**# Niçin İşleri Son Dakikaya Bırakıp Duruyorum? - Sigmund Freud**

Erteleme huyu olan insanlar bir görev ile karşı karşıya kaldığında ya başlamayı erteler ya da başladıktan sonra devamını getirmeyip ortadan kaybolurlar.

Şöyle düşünün, bir ödev hazırlamak için çalışma masanıza geçiyorsunuz.

Ödeve başlamadan önce beş dakikalığına sosyal medyada gezinmeye karar veriyorsunuz.

Sonra bakıyorsunuz ki üç saat geçmiş ve artık başlamanın anlamı kalmamış.

Başka bir örnek, düzenli bir şekilde spro yapmaya karar veriyorsunuz ve sonra ayakkabılarınızın çok yıpranmış olduğunu düşünüp yenisini aldıktan sonra başlamayı düşünüyorsunuz.

Freud, bu tür mazeretlerin savunma mekanizmaları olduğunu söylemiştir.

Savunma stratejileri, içinde bulunmak istemediğimiz olayları veya durumları kendimizden uzaklaştırmak için kullandığımız stratejilerdir.

Savunma stratejileri, otomatik bir şekilde devreye girerler.

İçinde bulunmak istemediğimiz olaylardan uzaklaştıkça, bilinç dışı bir şekilde kendimizi iyi hissederiz.

Araştırmacılar, kısa vadeli rahatlığı uzun süreli amaçlara tercih eden bireylerin öz denetim sorunu olduğunu söylüyor.

Örnek olarak diyete başlama kararı verdikten sonra restoran menüsünde harika bir tatlı görüp onun cazibesine dayanamayabiliriz.

Sonrasında o tatlıyı yediğimiz için pişmanlık duyarız.

Eğer mesele öz denetimi kuvvetlendirmekse, psikologların önerebilecekleri şunlardır:

\* Yapmak istemediğiniz bir görevi yapmak istediğiniz bir şeyle eşleştirebilirsiniz. Koşmayı seviyorsanız ve okumanız gereken kalınca bir kitaba bir türlü başlayamıyorsanız, kitabı sesli kitap şeklinde indirip koşarak dinleyebilirsiniz.

\* Amaçları adımlara ayırarak küçük amaçlar belirleyebilirsiniz. Özelden genele doğru giderek birikimli bir şekilde amacınızın bütününü tamamlamış olursunuz.

\* İlerlemenizi ödüllendirebilirsiniz. Her başarılı adımın sonunda kendinizi mutlu edeceğiniz küçük ödüller belirleyebilirsiniz. Ödüle ulaşmak istemek, motivasyonunuzu etkileyecektir. Örneğin yapmanız gereken bir projeyi 7 adıma ayırdıysanız her adımdan sonra izlediğiniz diziden bir bölüm izleyebilir veya kendinizi yiyeecekler ile ödüllendirebilirsiniz.

**# Bu Niye Hep Benim Başıma Geliyor? - Martin Seligman**

Bu soru, güzel şeylerin hep başkalarının başına geldiğini görüp yürek parçalayıcı yakarışta bulunan kötümserlerin isyanıdır.

Karamsarlık, hayattan pek çok şeyi eksilten bir bakış açısıdır.

Olumsuz bir düşünme tipidir ve karamsar düşünceler suçlanan dünyaya yansıtılır.

İyimserler ise kendilerinin ve çevrelerinin iyiliğine duyduğu güçlü inançtan dolayı pozitif bir düşünce tipine sahiptirler.

İyimserler, karamsarlara göre kendilerine daha çok güvenirler.

Özsaygıları daha yüksektir ve daha mutludurlar.

Sağlık durumları da daha iyidir.

Peki tüm bunlar dururken, kim neden dünyaya karamsar bir gözle bakmayı tercih eder ki?

Pozitif psikolojinin "babası" sayılan Martin Seligman, bunu kimsenin tercih etmeyeceğini dşünür.

Ona göre bu bakış açısını kendimiz ve başkalarının anlattıkları ile yıllar boyunca tavaşça öğreniriz.

Karamsar haksızdır.

Gerçekte kusurlu bir tarafı olmasa da o öyle olduğunu düşünür.

Yani her zamanki düşünce biçiminde değişiklik yaparsa iyimser bir hale gelebilir.

Tümüyle değişip yeni bir insan olmasnıa gerek yoktur.

Martin Seligman'a göre karamsarlık öğrenilmişse iyimserlik de öğrenilebilir.

Seligman, ters bir olay karşısında tepkiyi fark edip buna karşı koymaya dayanan bir öğrenme sistemi önerir.

Olaylar gerçekten onları gördüğümüz gibi midir?

Bir olayı açıklarken kaç alternatif yol sayabiliriz?

Bir arkadaşınız sokakta sizi tanımadan geçtiyse, illa sizi görmezden mi gelmiştir?

Yoksa sebep işe geç kalıyor olması veya kız arkadaşıyla çaresiz bir şekilde nasıl barışacağını düşündüğünden dolayı dalgın olması da olabilir mi?

Olumsuz düşünme alışkanlığının yavaş yavaş aşılmasıyla yerine bir nebze de olsa iyimserlik koymak, beraberinde enerji ve umut getirebilir.

**# Sevgilimin Ailesinin Yanında Neden Tam Bir Aptal Gibi Davranıyorum? - Erving Goffman**

Her birimiz içinde bulunduğumuz duurma göre roller yaparız ve "-mış gibi" davranırız.

Erving Goffman, sevgilinizin ailesinin yanında sergilediğiniz tuhaf hareketlerden dolayı sizi suçlamıyor.

Çünkü ona göre, gündelik hayatın işleyişini pürüzsüz birş ekilde sürdürebilmek için toplum bizdenbunları bekler.

Hepimizin kendini dürüstçe bir şekilde ifade etmesi, ona göre gereksiz bir idealdir.

Yeni gelenin yapması gereken, başkalarının geçici bir süreliğine de olsa makul görebileceğini hissettiği bir bakış açısı sunarak onları mutlu etmektir.

Goffman bunu, o anki içten duyguları bastırarak yapmamız gerektiğini söyler.

Etrafımızdakileri mutlu etmek için başka birini oynama fikri, psikoterapi ve psikanalizi boydan boya etkileyen bir fikirdir.

Kendi kızları/oğulları için "mükemmel eş" gibi davranmaya çalışma sebebiniz, kendi aileniz için "mükemmel kız/oğul" gibi davranmak konusunda pek çok tecrübeniz bulunmasıdır.

Donald Winnicott, yeterince iyi bir ebeveynimiz olursa, otantik bir benlik geliştirebileceğimizi iddia eder.

Kendi isteklerini ön planda tutan bir ebeveynin bebeği, onun gözüne girmek ve ebeveyninin istediği bebek olabilmek için zamanla ihtiyaçlarını susturabilmeyi öğrenecektir.

Sahte benliğin gelişmesi böyle başlar.

Bu benlik, gerçek benliğin önüne geçebilir ve böylece kişi anlamlı ilişkiler geliştirmede zorlanacak bir boyuta gelebilir.

Winnicott'a göre bu kişi canlı hayattan öylesine uzağa gidebilir ki, yaşamın içerisinde bir uyurgezer gibi hissedebilir.

Sahte benlik, hayat boyu sürdürülebilen ve insanların toplumsal durumlarını sürdürebilmek için geçici olarak taktıkları bir maske olabilir.

Sevgilinizin ailesinin sizden hoşlanmasını, size yararı olacağı için istersiniz.

Bu anlaşılır bir durumdur.

Fakat ilerleyen buluşmalarda gerçek benliğinizi yavaş yavaş öne çıkarmayı istemelisiniz.

**# Kalabalık Önünde Konuşmak Mı? - Alfred Adler**

Kalabalık önünde konuşmay apmak, çoğumuzun kalbini korkuyla doldurur.

Hatta bu sayı o kadar fazladır ki 2015 yılında ABD ve İngiltere'de yapılan "en büyük korkular" anketinde birinciliğe yükselmiştir.

Kaçınmanın kaygıyı arttırdığını fark etmeksizin korkularımızdan kaçarız ve bu bize iyi bir stratejiymiş gibi görünür.

Peki kaçınmak yerine korkunun üzerine gitmek istiyorsanız, neler işinize yarayabilir?

Adlerci terapi, kendimizle ilgili kökleşmiş ve hatalı düşünceleri değiştirmek için birden fazla yönteme başvurur.

Bu yöntemlerden en yaygını, "-miş gibi" yapmaktır.

Adler "olmak istediğiniz insanmışsınız gibi davranın" der, çünkü "insanlar farklı davranmaya ve hissetmeye başladıklarında değişirler".

Örneğin Barack Obama gibi sakin ve rahat konuşan birini taklit edin.

Vücudunuz onun duruşunu alsın, ses tonunuz ona benzesin ve neler olabileceğine bakın.

Adler, öz güvenli, sosyal ve girişken biriymiş gibi davranırsanız öyle olacağınızı söyler.

Bu şekilde vücudunuz ve davranışlarınız size öncülük eder.

Zaman içerisinde zihniniz de arkadan gelir ve alışkanlığa dönecek yeni davranış biçimini özümser.

>\*"Hata yapmaktan korkmayın, çünkü yaşamayı öğrenmenin başka yolu yoktur." -Alfred Adler\*

**# Sevgilim Neden Zavallının Teki? - John Bowlby**

Çocukluğumuzda tecrübe ettiğimiz dinamiklerin ve bağlanma biçimimizin, gelecekteki ilişkilerimizi etkilediği bir gerçek.

Bu dinamikler kimi seçtiğimizi değil, o kişileri nasıl gördüğümüzü de belirlemektedir.

Neden "zavallı" olarak gördüğümüz birini sevgili olarak seçmiş olabiliriz?

Bağlanma kuramına göre, anne babamızın bize gündelik davranışları ve bizim onlara verdiğimiz tepkiler gelecekteki ilişkilerimiz için bir şablon oluşturur.

Bebeklerin anne babalarıyla anlık iletişimleri, hayat boyu nasıl ilişkilere gireceklerini belirler.

Bu alanda önemli çalışmaları olan John Bowlby'nin çalışma arkadaşı olan Mary Ainsworth, gelişen bağlanma ilişkisini üç gruba ayırdı: güvenli, kararsız-kaygılı ve kaçıngan.

Güvenli bağlanma biçimi, anne babaların çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı ve verici olmasıyla ilişkilidir.

Çocuk, anne babasının ihtiyaçlarını karşılayacağına güvenir ve çocukta güvenli bir benlik algısı oluşur.

Psikanalist Donald Winnicott, çocukların mükemmel bir dünyada yaşamadıklarını öğrenmeleri için anne babanın arada bir makul hatalar yapmaları gerektiğini söyler.

Hiçbir ebeveyn mükemmel değildir ve bu bir sorun değildir.

Anne baba "yeterince iyi" ise, yani çocuğun ihtiyaçlarına esnek ve duyarlı bir şekilde en az %40'lık bir şekilde yanıt veriyorlarsa, çocuklar güvenli bağlanırlar ve gelecekteki keşiflerini mümkün kılacak bağımsızlığı geliştirirler.

Nüfusun %50-60 kadarı güvenli bağlanma biçimine sahiptir.

Güvenli bağlanan bireylerin genel özellikleri:

\* Başkalarıyla yakınlaşmak daha kolay gelir.

\* Güvensiz yetişkinlere kıyasla ilişkilerinden daha tatmin kalırlar.

\* İyi muamele görmeyi beklerler ve iyi muamele gösterirler.

\* Karşılıklı bağlılık, itimat ve uzun sürelilik, insan ilişkilerinde baskın olarak görülür.

**# Sevgilim Neden Zavallının Teki? - John Bowlby 2**

Kaygılı-kararsız bağlanma biçimi, ebeveynlerin çocukların ihtiyaçlarına stressiz ve duyarlı bir şekilde yaklaşamadığında oluşur.

Bu durumda çocuklar, kendi ihtiyaçlrından çok ebeveynlerinin ihtiyaçlarına odaklanmaya başlarlar.

Fazlasıyla baskıcı veya tutarsız ebeveynler tarafından büyütülen biri, güvenli bağlanan bir çocuğun yapabileceği şekilde kendisini rahat hissedemez.

Araştırmacılar, bu türde bağlanan bireylerin ilişkilerindeki bağlılığı yerinde tutaiblmek için çok fazla çaba harcadıklarını tespit etmişlerdir.

Yetişkinliklerinde, sevgilileriyle çaresizlik üzerinden bir bağ kurarlar çünkü bu, çocukluklarında işe yaramıştır.

Becerikli ve başarılı görüntülerinin altında memnun etme arzusu ve çaresiz görünme örüntüsü bulunur.

Nüfusun güvenliden az, kaçıngandan çok bir kısmı bu stile sahiptir.

Peki bu türde bağlanan biri sevgilisini bir zavallı olarak görür mü?

Evet, ilişkiyi sabote etme safhasında görebilir.

Zavallı yorumuyla onu iterken, aynı zamanda onu çekme eğilimindeyseniz, ilişki içerisinde rahat hissetmediğiniz bir konumda olabilirsiniz.

Kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin genel özellikleri:

\* Asla tatmin edilemeyen duygusal bir boşluk hissederler.

\* Bağlanma ihtiyaçları karşılanmadığında kolayca sinirlenir ve üzülürler. Başkalarının kendilerini tümüyle sevemeyeceklerine inanırlar.

\* İlişkilerini sabote etme eğilimindedirler.

\* Sunulan yakınlıktan kuşku duyarlar.

\* Sevgililerinin sevgileri konusunda sürekli bir güvence vermesini beklerler.

Kaçıngan bağlanma stiline sahip bireyler, çocukluk çağlarında ebeveynleri tarafından duygusal değil, sadece fiziksel olarak destek gören kişilerdir.

Bo çocuklar zaman içerisinde kendi ihtiyaçlarını karşılayıp başkaları ile ilgilenmemeyi öğrenirler.

Yetişkin olduklarında bir ayakları ilişkinin içerisinde bir ayakları ise dışarıdadır.

Yakınlıktan ve mahremiyetten korkarlar.

Hissetmelerine izin verdikleri tek duygu öfkedir.

Duygusal bir çölde büyümüşlerdir ve kendilerini çok iyi, başkalarını ise çok kötü görürler.

Kendilerini kendi ihtiyaçlarından korumayı öğrenmişlerdir.

Asıl bu tip bağlanan kişiler, sevgililerini zavallı olarak görebilmeye daha uygundur.

Ne olursa olsun, mesafeyi korumak için ellerinden geleni yaparlar.

Kaçıngan insanların genel özellikleri:

\* İlişkilere pek önem vermez gibi görünürler.

\* Başkalarıyla yakınlaşıp onlara güvenmekte zorluk çekerler.

\* Kendilerine yettiklerini düşünüp kimseye ihtiyaç duymazlar.

İyi haber şu ki, güvenli bağlanma öğrenilebilir.

Kararlı olarak, dürüst olarak, deneyerek ve psikoterapist aracılığıyla güvenli bağlanma edinilebilir, böylelikle bağlantılar yeniden kurulabilir.

Bunun getirdiği anlayış ve güçlü bir benlik algısı ile artık kimseyi zavallı olarak görmeyiz.

Eric Berne'nin söylediği gibi ulaşmamız gereken düşünce yapısı "sende sorun yok, bende sorun yok" olmalıdır.

Herkes geçmişin yükleri ile mücadele halinde fakat biliyoruz ki kimsenin zavallı olmadığını düşündüğümüz an, hep beraber bir yerlere varacağız.

**# Patronum Neden Böyle Davranıyor? - Carl Gustav Jung**

İşyerinde zorbalığa uğramak, maalesef ki oldukça yaygındır.

İngiltere ve ABD'de yapılan araştırmalar çalışanların %33'ünün bu zorbalığa maruz kaldığını gösteriyor.

Carl Jung, bu global durumu kolektif bilinç dışına bağlıyor ve Gölge'nin rolünün ne kadar fazla olduğunu gözler önüne seriyor.

Jung, Gölge ve Persona kavramlarını psikolojiye kazandırmıştır.

Persona, dünyaya kendimizi gösterirken takmiş olduğumuz maskedir.

Hepimiz mutlu yanlarımızı göstermekten keyif alırız ama kötü yanlarımızı kabul etmeye ve göstermeye daha az istekliyizdir.

Freud ve Jung bu konuda hemfikirdir.

Gölge ise Persona'nın zıddıdır.

Gölge, sahip olmaktan çekindiğimiz kötü tarafları oluşturan karanlıktır.

Gölge kendimizden bile sakladığımız ve bastırdığımız bir şeydir ve bağışlanamaz olduğunu düşündüğümüz şeylerden dolayı duyduğumuz suçluluk, utanç ve aşağılık duygusunu bünyesinde barındırır.

Gölge, sıklıkla başka birinde belirir.

Yansıtma olarak bilinen savunma mekanizması sayesinde, suçluluğumuzu başkasının üzerine atarak kendimizi rahatlatmaya çalışırız.

O hissi başkasında görerek kendimizi kurtarırız.

Dolayısıyla patronumuzun kini, kendi yetersizlik duygusuyla bağlantılı olabilir.

"Günah keçisi bulma" olgusu, Fransız sosyal bilimci Rene Girard tarafından incelendi.

Girard'a göre kriz anında birine haksız bir suçlama yöneltilir, böylece kişi artan düşmanlığın odak noktası haline gelir.

Günah keçisi bulmanın amacı, hedefin kesin bir biçimde uzaklaştırılmasıdır.

> \*"Herkes içinde bir Gölge taşır ve bu, bireyin hayatına ne kadar az dahil olursa o kadar yoğun ve karanlık hale gelir." -Carl Gustav Jung

**# Neden Kilo Veremiyorum? - Susie Orbach**

Pek çoğumuz fazla kilolarımızdan dolayı kötü, diyet yapmayı beceremediğimizden dolayı daha da kötü hissederiz.

Öte yandan kendimizi helak etmek uğruna forma girmek ne kadar mantıklıdır?

Ne kadar diyet yaparsak, o kadar kilolu hale geliyoruz.

ABD halkının %75'inden fazlası ya kilo vermeye ya da almamaya çalışıyor.

Bütün bu çabalara rağmen Amerikalıların %75'i ya kilolu ya da obez.

(ııı Tabi efenim şimdi sizin orası varlığın içinde yüzdüğü için, bütün dünya halklarının özellikle de Orta Doğu ve Afrika'nın boğazındaki ekmeği bile aldığınız için doymak bilmezsiniz.

Yani kısaca "yiyin efendiler yiyin, kusana kadar yiyin.")

Televizyon şovlarında, filmlerde, reklam panolarında, dergilerde kısacası erişebileceğimiz her yerde kusursuz kadın ve erkek tiplerine dair Orbach'ın tabirine göre "tek boyutlu-imgelem" dediği şeye boğulmuş durumdayız.

Bu durum pek çok genci kendi bedeniyle ilgili olumsuz düşünceler geliştirmeye itmektedir.

Bu düşünceler zamanla tüm benliklerini kaplayacak duruma gelebilmektedir.

Yalnızca ergenlerde değil yetişkinlerde de kendi vücutlarından memnuniyetsizlik duyma ve sık sık estetik operasyonlar ve diyet yapma görülür.

Gördüğümüz bu "mükemmel" erkek ve kadınların kusursuzlaştırılmış hatlarının gerçekçi ve ulaşılabilir bir form olduğuna inanmaya başlarız.

İmkansız hedefe asla ulaşamadığımızdan dolayı bu süreç uzar gider.

Yeterince ince olma ümidi ve bunu başaramayacağımıza dair içimizdeki ümitsizlik arasında gider geliriz.

Susie Orbach, yanlış soruyu sorduğumuzu düşünür.

Mesele nasıl kilo vereceğimiz yerine yemek yiyip vücudumuzla barışık olmayı öğrenme meselesidir.

Yemekle ve iştahla ilişkimizi iyileştirmek için vücudumuzun ihtiyaçlarını keşfetmeliyiz.

Orbach bunun püf noktası olarak der ki: "acıktığınızda yiyin, vücudunuz ihtiyaç duyduğunda yiyin; niçin acıkmadan da yemek yediğinizi bulun; her lokmanın tadına varın ve doyar doymaz yemeyi bırakın.

Vücudunuzu dinleyin ve bunları kabul etmenin yollarını bulun."

(Yahu bu obez şişkolar zaten bunu kabul etmenin yollarını bulmuş olsalardı obez olmazlardı.

Ne güzel İstanbul, sana danışmanlık gelene de ki "kendi mutlu etmenin yollarını bul.", vay be, hadi canım!

Ayrıca her acıktığımızda yemek mi yiyeceğiz?

Aç kalmanın vücuda olan yararları diye bir şey duymadınız mı siz hiç?

Mide guruldamasının bağırsaklara olan faydaları falan ha?

Eee ne demiştik; yiyin efendiler yiyin...)

**# Zor Zamanlarla Nasıl Daha İyi Başa Çıkabilirim? - Victor Frankl**

Direnç, psikolojik olarak bizi zorlayıp zarar veren olayların kendileri değil, onlara verdiğimiz anlamdır.

Dış dünyayı değiştirme imkanımız olmadığında, iç dünyamızı değiştirmemiz gerekir.

Direnç böyle bir şeydir.

Frankl derk i: "her şeyi kaybetmiş bile olsak, nasıl düşüneceğimiz üzerinde tercihe ve kontrole sahip olmayı sürdürrüz.

Olayları en bariz olacak şekilde değil, başka türlü veya başkalarının bize kabul ettirmeye çalıştığından başka yorumlamayı seçebiliriz.

En zor zamanlarda bile, olayları naısl anlamlandıracağımızı seçerek, iç dünyamızı kontrol edebiliriz."

Acı, genellikle isyana yol açar.

Yol engebeli bir hale gelir ve varoluşsal olarak sorgulamalar yaşarız.

Peki vaz mı geçeceğiz yoksa ileriye doğru bir adım atmaya mı karar vereceğiz?

Uç noktada değişimlerin yaşandığı yerlerde bile önümüze mutlaka yeni kapılar açılır.

Psikolog Stephen Joseph'in şaşırarak keşfettiği üzere, 1987'de meydana gelen feribot felaketinden sağ kurtulanların %43'ü haaytlarının iyi yönde değiştiğini belirtmiştir.

Ağır hastalık, yas, terör saldırıları gibi travma ve zorluklar vesilesiyle gerçekleşen travma sonrası büyümeye dair kanıtlar koyan birçok araştırma vardır.

Aşırı sıkıntılı bir durum yaşadığımızda hayata bakış açımız değişebilmekte ve bize olağanüstü bir zihin açıklığı kazandırabilmektedir.

Yeter ki, bu yeni yola girecek cesareti içimizde bulalım.

Direnç, öğrenilen bir şey olduğu kadar tercihtir de.

Freud'un dediği gibi "kişi tüm gerçeği bir hatadan diğerine koşarak keşfeder."

**# Okurun Yorumu**

\*\*\*Güzel kitap.

Genel anlamda tabii.

Çok sert katılmadığım noktalar vardı, özellikle de şu kilo alma ve obezite konularında.

Bu konularda önüne gelen konuşmasın yeter cidden ya.

Ne kiloymuş arkadaş bütün insanlık bunu çözmeye adamış sanki kendini.

Şişko musun? Az ye kilo ver BU KADAR BASİT.\*\*\*

\*\*\*Onun dışında katıldığım ve aile yaşantısı hakkında yeni bilgiler edindiğim güzel bir kitaptı.

Artık tanıştığım insanların hareketlerinden ve karakterlerinden direkt olarak aile yaşantısını tahmin edebiliyorum, genellikle de doğru çıkıyor.

Çünkü her çocuk, ailesinin yansımasıdır.\*\*\*