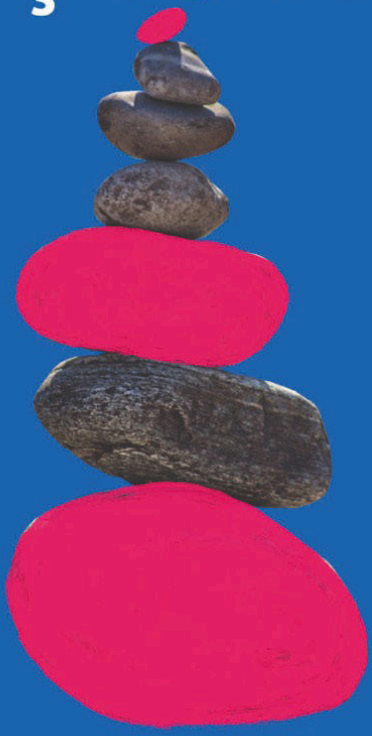
Sevmek Cesurların İşidir



Kendinizi Keşfetme Yolculuğunuzda
Çok Yönlü Bir Kılavuz

AYŞE MELEK

TİMAŞ

İÇİNDEKİLER

BAĞLANMA **9**

Otopilotun Ele Geçirdiği Hayat 12

Harç Bitti Yapı Paydos: Zihni Durdurmak 14

Sınırlar Bizi Birbirimize Bağlar 16

Bağlanmanın Yolları 18

Destek Ağları ve Bağlanma 20

Eski Tesisatı Değiştirmek: Yanlış Bağları Düzenlemek 23

Kendimizle Olan Bağları Onarmak 25

Egzersiz 29

RUHSAL DOĞUM **31**

Bilinmezliğin İçindeki Sır 32

Doğmayan Bir Şey Ölmekle Meşguldür 36

Dikkat Kırılır: Bebeğin Ruhunu Anlamak 39

Kabuğun Altındaki Canlılık 42

Egzersiz 45

DUYGU REGÜLASYONU **47**

Kısa Devre Yapmadan Sigortalarımıza Bakmak 49

Bizi Korumak Üzere Tasarlanmış Yapı; Beynimiz 54

Zihninden Çık, Bedenine Dön 58

Buğday Başağı Gibi Salınmak: Duygulara İzin Vermek 62

Duygu Pusulanıza Güvenin 64
Kendinle Kalmaktan Korkma 70
Egzersiz 72

SOMATİZASYON 75
Görünmeyen Düşmanla Mücadele 77
Zor Yoldan Öğrenmek; Fısıltının Çığlığa Dönüşmesi 80
Ölümden Korunmak İçin Don: Somatizasyonun Kuluçka Evresi 82
Duygular Ölmez, Görülmeyi Bekler 86
Güzel Anları Çoğaltarak İyileşmek 87

YAS 91
Yasın Kökleri 94
Egonun İşlevleri 98
Büyümenin Yası 100
Kayıplar ve Kazançlar 102
Yasın Evreleri 105
Komplike Yas 106
Bağlanma ve Yas 109
İlk Yas: Doğum 110
İki Kardeş: Kayıp ve Acı 112
Yas Mevsimleri 115
Egzersiz 117

HASET VE ŞÜKRAN 119
Acziyetin Başlangıcı: Haset Duygumuz 119
Kıskançlık, Açgözlülük ve Haset Arasındaki Geçişler 122
Kısa Ama Etkili Dönemler: Paranoid ve Depresif Konumdaki Bebek 125

Hasedin Görünümleri: Değersizleştirme, İdealleştirme, Haset Uyandırma 128
Sevgiyle Kat Edildiğinde Kısalan Yollar 131
Şükran Meditasyonu 134

ANDA OLMAK **139**
Geçmiş ve Gelecek Arasında Bir Yer 139
Şimdi'ye Bir An Uğramak 140
Ne Kadar Savaş O Kadar Çıkmaz 143
An'la İlgili Yanılgılarımız 144
Farkındalıkla An'ın İçine Yerleşmek 146
Anda Kalmayı Öğrenmek ve Sürdürmek 148
Egzersiz 152

ÖZ ŞEFKAT **157**
Şefkatin Yüzleri ve Bir Kuşun İki Kanadı 160
Öz Şefkati Oluşturan ve Engelleyen İnançlar 162
Öz Şefkatle İlgili Mitler 165
Kendimize Öz Şefkatle Yaklaşabilmek 166
Egzersiz 167
Öz Şefkati Nasıl Öğreneceğim? 168
Hayatımızı Dönüştüren Bir Güç Olarak Öz Şefkat 173
Egzersiz 173

AŞK **175**
Yaşamak İçin Senin Sevgine Muhtacım 175
Gerçekte Âşık Olan Kim? 176
Tanıdık Ama İşlevsiz Bağlanma Stili 178
Kendimi Sevmeden Seni Sevebilir Miyim? 182

Ruh Eşi: Masallara İnanmak
İsteyen Yanımız 184
İlişkinin Yakıtı: Ortak Anlam Üretebilmek 187
Sevmek Cesurların İşidir 191

BAĞLANMA

Bağlanma kavramı, literatüre 1950'lerde John Bowlby ve Mary Ainsworth tarafından armağan edildi. Üzerinden yarım asırdan fazla zaman geçmesine rağmen ilk günkü önemini koruyor. Çünkü günlük hayatımızı ve kararlarımızı doğrudan etkileyen bir kavram. Zihnimiz kalıp tanıma sistemi olarak nitelendirebileceğimiz bir yapıyla çalışır; önceden tanıdığı/bildiği bir şeyi farklı bir biçimde gördüğünde bundan rahatsız olur. Bu sebeple hem nesneler hem de ilişkiler bağlamında bilinçdışı bir biçimde tanıdık olanlara yöneliriz. Aynı döngülere, ilişki problemlerine saplanıp kalmaktan bizi koruyacak ve çıkaracak olan yolun başlangıcı, farkındalıktır. Farkında olmadığımız ne varsa bizi kontrol eder. Farkında olduğumuz şeylerin üzerimizdeki kontrolü ise gittikçe gevşer.

Peki nasıl oluyor da bazı insanlar daha kolay ve güvenli ilişki kuruyorlar? Neden bazıları ilişkilerde katı ve tutukken bazıları daha esnek? Neden kimileri kolayca affederken kimileri yanlışlara ömür boyu takılıp kalıyor? Neden bazı insanlar daha rahat ve yeniliklere kolayca adapte olurken diğerleri acı çekiyor? Neden bazılarımız için geçmişin atlatılması bu kadar zor ve gelecek kaygı dolu? Neden kimi insanlar sorunlar karşısında korkusuzken bazıları en küçük bir sorunda pes edip yıkılıyor? Yıllar süren araştırmalar gösteriyor ki bu ve buna benzer pek çok sorunun

cevabı bağlanma stilimizde ve yukarıda kısaca bahsetmiş olduğumuz sistemde gizli.

Bowlby çalışmasında, ebeveynlikte zorluk yaşayan annelere, problemlerine analitik olarak yaklaşılan ve problemlerinin çocukluklarına kadar takip edildiği haftalık bir görüşmeyi önerir. Bu görüşmelerin sonunda, annelerin çocukken yaşadığı hisleri fark edip hatırlamasına, hoşgörülü ve anlayışlı bir şekilde kabul etmesine yardım edildiğinde kendi çocuğuna karşı artan bir empati ve hoşgörü geliştirdiğini gözlemlemiştir. Buradan yola çıkarak bağlanmanın nesiller arası aktarımından söz edebilir ve anneye yardım yoluyla çocuğa da yardım edilebileceğini söyleyebiliriz. Danışanlarım tarafından sıkça yöneltilen sorulardan biri de böylece cevap buluyor: "Kendimiz güvenli bağlanmadıysak çocuğumuzla güvenli bağlanabilir miyiz?" Bu sorunun cevabı evet fakat bir şartla; çocukluğumuzda yaşadığımız bağlanma problemini çocuğumuzla bağlanma vakti gelmeden önce halletmiş olmalıyız.

Bağlanma teorisine göre üç temel bağlanma stilinden söz edilir: güvenli, kaygılı ve kaçıngan. Sonradan dördüncü bir tip bir bağlanma stili de eklenmiştir: korkulu-kaçıngan. "Güvenli bağlanma kurabilmiş bebekler dünyayı keşfetmekte, öğrenmek ve gelişmekte, yorgun ya da kızgın olduklarında rahat ve güvende hissetmek için annelerini güvenli dayanak olarak kullanabilmektedirler. Güvensiz bağlanma (kaygılı ve kaçıngan) stiline sahip olanlar ya sakinleşmek için annesinin nerede olduğunu bilmeye ihtiyaç duyuyor (kaygılı) ya da ihtiyaç duyduğunda güvenli bir dayanak olması için annesi fazlasıyla yabancı kalıyor (kaçıngan)." (Levine ve Heller, 2020, 14).

Güvenli bağlanma stiline sahip insanlar hem kendilerini hem de başkalarını olumlu görme eğilimindedirler. Yakın ilişkilere değer verirler, bu tür ilişkileri başlatmakta ve sürdürmekte başarılıdırlar. Ancak bu ilişkiler sırasında kişisel özerkliklerini yi-

tirmezler. İlişki içinde oldukları insanlara istek ve ihtiyaçlarını dile getirmekte bir sakınca görmezler. Reddedilmeyi kişiselleştirmezler. Sorunlar karşısında esnek tutumlar göstererek çözüm odaklı bir yaklaşım benimserler. Kendilerinin ve muhataplarının sınırlarına saygı duyarlar. Anlaşılmadıklarında küskünlük, alınganlık, kendini izole etme, sessizlik, saldırganlık gibi yollar yerine iletişimi sürdürmeyi denerler. Kaçıngan bağlanma stiline sahip olanlar kendilerini olumlu, başkalarını ise olumsuz görme eğilimindedirler. İhtiyaç duyduğu güveni, sığınak ve şefkati anneden göremeyen çocuk, bu muhtaçlık duygusunu içinde en düşük dereceye indirmeye çalışır ve sonunda bunu başarır. Başkalarına duyduğu gereksinimi ve yakın ilişkilerin önemini reddeder. Kaçıngan bağlanma stiline sahip insanlar ne gerçekten bağlanabilir ne de birilerinin kendilerine bağlanmasına tahammül edebilirler. İçten içe yoğun bir ilişki ihtiyacı duysalar bile yakın ilişkiler bu kişiler için çok tehlikelidir. Çünkü ilk ilişki denemeleri başarısızlığa uğramıştır. Dünyanın kalanı da tıpkı anneleri gibi onları hayal kırıklığına uğratabilecek insanlarla doludur. Tetikte ve gergin bir şekilde durduklarından ilişkinin geleceğini ve ne olacağını kestiremezsiniz. Kaçıngan bağlanma stiline sahip biriyle muhatapsanız ona asla ulaşamadığınız hissine kapılmanız normaldir.

Yeteri kadar sevgi görmemiş ya da şartlı sevilmiş bebekler çoğunlukla kaygılı bağlanan yetişkinlere dönüşürler. Kendi varlıklarını olumsuz, muhataplarını olumlu görme eğilimdedirler. Benlik saygıları düşüktür ve ilişkilerinin dinamiğini en çok belirleyen şey terk edilme kaygılarıdır. Partnerlerine ya da arkadaşlarına asla tam olarak güvenemez, en ufak bir hata ya da kusur işlediklerinde terk edilecekleri endişesine kapılırlar. Bu endişe sebebiyle genellikle karşılarındaki insanın hoşuna gidecek şekilde davranırlar ki sevilsinler. Kaygılı bağlananlar için ilişkiler buzda yürümek gibidir. Her an bir kontrol ve denge ihtiyacı içinde kıvranırlar.

Asla yeterince sevilmedikleri düşüncesiyle muhataplarını boğarak ondan sevgi ve ilgi beklerler. Diğer yandan da bu istekleri yüzünden terk edilecekleri endişesini taşırlar. Kendilerini sevmedikleri için, herhangi birinin onları sevebileceğine inanmakta güçlük çekerler. Her an bir felaket olacak gibi tetiktedirler ve yoğun kaygıdan dolayı somatik rahatsızlıklar yaşayabilirler.

Korkulu kaçıngan bağlananların ise hem kendilik algıları hem de başkalarına yönelik algıları olumsuzdur. Kendilerine de başkalarına da güvenmezler. Bu bağlanma stili, çocuğun sevgi, güven ve şefkate ihtiyaç duyduğu anlarda annenin sabit ve sürekli bir güven alanı kuramamasıyla oluşur. Çocuk şefkatten yoksun kalacağı korkusuyla anneye aşırı bir bağlılık duyar. Bebeklik döneminden itibaren ihtiyaçlarına zamanında karşılık verilmemiş, bir ilgi gösterilip bir ilgisiz bırakılmış, dengesiz tavırlar içerisinde büyütülmüş çocuklar, küçük yaştan itibaren korkulu/kaçıngan bağlanma stilini benimserler. Yardıma ihtiyaç duyduklarında destek alıp alamayacaklarından emin olamazlar, çünkü bakım verenlerinden tutarlı dönütler almamaları güven duygularının sarsılmasına neden olmuştur. Bu nedenle hem çocukluk hem yetişkinlik dönemlerinde bir yandan ilişki kurmak isterken bir yandan ne ile karşılaşacaklarını bilmedikleri için bağlanmaktan kaçarlar.

OTOPİLOTUN ELE GEÇİRDİĞİ HAYAT

Zihnimiz, her an sorular sormaya ve durmaksızın cevaplar üretmeye devam eder ve bunların çok önemli bir bölümünü otopilotta yapar. Otomatik pilot bizim düşünmeden yaptığımız her şeydir, doğduğumuz andan itibaren sistemimize giren, tekrar ettiğimiz davranış ve düşünce kalıplarımızdır. Sabah rutinlerimizi düşünelim; kalkarız, tuvalete gideriz, elimizi yüzümüzü yıkarız. Bunların hiçbirini düşünerek, her seferinde anlamlandırarak, fark

ederek yapmayız. Bu sebeple her sabah uyandığımızda telefona uzanmadan, hızlıca kalkıp güne başlamadan bir süre oturup anda kalma egzersizi yapmak, ne durumda olduğumuzu fark etmek ve ihtiyaçlarımızı anlayıp günü planlamak hayatımızda anlamlı bir fark yaratabilir.

Biriyle konuşurken de çoğu zaman bu modumuz aktiftir. Özellikle, "*nasılsın, iyiyim, sen nasılsın, iyiyim*" tarzı günlük ayaküstü hoşbeşlerde. İçimize gidip de "*Ben gerçekten nasılım*?" diye sormadan, genellikle öğrendiğimizi tekrar ederiz. Tabii ki bu her zaman kötü bir şey değildir, hayatımızın her anını hissederek yaşayamayız. Ama ya her şeyi kontrol etmek isteyen bir otopilotumuz varsa? Ya hayatımızda tek bir değişiklik yaptığımızda bile kendimizi suçlu, gergin ya da güvensiz hissediyorsak? Bu durum bize zihnimizdeki otomatik sesin çok güçlendiğini ve spontanitemizin giderek zayıfladığını haber veriyor olabilir. Bize "*Ne faydası var ki? Zaten hep aynı şeyler oluyor. Çabalamak boşuna*," gibi düşünceleri fısıldayan çoğu zaman otopilotumuzdur. Çünkü konforu sever ve genellemek ister. Zihnimizin çalışma prensibi, acıdan kaçıp hazza yaklaşmak ve bizi tehlikelerden korumak için en kestirme yolları bulmaktır. Bunu sağlayabilmek için ürettiği tüm yargıları da geçmişte yaşadıklarımızdan çıkardığı derslerle ya da geleceğe dönük kaygılarımızla oluşturur. Zihnin kalıp üretmeyi seven ve tanıdık olana yönelmeye eğilimli yapısı dünyayı belli bir perspektiften algılamamıza sebep olur. Bazen bir durumu değiştirmek, geliştirmek ya da aşabilmek için otopilotumuzu fark etmek ve fark etmeden yöneldiğimiz düşünce ve davranışlardan uzaklaşmak gerekir. Hatta bazen otopilotun devreye girdiği anı fark edebilmek için olayları geri sarmak faydalı olabilir: "*Bunu neden yaptım? Daha önce de benzer şeyler yaptım mı? Böyle davranarak neyi kurtarıyorum, koruyorum ya da sürdürüyorum*?" Burada kendimize pek çok soru sorabiliriz. Aynı şekilde davranmanın

bizi tükettiği, gelişim ve değişimimize hizmet etmeyen, miadını doldurmuş durum ve davranışları fark edebilmek için dikkatimizi kullanmalıyız. Otopilot üzerinde irademiz yoktur, o tıpkı göz ya da mide kasımız gibi çalışır, fakat dikkatimizi neye yönelteceğimiz bizim elimizdedir. Değişim ancak irademizde olan dikkatle irade sahibi olmadığımız otopilotumuzu fark etmekle ve dönüştürücü adımları atmakla mümkün olacaktır.

HARÇ BİTTİ YAPI PAYDOS: ZİHNİ DURDURMAK

Zihin yargılarla çalışır ve her an yeni bir yargı üretir. Sonra bir an gelir ve bu otomatik kalıpların artık yaşam doyumumuzu kısıtladığını hissederiz. "*Başka bir yol mümkün mü?*" düşüncesi içinizde uyandıysa sizi "*gözleyen ben*" kavramıyla tanıştırmak isterim. Bu, içimizde olan, yargılamayan, hepimizi insan olma paydasında eşitleyen, kapsayıcı bir gözdür. Zihnimizin otomatik cevaplarına karşı *gözleyen ben*'i güçlendirmemiz gerekir. Aynaya bir bakın; zihninizden hemen kendinizle ilgili iyi ya da kötü, pek çok yargı cümlesi geçmeye başlar. Peki otomatik yargılarla somut gerçeği nasıl ayırt edeceğiz? Burada ölçütümüz şudur: kendimizle ilgili bütün sübjektif düşüncelerimiz yargıdır: "*Ben iyi bir insanım*", "*Ben çok özgür biriyim*", "*Ben çok kendini beğenmişim*", "*Ben çok mütevazıyım*". Bu şekilde örnekleri çoğaltın. Görüyoruz ki bunların hepsi öznel, gerçekliği test edilmemiş ve edilemez olan şeyler. İyilik, güzellik, merhamet, çirkinlik, kibir, aptallık. Bu niteliklerin hiçbiri ölçülemez, dolayısıyla bunlar yargıdır. Öyleyse yargı olmayan şey nedir? "*Ben ayakta duruyorum*", "*Ben bir kadınım, erkeğim*", "*Ben bir anneyim, babayım*". Bunlar gerçektir. Bizim gözümüzde ve dünyanın gözünde tartışmasız olarak kabul edilen somut gerçekler yargı değildir. Ayakta duran birinin ayakta olduğu gerçeği göreceli değildir. Kadın ya da

erkek oluşumuz göreceli değildir. Çocuğumuz varsa anne/baba oluşumuz göreceli değildir.

Bu konuyu inanç üzerinden de düşünebiliriz. Bütün hayatımızı *inanan* biri olarak geçirsek bile öldüğümüzde imanlı mı olacağız imansız mı gideceğiz, bunu bilmiyoruz. Allah neden bu kadar hayati bir konuyu, son ana kadar ucu açık bırakmış olabilir hiç düşündünüz mü? Burada *kesinlik* peşinde koşan insanlara vermek istediği ders ne olabilir? Bir hadiste Peygamberimiz "*Sevdiğinizi de ölçülü seviniz, yerdiğinizi de ölçülü yeriniz. Sevdiğiniz bir gün düşmanınız, yerdiğiniz de bir gün dostunuz olabilir*" derken ne anlatmak istemiş olabilir? Çünkü yargılarımız aslında muğlak ve değişebilir şeylerden oluşur. Nefret ettiğimiz birini bir gün gerçekten sevebiliriz ya da tam tersi, çok sevdiğimiz birinden nefret ettiğimiz bir noktaya gelebiliriz. Merhametli biriyken gaddarlaşabilir, gaddar biriyken merhametli birine dönüşebiliriz. Dolayısıyla öznel olan şeyler her zaman öznel olarak kalacak ve değişkenlik gösterecektir. Bu demek değildir ki öznel bir yanımız olmayacak. Fakat artık bu öznel yanımızı *gözleyen ben*'le fark edeceğiz. Yargılarımız tabii ki ortadan kalkmayacak: "*Şunu seviyorum, bunu sevmiyorum, bu kadın güzel, şu adam aptal*" vs. fakat akabinde şunu hemen fark edeceğiz: "*Bunlar benim yargılarım, düşüncelerim, duygularım ve hiçbiri mutlak gerçek değil*."

Gözleyen ben pozisyonu; duygulardan arınmış, saf bir objektiviteye ulaşmış adeta guru edasıyla her insanı, olayı, yargıyı içine alıp soğuran ve buradan da bir ulviyet çıkaran bir hal değildir. Aksine, bu öznelliğe de sahip çıkan bir yerdir. Örneğin, bir olay yaşadınız ve muhatabınız olan kişiyle ilgili şu karara vardınız: "*Ben bu kişiyle birlikte bir şey yapmak, vakit geçirmek istemiyorum.*" Bu öznel bir yargıdır, sadece *siz* bunu istemiyorsunuz, isteyen başka birileri olabilir. Eğer *gözleyen ben*in sesine kulak verirseniz bu duyguya sahip çıkma imkânınız oluşur. "*Evet, bu*

kişiyle vakit geçirmek bana iyi gelmiyor ve bu duygumun içinde kalabilirim, bu bana ait öznel bir duygu, bunu kabul edebilirim." Kabul ettiğimiz şeyi değiştirme, dönüştürme, yönetme gücünü kazanırız. Fakat biz yetiştirilme tarzımız ya da toplumsal normlar gereği, içimizde olumsuz olarak nitelendirdiğimiz herhangi bir duygu ya da yargı uyanıp zihnimiz konuşmaya başladığı anda genelde o sesi bastırmaya çalışırız: "*Bu duyguyu hissettim ama bu çok kötü bir şey. Aman Allah'ım, böyle önyargılı bir insan olmamalıyım, bunları düşünmemeliyim, iyi bir insan/ müslüman/ anne/ baba/ kadın/ erkek/ doktor/ öğretmen/ terapist bunu yapmaz, herkesi ve her şeyi kabul etmeliyim*." Bunu dediğimiz anda sınırlar ortadan kalkmış ve bir tanrılık arzusu ortaya çıkmıştır. Halbuki insan doğası gereği "*kusurlu ve sınırlı bir varlık*"tır. Bu kusurluluk halini şefkatle kucaklamak insan doğamıza şahitlik edip kendini bilmenin, anlamanın, tanımanın kapılarını aralayacaktır.

SINIRLAR BİZİ BİRBİRİMİZE BAĞLAR

Sınırlar, bağlanmanın ana konularından biridir. Sınırlar kendi tercihlerimizi yapabilmek, irademizi kullanabilmek ve bunun getirdiği sorumluluğu almak anlamına gelir. Sınırlarımızı *gözleyen ben*in rehberliğinde ortaya koyamadığımız ve belirleyemediğimiz zaman işler kaotik hale gelir. Çünkü eğer bir sosyopat ya da narsist değilsek, birini yargıladığımız ve sınırı aştığımız anda suçlu hissetmeye başlarız ve içsel bir bilgi olarak şunu biliriz: "*Bu yaptığım şey benim de başıma gelebilir. Ben de birileri tarafından bu şekilde yargılanabilirim. İnsan olarak benim de bir sürü defom var ve bunlar ortaya çıkabilir*." Bunun yerine *gözleyen ben*in yardımıyla zihnin durmaksızın yargı ürettiği anda kalıp yargısızca şunu da diyebiliriz: "*O iyi olabilir, kötü olabilir bunu tam anlamıyla bilmiyorum; ama ben onunla ilgili iyi şeyler hissetmiyorum. Onunla bir arada olmaktan mutlu olmuyorum. Sadece gördüklerimle ve*

hislerimle bu kararı veriyorum. Ben kendim için de bir öteki için de nihai ve mutlak bilgiye sahip değilim."

Bu tavır ve düşünce yapısı bizi zihnin dilemma (ikilik) üzerinden her şeyi yargılayan formundan çıkarır ve bir üst zihinsel örgütlenmeye taşır. Bizim hoşlanmadığımız o kişi başka biri için çok iyi bir insan olabilir, buradaki gerçeğin tamamını asla bilemeyiz ama kişisel sınırlarımızı bilebiliriz. "*Bana kötü gelen bu insanla görüşmeyeceğim. En azından şu an böyle hissediyorum*." Bunu dediğimizde biri hakkında nihai bir yargı oluşturmadan, onu melek ya da şeytan ilan etmeden, başkalarını da kendi yargımıza katılmaya zorlamadan kendi tarafımızda, *gözleyen ben*imizin yanında, kararımızın ve koyduğumuz sınırın arkasında durabiliriz. Böylece zihnen, ruhen ve davranış bakımından tutarlılık kazanırız. *Gözleyen ben*in en temel işlevlerinden biri de bize duygularımız ve davranışlarımız arasında boşluk yaratma fırsatı vermesidir. Bu sayede bize neyin iyi gelip gelmediğini, hangi olayların ve kişilerin bizi nasıl etkilediğini keşfedebilir ve bu etkiyle bilinçsizce sürüklediğimiz davranışların esiri olmaktan kurtulabiliriz. Öncelikle kendimizle ilgili yargılarımızı fark edeceğiz. Kendiyle ilgili yargısı *kaygılı* olan birini ele alalım. Bu kişi ancak bu yargıyı fark ettikten sonra üzerinde çalışabilir, değiştirmek isteyebilir ya da kabul edebilir. Bunları fark ettikten sonra ne yapacağı ona kalmış. Peki bağlanma bütün bu yapının neresinde?

Bağlanma, aslında *gözleyen ben*imizin oluşmasına yardım eden olgudur. Anne babamız bebeklik süreçlerimizde, bize şimdi oluşturmaya çalıştığımız *gözleyen ben*i sağlasalar, bizim *gözleyen ben*imiz olsalardı -yargılamadan, eleştirmeden, cezalandırmadan, sadece fark edip sağlıklı sınırlar koyarak ve bizim de sağlıklı sınırlar koymamıza izin vererek- bu özellik bizde doğal olarak içselleşecekti. Kendimizi ve çevremizi yıkıcı şekillerde yargılamadan da ne olup bittiğini anlamlandırabilen ve buna göre hareket

eden insanlar olacaktık. Tabii ki bu çok ideal bir ailedir, -kendim de dahil olmak üzere- şu ana kadar böyle anne baba görmedim. Çünkü bunu kamilen yapabilmek ancak Allah olmakla mümkündür. Şöyle ki hatanın, yanlış yönlendirmenin, yargılamanın, utandırılmanın, koşulun olmadığı sonsuz ve sınırsız anlayış, sevgi, iyilik hali içinde ne yaparsak yapalım merhametini, şefkatini, koruyuculuğunu bizden esirgemeyen bir güç var. Ama bu güç ve kapsayıcılık ne bizde ne anne babamızda var. Böylece en somut ama hayatta anlamakta belki de en çok zorlandığımız gerçeklerden ilkine varıyoruz: *Bizler tanrı değiliz, insanız*. Bu insanlık dairesi içinde elimizden geldiğince iyi insan, anne, baba... olma gayretinde olan aciz varlıklarız. Dolayısıyla hatalar, kusurlar daima olacak. Günah işleyeceğiz, tövbe edeceğiz. İnsanlarla ilişkimizde de bazen yanlışlar yapacağız, geri adım atacağız, bazen de hakkımızı savunmamız gerekecek. Her zaman bu esnek çizgi üzerinde ilerleyeceğiz. Esneme/yanılma payı bırakabilmek ve bunu yaparken yargılarla özdeşleşmeden durabilmek bir karakter zaafı ya da patoloji değil tam tersine kendimizle, insanlarla ve dünyayla ilişki kurabilmemizin yoludur.

BAĞLANMANIN YOLLARI

Bağlanma kavramı, bazı insanlar için tamamıyla bir boşluk, kara deliktir. Ne olduğunu, nasıl hissettirdiğini bilmez, *bende olsaydı bunu anlardım* diye düşünürler. Bağlanmayı, yokluğu üzerinden tanımlarlar. Bazı danışanlarıma bağlanma kelimesi *güven, sıcaklık, samimiyet, açıklık, iyilik, iletişim, kendiliğinden olan bir sevgi akışı* gibi duyguları çağrıştırır. Bazıları içinse *sürekli olarak tetikte olma*, *her an her yönden gelebilecek tehlikeler ve bunlara karşı durmaksızın bir savunma düşünme hali*dir. Güvenli bağlanma gerçekleşmediğinde hislerimizi *gerektiği yerde ve zamanda* kullanabilme yetimiz oluşamaz. Gerçeklikle bağımız zayıflamaya

başlar. Her an tetikte olmak ya da umurumuzda değilmiş gibi davranmak rollerinden birine hapsoluruz. Herhangi bir tehdit veya tehlike olmadığı durumlarda kaygılanmama, rahatlama seçeneği zihnimizde yoktur. Güvenli bağlanmayı diğerlerinden ayıran nokta da budur; evimizde yangın çıkarsa, biri bize silah çekerse korkarız ya da sevdiğimiz birini kaybedersek üzülürüz ama ortada bir şey yokken bunları hissetmeyiz. Güvenli bağlanamamış kişiler bir ihtimaller zinciri üzerine kurulmuş felaket senaryolarıyla kaygılanıp hayatı en başta kendilerine, sonra da çevrelerine zindan edebilirler.

İnsan yaratılışı, keşif ve merak duygusu üzerine kurulmuştur. Doğduğu andan itibaren bebek, içinde potansiyel olarak bunu taşır ve tüm davranışlarının lokomotifi bu duygulardır. Keşif ve merak duygusu aslında hayatımızı devam ettiren, bizi gelişmeye açan, üretken hale getiren, yaşam doyumumuzu arttıran, ilişki kurmamızı sağlayan güçtür. Ama işin içine yargılar, eleştiriler, suçlamalar girmeye başladığında, bu duygularımız yavaş yavaş körelmeye başlar. Bu körelme, patolojilerin başlangıç fazını oluşturur. Kişi spontanitesini kaybeder, ötekine uyumlanmaya başlar. Ya sevilme umuduyla ya da cezalandırılmaktan korktuğu için muhatabının istediği gibi olmaya çalışır. Bazen de kendini korumak için sistemini kapatıp kopuk bir moda geçer ve bu yeni halini içselleştirir. Çocukluk döneminde hayat kurtaran bu uyumlanma ya da kopuş hali; zaman geçtikçe yaşamda anlam duygusunu yitirmek, sevgisiz, derin bağlar kuramayan bir insana dönüşmek, hayatın özünde bulunan coşku ve neşeyi kaybetmek gibi çok büyük faturalarla kapımızı çalar. Keşif ve merak duygusu açığa çıkabilmek için güvene ihtiyaç duyar. Bebekken bu duygularla hareket edebilmek için bir gücün bizi koruyacağına, destekleyeceğine, arkamızda duracağına inanmamız gerekir. İçsel olarak, şayet işler yolunda gitmezse arkamızdaki gücün bizi

bırakmayacağına dair bir güvence isteriz ki hayatta ilerleyebilelim. Tıpkı ne yaparsak yapalım bizi terk etmeyecek Allah gibi... "*Gidebilirim, deneyebilirim, her şeyi berbat edebilirim; ama nihayetinde döndüğümde beni kabul edecek, beni sarıp sarmalayacak, anlayacak, kapsayacak bir sistem var*." Yani içimde hem merak edip keşfetmemi sağlayan çok büyük bir güç var, hem de ben bunu yaparken destekleniyorum, kınanmıyorum, aşağılanmıyorum, bana yönelen sevgide -yanlış yapsam bile- bir azalma olmuyor. *Sevgisizlikle terbiye edilmeyeceğime güvenim tam*. İşte bu iki kaynak eş zamanlı olarak bir arada bulunduğunda güvenli bağlanma gerçekleşir. Bu sadece anne bebek ilişkisinde değil, yetişkinler arası ilişkilerde de geçerlidir.

Peki *döndüğümüzde bizi kabul edecek sistem* nedir? Yeni doğmuş bir bebek için anne ya da bakım veren kişidir. Yetişkin için oluşturduğu sosyal çevre ya da seçtiği bir topluluk olabilir. Bebeklik ve çocukluk çağlarında seçme şansımızın olmadığı bu çevreyi yetişkinlik dönemimizde oluşturmak bizim sorumluluğumuzdadır. Şu an hemen bu gözle bir bakalım; bize zarar veren, yargılayan, sınırlarımıza saygı duymayan insanlar hayatımızın neresinde duruyor? Bizim gelişimimizin önündeki en büyük engelleri mi oluşturuyorlar? Yoksa ne olursa olsun, hatamızla kusurumuzla, gerekirse bunları da bize fark ettirerek ama her koşulda bizi sevebilecek, kabul edebilecek, destekleyebilecek bir sosyal çevremiz var mı? Bu soruların cevaplarını düşünelim ve sosyal çevremizle ilişkimize bu yeni pencereden bir bakalım.

DESTEK AĞLARI VE BAĞLANMA

Bireyselliğin pompalandığı bir yüzyılda yaşıyoruz. Şüphesiz yetişkin olduğumuzda bireyselliğimizin olması çok önemlidir fakat bu, tek başına olduğunda bir felakettir. Çünkü insan, bir diğer insanla anlam bulan ve ancak bu yolla gelişebilen yetersiz bir

varlıktır. Günümüzde ebeveynlik konusunda yaşadığımız problemlerin çoğunun altında (sosyal politikaları bir kenara koyarsak) kadının bu süreçteki yalnızlığını görürüz. Eski dönemlerde aile büyükleri, teyzeler, halalar, komşular bu sosyal desteği öyle ya da böyle sağlıyordu. O zaman da mutlaka başka problemler vardı ama bu düzeyde bir yalnızlık hissi yoktu. Sosyal ağlar bize yalnız olmadığımızı ve yaşadığımız şeyin geçeceğini telkin eder. Çocuğumuzun çok huysuz olduğu, hasta olduğumuz, moralimizin bozuk olduğu günlerde omzumuzda bir el isteriz. İşyerinde terfi ettiğimizde, istediğimiz evi aldığımızda, çok neşeli olduğumuz anlarda da omzumuzda bir el isteriz. Mutsuzluklarımız nasıl destekle azalırsa mutluluklarımız da çoğalır. İnsan, daima ruh halini paylaşmak ister. Bugün artık insanlık birlikte yaşamdan bireysel yaşama geçiyor fakat dahil olduğumuz memeli familyasında işlerin başka türlü yürüdüğünü görebiliriz. Beynimizin önündeki frontal lobu yani konuşma ve düşünme becerisini yöneten kısmı çıkardığımızda bir inekten ya da kediden farkımız kalmaz fakat sadece zihinden de ibaret değiliz. Bugün dünyada bütün insani ihtiyaçların görmezden gelindiği hatta neredeyse aşağılandığı bir sistem içerisinde yaşıyoruz. Modernizm bize durmadan tabiattan ve hayvanlardan üstün olduğumuzu, düşünerek her şeyi çözebileceğimizi, aklımızı kullanmamızı salık veriyor, bizi tek başımıza olduğumuza, yeterince bireyleşirsek sorunlarımızın çözüleceğine inandırmaya çalışıyor. Doğa ise tam tersi örneklerle doludur.

Peki biz insan olarak bizi yutma ihtimali de olan bu topluluğa karşı nasıl sınırlar belirleyeceğiz? Sürünün bir üyesi olmadan bu dünyada rahat edemeyecek miyiz? Burada örnek alacağımız şey yine hayvanların yaşantısıdır. Doğada memeliler topluluklar halinde yaşar, bazen de topluluktan ayrılıp tek başına gezerler. Sürünün diğer üyeleri tek başına hareket eden üyeyi dışlamaz ya da ayıplamaz. Gece olunca, bir yırtıcı saldırdığında, doğum ol-

duğunda ya da su kaynağını ararken birlikte hareket ederler. Yani hem bireysel hem de topluluğun bir üyesi olarak kimlikleri vardır ve bu iki kimlik birbirini dışlamaz. Muhakkak ki bizim de yalnız olmak istediğimiz, kendi kendimize vakit geçirmenin iyi geldiği zamanlar vardır. Bunun yanında hayatımızda topluluğa ve onun iyileştirici gücüne ihtiyacımız olan yerler de vardır, düğünlerde, doğumlarda, cenazelerde, bir ayrılık ya da hastalıkta yanımızda olabilecek güvenli bir topluluğumuzun olması bizi güçlü kılar. Yaralarımızı sarıp sarmalayan, bizi kapsayan, güvenlik duygusu veren bir topluluk varsa işte orada güvenli bir bağlanma oluşur. Yani yaşadığımız yeni durum her ne ise buna adaptasyonumuzu kolaylaştıran ve süreç içerisinde keşif ve merak duygusunun açığa çıkması için bize zemin oluşturan bir topluluk.

Meslek yaşantım boyunca defalarca kez, travma yaşamış pek çok danışanımın yaşadığı olayın üzerinden yıllar geçmesine rağmen, bunu yakınlarıyla bile paylaşamadığına şahit oldum. Bu paylaşamama hali, travmanın kendisinden bile daha ağır bir hale gelebiliyordu. Çünkü burada kişi kendini öfkeli, haksızlığa uğramış, tek başına, anlaşılmamış hissediyordu. Bütün yük onun omzundaydı ve bu ağırlığın altında artık eziliyordu. Belki o travmayı anlatabileceği güvenli bir sosyal ağın içinde olsa travmanın etkisini o kadar ağır yaşamayacaktı. Çoğu zaman, travmanın travma olmasının sebebi paylaşılamaması ve bununla ilgili bir sosyal destek bulunamıyor oluşudur. Eğer anlatırsa, anlaşılamayacağına dair duyduğu güçlü hissiyattır. Bütün bu sebeplerden dolayı sosyal çevremiz çok önemlidir. Yapıcı olduğu kadar yıkıcı etkileri de olabilecek bu çevreye bir bakın; benim sosyal çevrem bana ne yapıyor? Eğer çevrenizde keşif ve merak duygunuzu öldüren, sizi manipüle ederek sınırlarınızı hiçe sayan birileri varsa bu sosyal çevreyi gözden geçirin. Bu kendinize karşı sorumluluğunuzdur.