İnsan zihni bilgilere yaptığı çarpıtmaları, kaygı ve endişeden uzak olmak amacıyla yapar.

Bu bir savunma mekanizmasıdır.

Fakat bunun uzun süre ve tekrar tekrar kullanılması yani insanın kendisine kaygı yaşatabilecek her türlü bilgiyi çarpıtması psikolojik sorunlara yol açabilir.

Çünkü insan beyni mutluluk duygusuna ihtiyaç duyduğu gibi acı ve kaygıya da ihtiyaç duyar.

İnsan beyninin anıları veya gerçekleri değiştirmesi aslında bir aldatmacadır.

Gregory Bateson bu konuyla ilgili dormitif kelimesini kullanmaktadır.

Dormitif, uyutucu anlamına gelir; yani çevremizde olan biteni ve hislerimizi tam olarak görememeyi anlatır.

Bu göremeyiş genelde olumsuz olarak değerlendirilse de aslında kaygı, acı ve tehlikelerin insandaki etkisini azaltmayı amaçlar.

Çünkü tehlike ve tehdit onu algıladığımız yerdedir.

Bir yerde tehdit olduğunu düşünüyorsak artık orada tehdit vardır.

Psikolojik sorunları ikiye ayırabiliriz.

Birinci grup kişinin değiştirebilecekleri ikinci grup ise değiştiremeyecekleridir.

Kişi psikolojik sorunların üstesinden gelmek için sorunun hangi grupta olduğunu fark ederek daha sonra ona uygun bir strateji benimsemelidir.

Sorun birinci grupta yani değiştirebileceği şeyler ile ilgili ise kişi, doğru yöntemlerle bu soruna yol açan faktörleri değiştirme yolunu seçmelidir.

Eğer sorun ikinci gruptaki sorunlar gibi kişinin ne yaparsa yapsın değiştiremeyeceği bir sorunsa bu durumda izlenmesi gereken yol bu değişmeyen şeyi kabul etmektir.

Bu kabul sayesinde kişinin soruna yönelik düşünce ve kaygılarında azalma gözlenebilir.

**# Beyin, Kaygı ve Acı ile Mücadele İçindedir**

İnsanlar acıyı algılarken aslında görme ve duyma kadar basit bir fiziksel süreçten geçerler.

Fakat acının bir de psikolojik boyutu vardır.

Beyindeki acıyı algılama şekli, insanın acısını nasıl yorumladığını ve nasıl tepki vereceğini belirler.

Beyin acıdan kurtulmak ister, bu nedenle acıya karşı savunmalar gerçekleştirir.

Yapılan bazı çalışmalar stres anında bazı uyuşturucu hormonlar salgılandığını ortaya koymuştur.

Bu da bizlere beynin acı ile karşılaştığında kendini bir nebze uyuşturarak acının etkisini hafifletmeye çalıştığını gösterir.

Acı algılanırken dikkat de son derece önemlidir.

Kişiler içinde bulundukları r uh halinin belirlediği bir görüş ile çevreyi inceler.

Bu nedenle bazı şeylere dikkat edip bazı şeyleri görmezden gelmeleri doğaldır.

Önemli olan bunun neden yapıldığıdır.

Kişinin seçici bir dikkat ile kendisine az acı yaşatacak ve ruhsal dengesini en az bozacak olayları seçerek algılaması benliğini ve ruhsal dengesini korumak içindir.

Kişinin hem olumsuz çevreye hem de kendi zihnindeki olumsuz süreçlere dikkati arttıkça yaşadığı acının seviyesi de artacaktır.

Azalmış dikkat, acının da azalmasına neden olur.

Benzer bir olumsuz duygu azaltma süreci de stres ve kaygı gibi duygularda geçerlidir.

Kaygı yaratan durumlar ortaya çıktığında beyin bu durumları bilinçdışı seviyeden bilinç seviyesine çıkarırsa, kaygı zihinde daha fazla büyür ve daha fazla alana etki eder.

Bunun için zihin bu tarz duyguları inkar ve bastırma yolunu seçerek bilinci kandırır.

Bu davranıştaki amacı kişinin zihinsel bütünlüğünü korumaktır.

Bunlar insan zihninin yaptığı kandırmacalardır.

Zihin kaygı ve acı gibi durumlara dikkati azaltarak duyguların yarattığı etkiyi de azaltır.

Eğer zihin müdahale etmezse kaygı ve acı büyüyerek zihnin dikkat seviyesini aşağıya çeker.

Beynin zihni işgal eden ve izinsizce zihne dalan kaygıya izin vermemesi gerekir.

**# Beynin Kendini Koruma Çabası Kuramlarla da Desteklenmektedir**

İnsan zihninin kaygı yaratacak durumları ve düşünceleri arka plana atarak göz ardı etmesi psikoljik kuramlarda da yerini almıştır.

Psikolojik kuramların öncülerinden olan Freud, kuramında insan beyninin inkar ve bastırma gibi savunma mekanizmalarını sıklıkla kullanarak kaygı ve endişe yaratan durumlardan uzak kalmaya çalıştığını söylemiştir.

Freud'tan sonra gelen pek çok kuramcı da zihnin kendini korumak için bazı davranışlar sergilediği ve bunları bilince çıkmadan yaptığını söylemiştir.

Gestalt kuramının öncüsü pek çok isim de zihninin kendi çıkarlarına göre davrandığını savunmuştur.

Onların vurgu yaptığı özellik ise tamamlamalarıdır.

İnsan beyni bazı anıları tam olarak hatırlayamaz.

Tıpkı eksik harfleri olan bir kelimenin zihinde tamamlanışı gibi anılar da aynı şekilde tamamlanır.

Kişi kendi geçmişinde yer alan olaylardan ve o an sahip olduğu düşüncelerden yola çıkarak anıları tamamlar.

Anıları tamamlarken seçilen yol ise kişinin anı ile ilişkilendireceği duygu ve düşünceleri belirlemede son derece önemlidir.

Kaygı ve stres yaratıcı anıyı tamamlayan zihin, o anıyı hatırlamak istenmeyen ve gerilim yaratan anılar kategorisine sokar.

Boradbent ise insanların zihninde pek çok süzgeç olduğunu ve bu süzgeçlerin anıları elediğini iddia eder.

Süzgeçlerin amacı kişiye zarar verecek anıları ve detayları elemektir.

Zihin kendini korumak için dikkat odağını değiştirir demiştik.

Dikkat odağının değişmesinin bir başka nedeni ise beynin daha az yorumlasının amaçlanmasıdır.

Aynı anda pek çok davranışta bulunabilme insanların önemli bir yeteneğidir.

Fakat yapılan pek çok davranıştan sadece 1 veya 2 tanesine odaklanılabilir.

Odaklanılan davranış sayısı ne kadar artarsa işlerin karışma ihtimali o kadar fazladır.

Beyin odaklanmadan çalışırken ise pek çok işi yürütebilir.

**# Beynin Aldatmacasının Ortaya Çıkması İçin Özel Teknikler Gerekir**

İnsanın hayatı bir otobiyografi kitabı gibidir.

Kişi kendi yaşamını hatırlarken bazen hiç de gerçekçi olmayan anılar ekleyebilir, kendisine olumsuz bazı duygular hissettiren anıları ise bu otobiyografiden çıkarabilir.

Otobiyografi yazan bir yazar ile hayatını sürdürmekte olan kişi arasındaki fark bellidir.

Yazar otobiyografisine eklemeler ve çıkarmalar yaparken bunların farkındadır ama gündelik hayatını sürdüren insanlar ne eklediğini ve ne çıkardığını bilmezler.

Çünkü bu ekleme ve çıkarmaları yapan beyin, sadece geriye kalan bilgileri doğru olarak değerlendirir.

Bilinç düzeyinde kişinin eklemelerden ve çıkarmalardan haberi dahi yoktur.

Öz saygı, kişilerin kendilerini sevmesine ve kendilerine saygı duymasına yarayan bir kavramdır.

Bu nedenle insanların özsaygı seviyelerinin dengede olması oldukça önemlidir.

Denge dışına taşan özsaygı, kişi için tehlike doğurur.

Örneğin özsaygısı düşük kişiler kendilerini sevmedikleri için diğer insanlara aşırı bağlanma gösterebilirler.

Özsaygısı aşırı yüksek kişiler de hatalarını göremeyerek kendilerini kusursuz kişiler olarak algılayabilirler.

Özsaygıyı dengede tutmak için beyni bazı hataları ve kusurları bilinç düzeyine çıkarmaz.

Böylece özsaygının düşmesiyle oluşabilecek sorunlar önlenmiş olur.

Benlik sistemi ile ilgili Sullivan, 3 önemli kavramdan bahsetmiştir.

Kavramlardan birincisi "iyi ben"dir.

İyi ben özetle kişinin olumlu yönleri ve olmak istediği kişidir.

İkinci kavram olan "kötü ben" ise kişinin olumsuz yönleri ve pişmanlıkları olarak özetlenebilir.

Üçüncü kavram "ben değil"dir.

Sullivan bu kavram ile nedeni belli olmayan ve çok daha yoğun olan olumsuz duyguları kast etmiştir.

Kötü ben ile ben değil arasındaki fark, kötü benin kabul edilebilen bir benlik olmasıdır.

Ben değil ise kişi tarafından direkt olarak reddedilir.

Hatta kişi reddettiğinin farkında bile olmaz.

Çünkü ben değil bilinç düzeyinde gözükmez.

Sullivan'ın "ben değil" kavramıyla Freud'un "bilinçdışı" kavramı birbirine benzemektedir.

Zihnin bu kısmında yer alan bilgilerin ortaya çıkarılabilmesi için özel bazı teknikler kullanmak gereklidir.

Psikanaliz yönteminin sunduğu serbest çağrışım, hipnoz ve rüya analizi gibi teknikler bilinçdışı veya ben değil kısmında yer alan bilgilerin ortaya çıakrılmasını sağlar.

**# İnsan Kaygıdan Kaçmak İçin Bir Zırh Oluşturur**

Yaşanan olumsuz deneyimler, insanın ders çıkarmasını ve yeniden yara almaması için bazı önlemler alınmasını sağlar.

Zihnin, insanı kaygıdan koruyan bir zırh oluşturduğunu düşünürsek bu durumu en iyi şekilde anlarız.

Kişi bir kere yara aldıktan sorna o bölgeyi bir zırhla kapatır.

Bu sistem sayesindeb eyin, gelebilecek tüm risklerden kendini korumaya çalışır ve her bir yarada zırhını yeniden oluşturur.

Bazı bölgelerde zırh çok kuvvetlidir.

O kadar kuvvetlidir ki, zırhın koruduğu alan kişinin özgürlük bahçesidir denebilir.

Burada kişi kaygıdan ve stresten uzaktır.

Bazı bölgelerde ise açıklar yer alabilir.

Her zaman zırhının en iyi zırh olduğunu düşünen insan aldığı yeni bir yara ile zırhındaki bir açığını fark eder.

Zihin belli bir noktaya odaklanıp stres yaratacak olayı düşünerek hareket ederse diğer noktalardaki kontrolü azalır.

Diğer alanlardan gelecek olumsuzluklar kişiyi sarsabilir.

Ayrıca tek bir yere "buradan olumsuz bir olay gelecek" diyerek bakmak orada hiçbir şey olmasa bile bir olumsuzluk algılamaya sebep olabilir.

Bu durumda kişiye zarar veren aslında dışarıdan gelen bir tehlike değil kendi olumsuz düşünceleridir.

Bu tarz düşünce yapısına sahip olarak aygıyı bekleyen kişiler dikkatlerini oradan ayıramazlar.

Bu da zamanla savunma sistemlerinin çökmesine neden olur.

Gelecek tehlikelere karşı bir savunma belirlemek gerekir ama bunu yaparken bazı sınırlar koyulmalıdır.

Tehlikelerden kaçınmanın amacı hayat kalitesinde oluşabilecek düşüşleri engellemektir.

Eğer bir yerden tehlike gelecek diye tamamen oraya dikkati verip başka bir şey yapamazsak da yine hayat kalitemiz düşer.

O zaman kendimizi korumanın ne anlamı kalır ki?

**# Zihinde Oluşan Düşünceler Birer Şemadır**

Doğduğu andan itibaren binlerce olay yaşayıp öğrenmeler gerçekleştiren insan için her bir olay bir derstir.

Bu olaylar sonucunda kişi zihninde yer alan kütüphaneyi düzenler.

İnsan zihninde yer alan, olaylar hakkında duygu ve düşüncelerin saklandığı yere şemalar adını veriyoruz.

Şemalar, her insan için özeldir.

İnsanın çevresi, yaşadıkları ve düşünceleri gibi pek çok öznel yaşantı, şemasını şekillendirir.

Yeni olaylar algılanırken veya eski olaylar yeniden yorumlanırken var olan düşünce şemaları oldukça önemlidir.

Şemalar her insana özel olsa da insanlar bir araya geldiğinde bir şema ortaklaşması yaşanabilir.

Le Bon, insanların kitleler halinde bir araya geldiklerinde kendi kimliklerini bir kenara bırakara gruba ait olan kimliğe büründüklerini söylemiştir.

Bunun etkisini şemalarda da görüyoruz.

Bir grup içerisinde yer alan kişi kendine ait şemalar yerine grubun şemalarını benimseyebilir.

Aile içerisinde de benzer bir durum vardır.

Kalabalık gruplarda nasıl grup kimliği meydana geliyorsa ailelerde de aile kimliği oluşur.

Aileler bir arada yaşayarak bazı ortak şemalara sahip olurlar.

Bu şemalardan bazıları apaçık ortada olsa da bazıları gizlidir ve hayat tarzındaki ufak detaylarla kendini belli eder.

Aileler, bu şemalar ile kendilerine özgü bir iletişim ve yaşayış da belirlerler.

Annenin dolabı kapatışı, babanın ses tonu, kardeşin dağınıklığı gibi aile için pek çok belirti vardır.

Bu belirtiler kişilerin birbirlerine nasıl davranmaları gerektiğine dair ipuçları oluşturur.

Aileler kendi aralarında oluşturdukları şemalar sayesinde iletişimi kelimelerden zihade anlama çekerler.

Örneğin evde bir kişi "iyiyim bir şeyim yok" dediğinde evdeki diğer insanlar onun bir derdi olduğunu anlıyorsa bu aile şeması ile ilgilidir.

Aile ve grup şemaları da bireysel şemalar gibi insanları korumaya yönelik bazı özellikler taşıyabilir.

Aile şemalarında kaygılardan korunmak için sistemli ve bütün halinde hareket etmek gerekir.

**# Kendi Şemasını Kaybeden Kişi Bunu Fark Etmez**

Şemalar insanların geçmiş deneyimleriyle şekillenerek gelecekteki deneyimlerinde etkin rol oynarlar.

Kişiler girecekleri ortamları ve bu ortamlara uygunluklarını şemaları ile test ederler.

Benzer konuları ele alan şemaların birleşmesi ise çerçeve olarak adlandırılır.

Kişinin çerçevesi ile o sosyal ortamın çerçevesi ne kadar uyumlu ise kişinin ortama uyum seviyesi de o kadar yüksek olacaktır.

Çerçeveler günlük hayatta uygulanırken bir de çerçeve dışında kalanlar vardır.

Fakat seçici dikkat sebebi ile çerçeve dışında kalanlar ile ilgilenilmez.

Bazen kişiler olumlu şemaları tek bir çerçevede toplar.

Sadece bu olumlu çerçeveye odaklanarak hayatlarını sürdürmeye çalışırlar fakat bu durum tehlikeli olabilir.

Benzer bir durum kendi benliğinden tamamen vazgeçen insanlar için de geçerlidir.

Grupların şemasına ortak olan kişilerde bazen kendi şemalarını tamamen reddetme durumu görebilir.

Bu durum zamanla başka sorunlara yol açar.

Çünkü daha önceki bölümlerde de konuşulduğu gibi insan beyni tamamlama eğilimine sahiptir.

Yani kişi o an kendi şemasını göremediği için grubun şemasını doğru kabul edecektir.

Bu da kişinin kendi şemasının yok olması anlamına gelir.

Böylelikle özgürlüğünü ve deneyimlerini kaybeden kişi bunun farkında bile olmaz.

O hala kendi fikirlerine ve şemalarına sahip olduğunu düşünse de iş işten geçmiştir.

Beyin kişinin bireysel şemalarını yok ederek yerine grup şemalarını yerleştirmiştir.

**# Önce Birey Kendini Oluşturmalı**

İnsanlar sosyal ilişkilerinde birbirlerini sıklıkla aldatırlar.

Ufak veya büyük pek çok farklı konuda insanlar aldatmaya başvururlar.

Bunun farkında olabilirler de, olmayabilirler de.

Asıl farkında olmadıkları şey ise kendilerini aldattıklarıdır.

Çünkü insan beyni anılar, duygular ve düşünceler üzerine sıklıkla oynamalar yapar.

Bu oynamalardaki amacı kişinin ruhsal sağlığını korumaktır.

Beyin yaptığı bu değişikliklerle kendini kaygıdan, stresten ve tehlikeli diğer pek çok durumdan uzak tutmak ister.

Çünkü bu durumlar kişiye zarar verebilir.

Beyin bu aldatmacayı yaparken farklı yollar kullanır.

Bazen kişinin geçmişteki anılarını yanlış hatırlamasına neden olur, bazen olaylara farklı duygularla tepkiler vermesine neden olur, bazen de olay olmadan önce bir kör nokta yaratarak insanın dikkatini olumsuz durumlar ve duygular oluşturabilecek yerlerden uzak tutar.

İnsan zihnindeki şekillenmiş düşünceler şemalardır.

Şemalar da aynı şekilde değişerek kişilerin olayları normal kaygı seviyesinden daha düşük algılamalarına katkı sağlayabilir.

Beyin, kendi kendini geliştiren ve yetiştiren bir yapıda olduğu için olumsuz yaşantılar sonrası dersler çıkararak gelecekteki olumsuz durumlara karşı bir koz elde etmeye çalışır.

**# Okurun Yorumu**

\*\*\*Beyin, duygular, hormonlar...

Hepsi bu "insan" denen bu karmaşık varlığın karanlık iç dünyasını anlatan derinliklere sahip terimler.

O yüzden bu kelimelerin olduğu her kitap, benim için okunmaya değerdir.\*\*\*

> \*"Bir kitaptan hiçbir şey öğrenmesek bile, onun bir daha okunmaması gerektiği öğrenilebilir."\* \*\*-BEN\*\*