kişiye zarar verebilecek bir seviyeye yükselmez. Bir diğer unutulmaması gereken nokta, kimyasal mesajcılar olan adrenalin ve noradrenalinin ortadan kaldırılmasının belli bir süre içinde gerçekleştirildiğidir. Bu nedenle tehlike geçse ve sempatik

sinir sistemi tepki vermeyi durdursa bile bu kimyasal maddeler bir süre daha vücudunuzda kalacağı için kendinizi endişeli ve heyecanlı hissedebilirsiniz. Bunun kesinlikle doğal ve zararsız bir durum olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Gerçekte bu durumun uyumsal bir işlevi bile vardır çünkü tehlike, insanın ilk ortaya çıktığı vahşi hayatta, tekrar geri gelen yırtıcı bir hayvan gibiydi ve bu nedenle organizmanın kaçma savaşma tepkisini bir süre daha devam ettirmesi, tekrar ortaya çıkan tehlikeye hazır olmayı sağlaması açısından gereklidir.

Sempatik sinir sistemindeki aktivite artışı kalp atım hızını ve gücünü artırır. Bu dokulara daha fazla oksijen gönderilmesini, dokularda oluşan yıkım ürünlerinin de daha çabuk atılmasını sağlar. Bu nedenle şiddetli anksiyete veya panik durumunda kalp aşırı çarpar. Kalpteki bu aktivite artışına ek olarak aynı zamanda kan akımında da değişiklikler olur. Temel olarak kan ihtiyacın azaldığı bölgelerden (kan damarlarının büzülmesiyle) daha çok ihtiyaç duyulan bölgelere (kan damarlarının genişlemesiyle) aktarılır. Örneğin kan ciltten, parmaklardan ayaktan çekilir ve kalbe yollanır. Pıhtılaşma hücreleri artar. Bu durumun özel bir yararı daha vardır çünkü insan bir saldırıya uğrarsa ya da bir yeri kesilirse kanamadan ölme riski azaltılmış olur. Bu nedenle anksiyete esnasında cilt solar, soğuklaşır ve el ve ayak parmakları soğur ve bazen uyuşma ve karıncalanma olur. Buna ek olarak kan vücudu harekete hazırlamak maksadıyla hareketleri sağlayacak olan baldır, kol kasları gibi büyük kaslara yönlendirilir. Kaçma savaşma tepkisi esnasında solunum hızında ve derinliğinde artış olur. Harekete hazırlanması nedeniyle dokuların daha fazla oksijene ihtiyacı olduğundan organizmanın savunması açısından bu çok önem taşır. Yalnız bu artmış solunum nedeniyle nefes darlığı, soluk kesilmesi, boğulma duyguları hatta göğüste ağrılar ve daralma belirtileri hissedilir. Kişi o anda hareket halinde değilse bu artan solunum hızının en önemli yan etkisi, beyne giden kan miktarında azalma olmasıdır. Herhangi bir tehlikesi olmayan bu durum sadece az miktarda ve önemsiz bir kan akımı azalmasıyla ortaya çıkmasına

rağmen kişiyi rahatsız eden (ama zararı olmayan) baş dönmesi, görme bulanıklığı, sersemlik, ortamdan kopma hissi ve ateş basması gibi rahatsızlık verici bir takım belirtilere yol açar.

Kaçma savaşıma tepkisinin ortaya çıkması terlemede de bir artış yapar. Bu, cildi daha kaygan kişinin tutulmasını zor hale getirmenin yanı sıra vücudu soğutarak ve aşırı ısınmasını önleyerek çok önemli uyumsal işlev görür. Sempatik sinir sisteminin harekete geçmesi herhangi bir zarara yol açmayan birçok başka belirtiyeye de yol açar. Örneğin, gözbebekleri daha çok ışık alabilmek için büyür, bu görme bulanıklığına neden olur. Tükürük salgısında azalma sonucunda ağız kuruluğu olur. Sindirim sisteminin çalışması yavaşlar, karında baskı hissi ortaya çıkar, hatta kabızlık görülebilir. Son olarak kaçma ve savaşıma hazırlanmak için vücudun birçok kas grubunda kasılma olur; bu da genel olarak gerginlik hissedilmesine, çeşitli yerlerin ağrımasına, titremeye ve sarsıntıya yol açar. En çok boyun ve omuz kasları kasılır ve fibromiyozitler gelişir.

Genel olarak kaçma savaşıma tepkisi bütün vücudun metabolizmasını artırır. Bu nedenle sıcak ve soğuk basması hissedilir, çünkü bu süreç sonucunda çok enerji kaybı olur; kişi kendisini yorgun, bitkin ve tükenmiş hissedebilir. Daha önce belirtildiği gibi kaçma-savaşıma tepkisi bedeni saldırıya geçmeye veya kaçmaya hazırlar. Bu nedenle kişinin bu esnada bu tepkiyle birlikte büyük bir kaçma veya saldırganlık isteği yaşaması şaşırtıcı değildir. Bu mümkün olmadığında (sosyal kısıtlamalar nedeniyle) bu dürtüler kendisini dolaşıma, ayaklarını yere vurma veya insanlara bağırma olarak gösterebilir. Genel olarak yaşananlar, köşeye sıkışmış olma ve kaçma ihtiyacı nedeniyle ortaya çıkarılan duygulardır. Ortamdaki tehlike kaynaklarını fark etmeye dönük ani ve otomatik bir dikkat kayması görülür. Kişi kaygılıyken gündelik işlere odaklanabilmesi zorlaşır.

Bu nedenlerden dolayı kaygılı kişiler sıklıkla gündelik işlerine yoğunlaşamadıklarından ve unutkanlık yaşamaktan yakınır. Kaygı yaşayan insanlarda bazen açık bir tehdit kaynağı bulunmayabilir. Ama

birçok insan bir şeyler için açıklama olmayışını kabullenemez. İnsan düşünen ve neden bulan bir canlıdır. Bu nedenle belirtileri için net bir açıklama getiremediklerinde çoğu insan kendisine dönerek bir açıklama bulmaya çalışır. Başka bir deyişle “Eğer kendimi kaygılı hissedebileceğim bir şey yoksa bende-bedenimde-bir bozukluk olmalı.” Bu durumda da beyin, “ölüyor olmalıyım, kontrolümü yitiriyorum veya çıldırıyor olmalıyım” şeklinde yeni bir açıklama icat eder. Bilimin bize verdiği gerçek verilere göre ise bu, gerçekten çok uzak bir açıklamadır.

Kaygı Bozukluğunun Belirtileri Nelerdir?

Olayla alakası olmayan, uygunsuz, gereğinden fazla ve kontrol altına alınamayan endişe hastalığın habercisidir. Kişi bu endişenin bilincinde olabilir fakat bu endişesini kontrol altına alamayabilir. Halsizlik, dikkat dağınıklığı, yoğunlaşma eksikliği, en ufak seslerde bile irkilme (İşitme aralığımız kendimizi tehlikede algıladığımızda genişler ve en küçük bir ses, beynimizde yankılanır. Rahat olduğumuz durumlarda ise işitme aralığımız daralır ve tabiri yerindeyse davul çalsa uyuruz.) ve uyku problemleri (uykuya dalamama ya da sık uyanma) diğer belirtilerdir. Bu belirtiler dışında hastada bazı somatik (bedensel) belirtiler de gözlenebilir. Bunlar baş ve kas ağrısı, yutkunmada zorlanma, titreme ve seğirme, terleme, bulantı veya sıcak basmaları olabilir. Kişiler bilgi ve tecrübelerine göre bu belirtileri yorumlar. Bir yakınında bulantı ve kusmayla fark edilen bir beyin tümörü çıkmışsa bende de var diyebilir. Elleri uyuştugu için felç oluyor diye korkar.

Kadınlar ve erkekler endişeyle baş etmeye çalışırken farklı tepkiler verebiliyor.

Erkekler kaygılarını özellikle öfke, şiddete eğilim, alkol tüketimi, madde bağımlılığı, sigara ve kumar ile ifade edebilirler. Bazen de işkolik olurlar. Kadınlar ise kaygılarını; çok konuşma, kavga etme, ağlama nöbetleri, aşırı temizlik yapma, aşırı alışveriş yapma, sigara, alkol, fazla yemek, internet bağımlılığı şeklinde ortaya koyabilirler.

Oluşum süreci nasıldır?

Ergenlik ve çocukluk döneminde başlayan kaygı bozukluğu yavaş ve sinsi şekilde kendini gösterir. Hastalık belirtilerinde zaman zaman iyileşmeler ve alevlenmeler gözlenmektedir. Kişi stresli bir olay yaşadığında belirtilerde artış gözlenebilir.

Hastalığın oluşmasında genetik faktörler, beynin kimyasal yapısındaki değişiklikler veya çevresel faktörler etkili olabilmektedir. Endişeyi yenmek için öncelikle onu tanıyın ve kabul edin. Sonra da aşağıdaki yöntemleri deneyin, başaramazsanız psikiyatristten yardım isteyin çünkü beynin kimyasal yapısı kişiye özgüdür, kaygı duyma eşiğiniz düşük olabilir. Herkesin ağrı eşiği, kaygı eşiği, üşüme eşiği farklıdır.

Endişeyi 5 Adımda Yenin

GEVŞEYİN: Kısa bir kas-gevşeme egzersizi yapmak, karnınızdan (göğsünüzden değil) yavaşça nefes alıp vermek, dua etmek, beden ve zihni sakinleştirmek için oldukça faydalıdır.

Rahat insanlar için “*Karnı geniş adam*” derler. Karnından solur. Küçük bebekler ve köpekler uyurken seyre doyamazsınız. Huzur verirler. Onların huzuru size bulaşır. Çünkü karınlarından ve yavaş solurlar. Öfkeli insan burnundan solur, kaygılı insanlar göğsünden sık ve yüzeysel solur.

YATIŞMAYA ÇALIŞIN: Kendinizi yatıştırmayı ve rahatlatmayı öğrenerek yaşadığınız duyguları tolare edebilirsiniz. Şu yaşadıklarım sonunda geçecek düşüncesi son derece yararlı olabilir. Kaygılarınız arttığında güçlü kalmaya çalışın; inancınıza sımsıkı sarılın ve geçeceğini unutmayın. Kaygıyı tanıyın ama teslim olmayın, meydan okuyun.

ENDİŞENİN SEBEPLERİNİ BELİRLEYİN: Kendinize dürüst olup sizde kaygıya yol açan durumun gerçek sebebini ortaya çıkarmaya çalışın. Cesur ve girişimci olun.

PROBLEMİ ÇÖZÜN: Kaygı doğası gereği bizi harekete geçirme-

ye ve problemleri çözmeye zorlar. Eğer problem üzerinde bazı etkileriniz varsa, hesaplı bir şekilde harekete geçmek kısa vadede kaygının yatışması için harika bir yol olabilir. Ne yazık ki bütün problemler çözülebilir değildir. Kontrol eksikliğini ve belirsizliğini yönetmeyi öğrenme bir diğer önemli başa çıkma ve tedavi yöntemidir.

İYİ EĞİTİMLİ, KAYGI BOZUKLUĞU OLAN DANIŞANIN ANLATTIKLARI...

“Konya’ya araba almaya gitmiştim. Karın bölgemde o dayanılmaz sıkıntıyı bir an hissettim ve ne oluyor diye kendime sordum. Arabayı satan kişiyle arabayı kontrol eden usta arasındaki beden dilinden onların arkadaş olabileceklerini çıkardım ve aracı başka bir servise götürttüm. Aracın altından yağ damlattığı ortaya çıktı, tamir ettirdik. Masrafı araç sahibi karşıladığı gibi, İstanbul’a da emniyetle ulaştım.”

YAZARIN NOTU

Örnekte görüldüğü gibi kaygının kaynağına inilirse, doğru kullanıldığında yaşamı sürdürmede kişiye koruyucu etkisi mevcuttur.

KENDİNİZE DEĞER VERİN: Kendimiz hakkında pozitif duygular yansıtmak tüm ilişkilerimizde hem bizi hem de muhatabımızı rahatlatan çok güçlü bir etkiye sahiptir. En utangaç insan bile özündeki değerlerini öne çıkararak saygın bir sosyal kimliğe sahip olur.

Kaygı bozukluğu ya da depresyonu olan kişiler genellikle sosyal çevrelerinde sayılıp seilmeyen kişiler olmayıp kendilerini sevemeyen ve herkesten önce en acımasız eleştiriyi kendilerine yapan kişilerdir. Özgüven ve öz saygınızı, hiçbir olayın sonucuna ve hiçbir kimsenin iyi veya kötü söylemine bırakmayın.

DOKUZUNCU BÖLÜM:

STRESLE BAŞ ETME BECERİLERİ

Stressiz Konfor Alanında Yaşarsanız Gelişime Kapalısınız Demektir

Duygular, insan hayatının merkezinde olmasına rağmen fark edilmesi ve tanımlanması çok da kolay olmayan tepkilerdir. Bilimsel literatürde duygu, “organizmanın içsel ve dışsal uyaranlara verdiği koordine tepkiler bütünü” olarak tanımlanır. (Lazarus, 1993) Bu koordinasyon, bilişsel, davranışsal, fizyolojik ve nörobiyolojik mekanizmalar arasında olur. Duygunun öznel yaşanışı ve algılanışı ise “hissetmek”tir. Bu anlamda duygu ve his, birbirini tamamlayan kavramlardır. Mod (mood) ise, belirli duyguların hâkim olduğu, daha uzun süreli duygu durumlarına denk gelir. Gündelik yaşamda özellikle negatif duygulardan bahsederken sık kullanılan ifadelerden biri de strestir. Stres, bazı koşullar ve duygu durumlarına karşı verilen alarm tepkisinin ismidir. Duygu, his ve mod kavramları birbirinin yerine kullanılagelmektedir. Modu iklim, stresi ise kar ve yağmur gibi düşünebilirsiniz. Stres doğru yönetilirse enerji kaynağıdır. “*Kar, var demektir*” diyen Kayserili çok yoğun kar yağan kışı, bolluk yaşanacak yazın takip edeceğini söyler. Stressiz konfor alanında yaşarsanız gelişime kapalısınız demektir.

Kişiye özgü ve bireysel bütünlüğü zorlayıcı bir kavram olarak tanımlanan stres, insanların fiziksel ya da psikolojik bakımdan tehlike olarak algıladıkları olaylarla karşılaşmaları halinde meydana gelen

durumdur. Stres durumları ise duyguları tanımlayamamak ya da negatif duygularla başa çıkamamaktan kaynaklanır.

Duygusal farkındalık ve düzenlemenin en önemli basamaklarından biri de duyguyu ortaya çıkaran ve sürdüren faktörleri keşfetmektir. Duygusal bir durumu ortaya çıkaran ve sürmesine sebep olan faktörleri fark etmek, bu olumsuz yaşantılarla başa çıkmayı ya da onlara göğüs germeyi kolaylaştırır. Duygunun kaynağını anlamaya yönelik bir analiz sonucunda, bu olumsuz duygunun değişip değişmeyeceği, şiddetinin azaltılıp azaltılamayacağını da anlamak mümkün olur. Negatif duyguyu ortaya çıkaran ve sürdüren faktörleri tanımlamak, duyguyu ortaya çıkaran koşulları değiştirme şansını da sunar. Bu sayede bu koşullara bağlı olan yorumlar, varsayımlar, inançlar ve amaçlar da yeniden değerlendirilme fırsatı bulur. Değişimin söz konusu olmadığı durumlarda ise 'kabul etmek' duygu durumu düzenleyici bir işlev görür. Örneğin, bir kaybın ardından yaşanan üzüntünün kabulü.

Yaşamın her döneminde ortaya çıkabilen ve kişinin iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltan, kişiyi zorlayan stres durumlarının oluşumuna çeşitli faktörler zemin hazırlamaktadır. Birey tarafından tehlikeli ve zararlı olarak algılanan ve gerilim yaratan her olay ya da durum stres uyararı olarak değerlendirilir. Genel olarak stres uyarıları fiziksel, (olumsuz çevre koşulları, ısıdaki ani değişim, kalabalık, gürültü, doğal afetler, yaralanmalar, bedensel travmalar ve bir hastalığa maruz kalma, vs.) psikolojik, (kişilik yapısı ve özellikleri, algılanan tehlike ile ilgili duygu, düşünce ve endişeler) ve psiko-sosyal (bireyin sosyal çevresi ve ilişkileri, sosyo-ekonomik durumu, yaşam standartları, aile içi ilişkileri) uyarılar olarak sınıflandırılmaktadır.

Gelişim dönemlerine göre stres yaşantısı ve oluşumu ele alındığında, ergenlik dönemi yoğun stres durumlarının yaşandığı bir dönem olarak değerlendirilebilir. Ergenlik döneminde ergen, hızlı bedensel gelişim ve değişimlere maruz kalmakta, bu değişimlere paralel davra-

nış geliştirmekte zorlanmaktadır. Beden yapısındaki değişiklikler ve bedeni etkin kullanamama, ergen için bir stres nedeni olabilir. Zihinsel olarak soyut işlemsel döneme giren birey artık bilimsel düşünce yapısını kazanmaya başlamış, hipotezler oluşturma, olası czmleri sistematik bir şekilde değerlendirme ve zorlu bir problem karşısında bir cevaba ulaşma cbaları içine girmiştir. Öte yandan benmerkezci düşünme tarzı tekrar ortaya cıkmiştır. Bütün bu duygusal ve bedensel değişimler stres faktörüdür. Vücut en son prefrontal korteks gelişimini tamamlanmaktadır. Bu gelişim 21 yaş civarında bitmektedir. Prefrontal korteks kişiliğimizi oluşturur, duygu ve drtlerimizi kontrol etmemizi sağlar.

Toplumun beklentilerinin yanı sıra cinsiyet rolüne uygun toplumsal rol ve davranışların sergilenmesi de genç için strestir. Kulağına küpe taksa erkek ergene annesi, kız gibi giyiniyorsun der. Ne cocuk ne de yetişkin olunan bu dönemde, geleceğe ilişkin planlar ve akademik başarı da ergen için ayrı birer stres faktörüdür.

Hangi gelişim döneminde olursa olunsun, görülen odur ki, bireyde stres yaratan etmen stres olayından, uyaranından ziyade kişinin o olayı algılayış ve yaşayış biçimi, olayı yorumlama şeklidir. Gerçekçi olmayan ve olumsuz otomatik düşünce biçimleri, strese neden olan düşünce kalıplarıdır. Olumsuz otomatik düşünceler; katı, gerçek ile uyuşmayan, mantıklı olmayan ve bireyin psikolojik sağlığına engel oluşturan ve kendisi için anlamlı kişisel amaçlarından uzaklaştıran inançlardır. Bu düşünceler, geçici ve duruma özgü olmayıp kişinin kendisi, geleceği ve dünya ile ilgili olumsuz ve kötümser temaları içeren fikir ve imajlardan oluşmaktadır. Akılcı-duygusal yaklaşımda bu tarz düşünceleri gerçekçi olanlarla yer değiştirme, yeni stratejiler geliştirip bunları uygulama ve değerlendirme, stresle başa cıkma da temel noktaları oluşturur. “Yineleme” ile değil “yenileme” ile czm yolları aranır. Birey stres uyaranlarına maruz kaldığında fizyolojik ve psikolojik denge bozulur. Bozulan bu dengenin yeniden sağlanması için fizyo-

lojik olarak, bedensel ve hormonal düzeyde değişimler yaşanır. Vücut ısısında, solunumda, kan basıncında değişimler; kalp ritminde düzensizlikler oluşur, kas gerilimi artar, gözbebekleri büyür, ağızda kuruma olur. Tüm bu fizyolojik değişiklikler oluşurken korku, aşırı tedirginlik, gerginlik, anksiyete, dirençsizlik, duyarsızlık (apati), saldırganlık, depresyon ve bilişsel bozukluklar gibi psikolojik tepkiler de ortaya çıkar. Bunu yorgunluk, bitkinlik, el-kol koordinasyonunda bozukluklar, kekeleme, değişken ve tahmin edilemeyen davranışlar, performansta düşme, başladığı işi bitirmede sorunlar, konsantrasyon bozuklukları, uykusuzluk ya da derin uykuya dalamama, beslenme alışkanlıklarında değişiklikler, sigara ve alkol alımında artış gibi davranışsal tepkiler izler.

Strese maruz kalan birey, stresin olumsuz etkilerini azaltmak için birtakım bilişsel ve davranışsal çabalar içine girer. Kişinin bu zorlayıcı ve bilişsel bütünlüğünü tehdit eden stres durumları ile baş etmesinde bireyin kişilik yapısı, psikolojik özellikleri, sosyal çevresi, öğrendiği ve geliştirdiği başa çıkma stratejileri etkili olmaktadır. Bireylerin etkili biçimde stresle başa çıkabilmeye yönelik olarak kullandıkları başa çıkma tarzları, bireyin kişilik özellikleri, problem çözme becerisi ve geliştirdiği düşünce tarzı ile yakından ilişkilidir. Başa çıkma becerileri, yeni düşünceler, alternatifler ve problem çözme becerileri geliştirebilme süreci ile öğrenilir ve yaşamda yerini alır.

Her bireyin kendine has geliştirdiği başa çıkma becerileri olmakla birlikte stresle başa çıkmada kullanılan belli başlı teknikler şöyledir:

- Gevşeme teknikleri ve nefes egzersizi psikiyatrist ve psikolog tarafından öğretilir. Yoga, meditasyon öğrenebilirler ki doğu ilmi tarzı gevşeme egzersizidirler. Gevşeme egzersizinden sonra rahatlatıcı fanteziler kurmak olumlu düşünmenin rahatlatıcılığının farkındalığını artırır.
- Problem çözme becerileri geliştirmesini sağlamak. Bir problemi

hep aynı yolla çözmeyi alışkanlık haline getirmiş kişilere alternatif geliştirmeyi öğretmek. **Yinelemeyin, hep yenileyin.**

- Yeni algılama stratejileri geliştirmelerine yardım etmek. İç içe yaşayan insanlar hep birbirlerinin kusurlarını görürler. Onlara olaylara da kişilere de ormana bakar gibi uzaktan bakmasını öğretiriz. Yakından bakıp içine girince ormanda kırık dalları da kurumuş ağaçları da görürüz. Özellikle mükemmeliyetçi kişiler kendilerinin de yakınlarının da kusurlarının üstüne adeta mercek tutarak büyütürler.
- Basit düşünce tarzından uzaklaşarak çok yönlü düşünmeye çalışmak.
- Zihni başka yorumlara açık tutmak “ben başaramıyorum” yerine “başarmayı deneyebilirim” türünde yaklaşım, çok yönlü düşünceye örnektir. Eskiler, “*Herkes, annesinin karnında öğrenmiyor*” derler.
- Gerilimin zamanla azalacağını düşünerek çözüm yolları üzerinde yoğunlaşmak. Sabır ve tahammül farkını öğretmek. Sabır, çözüm üretmek için verilen süreye denir. Tahammülse sürekli çözümsüzlüğe katlanmak demektir ki insanı tüketir.
- Etkili iletişim becerilerini öğretmek “sen iletileri” yerine “ben iletileri” içeren cümleler kullanmak. Karşınızdakine “sen” dediğinizde hemen koruma kalkanlarını indirir ve de savunmaya geçer. Doğru iletişimde üzerimize sorumluluk almalı ve “*Anlatabildim mi*” demeliyiz. “*Anladın mı*” dersiniz karşınızdaki öfkelenir. “*Salak mıyım, aptala mı anlatıyorsun*” der ya da öyle düşünür.
- “Bastırıcı” ve “çözüm” iletisi göndermek yerine işbirliğine açık etkili dinlemeyi içeren iletişim tekniklerini kullanmak.
- Davranışsal olarak kendini kontrol etmek.
- Zamanını etkin bir şekilde kullanmak çok önemlidir. Zaman yönetimi beceri noksanlığı stresi en çok artıran şeydir. Bir işi, ödevi, açılışı vaktinde yetiştirememek; sürekli işe, derse randevuya geç kalmak başarınızı da saygınlığınızı da zedeler. Zaman yönetiminde önceliklerinizi belirleyin. Önce çalışmayı bitirip

sonra eğlenceye gidin. İç huzuru ile eğlenirsiniz.

- Spor ve egzersizi düzenli yapmak beta endorfin sağlayarak mutlu olmamızı sağlar. Uzun vadede bedensel sağlığımızı koruyarak mutluluğumuzu tesis eder. Günde bir saat tempolu yürüyüş ya da eş değeri spor yeterlidir. Aşırı yorgunluk da stresimizi artırır. Normal bir süre egzersiz konsantrasyonumuzu artırır ve tokluk hormonu leptin salgılatarak daha ince kalmanızı sağlar. Kendinize güveninizi artırır. Düzenli spor yapanların hastalıklara karşı vücut dirençleri daha yüksek bulunmuştur.
- Sağlıklı beslenme stresle baş etmede çok önemlidir. *“Açken sen sen değilsin”* diyen reklam sloganı haklı. Zira aç kimsenin kendini iyi hissetmesi mümkün olmadığı gibi tokluk durumunda midenin çeperinin gerilmesi ile serotonin salgılanır ve kişinin deyim yerinde ise aklı başına gelir.

Bireylerin kendileriyle ilgili farkındalık sahibi olmaları önemlidir. Yani stres kavramını tanımlama ve stresin nedenleri hakkında paylaşımlarda bulunma ve bireylerin kendi stres yapılarını keşfetmeleri önemlidir. Bireylerin aynı zamanda stres durumlarında vücutlarında meydana gelen fizyolojik değişikliklere ait farkındalık kazanmaları, bu fizyolojik değişikliklerin yarattığı gerginlikten kurtulmak için nefes alma ve gevşeme egzersizlerini öğrenme ve kullanmayı bilmeleri önemlidir. Pek çok insan stresin vücutta yarattığı fizyolojik tepkileri hastalık belirtileri ile karıştırarak kendi kendini kokutur. Bu sebeple panik atak geçirebilir. Çarpıntısını kalp hastalığı, nefes darlığını astım zannedebilir.

Stresle baş etmede “proaktif” davranmalıyız. Kötü bir olay yaşadığımızda “tüh aklıma gelmişti” deriz. İşte bu yüzden aklınıza gelen başınıza gelmeden tedbir alın. Stresle baş edebilenlere dikkat etmişler, çoğunluk iş gücü sahibi, evli, eğitilmiş, paralı, insanlarla iyi iletişim kurup sağlıklı sosyal çevre sahibi olan kişilerdir. Hobileri vardır ve tatile giderler. Kendilerine değer verirler. Başlarına gelen olum-

suz olayları da kabul ederler. *“Hayatta başarı da var iflas da; sınıfta kalmak da var aldatılmak da. Bu sefer benim başıma geldi. Bana ne öğretti? Bir daha başıma gelmemesi için neler yapmalıyım? Başıma gelebilecek daha büyük zararlardan beni nasıl korudu?”* diye düşünürler. Kötümserler ise *“Hep beni buluyor!”* derler. Halbuki travmaya karşı efsunlu tek kişi yoktur.

Stresi ve onun fizyolojik belirtilerini kabul etmeliyiz. Hızla çarpan kalbinize, *“Aferin işini iyi yapıyorsun”* deyin. Orta derecede dindar olun. Kendinize uygun sosyal değerleriniz olmalı, bunlar önce sizi korur. Yalan söylemeyip ibadet eder gibi çalışırsanız ve veren el alan elden üstündür deyip şefkatli olursanız, beden sağlığınız da yerinde ise emin olun mutlu olursunuz. Stresle baş etmede iyi devlet yönetimi, iyi kanunlar ve toplumsal dayanışma da şarttır. Stres kaynağı olan ve stresin oluşumunda etkili olan “irrasyonel-olumsuz otomatik düşünme tarzları” hakkında grup terapilerine katılmak ve orada paylaşımda bulunarak düşünce tarzına alternatif yeni düşünceler geliştirmek gerekir. Bunun için patolojik stres ve kaygı sahiplerine bilişsel davranışçı terapi uygularız.

SOSYAL ORTAMLARDA KAYGI

Sosyal Ortamlarda Kaygılı Mısınız?

Ülkemizde toplum içinde özgürce davranabilme konularında değişik derecelerde çekingenlik vardır. Bu çekingenlik kıyafetlere ve davranışlara da yansır. Büyük kısmı klinik düzeyde rahatsızlık yaratmadığı için kişi işine gücüne bakabilir. Bizim kültürümüzde kuldan utanana iyi insan gözüyle bakıldığı için başlangıçta dikkat çekmeyebilirler.

SOSYAL FOBİ (yeni adıyla sosyal anksiyete bozukluğu), bireyin başkaları tarafından yargılanabileceği kaygısını taşıdığı toplumsal ortamlarda mahcup ya da rezil olacağı konusunda güçlü ve inatçı bir korku duyduğu bir kaygı bozukluğudur. Kişi korkusunun anlamsız olduğunu bilir. Hastalık kişinin olağan günlük işlerini ve toplumsal etkinliklerini, karşı cins ilişkilerini, okul ve iş başarısını aşağı çeker. Mevcut yetenek ve birikimini ortaya koyamaz.

Kişiler başkalarıyla etkileşimde bulunmalarını gerektiren ya da bir eylemi başkalarının yanında yerine getirebilmeleri gereken durumlarda anksiyete (çarpıntı, terleme, titreme, kızarma, ellerde titreme, sesinde titreme, baş dönmesi, diare, uyuşmalar vs.) belirtileri gösterirler ve de anksiyete belirtileri göstereceklerinden ötürü de beklenti anksiyetesi yaşarlar, bunlardan olabildiğince kaçmaya çalışırlar. Başkalarının kendileri ile ilgili olarak anksiyeteli, zayıf gibi yargılarda bulunacağını düşünürler. Ellерinin ya da seslerinin titrediğinin farkına varılacağıyla ilgili kaygılardan ötürü toplum önünde konuşmak-

tan korkabilirler ya da düzgün bir biçimde konuşamıyor gibi görünmekten korktukları için başkaları ile karşılaşmak istemezler. Diğer insanların ellerinin titrediğini görmesinden utanç duyacaklarından başkalarının yanında yemekten, içmekten ya da yazı yazmaktan kaçınabilirler ve hatta ortak tuvaletleri kullanmak (utangaç mesane) onlar için çok zor, bazen imkânsızdır.

Sosyal fobik çocuklar mantıksız korkularının olduğunu farkında olamazlar. Öfke belirtisi, içe kapanma, donakalma şeklinde belirtiler verebilirler. Sadece yetişkinlerle ilişki kurmakta problemleri yoktur, aynı zamanda akranlarıyla da ilişki kuramazlar, oyuna katılamazlar. Sosyal fobik çocuğun en iyi terapisi oyun, en iyi terapisti anne-baba ve öğretmenidir. Ama kültürümüzde hareketli çocuk dikkati çeker ve yardım alırken, sosyal fobik çocuklar ve dikkat eksikliği olan kızlar çok geç yardım alırlar. Çocuk ne kadar küçükse yardım o kadar kolay olacaktır.

Hasta çocukken de uslu, göze batmayan, sorun çıkarmayan biridir. Bu durumda özellikle ilk ve ortaokul öğretmenlerine büyük iş düşer. Parmak kaldırmayanlara da söz hakkı tanımak gerekir. Sosyal fobi adayı çocuğun en iyi terapisi oyundur. *“Oyunu beceren her işi becerir”* güzel bir atasözüdür. Küçükken oyuna dâhil olanlar, büyüyünce de hayata dâhil olurlar. Küçükken oyunu seyredenlere yardım edilmezse yetişkinliklerinde kendilerini hep hayatı ve başkalarını seyrederken bulabilirler. Bundan sonra kendileri yardım arayıp psikiyatriste geldiklerinde düşünce-davranış kalıpları oturduğu için işimiz biraz daha uzar.

Çocukları hayata hazırlamak adına anaokulundan başlayarak üniversite bitene kadar önlerine konan sınav odaklı yazılı dersler yeterli değildir. Tüm sanat, spor, sorumluluk veren sosyal faaliyetler ve kol çalışmaları çocukların gizli yeteneklerini ortaya çıkaracağı gibi “takım çalışması”nın önemini öğretir. Bir motorun her dişlisinin kıymetli olduğu gibi toplumsal tabakadaki her insan ve çalışanın kıymetini öğretir. Bulunduğu yer ile barışık olur. Sadece “ben kaptan

olacağım” diye bireyselleşen ve bencilleşen kişiler mutsuz ve doyum-suz olurlar. “*En iyi miço benim*” diyebilen bazen daha mutludur.

Bazen ebeveyn ve öğretmenin baş edemediği sosyal fobisi genetik ve çok ağır çocukları hemen çocuk psikiyatristine götürmek gerekir. Aynı çarpık çurpuk büyüyüp hızla çürüme ihtimali olan dişlere sahip çocuğunuzu kendi haline bırakmamanız gibi bir şeydir.

Küçük çocuklarda ortodontik müdahaleler nasıl kolaysa, psikiyat-rik yardım da öyle kolaydır. 50 yaşında da dişlerinizi yaptırırsınız, sos-yal fobinizi tedavi ettirirsiniz ama işiniz (işimiz) biraz daha zordur...

Sosyal fobik bireyin ebeveyni aşırı koruyucu, daha reddedici kişi-lerdir. Sosyal insanlar başı dik yürüme ve rahatça göz teması kurma eğilimindedir. Sosyal fobikler, başı önde yürür ve göz temasından kaçır. Sosyal fobik birey sonuçta bekâr kalır, statüsünden aşağıda bir işte çalışır. Bazen de kolay av (kurban) olurlar.

Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği’nde belirlenen “zorlanılan sos-yal durumlar” şu şekildedir:

- Toplum içinde veya yalnızken de telefonla görüşme,
- Küçük bir grup etkinliğinde yer alma,
- Toplum içinde yemek yeme,
- Toplum içinde bir şeyler içme,
- Otorite ile konuşma,
- Dinleyiciler önünde konuşma, rol yapma,
- Partiye/eğlenceye gitme,
- Başkaları tarafından izlenirken çalışma,
- Başkaları tarafından izlenirken yazma,
- Çok iyi tanımadığı biriyle telefonda görüşme,
- Çok iyi tanımadığı biriyle yüz yüze konuşma,
- Yabancılarla karşılaşma,
- Genel tuvaletleri kullanma,
- Birilerinin oturduğu odaya girme,
- İlgi odağı olma,

- Bir toplantıda hazırlıksız konuşma yapma,
- Yetenek, yeti veya bilgi testine tabi tutulma,
- İyi tanımadığı birine onaylamadığını veya aynı düşüncede olmadığını ifade etme,
- Çok iyi tanımadığı birinin gözlerinin içine bakma,
- Önceden hazırlanmış bir raporu bir gruba sözel olarak sunma,
- Romantik veya cinsel ilişki amacıyla biriyle tanışmaya çalışma,
- Alınan bir malı parasını geri almak üzere iade etme,
- Parti/davet verme,
- Israrlı bir satıcıya karşı koyma.

Toplumda görülme oranı %3-13 arasında değişmektedir. Tüm dünyada depresyon, alkol ve madde kullanım bozukluğundan sonra sosyal fobi 3. sırada görülen kaygı bozukluğudur.

Sosyal fobiklerle içe dönükleri karıştırmayın. Az arkadaşı olup yalnızlıktan hoşlanan şizoid kişilik özelliklerine sahip bireyler vardır. Üç arkadaşı ile mutlu, işinde de üretken ise sorun yoktur. Bu kişilerin teknolojik vs. tek kişilik yaratıcı uğraşları da olabilir. Ama sosyal fobiklerin arkadaş diye can atan bir halleri ve arayışları vardır. Siz ona sokulunca aslında hiç de soğuk olmadığını fark edersiniz. Bazıları kendi ailelerinde bile rahat değildir. Sosyal fobide fonksiyonel görüntüleme çalışmalarında ve beyin işleyişlerinde farklılık gözlenmiştir. Bir çocuk ya da gencin iki ayrı tanımlanması varsa dikkat edin. Evde bıcır bıcır, okulda sus-pussa üzerinde durun. Tedavisi mümkün ve yüz güldürmektedir. İlaçların yanında BDT ve exposure (çekindiği her şeyin üzerine gitme) uygulanır.

Kişiye (utanacak ne var) demek yetmez, profesyonel yardım gereklidir. Tedavide ilaç ve psikoterapi (bilişsel davranışçı psikoterapi) uygulanır.

ONBİRİNCİ BÖLÜM:

DEPRESYON

Depresyon Nedir?

Bilişsel yetilerin tanımı; 5 duyumuzla algılamak; kamera gibi görüp, duyup; insan gibi tadıp, koklayıp, dokunup algıladığımız şeyleri beynimizle tanımak, işlemekten geçirmek, zamana ve yere oturtmak, neden-sonuç bağlantılarını kurmak, belleğe yerleştirmektir.

Duygulanım ise neşe, üzüntü, öfke, nefret, kaygı, korku gibi tepkilere denir. Gülü görünce bilişsel yönümüzle renkli, güzel kokulu, belli mevsimde açan bir çiçek zihninizde oluşur. Duygusal yaşantımızda bize uzatılan bir gülle duygularımız coşarken, terk eden bir sevgiliden geri kalan bir kitabın yaprakları arasından çıkan kuru bir gül ise hüznü ortaya çıkarır.

Bazılarının bilişsel fonksiyonları, bazılarının ise duygusal fonksiyonları güçlüdür; biri matematikçiymişken diğeri, şairdir.

Depresyonda ise derin üzüntülü veya kaygılı bir duygulanım hali ile düşünce, konuşma, hareket ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama, durgunlaşma vardır. Bunların yanı sıra kişi kendini değersiz hisseder. Güçsüz, istikrarsız karamsarlık duyguları derinleşip ağır suçluluk duyguları oluşabilir.

BİRİNCİL DEPRESYON: Sadece ruhsal sebeplerle ortaya çıkar. İyi tedavi edilmezlerse yaşam kalitesi ve verimliliğini düşürmekle kalmayıp psikosomatik, bedensel hastalıklara yol açacakları gibi kişiler intiharla yaşamlarına son verebilirler.

İKİNCİL DEPRESYON: Bedensel bir hastalık üstüne gelişebilirler. Kanserler, inmeler, kalp krizi, organ veya uzuv kaybı, böbrek

yetmezliği, MS (Multiple Skleroz), epilepsi, paratiroid bez hastalıkları, AIDS, tiroid (guatr) fonksiyon bozuklukları, kansızlık, böbrek üstü bezi hastalıkları, beyin ve damar hastalıkları, verem, karaciğer hastalıkları, beyin iltihabı, bazı ilaçlar (kortizon, kalp ilaçları, tansiyon ilaçları, doğum kontrol ilaçları, benzodiazepinler, kanser ilaçları, mide ilaçları), alkol, eroin, morfin, anfetamin, kokain yoksunluğu ve metabolizma hastalıklarına yakalanan kişilerdeki depresyon doğal kabul edilmemelidir. İkincil depresyon bedensel rahatsızlığın kötüye gidişine yol açar. Örneğin; kanser ilerlemesi depresyonu artırır, depresyonun ilerlemesi kanseri artırır. Tavuk-yumurta ilişkisi gibi birbirini doğuran hastalıklar giderek derinleşmeden kısır döngünün kırılması gerekir.

Kendine bakımı azalmış, omuzları çökmüş, derin düşüncelere dalan bir depresif hastayı günümüzde daha az görüyoruz. İnsanlar artık daha rahat çare arıyorlar ve ulaşabiliyorlar. Fakat şen kahkahalar atarak dolaşan maskeli depresyonu ne hasta nede yakınları tanıyamayabilir. Yerinde duramayan, dövünen, ileri geri yürüyen birinin bu davranışını sadece bedensel hastalığının yarattığı ağrısı ya da başına gelen travmatik olayın sonucu zannederek yanırlısınız.

KAYGI VE DEPRESYON HASTASI EN ÇOK YALANCILIK VE ROL YAPMAKLA SUÇLANAN TALİHSİZ HASTA GRUBUDUR. Halbuki ruhsal acı bedensel acıdan daha çok can yakar. Hepsini yaşamış bir orta yaş kadının tarifi: ***“Belim fıtık, karnım yırtık, ne çok ameliyatlara oldum. Hiçbiri Allah’ın cezası depresyon kadar canımı yakmadı. Yoğun bakımda acıdan inlerken iyileşeceğini biliyorsun ama bu depresyon umudunu da elinden alarak seni zifiri karanlıkta bırakıyor.”***

Bazı hastalar da depresyona girmenin zayıflık, aptallık göstergesi olduğunu düşünüp kendilerinin durumu çözebilmeleri gerektiğine inanırlar. İlaçlarla ilgili ön yargıları sebebi ile yardım almazlar. Besinler, ilaçlar, toksinler (zehirler) diye sıralamayı karıştırıp ilaçları zehir zannedenler var. Doğru kullanılmayan miktardaki besinler de zehir-

dir. Siz bütün gün sadece bir tepsi baklava yiyin de görün... Doktor eliyle doğru doz ve zamanda kullanılan ilaç şifadır. Yeter ki kendinizce ve sizin belirlediğiniz zamanda ilaç kullanmayın. İlacı baharat gibi düşünün. Yaşamınıza tat katın. Depresyon intihar noktasına gelmediği sürece yaşarsınız ama nasıl! Günlük veriminiz, mutluluğunuz, tahammülünüz düşük. Tedavisiz depresyon müzminleşir ve ilaç kullansanız da dirençli hale gelebilir. Depresyonda öfkelenemeyebilirsiniz, hakkınızı arayacak güç bulamazsınız, çocuğunuza sevgi gösteremezsiniz, ölünüze bile ağlayamayabilirsiniz. Sanki tüm duygularınız körelmiş gibidir.

DEPRESİF HASTALAR: Dalgınlık ve unutkanlıktan yakınırılar. Yaşlı hastalarda zayıflayan bilişsel yetiler üzerine binen depresyon, kişinin yalancı bunama (pseudodemans) tablosunda görünmesine sebep olur.

Kişi, büyük pişmanlıklar, acı veren olumsuz anılar, suçluluk duyguları ile boğuşurken hastalığı Allah'ın verdiği bir ceza olarak algılar. Hiçbir hastalık ceza değildir. Ceza olsaydı bebek, çocuk ve hayvanlarda olmazdı. Depresyon, kişiye önce yaşamın değerini, sonra yaşama anlam ve amaç katmayı öğretir. Kişiyi olgunlaştırır. *"Acıyı bal eylemek"* sözünün kaynağıdır.

"ÇOCUKLARA HİÇ DAYANAMAM!"

Yeğenimin açık kalp ameliyatını yaptırmış, yoğun bakımında bir süre refakat etmişim. Çok yaşlı bir hastanın yoğun bakımda yatarken anlattıkları... *"Doktor bey on yedi yaşındaki bu çocuğun ağır ameliyatını gerçekleştirdi. Gece 03:00'a kadar belki yirmi kez başına geldi ve kontrol etti. Yorgunluktan devrilecek durumdaydı. 'Git doktor bey, senin çoluğun çocuğun yok mu? Sen yapacağını yaptın gerisi Allaha emanet, evinde dinlen' dedim."*

O meslektaşları uzaktan tanıyordum, yakından tanımaya niyet ettim. Bu kadar fedakâr bir hekim gücünü nereden alıyor. Sene-

ler sonra öğrendim.

Sakin, kibar meslektaşımın anlattıklarından: *“Asistanlık yıllarımda pek çok küçük çocuğun leblebi, fıstık, fındık ile boğularak getirildiği acil serviste yardımına koştum. Bu acile bir gün üç yaşındaki oğlum bakıcısı ile ambulansla geldi. Boğazından çerezi çıkartmak bir dertti ve arkasından gelişen komplikasyon (başka bir hastalığa dönüşmesi) ayrı bir dertti. Üç gün hiç uyumadan yoğun bakımda başında nöbet tuttum. Çocuklara hiç dayanamam...”*

“ACI ÇEKENİ ACI ÇEKENLER ANLAR. YAŞADIĞIM ACILAR BENİ EMPATİK BİR HEKİM YAPTI!”

Bir gün öyle kötü bir haber aldım ki yaşamımın geri kalanını allak bullak edecekti... Ama o sırada poliklinikte bakmam gereken on hasta ve ameliyathanede elektrokonvulsif terapi yapmam gereken beş hasta var. Odamın kapısını kilitleyip çekmecemde her daim bulundurduğum makyaj malzemeleri ile yüzümü gözümü iyice boyadım ki yüzümden duygularımın anlaşılmasını engelleyebileyim... Gülerek EKT odasına girdim. Hemşire, temizlik görevlisi, asistan, anestezi uzmanı çok iyi tanıdığım ve sevdiğim insanları selamladım. Onlar da bana hoş söz söylediler. Kimse anlamadı içimdeki volkanı. Sedyede yatan ve 5 dakika içinde EKT uygulayacağım majör depresyon (büyük depresyon) hastasının yüzüne eğilip *“Nasılsın?”* dedim. *“Doktorum seni kim üzdü?”* dedi. Tüm arkadaşlarım güldü, 65 yaşındaki anestezi uzmanı dedi ki *“Zeynep Hanım güçlü, çalışkan, pozitifdir. Kimse onu üzemez...”* Yanıldı. Acı çeken acı çekenler anlar. Yaşadığım acılar beni empatik bir hekim yaptı.

Depresyonda bazı hastaların hareketleri öyle yavaşlar ki yaşlandı ya da parkinson oldu diye düşünebilirsiniz. Hastalar kısa sürede zayıflayabilirler. %15 oranında hastada tam tersine kilo alma olabilir. Her çeşit uyku bozukluğu vardır. Ama özellikle sabah erken ve derin bir acı ile uyanma en önemli belirtidir. Yor-

gun ve enerjisizdirler. Cinsel istek azalır, kabız olabilirler. Ağır depresyonda gerçeği doğru değerlendirme bozulur. İleri yaşta ağır depresyonlarda daha çok bozulur, psikotik özellik eklenir. Dünyanın tüm kötülüklerinden kendini sorumlu tutabilir.

Zorlanma (stres) ve depresyon hippocampal hücrelerde (atrofi) küçülmeye yol açmaktadır. Bu durum devam ederse beyinde hücre ölümü gerçekleşmektedir. Beyin hacmi azalır. Beyin glial hücre sayısında azalma, hücrede küçülme görülür. Antidepresanlarla hippocampalatrofi “küçülme” engellenir.

Hastalığın İyi Sonuçlanması İçin Gereken Kriterler

- İyi iş ve uğraşların olması,
- Olumlu aile ve iş ortamı,
- Erken tedavi,
- Kişinin bedensel sağlıklı olması,
- Alkol ve madde kullanmıyor olması,
- Genç olması,
- Başka psikiyatrik veya bedensel hastalık olmaması.

Depresyon Nedenleri Nelerdir?

- Aile ve iş yaşamında sorunlar ve doyumsuzluklar (arz talep dengesinin bozulması),
- Emeklilik,
- İşten atılma,
- Boşanma,
- Ölümler,
- İflas,
- Onur kırıcı durumlar.
- Çocukluğun erken dönemlerinde anne yitimi.
- En önemlisi ise bebeklik ve ilk çocukluk yıllarında karşılaşılan

anne-babadan uzun süre ayrılma durumudur.

- Bebeklikteki beslenme sorunları ve yetersizlik, gebeliğin ikinci ve üçüncü ayında ağır kıtlık.

Hastalık Öncesi Kişilik Özellikleri Nelerdir?

- Aşırı sorumluluk duyma eğilimi,
- Bağımlılık,
- Narsizm,
- Titizlik,
- Güvensizlik,
- Kolayca suçlanma eğilimi,
- Mükemmellik arayan,
- Kendinden ve yakınlarından beklentileri yüksek olan,
- Onurlarına düşkün,
- Öfke duygu durumu yüksek hastalar ve aileleri.

Depresyondan Korunma Yolları Nelerdir?

Sağlıklı beslenin

RUH SAĞLIĞI İÇİN DOĞRU BESLENME REJİMİNE ‘TAŞ DEVRİ DİYETİ’ DENSE YERDİR. Paket gıda, pastane ürünü, poşet içecek ve fast food gıdadan uzak beslenerek sağlanabilir. Çikolata, fındık ezmesi, dondurmanın morale iyi gelmesi mümkün olmadığı gibi sadece reklamdır. Yaşam koçu, her türlü bitkisel çay ve bitkisel ilaç reklamlarına kanmayın. Ruh sağlığımızı korumak için önceliğimiz balık, sebze, bakliyat, tahıl, et, tavuk, kuruyemişler ve süt ürünleri dengeli bir şekilde alınmalıdır. Gündelik 1 saat tempolu yürüyüş ve iyi bir uyku da eklerseniz vücudunuz size şükran duyar. YAŞAM KOÇU, ENERJİ UZMANI, ÇAKRALARI AÇTIĞINI İDDİA EDEN MODERN ÜFÜRÜKÇÜLERDEN MEDET UMMAYIN. “*Tabip olmayana yararı sardırma, azdırırsın sonra yarayı gönül*” demiş atalarımız.

Spor yapın

SPOR YAPTIĞINIZDA VÜCUDUNUZ DOĞAL OLARAK SERETONİN SALGILAR VE ACILARINIZ HAFİFLER. İlla ki bir spor salonuna kaydolup vücudunuzu zorlayan hareketler yapmak zorunda değilsiniz. Gün içerisinde aktif olun. Size uygun bir spor seçmeye çalışın; yürüyüş yapabilirsiniz, koşabilirsiniz, denize yakınsanız yüzebilirsiniz, bisiklet kullanabilirsiniz ya da evinizde jimnastik yapabilirsiniz. Elbette ki doğal bir ortamda bol oksijenli bir havada yaptığınız spor hem en sağlıklı hem de en keyiflisi olacaktır. Ayrıca spor sayesinde işlerinize daha iyi odaklanır ve daha az dikkat dağınıklığı sorunu yaşarsınız.

İyi uyuyun

Erken yatıp erken kalkmaya özen gösterin. Güneş ışığından mümkün olduğunca çok yararlanmaya çalışın. Düzenli ve kaliteli bir uyku, vücudunuzun biyo-ritmini dengede tutar ve böylece daha enerji dolu ve verimli olursunuz. İyi bir uyku stresinizi ve yorgunluğunuzu da azaltacaktır. Kendinizi mutlu etmek için vücudunuzun uyku ihtiyacını sakın esirgemeyin. Uyanınca yatakta kalmaya çalışmak ve uyku süresini uzatmaya çalışmanın anlamı yoktur. Gece karanlığında uyumak, gündüz uyumamaya gayret etmek fizyolojiye uygun davranmak iyidir. İyi öğrenme ve bilgilerin hafızada düzenlenmesi uykuda sağlanır.

Pozitif düşünün

Unutmayın ki önemli olan ne yaşadığınız değil, buna nasıl tepki verdiğiniz, yani ne hissettiğiniz ve size ne düşündürdüğüdür. Hayatta her daim zorluklarla ve olumsuzluklarla karşılaşacağımız kesin. Bu zorlukları lehinize çevirmek ise sizin elinizde. Yaşadığınız kaos, size yeni bir kapı açacaktır çünkü stabil giden bir hayattan ziyade sizi kaosa sürükleyen olaylar yenilenmenizi ve güçlenmenizi sağlar. Gerektiğinde planlarınızda değişiklikler yapın, sürekli aynı çözüm

yolunu deniyor ve başarısız oluyorsanız yeni yollar denemeniz için bu kaosu fırsata çevirin. Hayata ve kendinize güvenin ve her sorunun bir gün yoluna gireceğine emin olun. Sorunlar ya da eksikleriniz karşısında olumsuz düşüncelere kapılmak yerine sabırlı olun. Sabır size dinginlik verecektir. Neden iyi bir işim ya da eşim yok diyerek vakit harcayıp kendinizi mutsuz edeceğinize, bu sabır süresini bir hazırlık evresine dönüştürün. Kendinize baktığınızda olumlu durumların olumsuzluklardan çok daha fazla olduğunu göreceksiniz. Önemli olan sizin neye odaklandığınızdır. Olumsuzluklara odaklanırsanız algıda seçicilik yaşar ve çevrenizde yaşanan olumsuzlukları görürsünüz. Bu yüzden öncelikle şükredeceklerinize odaklanın ve pozitif tutumunuzu kendiliğinden artırın.

Olayları akışına bırakın

Duygu ve beklentileri yüksek olan kişilerin depresyonu uzun sürer. *“Hayatta kâr da var iflas da, evlilik de var boşanma da, takdir almak da var sınıfta kalmak da var!”* deyip *“Herkes gibi olumsuzluklar beni de buldu ve geçti”* diyebilmeliyiz. *“Neden beni buldu?”* sorusunun cevabı olmadığı gibi haksızlığa uğradığımızı düşünmek içimizdeki öfkeyi kabartır. Öfke ve stres her türlü uyuyan hastalığı hortlatır, depresyonu bile... Hasta da yakınları da hastalığı tanıyıp kabul etmelidirler.

Depresyondaki kişi uzun konuşmalara, nasihatlere, terapiye, çözümlemelere gelemeyecek kadar sıkıntılıdır. Nasihat; Bacağı kırık alçı gereken hastaya, kemiği güçlensin diye egzersiz öğreteyim demek gibi bir şeydir. Önce kişinin ilaca başlayıp ilaçla toparlanması için 6-12 hafta zaman tanınmalıdır. Depresyondaki kişi romatizmal kişi gibi istirahat alınmalıdır. Günlük iş ve uyum beklentileri en aza indirilmelidir. Beklentiler (kişinin kendisi ve ailesi için) yüksek tutulursa ve gerçekleşmezse yetersizlik, güçsüzlük, suçluluk duygusu derinleşir.

Depresyonda bilinç dışı iç çatışmaların, nefretin erkenden deşilmesi ve yorumlanması daha çok suçluluk duygusunun ve depresyonun artışına yol açabilir. Depresyon tedavisinde önce kişiyi ve aile-

sini destekleyici terapi yapılmalıdır. İyileşme olduktan sonra kişiye gerektiğinde “hayır” diyebilmesi öğretilmelidir. Hiç öfke tepkisi vermeyen, ağlamayan kişilerle bastırdığı duyguları ile yaşadığı depresyon arasındaki ilişki gösterilir. Hastada böyle bir değişim olması, kimi zaman ailesinin işine gelmeyebilir. Bilmeden sıkıp sıkıp bıraktıkları stres topu ellerinden gitmiştir. Bu yüzleşmeyi yavaş yavaş yapmak lazımdır. Bazı görüşmelerden çıkıp hastalar annesine veya babasına “senin yüzünden” diyebildikleri gibi bazı kişiler de eşlerini boşamaya kalkabiliyorlar. Depresyondayken boşanma, istifa, şehir değiştirmek, emeklilik gibi ciddi kararlar verilmemelidir ve ertelenmelidir.

Bazı hastalar çocukluktan beri kendini, dünyayı, geleceği karamsar görür. Bu kişilere bilişsel davranışçı terapi gerekir. Kişideki olumsuz düşünce kalıpları yerine farklı bakış açısı ile farklı düşünceler oluşturma yolları öğretilir. Hastalara, “*Yineleme, yenile*” deriz.

Gebelik, emzirme gibi ilaç kullanmanın zor olduğu dönemlerde depresyon hafif derecede ise sadece BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) uygulanır. Orta ve ağır çökkünlükte kesinlikle ilaç verilmelidir. BDT, hastalığın yenilenmemesi için mutlaka yapılmalıdır. Koruyucu yönü diş fırçalamak gibidir. Orta ve ağır depresyon diş çürüğü gibidir. Gerekli durumlarda antidepresan vermemek, dişi ağrıyana ağrı kesici vermeyip dişini fırçala demek gibidir.

- BDT, ilaca rağmen depresif kalıntı varsa, depresyon pek çok kez tekrarlamışsa mutlaka yapılmalıdır.
- Biri depresyon geçiriyorsa, ailede bir şeyler yolunda gitmiyor olabilir. Aile bireyleri ile konuşup onların da tedaviye katkısı sağlanmalıdır.
- Birçok nöbet geçirip hastalanıp hastaneye yatmış, olumsuz aile ve toplum tutumu ile örselenmiş hastalar, yaşamlarından bir bölümü yitirmişlerdir.

Depresyon hastası, iştahsızlık, yorgunluk, halsizlik, uykusuzluk gibi depresyon belirtilerini bedensel hastalık belirtileri ile karıştırarak ve pek çok branştaki hekimi dolaşarak psikiyatriste zaman kay-

bederek gelir. Toplumda dört kadından birini, on erkekten birini ömrü boyunca en az bir kere ziyaret eden depresyon, yaygın görülen bir hastalık olmasına rağmen paylaşılmadığı için tanınıp psikiyatriste başvurma süresi geç olmaktadır. Bu kitabın yazılış amaçlarından biri de bu süreyi kısaltmaktır. Kültüre bağlı anlatım güçlükleri ile sıkıntısını hasta “böğrüm ağrıyor” diyerek de belli etmeye çalışır. Farklı kültürdeki hekim “cin” korkusu ile hastanın gölgesinden korkup yanılmasını, “bir şey gördüm” demesini halüsinasyon zannedip akıl hastalığı tanısı koyabilir. Bu durumun örneğini Almancı diye tabir edilen Avrupa’da çalışan gurbetçilerimizde çokça görmüşümdür.

Atipik, maskeli, gizli depresyonlar olabilir. Kısa sürede ilaçların kesilmesi ile hastalık nükseder veya kronikleşebilir.

Değişmeye dirençli katı kişilik özelliklerine sahip, katı ahlaki ve dini kurallara bağlı, esnemeyen kişilerin, aşırı duyarlı olup buluttan nem kapanların, beklentileri en yüksek düzeyde olanların depresyonu daha ağır seyreder.

Yalnız kişilerin depresyonun yanı sıra her türlü ruhsal bedensel hastalığı kötü seyreder. Başka hastalıkların varlığı (kalp damar hastalığı, diabet-şeker hastalığı, demans-bunama) depresyonu kötüleştirir.

Tatil Sonu Depresyonu Olur Mu?

Stres yapan olaylar listesi vardır. Örneğin; tüm dünyada dil, din, cins ayrımı olmaksızın evlat kaybı en büyük strestir, 100 puan verilir. Sonra eş kaybı ve aldatılma gelir, boşanma ve işsizlik gibi önemli yaşam olayları da yüksek puan alırken listenin aşağılarında evlilik, tatil, terfi, şehir değişikliği gibi güzel olayların da stres puanı olduğunu görerek şaşırırsınız. Tatil, ruh ve beden sağlığımızı korumak için gerekli olduğu bilimsel olarak kanıtlanmış olan temel ihtiyaçlarımızdandır. Kişinin tatil yapamadığı her yılın kalp krizi oranını artırdığı tespit edilmiştir. İş performansının düşüp öfkesinin arttığı da gözlenir. Pek çok kişiden tatilin kendilerine zehir olduğunu duyarsınız. Tatili ya

da her güzel olayı kendinize zehir etmemek için önceden doğru hazırlık yapmalısınız. Tatil hazırlığı içindeyseniz bu sefer planlarınızda değişiklik yapın. Örneğin, her yıl yazın gittiğiniz kayınbiraderinizin yazlığında mutlu olmadıysanız başka bir seçenek bulun.

TATİL ZAMANI, KENDİMİZİ EN ÖZGÜR BIRAKTIĞIMIZ ZAMAN OLMALIDIR. Biz alışkanlıklarımızın esiri olup mutlu olamıyoruz. Tatil deyince aklımıza deniz, güneş, bronzlaşmak geliyor. **OYSA ZİHNİMİZİ DİNLENDİRMENİN YOLU ONU DURDURMAK YA DA RUTİN İÇİNDE YAŞAMAK DEĞİL, ŞAŞIRTMAKTIR.** Tatil için yaratıcı planlar yapın. Bu yaz tatilinizi bir merakınızı hobiye dönüştürecek uğraşlarla geçirebilirsiniz.

Yeni tatil planları yapamıyorsanız; örneğin, iyi bildiğinizi sandığınız, yaşadığınız şehri veya memleketinizi yeni gezen bir turist gibi dolaşın; müzelerini, tarihi ve ören yerlerini gezin ve de mümkün olduğunca yürüyerek...

Ya da bir Pazar gününüzü eski resimlerinizi döküp çocuklarla anılar üzerinde konuşarak eğitici bir eğlenceye dönüştürebilirsiniz. Ya da işe giderken serviste her gün aynı rutin işinizi mi düşünüyorsunuz? Her gün 30-60 bin arası düşünce geçiyor aklımızdan, ertesi gün bu düşüncelerin %90'nını bir daha düşünüyoruz. **ZATEN ZİHNİMİZ PEK ÇOK ŞEYİ TEKRARLIYOR, BİZ DE BİLİNÇLİ OLARAK YİNELEMİYELİM, YENİLEYELİM VE AYNI YOLDA ETRAFA BAKINIRKEN BİLE YENİLİKLERİ TARAYALIM.**

TATİLE KİMİNLE ÇIKTIĞINIZ ÖNEMLİDİR. Günlük yaşam rutininizde ötelediğiniz problemlerinizi tatilde su yüzüne çıkabilir. Biz psikiyatristler, eve tatil sonrası, bayram sonrası kavga ederek dönen pek çok çift ile uğraşırız. Tatile gitmeden önce gideceğiniz yerleri, yapmak istediğiniz faaliyetleri paylaşın ve müzakere edin ki tatsızlık çıkmasın. Partnerinizin de tatil planlarını dinlemekle yetinmeyin ve duyun ki sorun çıkmasın.

Tatile çıkmadan önce iyi bir plan yapın. İstek, ihtiyaç ve hayallerinizde çok farklılıklar varsa ayrı tatile çıkmak daha iyi fikir olabilir.

Eşinizle aranızda deniz tatilinde bir mayo bile sorun oluyorsa; yayla tatili ya da kamp tatilinde uzlaşabilirsiniz. Ben “geçim ehliyim” karışındakine uyarım diyorsanız sürekli ertelediğiniz kulak asmadığınız meraklarınız, ihtiyaçlarınız, istekleriniz sizi mutsuz eder, sessizce büyüyen öfkeniz olmadık bir yerde yanardağa dönüşür. Hem kendinize güveniniz zedelenir, kendinizden utanırsınız hem de küçücük bir şey için sorun çıkaran biri gibi görünürsünüz, adınızın önüne kolayca bir sıfat yapıştırılabilir. En başta kendinize artık DÜRÜST olun. Sevdikleriniz uğruna istemediğiniz bir şeyi yapmayın. TATİLDE AMACIMIZ KENDİMİZİ ŞİMARTMAK OLMALI AMA AZDIRMAK DEĞİL. Bu ince çizgiyi koruyamazsanız tatil dönüşü yine acı çekersiniz. Sizi tatilde rahat bırakmayan yakınlarınız varsa iş bölümü yapın ve kendinize ait saati bildirin ve bu saati kendinize ayırın.

TATİLİNİZİN ÇOK VERİMLİ OLMASI HESABI SİZİN ENDİŞENİZİ ARTIRIR, ENDİŞE DE KEYFİNİZİ AZALTIR.

TATİLDE HARCANAN PARA İÇİN ACINMAYIN. “*Hamama giren terler.*” Sürekli, yiyip içtiklerinizin sağlıklı olup olmadığını tartmayın. Doğru beslenmedeki %15 hata payının bir kısmını tatilde kullanın. İş arkanızda bırakın. Tatil, endişeden uzak, dinlenmeye ve yaratıcılığa yakın, eğlence odaklı olmalıdır.

Tatili senede üçe veya dörde bölmek, iş biriktirmek istemeyenler için iyi bir fikir olabilir. Tek seferde 1 aylık tatil, sıkıntıları artırabilir. Tatil dönüşü iş kabusundan kurtulmanın yolu, gitmeden önce işi daha iyi planlamak olmalıdır. Tatilde uyku düzeninizi aşırı bozmak, dönüşte uyum zorluğu yaşatır. Sınırsız yemek yemek kilo almanıza neden olur.

Tatillerimizden birini veya birkaç gününü yakın akraba ve dosta ayırmak, sosyal destek ağlarımızı güçlü tutmak, çok iyi olduğu gibi tüm tatillerimizi ana baba kardeşlerimizle geniş aile olacağız diye birlikte geçirmek, çekirdek ailemizi parçalanma noktasına getirebilir. GENÇ ÇİFTLER İÇİN BAYRAM TATİLLERİ KAVGA VE BOŞANMA SEBEBİ OLABİLİR! Özellikle büyüklere çok iş düşüyor. Gençlerin birbirine düşmemesi için “*Oğlum kalk git eşini biraz gez-*

dir” demeniz bir evliliği kurtarabilir.

Tatilden geri dönüş; trafik, şehir kaosu, iş sorumluluklarının birikmesi, valizler dolusu kirli çamaşır, kurumuş çiçekler, boşalmış buzdolabı, bozulmuş yiyecekler, birikmiş faturalar, boşalmış cüzdan ve kredi kartları, bozulmuş uyku düzeni ve alınmış kilolar sebebi ile pek hoş değildir.

Genç çalışanlar daha çok tatili, paraya tercih etmeye meyilliler.

Tatil Dönüşü İş Verimimizi Artırmak Ve Tatil Sonu Stresi İle Baş Etmek İçin Neler Yapmalıyız?

Dönüş gününüze önemli toplantı koymayın, önemli kararlar almayın. Biz psikiyatristler, *“Depresyondayken veya anksiyete (kaygı) bozukluğunuz geçmeden önemli kararlar almayın”* deriz. Tatil dönüşü istifaları çok yaygındır, bu yüzden bekleyin ve kendinize zaman tanıyın. Tatil sonu okulun ilk günü çocuklara ve gençlere zor gelir ama bir hafta sonra sınıflardan neşeli cıvıltılar yükselir.

Bir sonraki tatilin hayali, iş motivasyonunuzu artırır. Her gün iyi yaptığınız, başarılı olduğunuz işlerinizi gözünüzün önüne getirin. İlk iş gününüzde rahat kıyafetler giyin.

Çok uzun bir tatil yerine kısa kısa tatiller yapın (az az ve sık sık yemek yemek gibi).

İşinde, okulunda, evlilikte birikmiş sorunu olanlar için tatil sonu bezginliği ve iş motivasyonu düşüklüğü daha çok gözleniyor. İş sorunlarınız varsa; patronla konuşun, işin güzel yanlarını görmeye çalışın, başka bir iş yapmaya çalışın ama çözümsüzlüğü kabullenmeyin.

Kötü bir tatilden çıktığınıza üzölmek yerine en yakın hafta sonu tatilini planlayın. *“Asla”* ve *“Her zaman”* söylemleriyle başlayan keskin kararlar almayın. Aldığınız kararları uygularken sıkıntı çekerse-
niz; sonuçta ortaya çıkacak güzel şeylere odaklanın.

Her şey dâhil tatillerde elinizi sıcak sudan soğuk suya sokmu-
yorsunuz ve bu durum dönüşü zorlaştırıyor. Çocuklar için de tatil

dönüşü sıkıntılıdır, anne baba ile eğlenecek vakit bulabilmeleri ne kadar güzelse bu sürenin bitmesi de o kadar üzücüdür. Daha okul kapanmadan yaz aylarında meşgul olacakları spor kulüpleri bulun ki akranları ile eğlenip bedenlerini sağlıklı geliştirebilmek için fırsat bulsunlar. Tatil dönüşü birkaç günü evde geçirmek çocuklar için de yetişkinler için de yumuşak bir geçiş olur.

Tatil dönüşü evdeki birikmiş tüm işleri bir iki günde bitirme zorunluluğunuz yok. Su ve hava değişimi bedeninizi yorar, kendinize zaman ayırın. Yumuşak geçiş için kısa yürüyüşler, küçük alışverişler iyi gelir. Tatilin ertesi günü işe gitmek moral bozucu olduğu için araya bir gün koymaya özen gösterin.

Tatil sonrasında; sabah yorgun kalkma, isteksizlik, karamsarlık gözlenir.

Beynimizde melatonin hormonu karanlık ortamda üretilir; güneşsiz, karanlık havalarda üretilen bu hormon hareketlerimizi yavaşlatır, ruhumuzu sakinleştirir ve yeme isteğimizi artırır.

Yüzümüze düşen güneş ışını melatonin hormonunu azaltıp bizleri neşeli, aktif yapıyor; iştahımızı azaltıyor. Güneşin ruh sağlığına iyileştirici etkisi mutlak. Dünya'da Kuzey'e doğru gittikçe depresyon ve intihar oranı yükseliyor. Tatil dönüşümüz sonbahara yaklaşıyorsa, genlerimizde ve genetik mirasımızda da depresyon varsa depresyona girebiliriz. Belirtiler 2 haftadan uzun ve şiddetli ise psikiyatriste başvurmalsınız.

Mevsimsel depresyon diğer canlılarda da görülebilen durgunluk dönemidir; KIŞ UYKUSU buna örnek gösterilebilir.

Mevsimsel depresyon yenilgi değil birikmiş problemleri çözmek, ruhunuzu tanımak ve sevmek için bir fırsattır.

Depresyon tedavisinde ilaç ve terapiden sonra tatil önerebiliriz. Tek başına tatil, depresyonu tedavi etmez. Depresyonda olanlara, onları gergin eden kişi ve ortamlardan uzak, fiziksel faaliyetin yüksek olduğu, meraklarını ve keyiflerini tatmin edecek bir tatil öneririm.

Tatilin keyfine varmak için planlı yapılmasını tavsiye ederim. Tatilde alışkanlıklarının esiri olanlar mutlu olamıyorlar. Budapeşte'de pide arayıp Stockholm'da mantı isteyecekseniz evinizde oturun.

Özetle tatilin ruhunuza iyi gelmesi için...

- Sürekli yiyip içtiklerinizin sağlıklı olup olmadığını tartmayın. Doğru beslenmedeki %15 hata payının bir kısmını tatilde kullanın.
- İşi arkanızda bırakın.
- İşe uzun ara verip ardından biriken sorumluluklarla başa çıkmakta zorlananlar için tatili senede üç veya dört parçaya bölmek iyi bir fikirdir.
- İlk iş gününüzde rahat kıyafetler giyin.
- Tatil dönüşü birkaç günü evde geçirmek hem çocuklar hem de yetişkinler için yumuşak bir geçiş olur.

KAYIP, YAS, PATOLOJİK YAS

Kişi Yasını Yaşamalı, Keder Hissetmeli ve Ağlamalı, İçinde Tutmamalıdır

Yas, yaşam boyu geri döndürülemeyen, derinden etkileyen bir kayıp karşısında verilebilecek en doğal tepkidir. Ölüm-yaşam döngüsünde kayıp yaşantısı olarak bireyde değişime, yeniden yapılanmaya yol açar. Bu tepkiyle bireyin kaybedilene yatırdığı enerjisi yeniden yaşama aktarılır. Doğal yas tepkisi gerekli ve yaşanması gereken bir süreçtir. Bu süreçte şok, öfke ve inkâr, Allah'la pazarlık, depresyon, kabul ile yeniden yapılanma ve yasinin tamamlanması yaşanır. Kaybedilen kişinin bireyin hayatındaki anlamı, kaybın şekli, beklenip beklenmediği, bireyin kişilik özellikleri, baş etme becerileri, deneyimleri, yakınlarıyla ilişkileri, yas sürecini etkiler.

Kültürel faktörler de ayrıca önemlidir. Örneğin birçok kültürde olduğu gibi bizim kültürümüzde de süreci kolaylaştırmaya destek veren ritüelistik davranışlar vardır. Ölünün arkasından toplanılır, ağıtlar yakılır, dualar edilir, her gelenle duygular tekrar tekrar paylaşılır. Yas evine yemekler getirilir ve kayıp yaşayan aile yakınları yalnız bırakılmaz. Ortalama 6 ay-1 yıl yaslı kişi yakınları tarafından desteklenir. Bunlar onarıcı, süreci kolaylaştıran faktörlerdir. Ancak kişinin acısını görmezden gelmeye çalışmak, yaşanması gereken kederi yaşatmamaya çalışmak doğru değildir.

KİŞİ YASINI YAŞAMALI, KEDER HİSSETMELİ VE AĞLAMALI, İÇİNDE TUTMAMALIDIR. *"Ağlama, ağlarsan hasta olursun, diğerlerini üzersin, belli etme, ölenle ölümez, ağlayınca geri mi*

gelecek?” gibi söylemler kayıp yaşayan kişinin yas sürecine engel olan hatalı yaklaşımlardır. Kaybedilen kişinin resimlerini kaldırmak, kayıpla ilgili konuşmamak gibi tutumlar da yas sürecinin sağlıklı yaşanmasını engeller.

Çoğunlukla yaşlı birey birkaç hafta içinde iş yaşamına dönmek zorundadır. Doğal yas tutma süreciyle kişinin yaklaşık 6 ay-1 yıl içinde sağlıklı ilişkilerle yaşamına yeniden yön vermeye başlaması beklenir. Yas süreci, birey enerjisini yaşama yeniden aktardığında tamamlanır. Özlem duyulması ve güzel anların zihinde canlanması doğaldır. Kaybedilen kişi kayıptan 3-6 ay sonra sürekli acı, aşırı üzüntü, çökkünlük gibi duygularla hatırlamaya değişmeden devam ediyorsa, duygularda değişim ve kabullenme olmuyorsa, travmatik etki bıraktığı ortaya çıkar. Bu duruma travmatik yas diyoruz ve yardım gerektiriyor.

Bu uzayan süreçler, yasin patolojik hale gelmekte olduğunu düşündürmeli ve müdahale edilmelidir. Patolojik Yasta; yas tepkisinde gecikme, ölenin şikâyetlerini taklit etme, psikosomatik belirtiler, düşmanca tutum ya da öfke ve düşmanca duygularla donmuş gibi davranma, sosyal ilişkilerde bozulmalar, kendine zarar verici davranışlar, intihar riski, ağır depresyon ortaya çıkabilir. Patolojik yasta ortaya çıkan şok, inkâr, kızgınlık, kaçınma, tepkisizlik, bir geleceğinin olmadığı hissi, güvenliğinin parçalandığı hissi semptomlarının, Travma Sonrası Stres Bozukluğu semptomları ile benzerliği görülmüş ve Patolojik Yas için Travmatik Yas teriminin kullanılması önerilmiştir.

Uzman desteği

Kişi uzun süredir hayattan keyif alamıyor, yaşam kalitesini, standartlarını kaybediyor, kişinin öldüğünü kabullenmiyorsa kesinlikle bir uzman yardımı almalıdır. Patolojik yas yaşamsal sorunlar ve yaşam kalitesinde belirgin gerilemeye neden olduğu için doğru tanınmalı ve tedavisi sağlanmalıdır. Psikoterapilerle yas reaksiyonunun tamamlanmasına destek olmalı, yerine göre ilaç tedavisi ile de destek verilmelidir.

YAS VE DEPRESYON BİRÇOK YÖNDEN BENZERLİK GÖSTERİR. Ancak yas normal bir süreçtir ve bir hastalık değildir. Yas sürecindeki kişi depresyon belirtileri gösterse de destekle çöknünlük belirtilerinde azalma gözlenir. Belirtiler yavaş yavaş azalır ve ortadan kalkar. Depresyonda ise zamanla duygularda değişiklik görülmez. Yasta sevilen kişinin kaybı ve bu olay sonucunda beklenen bir kötü hissetme durumu vardır. Depresyonda ise kaybedilen kişi ile ilgili depresif duygular geçmediği gibi kötü hissetme hali yaşamın birçok yönüne yansır.

ÇOCUKLARIN YAS TEPKİSİ İSE ERİŞKİNLERDEN FARKLIDIR. Çoğunlukla, hiçbir şey olmamış gibi tepkisizlik ile aşırı tepkisel davranma şeklinde gidip gelmeler olur. Erişkinler, çocukların sonradan verdikleri tepkileri anlayamayabilirler, yanlış anlam verebilirler ve çatışmalar ortaya çıkabilir. Ebeveynle çocuğun yas süreçlerinin farklı dönemlerde yaşanması sıklıkla görülür. Sağ kalan ebeveyn yasını tamamladıktan sonra çocuğun gecikebilen yasını yaşayabilmesi için sabırlı olmalı, çocuğun yasının tamamlanmasına yardımcı olmalıdır. Bu dönemde çocuğun diğer ebeveyni ve yakınlarına büyük sorumluluk düşer. Çocuğuyla şiddetli çatışmalar baş gösterdiyse gecikmeden destek alarak zaten travmatize olmuş çocuğun ikinci kez travma yaşamasını engellemelidir.

Bazı çocuklar, ebeveynlerinin kaybını telafi etmek için ölen ebeveynin rollerini üstlenebilirler. Böyle bir durum, çocuğun yaşından erken sağlıklı bir olgunlaşma sürecine girmesine neden olabilir. Aileler bu durumu teşvik etmekten kaçınmalıdır. Çocuğun ölen eşin davranışlarını taklit etmesi bazen yaşayan ebeveynin hoşuna gider ve bu hoşnutluğunu çeşitli yollarla ileterek pekişmesine yol açabilir. Bazen de ebeveyn, çocuktan ölen eşin yaptığı işleri üstlenmesini ister. *“Bu evin annesi ya da babası sensin artık!”* demek çocukta kaygıya ve altında kaldığı sorumluluk nedeniyle vaktinden önce yorulmaya yol açar. Bu durum da çocuğun gelişimini engelleyen zararlı bir etki yaratacak, sahte bir iyilik görüntüsüne neden olacaktır.

Ölüm dışındaki bazı önemli kayıplar da duygusal anlamı nedeniyle yas reaksiyonu gelişmesine neden olur. Yas reaksiyonu bu durumlarda da gerekli ve normaldir. Eş veya sevgiliden ayrılma, iş kaybı, servet Kaybı (iflas) ve göç, muhit değiştirme durumlarında kaybedilenlerin kabulü için bir yas süreci gerekir. Bu durumlarda yine yas patolojik hale gelmişse uzman yardımı ve tedavi gerekir.

Eş ya da sevgiliden ayrılmak aynı bir yakının kaybı gibidir. Bu defa kayıp ölüm yoluyla değil ayrılıkla yaşanmıştır. Yine bir yas reaksiyonu görülür. Öncelikle olaylara inanamaz, şok ve şaşkınlık, ardından öfke ve pazarlık evresi gelir. Öfke döneminde onun sevmediği yanlarını büyütür. Sonra gelen pazarlık aşamasında *“Keşke şöyle yapseydım ya da yapmasaydım?”* gibi hesaplaşmalar yapılır. Kaybın iyice fark edilmesi ile çökkün, depresif duygulanım yaşanır. Sonunda, kabullenme ve yeniden hayata dönüş olur. Kişi, eski anıları hatırladığında burukluk hisseder, ancak yaşamına devam eder.

Güçlü duygu yatırımı yapılmış bir ilişkiden ayrılmada yas tutulması önemlidir. Ancak bu süreç uzar, duygusal aşamalardan birinde takılma olursa ayrılığın travmatik etkisi oluşmuş demektir ve psikolojik sorunlar ortaya çıkar. Bazen kişi ayrılık acısına dayanmak için hemen yeni bir ilişkiye başlar. *“Çivi çiviye söker”* gibi yanlış bir bakış açımız var. Bu, yas sürecini engeller; olumsuz duygu yükünün birikimi çoğunlukla başka psikolojik sıkıntılar şeklinde açığa çıkar. *“Onsuz yapamam, ölürüm, dayanamam, asla başkasını sevemem”* düşünceleri/sözleri, kişinin ayrılmaya ve reddedilmeye dayanma kapasitesinin az olması, aşırı duyarlılık, kırılganlık gibi etkenlerle psikolojik sorun gelişme ihtimalinin yüksek olduğunu ortaya koyar. Ayrıca ayrılığın travmatik etkisinin boyutu, ilişkinin yapısı, süresi, sonlanma şekli, terk edilme, başka biri nedeniyle terk edilme, ayrılık nedenlerinin konuşulmaması ya da ikna edici sebepler ortaya konmaması gibi durumlar, yaşanan yas sürecini etkiler.

Takıntılı aşk olarak bilinen bağlanma biçimi ayrılık sonrası oluşan psikolojik rahatsızlıkların en yoğun şekilde yaşanmasına neden olur.

Depresyon, anksiyete bozukluğu, alkol ve madde kötüye kullanımı-na sık rastlanır. Bireysel veya grup terapileri ile psikoterapide; erken dönem ayrılık travmaları ve ilişki sürecinde ve ayrılık döneminde yaşanmış olan travmatik deneyimler çalışılır. Psikolojik zorlanmalar giderek azalır, kişi hayatını ayrılık açısından bağımsız yaşamaya ve kendini yeni bir ilişkiye hazır hissetmeye başlar.

İkili ilişkilerde, aynı ev paylaşıyorsa çekip gidenen ziyade evde geri kalan daha büyük bir boşluk duygusu yaşayabilmektedir. Aldatılma sevilen kişinin ölümünden daha yoğun bir travmatik etki yaratabiliyor çünkü ölüm durumunda tüm sosyal çevre kişinin yarasını sararken, aldatılma durumunda yalnız kalabiliyor ve hatta suçlanabiliyorlar. Meslek yaşamımda aldatılmış ve 10 kg kadar zayıflamış pek çok danışan gördüm.

İş kaybı hayattaki ilk sıradaki streslerden biridir. Kişinin uzun süredir üzerinde yatırım yaptığı bir şeyi kaybetmesidir. Kişinin sevdiği bir kişiyi kaybettiğinde hissettiği duyguya benzemektedir. Yine bir yas süreci yaşanır. İşini kaybeden veya kaybetme riski yaşayan kişi, birçok yoğun olumsuz duygu yaşayabilir. İş kaybı, çoğu zaman geçmişte yaşanan travmatik deneyimleri tetikleyebilir. Meslek yaşamımda kalbi kırıklarla yıllarca uğraşırken, iş sıkıntısı olanlar kısa sürede iyileştiriler. İş sıkıntısı ile gelenler ise iş kaybından çok ailesinin destek olmayışı sebebiyle psikiyatrik desteğe ihtiyaç duymuşlardı. Başarılı bir iş adamıyken iflas etmiş 50 yaş erkeğine vaktiyle bolluk içinde yaşattığı 30 yıllık eşi *“Er diye geldim, gör diye geldim, kazandığın bu mu?”* demişti. Terapide, erken travmatik deneyimler çalışılır. *“Yetersizim, başarısızım”* şeklindeki olumsuz düşüncelerin yarattığı duyguların belirlenmesi; düşüncelerin, duyguların yeniden yapılandırılması hedeflenir.

Kayıpla Baş Etmek İçin Öneriler

- Güvendiğiniz, sizi sabırla dinleyebilecek biriyle konuşun.
- Yas tutmak için kendinizi özgür bırakın.

- Kendinizi tüm kusurlarınızla; yapabildiğiniz, yapamadığınız her şeyle sevin.
- Keşkelerle yaşamaktan vazgeçin!
- Düşüncelerinizin serbest kalmasına izin verin.
- Her zaman güçlü görünmek zorunda değilsiniz, bunu unutmayın!
- Daha önce kayıp yaşamış kişilerle konuşun. Konuşmak zor geliyorsa yazın. Müzik dinleyip yürüyüş yapın, kitap okuyun. Size yardım edenleri kendinizden uzaklaştırmayın.
- *“Gözde gözyaşı olursa, ruhta gökkuşağı açarmış...”* Kızılderili Atasözü

Normal Yas ile Patolojik Yas Birbirinden Nasıl Ayrılır?

Genel olarak bakıldığında, normal yastan patolojik yası ayıran durum, kişinin beklenenden uzun süre yas yaşaması ve bu yas tepkilerinin, içinde yaşanılan kültürde normal karşılanmayacak derecede olmasıdır. Patolojik yas; aşırı suçluluk hissi ve kendini suçlama, değersizlik hissi, yaşamın gereklerini uzun süre sürdürememe ve hatta intihar düşüncelerinin de varlığıdır. Bunlar normal bir yas sürecinin bulguları değildir ve genellikle tedavi gerektirirler.

Patolojik yas süresi uzundur ve kişinin gündelik yaşam işlevselliğini düşürür, ölenle ilgili aşırı uğraşın yoğunluğu ile bağlantılıdır. Sürekli, rahatsız edici aşırı uğraşın, eşlik eden yoğun üzüntüyle bir yılı aşkın sürmesi tedavi gerektirir. (Süre konusunda araştırmacılar arasında bir fikir birliği yoktur.)

Patolojik yas, kayba verilen aşırı tepkinin belirtileri ile kategorize edilebilir yani kişinin nasıl tepki verdiğine göre yasin tipi de değişebilir. Patolojik yası olan çoğu insan normal yas tepkileri ile ilerler fakat bu tepkiler çok daha uzun ve derindir. Şimdilik patolojik yas tanımı; kayba karşı duyulan özlemin yoğunluğu, ölümü kabul etmede güçlük, ölümden beri kimseye güvenememe, aşırı acı çekme, günlük hayatına devam edememe, ölüyle ilgili tekrar eden rüya ve

kâbuslar, duygusal olarak hiçbir şey hissedememe ve kimseye bağlanamama, hayatın anlamsızlığını düşünme, geleceğin boş olduğunu hissetme, kaybı hatırlatan her şeyden kaçma, kendinin daha az farkında olma ve bu belirtilerin 6 aydan uzun sürmesi gibi belirtilerle tanımlanmaktadır. Örnek vermem gerekirse, bir danışanım 10 sene önce hayatını kaybeden 20'li yaşlardaki genç kızının Amerika'da yaşadığını iddia ediyordu.

Yas tutan bireylere yaklaşım

Normal yas sürecindeki bireylerin bir uzmandan yardım almaları genellikle gerekli değildir. Çoğunlukla sosyal desteğin yeterli olması bu sürecin yaşanmasını kolaylaştırır. Patolojik yas belirtileri varlığında ise, yasin sağlıklı olarak tamamlanabilmesi için yardım almak zorunludur. Yas tedavisi, kaybın sonrasında ayrılıkla ilgili yaşanan çatışmaları çözümlemeyi ve yas sürecine uyuma ilişkin temel görevlerin tamamlanmasını amaçlar. Yas tedavisi genellikle bireysel görüşmeler ile yürütülür. Terapi zaman sınırlı olup, genellikle haftada bir görüşme şeklinde, 8-10 görüşmede sonlandırılır.

Yastaki bireye yaklaşımda temel ilkeler şunlardır

- Geride kalan kişinin kaybın gerçek olduğunu anlaması sağlanmalıdır.
- Bireyin duygularını tanıması ve bunları ifade etmesi kolaylaştırılmalıdır.
- Kaybedilen kişiye yönelik uygun bir anı formasyonu oluşturması sağlanmalıdır. Kişinin ölümle ilgili sorumluluğunun olmadığı üzerine psiko-eğitim verilir.
- Kaybedilen kişi olmaksızın hayatını devam ettirmesi desteklenmelidir.
- Yas sürecinin gelecek yaşam planlarını ve etkinliklerini olumsuz şekilde etkilemesi önlenmelidir. “Ölüm düğüne mani değildir” atasözü ile yaşamın devam ettiği belirtilir.

- Özellikle kayıptan sonraki ilk yıl boyunca kritik zamanlarda geride kalanlara sürekli destek sağlanmalıdır.
- Yapabileceğiniz şeyleri teklif etmeden yapın. Kültürümüzde de mutlaka ölü evine yemek götürülür. Konuyu değiştirmeden sabırla dinleyin. Kendi kayıp duygularınızdan bahsedin. Yaşadığı kaybın olumlu taraflarından bahsetmeyin. Örneğin *“Zaten aranız iyi değildi. Belki seni boşayacaktı, bak şimdi maaşı sana kaldı...”* gibi.

Çocuklara kaybın ardından gündelik hayatındaki değişimlerin ne olacağı açık bir dille anlatılması gereklidir. Geride kalan ebeveyn ve diğer aile yakınları bu yaşam değişimlerine ilişkin çocuğun kaygılarını azaltmalıdır. Normal yas sürecinde çocukların suçluluk duygularına kapılması olağandır. Bu nedenle, bu ölümün onun davranışlarından bağımsız olduğu ve sorumlu olmadığı özellikle vurgulanmalıdır. Geride kalanların kaybın ardından gelişen kendi duygularını paylaşması çok önemlidir. Böylelikle, çocuğun yas tepkilerini anlamlandırması kolaylaşır. Sevilen birinin kaybı sonrasında çocukların yoğun duygular ile baş edebilmesi güçtür. Çocuk ve ergenlerde gelişim dönemleri ile uyumlu yas tepkileri gelişir. Kimi yatak ıslatma, parmak emme vb. regresif belirtiler sergilerken, kimi de öfke patlamaları ve riskli davranışlar gösterebilir. Ayrıca, çocukların ölüm kavramını anlamaları bilişsel gelişim düzeyine göre değişmektedir. Yas süresince çocukların soruları yanıtlanırken bu özelliklerine dikkat etmek gerekir. Hatalı algıları veya duruma uygun olmayan yorumları doğru biçimde düzeltilmelidir. Bizim kültürümüzde uygulanan ölünün arkasından yemek verme, dua okutma, 7’si mevlüdü, 52’si mevlüdü, mezar ziyareti, resmini duvar asma, eşyalarını dağıtma gibi ritüeller geride kalanı rehabilite etmeye yardımcıdır ve kesinlikle gereklidir. Hatta akrabaların, tanıdıkların tabutun ucundan tutması, yastı aileyi ziyaret etmeleri, kendilerinin de yas reaksiyonlarını hafifletir. Ölen ve ölüm asla saklanmamalıdır.

Küçük çocuk ve kadınlardan ölünün gizlenmesi onların ölümü kabulünü zorlaştırır. “*Soğuk yüzünü görmek isterdim*” diyen yakınları haklı. Çocuklar doğada yaşamalı. Bir böceğin, kelebeğin öldüğünü görmeli. “*Koruyacağım*” diyerek kapalı fanusta yaşatmak doğru değil, o kişileri strese karşı eğitimden mahrum bırakıp zayıf kılarırsınız. Güçlü olsunlar diye de parçalanmış ceset göstermek de gerekmez.

Bayramlarda veya diğer günlerdeki mezar ziyaretleri yaşayanları olgunlaştırdığı gibi tamamlanmamış helalleşme ve hesaplaşmayı da sağlar. Ailede ölümden önce çözülmemiş çatışmalar varsa, patolojik yas gelişme oranı artar. Helalleşmede aile büyüklerinin etkisi olmuyorsa, psikiyatrik yardım alınmalıdır. Özellikle gençler mutlaka ana-babası ile helalleşmesini tamamlamış olmalıdır.

ONÜÇÜNCÜ BÖLÜM:

TRAVMA VE TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

Travma Nedir?

Fiziksel ve psikolojik bütünlüğümüzü tehdit eden her türlü olay travmadır. Hiç beklemediğimiz bir anda ve ne yaparsak yapalım asla hazırlıklı olamayacağımız bir şekilde varlığımızı yasladığımız temel hayat kaynak ve desteklerimize inen ani bir darbedir. Bizi geçmişimizden ve geleceğimizden –şiddetine bağlı olarak– belli bir süre için koparan bir zamansızlık halidir. Yaşanan olay karşısında aşırı korku, çaresizlik, yaşamımız üzerinde kontrolümüzü kaybetmiş olma, geleceğe dair umutsuzluk ve güvensizlik gibi hisler; “*Dünya adaletsiz ve acımasız*”, “*Yalnız ve çaresizim*” gibi düşünceler ortaya çıkar. Travmatik olaylarda yaşamımıza, vücut bütünlüğümüze, inanç sistemlerimize, sevdiklerimize yönelik bir tehdit vardır.

Her birimizin hafızasında bir kişisel fotoğraf albümü gibi depolanmış anılar vardır. Evlilik, doğum, düğün, tören, mezuniyet, sünnet gibi güzel fotoğrafların yanında, bir de karanlık günlerin büyük fotoğrafları bulunur... İşte bu büyük fotoğrafları biz psikiyatristler silemeyiz ama küçültebiliriz. Yaşadığımız bir krizi, geleceğimizi aydınlatacak bir deneyime dönüştürmek için psikiyatrik yardım gereklidir. Tıpkı kaybı çok acı olan bir sevdiğimizin duvardaki resminin bize yaşamın değerini öğrettiği gibi, acıları öğrenmeye dönüştürebiliriz.

Ayrılık ve boşanma, iş kaybı, aile içi şiddet, tecavüz, trafik kazası, ani hastalık, sakat kalma ve ani ölümler, kişisel travma listesine girerken; savaş, terör, doğal afetler, büyük çaplı ekonomik krizler de toplumsal travmalar başlığı altında ele alınır. Toplumsal travmanın yarattığı etkiler söz konusu olduğunda, en fazla risk altında olanlar direkt maruz kalanlar, tanık olanlar ve kıl payı kurtulanlardır. Müdahale eden sağlık ekipleri, polis/jandarma, kurtarma ekipleri, arkadaşlar, aile yakınları daha az olsa da, yine de travmanın etkisini yaşayacak risk gruplarıdır. Geçmişte başka bir felaketin kurbanı olanlar, aile problemleri olanlar, yakın geçmişinde kayıp yaşayanlar, sosyal bağları kuvvetli olmayanlar, psikososyal sıkıntılar yaşayanlar ya da kronik bir hastalığı olanlar, travmanın etkisini en ağır şekilde yaşama riski olan gruplardır.

İnsan eliyle yaratılan travmalara vahşet diyoruz. Mağdur, aşağılandığı duygusu ve utanç yaşar. Travma çoklu olarak yaşanmışsa mağdur karşısındakinin beden dilini okumaktır. Yakınlarının da terapistinin de beden dilini okur ve gereksiz suçlamalarda bulunabilir. Alışkanlık haline getirmiştir.

Travma ve ümitsizlik duygusu bulaşıcıdır. Terapist de zaman zaman duygusal olarak altüst olur. Travma mağdurları yapışmaya meyillidir. Terapist veya yakını onu kendine bağımlı hale getirmeden desteklemelidir. Hiç kimse travmaya tek başına göğüs geremez (Zora beylerin borcu vardır. Devrin en güçlü, zengin adamı bey bile olsa zorbanın eline düşüp esir edilebilir, istemediği şeyler yaptırılabilir; mağdur psikolojik veya her türlü yardım almayı, failin zaferi kendisinin utancı olarak algılayabilir; yardım etmekte ısrarcı olun.

En ağır travmalardan biri ilk çocukluk yıllarındaki anne kaybıdır. Ülkemiz tedbir alınmamış felaketler ya da insan eliyle oluşan vahşetlerle ölümün ve yaralanmanın yüksek olduğu travma çalışanları için laboratuvar olacak niteliktedir.

Travma sonrası mağdurların %10-20'si olaydan kısa bir süre sonra düzelmektedir. Travmaya maruz kalanların yaklaşık %70'i bu trav-

madan etkilenecek “stres tepkileri” (akut stres bozukluğu) gösterirler. Geriye kalan %10-20 ise uzun süre “stres tepkileri” göstermektedir. Bu stres tepkileri sürekli olduğunda kişiye Travma Sonrası Stres Bozukluğu tanısı konur.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu Belirtileri Nelerdir?

Bu belirtiler yaşanan travmatik olaylardan hemen sonra görülebileceği gibi yıllar sonra da ortaya çıkabilir.

- Tekrarlama belirtileri (olayı zihninde tekrar tekrar yaşamak).
- Kaçınma belirtileri (olayla ilgili uyarıcılardan ya da olayı hatırlamaktan kaçınma).
- Aşırı uyarılmışlık belirtileri (suçluluk, utanç, fiziksel belirtiler vs).
- Süre ölçütü (belirtilerin uzun süre devam etmesi).
- Sosyal, mesleki ya da diğer alanlardaki işlevselliğin bozulması.

Travma Sonrası Görülen Tepkiler

Duygusal tepkiler

Şok, üzüntü, öfke, endişe, suçluluk, umutsuzluk, kaygı, korku, karamsarlık, donukluk, aşırı sinirlilik; bu kişilerde asla olmaması gereken utanç duygusu da ağır basar. Çaresizlik, kendi gibi hissetmeme, geçmiş travma ve kayıpların alevlenmesi verilen duygusal tepkilerdir. Çocuklarda korku ve endişe sıklıkla görülen tepkilerdir. Korku, insan hayatını tehdit eden herhangi bir tehlike karşısında verilen normal tepkidir. Çocuklar genelde olayın tekrarlamasından, ölümden, ailesinden ayrılmaktan veya yalnız kalmaktan korkabilirler. Gerçek olayın tetiklediği korkuların yanı sıra, kendi hayal güçlerinin ürettiği korkular da yaşayabilirler.

Düşünsel tepkiler

İnanamama, düşünce ve dikkat dağınıklığı, unutkanlık, kimi za-

man intihar düşünceleri, çarpık ve genellemeye dayalı (her şey ve herkes kötü gibi) düşünceler, sık sık beliren imajlar, olayla ilgili görüntüler ve olayı tekrar tekrar yaşama bu tür tepkiler arasındadır.

Fiziksel tepkiler

Baş, göğüs ağrısı, mide yanması ve/veya bulanması, kalp sıkışması, gürültüye karşı duyarlılık, iştah artması ya da tam tersi azalması, sürekli yorgunluk hali, nefes darlığı ve kolay hastalanmak gibi fiziksel tepkiler aslında bedenimizin travma karşısında bir çeşit kendini ifade etme halidir.

Davranışsal tepkiler

Uyku ve yeme bozuklukları, sosyal çevreden uzaklaşma, kendini ihmal etme, içe kapanma, alkol ve madde kullanımı, kaçınma davranışları, konuşmama, dikkatsizlik ve dağınıklık, sürekli aynı şeyle uğraşma, hiçbir şey olmamış gibi davranma, travma karşısında gösterilen belli başlı davranış biçimleridir.

Çocuklarda en sık görülen problemler uyku saatleriyle ilgili olanlardır. Kendi başlarına gidip yatmak istemeyebilirler, uykuya dalmakta güçlük çekebilirler, geceleri sık sık uyanabilirler ve/veya kabuslar görebilirler. Böyle zamanlarda çocukların ebeveynlerine yakın olmayı istemeleri ve ebeveynlerin de çocuklarını yanlarında istemeleri NORMALDİR. Çocuklar stres altında daha küçük yaşlarda sergiledikleri davranışlara (alt ıslatma, anneye yapışma, parmak emme gibi) geri dönebilirler. Kısa süreli olarak böyle davranışların belirmesi normaldir. Anne-baba bu davranışlar karşısında aşırı tepki gösterdiği takdirde, davranışlar daha uzun süre devam edebilir.

Her türlü toplumsal travma bizlerin iyi, güvenli ve yaşamaya değer bir dünyaya olan inancımızı zedeler ve bizi karmaşa ile baş başa bırakır. “Ne olduğunu anlamıyorum”, “Ne yapacağımı bilemiyorum”, “Herkes nerede?” gibi reaksiyonlar terör, doğal afet gibi toplumsal travmalarda ortaya çıkan tepkilerdir. Travmaya doğrudan maruz

kalanlar kadar, onlara yardım etmek için gidenler de “Yardım edebilirim, yapabileceğim çok şey var” diye düşünerek başlayıp bir süre sonra kendilerini “Her şey çok kötü, yaptığım hiçbir şeyin anlamı yok” düşüncesi içinde bulabilirler.

Travma İle Nasıl Başa Çıkabilirsiniz?

Süreklilik ve bütünlük duygunuzu onarmak için yapabileceğiniz

Bilgi edinmek, küçük ama gerçekleştirebileceğiniz sorumluluklar/roller üstlenmek, asla sosyal bağlarınızı kaybetmemek, güvendiğiniz arkadaşlarınız ile gruplaşmak, yalnız kalmamak ve şunu asla unutmamak: verdiğiniz tepkiler normal insanların anormal durumlar karşısında verdiği tipik reaksiyonlardır. Fiziksel açıdan kuvvetli olabilmek için kendinizi asla ihmal etmeyin ve iyi beslenin. Dinlenmek için kendinize zaman verin. Spor yapmak travmanın etkilerini azaltmanın en iyi yollarından biridir. Alkol ve uyuşturucudan uzak durun.

Duygusal açıdan toparlanabilmek için yapabileceğiniz

Duygusal açıdan yakın gelecekte sizleri nelerin beklediğini bilin, bilgi edinin. Yasınızı yaşamak için kendinize izin verin, güçlü gözükme için çaba göstermeyin. Sizi anlayan ve destekleyen kişiler ile bağlantınızı koparmayın, çevrenizden veya gerekiyorsa profesyonel birinden destek isteyin, sıkıntılarınızı paylaşın.

Düşüncelerinizi toparlamak için yapabileceğiniz

Gösterdiğiniz tepkileri normal kabul edin. Başınıza gelenin sizin kontrolünüz dışında geliştiğini ve ne yaparsanız yapın, bu gibi durumlar karşısında hazırlıklı olunamayacağını unutmayın. Genelleme yapmaktan kaçının (bu sadece sizin ya da yakınlarınızın başına gelmedi ve gelmeyecek). Davranışlarınızı gözden geçirin. Hayatınızı bir düzene oturtun (bu önceki düzeninizden farklı da olabilir). Hayatı-

nızın önceliklerini değiştirebilirsiniz. Anlamsız bulduğunuz ve yapmak istemediğiniz şeyleri devreden çıkarabilirsiniz. Sizin için önemli olan kişiler ile daha sık görüşüp daha derin ilişkiler kurabilirsiniz. Bugünü yaşamaya özen gösterebilirsiniz.

Nasıl Tedavi Edilir?

Travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde amaç, travmanın ortaya çıkardığı belirtilerin ortadan kaldırılmasıdır. Bunun için de ilaç kullanımı gerekebilir ama yetersizdir. Hastanın psikolojik becerileri desteklenmelidir. Bu beceriler, güven, otonomi, inisiyatif kullanma, kendine yetebilme, yakınlık kurabilmedir. **İyileştirmede mağdurun güçlendirilmesi hedeftir.** Yakınları ise tavsiye, destek, yardım, sevecenlik ve bakım hizmeti sunabilir. **Travmanın yarattığı acı ile duyduğu kızgınlığı durumla alakasız kişilere örneğin; sağlık personeli, terapist ya da eş ve çocuklara da yansıtır.** Sosyal varlık olan her insanın sağlıklı sosyal destek ağına ihtiyacı vardır. Terapisti kendi ihtiyaçlarına da özen göstererek, mesleki ve kişisel hayatı arasındaki dengeyi düzenleyerek travmanın bulaşıcılığından korunur.

Uzamış ve tekrarlayan travma mağdurlarına, kompleks travma sonrası stres bozukluğu tanısı konur. **Basit TSSB’de, hastalar aklını kaybedeceğinden korkarken kompleks TSSB olanlar kendilerini kaybettiklerini hissederler ve bu da ahlaki yargıya yol açar.** İnsan eliyle oluşan travmalarda, mağdurun yardım, hak ve adalet araması bile yirmi-otuz yılı alabildiği gibi bu kişilerin tedavisi, doğal felaket travma mağdurlarına göre kat be kat daha uzun zaman alabilmektedir. Özellikle taciz ve tecavüz durumlarında kurban, kendisini de suçlu hissetmekte ve değer yargıları değişebilmektedir. Nasıl yaşarsanız, öyle inanırsınız.

Örneğin, bir yatılı yurttaki tecavüz eden üst sınıf öğrencilerin, daha önceki yıllarda kendilerinin de tecavüz kurbanı oldukları ortaya çıkmıştır.

Her travmaya uğrayan, travma sonrası stres bozukluğu geliştir-

mez. Bir siperde savaşılan askerlerden biri şehit, biri gazi, biri travma sonrası stres bozukluğu geliştirirken biri tecrübeli ve sağlıklı olarak yola devam eder.

Travma oluşumunu artıran risk etkenleri şunlardır

Kadın olmak, bekar yada dul olmak, düşük eğitim seviyesi, geçmiş başka travma öyküsü, önceden ruhsal hastalık sahibi olmak, olumsuz yaşam olayları geçirmiş olmak, travmanın şiddetinin çok yüksek olması, kişinin travmayı çok yüksek şiddetle değerlendirmesi, travma sonrası kayıpların yüksek olması, sosyal destek ağlarının yetersizliği.

Eski bir hikâyeden örnek

Suratına suratına tokat yiyen adam ‘ah arkam ah’ diye ağlıyormuş. Dayak atan, ‘Yüzüne vuruyorum, arkam arkam diye ağlıyorsun?’ diye sorunca “*Arkamda yeterince sahiplenirim olsaydı yüzüme vurmazdın*” demiş.

Travma yaşayan kişinin aktif yaşamdan uzaklaşıp içe kapanıp hareketsizleşmesi travma sonrası stres gelişimini artırır. Mücadele edilmesi ve yardım aranmalıdır.

Travmayı; konuşma ve rüyalarında yineleyerek tekrar tekrar yaşatarak duyarsızlaşma gelişir.

Daha lisedeyken problem problemi doğurur demişti matematik öğretmenim. Bir travmayı çözmeden bırakırsanız o diğerini doğurur, hem de kuşaklar boyu...

Tekrarlayan travma mağdurlarında aktif kendine zarar verme, pasif kendini koruma başarısızlığı, istismarcıya patolojik bağımlılık gelişebilir. Pek çok defa tekrarlayan (kronik) çocukluk istismarında öz bakım bozulur, kendine zarar verme davranışı, süregelen bir intihar eğilimi, kendini sakatlama, yeme bozukluğu, madde kullanımı, sömürücü ve tehlikeli işlere tekrar tekrar bulaşma gözlenebilir. Hasta kendinden tiksinebilir. Mağdura kendi güvenliğini tesis etme öğretilir. **İstismarcıyı durdurmak kadar istismar edileni korumak da**

çok önemlidir. İstismara açık olabilecek küçük çocuklara masum dokunuş ve kötü dokunuşa karşı koşulsuz bağırması öğretilmelidir. Dayak atan koca varsa çift terapisinden önce kocadaki öfke kontrolsüzlüğü mutlaka tedavi edilmelidir. Hastaya kendi ile ilgili aldığı kararları uygulamasının öz saygısını artıracakı öğretilmelidir.

Travma tedavisi kişi güvenli alana kavuşmadan ilerlemez. Tedavide amaç korkusunu yenmek değil, onunla nasıl yaşayacağını öğrenmektir. Kadınlar boyun eğme rolünü geleneksel olarak kabullenişlerini sorgularlar. Erkekler bir hakimiyet hiyerarşisindeki geleneksel suç ortaklıklarını sorgularlar. **Özellikle kadınların yanışı, hakim durumdaki onu sömüren insanların suçluluk duyacağı ve böylece kendisi adına kaygılanıp şefkat göstermeye yönelecekleri şeklindeki otomatik beklentileri ve düşünceleridir.** Travmatik insanlar, utandırılmadan ve yargılanmadan zayıflıkları ve yanlışlıkları dikkatlice değilip ortaya çıkarılmalı ve yüzleşmesi sağlanmalıdır. Bu işi ruh sağlığı uzmanları yapmalıdır.

Mağdurlar terapi ile ilk onları sömürmeye karşı yararlanılabilir kılan kendi sosyal tavırlarını fark ederken, onları şimdi de bir kurban rolüne hapsolmuş tutan sürekli sosyal baskının kaynaklarını tanırlar.

İyileşmenin evreleri

1. Evresinde mağdur güvenli çevresine çekilir.
2. Evrede kendisi ve zorbanın karakterini analiz eder.
3. Evrede problemle yüzleşir, hayata dâhil olur.

İstismarcı ailede, mağdur yıllarca suskunluk kuralına iş birliği yapar. Mağdur, yardım alıp kurban kimliğinden sıyrılmadığı sürece, döne döne travma travmayı doğurur. Bir dayakçı kocadan boşanıp yaralayan kocaya koşabilir. Mağdur, ona zorla dayatılan kimliğinden sıyrılıp sahip olmak istediği kişiliğe kavuştuktan sonra tedavisi tamamlanmıştır. Sırları tarafından ruhu hapsedilmiş değildir.

Mazoşist olduğu söylenip sadist saldırıya defalarca maruz kalan

kadın, mazoşist olduğuna inandırılmıştır. Normal ilişkiler ve sağlıklı fantezilere kavuşunca mazoşist olmadığını fark eder ve sağlıklı duyguları ile tanışır.

Travma, mağdurun mirasının bir parçasıdır. Fail, itiraf ve tazminat yoluyla bağışlanmayı isteyene dek, gerçek bağışlanma sağlanmaz. **Mağdura kurban kimliğinden sıyrılmasını öğretmek gerekir.** Mağdur tacizlerin önlenmesi misyonunu üstlenmeye başlayabilir.. Mağdurlar enerjilerini benzer şekilde kurban olmuş başkalarına yardıma yöneltebilirler. Başkalarının gelecekte kurban olmasını önlemek için eğitimsel, yasal ve siyasi çaba harcayabilirler. Bu kitap da vaktiyle travma mağduru olmuş yazarın yeni kurbanlar ortaya çıkmadan, önlemeye yönelik eğitimsel gayretidir ve ibadetidir.

Mağdurlar, geçmişi unutanların onu tekrar yaşamaya mahkûm olduklarını bilirler. Başkalarına bakım vererek mağdurlar, kendilerini kabul edilmiş, sevilmiş ve bakılmış hissederler.

Mağdur, faili suçlarından sorumlu tutmanın yalnızca kişisel selamet için değil, geniş toplumun sağlığı için de önemli olduğunu kabul eder. Üstü örtülü kalmış travmadaki suçlular yeni mağdurlar arar. Birinci kızına ensesti 12 yaşına sonlandıran baba ikinci kızına geçerek, 5 kızını büyüyene dek taciz etmişti.

Anlamlı sosyal eylemlere katılma duygusu mağdura, güçlü pozisyonda faille yasal savaşa girme imkânı verir. Gerçeğin failin en çok korktuğu şey olduğunu bilir. Mağdurun ona destek olan ve inanan başkalarıyla ittifak duygusu yenilgide bile onu güçlendirir.

Travmatik olayın etkileri mağdurların hayat döngüsü boyunca yankılanmaya devam eder.

TRAVMA TRAVMAYI DOĞURUR

Bir kadın doğumcu bana hasta gönderdi. Pek çok tüp bebek tedavisi sonuçsuz kalan ağır depresyondaki hastayla bir görüşme yaptım ve tedavisini planladım. İkinci veya üçüncü gö-

rüşmede rüya mı gerçek mi acaba diye anlattıkları şöyle:

“Okul öncesi çağda idim. Erkek kardeşimle küçük bir odada yatıyoruz. Annem ve babam diğer odada. Evimize başka şehirde yaşayan bir yeğen bir yıla yakın misafir oldu. Beni okşamaya başladı önce, sonra da üzerime çıkmaya... Bağırmaya çalıştığımda nefesimi kesecek şekilde kocaman eliyle ağzımı kapadı. ‘Senin de hoşuna gidecek’ diyerek orama doğru sert bir şeyi bastırdı. Bastırdıkça acıdan öleceğimi zannettim. Ertesi gün oynarken annem pijamanın bacağındaki kanı görünce bana bir tokat attı. ‘Bacağına nereye sürttüysen kanamış haberin yok!’ Bu işlemi kuzen sık sık tekrarlarlarken canım acıyor, bazen de kaçıp anne babamın arasında yatmaya çalışıyordum. O ise ‘Sen gidersen aynı şeyi kardeşine yaparım, anne babana söylersen onları uykuda keserim’ deyip beni korkutuyordu. Bu korkuyla anne babamın arasında bile uyuyamayıp çaresiz yatağıma gidiyordum. İstirap dolu zamanlar...”

Beni esir almıştı. Bir gün geniş ailecek gittiğimiz piknikte neşe ile oyun oynuyordum. Kalabalık bir grup içinde. Bir müddet sonra oyun alanından nasıl uzaklaştırıldım hatırlamıyorum. Ailemden iki adım uzaklıktaki çalılıkta öyle canımı acıttı ki can havli ile ciyak ciyak bağırdım. Ailem koşup yanıma gelirken donumu tek hamlede giydirip yerden aldığı çalı parçasını bıçak gibi elime sapladı, onlara dönüp ‘Oynarken düştü’ deyip beni havaya kaldırdı, bağırına basıp pışpışlamaya başladı. Annem yine bana kızdı. Ne zaman başka şehirde iş bulup gitti, kurtuldum. Üzerinden 30 sene geçti, rüyamı bunlar? O kuzen bugün yaşıyor ve evli barklı. Onun yaşadığı memleketime ben asla gidemiyorum.”

YAZARIN NOTU

Bu kadının, iç cinsel organlarını ve tüplerini geçirdiği kanama ve enfeksiyonlar sonucu birbirine yapıştıran ensest, şimdi de çocuk sahibi olamamasının sebebiydi. Onun yaşama tutunmasını, yaşamına anlam ve amaç katmasını, eşi ile evliliğini bir bebekle taçlan-

dırmasını engelliyordu. Önlenememiş bir travma, başka bir travmayı doğuruyordu.

Tüm ruhsal enerjimi yok eden bu danışandan sonra mola istedim. Sonraki hastayı dinleyemeyecektim, çalışanlar kahve ve gazete getirdiler. Gazetenin orta sayfasında Türk Kadın Dernekleri federasyonu başkanı Canan Güllü'nün gazeteci Ayşe Arman'la röportaj konusu enestti. Gazetede yazılı numarayı hemen aradım, o günden sonra Canan hanımla çalışmaya başladım. Sonuçta *Türk Psikiyatristin Divanı* isimli kitabım doğdu. Kitabın geliri bugün **Aile İçi Şiddete Son** telefon hattını destekliyor ve umarım sonsuza dek destekler... Güçlü kadın ve eğitimli anne demek; enesttin önlenmesi demektir.

Ailede eskiden ağabeyler kız kardeşlerini döverlerdi. Babalar bu görevi onlara devrederdi. Bu şiddete boyun eğmesi öğretilmiş kızlar, kocalarından da dayak yediler. Ağabeyin hırpalamasına karşı çıkan kızlar büyüdüklerinde kocalarından da dayak yemediler. Çocukları topluma ya kurban, ya saldırgan ya da hem kurban hem saldırgan olarak aileler hazırlıyor. Son olarak şunu söyleyeyim, "DOĞRU YÖNETİLMİŞ BİR TRAVMA SİZİ GÜÇLENDİRİR."

"İYİ Kİ BENİ TERK ETMİŞ!"

*"O*na delicesine âşıktım. Ülkenin bir numaralı üniversitesinde sınıf arkadaşydık. Birbirimizden ayrı kalamıyorduk. Üniversite bitip evlenince ABD'de mastera başladık. Erken gelen bir bebek sonucu master bitince işe başlayamadım. Bebeğimiz 5 aylık vardı yoktu, beni terk edip başka bir kadına koştu. Dünya başıma yıkıldı... Kucağımda çocukla Türkiye'ye döndüm, hemen boşandım. O da koşarak öteki kadınla evlendi.

Onu çoktan affettim... Bakıyorum da hayatımın geri kalanını bana bağışlamış. Bugün 18 yaşına giren kızımı büyüttüm, çalıştım, yedim, içtim, gezdim, eğlendim ama evlenmedim bir daha... Yıllar sonra gece 3'te çalan telefonda karşımdaki eski eşimin se-

sini zor tanıdım. 'Beni affet, ne çektiğini anladım senin, orda beni aldattı...' Türkiye'ye döndükten sonra kızım belirli aralıklarla babası ile görüştü. O evi, o kadını ve o kadının çocuklarını tanırlı.

Eski kocam onu da pek çok kere aldatınca, karısı da ona misilleme yapmıştı. O kadının evine beceriksiz koca sebebi ile ipotek kondu, battılar, iflas ettiler, hacizler geldi... Benim evime değil çok şükür. 'Neye inanırsanız inanın ama dünyanın bir düzeni var bilinçli olarak evrene ne gönderirseniz, o size mutlaka geri gönderiyor.' Tıpkı bir bumerang gibi..."

Ben bunu 32 yıllık meslek yaşamımda yakinen görüyorum!

ONDÖRDÜNCÜ BÖLÜM:

YAŞAMIN KRİZ DÖNEMLERİ

Yaşamda Karşılaştığımız Kriz Dönemleri

Ergenlik, menarş (ilk âdet), gebelik, lohusalık, menopoz dönemleri, kriz dönemleridir. Bunlar fizyolojik normal dönemlerdir. Sadece mevsim geçişlerindeki hızlı hava değişikliğinin hastalıklara zemin hazırlaması gibi riskli dönemlerdir.

Ergenlik

Yaşamın en etkili krizi ‘ergenlik’ döneminde, ergenin isyan etmesinin doğal olduğunun, bu durumun kendini ispat etmek için yapılan bir davranış olduğunun kabul edilmesi ve ailenin iyi rol model olması gerekir. Ergenlik 12-18 yaş arasında tanımlanan bir dönemdir. Fakat ergenlik dönemi bazı kişilerde 24 yaşına kadar da uzayabiliyor. İstisna olarak dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi olan bir kişide ergenlik hiç bitmeyebilir. Yaşam krizi olarak tanımlanan ergenlik dönemi, kişinin kendine yatırım yaptığı bir dönemdir. Ergenlik bedenlen, ruhen gelişmedir ve en kıymetli zaman dilimidir. Bu dönemin iyi yönetilmesi için anne ve babaya doğru rehberlik adına çok iş düşüyor. Ergen, bedenlen hızla gelişen, bu gelişmeye uyum sağlamak için didinen ve bazen ellini kolunu nereye koyacağını bilemeyen, gerçek anlamda bir acemidir. Sosyal çevre bazen “*Sen artık koca adam oldun*” der, bazen de “*Sen daha çocuksun*” der. Ergen kendini nerede

konumlandıracağını bilemez ve sonunda kendisiyle baş edemeyen, kendi kimliğini ortaya koymaya çalışan birey haline dönüşür.

Özel alana müdahale yanlışı

Ailelerin en büyük yanlışı, ergenin kişisel alanına çok fazla müdahale etmektir. Kapısını çalmadan odasına girmeyin. Cüzdanını, telefonunu karıştırmayın. Şunu giy bunu giyme deyip tutturmayın. Seçenekler sunarak birini seçmesini sağlayın. İnsan kaç yaşında olursa olsun kişisel bir alana sahiptir. Eşiniz de olsa çocuğunuz da olsa bu alana çok fazla girmek doğru değildir. İlişkiler, soğuk havalarda üşüyen ve birbirine sokularak ısınmaya çalışan kirpiler gibi olmalı. İlişkiler birbirimizi delmeyecek kadar uzak, ısıtacak kadar da yakın olmalı. Çocuğumu koruyorum diye en büyük zararı ona verebiliriz. Unutmamak gerekir ki çocuk deneyimleyerek, görerek öğrenir. Çocuklar anne ve babalarının söylediklerini değil, yaptıklarını yaparlar. Düzenli çalışan, yaşamın değerini bilen, spor yapan, kitap okuyan, insanlara saygı ve sevgi duyan anne babanın çocuğu da bunları görerek öğrenecek ve uygulayacaktır. Bu yüzden aile kendini eğitmeli, değiştirmeli, davranışlarına dikkat etmelidir.

Aile iyi rol model olmalı

Ergen gencin isyan etmesi doğal kabul edilmeli, bu isyanın anne babaya karşı değil çocuğun kendini ispat etmesine yönelik bir davranış olduğunu ebeveynler bilmeli. AİLENİN ÇOCUĞA ÇOK İYİ BİR ROL MODEL OLMASI GEREKİR. Ergen çocuk yetiştiren aile, onun psikolojisi ile ilgili kitaplar okumalı. Çocukla iyi vakit geçirilmeli; özellikle babalara çok iş düşüyor, ellerinden kumandayı bırakıp çocukları ile zaman geçirmeleri gerekiyor. Çünkü tek başına annenin eğitimi yeterli değildir. Aile yeni bir yaşamın mimarıdır. Gencin zararsız başkaldırıları hoşgörülle karşılanmalı. Özellikle saç, kıyafeti, konuşma üslubu ile ilgili değişikliklere karışmamalıyız. Zorla kestirdiğiniz saç sebebiyle çok

büyük travmaya uğrayıp sıkıntısını sigarayla ya da başka bir maddeyle gidermeye çalışabilir ki bu sağlıksız alışkanlıklar kazanmasına yol açar. Halbuki saçlarını bir müddet sonra siz isterseniz de istemeseniz de kestirecektir. Öfkeyle başladığı sigarayı bırakması daha zordur. Gencin nasıl görüldüğüyle değil, nasıl alışkanlıklar edindiğiyle uğraşmalıyız.

Uzmandan destek alınmalı

Kötü iletişimin öfke doğuracağıının unutulmaması gerektiğini ve aile içinde çocuğun da fikrinin alınarak bu geçiş döneminin sakın atlatılabileceğini ebeveynler bilmelidirler. Zorlu koşullarda bir uzmandan destek alınması çocuğun güvenliğini zedelemeyiz. Yüzme öğrenmek için yüzme hocasına, dans etmeyi öğrenmek için dans hocasına gidiliyorsa yaşam krizini doğru bir şekilde atlatmak için de bir psikiyatriste gitmek gerekir.

Gebelik

Gebelikte kadınlar biraz daha kaygılı ve depresif olabilirler. Yeni gelişen gebeliğin korunması için kişinin daha dikkatli, kaygılı, alert olması doğaldır; eşinden duygusal destek beklemesi de... Gebelikte depresyon görülme oranı %9 dur, %30 anksiyete görülür.

Gebelerde uyku, beslenme bozukluğu veya hızlı kilo artışı, sinirlilik, bitkinlik görülebilir.

İstenen gebelik, minör(küçük) depresif derecede belirtiler için iyileştiriciyken orta ve ileri derecede depresyonda ise çaresiz değiliz. Bilişsel Terapi (BDT), kişiler arası terapi, gevşeme egzersizi, TMU yeterli olmazsa elektro konvulsif terapi ile gebeyi risksiz tedavi edebiliriz. Gonadalsteroid artması ile anksiyetenin kontrolü de değişir. Düşük eğitim düzeyi, istenmeyen gebelikle evlilikte tatmin bulamama, iki taraf aile ile ilgili sorunlar, çocuk için gerekli tıbbi ve ekonomik koşullardaki yetersizlik gebenin kaygısını yükseltir.

Doğum sonrası psikiyatrik hastalıklar

- BEBEK HÜZNÜ, kısa süreli sıkıntılardır; doğumdan sonraki 5. gün doruğa ulaşır. (Keyifsiz, hırçın, ağlamaklı, sabırsız) Kadınların %50-80'inde görülür, bunların %25'i depresyona dönüşür.
- Gebelikte %15 oranında depresyon görülür. Her 1.000 doğumdan 1'inde psikotik hastalıklar (gerçeği değerlendirme yetisi bozukluğu) gelişebilir. Gebe ve lohusa yalnız bırakılmamalıdır.
- Doğum sonrası kaygı bozukluğu %37 oranında ilk ayda başlar, abartılmış stres algısı (acı, hayatının üzerindeki kontrolü kaybedeceği algısı), zor ve stresli bir doğum ve ölüm korkusu da travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) geliştirir.

Tüm bunlardan korunmak için gebe ve lohusanın fiziksel, psikolojik, ekonomik desteğe ihtiyacı vardır. Tüm dünyada tam da bu sebeple kadınlar gözünü erkeğe ve ilişkiye dikerken, erkek gözünü işe diker. LOHUSANIN İYİ BİR BAKIMA İHTİYACI VARDIR.

PMS: Premenstrüel Sendrom

Âdetten önceki hafta aşırı gergin dönem yaşanabilir. Bunu aşmanın yolu bol su, balık, sebze, bakliyat ağırlıklı beslenme, güneşlenme ve düzenli egzersiz yapmaktan geçer. Tatlı, baharat, et, tuz, yenilerek hareketsiz ve kapalı ortamda yaşamak daha çok vücut ve beyinde ödem toplayarak sıkıntı oluşturur. Âdet kanamaları ile beraber 3 hafta rahat bir dönem yaşanır ve yine PMS takip eder...

Menopoz

Cerrahi yolla kadının özellikle yumurtalıkları çıkarılmışsa hızlıca çekilen hormonları sebebi ile menopoz daha sıkıntılı yaşanabilir. Normal fizyolojik olan bu dönemin nasıl geçeceğini kişinin geçmişi, kültürü ve hayata bakış açısı belirler. Genç, güzel ve üretkenliğin

kutsandığı batı kültürlerinde doğuramayıp cinselliğini ve gençliğini kaybedeceği algısı olan kadın, kendisini kötü hisseder. Menopozda kadının erkekle eşitlenip aile içinde güçlenip söz sahibi olduğu doğu kültüründe ise iyi hisseder. Ayrıca pek çok çocuk doğurmuş kadının, artık doğurma mecburiyetinden kurtulduğu bu dönem yeni bir özgürlük dönemidir.

Menopoz dönemine özgü bir psikiyatrik hastalık yoktur. Menopozda östrojen eksikliği ile ateş basması, uyku bölünmesi, cinsel isteksizlik, vajinal atrofi (incelme) ve kuruluğu görülebilir, osteoporoz (kemik erimesi) ve kardiyovasküler hastalıklara (kalp damar hastalıkları) yatkınlık başlar.

Eş kaybı, emeklilik, çocukların evden ayrılması ile menopozda “boş yuva sendromu” oluşabilir. Günümüzde bu dönemde ergen çocukları olan kadınlar daha sıkıntılı durumdadır. Menopoz, çocuklar ve sorumluluklarından özgürleşme zamanı, hedeflere ulaşmanın keyfini yaşama, evlilik kalitesinin artması, gebelik korkusu olmaksızın cinsel yaşamın renklenmesi de olabilir.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

Özgüven

Yeteneklerimiz, becerilerimiz ve kişiliğimiz hakkında pozitif düşünmek ve kendimizi sevip saymaktır. Özgüvenli kişiler, kendilerine gerçekçi hedef koyup net planlar yaparlar. Kendisi ile barışık olduğu için duygularını kolayca kontrol ve ifade ederler. Kendine güvenli kişinin kaygısı düşük, konsantrasyonu ve çevresinde olan bitene farkındalığı yüksek olduğu için şans haberlerini kolayca yakalar, uzun süre okur, çalışır ve başarılı olur. Karşısındakinin gözünün içine bakarak, sesi titremeden güzel bir şekilde kendisini ifade eder ve iletişim becerileri yüksektir. Özgüvenli ve sakin kişiler olayları objektif değerlendirip gerçekçi ve hızlı karar alırlar.

Özgüven gelişimi anne kucagında başlar

Anne aşırı kollayıcı olup her işi çocuğunun yerine yaparsa çocuk beceriksiz ve özgüvensiz olur. Bebeğiniz döküyor diye kaşığı elinden alıp siz beslerseniz “beceriksizim” diye algılar ve hakikaten becerisi düşük olur. Gençlerin yerine konuşan anneleri bilirsiniz; annelerinin yanında süt dökmüş kedi gibi otururlar.

Otoriter, öfkeli, mükemmeliyetçi ailede ebeveynler, çocuğun her yaptığına kusur bulur, eleştirir. Çocuğun, gencin eli ayağına dolaşır. Ergenin acemiliğine tahammülü olmayan yetişkinler, onun özgüven ve becerisini güdük bırakır.

Özgüvensiz kişi, kolayca başkalarının etkisinde kalır

Yüzü kızaracağı için veya öfkesini kontrol edemeyeceği için sos-

yal çevreden kaçır. Ortama uyum sağlayamayacağı, kabul görme-yeceğı, dışlanacağı korkusu ile istemediğı işleri yapar. Özgüvensiz kişi kolayca suçı üzerine alır, haklarını savunamaz. Alacaklarını bile isteyemez, çevrenin onu suçlayarak, dolmuşa bindirerek elde ettiğı beklentilerini karşılayabilmek için baskı altına girer, yorulur.

Özgüvensiz kişi risk alamadığı için kendini de işini de büyütemez. Yeni insanlar, yeni ortamlar, kişilere yeni kapılar açır. “Bir kapı diğer kapıyı açar” diyen atalarımız haklı. Özgüvensiz kişi daha ilk kapıyı açamıyor. Hep suçlanan ve çocukluktan öyle algılatılan kişi iç muhasebe yapamaz. Öz eleştirisi sağlıklı değildir. Bu kadar ezilmenin altında çevresini de kendini de sevemez. Edinilmiş çaresizlik içinde, olumlu düşünce ve umut geliştiremez.

İlk özgüven

Bebeklikte anne veya anne yerine geçerek bakım veren kişi tarafından verilir. İhtiyaçları zamanında giderilen bebek özgüvenlidir. “Ben değerliyim duygusu” gelişir. Uyku düzeni bozulacak şekilde gezdirilen, sürekli kucakta taşınıp, çok beslenip, en çok oyuncağı alınan, taciz edilerek öpülen bebek değil, ihtiyaçları vaktinde ve düzenli giderilen bebek özgüvenli olur. Özgüven, gayreti ve becerisi desteklenen, başkaları ile karşılaştırılıp yerilmeyen çocukta gelişir. Yetenekli ve zeki çocuklar da okulda özgüveni pekiştirir.

YENİLENEN ÖZGÜVEN

“6 yaşına kadar büyüdüğüm evde canı çekenin öpüp kenara koyduğu, yalnız bırakılıp işe dalındığı, pek çok kişinin bakıp bir kişinin bile ilgilenmediğı bir evde ihmal, istismar, kısmen tacizle büyüdü. Fazla konuşmadığım için kulağım duya duya babam, yengem, komşular saf olduğumu söylediler. Annem de zaten salakmışım gibi davranır, hiçbir yaptığımı beğenmezdi. İlkokula gittiğimde çocuklarla oynamayı bilmiyor, ahmak ahmak

bakıp gerçekten aptal olduğumu düşünüyordum. Harfler, heceler, kelimeler öğrendik; fişler yazdık. Bir gün öğretmen ben okuyacağım, siz yazın dedi ve ilk sınavımızı olduk. Sınavı okuyan öğretmen yaptığımız harf ve kelime hatasına göre tüm sınıfı sıraya dizdi ve beni en başa koydu. Hiç hatasız yazan ve öğretmenin oğlunun bile önüne geçen bendim...

Başarılı bir ilkokul ve ortaokuldan sonra kazandığım zengin çocukların okuduğu lisede ilk günlerim... Etrafa sessizce bakınıyordum; çatır çatır konuşan, gülen, havalı kızlar öyle bilgililerdi ki. Sınıfa okul açıldıktan bir hafta sonra gelmiştim, bana kaçırdığım dersleri anlatıyorlardı. Çeyrek dönem sonunda matematik sınav sonucu okunuyor. O parlak kızlar sınavdan 1-2 alıyorlar. Ben okula en son kayıt olduğum için numaram en sonda, düşündüm, benimki eksi olmalı. Sıra bana geldiğinde hoca bana yukarıdan aşağı bakıp '9' dedi, 'Sen o burslu olan kız değil misin?' Yenilenen özgüven..."

Özgüveni geniş bir alana yaymak hayata sıkı tutunmaktır

Özgüvenimiz gençlik, sağlık, güzellik, sosyallik, zenginlik, kültür, ders başarısı, sportif başarıdan sadece birine bağlı ise sıkıntıya düşeriz. Hayatta her şey var. Yabancı bir ülkeye taşınırsınız kültürünüz, yaşlanırsınız güzelliğiniz, iflas edersiniz zenginliğiniz, bacağınız kırılır sportif başarınız geçersiz olur.

Özgüvenimiz, irademize bağlıdır. İrademiz de kan şekerimize... Kan şekeriniz düşükse terler, başka hiçbir şeye konsantre olamazsınız. Kafanız bir şeye çarpar, EEG'niz (beyin grafiği) bozulur; öfke kontrolünüzü yitirir, itibar kaybına uğrarsınız, özgüveniniz zedelenir. İyi davranışlarınız, sağlıklı sosyal destek ağlarınız, sosyal değerleriniz ve inancınız da özgüveninizi korur. Koşulsuz yardım ve iyiliklerinizin muhatabı iyi bir insansa sizi yalnız bırakmaz. Kısmen kötü insansa sizden yeniden alacağı umudu ve nankörlüğünü fark edeceğiniz korkusu ile size olumlu davranır.

Çocuğunuza sadece koşulsuz onu sevdiğinizi söyleyin

“Seni seviyorum, çok güzelsin, başarılısın” dersiniz, başarısız olursa sevilmeceği korkusu ile performans anksiyetesi geliştirebilir. Başarısız olursam sevilmeceğim endişesi, konsantrasyonunu dolayısı ile ders başarısını düşürebilir. Düşük özgüvenle “nasıl olsa başaramayacağım” düşüncesine sahip kişi, motivasyon için kendinde güç bulamaz. Randevulaştığı kızın kendini beğenmeyeceğini düşünen delikanlı randevuya yetişeme ihtimali düşer.

Ruh ve beden sağlığının iyi olması, beceri, başarı, güçlü sosyal destek ağları, hukukun geçerli olduğu sosyal ve zengin devlet, kişinin özgüvenini artırır. Özgüveni çok yüksek görünen narsistlerin (kibirli görünürler) gerçekte özgüvenleri öyle düşüktür ki karşılarındakini aşağılayarak, aşağı çekerek, onlara karşı böbürlenerek yerlerini korumaya çalışırlar. Tıpkı korktuğu zaman tüylerini kabartarak düşmanına korku salmak için cüssesini büyüten hindiye benzerler. Karşısındaki kişiye göre bazen bu halleri işe yarar. Tarih, paranoid saldırganların çıkardığı kargaşalara ve savaşlara tanıklık ettiği gibi çok zeki, yetenekli narsistlerin elinde şekillenir. Narsistleri patron, lider, müdür olarak çokça görebilirsiniz. Geçici ve patolojik özgüven genellikle Bipolar Affektif Bozukluğun manik hecmesinde olur. Cumhurbaşkanlığının kapısına dayanıp görevi devralmaya geldim diyen hastayı klasik psikiyatri kitapları işler.

“Güvenme güzelliğine bir sivilce yeter, güvenme malına bir sel yeter!”

SORUMLULUK NASIL VERİLİR?

Sorumluluk Nedir?

Sorumluluk kişinin kendi davranışlarının veya kendi yetki alanına giren herhangi bir olayın sonuçlarını üstlenmesidir. SORUMLULUK, ÇOCUKLUKTAN BAŞLAYARAK VERİLEN EĞİTİMLE ELDE EDİLEN BİR BECERİDİR. Bunu duyan anne babalar sorumsuz çocukları için hemen suçluluk duyacaklardır. Ama şunu da bilmeliyiz ki Yaratan'ın bize sunduğu bir kumaş var (çocuğunuzun genetik yapısı) bir de bizim verdiğimiz eğitim, disiplin ve terbiye (psikososyal çevrenin en önemli bölümü), ona da terzilik diyelim. Terzilik becerimiz önemli ama kumaşımızı da tanıyarak ve razı gelerek bu işi yapmalıyız.

Bugün X kuşağı denilen yaşlı ve orta yaş kesimi geleneksel Türk ailesinden gelen sıkı bir terbiyeyle, kimimiz biraz da ezilerek büyüdük. Günümüz koşullarında çocuklarımızı elimizden gelenin biraz daha fazlasını vererek mutlu ve özgüvenli olmasını isteyerek büyüttük. Sonuçta sorumluluk almayan bireyler yetiştirdik. Önceleri ebeveynlerimizden şikâyet ederken şimdilerde çocuklarımızdan şikâyet ediyoruz.

Çocukları Nasıl Sorumluluk Sahibi Bireyler Haline Getirebiliriz?

Bizler onlara doğru rol-model olmalıyız. ÇOCUKLAR GÖRE-REK VE DENEYİMLEYEREK ÖĞRENİRLER. Biz çöpümüzü

sokağa atmazsak onlar da atmayacaktır. Biz dişimizi fırçalarsak onlar da dişlerini fırçalayacaktır. Biz düzenli işimize gidersek onlar da okullarına gidecektir.

Çocuklara cinsiyet ayrımcılığı yaparak sorumluluk vermeyin. Masayı toparlarken yardım aldığınız kızınız sorumluluğu öğrenir, oğlunuz eksik kalır. Ülkemizde üniversitelere girişte kızların 2/3 oranında olmasına şaşırmayalım. Aynı şekilde üniversite bittikten sonra ev işleri bahane edilerek eğitim başarısı yüksek kızınızın diplomasını evine asmasına da ev hanımı olmasını da...

Çocuğunuzun makul isteğine karşılık siz de ondan sorumluluk almasını isteyebilirsiniz.

Çocuğa yapması gereken şeyleri zorunluluk, görev gibi algılatmadan sonuçlarının ona getireceği mutluluktan bahsedin. Örneğin, düzenli bir masada çalışmanın, temiz bir evde oturmanın keyfi gibi.

Çocuğun kendi başına bir şey yapmasını engellemeyin. Dökerek yemek yiyen çocuğun elinden kaşığı alıp beslemeniz, onu mutsuz eder. Öz güveninin ve becerisinin gelişmesini engellersiniz, ondan sonra 23 yaşında elini değil de karpuzu kesebildiğine sevinen oğlunuza şaşırırsınız.

Yaptığı küçük şeyleri bile ödüllendirin, onu övün. *"Taze elden, taze pişmiş, taze kahve ne güzel olur"* diyen büyüklerimiz hep çocuk ve gençleri överek, köpüğü kaybolmuş, kaynamış kahveleri afiyetle içmişlerdir.

Ceza, tehdit ile sorumluluk verilemez. Ama davranışlarının sonuçlarını görmesine izin verin ki büyüsünler. Uyarılarımızı sevgi ile harmanlayarak yapmalıyız.

Parayı doğru kullanmayı öğretmeye çok küçük yaşta başlamalıyız. Çocuklar parayı ya harcanılması gereken bir şey ya da biriktirilmesi gereken bir şey olarak algılayabilirler. Bankamatığı devamlı para veren sihirli bir makine zannedebilirler. İhtiyaç ve istekler arasındaki farkın pek çok yetişkinin bile ayırımında olmayıp aynı giysinin farklı renklerini alanları ya da indirimde ve ucuz diyerek ihtiyacı olmayanı

alıp dolapta bekletenleri çok görmüşsünüzdür, değil mi?

Alışveriş yapmayı öğretin. Örneğin, giysi alışverişine düşkün bir çocuğunuz ya da eşiniz var. Alışverişe çıkmadan önce bütün gardırobunu birlikte düzenleyin ve ihtiyaçlarını belirleyin ya da yiyecek alışverişine gitmeden önce buzdolabı ve kilerinizi gözden geçirirken eşinizi ve çocuğunuzu dâhil edin. Günlük ve aylık harcama limitleri belirleyin. Evde yemek yemesini, hazırlamasını ve bir amaç uğruna birikim yapmasını öğretin. Görevini yapan çocuğunuzu ödüllendireceğinizi önceden yazıp duvara asın ve yaptığında cep harçlığı verin. Bir aylık gider faturalarınızı toplayın, neyin nereye harcandığını rakamlarla bilsin.

“SORUMLULUK ALMAYAN KİŞİ GÜDÜLMEMEYE MAHKÛM-DUR” deyişi sadece bireyler için değil, aile ve ülkeler için de geçerlidir. Sorumluluk, özgürlüğü ve mutluluğu getiren bir beceridir. Dünya’da haklar kadar sorumluluk bilinci üzerine de çalışma yapılmalıdır. **ÖZGÜRLÜK HEYKELİNİN KARŞISINA SORUMLULUK HEYKELİ DİKİLMELİDİR.**

ZOR KİŞİLERLE NASIL BAŞEDİLİR?

Kişilik Bozuklukları Bireylerin İç ve Dış Dünyalarında Sıkıntıya Yol Açar

Kişilik bozuklukları, kişilerin sosyal ve kişisel yaşamını önemli ölçüde etkileyen bozulmuş davranış ve düşünce kalıplarıyla karakterize olan zihinsel bozukluklar kümesidir. Kişilik bozuklukları bireylerin iç ve dış dünyalarında sıkıntıya yol açar, işlevselliklerini kısıtlar. Kişinin dengesini altüst eder. Kişilik özelliklerinin, kişilerin davranışlarının kişilik bozukluğu olarak yorumlanabilmesi için kişide ciddi uyum problemlerine yol açması ve işlevselliklerini önemli ölçüde kısıtlaması/bozması gerekmektedir. Örneğin şüphemiz sizi ikinci el bozuk bir arabayı almaktan koruyorsa işlevseldir. Herkes bana zarar verebilir korkusu ile içe kapanık ve insanlardan her türlü ilişkiyi kesmenize sebep oluyorsa sağlıksızdır. Bunu siz fark edemezsiniz, iki kişi size şüphesinin diyorsa psikiyatriste gidin.

Psikiyatriste ağır kişilik bozukluğu olanların bunalttıkları, tükettikleri kişiler de gelir. Ağır, genetik hastalıkların görülme oranı %1 gibi düşük bir orandayken ilişki problemleri ve kalp kırıklıkları çığ gibi büyümektedir. Hastalar, hastalık belirtilerini üç cümleyle sayıp bizler beş dakikada yazacağımız ilaca karar verdiğimiz halde, onun zor kişilik sahibi birisinden şikâyetlerini dinler dururuz. Standart görüşme süresinin 45 dakika olmasına rağmen, bazen hastayı 1,5 saatte durduramazsınız. İnsanlar, diğer insanların karakter özelliklerini

karşıdan daha iyi tanımlayabilirler. Oysa kişi kendisinin karakterini kolayca tanımlayamaz. Kişinin karakteri zaman içerisinde değişebilir. Bazen bir kişi birden fazla yüze sahiptir... Bu kişi babanız veya kızınız bile olabilir. Şaşırmaktan usanırsınız. **Kendi değerınızı hiç kimsenin ruhsal ve kişilik değişikliğine endekslemezseniz moraliniz her daim dengeli kalır.**

Danışanlara zor kişilikleri kabul etmeyi öğretmeye çalışırız. Genellikle itiraz yükselir. Zor kişinin kendisine ya da size zarar vermesini kabul etmenizi istemiyoruz. Böyle bir kişiliğin varlığını kabul etmek, tıpkı başınıza gelen hastalığı kabul etmek gibidir. Stresiniz düşer ve hastalık daha iyi huyla seyreder. *“Hayır da şer de Allah’tandır, kabul edin”* diyen Mevlana, bu ve benzeri durumlardan bahsetmiş olmalı. Tasavvufta birinci basamakta “incitmemek”, ikinci basamakta “incinmemek” öğütlenir. Kötü söze karşı incinmeyi veya incinmemeyi seçecek olan sizsiniz.

“LİSE BİTENE KADAR ALDIĞIM 6 TAKDİR BELGESİNİ EVE GETİRMEDİM!”

“Ortaokulu birincilikle bitirdiğimde okulda koluma saat taktılar. Sevinç sarhoşluğu içerisinde ailemin ekonomik durumunu unutup şımardım. ‘Baba bana ne alacaksın?’ dedim.

Babam, ‘Eşek b...dan yular’ dedi.

Öylece kaldım, düşündüm. ‘Benim babam eğitimin öneminin farkında değil, ilkokul mezunu. Ben de zaten kendim çok istediğim için okuyorum. Babam istediği için değil’ deyip çalışmaya devam ettim. Lise bitene kadar aldığım 6 takdir belgesini eve getirmedim. Onlar da sormadılar zaten... ÖZ ELEŞTİRİ YAPMAK KADAR ÖZ SAVUNMA YAPMAK DA ÖNEMLİDİR.”

YAZARIN NOTU

Yeryüzünde çeşitli iklim tipleri olduğu gibi, çeşitli insan karakterleri vardır. Kiminin karakteri, bilirsiniz Karadeniz iklimi gibidir. Zaman zaman sert yağışlı, bazen de yemyeşil, güneşli ve huzurludur. Bazı insanlar da ılıman Akdeniz iklimi karakterindedir, yumuşacıktır; esse de yağsa da üşütmez ancak serinletir. Bazen de cayır cayır bunaltır. Ama her iklim kuşağının felaketi olduğu gibi, her insanın da kötü saatleri vardır (eşek saati). Eşref saati uğruna eşek satini umursamamayı öğretiyoruz. Tatilde Akdeniz’de kopan bir fırtına tekne turunuzu ertelemenize sebep olunca hayal kırıklığı yaşarsınız ama depresyona girmezsiniz. Müze ziyareti ile günü değerlendirirsiniz. Aynı şekilde karşımızda kalıtımı, kötü çocukluk geçmişi ve yetersiz eğitimi sebebiyle başarıya götürmeyen davranış kalıbına sahip biri var diye üzölmeyi seçmeniz gerekmez. O davranış kalıbı zaten onun başına yeterince dert açıyordur.

Metro ya da metrobüste “ilerleyelim” diye bağırınları bilirsiniz, çoğunlukla da haklıdırlar. Bir gün akşam geç saatte Kadıköy metrosuna kapı zili çalarken son dakikada kendimi attım. Hareketlenen metroda dengemi yitirmeyeyim de belim tutulmasın diye ilk demir sütunu tuttum. Arkamdaki kadın bir hışımla “ilerlemeyi bilemiyorlar” diye bağırarak bomboş koridorun öbür ucuna kadar yürürken oturanların hepsi gözleriyle onu takip ettiler. Onun yolunu kapatmamış olduğum gibi ayakta sadece ikimiz vardık. Gözümün kuyruğu ile onu takip etmeme rağmen başımı döndürmedim. İfadesiz yüzümle tavandaki TV’ye bakarken bu sefer de oturan yolcuların hepsi benim yüzüme ve tepkisizliğime daha çok şaşırarak baktılar. Tam karşımda gözümün içine bakana fısıldadım: “Çok yorgun olmalı!” Sırayla oturanlar başları ile tasdiklediler. Bu tür insanlar, ağzına kadar dolu metroda umarsızca kapıdan bir adım atmayanları sözleri ile ileri iterler ve yerinde gereklidirler. Bazen de başka biri ile kavgaya tutuşur. Bendeniz ise öbür metroyu beklerim...

Kişilik Bozukluklarının (KB) Genel Özellikleri

- KB'de iç görü yoktur (Hiçbir sorunu kendilerinin yaratmadığı düşüncesi). Sorunun asıl nedeninin farkında değildirler.
- Çoğunun kişiler arası ilişki sorunları bulunur.
- İlk görüşmede saptamak güçtür.
- Dirençlidirler, tedavisi güçtür ve sorunların çözümü için de engel oluşturabilirler.
- Çocuklukta şekillenir.
- 20'li yaşların başlarında yerleşir.
- Bazıları organik nedenli (travma) olabilir.
- Bazıları daha biyolojik/genetik olabilir Örneğin, Şizotipal, Antisosyal ve Borderline gibi.

Ülkemizde kişilik bozukluklarının yaygınlığı ile ilgili araştırmalar yapılmamıştır. ABD ve diğer bazı ülkelerde yapılan araştırmalarda, kişilik bozukluklarının yaygınlığı %10-30 arasında bildirilmektedir. Sınırdaki (borderline) kişilik örgütlenmesine ise genel nüfus içinde rastlanma oranı %20-30'dur. Psikiyatrik başvurusu olanlarda ise %40 oranında rastlanır.

DSM-IV'de Küme Organizasyonu

1. A Kümesi: Tuhaf ya da ekzantrik yapı; yalnız kalmaya eğilimli, şüpheli ayrıca sağlıklı ile hasta arasında sınırdaki kişilik özellikleri göstermektedirler. PARANOİD, ŞİZOİD, ŞİZOTİPAL.
2. B Kümesi: Dramatik, duygusal, düzensiz, kararsız, dürtüsel, empati yeteneğinden yoksun, yine sınırdaki bir özellik göstermektedirler. ANTİSOSYAL, BORDERLINE, HİSTRİYONİK, NARSİSİSTİK.
3. C Kümesi: Anksiyeteli, korkulu, mükemmeliyetçi, nevrotiktir. KAÇINGAN (ÇEKİNGEN), OBSESİF, BAĞIMLI.

A Kümesi

PARANOİD KB: Temel özelliği, başkalarının davranışlarını körü niyetli olarak yorumlayıp sürekli bir güvensizlik ve kuşkuculuk içinde olmalarıdır. Genel olarak genç erişkinlik döneminde başlar ve değişik koşullar altında ortaya çıkan, başkalarının davranışlarını kötü niyetli olarak yorumlayıp sürekli bir güvensizlik ve kuşkuculuk gösterme tipik özellikleridir. Aşağıdakilerden en az dördünün olması gerekmektedir.

- Yeterli bir temele dayanmadan başkalarının kendisini sömürdüğünden, aldattığından veya kendine zarar verdiğinden kuşkulandır.
- Haksız yere eşinin sadakatsizliği ile ilgili kuşkulara kapılır.
- Dostlarının veya iş arkadaşlarının kendine olan bağlılığı veya güvenilirliği üzerine yersiz kuşkuları vardır. Arkadaş toplantısına davet edilen bir paranoid kişilik bozukluğu zorla davet edildiğini, ayıp olmasın diye çağırıldığını düşünebilir.
- Söylediklerinin kendisine karşı kötü niyetle kullanılacağı konusunda yersiz korkuları olduğundan başkalarına sır vermek istemez.
- Kimsenin samimiyetine güvenmediği, herkesten şüphe ettiği için yakın arkadaşı da yoktur.
- Sıradan sözlerden, olaylardan, aşağılandığı veya kendisine gözdağı verildiği şeklinde anlamlar çıkarır.
- Sürekli kin besler. Tesadüfen karşılaştığı bir arkadaşının onu görmemesini kendisine yönelik bir hakaret olarak algılar ve sinirlenebilir.
- Karakterine ve itibarına saldırıldığı yargısını taşır, öfke ve karşı saldırıda bulunur.
- Şaka kaldıramaz, hemen alınır ve hemen savunmaya geçer.

Kişilik bozukluğu ile baş etmek için küçük öneriler

Paranoid KB, patronunuz veya yakınınızsa ona asla şaka yapmayın, ayrıntılı sohbete girmeyin, daima saygı ölçüsü içerisinde olup iletişimi kesmeyin. Asla yalan söylemeyin, doğru anlaşıldığınızdan

emin olun, şüpheleri ile baş edemiyorsanız psikiyatrik yardım alın. Nedenlerinizi ve niyetlerinizi açıkça söyleyin. Bilimsel terbiye kurallarına uyarak onu kışkırtmamış olursunuz. Konuşurken yüzüne bakarsanız, onu küçümseyeceğinizi düşünmez.

Randevu saatlerine uyun, bekletmeyin, kışkırtmayın, sözünü kesmeyin. Çok sevecen ve aşırı saygılı olmayın veya korkmayın. Duyarlı antenleri, samimi olmadığınızı anlar. Korkunuzu tehlikeli oluşunuza yorar, sürekli ve sık sık görüşmeyin, sırtınızı da dönmeyin. Mesafesi kısa ilişkiler iyidir.

Küçük zaferler kazanmaları onları rahatlatır, bilerek izin verin. Kişiliğine dokunmadan davranışı üzerinde konuşun, onu çekiştirmeyin, politik tartışmalara girmeyin. Onunla müttefik olmayın. Şefinizse, bölüm değiştirin veya sadık çalışanı olun. Eşinizse psikiyatriste gidin.

ŞİZÖİD KB: Şizoid kişilik bozukluğu genel özellikleri sosyal ilişki kurmaktan kaçınma ve yalnızlığı tercih etme, duygusal nötrlük, donukluk; insanlara, çevresinde olan bitene kayıtsızlık olarak tanımlanabilir. Öyle ki aile fertleri ile bile aralarında mesafe vardır ve diğer insanlar tarafından tuhaf ve soğuk bulunurlar. Strese tepki olarak kısa psikozlar geçirebilirler. Ancak eşlik eden depresyon, anksiyete ve madde kullanımı benzeri bir durum olursa psikiyatriste başvururlar. Şizofreni veya şizotipal kişilik bozukluğu olanların akrabalarında şizoid kişilik bozukluğu prevelansı daha yüksek olabilir.

Ailenin bir parçası değilmiş gibi davranır; yakın ilişkiye girmez ve yakın ilişkilerden zevk almaz. Aile içinde tek başlarına vakit geçirirler. Sürekli odalarında dırlar. Evde olup bitenle, gelen gidenle pek ilgilenmezler. Ailece yapılan aktivitelere katılmaya isteksizdirler.

Her zaman tek başlarına yapabilecekleri tek bir etkinlikle uğraşırlar. Felsefe, matematik ve kitap okumak gibi fazladan insan gerektirmeyen etkinliklere ilgi duyarlar. Cinsel deneyim yaşamaya karşı oldukça ilgisizdir. Cinsel istek duymalarında bir sorun yoktur. Cinsel deneyim yaşamak istememelerinin sebebi, sevgili ya da flört dönem-

lerinin fazlasıyla aktivite ve sorumluluk gerektirmesidir. Sorumluluk ve duygusal yakınlıktan uzak kalmak, sevgiliyle vakit geçirme, sinemaya gitme, yemek yeme gibi aktivitelerden kurtulmak için cinsel yaşamdan kaçarak. Bunun yerine iç dünyalarına yönelirler. Çok az etkinlikten zevk alırlar. İkinci kişiler gerektirmeyecek, tek başlarına yapabilecekleri aktivitelerden hoşlanırlar. Sinemaya gitmektense evde yatağa uzanıp düşünmeyi yeğlerler. Yakın arkadaş, birlikte vakit geçirmek olduğundan ne işte ne okulda yakın arkadaşları yoktur.

Övgü ve eleştirilere karşı ilgisiz kalırlar. Kendileri hakkında insanların ne dediğinin bir önemi yoktur. Duygusal soğukluk, kopukluk veya tekdüze bir duygulanım gösterirler. Şizoid Kişilik Bozukluğuna sahip kişiler aşırı neşeli ya da çökkün olmazlar. Tekdüze bir duygulanım sergilerler. Ekstrem tepkiler vermezler; sinirlenmek, kavga etmek gibi. Olana bitene tepkisiz kalabilirler. Bu dünyada değil gibilerdir.

Nasılsa içe kapanık deyip kendi haline bırakmayın, ama onu sosyal biri haline getirmeye asla çalışmayın. Çok zeki ise çok iyi bir uzman olabilir. Psikotik belirtiler gösterirse psikiyatrik yardım alın. Şizoid, eşiniz ise sosyal yaşantısının sorumluluğunu alın. İyi bir uzman olsa da şizoid kişiden, yönetici, lider, pazarlamacı olmasını beklemeyin.

ŞİZOTİPAL KB: Genel özelliklerinin başında yakın ilişkilerde birdenbire rahatsızlık duyma ve yakın ilişkilere girme yetisinde azalma ile belirli, toplumsal ve kişilerarası yetersizliklerin yanı sıra algısal ve bilişsel çarpıklıkların ve alışlagelenin dışında davranışların olduğu yaygın bir örüntünün olmasıdır. Bazen saatler süren psikotik epizodlar yaşayabilirler. Seyrek de olsa şizofreni ve ya psikotik bir bozukluk gelişebilir. Referans fikirlere sahiptirler. Kendilerinden bağımsız olayları kendilerine mal ederler, kendileriyle bağlantılı olduklarını düşünüp çeşitli olay ve nesneleri buna delil olarak sunarlar. Harfler ve rakamlardan manalar çıkarıp inançlarına delil olarak gösterebilirler. Davranışı etkileyen, kültürü ile uyumlu olmayan acayip inanışlar, büyüsel düşüncelere sahiptirler. Yaratıcı ile görüştiklerini,

yaratıcının kendisi ya da peygamber olduklarını iddia edebilirler.

Olağandışı algısal yaşantılar, bedensel yanılsamalara sahiptirler. Hallüsinasyon ve algı yanılgıları çok görülür. Damarlarında karıncaların dolaştığını, yüzünde ya da vücudunun belli bölgelerinde yaralar çıktığını, olağanüstü varlıkları gördüklerini ya da ona dokunduklarını iddia edebilirler. Çoğu zaman bu algısal yaşantılar referans fikirleri destekleyici nitelik taşırlar. Aksine inandırılmaları nerdeyse imkânsızdır.

Acayip düşünüş ve konuşma biçimine sahiptirler. Doğru düzgün diyalog kuramazlar. Dört tip iletişim yöntemleri vardır; çerçevesel, aşırı ayrıntılı, basmakalıp ve mecazi. Konuşurken ya çok genel hatlarıyla konuşurlar asıl konuya değinemezler bile (çerçevesel) ya gerekli gereksiz her şeyi anlatıp asıl düşüncelerini söylemezler ya da her şeye ilgili ilgisiz basmakalıp deyimler, atasözleri ile karşılık verip mistik bir hava katmaya çalışırlar. Diyalogun sonunda asıl düşüncelerini ifade etmedikleri halde, ettiklerini ve karşı tarafın da onayladığını düşünürler.

Kuşkuculuk ya da paranoid düşünceler görülebilir. Şizotipal Kişilik Bozukluğuna sahip kimseler Paranoid Kişilik Bozukluğu özellikleri gösterebilirler. Hiç kimseye ve hiçbir şeye itimat etmez, güvenmezler.

Uygunsuz ya da kısıtlı duygulanım yaşarlar. Yerinde olmayan duygusal tepkiler verebilirler. Bir yakınının cenazesinde kahkahalar atabilir ya da çok normal bir yoruma öfkelenebilirler. Acayip, kendine özgü davranış veya görünüşleri vardır. Genel olarak insanların giyim tarzları karakterlerini, kimliklerini yansıtır. Şizotipal Kişilik Bozukluğuna sahip kişiler bunun dışında kalırlar. Uzun siyah saçlarla piercing takıp metalci gibi giyinip çok dindar sohbetlere girebilirler. Ayrıca, genel moda algısına aykırı giyinmeyi, acayip kombinasyonlar yapmayı, kendilerine has olmayı severler. Altına eşofman giyerken üstüne klasik bir bluz giymek gibi. Diğer bir örnek ise, mevsime ve duruma uygun giyinmemektir. Kış günü şortla, yaz günü kabanla dolaşabilirler.

Yakın arkadaş ve sırdaşları yoktur. Yakın arkadaş veya sırdaşlarının olmaması Şizoid Kişilik Bozukluğuna sahibi kimselerde de görülür ancak Şizotipal KB ile farkı, Şizotipal yakınlıktan bir süre sonra rahat-

sız olurken Şizoidler yakınlık ve sosyalleşmeye karşı duyarsızdırlar. Aldırmazlar.

Azalmayan aşırı toplumsal anksiyete, paranoid korkuları vardır. Toplum içinde paranoid düşüncelerinden dolayı sürekli korku içindedirler. Her an bir tehlike gelecek hissine kapıldıkları için diken üstünde olurlar. Bu korkuları birlikte oldukları kişileri tanımalarıyla doğru orantılı değildir. Ne kadar tanısalar da paranoid korkuları peşlerini bırakmadıkları için bir türlü rahat hissedemezler. Bu nedenle genelde sosyal ortamlarda bulunmaktan kaçınırlar.

Şizotipal KB'nin patronunuz olma ihtimali biraz düşük, sıradışı farklı kişilerden hoşlanıyorsanız, eşinizse ya da aileden biri ise moda-
nın öncüsünün onlar olduğunu bilin. Hayatınızda fallara, medyum-
lara yer varsa, çok renkliliği ve farklılığı ile mutlu olmaya çalışın. Bu
kişiler medyum veya medyumlara koşan kişiler olabilmektedirler.

B Kümesi

BORDERLINE KİŞİLİK BOZUKLUĞU: Temel özellikleri, insanlar arası ilişkilerde, kimlik duygusunda ve duygulanımda tutarsızlıklar ile dürtülerini kontrol etmekte zorluk çekmeleridir. Kadınlarda, erkeklerden 3 kat fazla görülür. Gerçek veya hayali bir terk edilmeden kaçınmak için çılgınca çabalar gösterme durumu vardır. Terk edilmekten aşırı korktukları için sevdiklerini ellerinde tutmanın çeşitli yollarını denerler. İntihar girişimleri, intihar tehditleri, duygu sömürüsü gibi aşırı hareketler bu tip davranışlara örnektir.

Gözünde aşırı büyütme ve yerin dibine sokma uçları arasında gidip gelme, gergin ve tutarsız kişiler arası ilişkileri vardır. Kendisine bir kere iyilik etmiş birini gözünde ilahlaştırırken aynı kişiden dolayı uğranan bir hayal kırıklığı kişiden nefret edilmesine, yerin dibine sokulmasına neden olabilir.

KİMLİK KARMAŞASI, belirgin olarak ve sürekli bir biçimde tutarsız benlik algısı veya kimlik duygumu yaşayabilirler. Kendileri-

ni tanımada ve tanımlamada sıkıntı yaşarlar. Sevip sevmediği şeyler her zaman değişiklik gösterir. Hayata dair, kendilerine, geleceklerine dair düşünce, davranış ve inanç sistemleri sürekli değişir. Her zaman birbirine zıt arzuları, beğenileri vardır. Aldıkları bir eşyayı bir gün çok beğenirken bir hafta sonra hiç beğenmeyip çöpe atabilirler.

Kendine zarar verme olasılığı yüksek ve en az iki alanda dürtüsellik gösterirler. Sınırsız para harcama, geri ödeyemeyeceğini bildiği halde borca girerek alışveriş yapma, çok hızlı araba kullanma, rastgele, riskli olabilecek cinsel birliktelik yaşama, alkol kullanımını kontrol edeme- me ya da çılgın gibi yemek yeme bu davranış kalıbına örnektir.

Yineleyen öz kısımla ilgili davranışlar, girişimler, göz korkutmalar görülür. Duygusal olarak incitildiği zaman intikam alma amaçlı ya da hissedilen boşluk duygusundan kurtulma amaçlı yapılan davranışlardır. Vücudunun çeşitli bölgelerine faça atma, sigara söndürme, intihar girişimleri gibi davranışlar göz korkutma niteliği taşır. Kişilik bozukluğu tanısı konmuş bir kişi duygulanım konusunda normal kişilerden çok farklıdır. Örneğin, Borderline Kişilik Bozukluğuna sahip birinin duygulanım yoğunluğu, sıklığı, değişkenliği normal kişilerden farklıdır. BKB'ye sahip biri bir gün hiç neden yokken sizden nefret ederse yahut size aşırı öfkeli davranıp, ertesi gün yine bir neden yokken ya da çok küçük bir sebepten ötürü size dünyanın tüm sevgisini gösterirse buna şaşmamak gerekir. Öfke, cinsel istek gibi dürtülerini kontrol etmede güçlük yaşarlar. Normal bir insan öfkelenildiğinde ya da cinsel arzu duyduğunda uygun yeri ve zamanı bekler, kendini kontrol edebilirken BKB olan biri bu kontrolden yoksundur. Hiç ummadığınız bir anda önemsiz bir şey için son derece yıkıcı öfke nöbetleri geçirebilirler. Bu nedenle sosyal beceriden yoksundurlar. Sosyal ortamlarında huzursuzluk yarattıkları ve kendilerini huzursuz hissettikleri için yalnız kalırlar.

Duygu durumunda belirgin tepkiselliğe bağlı instabilite

Küçük olaylara karşı aşırı ve değişken tepki gösterme. Alışveriş

listesindeki bir ürünü almayı unuttu diye eşine aşırı derecede öfkelenebilirler. Çok çabuk ve basit nedenler için sıkıntı, bunaltı hissedebilirler.

Kendini sürekli boşlukta hissetme

Kimlik bütünlüğünü sağlayamadıklarından, kendilerini iyi tanıyamadıklarından sürekli bir boşluk ve yalnızlık hissi içindedirler.

Uygunsuz, yoğun öfke ya da öfkesini kontrol edememe

Öfke kontrolünde problem yaşarlar. Sık sık ve basit şeyler için bile öfke patlamaları yaşayabilirler. Bu durum çevresindekiler için çok yıkıcı olabilir.

Stresle ilişkili geçici paranoid düşünce veya ağır dissosiyatif semptomlar

Dışlanma, terk edilme veya sevilen birini kaybetme korkusundan kaynaklanan strese ilişkin paranoid düşüncelere sahip olabilirler. Uygun dozda ilaç tedavisi ile rahatlayabilirler.

Borderline KB, kendisini de çevresindekileri de bir yere çarpar, bir göğe çıkarır; duygulanımı dalgalıdır. Sizin özgüveniniz sağlam ve başkalarının onayı ile çok ilgilenmiyorsanız sorun olmaz. Kendisi zaman zaman çok acı çektiği için, intihar söylemini dikkate alın.

HİSTRİONİK KİŞİLİK BOZUKLUĞU: Histrionik kişilik bozukluğunun temel özelliği, bu kişilerin hemen her alanda aşırı duygusallık ve ilgilenilme arayışı içinde olmalarıdır. Histrionik kişilik bozukluğu olan kişiler her zaman ilgi odağı olmak isterler. Bir ortamda onlar dışında bir şey veya kişi ile meşgul olduğunda rahatsız olurlar ve bunu dile getirirler. İlgi çekmek için her şeyi yapabilirler. Tanıdıklarının bulunduğu ortamlarda sürekli konuşmak yeterliyen yabancı bir ortamda ya da durumda dikkat odağı olabilmek için örneğin kavgaya ya da ağız dalaşı çıkarabilirler. Yüksek sesle konuşup

kahkahalar atmak da yöntemlerinden bazılarıdır.

Başkalarıyla olan etkileşimleri çoğu zaman uygunsuz biçimde cinsel yönden ayartıcı ya da baştan çıkarıcı davranışlarla belirlidir. Ses tonu ya da vücut dili ile her an flört halindedirler. Bu konuda seçici olmazlar. Evli ya da ciddi bir ilişki sahibi olsalar bile yalnız kaldıklarında ilgi odağı olmak için gelişigüzel flörtleşirler; kısa süreli ilişki yaşarlar.

Hızlı değişen ve yüzeysel kalan duygular sergilerler. Duyguları çok değişkendir. Ağlarken gülebilir ya da gülerken birden ağlayabilirler.

İlgiyi üzerine çekmek için sürekli olarak fiziksel görünümlerini kullanırlar. Fiziksel görünüm onların en etkili silahıdır. Dikkat çekici renkler, modeller giyerler. Derin dekolterleri, uzun yırtmaçlı elbiseleri dikkatleri toplamak için kullanırlar.

Aşırı düzeyde, başkalarını etkilemeye yönelik ve ayrıntıdan yoksun bir konuşma biçimleri vardır. Diyalog kurarken amaçları gerçekten sohbet etmek değil, ilgiyi üzerlerine çekmektir. Flörtöz, şuh bir ses tonu ile olaylara tamamı ile yüzeysel yorum yaparlar. İçerikten yoksun olarak diyalog kurarlar, ayrıntılı bir yorumdan ziyade “ne güzel, harika, çok kötü” durumda abartılı ifadeler kullanırlar.

Gösteriş yapar, yapmacık davranır ve duygularını aşırı bir abartma ile gösterirler. Üzerlerine sinen yapmacık kokuyu hemen alırsınız. Yeni tanıştığı birinden ayrılırken kırk yıllık dostundan ayrılıyormuş gibi abartılı tutum sergilerler. Basit sorunlarını anlatırken dünyanın sonuymuş gibi davranabilirler.

Telkine yatkındırlar, başkalarından ya da olaylardan kolay etkilendirler. Kim ne derse onu yapmak, herkesi mutlu etmek isterler. Burada amaç, insanların istediğini yaparak yine üzerlerindeki ilgiyi sürdürmektir.

İlişkilerinin olduğundan daha yakın olması gerektiğini düşünürler. Yeni tanıştıkları birine sarılmak, öpmek gibi fiziksel temasta hiç çekinmeden bulunabilirler.

Histrionik KB, eşinizse; onu siz seçtiniz, gündelik hayatınızı renklendiren minik gösteriler izliyorum deyip içinizden gülün. Paranoid

özellikleriniz varsa ve kıskançsanız ondan uzak durun. Flörtöz özellikleri sizi aldatacağı anlamına gelmez ama siz buna dayanabilir misiniz? İyi düşünün. Fazla empatik davranırsanız, duygusal gösterileri sizi yorar, tükenirsiniz. Histrionik kişilik ailede ise, onun oyununu sergilemesine izin verin. Sessizce seyredin, normal davranışlarına cevap verin. Sizi kahramandan zavallıya, zavallıdan kahramana taşımasına şaşırmayın. Onunla alay etmeyin. Çok yumuşak olmayın. Baştan çıkarma davranışları sahtedir, kanmayın; mesafeyi koruyun.

NARSİSTİK KİŞİLİK BOZUKLUĞU: Temel özelliği, davranış veya fantezide büyüklenmecilik, kendisine hayranlık duyulması ihtiyacı ve başkalarının duygularını anlamadaki yetersizliktir.

Narsistiklerin genellikle kendilerini fazla seven ve kendilerine fazla güvenen kişiler olduğu zannedilir. Oysa gerçek durum bunun tam tersidir. Narsistik birey; bir şey yapmaksızın kendini sevemediği ve kendisine saygı duyamadığı için, durmadan bir şeyler yapma ihtiyacı duyar. Üstünlük duygusu, beğenilme gereksinimi ve empati yapamama temel özellikleridir. Benlik saygıları kolay zedelenabilir. Bu tanıyı alanların %50-75'i erkektir.

Kendilerinin çok önemli olduğu duygusunu taşırlar (örneğin; başarılarını ve yeteneklerini abartır, yeterli bir başarı göstermeksizin üstün biri olarak bilinmeyi beklerler). Sınırsız başarı, güç, zekâ, güzellik ya da kusursuz sevgi düşlemleri üzerine kafa yorurlar.

Özel ve eşi bulunmaz biri olduklarına ve ancak başka özel ya da toplumsal durumu üstün kişilerin (ya da kurumların) kendisini anlayabileceğine ya da ancak onlarla arkadaşlık etmesi gerektiğine inanırlar. Mesela birçok insanla aynı ismi paylaşmasına rağmen sadece onun isminin ne kadar özel ve güzel olduğuna inanabilir. Kendisine âşık görünür. Sahip oldukları arkadaş çevresinden memnun değildirler. Arkadaşlarının onlar için yeteri kadar fedakârlık yapmadığını, ilgi göstermediğini düşünürler. Eşinin çabası onu tatmin etmez.

Çok beğenilmek isterler. Her ortamda sadece kendilerinin en iyi,

en güzel olduğunu düşünür ve saygı göstermeden sürekli emek, iyilik, övgü isterler.

Hak kazandığı duygusu vardır. Kendisinin, özellikle kayırılacak olduğu bir tedavi biçiminin uygulanacağı beklentileri ya da bu beklentilere göre uyum gösterme eğilimi vardır. Kendilerine özel muamele isterler. Beklenti gerçekleşmediğinde yaşadıkları hayal kırıklığı çevrelerindekiyle öfke olarak döner.

Kişiler arası ilişkileri kendi çıkarları için kullanır; kendi amaçlarına ulaşmak için başkalarının zayıf yanlarını kullanırlar. Egolarını tatmin etmek için insanlara yaklaşır onları bir süre manevi olarak sömürdükten sonra ilişkide bulundukları insanlara ihtiyaçları kalmayınca onlardan uzaklaşırlar.

Empati yapamazlar. Başkalarının duygularını ve gereksinimlerini tanıyıp tanımlama konusunda isteksizdirler. Benmerkezci tutumlarından dolayı diğer insanları anlama becerileri yoktur. Bu nedenle kişiler arası ilişkilerde çok sıkıntı yaşarlar.

Çoğu zaman başkalarını kıskanır ve başkalarının da kendisini kıskandığına inanırlar. Küstah, kendini beğenmiş davranış ve tutumlar sergilerler. İnsanlara tepeden bakma tutumlarıyla bulundukları ortamda hemen mimlenir, insanların antipatisini kazanırlar.

Narsistik KB sahibi bu kişilerle ya efendi köle ilişkisi kurun ya da kaçın. Anlaşılmayı beklemeyin, hakikaten ayna nöronları çalışmıyor. Saygı göstermez, saygı beklerler. Sevgi gösterdikleri zaman, sizden istedikleri ya da bekledikleri daha büyük bir şey için böyle davranabilirler. Kaz bekledikleri yerden tavuk esirgemezler. Ayna nöronların görevi şöyle; biri karşınızda ağlarsa sizin de ağlayasınız gelir, birinin öfkesi ya da sıkıntısı size de bulaşır. Empati noksanlığı olan Antisosyal KB veya Narsistik KB'nin sizi anlamasını bekleyerek yorulmayın, onlara kızmakla bile enerjinizi harcamayın, kendi haklarınızı koruyun, (onların da hakkını çiğnemedi). Zekâları yüksek ise sizinle iyi ilişkiler kurabilmek için geri adım atabilirler. Narsistler iyi bir zekaya sahiplerse lider, yönetici, müdür vs. konumunda olurlar. Eşinizse

işiniz zor, bir anti sosyalle evliyseniz herkes sizin çektiğiniz sıkıntıyı anlar ama bir Narsistle evli iseniz “dışı sizi içi beni yakar” sözü onlar için söylenmiştir. Hem hayatınızı köle gibi yaşayıp hem de tüm sosyal çevrenizce suçlanmaya dayanabilmek için hayli güçlü olmanız gerekiyor, iyi bir avcı olan Anti-sosyal ve Narsistler, çekingen ve bağımlı karakterleri eş olarak seçip, kendilerine benzeyen Anti-sosyal ve Narsist sevgililer edinebilirler.

Mütevazılığınızı kesinlikle enayilik olarak değerlendireceklerdir. **Sağlıklı insan olmak için iyi insan değil, normal insan olmalısınız.** Gerekliği kadar “evet” ve “hayır” kullanın. Kendi bedenini, benliğini, ekonomisini koruyan, kollayan biri olmanız ruh sağlığınızın geleceği için yararlıdır. KISACASI HAYATINIZIN VE GELECEĞİNİZİN YÖNETİMİNİ KİMSEYE VERMEYİN.

Narsist, babanız, kocanız, patronunuz, hocanız, oğlunuz olsa da, haklarınızı, ekonominizi, paranızı korumada kararlı olun, yumuşak karnınızı göstermeyin! Kullanırlar!

Narsist için kurallar sıradan insanlar için konmuştur. Ben ayrıcalıklıyım, bana işlemez diye düşünürler. Her şeyi hak ettiklerine inanırlar ve öyle bir özgüvenle isterler ki çoğunlukla alırlar. Karşı cinse diz çöktürme, kullanma, kışkırtma, güvenlerini sarsma davranışları sergileyebilirler.

Nasıl baş edebilirsiniz?

- Samimi olduğu durumlarda takdir edin.
- Başkalarının hoşnutsuz tepkisini izah edin.
- Görgü kurallarına uyun.
- Sadece zorunlu eleştiri yapın.
- Kendi başarı ve ayrıcalıklarınızı gizleyin.
- Sizi kullanır, dikkatli olun.
- Almadan veren taraf olmayın.

ANTI-SOSYAL KİŞİLİK BOZUKLUĞU: Anti sosyal kişilik

bozukluğu 15 yaşından beri süregelen ve yetişkinlikte devam eden, yaygın olarak birçok davranışı ile toplumsal yasalara ters düşen, suç sayılan davranışlar gösteren kişiler bu tanıya girerler. Bu kişiler çocukluk çağında da yalancılık, hırsızlık, evden kaçma, kavgacılık davranışı göstermiş kişilerdir. Çocukluk çağında “davranım bozukluğu” tanısı alan bu kişilere 18 yaşından sonra anti-sosyal kişilik bozukluğu tanısı konur. Yetişkin yaşta da süren anti-sosyal davranışlar nedeniyle bu kişiler sık sık yasal problemler yaşarlar, tutuklanırlar. Gördükleri cezalardan, deneyimlerden ders almazlar. Vicdan azabı çekmemeleri başlıca özellikleridir.

15 yaşından beri devam eden bir biçimde, başkalarının haklarını saymama ve başkalarının haklarına tecavüz etme davranışları gösterirler. Genel popülasyonda erkeklerde %3, kadınlarda %1 oranında görülür.

Tutuklanmaları için zemin hazırlayan eylemlerde tekrar tekrar bulunur, yasalara ve toplumsal davranış biçimlerine ayak uyduramaz ve saygı göstermezler. Hırsızlık, yankesicilik, gasp, şiddet gibi hukuki problemlere yol açan işler yaparlar. Sıklıkla hapse girip çıkarlar.

Sürekli yalan söyleme, takma isimler kullanma ya da kişisel çıkarı, zevki için başkalarını aldatma ile belirli dürüst olmayan tutumlar gösterirler. Sadece eğlenmek için sürekli yalan söylerler, olduklarından başka biri gibi tanıtırlar kendilerini. Yalanları ortaya çıktığında hiç mahcubiyet hissetmezler, aksine eğlenirler ve bu tutumlarına devam ederler. Daha önce de belirttiğim gibi, vicdan azabı çekmemeleri başlıca özellikleridir.

Dürtüsel olurlar ve gelecek için tasarılar yapmazlar. Canları ne istiyorsa onu yapmak isterler. İstedikleri şeyin yasalara, normlara ya da kültüre uygunluğunu önemsemezler. Uzun vadeli dolandırıcılık ya da intikam dışında gelecek planları yapmazlar.

Yineleyen kavga, dövüşler ya da saldırılarla belirli olmak üzere, sinirlilik ve saldırganlık gösterirler. Çok kolay sinirlenip kavga çıkarabilirler. Hiç tanımadığı birine basit bir nedenden dolayı hayatı zarar verebilirler.

Kendisinin ya da başkalarının güvenliği konusunda umursamazlık gösterirler. Yaptıkları işlerin sonucunu düşünmezler. Hayati risk taşıyan davranışlarda kolayca bulunabilirler; aşırı süratle araba kullanmak gibi.

Bir işi sürekli götürememe ya da mali yükümlülüklerini tekrar tekrar yerine getirmeme ile belirli olmak üzere, sürekli bir sorumsuzluk gösterirler. Ev kiralarını, faturalarını, taksit ya da borçlarını ödemezler. Birinden alışveriş için borç almış olsalar bile onu asla geri ödemezler. Aileleri varsa ilgilenmezler. Kendilerine yaşarlar.

Başkasına zarar vermiş, kötü davranmış ya da başkasından bir şey çalmış olmasına karşın, ilgisiz olma ya da yaptıklarına kendince mantıklı açıklamalar getirme ile belirli olmak üzere, vicdan azabı çekmezler. Tecavüzden yakalanan birinin öfkeyle tecavüz ettiği kişinin onu kışkırttığını, öyle açık giyindiği için hak ettiğini ya da onun da istediğini ileri sürerek kendini haklı çıkarmaya çalışabilir.

Anti-sosyal KB olanı herkes tanır. Kaldırımınızı bile değiştirirsiniz. Beyaz yakalı anti-sosyaller daha çok can yakar. Kolayca gösterdikleri gözlerinin beyazları onları ele verir. Asla korkmayın, uygunsa UZLAŞIN, mesafeli olun, sınırlarınızı çizin, siz de gözlerinizin beyazını gerekirse gösterin. Korkunuzu gözlerinizde görürlerse isteklerinde sınır tanımazlar. ASLA TESLİM OLMAYIN. İş nereye götüreceklərini asla tahmin edemezsiniz, zihinleri zira çok farklı çalışıyor. “Hırsız” hikâyesi en ılımlı anti-sosyale örnektir.

HIRSIZ

Yurtdışında Bilimsel Toplantı kahve molasında üç-beş arkadaş konuşuyorduk. Yaş olarak en büyük ve bakımlı olan meslektaşım övünerek çocukluğunu anlatıyordu. Bakkala giderken babasından aldığı para ile önce siparişleri alıyor, sonra bakkal amca ile anlaşıp faturayı yüksek tutturup aradaki farkla şekerleme, çikolata alıp yol boyu yiyerek eve geliyormuş ve babasının

tüm bunlardan hiç haberi olmamış. Diğer arkadaş *"Vay üçkâğıtçı babanı dolandırarak işe başlamışsın"* dedi ve gülüştük...

Uluslararası havaalanında Türkiye'ye dönerken üç-dört saat sonra kalkacak uçağı beklediğimiz sırada yanımda bu meslektaşım vardı. Kendisiyle çalışma yaşamımda pek yakın olmamamıza rağmen birbirimizi uzaktan uzun senelerdir tanıyorduk. Havaalanı içinde bir restoranda yemek yedik. Sonra WC'ye gittik. Tuvalet kapısında *"Ben girmeyeceğim, eşyalarını tutabilirim"* dedi. Kış günü kalın mantom, şalım ve ağır çantamla işim zor olacaktı. Memnuniyetle verdim. WC'den sonra çay kahve içtik, muhabbet ettik. Hesabı öderken yanımda bulunan Türk Lirası cinsindeki paradan 40TL eksildiğini fark ettim. Şaşakaldım. Yurtdışında mütemadiyen Euro harcamıştım. TL'ye ihtiyaç duyacak yer olmamıştı. *"Freeshoplara gidelim"* dedi. Ben öylece bakılırken, oldukça gösterişli, orta yaş arkadaşım pahalı parfümleri, makyaj malzemelerini seçti. Kasadan geçerken beni ve kasiyeri telaşa düşürecek şekilde bağırdı: *"Amma çok gezinmişiz uçağı kaçıracamız."* İkimiz hızla fırladık ki alarm cihazı 'bip bip' diye öttü. Karşımızda güvenlik görevlisini bulduk. Kolunun üzerine tuttuğu mantosunun altında çok pahalı ve büyük bir kapatıcı kremi saklamıştı. *"Aaa! Elimde kalmış!"* deyip güvenliğin eline tutuşturup koşmaya devam etti. Ben onunla yan yana olduğum için sabun gibi eriyerek yavaş adımlarla yürürken saate bakmak aklıma geldi. Uçağın kalkmasına daha 1 saat vardı.

Uzun seneler sonra onu gördüm. Bir gün yerden yere düşmüş, eli ve ayağını kırmıştı. Ayak kemiği kaynamış ama eli öyle kırılmıştı ki el sinirini hiçbir hekim tedavi edememiş ve sakat kalmıştı.

YAZARIN NOTU

Küçük çocuklar, izinsiz eşya alabilir, çalabilir, sizi dolandırabilir. Büyük çoğunluğu bunu yapar. Onları suçlamayın, azarlamayın, dövmeyin ama asla elde ettiklerini kullanmasına veya yemelerine izin vermeyin.

Hırsızlık kötü bir alışkanlıktır. Çocukluktan itibaren edinilir. İlkokul ve anaokuluna giderken çocuklarınız daha çok bir şeyler kaybederler, üzülme-
meyin. Eve gelen her yabancı eşyayı araştırın ve asla kullandırmayın.

C Kümesi

ÇEKİNGEN KİŞİLİK BOZUKLUĞU: Temel özellikleri, yetersizlik duyguları ve olumsuz değerlendirilmeye aşırı duyarlılık ile sosyal ketlenmedir. Eleştirilecek, beğenilmeyecek ya da dışlanacak olma korkusuyla çok fazla kişiler arası ilişki gerektiren mesleki etkinliklerden kaçınırlar. Bu kişiler gerekli sunumları yapmaktan, konferansa gitmek veya konuşma yapmaktan kaçınırlar. Sevildiklerinden emin olmadıkça insanlarla ilişkiye girmek istemezler. Bu nedenle arkadaş çevreleri kısıtlıdır.

Mahcup olacakları ya da alay konusu olacakları korkusuyla yakın ilişkilerde tutukluk gösterirler. Herkesin yanında gerçek karakterlerini gösteremezler. Bu nedenle aynı kişi hakkında farklı kişilerden uç yorumlar alabilirsiniz. Yakın çevresi kişinin çok geveze, dışa dönük, şen şakrak olduğunu söylerken iş arkadaşları aynı kişinin çekingen, utangaç ve kendi halinde biri olduğunu söyleyebilir.

Toplumsal durumlarda eleştirilecekleri ya da dışlanacakları üzerine kafa yorarlara. Bin düşünüp bir söylemeye bile cesaret edemezler. Yetersizlik duyguları yüzünden, yeni kişilerle aynı ortamda bulundukları durumlarda ketlenirler. Bu nedenle yeni kişilerle tanışma imkânı olan durumlara hiç girmemeyi tercih ederler.

Kendilerini toplumsal yönden beceriksiz, kişisel olarak albenisi olmayan biri olarak ya da başkalarından aşağı görürler. İnsanlar tarafından hep aşağılanacakları korkusuyla ikili ilişkilerde hep tutuk davranırlar. Bu nedenle dışlanacaklarına ilişkin kehanetlerini gerçekleştirmiş görürler.

Mahcup olabileceklerinden ötürü kişisel girişimlerde bulunmak ya da yeni etkinliklere katılmak istemezler. ÇEKİNGEN öğrenci-

nizse daha çok tahtaya kaldırın, çşinizse onun yerine yapamadıklarınızı yapmayın. Yaptıklarının altını çizerek güçlendirir. Çocukluk travmaları da olabilen çekingenlerin yaralarını; iyi bir aşk, güzel bir evlilik ve ebeveyn olmak sarar.

BAĞIMLI KİŞİLİK BOZUKLUĞU: Temel özelliğı, uysal ve yapışkan davranışa ve ayrılma korkusuna yol açacak biçimde aşırı bir kendisine bakılma gereksinmesinin olmasıdır. Ruh sağlığı kliniklerinde en sık karşılaşılan kişilik bozukluğudur. Ancak çoğunlukla, bağımlı kişilik bozukluğu nedeniyle değil, başka birinci eksen sorunları için başvururlar.

Başkalarından bol miktarda öğüt ve destek almazlarsa gündelik kararlarını vermekte güçlük çekerler. Bir şey alacakken başkalarının fikirleri kendi fikirlerinden önemlidir. İhtiyaçları varken bile, fikir almazlarsa, kendi başlarına alışverişte zorlanırlar. Yaşamlarının çoğı önemli alanında sorumluluk almak için başkalarına gereksinim duyarlar. Davranışlarının sorumluluğundan kaçmak için sürekli tavsiye alırlar, aldıkları tavsiye doğrultusunda hareket edip sonuçtan tavsiye aldıkları kişileri sorumlu tutarlar. Desteğini yitireceğı ya da kabul görmeyeceğı korkusuyla, başkalarıyla aynı görüşü paylaşmadığını söylemekte zorluk çekerler. Doğru yapıp yapmadıklarına ya da yeteneklerine ilişkin korkularından ötürü, tasarıları başlatma ya da kendi başlarına iş yapma zorlukları vardır.

Başkalarının bakım ve desteğini sağlamak için hoş olmayan şeyleri yapmayı isteyecek kadar aşırıya giderler. Kendilerine bakamayacaklarına ilişkin aşırı korkuları nedeniyle, tek başına kaldıklarında kendilerini rahatsız ya da çaresiz hissederler. Yakın bir ilişki içinde oldukları insanlarla bağları koptuğunda büyük yıkım yaşamış gibi görünseler de kısa sürede bağlanacak başka biri için arayışa geçerler ve bulurlar. Kendi kendine bakma durumunda bırakılacağı korkuları üzerine, gerçekçi olmayan bir biçimde kafa yorarlardı.

Bağımlı KB'yi sorumluluk vermek için yönlendirin. Sürekli sizden onay beklerler, önce onlara sorun, genellikle doğru kararı vermişlerdir,

siz onların kararını onaylayarak kendilerine güvenmelerini destekleyin. Bağımlı kişiyi başarısından çok gayretleri için destekleyin ve kendini ödüllendirmesini öğretin. Ona kendi zaaflarınız ve kararsızlıklarınızdan bahsedip fikrini sorun. Ona etkinlikler tavsiye edin. Onun yerine karar almayın. Zorda kaldığında yardım etmeyin, gayretini alkışlayın. Başarısızlığını eleştirmeyin. Onu terk etmeyin, gölgenizde yaşamasını desteklemeyin. Ayak işi ve hediye ile sizi tavlamasına izin vermeyin.

OBSESİF-KOMPULSİF KİŞİLİK BOZUKLUĞU: Temel özellikleri düzenlilik, mükemmeliyetçilik, zihinsel ve kişiler arası ilişkilerde kontrollü olmak üzerine aşırı kafa yormaktır. Bu nedenle işlevsellikleri önemli ölçüde kısıtlanır.

Yapılan etkinliğin asıl amacını unutturacak derecede ayrıntılar, kurallar, listeler, sıralama, organize etme ya da program yapma ile uğraşıp dururlar. İşin bitirilmesini zorlaştıran bir mükemmeliyetçilik gösterirler Örneğin, kendisine özgü aşırı katı ölçütler karşılanmadığı için bir tasarımı tamamlayamazlar. İşkoliktirler. Boş vakitlerinde dahi iş veya yapılması gereken herhangi bir şey vardır ve hiçbir zaman boş vakitlerini eğlenerek geçirmek istemezler. Eğlenceye vakit ayıramayacak kadar yoğun olduklarını, yapılacak, tamamlanacak birçok proje olduğunu düşündükleri için zorlamayla bile olsa iş dışı bir aktivitede bulunduklarında huzursuz olurlar. Boş zamanlarını değerlendirme etkinliklerinden ve arkadaşlıklarından yoksun kalacak derecede kendilerini işe ya da üretkenliğe adanmışlar (bu durum ekonomik gereksinimleri ile açıklanamaz). Bir projeyi bitirmek için günlerce odasından çıkmayan, günlük ihtiyaçlarını karşılamada zorlanan kişiler bu tipe örnektir.

Ahlak, doğruluk ya da değerler gibi konularda vicdanının sesini aşırı dinler ve esneklik göstermezler (bu durum kültürel ya da dinsel özdeşim ile açıklanamaz). Sadece kendi davranışlarında değil bulundukları çevreden insanların da ahlaki, kültürel ve hukuki kurallara kendileri gibi uymasını beklerler. Aksi halde öfkelenirler. Veznede kuyruğa girmeyen birini gördüklerinde tartışır, kırmızıda geçen

birini görünce laf atıp huzursuzluk çıkarabilirler.

Özel bir değeri olmasa bile eskimiş ya da değersiz şeyleri elden çıkaramazlar. Antikacı gibidirler. İleride lazım olur diyerek eskimiş hiçbir şeyi elden çıkaramazlar. Giysi, defter, kitap ya da bozulmuş her hangi bir şey her zaman onlar için 'ileride lazım olur' dur.

Başkaları, tam olarak kendisinin yaptığı gibi yapmayı kabul etmedikçe görev dağılımı yapmak ya da başkalarıyla birlikte çalışmak istemezler. Her şeyin yapılışında belli bir kural olduğunu düşünürler. Diğerleri farklı yolla yaptığında huzursuz olurlar. Örneğin kahve yapımında bile belirledikleri ya da sevdikleri sıra dışına çıkılınca huzursuz olurlar.

Para harcama konusunda hem kendilerine hem de başkalarına karşı cimri davranırlar; parayı gelecekte ortaya çıkabilecek felaketler için biriktirilmesi gereken bir şey olarak görürler. Makul olanı, gerektiğinde harcıyıp kalanını kötü günlere biriktirmektir fakat OKB'li kişiler gerektiğinde dahi harcamaktan kaçınır, mümkün olsa kazandıkları tüm parayı biriktirirler. Mecburi harcamalarında bile huzursuz olurlar.

Obsesif Kompulsif KB olanlar çevrenizde ise size sürekli ebeveynlerinizi hatırlatırlar. Mükemmeliyetçilikleri ile sıkılabiliyorsunuz ama etrafınızdan çekildiklerinde yükünüzü ne kadar hafiflettiklerini fark eder, şaşarsınız. Ayrıntılarla uğraşırken ANA HATLARI gözden geçirirler. Siz onlara uyup ayrıntıda boğulmayın, problemlere geniş açı ile yukardan bakın.

Düzenli ve net olmalarını beğendiğinizi gösterin. Proaktif olup her şeyi organize etme ihtiyacına saygı gösterin, bu sizi rahat ettirir. Ona gevşemenin rahatlığını yaşatın. Ona kişiliğine uygun görevler verin. Takıntıları ile alay etmeyin. Patronunuzsa yazım hatalarınızı gözden geçirin. Eşinizse eve paçalarını silkeleyip toplayıp girin. Çalışmanız ise son denetimleri ona verin ve görüşme süresini kısa tutun. Çok uzatır ve çabuk karar veremezler.

Yukarıdaki Kişilik Bozuklukları, DSM-4 ve DSM-5 kriterlerine göre tanımlanmıştır. Aşağıdaki kişilik bozuklukları ise, sigorta şirketleri tarafından kurumsal katma değerlerine ve emeklilikteki sağlık harcamalarına göre tanımlanmıştır.

Kaygılı Kişilikler

Kaygılı kişilikler, çok dikkatli olunarak olayların ve kazaların çoğu önlenabilir inancına sahiptir. Kalıtım, geçirilmiş sarsıcı olaylar, sıkı bir eğitim bu kişiliğe zemin hazırlar. Bilim insanları tarla fareleri ile çalışmışlar. Mütevazı bir canlı olan tarla fareleri çer çöp ne bulduysa yer, biriktirmez. Tarlanın ortasında farenin üzerine bir kafes geçirmişler. Hayvanın çöpleri bitince biraz aç bırakmışlar, sonrasında kafesi kaldırıp fareyi her zamanki tarlasında özgür bırakmışlar. Zavallı fare ölene kadar çer çöp biriktirmiş...

Kaygılı kişilikler nasıl idare edilir?

- Güvenli olduğunuzu gösterin. Küçük ayrıntılara dikkat ederek ileriye gören biri olarak bunu ispatlayın.
- Zarif ve ince mizah kullanın.
- Kendinizi kontrol edilen esir durumuna düşürmeyin.
- Onu şaşırtmayın.
- Kendi sıkıntılarınızı onunla paylaşmayın.

"SENİN GİBİ ŞANSLI BİR KIZ OLMAMIŞTIR!"

35 yaşındaydım. Hayatın olağan sille ve tokatlarından payıma düşeni almıştım. Kendimi bildim bileli her şeye ağlayan ve talihsiz bulduğum pek çok travma ile büyümüş anneme hiçbir şeyimi anlatmamıştım. Bir gün dedi ki: *"Senin gibi şanslı bir kız olmamıştır. Hemen okulları kazandın, hemen bitirdin, hemen işe başladın, hemen evlendin. Çocuğun, evin, barkın, araban her şeyin erken oldu..."* Kendi problemlerimi, kendim çözmeyi çocuklukta öğrendiğim gibi bir sorunu devamlı kaygılı anneme anlatmak, problemi en az dörtle çarpmak olacaktı.

A Tipi Kişilik

Az zamanda çok ve büyük işler yapmaya çalışır, sabırsız, hızlı davranan, özenli, insanların yavaşlığına tahammülsüz, yarışmacı, çok çalışıp işini aşırı benimseyen, eğlencesini bile görev haline getiren karakter. Eğlencesinde bile yarışmacıdır. Örneğin, bir arkadaşımın Budapeşte'deki 2 günlük toplantıya gittiğimizde, önceden mutlak görülmesi gereken yerleri işaretlemişti. Tüm listeyi bitirip her boşluğa tik attığında ikimiz de yorgunluktan ağlayıp sızlayacak haldeydik ve hiç keyif alamamıştık.

Bu tip patronunuz ise üretkenliğiniz ile onun saygısını kazanın ama onun temposuna uymayın. Eşinizse onu erken yitirmemek için sağlık kontrollerini yaptırın. Gevşemenin hazzını keşfetmesi için sosyal planlar yapın. Olaylar soğumadan tartışmayın. Çünkü objektif göremez. Onunla anlaşmazlıklarınızı fazla büyütmeyin. Herkese otoriter davranmaya ve çok iş çıkartmaya çalışırlar.

Depresif Kişilik

Karamsar, hüznü, kendini küçük gören, gülüp eğlenemeyen karakterdir. Sorular sorarak dikkatini olumlu tarafa çekin. Neşeli etkinlikler planlayın. Ona değer verdiğinizi belli edin. Onu psikiyatriste götürün. Ona canlanmasını söylemeyin. Azarlayıp ahlak dersleri vermeyin, daha çok içe kapanır, kendisine güveni zedelenir. Siz de onunla birlikte kötümserliğe sürüklenmeyin.

Pasif Agresif Kişilik

Kişisel ve profesyonel alanda başkalarının isteklerine karşı direniş gösterir. Emirleri aşırı derecede tartışır, otoriteyi temsil edenleri sürekli eleştirir. Verilen işi savsaklar, bitirmez, unuttur, bilerek sonuçlandırmaz, anlaşılmamaktan, nefret edildiğinden, kendine haksızlık

yapıldığından şikâyet eder.

Siz, sevecen olun, görüşünü alın, kendini ifade etmesine yardımcı olun. Ona işin kurallarını hatırlatın. Onun muhalefetini görmezden gelmeyin. Anne baba üslubu ile eleştirmeyin, sizi misilleme oyununa sürüklemesine izin vermeyin. Onu kendini açıkça ifade etmeye alıştırsın. Patronunuz ise onu bırakın. Sorunları bölerek aşmayı öğretin, görüşünün değerli olduğunu belirtin. Karşıt düşünceleri kabul edeceğinizi anlatın. Eleştiriden önce bir övgü yapın. Desteğinizin sürekliliğini anlatın, onu alaya almayın, onu kızdırmayın.

Kişilik Bozukluklarının Nedenleri Nelerdir?

Kişilik bozuklukları, multifaktörlüdür. Sosyoekonomik durum, genetik yapı, aile, biyolojik rahatsızlıklar gibi birçok faktörün etkileşimi sonucu ortaya çıkar. Doğum öncesi, sırası ve sonrası meydana gelen merkezi sinir sistemi bozuklukları, ebeveynlerin çocuk yetiştirirken takındıkları tutum, kültürel ve sosyal faktörler, beyin rahatsızlıkları, biyolojik faktörler ve bilinçaltında yatan birçok sebepten ve bunların etkileşiminden ötürü kişilerde kişilik bozukluğu gözlenebilmektedir. Dikkat eksikliği olan çocuklarda anti-sosyal KB görülme ihtimali yüksektir. Aynı şekilde, çok ağır, baskıcı bir tutum sergileyen ailelerde aşırı uysal, çekingen KB; düzensiz, aile yapısı oturmamış/boşanmış ailelerin çocuklarında anti-sosyal KB gelişebilir.

Tedavisi nasıldır?

Kişilik Bozuklukları tedavi yöntemleri çok çeşitlidir. Farmokoterapi, psikoterapi, grup ya da aile terapisi, bireysel terapi en tercih edilen metotlardır. Fakat en etkili olanı, medikal tedavi ile paralel ilerleyecek olan psikoterapidir.

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ (BDT = CBT)

Düşüncelerimiz Duygularımızı Yaratır

Epiktetos demiştir ki; *“İnsanlara rahatsızlık veren, olayların kendisi değildir, bu olaylara kişinin bakış açısıdır. Salt doğru ve yanlış yoktur.”* Hayata salt doğru ve yanlış açısından bakmak, utanç, suçluluk, kaygı ve çökkünlüğe, düşmanca duygulara yol açar.

BDT uygulanması gerekli kişilik özellikleri katı olma, otoriter olma, inatçılık, mutlakıyettir (asla ve daima derler).

Bir fıkrada, en çok ve uzun süre kırmızıyı kovalayan boğaya sormuşlar: *“Kırmızı ile alıp vermediğin nedir?”* Cevabı, *“Kırmızıyı severim, benim için sorun yok. Kırmızıyı inekler sevmez. Beni inek yerine koydukları için sinirlenip kovalıyorum”* olmuş.

Biliş; düşünce ya da algıdır. Herhangi bir zamanda olaylar hakkında ne düşündüğümüzdür. Düşünceler otomatik olarak akar ve nasıl hissettiğimiz üzerinde etkilidir. Düşüncelerimiz duygularımızı yaratır. Pek çok insan korkunç olaylar, kişisel problemler yaşarlar. Diğer insanlar gibi en yakınlarımız bile can sıkıcı ve acımasız olabilirler. AMA GENLERİMİZ, HORMONLARIMIZ, ÇOCUKLUK YAŞANTILARIMIZ, NASIL DÜŞÜNDÜĞÜMÜZÜ VE NASIL HİSSETTİĞİMİZİ BELİRLERLER. *“Dünya bir aynadır, ne düşünüyorsak dışarıda onu görür ve yaşarız. Belimizi büken taşıdığımız yük değil onu nasıl taşıdığımızdır.”*

“AYNI BİNAYA İKİ AYRI ANLAMI VEREN BİZİM DÜŞÜNCE YAPIMIZDIR!”

İki doktor arkadaş hararetle konuşuyordu. Biri acılı ve ağlamaklı bir sesle yatılı okuduğu lisesinden bahsediyordu: “Duvarlar hapisane duvarı gibi yüksek, kapıda gardiyan gibi bekçi, hapis gibi; kızlar arasında renksiz ve kötü yemeklerle bir yaşam geçirdim” diye ağlıyordu. Ayna nöronlarım fazla çalışıyor, üzülecek dikkat kesildim. “Hangi lisede okudun?” diye sordum. “İzmir Kız Lisesi” deyince şaşırdım, benim lisem! İzmir’e geldiğim zaman önünden geçerken boynumu kıracak şekilde hasretle, özlemle baktığım lisem. Koridorları Atatürk’ün el yazmaları ile süslü, duvarları büyük taşlarla örülmüş, bembeyaz mermerlerle kaplı zemin olan; kalın, güçlü, güven veren sütunları üzerinde Dolmabahçe sarayının giriş ve iç merdivenleri gibi şahane merdivenleri ile süslü tarihi bir bina. Japonları hayran bırakan ahşap tavanları ile çok güzel. Hala rüyalarımda içinde koştuğum lisem. Hafta sonu iznim için memleketim Alaşehir’e giderken “Bize de üzüm getir iyi mi?” deyip beni 14 yaşında İzmir’e özgür salıyorlardı. Ben sorunsuz bir ergendim, hiç ceza almadım. Ceza alıp bunalanı da etrafımda hiç görmedim. İzmir Kız Lisesi denize bakan bir tepede kurulmuştur. Aşağıdaki geniş yoldan yukarıya yükselen güçlü istinat duvarları, ancak yola taş toprak dökülmesini önler. İzmir Kız Lisesi önünde duvarlar, güzelim deniz manzarasının görünüşünü bir karış bile engellemez. Ege denizinin gün batımı, akşamları ders çıkışı çaylarımızı yudumlarken izlediğimiz manzara çok güzeldi. 1980’li yıllarda İzmir’in en iyi üç lisesi arasında ve kızlar için birinci sıradaydı. Değerli öğretmenleri her ders için mevcut olan laboratuvarları ile pek çok İzmirli kızın hayali olan bir okuldu. Sadece İzmir’in başarılı kızlarına kapı açmıyor, yatılı bölümü %80 paralı olmasına rağmen benim gibi devlet bursuyla Anadolu ilçelerinden, kasabalarından gelen kızların önüne bilimi, özgürlüğü, demokrasiyi sunmuş bir lise idi. Görüldüğü üzere, aynı binaya iki ayrı anlamı veren bizim düşünce yapımızdır.

Kognitif Terapi 'de Psikoterapi Süreci

Kognitif Terapi'de terapist öncelikle, bireyin psikolojik rahatsızlıklarla bağlantılı olan inançlarını, ruh hallerini, davranışlarını ve bedensel belirtilerini tespit eder. Daha sonra çeşitli Kognitif Terapi teknikleri uygulayarak bireyin bozukluklarla bağlantılı olan bu inançlarında değişim sağlamaya yönelik çalışmalar yapar. İnançlardaki değişim, bireyin davranışlarında, ruh halinde ve bedensel belirtilerinde de değişime neden olur.

Kognitif Terapide psikoterapi sürecinin en önemli noktası, terapistin ve danışanın işbirliği içinde olmasıdır. Terapist, danışana ne yapması ya da yapmaması gerektiğini söylemez. Ya da psikoterapi süreci, danışanın kendini anlatıp rahatladığı bir süreç olarak devam etmez. Süreç içerisinde terapist ile danışan birlikte çalışır, notlar tutar ve ilerler. Seansta yapılan çalışmalar ev çalışmaları ile desteklenerek öğrenilen yeni becerilerin seans dışındaki hayata da aktarılması hedeflenir. Böylelikle danışan, gelecekte karşılaşabileceği sorunlarla mücadele edebilecek gerekli donanımı kazanmış olur. Başka bir deyişle birey, kendi kendisinin terapisti olmayı öğrenir.

Kognitif Terapi, ortalama 8-12 seans sürer. Genellikle haftada bir ya da iki seans yapılır. İhtiyaca göre süreçte ya da haftalık seansların sıklığında değişiklikler olabilir.

BDT'de olaylar hakkında düşünme şeklinizi, hatta temel değer ve inançlarınızı bile değiştirebilirsiniz. Bunu yaptığınızda da duygu durumunuzda, görüşünüzde, üretkenliğinizde sürekli değişiklik yapabilirsiniz.

Depresyonda ya da panikte “*BDT mi, ilaç mı?*” demek, tavuk mu yumurtadan yumurta mı tavuktan demek kadar gereksizdir. Çürümüş, ağrıyan bir dişe ağrı kesici ve antibiyotik ne kadar lazımsa, depresyona da antidepresan o kadar lazım. “*Dişlerini fırçala, diş ipi kullan, Kalsiyum ve D vitamini al*” demek dişi çürümüş, dişeti çekilmesi ve diş kaybı olan birine ne kadar yetersiz bir cevapsa; psikolojik

özellikli depresyon, ağır ve orta dercede depresyon, panik atak gibi durumlarda ilaç vermemek ve sadece BDT uygulamak aynı şekilde yetersizdir. Hafif depresyonda, genetik yük ve depresyonu hazırlayıcı medikal sebepler yok ise, psikososyal stresörler ve bilişsel çarpıtmalar fazla ise, tek başına CBT uygulanabilir. Panik atağın, panik bozukluğunun, şizofreni ve paranoyanın semptomu olduğu ayırıcı tanısı yapılmamışsa, paniğe sebep olabilecek madde bağımlılığı, yoksunluğu, medikal hastalıklar (hipertiriod, feokromasitoma) beyin hastalıkları araştırılmamışsa eğer, psikolog ve psikiyatristin yalnızca terapiye başlayarak yapacağı hata sadece tedavinin geç kalmasına yol açmaz. Bazen beyin cerrahlarının oyalanmış beyin tümörleriyle uğraşmasına neden olur. Psikiyatrist yada terapist yarışmacı değil uzlaşmacı bir üslupla egolarını bir kenara bırakıp birlikte çalışmaları gereken ekip elemanlarıdır. CBT terapi eğitimi almış psikiyatrist ve psikologlarla uygulanır. Önce ilaçlarla 8-12 hafta hastalık tedavi edilir. Kişi terapiye hazırlanır ve başlanır. Nefesi ağzına sığmayarak ilk gelen panik hastasının dilinin altına önce ilaç yerleştirilir. Diplomasız kişiliklerin ilaçlara yönelik kararlarını dinlemeyin.

Depresyon, beyin biyokimyasında değişiklikler sonucu oluşur. BDT beynin biyokimyasını değiştirir. Bu durum beyin görüntüleme tekniği PET'te gösterilmiştir. İnsan, biyolojik, psikolojik, sosyal, kültürel, cinsel bir varlıktır. Çevresel sebeplerle biyolojik yapımız değişir. Örneğin, sırtı sıvazlanan bebekte büyüme hormonu salgılanır. BDT; kaygı bozukluklarında, post travmatik stres bozukluğunda, fobilerde, obsesif kompulsif bozuklukta (OKB), yeme bozukluklarında başarılı bir şekilde uygulanmaktadır.

Psikoonkoloji yani kanser hastalarına da uygulanır. Her fiziksel hastalık bir krizdir ve iyi yönetilmesi ve aşılması gerekir. Hayatın doğal krizlerinde bile kullanılır. Ergenlik, gebelik, doğum, menopoz, andropoz gibi...

BDT, tekrar hastalanmaktan korunmayı ve kişisel gelişimi sağlar. Öğreneceğiniz problem çözme becerileri ve başa çıkma yöntemleri, mo-

derin hayatta karşılaşacağımız sorunlarımızı çözmede; boşanma, ölüm, başarısızlık gibi kriz durumlarının üstesinden gelmede faydalı olacaktır.

Duygularınız, düşüncelerinizin sonucudur. Aynı şekilde tersi de geçerlidir, duygularınız da düşüncelerinizi etkiler. Depresyondayken sadece kendinizi değil; geçmişinizi, geleceğinizi ve dünyayı da kötü olarak algılayabilirsiniz. Depresyon; başarı-başarısızlık, kar-zarar, evlenme-boşanma gibi hayatın bir parçası değil, sık rastlanan bir hastalıktır. Tüm duygularımız bilişlerimiz ve düşüncelerimizin sonucudur.

BDT gerektiren düşünce hataları

- Dayatma
- Korkunç görme
- İnsanlara genel bir değer biçme
- Engellenme eşiğinin düşüklüğü-tahammülsüzlük

BDT kişilere önce kendilerini koşulsuz olarak kabul etmeyi öğretir. Kendilerine başkalarının gözü ile bakan kadınlarda kaygı daha çok oluyor. BDT bir ölçüde yaşamı gereğinden fazla ciddiye almanın yanlış olduğunu savunur. Sorun çözme becerileri ve beceri kazanma eğitimleri vermeye çalışır. Sağlıklı olumsuz duygular, yapıcıdır. **Korku hayatta bırakır, öfke hakkınızı savunur, kaygı iş yapma motivasyonunuzu artırır, aşk sizi çoğaltır.** Kişiyi amacına ulaştırır. Sağlıksız olumsuz duygular ise amacından alıkoyar. Terapistler kuralcı ve dayatmacı değildir.

Kişinin kendi kendini kaygıya düşüren temel inançlar

- En iyisini yapmalıyım ve kabul görmeyelim.
- Bana iyi davranmalılar.
- Dünya bana ne istiyorsa çabucak vermeli.

Kendi duygularımızdan kendimiz sorumluyuz. “Beni delirtiyor” dediğimizde buna izin vermiş oluyoruz. Başkalarına söyleyeceklerimizi

önceden tasarlarız. Aynı şeyi kendimizle konuşurken de yapmalıyız. Kendimizi kurmak yerine, çözüm üretici, akılcı, analitik düşünmeliyiz.

BDT sorun odaklı bir tedavi yöntemidir. *“Bugün hangi sorununuza tartışmak istiyorsunuz?”* diye başlarız. Katarsis ile duygusal boşalım yetmez, uygulamaya yönelik problem çözme becerilerinin artırılması ile kendini gerçekleştirme sağlanır ve yaşam niteliği artar.

Danışana şunları sormaları isteniyor

- Kendilerinin kim oldukları,
- Nelerden zevk aldıkları,
- Nelere değer verdikleri.

BDT danışanın, olayları değiştirmeye çalışmasına, değiştiremediklerine de bakış açısını değiştirmeyi ve de bu ikisini birbirinden ayırt etmesine yardımcı olmaktadır.

“Tanrım, değiştirebileceklerim için güç, değiştiremeyeceklerim için sabır, bu ikisini ayırt edebilmek için senden akıl diliyorum.”

Çin Tapınak Yazısı

Duygular, yaşamın tuzu biberi, tatlısı, çeşnisidir. Hiç başarısızlığa uğramamış olanlar, hiç denememiş olanlardır. Kötü öğrenciyim demek yerine, yanlışlarım oldu denilebilir. *“Sonra ne olur? En kötüsü nedir?”* diye düşünüp çözüm araştırmalı.

Duygular empati yapabilmeye çözüm üretebilmeye yararlar., cezalandırma ya da kaçınma davranışlarına yol açabilirler. Uçak düşecek korkusuyla daha zor ve uzun otobüs yolcuğuna katlanmak gibi, işlevselliğimizi yavaşlatır ya da durdururlar.

Bilişsel Çarpıtmalarımız Nelerdir?

- Ya hep, ya hiç düşüncesi. Mükemmeliyetçiliğin temelini oluşturur, griler yoktur. Her şey siyah ya da beyaz olmalıdır.
- Korkunçlaştırma. Felaketleştirme, hatalara büyüteç koyar. Bu ki-

- şilerden çok sık “korkunç, felaket” sözcüklerini duyarsınız. Bakarsınız ki bir bardak süt dökülmüştür ya da sınavdan 60 almıştır.
- Olumlu yanını görememe. Takdir eden birinin sadece kibarlık yaptığını düşünür.
 - Damgalama, etiketleme. Bireylerin tek bir davranışına göre karar verirler, 99 iyi davranışı yok sayar.
 - Abartma ya da azımsama, büyütme ya da küçültme. Hatalara büyüteç tutma, olumlu şeyleri görmezden gelme. Daha önceden çeşitli aralıklarla kendini beğenen altı kişiyi saymayıp bir kişi reddetti diye kimse beni beğenmiyor ve beğenmeyecek derler.
 - Seçici algı veya seçici odaklanma. Bütünün içinden kötüyü seçme.
 - Düşünceleri okuma. Falcılık da denir, şöyle demek istedi deyip tutturur.
 - Aşırı genelleme. Saçına kuş pislese “hep beni bulur” der. Oysa 40 yaşında olup ilk defa başına kuş pislemiştir.
 - Kişiselleştirme. Hiçbir sorumluluğu olmadığı halde tüm suç bende der.
 - Dayatma (meli-malı). Kendi kendini motive etmeye yarayan cümleler baskı yaratarak öfke ve strese de yol açarlar.
 - İsteğine göre çıkarım yapma. Duygusal kararlarla kendi kendinizi korkutur, işten uzaklaşır, üşenirsiniz.

Çocukluk şemalarımız ve düşünce kalıplarımızı, diğer deyişle “genel geçer düşünme ilkelerimizi” oluşturan temeller çocuklukta başlar. Ana babanın eğitimi ve örnek davranışları, diğer bütün eğitim etkinlikleri, yaşanan örselenmeler kadar elde edilen başarılar gibi deneyimler sonucu otomatik düşünce şemalarımız oluşur. Mesela ilki “ağlarsam meme ve ilgi gelir” düşüncesi pekişirse ileride “arsızlık olur ama rahatlık da olur” düşünme biçimi ve davranış kalıbına yol açar.

Varsayımlarla hareket ederiz. “Çok çalışırsam zengin olurum.” “Kabul görmek için en iyisini yapmalıyım.” “İsteklerini hiç karşılamayacak olursam beni dışlarlar.”

Duygusal yüklenme, kişinin yaşadığı olayları anımsamasını kolaylaştırır. Yakın geçmişten çok uzak geçmişle ilgilenir

Sokrat gibi sorgulamada, danışan kendi kendinin düşüncelerini sorgulamayı öğrenir. Kişi, akılcı tarafını çağırmayı öğrenir. Sokratik S: Kişiye zaten sahip olduğu bilgiye ulaşmasını sağlayacak sorular sormaktır. Beni kimse beğenmiyor diyen genç kadına, lise veya üniversitedeki flörtlerini sorduğumda tam 6 tane isim saydı.

Korkunçlaştırmayı bırakma, anksiyete bozukluklarında çok işe yarar.

Yeni anlamlar yükleme, dış etkenleri tümüyle göz ardı edip bütün sorumluluğu üzerine almayı ve dolayısıyla da kaygıyı davet ediyor. Dünyayı tamamen kontrol edemeyeceğimizi kabul etmeliyiz.

Varsayımlar ve kurallar, danışanların kendi kendine imzaladıkları sözleşme gibidir. Kabul görme, sevilme, yeterlilik ve başarı gösterme ve denetim altında tutma işlevsel olmayan yaygın varsayımlardır.

Özgüven Oluşturalım

- Başkasına “etki etmek” ile “başkasını kontrol etmeyi” karıştırıyoruz. Başkalarının sorumluluğunu üstümüze almamalıyız.
- Yenildim, kusurluyum, terk edildim, yoksunum demeyin.
- Yaptıklarınız sayesinde değer kazanamazsınız. Başarılar size tatmin getirebilir ama mutluluk değil.
- Benlik değerimiz, yetenek, dış görünüş ve servetimize bağlı olamaz, biz kendimizi sevelim.
- Aşk, onaylanma, arkadaşlık, şefkatli ilişkiler depresyonu engellemez. Pek çok depresif hastamız, çevrelerince çok sevilen kişilerdir.
- Depresifler kendilerini sevmezler. Duygularımızı açığa vurmak, sorunlarımızın doğasını bilmek iç görü kazandırabilir fakat davranışımızı değiştirmez.
- İç sesinizin eleştirilerine karşı KONUŞUN, bunları listeleyin ve doğru, mantıklı cevaplayın.

- Esnek bir bilekliği bileğinize takın, onu çekip olumlu düşünceleri davet edin.
- Daima bir şeylerle uğraşın, üzülmezin; işi olanın ağlayacak vakti yoktur.
- Depresyonda olabilirsiniz ama tek değilsiniz, gerekeni yapın. Hiçbir şey yapmamak, çözüm değildir.
- Başarısızlık, zehir değildir. Yalnızca ağızda kötü bir tat bırakır ama bu tat asla sonsuza dek sürmez. Başarısızlıktan korkanlar; ümitsizlik ve çaresizliği çöpe atın.
- Kendinizi bunaltmanın ve boğmanın pek çok yollarını bulmuşsunuz, bunları TERK EDİN. İş gözüünüzde büyütüp, sıkıntılanıp, uzaklaşıp daha da büyütüp sonra da kendinizi suçlayabilirsiniz. O yüzden işinizin adını “HEMEN” koyun ve önce işi küçük parçalara bölün, bitirdiğiniz her küçük parça için kendinizi ödüllendirin. Unutmayın; su, gücünü damlaların sürekliliğinden alır. Dünyada uyum ve gücün en büyük timsalidir. Dağıdeler mermerden yalak yapar.
- Kaygınız, sık yaptığınız bazı işlere bulaşmış olabilir. Örneğin; 10 çalışanı için 2 sene sürekli yemek pişiren patron eşi, depresyona girdiği zaman artık gözü tencere görmek istemiyordu. 3 hafta ilaç kullandıktan sonra ona kek ve börek pişirmesini söyledim. Bir tepsi börekle kontrole geldi.
- Kendinizi etiketlemeyin.

TÜKENMİŞLİK SENDROMU

Tükenmişlik Sendromu Nedir?

Eskiden ÖSS'ye çok sıkı çalışanlara “*Çok çalışma sürmenaj olursun!*” derlerdi. Bugün zihinsel olarak çok çalışmakla kimseye bir şey olmayacağını biliyoruz. Düzenli spor yaparak bedensel kondisyonumuzu yükselttiğimiz gibi düzenli okuyup çalışarak zihinsel kapasitemizi artırabiliriz. Nöroplastisite ömür boyu sürüyor ve bu kavram artık biliniyor ve sinir hücreleri yeni iletişim hatlarını sürekli geliştiriyorlar; çünkü beyin ömür boyu kendini yenileyebilen bir organımızdır.

Günümüzün stresli ve yoğun iş ortamlarında (hastane ortamında sağlık çalışanları veya rekabetçi şirket çalışanları) çalışan bireylerin birçoğu, erken yaşlarda tükenmişlik sendromu problemiyle baş etmek durumunda kalıyor. American Psychological Assosiation'a (APA)göre tükenmişlik sendromu “*Geniş bir zaman diliminde kişinin bitkin düşmesi, etrafındaki olaylara ve gelişmelere olan ilgisinin azalması ve bunlara bağlı olarak performans düşüklüğü yaşaması*” olarak tanımlanıyor.

Tükenmişlik Sendromu Evreleri Nelerdir?

ŞEVK VE COŞKU EVRESİ: Hastalığın bu evresinde umutluluk ve enerji çok yüksektir. Kişi, gerçekçi olmayan mesleki beklentiler içine girer. Mesleklerini her şeyin önünde tutarlar, uykusuzluğa, gergin çalışma ortamlarına, kendine ve yaşamın diğer yönlerine zamanını ve enerjisini ayıramayışına karşı üstün bir uyum sağlama çabasındadırlar.

DURAĞANLAŞMA EVRESİ: Bu evrede kişinin istek ve umutları azalmaya başlar. Mesleğini yaparken karşılaştığı zorluklardan daha önce rahatsız olmazken bunlar gözüne batmaya başlar. Kişi bu kez işinden başka bir şey yapmadığını düşünmeye başlar. Bu durumu birçok beyaz yaka çalışanı yaşamıştır.

ENGELLENME EVRESİ: Bu evrede kişiler insanları, sistemi, olumsuz çalışma koşullarını değiştirmenin ne kadar zor olduğunu anlarlar. Engellenmişlik duygusu yaşayan kişi, üç yoldan birini seçmek zorunda kalır.

Bu yollar;

Adaptif savunma ve başa çıkma stratejilerini harekete geçirme,

Maladaptif savunmalar ve başa çıkma stratejileri ile tükenmişliği ilerletme,

Durumdan kendini çekme veya kaçınmadır.

UMURSAMAZLIK EVRESİ: Kişiler bu evrede duygusal kopmalar yaşar. Kendilerini kısırlaştırılmış gibi hisseder ve bir şey üretemezler. İş yaşamı kişi için doyum ve kendini gerçekleştirme alanı olmaktan çok uzak bir yer olarak ifade edilir.

Tükenmişlik Sendromunun Belirtileri Nelerdir?

DUYGUSAL BELİRTİLER: Motivasyon eksikliği, kişisel güvende azalma, değersizlik hissi, aşırı şüphecilik, kaygı, huzursuzluk, kendini soyutlanmış hissetme, çabuk öfkelenme, tatminsizlik, konsantrasyon bozuklukları, çaresizlik, zihin karışıklığı ve düzensizlik, bilişsel becerilerde güçlükler yaşama.

DAVRANIŞSAL BELİRTİLER: Ani tepkisellik ve eleştiriye aşırı duyarlılık, sinirlilik, sabırsızlık, kurallar konusunda katılık, alınganlık, işle ilgilenmek yerine başka şeylerle vakit geçirme, sürekli bir savunma ve suçlama hali, inkâr etme, rasyonelleştirme, çevre ile ilişkilerde bozulmalar.

BEDENSEL BELİRTİLER: Kronik yorgunluk, enerji kaybı,

uyku bozuklukları, nefes darlığı, mide problemleri. Bu belirtiler tek başına düşünüldüğünde tükenmişlik dışında başka bazı sorunları da düşündürebilecek niteliktedir. Fakat iş ortamında ve özellikle yapılan iş ile paralel düşünüldüğünde bu belirtileri, bireyde yaşanan bir tükenmenin işaretleri olarak düşünmek tükenme ile baş etmede atılacak ilk adım olacaktır. Bundan sonraki adım tükenmenin kaynakları ve bireyde tükenmeyi artıran unsurları ele almaktır.

Tükenmişlik Sendromuna Neler Sebep Olur?

Vakaların çoğunda tükenmişlik, işten kaynaklıdır. Eğer birey, çok çalışmış ama yeteri kadar değerinin bilinmediğini düşünüyorsa tükenmişlik riski altındadır. Çok çalışan ofis çalışanının yeteri kadar tatil alamadığını düşünmesi, evdeki işlerle uğraşan ve üç çocuğa bakan bir annenin yüksek sorumluluk taşıdığını düşünmesi gibi örnekler verilebilir. Ülkemizde yüksek statü gerektiren iş ve istihdam alanlarının az olmasına rağmen o işe aday, okumuş, nitelikli ve beklentisi yüksek gençlerin fazla sayıda olması bilinen bir gerçektir. Rüzgara karşı tüm gücüyle koşup adımları aynı yere düşen kişinin hissettiği tükenmişliği hisseden gençler, ya yarış dışı kalıyorlar ya da çareyi yurt dışına kaçmakta buluyorlar. Ancak tükenmişlik sadece stresli iş ortamı ya da bireyin üzerine yüklenen aşırı sorumluluklardan kaynaklanmaz. Bireyin yaşam tarzı ve belirli kişilik özellikleri de tükenmişliğin meydana gelmesinde etkili olabilir. Bireyin dünyaya bakışı da iş ya da evdeki talepleri kadar tükenmişliğe neden olan faktörlerdendir.

Bu nedenleri biraz daha açmak gerekirse;

İşle alakalı tükenmişlik nedenleri,

Bireyin, yaptığı iş üzerinde az ya da hiç kontrolünün olmadığını hissetmesi,

İyi yaptığı bir iş sonrası tanınma ya da ödüllendirilme eksikliği hissetmesi,

Görev tanımı belli olmayan ya da aşırı zahmetli iş beklentileri,
İşi monoton ya da basit görerek yapmak,
Yüksek baskılı ya da kaotik bir ortamda çalışmak gibi nedenler iş
çevresinin, neden olduğu tükenmişlik sebepleridir.

Yaşam tarzı ile alakalı tükenmişlik nedenleri

Rahatlama ve sosyalleşmeye yeterli zaman ayıramadan çok fazla
çalışmak

Çok fazla insandan çok fazla şey beklentisi içinde olmak

Diğerlerinden yeterince yardım almadan çok fazla sorumluluk al-
tına girmek

Yakın, destekleyici ilişkilerin olmayışı gibi nedenler ise bireyin ya-
şam tarzından kaynaklı tükenmişlik sendromu sebepleridir.

Bireysel özelliklerle alakalı tükenmişlik nedenleri

Mükemmeliyetçi eğilimler, hiçbir şeyin yeterince iyi olamaması

Bireyin kendisine ve dünyaya karşı kötümser bakış açısı

Kontrolün elinde olması isteği, başkalarına itaat edememe

Üstün başarılı birey olma, A tipi kişilik (yarışmacı, az zamanda
çok iş çıkarmaya çalışan) gibi nedenler de bireyin kendi özellikleri
nedeniyle oluşan tükenmişlik nedenleridir.

Tükenmişlik Sendromunun Tedavisi Nasıldır?

Neler Yapılabilir?

Hayatınızın merkezine öncelikle sadece kendinizi oturtun. Hayat-
tan beslendiğimiz alan sadece işimiz olmamalıdır. **Mutluluk çiçeği-
nizin yaprak sayısı ne kadar çoksa hayata o kadar sağlam tutu-
nur ve her türlü tükenmişlikle baş edersiniz.**

- SAĞLIKLI BESLENİN. Yiyecekleri doğal haline yakın ve çok fazla işlenmemiş olarak dengeli tüketin. En iyisi taş devrindeki gibi beslenmek.

- **HOBİLERİNİZ OLMALI.** Sizin gönül telinizi titreten veya çok hoşunuza giden uğraşlara mutlaka vakit ayırmalısınız. Psikolojik güç ve dayanıklılığınızı artırır.
- **DİNLENMEK İÇİN HAFTADA 1-2 GÜNÜ KENDİNİZE AYIRIN.** Tüm gün olması gerekmez. Araya konulan saatlik molalar da olur. Önemli olan beynimizi ve duygularımızı şaşırtacak faaliyetler ve farklılıklar olsun. Bedensel kapasitemizin olduğu gibi ruhsal ve bilişsel kapasitemizin de sınırları vardır. Herkes tükenir. Günün 24 saati taş taşıyamayacağınız gibi, aynı şekilde 24 saat konsantre bir şekilde keyif aldığınız kitabı da okuyamazsınız.
- **DİNLENİRKEN AMACIMIZ YİNELEMEK DEĞİL YENİ-LEMEK OLMALI.** Hayatta hep önemli olayları bekleriz; okuldan mezun olmak, taksitin bitmesi, çocuğun büyümesi gibi. Hiç bitmeyen önemli olaylar hayatımızı bitirir. Hayat, tam olarak iki önemli olay arasında kalan zamandır. İşe koşarken durup birkaç dakika kuşları dinlemek, her gün önünden geçtiğimiz boş tarlada açan ebegümecinin çiçeklerini seyretmek de olabilir. Bazen kemikleriniz dinlenecek kadar uzun, güzel bir uykuya teslim olmak ya da bir dost kahvaltısında muhabbet bulmaktır.
- **SPOR YAPIN.** Geliştirilebilir bir spor dalı seçin. Yediden yetmişe yapabileceğiniz ve yapmak isteyeceğiniz bir spor olsun.
- **DANS EDİN, YÜZÜN, AÇIK HAVADA AVARE AVARE YÜRÜYÜN.** Kendine vakit ayırmayanların tükenmişlik sendromu yaşama ihtimali yüksektir. Depresif karakter geliştirirler. Öylesine denizi seyredin, hayvanları sevin. Spor, beta endorfini salgılatarak vücudunuza ve size mutluluk verir.
- **AİLENİZE VAKİT AYIRDIĞINIZ GİBİ MUTLAKA ARKADAŞLARINIZI ARAYIP SORUN, DAVET EDİN.**
- **HAFTA SONU GEZMELERİ, ARKADAŞ TOPLANTILARI GİBİ RUTİNLERİNİZ OLSUN.** Hayat biter iş bitmez, unutmayın!

- İŞİNİZDE BİRİ İSTEDİĞİ İÇİN DEĞİL SİZ KENDİNİZ İÇİN İŞİN İÇİNE MİSYON YERLEŞTİREREK İBADETER GİBİ ÇALIŞIN. İşinize amaç katın, anlam yükleyin.
- BİR İNSAN PATRONUNUZ OLMASIN. İşiniz patronunuz olsun. Bir eski duvarı tamir eden iki işçiye sormuşlar *“Nasıl gidiyor?”* diye. Birincisi *“Günlüğü 100 liraya çalışıyorum ve akşam daha 8 saat var ve ben şimdiden yoruldum”* demiş. İkincisi ise: *“Gelmiş geçmiş tüm neslimizi ve atalarımızı koruyan bu tarihi kaleyi tamir etme görevini bana verdikleri için mutluyum”* demiş. Sizce hangi işçi kolay yorulur?

Sizi tüketen şeyleri bulmaya çalışın. Sınırsız çalışma saatleri mi? Çalışanlarla veya patronla iletişim sorunları mı? Yardım alın, durumunuzu müzakere edin.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

İnternet Bağımlılığı Nedir?

Bağımlılığı öncelikle tanımlayalım. “Şey” kelimesinin yerine alkol, madde, ilaç, yeme, insan, seks, alışveriş, internet; ne isterseniz yazın bağımlılığın tanımı aynı.

Kullanılan şeyin miktarının giderek artırılması; kesilince huzursuzluk, uykusuzluk hissedilmesi. Şey kullanımı ruhsal, sosyal, bedensel sorun oluşturmaya rağmen kullanmaya devam etmek; kişinin kullandığı şey üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve zamanının büyük bölümünü kaybetmesi ve günlük yaşamdaki sorumluluklarını yerine getirememesidir. Amaçsız bir şekilde internette gezinme, internette sürekli e-postalara bakma, günde bir saatten fazla zaman geçirme.

İnternet kullanımına yol açan risk faktörleri

Mutsuz ve kaotik aile ortamı, olumsuz kişilik yapısındaki arkadaşlar, günlük yaşamda başarısızlık, ek psikiyatrik tanılar, içe dönük olmak, özgüven eksikliği ve yalnız yaşamak internet bağımlılığına yatkınlığı artırır.

İnternetin zararları

Uzun süre internet başında oturan çocuklarda iskelet hasarları, kamburluk, görme problemi, fazla radyasyona maruz kalma, yaratıcılıkta gerileme, dil becerisinde gerileme, sosyal gelişim ve ilişkide gerileme, akademik başarıda düşüş, obezite gözlenir.

Yetişkinlerde yine obezite, sosyal işlevsellikte düşüş, aile sorunları

ve çocuk ihmalleri ortaya çıkmaktadır. Bu kişilerde pek çok psikiyatrik ek tanı saptanır: sosyal fobi, depresyon, anksiyete bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, madde bağımlılığı, kişilik bozukluğu, yalnızlık ve içe dönüklük görülmüştür.

Önleyici faktörler

Güçlü ve pozitif aile bağları çok önemli; sabah kahvaltısının ve akşam yemeğinin ailecek ve keyifle yenmesi için özel emek harcanmalıdır. Ebeveynlerin de teknoloji dilini öğrenmesi ve çocuklarla ilgilenmesi, onlarla beraber internete girmesi gerekiyor. Çocuk, odasında tek başına televizyon karşısında ya da bilgisayar başında, internette olmamalı. Evin ortak alanında ortak kullanılan internet, hem bağımlılık hem radyasyon açısından daha emniyetli.

İnternet kullanımında zaman sınırlaması, kişinin yaşına göre değişse de gereklidir. Ailecek birlikte teknoloji sohbetleri yapılmalı. Büyükler konunun dışında kalmamaya çalışmalılardır. Yapılan araştırmalara göre ebeveynlerin %70'inin çocuklarının hangi sitelerde gezdiklerinden ne yazık ki haberleri yok.

Nasıl ki toplumun yazılı olmayan kuralları vardır, pek çiğnenemez; örneğin, sokakta pijamalı ve mayolu kişi göremezseniz; ailenin de yazılı olmayan ama açıkça uyulan kuralları olmalıdır. Örneğin; akşam yemeğinde saat 8'de herkes sofrada bulunmalı gibi, kahvaltı edilmeden çıkılmaz gibi

Ailecek sosyal aktiviteler, piknikler, yüzmeler, spor karşılaşmaları planlanmalı. Her çocuk ve gencin okula gidip matematiği öğrendiği gibi hobileri ve katıldığı sosyal kulüpleri olmalı. İnternet bağımlılığı hakkında bilgili olunmalıdır. Çocuklar, bağımlı olduklarının farkında olamazlar, onlara eğlenceli ve hareketli alternatifler sunmak doğru davranıştır. Çocuklarımızın arkadaşlarını ve onların ebeveynlerini tanımalıyız ve beraber vakit geçirmeliyiz. Çocuklarla korkulara değil, gerçeğe dayalı bilgilerle konuşmalıyız. En iyi anne baba; kendi ayakları üzerinde duran evlat yetiştirebilendir. Çocuğunuzun sorum-

luluklarını kendi üzerinize almayın. Kendinizin de çocuğunuzun da sporla ve sanatla bağına artırın.

Geniş aile çekirdek aileye, çekirdek aile parçalanmış aileye dönüşünce çocuğun ailesi ve sosyal destek ağları daraldı ve zayıfladı. Bireyselleşeceğim derken insanlar bencilleşti ve herkes yalnızca kendi hayatını yaşamak istiyor. Yaşama bakış açısı sadece hedonizm (zevk alma üzerine kurulu ve fedakarlık tanımayan) ve materyalizm üzerine kurulu bireyler, çocukları başkalarına kaptırırım korkusu ile diğer aile üyeleri ile irtibatlarını kestiler. Vaktiyle sadece ücretsiz ve karşılıksız bakım veren kişi durumunda bırakılan ev kadını büyükanneler de bugün kendi hayatlarını yaşamak istiyorlar. Sonuçta yalnız kalan çocuklar önce TV ve diziler karşısında bugün de bilgisayar oyunları ve sosyal medya ile oyalanmaya devam ediyorlar. Öğrenme ve beceri edinme için en uygun yaşları olan kıymetli zamanları heba oluyor. Sömestr ve yaz tatilinde yeğen, kuzen, komşu ve akranlarla sokakta, piknikte, havuzda oynayarak keyifle vakit geçiren veya güvenli bir işletmede yarı zamanlı küçük ve öğretici işlerde çalışarak eğitilen ve merakı doyurulan, becerisi artan çocuk internete sığınmaz.

YİRMİ BİRİNCİ BÖLÜM:

MOBBİNG

Mobbing Nedir?

Mobbing, iş yerinde psikolojik taciz demektir. Tüm kültürlerde ve tüm ülkelerde, cinsiyet, yaş, statü ayrımı olmadan görülen bir işyeri sorunudur.

Günlük hayatımızı, ailemizden çok işyerimizde ve çalışma arkadaşlarımızla geçiriyoruz. Mobbing, iş yerinde belirli süre yıldırma, pasifize etme, işten uzaklaştırma; mağdurun kişilik değerlerine, mesleki durumuna, sosyal ilişkilerine, sağlığına zarar veren kötü niyetli davranışlardır. Alt kademeye lüzumsuzca geçişine veya istifasına neden olur.

Mobbing, fiziksel şiddet, hakaret ya da cinsel taciz değildir. Bunlar ayrı hukuki durumlardır. Cinsel tacizde yakınlaşma, mobbingde uzaklaştırma isteği bulunur.

Tacizcilerin ortak özellikleri

Övgüye ihtiyacı olan, silik karakterli, yargılayıcı, suçlayıcı, iletişim becerileri eksik, güç gösterisinden hoşlanan, başkalarını motive edemeyen, saldırgan, affetmeyen, empati yeteneği eksik, olumsuzluğa odaklı olan kişilerdir.

Mağdurların ortak özellikleri

Sessiz, iyi insan olmaya çalışan, doğrularından vazgeçmeyen kişilerdir. Mağdurlara öncelikli önerim; iyi insan değil, normal insan olun. **Normal insan, başkalarının haklarını çiğnemedен kendi haklarını savunabilen kişidir.** Çoğu insan bencilliği kendi istediği

gibi davranmak olarak tanımlamaktadır oysa aslında bencillik başkalarını kendi istediği gibi davranmaya zorlamaktır. Başkalarına zarar vermediği sürece insanların kendi istediği gibi davranmaları normal bir davranıştır.

Mobbing olan kurumların ortak özellikleri

Çifte standart uygulayan, baskıcı, başarısız yönetim hâkimiyeti vardır. En basit demokratik kurallar uygulanmaz.

Mobbing mağdurları, ağlama nöbetleri gösterirler. Öfkelerini yönetemez, uyku ve konsantrasyon bozuklukları gösterirler, iştahsızlık veya tam tersine aşırı yeme içmeye yönelip kilo alabilirler. İşe sık sık geç gelirler. Deyim yerindeyse ayakları tersine gider, sık sık hastalanır ve izin alırlar. Depresyon, panik atak, MI (kalp krizi), kaza, intihar girişimi oranları yüksektir ve iş verimleri düşüktür. Ev yaşamlarının akseden sorunları kısır döngüye girer.

Tedbirler nelerdir?

Bireysel mücadele önemli, işinde ve evliliğinde birisi mağdur oluyorsa, kökeni çocukluk döneminden ana-baba tutumuna kadar iner. Çocukları kimliğini ezmeden eğitmeliyiz. Sorumluluklarının yanında, haklarını da öğretmeliyiz.

- Sorunlar sakinlikle çözülmelidir.
- Sorunlar mutlaka üst yönetime aktarılmalıdır.
- Taciz belgelerini mutlaka saklayın; not, e-mail vs.
- Şahitleri toplayın. Mağdurlar kenetlenin.
- İşverenler, iş yerinde mobbinge ilgili broşür bulundurmalı.
- Yönetmelik ve iş sözleşmelerine mobbinge ilgili maddeler konulmalıdır, iş yerinde görünür yerlere mobbing ile ilgili afişler asılmalıdır.

Patron ve yöneticinin kendi kurumlarında uygulanan mobbing uygulamasının işgücü kaybına neden olduğunu, verimi düşürdüğünü,

üretimi olumsuz etkilediğini dikkate almaları gerekmektedir. Mobbing iş veriminde ve ekonomide (ülke ekonomisinde bile) ciddi kayıp yaratır.

Çalışanlara son söz: özellikle kadınlar mobbinge karşı duygusal davranıp istifa ederek kıdem tazminatlarından vazgeçmektedir. Yapılan istifa sonrası çalışan pişman olmakta ve psikiyatrik yardım almaktadır.

Bunalımlı zamanlar geçirdiğinizde, işin içinden çıkamadığımız durumlarda, istifa, boşanma gibi önemli kararlardan önce psikiyatriste başvurun.

İşverene Öneriler: Şirket karlılığını artırmak için çalışan ve yöneticilerinize iletişim becerileri ve öfke kontrolü, mobbing eğitim seminerleri aldırın.

İŞSİZLİK PSİKOLOJİSİ

İşsizliğin Psikolojik Etkileri

İşsizliğin finansal, psikolojik, sosyolojik etkilerini gözlemledik. İşsizlikten herkes farklı etkilenir. Bir grup bunu fırsat bilip yeni ortama girer veya eğitime başlar. Diğer bir grup ise riskleri azaltmak için hemen kemer sıkmaya başlar ve yaşam standardını düşürür. Başka bir grup ise bunalıma girer. Bunalıma girmeyenler zannedildiği gibi tuzu kuru olanlar değildir. İş kimliği, tüm kimliklerinin üzerinde olanlarda özgüven kaybı yüksek oluyor. Yüksek statüde olanlarda işsizlik, yüksekte düşmüş gibi daha fazla sıkıntıya yol açıyor. Para kaybından ziyade statü kaybı depresyon oranını artırıyor. İş bulma süresi uzadıkça ve alınan olumsuz cevaplar arttıkça özgüven daha da çöküyor ve depresyona giriyorlar.

İş kişiler için para, statü ve güç kaynağıdır. Statü kaybı daha çok sıkıntı yaratır. Asgari yaşamı tatmin edecek iş bulmak kolayken aynı statüde iş bulma şansı daha düşük ve süre daha uzun veya bazen de imkânsız olabilir. İş kaybına uğrayan yönetici, aynı maaşla uzman olarak çalışmaktansa işsiz kalmayı yeğleyebilir. Tam tersi durum da sıkıntı olabiliyor. Örneğin iyi bir uzman olarak güven kazanmış bir çalışan, patron tarafından yönetici hale getirilmiş; kuralcı ve rijid karakter kişi, çalışanları idare etmekte oldukça sıkıntı çekip depresyona girmiş ve emekli olmaya karar vermişti. Bir yıl süren tedavinin yanı sıra “problem çözme becerileri”, “iletişim becerileri”, “öfke kontrol eğitimi”, “stresle baş etme becerileri” alanında aldığı psiko-eğitim sonucu mutlu ve başarılı bir yönetici oldu.

İşsizliğe verdiğimiz tepki, genel olarak olumsuz olaylar karşısında verdiğimiz tepkinin aynısıdır. Kaygı bozukluğu sahibi bir danışanım dedi ki; “1 milyonumu kaybetmekle eve gelen 300 TL’lik trafik cezası bende aynı endişeyi yaratıyor. “

Yaşam standartlarını aşağı çekmeye zorlananların düşünmesi gereken şey, bugün sahip olduklarımız on yıl önce hayatımızda yoktu ve belki de daha mutluyduk.

- İşsizliğe değil, iş bulmaya odaklanmak daha iyi.
- İşinden memnun olmayanların da işsizler kadar mutsuz oldukları tespit edilmiştir.
- İş yaparken yalnızca para kazanmak mutlu etmeye yetmiyor. Uzmanlar test etmiş; Başarılı bir aşçıya iki misli maaş verip pişirdiklerini çöpe dökmüşler, sonuç istifa.
- İşinde anlam, misyon bulamayanlar da mutsuz oluyorlar.

Nasıl ki birden fazla haz ve keyif alanımız olması gerektiği gibi birden fazla takdir gördüğümüz alanımız olmalıdır. Tek zevkimiz örneğin yemekse başımız dertte demektir. Sanat, seyahat, spor, sosyalleşme, iş gibi her alanı haz kaynağımıza bir şekilde dâhil etmeliyiz.

Aynı şekilde tek takdir alanımız iş ise, işsizlik durumunda kendimizi baş aşağı asılmış gibi hissederiz. **İşimiz bize kendimizi ve çevremizi unutturmuşsa, işsizlik bir o kadar acı gelir.** Güçlü aile ve sosyal destek ağlarımız (arkadaşlar, dernekler, klüpler, meslek örgütleri) bizi işsizlik sonucu oluşacak depresyondan korur. Bizi zor zamanlarda destekleyen kişileri asla terk etmemeliyiz. Buna örnek bir danışanım, tekstil sektöründe dev bir işi olan erkek: “*Eve geliyorum kızım ve eşim uyumuş oluyor. Sabah kalkıyorum onlar gitmiş oluyor.*” İşinde çok başarılı olmasına rağmen tekstil sektöründeki gerileme ve önemli müşterilerinin üst üste batması sonucu kendisi de batmıştı. Deyim yerinde ise “sudan çıkmış balık” gibiydi ve sığınacak tek bir dalı yoktu.

İşsizlikte cinsiyet farkı önemli. Erkekler daha çok sıkıntı çekiyorlar. Kadınların, toplumumuzda çalışmaması daha uygun bulunduğu için stresleri daha düşük oluyor.

İşsizliğin bireysel etkileri, fiziksel, ruhsal, ekonomik olurken toplumsal etkileri değer yargılarının yanında toplumsal dayanışma da yitirilebilir. **Marketleri koruyan kolluk kuvvetleri değil, kamu vicdanı ve toplumsal dayanışmadır.** Savaş, göç ve felaketler gibi toplumsal dayanışmanın yıkıldığı dönemlerde görülen yağma hareketleri buna örnektir.

İş; kimlik, yaratıcılık, üstünlük sağlar, bireyin zamanını yapılandırır. Yaşamına anlam katar, sosyal etkileşimi için fırsat yaratır.

İşsizlik sonucu mutsuzluk, umutsuzluk, stres artar; kişi depresif, içe kapanık olur ve sağlığı daha kolay bozulur.

Kişilere problem odaklı stresle baş etme becerileri ve duygu odaklı stresle baş etme becerileri öğretilmelidir.

Öğrenilmiş çaresizlikle mücadele edilmelidir. Buna örnek bir deneyi paylaşayım. Uzun süre iki köpeğe de kafeslerde ayrı ayrı elektrik şoku veriyorlar. Birinci köpeğe acıdan kaçmak için tek bir alan bırakmışlar. İkinci köpeğe ise kaçması için en küçük bir şans bırakmamışlar. Daha sonra her iki köpeğe de kaçacak alan bırakarak şok uygulamışlar ve ikinci köpek acıdan yine de kaçmamış.

Oluşan sonucun kendi davranışından bağımsız olduğunu öğrenen canlılar, harekete geçme motivasyonunu kaybederler. Buna insandaki örnek; Ağabeyinden dayak yiyen kızlar ona cevap vermişse ileride kocasından dayak yememiş. Ağabeyinin dayağına boyun eğmesi öğretilmiş kızlar kocasından da dayak yemeye otomatik olarak boyun eğmişler.

Yine genç erişkin bir danışan işinden çıkarılmış ve hemen bir iş bulmuş olmasına rağmen iki yıl “yetersizlik” duygusu ile gezmiş. İkinci yılın sonunda bir bir çalışanlarını çıkaran şirketin battığını öğrenince kendine gelmiştir. İşsizliğin tüm sorumluluğunu tek başınıza üzerinize almayın.

Kendi değerimizi hiçbir olayın sonucu ve hiçbir kimsenin iki dudağı arasına koymadan, azimle gayretle işi arayıp sonuçta ibadet eder gibi çalışın. İş hayatınızla sosyal hayatınızı dengelemeye çalışın ki birini kaybettiğinizde sığınacak bir başka dalınız olsun.

YİRMİ ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:

EMEKLİLİK PSİKOLOJİSİ

Kimine Göre Özgürlük, Kimine Göre Oturup Ölümü Beklemek!

Emeklilikle birlikte kendini gerçekleştirme, gelir ve sosyalleşme azalır. Kendini işine adanmış, aile ve sosyal çevresi ile ilişkileri sınırlı olan bireylerde ‘boşluk duygusu’ ve sıkıntı daha çok yaşanır. Bireyler emekliliğe ömür boyu hazırlanmalıdır. İyi yaşanmış bir çocukluk sağlıklı bir erişkinliğin teminatı olduğu gibi, dolu dolu bir çalışma ve sosyal yaşam da emeklilik ve yaşlılığın teminatıdır. ABD’de 1970’li yıllardan bu yana emekliliğe hazırlık programları işe yarıyor. Deprem ya da yangın tatbikatı gibi emeklilik için de önceden hazırlanılmalıdır. Emekliliğe yumuşak geçiş önemli. Giderek azaltılan mesai saatleri veya yarım gün çalışma uygundur. Daha çalışırken edinilen hobiler ve sağlıklı sosyal çevre emeklilikte uyumu kolaylaştırır. Emeklilik kimine göre özgürlük, kimine göre oturup ölümü beklemektir.

Başarı bir şey ‘olmak’ değil, bir şey ‘yapmak’ olmalıdır. Başarı, hayatın amaçlarına ve varlık nedenine hizmet edecek bir şeyler yapmaktır.

Mutsuz emekliler

- Geçmiş başarı ile sık sık övünürler.
- Eşleri ve çocukları ile çatışmaya girerler.
- Güç ihtiyaçlarını etraflarını kırarak giderirler.
- Sosyalleşme ve haz ihtiyacını alkol ve oyun masasında karşılamaya çalışırlar.
- Doğru toplumlarında emeklilikte pek sorun yok. Bireyselleşme-

nin yüksek olduğu Batı toplumlarında emeklilik, hayatın bi-tip ölümün beklenmesi gibi algılanıyor. Bu sebeple kişiler daha kötü etkileniyorlar.

- Depresyona girenler erken emekli oluyorlar veya erken emekli olanlar da depresyona girebiliyorlar. Öfke ve sıkıntıyla emekli olmayın, öncesinde bir psikiyatriste gidin.
- İlişkiler yumurta-tavuk ilişkisi gibi birbirlerini doğuruyorlar. Önce depresyon tedavi edilmeli, emekliliğe sakın bir kafayla karar verilmelidir. Tedavi edilmeyen, ilerleyen depresyon daha çok içe kapanmaya ve sağlık problemlerine yol açar.

Ertelenen hayaller emekliliğe bırakılır. Emeklilikte karşılanamayacağı anlaşılırsa kişi mutsuz olur. Akli işte olanların, sosyalleşmesi ve tüm aktiviteleri emekliliği ile beraber bitince kişi boşlukta kalıyor. Bir genç âşık düşünün; bir kızla, kızın arkadaşları ve ailesi ile birlikte oluyor. İşini ve kendi ailesini, kendi arkadaşlarını ihmal ediyor. Kızdan ayrılınca tüm sosyal çevresini yitirerek depresyona girebilir. Aynı şekilde tüm sosyal çevresi işinden ibaret olan emekliler de mutsuz oluyorlar.

Emeklilikte kadınlar şanslıdır. Ömür boyu hem dışarda hem evde koşturdukları için daha hazırlıklı durumdalar. Ev işleri, gün gezmeleri, el sanatları, hobileri, çocukları, torunları onları oyalar.

Emeklilikte rol değişiklikleri, ilişkilerde sorun yaratabilir. Doçentlik sınav jürisinde bulunma ihtimali olan profesörün anlattıkları: Kongrelerde A kişisi kollarını açarak hep bana koşardı. Ben ani bir kararla ve öfkeyle emekli oldum. Yine bir kongrede kollarını açmış A'ya ben de kollarımı açmış gidiyordum fakat o beni teğet geçip yanımdaki emekli olmamış profesöre sarıldı. Yeterli emeklilik maaşı ve sağlık sigortası olmaması da depresyona sokar. 2000 yılında %15 olan emeklilik oranının 2030 yılında %25 olması bekleniyor. Bu durumda ülkemizde de emekliliğe hazırlık eğitim programları olmalıdır.

Emekliye AMAÇ, DÜZEN, SOSYAL ORTAM gereklidir.

Emeklilikte aktif (sanat, spor, seyahat, sosyalleşme) ve pasif (gazete, televizyon, dizi, kitap) aktiviteler dengelenmelidir.

MEDYA OKUR YAZARLIĞI

Medya Okur Yazarlığı Nedir?

Çocuklar ve gençler bu konuda mutlaka bilinçlendirilmelidir. ES-KİLER; BİR GENÇİ BÜTÜN MAHALLE BÜYÜTÜR DERDİ. ŞİMDİ İSE TÜM DÜNYA BİR ELEKTRONİK KÖYE DÖNÜŞ-TÜ. Çocuklar çizgi filmde, gençler dizi ve filmlerden etkilenerek hareket ediyorlar. Medya insanların yaşam biçimini, eğlence anlayışını, yeme ve giyinme biçimini, kültürel değerlerini değiştirerek hayatlarında söz sahibi olmuştur. Medya, insanları tüketici hale getirmiştir.

Medya okur yazarı, medyayı etkili kullanır, esiri olmaz. Farklı kaynaklardan bilginin doğruluğunu teyid eder. Türkçe ve matematik gibi çocuklara medya okuryazarlığı dersi verilmelidir.

Medya okuryazarı neleri bilir?

- Sorgulama yapıp araştırmadan medyada sunulanlara inanmaz.
- Medyada sunulandan kimin faydalanacağını araştırır.
- Tüm medyanın kurgusal olduğunu bilir.
- Medya kadını, anne ve ev kadını rolüne sıkıştırabilir.
- Medya, kötü davranışları kabul görür hale getirebilir. Aldatmaları meşrulaştırabilir. Aile dizilerinde, dedelerin sonradan çıkagelen gayrimeşru çocukları veya kitleleri güldürmek için tek ayak üzerinde 70 yalan söylemesi özentiyi yaratabilir.
- Kitleleri bir politik eylemin piyonu ya da teroristi yapabilir. Bilgi sahibi olmadan fikir sahibi olmayı aşılabilir.

Sonsöz

Bu dünyadan giderken yanında yanımda götürmek istemediğim, gençlerin mutlaka bilmesi gereken özet bilgiler...

- Kendinize güveninizi ve sevginizi hiç kimsenin iki dudağı arasına ya da hiçbir olayın sonucuna bırakmayın. Koşulsuz olarak ve sadece yaratıldığınız için kendinize olan özgüveninizi, öz saygınızı yitirmeyin ve kendinizi sevin. Kendinize güveninizi gençleriniz, aileniz ve yetenekleriniz belirler. Bunların hiç birini siz seçmediniz... Ben, sınav notu 95 diye eline annesinin çatal sapladığı ergen gördüm. Bu dünyada kim ya da ne olacağınıza yalnız siz karar verirsiniz. Dünyaya mesaj sizsiniz. Genleriniz, parmak izinizle tüm özelliklerinizle bu dünyada tek ve çok özelsiniz. Özgüveninizin temelini anneniz ve çekirdek aileniz oluşturur.
- Anneler veya insanlar her zaman adil değildirler. Bunu kabul edin. Anneler zayıf çocuğunu, hasta olanı, uzakta olanı, şanssız olanı kayırırlar. Bazen de daha arsız olanı rahat bırakıp daha uysal olanın başına tüm sorumlulukları yıkabilirler.
- İnsanlar sizin zaaflarınızı ele geçirmeye ve bam telinize basmaya bayılabilirler. Gözlüklü olmaktan hoşlanmıyorsanız “dört göz”, dindarsanız “gavur” diyerek sizi incitirler. Onurlu bir insan olduğunuzu bilirlerse istediklerini yaptırabilmek için “seni satın almışlar” da diyebilirler. Suçlanmanız halinde asla savunmaya geçmeyin, cevap bile vermeyin, iddiasını ispatlama sorumluluğu karşınızdakine aittir, ona hatırlatın.
- Unutmayın; sizi öfkelenendirerek, suçlayarak, utandırarak, överek, hediye vererek, borçlandırarak harekete geçirip istediklerini yaptırmaya çalışırlar. Bunların farkına varın ama sinirlenmeyin.

Ne yapacağınıza siz karar verin. Sizi doldurup dolmuşa bindirdiklerini zannedenlere, “elini gördüm, ben istediğim ve uygun gördüğüm için yapıyorum” ya da “benimde işime geldiği için yapıyorum” demeyi de unutmayın. Sizin bam telinize basarak istedikleri şey, sizin yararınıza olduğu halde bazen kendiniz de zarar görmek pahasına da olsa inatlaşabilirsiniz ama bu yanlış. *“Sen istediğin için değil, ben istediğim için yapıyorum”* deyin. Öfkeniz ve kaygınız kişiye, yere, tarihe, eşyaya kısacası her yere bulaşır. Ama siz isterseniz onu her yerden geri silersiniz. Öfke ile hiçbir şeyinizi kaybetmeyin. Suçu kişi hariç diğer şeylerden ayırıştırın. Ağır cezada (masum olduğunuz halde) yargılanırken giydiğiniz kaliteli giysinizi atmayın, sizi üzdü diye vaktiyle hak ettiğiniz tek taşınızı iade etmeyin.

- Alt beynimiz “her şeyi” genelleştirir. Başınıza gelen bir olumsuzluğu genelleştirmeyin. Sevgiliniz sizi aldattı ya da aşağıladı ise tüm diğer gençlere suçu mal edip karşı cinse küsmeyin, suç bireyseldir. Kimsenin suçunu, diğerine yüklemeyin, sizde yüklenmeyin. Suçlu babanız bile olsa özgüveninizi, öz saygınızı yitirmeyin, utanmayın. Günümüzde sosyal medyada yakaladıkları anne ve babasını sadakatsizlik ve aldatmaları ile derin acılar yaşayan genç kızlar, genç erkekler gördüm. Olayı matematik çözer gibi çözün. Bunun sizinle ilgisi yoktur. Anne babanızın ilişkisi ile ilgisi vardır. Sizin yeni öğrendiğiniz bu bilgiden belki siz doğmadan önce diğer ebeveynin haberi vardır. Boş yere harap olmayın.
- Az miktarda öfke ya da kaygı sorunu çözmeye yönelik motivasyonu artırırken, çoğu büyük bir enerji kaybıdır. Enerjinizi kendinize saklayın. Öfkenin yarattığı enerjiyi yıkıcı değil, yapıcı kullanmaya özen gösterin.
- Çekirdek aileniz, arkadaşlarınız için hak etmeseler de iyi şeyler planlayın. Unutmayın çocuğunuz için yaptığınız sağlam evde siz de oturursunuz. Eşiniz için planladığınız mutlu akşamda siz de mutlu olursunuz.

- Kin taşımamaya çalışın. Yakıp yıkma hayali senaryolarınız bile sizden enerji ve vakit çalar.
- Kimseye Allah'a güvenir gibi güvenmeyin. Babanız, kocanız, çocuğunuz, arkadaşınız fark etmez. Böyle diye insanlara potansiyel suçlu muamelesi de yapmayın.
- Eğitiminizi, mesleğinizi, eşinizi, arkadaşınızı siz seçin, geleceğinizi siz planlayın. İç isteklerinizi dinleyin. Karar vermeden önce epeyce bir kişiye sorun, bir profesyonelle müzakere edin ama son kararı siz verin.
- İç sesinizi dinleyin, midenizi bulandıran şeyleri görmezden gelmeyin ama ciddi delil bulmadan da kimseyi suçlamayın. Nazikçe sorun.
- Dünya da adil değildir bunu peşinen kabul edin. Her birimiz ayrı yetenekler ve yeteneksizlikler ile doğuyoruz. Kendinizden duygu ve dürtüleriniz için utanmayın, onlarla barışık olun. İştahınızı sevin doğru beslenin. Kendi fizyolojik fonksiyonları, dürtüleri, duyguları ile kavga edenleri çok gördüm. Başınıza geleni kabul edip, çözüm arayın. İçinizdeki isyan duygusu da enerji kaybıdır, bu enerjiyi çözüme harcayın. Kaçan uykunuzu okumaya fırsat, işten atılmanızı eğitiminizi tamamlamaya fırsat, boşanmanızı çocuğunuzla yakınlaşmaya fırsat olarak değerlendirin.
- Hayatta hep olumsuzluklar başkasının başına gelir, biz kendimizi efsunlu zannederiz.
- Hayatta yüzme şampiyonu olmakta var, bacağı kırmakta var. Sınıfta kalmak, âşık olmak, zengin olmak, iflas etmekte var. Hiç kimse her şeyi önceden hesap edemez. Herkesin başına gelebilecek bu olay bu sefer de benim başıma geldi, altından kalkacağım demek gerekir.
- “Yetersizlik, suçluluk, çaresizlik ve değersizlik” duyguları kaygı bozuklukları ve depresyonda yaygındır. Kaygı, geleceğinizi tesis etmek için harekete geçmemizi sağlar, kış için hazırlık yapmak, sınava çalışmak için bu enerji lazımdır. Bazıları kaygısı ile et-

rafındaki insanları huzursuz edip harekete geçirerek sorununu çözmeye alışır. Sınav notuna ağlar annesi özel öğretmen tutar. Bu şekilde gücü kendinde değil de, çevresinde arayanlar bağımlı ve zayıf kalırlar. Konfor alanı öyle rahattır ki orada hiçbir şey üremez. Zor şartlar ve günler büyük insanları yetiştirirler. Büyük insanlar da gücü kendilerinde bulup, yenilgiyi kabul etmeden yine yeniden girişimci bir şekilde çözüm üretirler.

- Bazen en zayıf tarafınız en güçlü tarafınızdır unutmayın. Diğer akranlarınızdan biraz fazla olan kaygınız sebebi ile motivasyonunuz artar ve sınıf birincisi olursunuz.
- Mesleğinizi ibadet eder gibi yapın. İşiniz patronunuz olsun. Hobilerinizi hiçbir zaman işinizin önüne geçirmeyin. Sizi para kazandıran işiniz, bir tanesi vücudunuzu zinde tutan, bir tanesi de sizin yaratıcılığınızı ortaya çıkaran en az iki tane hobiniz olsun.
- Arkadaşlık bağlarınız güçlü olsun. Arkadaşlık sadece iyi zaman geçirmenizi sağlamaz, aynı zamanda sosyal destek ağlarınızın en önemli halkasıdır. Anne, baba, kardeş, çocuğunuz, geniş ailenizi seçemezsiniz. Ama arkadaşınızı seçebilirsiniz. Her şeyin yenisi ama arkadaşın eskisi makbuldür. Beraber geçirilen güzel zamanlar verdiğiniz emekler, paylaşılan anılar sizi, ana, baba, evlat, eş, arkadaş yapar. Sadece doğurup, büyütmediğiniz evlat sizin değildir. Aynı şekilde vakit ayırmazsanız anne babanızdan bile uzaklaşabilirsiniz. Hayatta ritüelleriniz olmalı.
- Örneğin; Pazar gününü ailenize, perşembe akşamını arkadaşlarınıza, cumartesi akşamını hobilerinize, cuma akşamınızı anne babanıza ayırarak dengeli bir sosyal destek ağı kurabilirsiniz.
- Aileniz veya arkadaşlarınızla sadece olumsuzluklarınızı paylaşmayın. Sürekli duygusal sorunlarınızı yükleyip onları yorarsınız. Paylaştığınız olumsuzluklar düzeline haber verin ki hafiflesinler. Güzel haberlerinizi de paylaşın ki güçlensinler.
- Ufak tefek sorunlar için çevrenizdekileri yormayın. Önce kendiniz çözümlemeye çalışın. Hayat ve acılar en iyi öğretmendir.

Acılar ve olumsuzluklar sizin empati yeteneğinizi geliştirir. Başınıza gelen küçük dertler bazen sizi büyük dertlere karşı aşılayarak güçlendiriyordur bunu sonra öğrenirsiniz. Sabırlı olun, ama sürekli tahammül ederek kişiliğinizi, kimliğinizi kimsenin ezmesine babanız bile olsa izin vermeyin.

- Anne babanız bile olsa sizin eşinizi, işinizi seçemezler. Haklarınızı koruyun.
- Çocuklarınızı prens-prenses diye büyütmeyin. Okul öncesi sorumluluklar vermeye başlayın. Yaşamın içinde her şeyin olduğunu öğretmelisiniz. Refahınıza ortak edip, sorumluluklardan muaf tutarsanız, ölene kadar siz ona hizmet edip, nankör, bağımlı, zayıf bir birey yetiştirirsiniz. İyi anne baba, kendi ayakları üzerinde duran evlat yetiştirebilene denir.
- Karşınızdaki kişiye kim olursa olsun, koşulsuz bir saygı ve içtenlikle yaklaşın. Karşınızdaki kişi yalancı diye yalan söylemeyeceğiniz, hırslı diye siz de ondan çalmayacağınız gibi o saygısız ve küfürbaz diye onunla eşitlenmeyin.
- Sorumluluklarınızı mutlaka taşıyın. Unutmayın sorumluluk almayan bireyler bu dünyada güdülmeye mahkumdurlar. Genel müdürler, şefler, başkanlar hep sorumluluk sahibi kişilerden çıkarlar.
- Yenilik arayışınızdan hiç vazgeçmeyin. Hep öğrenin, okuyun. Çok çalışan kaslarınızın geliştiği gibi kullandığınız beyniniz gelişecek ve sizi depresyon ve bunamadan koruyacaktır.
- “*Nerede hareket orada bereket*” diyen atasözümüze karşılık “*No pain no gain/Acı yoksa kâr yok*” diyen İngiliz atasözü gelir. Hareket bereket yanı sıra dinçlik ve B endorfinle size mutlulukta getirir.
- Parayı doğru kullanmayı öğrenin ve öğretin. Market alışverişinde kilerinizi, buzdolabınızı gözden geçirip, tok karınla gideceğiniz gibi giysi alışverişine tüm gardıroplarınızı kontrol edip neye ihtiyacınız olduğunu listeleyerek gidin. Para, yiyecek, yatak, ilaç, seks, statü satın alır ama iştah, uyku, aşk, sağlık, saygı satın alamaz. Paranın kölesi değil sahibi olun.

- Kenarda biraz paranız, birkaç kilo da fazlanız olsun. Zor günler de gereklidir.
- Sağlıklı yiyecekleri açken 7-10 kez tadarak damağınızla dostluk geliştirmelerine izin verin.
- Önyargıları kırmak, atomu parçalamaktan zordur biliyoruz ama şanslı insanlar objektif, ön yargısız ve girişimci kişilerden çıkar, unutmayın.
- Bir kolunuz kırık diye ağlamak yerine diğer kolumla ne yapabilirim diye düşünün.
- Bu dünyada en büyük hata ve ahmaklık sadece aşkla hareket etmek olabilir. Aşkı mantıkla harmanlayarak bir aile kurun.

Türk Psikiyatristin Divanı



hayykitap

Türkiye'den
En Uçlardaki 70 Vaka

Dr. Zeynep Akıncı Pınar
Psikiyatri Uzmanı

Bu kitapta okuyacaklarınız bütünüyle gerçek!
Türkiye'nin gerçeği. Ve sarsıcı. Bu satırları okuyan birçok
kişinin de maruz kalıp, utancından, korkusundan anlatamadığı
gerçekler belki de. Travmalar, örselenmeler, çıldırmalar...
Panik ataklar, aşağılanmalar, başkasının hayatını yaşamalar...
Psikiyatrist Zeynep Akıncı Pınar, divanından geçen en can yakıcı,
çaresiz hikâyeleri çözüm öneriyle birlikte ele aldı ve
benzer sorunları olanlara yol gösterebilmek için
Türk Psikiyatristin Divanı'nda okuyucuları ile paylaştı.