

KALIPLAŞMADAN ÇEVİKLİĞE GEÇİŞ

Çoğunluk insan, genelde duygusal açıdan otomatik pilotta hareket eder: Durumlara gerçek bir farkındalığı, hatta gerçek bir iradesi olmadan tepki verir. Kimileri de devamlı dikkatli davranırlar: Duygularını kontrol etmek veya bastırmak için çok fazla enerji harcarlar. Bu kişiler kendi duygularına en iyi ifadeyle ele avuca sığmaz çocuklar, en kötü ifadeyle de esenliklerine yönelik tehditler olarak muamele ederler. Yine bazıları duygularını istedikleri hayatı elde etmelerine engel olarak görürler. Bu durum özellikle öfke, utanç ve kaygı gibi sıkıntı verici duygular söz konusu olduğunda geçerlidir. Zamanla gerçek dünyadan gelen işaretlerle verdiğimiz tepkiler gittikçe sönük ve anormal hale gelebilir ki bu durumda bizim çıkarlarımızı korumak yerine bizi yoldan çıkarırlar.

Ben yirmi yıldır duyguları ve onlarla nasıl etkileşimde bulunduğumuzu araştıran bir psikolog ve yönetici koçuyum.

Bu kitapta duygularınızın daha fazla farkına varmanıza, duygularınızı kabul edip onlarla barışmanıza ve sonra da **duygusal çevikliğinizi (emotional agility)** artırarak gelişmenize yardımcı olmayı amaçlıyorum.

Duygusal çeviklik gevşemekle, sakinleşmekle ve daha anlamlı bir yaşam sürmekle alakalıdır. Duygusal uyarı sisteminize nasıl tepki vereceğinizi seçmekle ilgilidir. Bu kavram, Nazi ölüm kampından kurtulan ve insanlar olarak potansiyelimizi gerçekleştirebileceğimiz daha anlamlı bir yaşam sürme konusunda “*İnsanın Anlam Arayışı*” kitabını yazan psikiyatrist Viktor Emil Frankl’ın tarif ettiği yaklaşımı destekliyor: “*Uyaran ile tepki arasında boşluk vardır,*” diye yazıyor Frankl. “*O boşlukta tepkimizi seçme gücümüz bulunur. Tepkimizde de gelişimimiz ve özgürlüğümüz yatar.*”

Duygusal çeviklik, psikoloji alanındaki Frankl gibi büyük zorluklara rağmen hayatta kalan ve harika işler yapmaya devam eden başarılı, gelişen insanların özelliklerini araştıran farklı disiplinlerden de faydalanır.

Duygusal açıdan çevik insanlar dinamik olur. Hızla değişen karmaşık dünyamızla baş etmede esneklik gösterirler. Yüksek stres düzeylerine ve aksaklıklara katlanabilir, hem de bunu yaparken ilgili, açık ve anlayışlı kalmaya devam ederler. Hayatın her zaman kolay olmadığını anlarlar ama en fazla önem verdikleri değerlerine uygun davranmaya, uzun vadeli, büyük hedeflerinin peşinde koşmaya devam ederler.

Kalıplaşmış mı, Çevik mi?

Bir ilişkide mutsuz musunuz? Yenisini bulun. Yeterince verimli değil misiniz? İşte bunun için uygulama var. İçsel dünyamızda olanlardan hoşlanmadığımızda da aynı zihniyeti sürdürürüz.

¹ Victor E. FRANKL-İNSANIN ANLAM ARAYIŞI-Man’s Search for Meaning-Bu eseri 11 sayfada derleyerek 29.11.2019 tarihinde adresi bende olanlarla paylaşmıştım. Kayıtlarınızda yoksa paylaşabilirim. Halit YILDIRIM

Alışverişe gideriz, yeni bir terapist buluruz veya kendi mutsuzluğumuzu ya da memnuniyetsizliğimizi çözmeye ve sadece “olumlu düşünme”ye karar veririz.

Ne yazık ki bunların hiçbiri pek bir işe yaramaz. Rahat edici düşünceleri ve duyguları düzeltmeye çalışmak onları verimsiz bir şekilde takıntı haline getirmemize yol açar. Bunları kontrol etmeye çalışmak, çok çalışmaktan kendini yatıştırmaya yönelik çok sayıda bağımlılığa kadar bir sürü soruna yol açar. Rahatsız edici duygu ve düşünceleri olumsuzdan olumluya dönüştürmeye çalışmak kendini daha kötü hissetmenin neredeyse kesin yoludur.

Çoğu insan duygularıyla baş edebilmek için kişisel gelişim kitaplarına veya kurslarına yönelir ama bu programların çoğu kişisel gelişimi tamamen yanlış anlar. Özellikle de olumlu düşünmenin çıkırtkanlığını yapanlar yanlış yoldadır. Mutlu düşünceler empoze etmeye çalışmak imkânsız olmasa da son derece zordur çünkü çok az insan olumsuz düşüncelerini susturup yerine daha güzel düşünceleri koyabilir. Üstelik bu tavsiye önemli bir gerçeği gözden kaçırır: Sözde olumsuz duygularınız aslında sizin lehinize çalışıyordu.

Aslında olumsuzluk normaldir. Bu temel bir gerçektir. Zaman zaman olumsuz düşünmek üzere donatılmışızdır. İnsanlık halinin bir parçasıdır bu. Olumlu olmayı çok fazla vurgulamak sadece kültürümüzün duygularımızın normal dalgalanmalarını tedavi etmeye çalışmasının bir başka yoludur, o kadar. Tıpkı toplumumuzun çocuklardaki taşkınlığı ve kadınlardaki ruhsal çalkantıları tedavi etmeye çalışmasıyla aynı şeydir bu.

Kısa bir süre önce bulgularımın bir kısmını içeren bir makalem *Harvard Business Review*’da yayımlandı. Orada danışanlarımın hemen hepsinin ki buna ben de dahilim, kalıplaşmış olumsuz örüntülere takılıp kalma eğiliminde olduğunu anlattım. Bu örüntülerden kurtulmak ve başarılı, kalıcı değişiklikler yapmak için daha fazla duygusal çeviklik geliştirmeye yönelik bir model ortaya koydum. Bu makalem derginin En Popüler listesinde aylarca kaldı ve kısa bir süre içinde çeyrek milyon insan tarafından indirildi ki bu rakam *Harvard Business Review*’un toplam baskı sayısına eşit., *HBR* tarafından “Yılın Yönetim Fikri” olarak takdim edildi.

Editörler duygusal çevikliği “*yeni duygusal zekâ*”, toplumumuzun duygular hakkında düşünme şeklini değiştiren büyük bir fikir olarak tarif etti. Bunları kendimi övmek için değil makaleme verilen tepkiler bu fikrin kanayan bir yaraya parmak bastığını fark etmemi sağladığı için anlatıyorum. Görünüşe göre milyonlarca insan daha iyi bir yol arayışında.

Bu kitap araştırmanın büyük ölçüde genişletilmiş ve güçlendirilmiş bir şeklini ve *HBR*’deki makalede sunduğum tavsiyeyi içeriyor.

Duygusal çeviklik, amaçlarınız ve değerlerinize uygun bir şekilde yaşamanız için davranışlarınızı sürdürerek veya değiştirerek anın içinde olmanıza izin veren bir süreçtir.

Bu süreç zor duygulara veya düşüncelere aldırmamakla ilgili bir şey değildir. Bu süreç, duyguları ve düşünceleri gevşek bir şekilde tutarak onlarla cesaretle ve şefkatle yüzleşmek, sonra da hayatta büyük şeyler başarmak için onların yanından geçip gitmekle ilgilidir.

Duygusal çeviklik elde etme süreci dört temel hareket ihtiva eder:

Kendini Göstermek

Woody Allen bir zamanlar, “Başarının %80’i kendini göstermektir,” demişti. Bu kitabın bağlamında “kendini göstermek” düşüncelerinizle, duygularınızla ve davranışlarınızla istekle, merakla nezaketle yüzleşmek anlamına gelir. Bu düşünce ve duyguların bir kısmı o an için geçerli ve uygundur. Bu düşünce ve duygular ister gerçekliğin doğru yansımaları isterse gerçeğin zararlı çarpıtmaları olsun, iki durumda da kim olduğumuzun bir parçasıdır ve onlarla birlikte çalışıp ilerlemeyi öğrenebiliriz.

Araya Mesafe Koymak

Düşünceleriniz ve duygularınızla yüzleştikten sonraki hareket, onlarla aramıza mesafe koyup hepsini oldukları gibi, yani sadece düşünceler ve duygular olarak görmektir.

Amacınız Doğrultusunda Yürümek

Kendinizi toplayıp zihinsel süreçlerinizi yatıştırdıktan, düşünceleriniz ile kendiniz arasında gereken boşluğu yarattıktan sonra aslında sizi siz yapan özünüzdeki değerlere ve önemli amaçlarınıza odaklanmaya başlayabilirsiniz.

Yola Devam Etmek

Kendi çabalarıyla dünyanın en genç kadın milyarder olan iş kadını Sarah Blakely babasının her akşam yemekte kendisine, “*Anlat bakalım, bugün nasıl bir başarısızlık yaşadın?*” diye sorduğunu anlatıyor. Bu soruyu onun moralini bozmak için sormuyordu. Aksine bu baba, çocuklarının sınırlarını zorlamaya teşvik etmek istiyordu: Yeni ve zor bir şey denerken tökezlemek kötü değildir, hatta hayranlık duyulacak bir şeydir.

Duygusal çevikliğin nihai hedefi, mücadele ve gelişim hissini ömür boyu canlı ve iyi tutmaktır.

OLTAYA TAKILMAK

İnsan anlam yaratan bir makinedir ve insan olmanın büyük bir kısmı, her gün bizi bombardımana tutan milyarlarca duyuşal bilgiden anlam çıkarmak için çabalamayı içerir.

Ortalama bir günde çoğumuz on altı bin sözcükle konuşuruz. Ama düşüncelerimiz, yani iç sesimiz bunun haricinde binlerce sözcük daha üretir. Bilincin bu sesi, duyulmayan ama susmak bilmeyen bir geveze gibidir. Hiç durmadan gizlice gözlem, yorum ve analiz bombardımanına tutar bizi. Dahası bu susmak bilmeyen ses edebiyat profesörlerinin *güvenilmez anlatıcı* dediği şeydir.

Durmaksızın akan bu geveze nehirde kabarcıklanarak yüzeye çıkan ifadeleri genellikle gerçekler olarak kabul etsek de bunların çoğu duygularımızla yoğunlaşan, değerlendirme ve yargıların karmaşık bir karışımıdır. Bu düşüncelerin bazıları olumlu ve yararlıdır, diğerleri ise olumsuz ve yararsız. İki durumda da iç sesimiz nadiren nötr veya sakindir.

Mesela ben şu anda masamda oturmuş, bu kitabı yazıyor ve oldukça yavaş ilerliyorum. “Masamda oturuyorum.” Bu gerçeğe dayanan basit bir düşünce. “Bir kitap yazıyorum”, da öyle. “Yavaş yazan bir yazarım,” da öyle.

Şair John Milton 17. Yüzyılda şöyle der: *“Yerinde olan ve kullanılan bir akıl her zaman Cehennemî Cennet, Cenneti Cehennem yapabilir.”*

Fakat vurucu aforizmalar dünyasında, *“Arzuların kanatları olsa domuzlar uçardı,”* diye bir söz de vardır. Yani evet, zihin kendi evrenini yaratır ama hayır, problemlerimizi sadece olumlama ve olumlu düşüncelerle çözemeyiz.

O halde daha fazla ilerlemeden sorulması gereken soru şudur: **Yetkili kim, düşünen mi yoksa düşünce mi?**

Problemimizin bir kısmı sadece düşüncelerimizin işlenme biçimi bile olabilir.

Düşüncelerimizin duygularımızla birleşme eğilimi gibi gördüklerimizi kolayca ayıklama ve sonra onlarla ilgili hızlı, sezgisel kararlar vermek üzere sınıflandırma eğilimimiz de belirli bir neden yüzünden gelişmiştir. Her seçimi analiz etmek zorunda kalmadığınızda hayat çok daha kolaylaşır. (Garsonun seçimlerinizle ilgili durmadan daha da ayrıntılı sorular sorduğu ve sizin, “Getir şu salatayı artık! İstersen üstüne mayonez dök! Umurumda değil!” diye bağırarak istediğiniz restoranları bir düşünün.) Kendi göz kararı kuralımız olmasa yapmak zorunda olduğumuz analizlerle felç olmuş halde kalırdık. Göz kararı kuralımız çok fazla zihinsel enerji harcamadan rutin işleri halletmemize yardımcı olur.

Birisiyle tanıştığımızda ve onu daha iyi tanımak mı, yoksa ondan uzak durmak mı istediğimize karar vermeye çalıştığımız anda sezgilerimiz devreye girer. Görünüşe göre insanları içgüdüsel olarak ölçüp biçmede çok iyiyiz. Bu kısıtlı saniyeler içinde çok az kanıta dayanarak yaptığımız değerlendirmeler genellikle doğru çıkar. Çalışmalar göstermektedir ki deneğin tanımadığı bir kişiye dair ilk izlenimi, o kişinin kendi arkadaşları ve ailesi tarafından yapılan kişilik değerlendirmeleriyle tutarlıdır.

Nitekim Daniel Kahneman “Hızlı ve Yavaş Düşünme” kitabında insan zihninin iki basit modda işlediğini anlatır.

1. Sistem’deki düşünceler tipik bir şekilde hızlı, otomatik, çabasız, bağlantılı ve örtülüdür. Yani anlık içe bakışla ulaşılamazlar. Genellikle çok fazla duygusal yük taşırlar ve alışkanlıklarla yönetilirler. Sonuç olarak bizi oltaya takmada çok iyidirler.

2. Sistem düşünceleri daha yavaş ve daha bilinçlidir. Çok daha fazla çaba ve daha derin bir dikkat seviyesi gerektirirler. Aynı zamanda daha esnek ve bilinçli olarak koyduğumuz kurallara daha fazla tabidirler.

Belirli bir düşünme ve davranma biçimine takılmış kalmış olan insanlar dünyaya olduğu gibi dikkat etmezler. Bağlam her ne olursa olsun ona karşı duyarsızdırlar. Dünyayı daha çok içine soktukları kategoriler halinde algırlar. Bu kategoriler ise mevcut durumla ilgili olabilir de olmayabilir de.

İnsanların yangınlarda veya uçak mecburi iniş yaptığında ölmelerinin nedeni çoğunlukla geldikleri kapıdan çıkmaya çalışmalarıdır. Panik haldeyken başka bir çıkış yolu düşünmek yerine belirli bir örüntüye bağlı kalırlar.

Aynı şekilde acımız, kayıtsızlığımız, ilişki sorunlarımız ve diğer hayat zorlukları neredeyse hiçbir zaman aynı otomatik biçimde düşünerek çözülmez. Duygusal açıdan çevik olmak, bağlama karşı duyarlı olmayı ve dünyaya şu anda olduğu haliyle tepki vermeyi içerir.

Aklımızdan geçen düşüncelere ve duygulara son vermeyi kesinlikle istemeyiz çünkü bu *bizim* sonumuz anlamına gelir. Ama tekrar ediyorum, soru şu: *“Yetkili kim, düşünen mi yoksa düşünce mi?”* Hayatlarımızı, kendi değerlerimize ve bizim için önemli şeylere göre mi yönetiyoruz yoksa kendimizi akıntıya bırakıp sürükleniyor muyuz?

Kendi hayatlarımızın sorumluluğu bizde olmadığında, kendi irademizle ve sezgileri güçlü bir zekanın bulabileceği her türlü seçenekle hareket etmediğimizde oltaya takılmış oluyoruz.

EN YAYGIN GÖRÜLEN DÖRT OLTA

1. OLTA: Düşünceleri Suçlama

“Kendimi rezil edeceğimi düşündüm, bu yüzden partide kalabalığa karışmadım.”

“Onun mesafeli olduğunu düşündüm, bu yüzden projeye ilgili bilgi paylaşmayı bıraktım.”

“Mali durumumuz hakkında konuşmaya başlayacağımı düşündüm, bu yüzden odadan çıkıp gittim.”

“Söylediklerimin aptalca olacağını düşündüm, bu yüzden bir şey demedim.”

“İlk adımı onun atması gerektiğini düşündüm, bu yüzden aramadım.”

Bu örneklerin her birinde konuşan kişi hareketleri ya da eylemsizliği için düşüncelerini suçlamaktadır.

2. OLTA: Maymun Zihinlilik

Meditasyondan gelen bir terim olan “maymun zihin” bir maymunun daldan dala sallanması gibi bir konudan diğerine geçen içimizdeki gevezeyi tarif etmek için kullanılmaktadır.

Maymun zihin modunda olduğunuzda “korkunç hale getirme”ye başlamak çok kolaydır. Felaket senaryoları hayal edersiniz ve basit bir problemi çok büyütürsünüz. Bu büyük bir enerji ve zaman kaybıdır.

Dahası siz kafanızda bu hayali dramaları oynatırken anda yaşıyor olmazsınız. Park yerindeki çiçekleri veya trendeki ilginç yüzleri fark etmezsiniz. Beyninize yaratıcı çözümler (hatta en başta bulmak için mücadele ettiğiniz çözümü) bulması için tarafsız alan sağlayamazsınız. Maymun zihin sizi andan ve hayatınız için en iyisi olan seçenekten alıp götürür.

3. OLTA: Eski, Bayat Fikirler

Değişen şartlara uyum sağlamak için, eski ve bayatlamış fikirler yerine yenilerine açılmalısınız ve bu koşulları sağlamak için de çevikliğe ihtiyaç vardır.

4.OLTA: İnatçı Dürüstlük

Hayatın başka pek çok alanında adalet, intikam veya haklı olduğumuzu hiçbir şüpheye yer bırakmadan kanıtlama fikrine fazla uzun süre tutunuruz.

Kendini başarısızlığa mahkûm eden bazı davranışlar için sevdiğim bir söz var: “Pire için yorgan yakmak”.

OLTADAN KURTULMAYA ÇALIŞMAK

Bu rakam hangi uzmana sorduğunuza bağlı olarak değişir ama buradaki amacımız için yedi temel duygu olduğunu söyleyebiliriz: neşe, öfke, üzüntü, korku, şaşkınlık, küçümseme ve tiksinti.

Gördüğümüz gibi bütün bu duygular hâlâ bizimle birlikte dir çünkü milyonlarca yıllık evrim boyunca hayatta kalmamıza yardımcı olmuşlardır. Fakat bunlardan öfke, üzüntü, korku, küçümseme ve tiksinti duygusal spektrumun pek de rahat olmayan ucunda bulunur. (Şaşkınlık iki tarafa da gidebilir.)

Duygularımızın çoğunun insan deneyiminin karanlık tarafını yansıtmaması ne anlama gelir? Bu kadar çok sayıda duygu rahatsız edici olmakla birlikte doğal seleksiyonu geçmeye yetecek kadar faydalıysa, karanlık ve zor duyguların bir amacı olduğu anlamına gelmez mi bu? Bu yüzden bu duygulardan kaçınmaya çalışmak yerine onları bazen rahatsız edici olsalar da hayatlarımızın faydalı bir parçası olarak kabul etsek daha iyi olmaz mı? Evet. Kesinlikle.

Ama *bütün* duygularımızı kabul edip onlarla birlikte yaşamayı öğrenmek kesinlikle çoğumuzun yaptığı bir şey değildir. Çoğumuz onlarla karşılaşmak zorunda kalmamak için olumsuz duygularımızı savuşturacağını veya gizleyeceğini umduğumuz önceden belirlenmiş davranışları kullanırız. Diğerleri bu duygulara derinlemesine yerleşip onları aşabilmek için mücadele verir. Ya da hiçbir şeyin ciddiye alınmaya değmeyeceğini kabul ederek zor zamanlarla ve zor duygularla alaycılık, ironi veya kara mizahla başa çıkmaya çalışırız (Ama Nietzsche'nin söylediği gibi, kabaca çevirmek gerekirse: *“Bir espri, bir duygunun mezar taşı yazısıdır.”*) Başkalarıysa duygularını görmezden gelir ve daha modern bir felsefeci olan Taylor Swift'in *“Shake It Off”* şarkısında dediği gibi, *“Salla gitsin,”* der.

Duygularımızı öldürerek “oltadan kurtulmaya” çalıştığımızda gerçek kurban bizim kendi esenliğimizdir.

İçine atma davranışının bir yönü de olumlu düşünmeye, olumsuz düşünceleri de kafamızdan atmaya çalışmaktır. Ne yazık ki bir şeyi *yapmamaya* çalışmak şaşırtıcı miktarda zihinsel enerji gerektirir. Araştırmalar göstermektedir ki, düşünceleri veya duyguları azaltmaya ya da görmezden gelmeye çalışmak yalnızca onları artırmaya yaramaktadır.

İçine atma genellikle iyi niyetlerle yapılır. Pratik bir insan için de kazançlı bir çözüm gibi görünür. “Olumlu düşünün”, “geride bırak” ve “aldırma” deriz kendi kendimize ve istenmeyen duygular kaybolmuş gibi görünür. Ama aslında sadece yer altına girerler. Her an geri dönmeye hazırdırlar. Genellikle de altında bulundukları baskıyla şiddetlenerek uygunsuz bir yoğunlukla ve şaşırtıcı bir şekilde ortaya çıkarlar.

İçine atmanın ilişkiler üzerinde de olumsuz bir etkisinin olması şaşırtıcı bir durum değildir. “*Büyük bir kavga ettik ama o hiçbir şey olmamış gibi işe gitti,*” der içine atan adamın şaşkın karısı “*Umurunda bile değil!*”

Bir çalışmada araştırmacılar, duygularını içine atmanın insanların tansiyonunu yükselttiğini bulmuşlardır. Oysa bu insanlar karşılarındaki kişilerin duygularını içine attığını bile bilmemektedir.

Acı İçinde Kıvranıp Durmak

İçine atanlar genellikle erkekken, kara kara düşünenler büyük olasılıkla kadınlardır.

Kara kara düşünenler rahatsız edici duyguların oltasına takıldığında kendi acılarının içinde kaynayıp durur, tencereyi durmadan karıştırırlar. Kara kara düşünenler bir türlü bırakamazlar. Acıyı, algılanan başarısızlığı, yetersizliği veya kaygıyı saplantılı bir şekilde düşünürken bunları kategorilere ayırmaya çalışırlar.

Kara kara düşünmek endişenin kuzenidir. İkisi de yoğun bir şekilde kendisi odaklıdır. İkisi de şu anın dışında bir anda yaşamaya çalışmakla ilgilidir. Ama endişe ileriye bakarken kara kara düşünmek geriye bakmayı içermekte olup daha da anlamsız bir uygulamadır.

Ama kara kara düşünenler bir konuda içine atanlardan ileridedirler: Bu kişiler problemlerini çözme çabaları sayesinde en azından “duygularını hissederek”. Yani duygularının farkındadırlar. Kara kara düşünenler duygusal sızıntı tehlikesi altında olmasalar da selde boğulabilirler. Kara kara düşündüğünüzde duygularınız içine atma yoluyla olmasa da güç kazanırlar. Kara kara düşünenler duyguları bir hortumla aynı şekilde güçlenir. Bu kişilerde duygular hızla dönüp durur ve her dönüşte daha fazla enerji toplar.

Mutsuzluğumuzla baş etmek ya da zor bir durumla nası1başa çıkacağımızı öğrenmek *isteriz*. Bu yüzden düşünürüz, düşünürüz ve biraz daha düşünürüz. En nihayetinde ise sıkıntımızın ortasında bulunan konuyu çözmeye daha fazla yaklaşmış olmayız.

Kara kara düşünmek aynı zamanda, *“Neden hep böyle tepki veriyorum?”* ve *“Neden bu konuyu daha iyi halledemiyorum?”* gibi sorularla kendinizi suçlamanıza da neden olur. İçine atma gibi kara kara düşünme de bol miktarda zihinsel enerji tüketir. Çok yorucu ve verimsiz bir çabadır.

Duygularını içine atanların onları seven insanlar üzerindeki etkisini hatırlıyor musunuz? Kara kara düşünenlerle baş etmek de aynı şekilde zordur çünkü onlar da gerçek, ağır duygularını başkalarının üstüne dökerler. Yakınlarıyla konuşmak isterler ama bir noktada en yakınları ve sevdikleri bile empatiden yorgun düşerler. Kara kara düşünen kişinin sürekli olarak korkularından, endişelerinden ve verdiği mücadelelerinden konuşma ihtiyacı onları yorar. Dahası kara kara düşünenin hep kendine odaklanması başka kimsenin ihtiyaçlarına yer bırakmaz, bu yüzden dinleyiciler sonunda ondan uzaklaşır, kara kara düşüneni daha fazla düş kırıklığı içinde ve yalnız başına bırakırlar.

Kuskuşuz kara kara düşünenler acı kaygısı yüzünden acı çekme tuzağına da kayabilirler. Bu noktada da endişeleriyle ilgili endişelenirler.

Psikolojide **1. Sistem ve 2. Sistem** düşüncesinde olduğu gibi **1. Tip ve 2. Tip** düşünce de vardır.

1. Tip düşünceler, siz hayatın gündelik engelleriyle uğraşırken ortaya çıkan normal insan kaygılarıdır: işteki büyük bir proje, çılgın iş programınız, önceki gece yaptığınız kavga, ebeveynlik endişeleri. 1. Tip düşünceler açıktır: “X için endişeleniyorum” veya “Y için üzülüyorum”.

2. Tip düşünceler, zihninizdeki aynalar evine girdiğinizde, düşüncelerinizle ilgili işe yaramayan düşünceleri sıralamaya başladığınızda meydana gelir: “Çok fazla endişelendiğim için endişeleniyorum” veya “Stresli olduğum için stres yaşıyorum”.

İçine atarak ya da kara kara düşünerek ne başardığımızı düşünürsek düşünelim iki strateji de sağlığınıza veya mutluluğunuza hizmet etmez. Baş ağrısı için aspirin almaya benzer: İlaç birkaç saat için ağrınızı hafifletir ama baş ağrısının kaynağı uykusuzluksa, ensenizdeki düğümse veya soğuk algınlığıysa ağrı kesicinin etkisi geçer geçmez baş ağrısı bütün gücüyle geri gelecektir.

İçine atmayı ya da kara kara düşünmeyi hayatımızın erken dönemlerinde öğreniriz. Çocuklarınız varsa bir an için durup onlarla yaptığınız konuşmaların içeriğini düşünmeye değer.

Duygularla (ve erkekler ile kadınların bu duygulara nasıl tepki vermesi gerektiğiyle) ilgili yazılmamış kurallar kitabı psikologların *sergileme kuralları* dediği konuyu içerir. *“Erkekler ağlamaz,”* ve *“Burada öfkelenmiyoruz. Odana git ve gülümseyebildiğinde dışarı çık,”* cümleleri sergileme kurallarının empoze edilmesine dair örneklerdir.

Mutluluk Oltası

İnsanların hayatın stresleriyle baş etmek için kullandıkları verimsiz yollar kara kara düşünmeyle ve içine atmayla bitmiyor.

Sık görülen başka bir strateji de “gülümsemeye devam edersek” her şey yolunda gideceği inancıdır.

Hollywood senaryosu ne derse desin aslında gülen suratı Forrest Gump icat etmedi. Ama elli yıl ve yüz milyonlarca “İyi Günler” rozetinden, tişörtünden ve kahve fincanından sonra üzerinde şematik sırtıma ve siyah nokta gözlerin bulunduğu parlak sarı yuvarlak artık kırmızı, beyaz ve mavi kadar simgesel bir hale geldi.

Dijital çağda gülen surat her yerde ortaya çıkıveren ifadelere ve emojiye dönüşüverdi.

Bir süre önce California Üniversitesinin Berkeley kampüsündeki LeeAnne Harker ve Dacher Keltner adlı iki araştırmacı, yakınlardaki kızlara özel bir üniversite olan Mills College’ın kayıtlarını ele alıp 1958’ den 1960’a kadar olan yıllık fotoğraflarını inceledi. Hemen hemen bütün mutluluk araştırmacılarının söyleyeceği gibi **gerçek ve sahte gülümsemeler farklı kas gruplarını harekete geçirir**. Bu iki bilim insanı da her öğrencinin yüzündeki ifadeyi inceleyip *zigomatik major* (yanak) kaslarının mı yoksa *orbikularis okuli* (göz çevresi) kaslarının mı aktive olduğunu tespit etmeye çalıştı. Dişlerimizi gösteren, kaz ayaklarının çıktığı sahici bir gülümsemede iki kas grubu da çalışır. Ama orbikularis okuli istemli bir kasılamaz, yani sahte bir mutluluk ifadesi takındığımızda gözlerimizin yanında bulunan bu minik kaslar hareketsiz kalır. Bu da Harker ve Keltner’a her öğrencinin fotoğrafı çekildiği sırada ne kadar sahici bir şekilde olumlu hissettiğine dair iyi bir fikir verdi.

Fotoğraf makinesinin klik ettiği o bir saniye içinde en sahici ve en parlak yıllık gülümsemesini sergileyen öğrenciler otuz yıl sonra daha az gerçekçi bir şekilde gülümseyen öğrencilerden çok daha iyi durumdaydı. Sahici gülümseyenlerin evlilikleri daha tatmin ediciydi, kendilerini daha iyi hissediyorlardı ve memnuniyetleri de daha fazlaydı. *Klik*.

Bir seçim şansımız olsa muhtemelen her zaman neşeli olmayı tercih ederiz. Haz veren bu durumun avantajları *çoktur*. Daha “olumlu” duygular depresyon, anksiyete ve sınır kişilik bozukluğu gibi çeşitli psikolojik hastalıkların riskinin düşük olmasıyla ilişkilidir.

Olumlu duygular aynı zamanda bizi başarıya götürür, daha iyi kararlar vermemize yardımcı olur, hastalık riskini düşürür, daha uzun yaşamamızı sağlar.

Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda mutluluğun insanın esenliğine katkısı bakımından gıda ve gün ışığıyla aynı yere konması gerektiğini varsayabilirsiniz.

Aşırı mutlu olduğumuzda önemli tehditleri ve tehlikeleri ihmal ederiz. Aşırı derecede mutlu olmanın sizi öldürebileceğini ileri sürmek çok da zorlama olmaz. Çok fazla içmek (“Beşinci kadehler benden!”), aşırı yemek (“Mmm, biraz daha pasta!”), doğum kontrolünü ihmal etmek (“Aman ne olacak sanki?”) ve uyuşturucu kullanmak (“Haydi partileyelim!”) gibi riskli davranışlara girişebilirsiniz.

Aşırı vurdumduymaz bir hoppalık ve daha dengeli duyguların görece yokluğu tehlikeli bir psikolojik hastalık semptomu olan “mani”nin belirtisi bile olabilir.

Aramızdaki mutlu insanlar hakkında bir önyargı oluşturmak istemiyorum ama, “Her şey müthiş!” havasında olduğumuzda doğrudan sonuçlara atlama ve kalıplaşmış yargılara başvurma olasılığımız artar.

Mutlu insanlar genellikle ilk bilgilere gereğinden fazla önem verip sonraki ayrıntıları görmezden gelir veya küçümserler.

Bu da tipik bir şekilde "halo etkisi" oluşturur. Örneğin, partide tanıştığımız yakışıklı adamın sırf güzel giysiler giydiği ve komik şakalar yaptığı için nazik biri olduğunu otomatik bir şekilde varsayabiliriz. Ya da gözlüklü, orta yaşlı, evrak çantalı bir adamın, mesela cart pembe Juicy Couture marka şort giyen yirmi yaşındaki bir sarışından daha zeki veya güvenilir olduğuna karar veririz.

Sözde olumsuz duygularımız bizi yavaşlamaya, daha sistemli bir şekilde bilişsel işlem yapmaya teşvik eder. Hızlı sonuçlara az güvenir, önemli üstü kapalı ayrıntılara daha fazla dikkat ederiz. (Tamam, adam yakışıklı ve sizinle ilgileniyor gibi görünüyor ama neden alyanslı elini arkasına gizliyor?) En ünlü kurgusal dedektiflerin belirgin derecede huysuz olması ilginç değil mi? Lisedeki en kaygısız tipin nadiren okul birincisi olması?

Olumsuz ruh halleri içindeki insanlar daha zor kandırılabilir ve daha şüphelidirler. Mutlu kişilerse kolay yanıtları kabul edebilir ve sahte gülümsemelere güvenebilirler.

Mutluluk için çabalamak bir beklenti yaratır. Bu da *“Bugünün beklentileri yarının düş kırıklıklarıdır,”* sözünü doğrular.

KENDİNİ GÖSTERMEK

Film yapımcısı George Lucas'tı ve filmi *Yıldız Savaşları* bugüne kadar yapılan en popüler filmlerden biri haline geldi.

Ama efsaneler gişe başarısından çok daha fazlasını sunar. Kitapların, filmlerin, filozofların, edebiyat ustalarının veya psikologların olmadığı zamanlarda bu evrensel hikayeler insanların önemli yaşam derslerini birbirlerine aktarma biçimiydi. Bütün efsanelerle aktarılan en önemli yaşam derslerinden biri korktuğumuz şeylerden kaçmaya çalışmamızın çok kötü bir fikir olduğudur. Efsanelerde kahramanın sürekli olarak bataklık, mağara, Ölüm Yıldızı gibi karanlık ve ürkütücü yerlere girmekten ve orada kendisini bekleyen şey neyse onunla bodoslama karşılaşmaktan başka çaresi olmaz.

Modern hayatta kendimizi sık sık kendi karanlık bölgelerimizin kıyısında buluruz. Bu yerlerin kendi içimizde olması daha da korkunçtur. Bu yerler bazen şeytanlarla doludur, bazen de köşelerde bekleyen öcüler vardır. Bu yaratıklar ister büyük travmaları isterse minik mahcubiyetleri temsil etsin, oltadan kurtulmamıza engel olabilirler.

Kişisel hikayelerimiz genellikle fazla efsanevi değildir. Çok azımızın Hollywood'a sunabileceği şeyler vardır. Sıradan bir korku filmi bile çıkmaz bizden. Neyse ki çoğumuzun büyükannesinin büyükbabasının parçalayıp ekmek üstünde servis ettiğine dair bastırılmış anıları yoktur. Bizim gizli şeytanlarımız sadece son derece sıradan ve evrensel olan güvensizlik, kendinden şüphe ve başarısızlık korkusundan oluşur. Belki lisedeyken erkek arkadaşlarınızla flört eden kız kardeşinize hâlâ kızıyorsunuzdur. Belki yeni patronunuz tarafından değer görmediğinizi hissediyorsunuzdur.

Ama size hizmet etmeyen şekillerde davranmanıza neden olacak biçimde oltaya takılmanız için yeterli olabilir.

Her kahramanın yolculuğunda olduğu gibi daha iyi bir hayata yönelik hareketimiz *kendini göstermekle* başlıyor. Arna bu bütün şeytanları, hatta bizi rahatsız eden öcülerini öldürüp katletmemiz gerektiği anlamına gelmiyor. Onlarla yüzleşmemiz, uzlaşmamız ve onlarla birlikte yaşamamız dürüst ve açık bir yolunu bulmamız gerektiği anlamına geliyor. Farkındalık ve kabulle tam olarak kendimizi gösterdiğimizde en kötü şeytanlar bile genellikle geri çekilirler. Korkutucu şeylerle sadece yüzleşerek ve onlara bir isim vererek çoğu kez güçlerini ellerinden almış oluruz. Halatı bırakarak halat çekme savaşına bir son vermiş oluruz.

Onlarca yıllık psikolojik araştırmalar kaçınılmaz endişeler, pişmanlıklar ve üzücü deneyimlerin karşısında yaşam doyumumuzun, bu şeylerin kaçını yaşıdığımızı veya hatta bunların yoğunluklarına bile değil, onlarla nasıl baş ettiğimize bağlı olduğunu göstermektedir. İçimize atarak veya kara kara düşünerek davranışlarımızı yönetmelerine izin mi veriyoruz, yoksa onlarla şefkatle, merakla ve hiçbir başarısızlığın, pişmanlığın veya kötü saç biçiminin reddedilmediği bir kabulle onlara *“kendimizi gösteriyor”* muyuz?

Mükemmellik tek boyutludur, gerçekçi değildir, can sıkıcıdır. Bu yüzden en ilgi çekici kahramanların hep kusurları ve karanlık tarafları vardır. Gerçekten ilgimizi çeken suçluların da en azından kısmen özdeşleşebileceğimiz insani tarafları bulunur.

Gerçek hayatta başarılarımız, kendi kusurlarımız veya karanlık yanlarımızla yaşamayı ve onlardan ders almayı ne kadar becerebildiğimize bağlıdır. Bu çözüme ve bundan ders çıkarmaya giden yol, kendini göstermekle başlar.

İngiltere’de araştırmacılar, binlerce kişi üzerinde yaptıkları bir araştırmada bütün “mutlu alışkanlıklar” içinde daha doyumlu bir hayatın anahtarı olarak kendini kabulün, genel tatmin hissiyle en güçlü şekilde bağlantılı olduğunu bulmuş. Fakat aynı araştırma insanların geliştirmek için en az çabaladıkları alışkanlığın da bu olduğunu gösterdi! Çalışmaya katılanlar başkalarına karşı verici ve yardımsever olmak konusunda iyi olduklarını söylemiş fakat kendilerine karşı ne sıklıkta nazik oldukları sorulduğunda katılımcıların neredeyse yarısı kendine 10 üzerinden 5 veya daha az puan vermiştir. Sadece bir avuç katılımcı, yani %5’i kendini kabul konusunda kendilerine 10 puan vermiştir.

Öz Duyarlılık

Güney Afrika'da büyürken pek çok kaynaktan duyduğum ama hiçbir zaman doğrulayamadığım bir hikâyeye göre kabilenin bir üyesi kötü davrandığında veya yanlış bir şey yaptığında köyün ortasında yalnız kalması gerekiyormuş. Kabilenin her üyesi onun etrafına toplanırmış. Sonra erkek, kadın, çocuk, herkes teker teker ona bir şeyler söylemiş. Ama onun nasıl bir pislik olduğunu değil. Köylüler dikkatle bu kişinin *iyi* özelliklerini sıralarmış. Bu efsane doğru olsun olmasın güzel bir sözün gücünü gösteriyor. Bu anlattığım hikâyeye *Şahane Hayat'taki* sahnenin kabile versiyonu.

Her birimizin sık sık yaptığı gibi kendinizi paylamak yerine kendinize böyle şefkat ve destekle muamele ettiğinizi hayal edin. Bu olumsuz yanlarımızı küçümsemek, geçiştirmeye çalışmak ya da görmezden gelmek anlamına gelmiyor. Bu daha çok hatalarımız veya kusurlu oluşumuz yüzünden kendimizi affetmememiz, böylece daha iyi ve daha üretken şeylere geçebilmemiz anlamına geliyor.

Kendimizi göstermek, bir bakıma, düşüncelerimizi gerçekten doğru olduklarına inanmak zorunda olmadan kabul etmeyi içerir.

Aslında insana dair en büyük paradokslardan birisi şu anda olanı kabul etmeden kendimizi ya da şartları değiştiremeyeceğimizdir. Kabul, değişimin ön koşuludur. Bu da dünyaya var olduğu gibi olması için izin vermek anlamına gelir çünkü ancak dünyayı kontrol etmeye çalışmayı bıraktığımızda onunla uzlaşabiliriz. Bu olduğunda sevmediğimiz şeyleri yine sevmeyebiliriz, sadece onlarla savaşmayı bırakmış oluruz. Savaş bittikten sonra da değişim başlayabilir.

Savaş benzetmesine devam edecek olursak; **hâlâ bombardıman altında olan bir şehri yeniden inşa edemezsiniz, ancak saldırı durup barış gelince bunu yapabilirsiniz.** Aynı şey içsel dünyamız için de geçerlidir: Var olan şeyle savaşmayı bıraktığımızda daha yapıcı ve ödüllendirici olacak şekilde çaba harcamaya başlayabiliriz.

Danışanlarıma kendini daha fazla kabullenme ve kendine karşı daha şefkatli olmanın iyi bir yolunun dönüp çocukluk haline bakmak olduğunu söylerim.

Yetişkin kendinize neden daha az şefkat gösteriyorsunuz? Kendinize karşı nazik olmanız hayatın zor dönemlerinde daha da önemli hale gelir.

Bir ayrılma yaşayan, işini kaybeden veya terfi kaçırın kişiler genellikle kendilerini azarlar, suçlar ve cezalandırırlar. O içimizdeki geveze, “Yapmalıydın, yapsaydın, yapabilirdin,” ve “Yeterince iyi değilim,” sözleriyle araya girer. Gerçekten küçük, yaramaz bir cüce gibi konuşabilir bu geveze, öyle değil mi?

Boşanma dönemindeki insanlar üzerinde yapılan bir araştırmada araştırmacılar, bu acı veren deneyimin başında kendilerine şefkat gösteren insanların, dokuz ayın sonunda kendilerini yeterince çekici olmamak gibi “hataları” yüzünden suçlayan insanlara göre daha iyi durumda olduklarını bulmuştur.

Konu zor zamanlarda duygularımızla yüzleşmek olduğunda suçluluk ve utanç arasındaki ayrımı hatırlamak önemlidir. Suçluluk başarısız olduğunuzu veya yanlış yaptığınızı bilmekten gelen bir yük ve pişmanlık duygusudur. Eğlenceli değildir ama bütün duygularımız gibi bir amacı vardır. Hatta toplum bizi hatalarımızı ve yanlış işlerimizi tekrarlamaktan alıkoyması için suçluluk duygusuna güvenir. Suçluluk duygusunun olmaması sosyopatları tanımlayan özelliklerden biridir.

Suçluluk duygusu yanlış yapılan belirli bir işe odaklanırken utanç çok farklıdır. Tiksinti duygusuyla bağlantılı olan utanç kişinin karakterine odaklanır. Utanç, kişiyi kötü bir şey yapmış bir insan olarak değil, kötü bir insan olarak bir kenara atar. Utanç duyan insanlar bu yüzden kendilerini küçük ve değersiz hissederler. Aynı zamanda insanlar bu utanç yüzünden telafide bulunmak isterler. Aslında çalışmalar utanç hisseden kişilerin daha fazla savunma tepkisi verdiğini, suçlamadan kaçınmaya çalıştığını, sorumluluğu inkâr ettiğini veya suçu başkalarına attığını göstermektedir. Çalışmalar hapse atılmaları sırasında utanç hisseden mahkumların, suçluluk duygusu hisseden mahkumlara göre yeniden suç işleme eğilimlerinin daha fazla olduğunu göstermektedir.

İki duygu arasındaki önemli fark nedir? Özduyarlılık. Evet, yanlış bir şey yaptınız. Evet, kendinizi kötü hissediyorsunuz çünkü, hissetmelisiniz zaten. Belki gerçekten kötü bir şey yaptınız. Öyle bile olsa bu suç sizi geri dönüşü olmayan şekilde korkunç bir insan yapmaz. Bunu telafi edebilirsiniz, özür dileyebilirsiniz ve topluma borcunuzu ödemek için çaba gösterebilirsiniz.

Kendinize şefkat göstermenin kendinize karşı yumuşamak için bir mazeret olduğunu düşünüyorsanız işte aklınızda tutmanız gereken birkaç şey:

Öz Duyarlılık Kendinize Yalan Söylemeniz Anlamına Gelmez

Hatta bunun tam tersi geçerlidir. Öz duyarlılık kendinize dışardan bakmanız anlamına gelir: Gerçekliği inkar etmeyen ama zorluklarınızı ve başarısızlıklarınızı insan olmanın bir parçası olarak kabul eden, geniş ve kapsayıcı bir bakış açısidir.

Öz duyarlılık, bize çok önemli olan başarısız olma özgürlüğünün yanı sıra kendimizi yeniden tanımlama özgürlüğünü de verir. Bu da gerçekten yaratıcı olmamıza izin veren riskleri alma özgürlüğünü kapsar.

Öz Duyarlılık Sizi Zayıf ya da Tembel Yapmaz

Artık hepimiz daha hızlı koşuyor, daha çok çalışıyor, daha geç saate kadar uyanık kalıyor ve sırf yetişebilmek için daha agresif bir şekilde çoklu görevler yapıyoruz. Hayata bitmek bilmez bir yarış gibi yaklaşmamız beklenen böyle bir ortamda kendinize şefkat göstermeniz hırsınızın olmadığını ya da başarıyı yanınızdaki kişi kadar umursamadığının bir belirtisi olarak görülebilir.

Üstünlüğünüzü korumak için kendinize sert davranmanız gerektiğine dair bir yanlış algı söz konusudur. Oysa aslında **başarısızlıklarını daha fazla kabullenen insanlar gelişme yolunda fazla motive olabilirler.**

Öz duyarlılığa sahip insanlar da öz eleştirel insanlar kadar yükseği hedeflerler. Fark şu ki öz duyarlılığa sahip insanlar amaçlarına ulaşamadıklarında ki bu bazen olur, dağılmazlar.

Öz duyarlılık aslında sizin keskinliğinizi *törpüler*. Ne olsa öz duyarlılık doğru beslenme, egzersiz yapma, iyi uyuma ve kendinize en iyi bakmanız gereken zor zamanlarda stresi yönetme gibi alışkanlıklarla bağlantılıdır. Hatta hastalıklarla savaşmanıza yardımcı olup bağışıklık sisteminizi bile güçlendirir, sosyal bağları ve olumlu duyguları teşvik eder.

Ne yazık ki içinde yaşadığımız tüketimden beslenen post modern çevre bize akıllı telefon ve büyük boy kahveler satmakla, bizim fiziksel veya duygusal sağlığımızı geliştirmekten daha fazla ilgileniyor. **Reklamcılığın temel işi bizi memnuniyetsiz hissettirmek böylece ihtiyacımız olsun olmasın, bizim için iyi olsun olmasın bir şeyleri istememizi sağlamaktır.** Kendini kabul ve öz duyarlılık ticareti hareketlendirmez. Bu yüzden sürekli kendimizi başkalarıyla karşılaştırmak ve kaçınılmaz bir şekilde yetersiz hissetme durumuyla karşı karşıya kalırız.

Araştırmaların bizden daha güzel, daha zengin veya daha güçlü insanlara maruz kalmanın benlik imajımızı yerle bir edebildiğini söylemesi kimse için şaşırtıcı olmayacaktır. Buna *zıtlık etkisi* denir.

Görünüşe göre **kendinizi başkalarıyla karşılaştırmaya başladığınızda, kazandığınıza inansanız bile bu kendi değerinizi sürdürmek için üstünlük sağlama ve dışsal onaylanma olmasına takılmış olmanız anlamına gelir.** Bu ise kaybedeceğiniz bir oyundur.

Arabası daha hızlı, karnı daha düz veya evi sizinkinden daha büyük birileri mutlaka olacaktır. Nobel Ödülü sahibi bilim insanlarının, çoksatan yazarların ve yirmi beş yaşındaki milyarderlerin bulunduğu bir dünyada kendi değerinizi, karşılaştırmaya değer “ürün özellikleri” bağlamında görmeniz kendinizi perişan etmenin kesin bir yoludur.

Bu yüzden duygusal çeviklik adına iste tavsiyem: Kendi işinize bakın. Okul zamanlarınızdan kalma o sözü hatırlıyor musunuz? Öğretmenler sınavlar sırasında kopya çekmememiz için bu tür bir uyarıda bulunurdu. Ama bu sözün bir amacı daha var: kendini sorgulamayı bırakmak.

Kendinizi bir an için lise günlerine ışınlayın. İki tane ucu iyice açılmış kaleminizle ve kafanız bilgiyle dolu bir şekilde sınav oluyorsunuz. Soruları çözerek ilerliyorsunuz. Kendinize güveniniz tam çünkü bütün hafta çalıştınız. Sonra istemeden gözünüz yana kayıyor ve solunuzdaki süper akıllı, her derste parmak kaldıran çocuğun cevaplarından birinin sizinkinden farklı olduğunu görüyorsunuz. Endişelenmeye başlıyorsunuz: *Onunki mi doğru, benimki mi? Cevabın Magna Carta olduğuna eminim ama o çocuk her şeyi biliyor. Belki cevap gerçekten de Shagavad Gita'dır.* Bilin bakalım ne oluyor? Cevabınızı değiştiriyorsunuz ve yanlış çıkıyor. Çocuk aslında sizden daha akıllı ya da bilgili değilmiş.

Kendinizi tamamen başka kulvardaki biriyle karşılaştırma dürtüsüne kapıldığınızda kendi işinize bakmanız daha da önem kazanır.

Başarıları sizinkinden sadece bir iki tık yukarıda ol birine saygıyla bakmak ilham verici olabilir ama kendinizi gerçek bir süper starla veya hayatta bir kez gelecek bir dehayla kıyaslamak daha yıkıcı olabilir. Bunun nedeni kısmen oraya varmak için neler gerektiğinden çok sonuca odaklanmanızda yatar.

Diyelim ki sırf eğlence olsun diye bir grupta keman çalıyorsunuz. Eğer süreci düşünürseniz ilk sandalyedeki kemancının siz biraz daha iyi olması size kendinizi geliştirmeniz için bir ölçüt sağlayabilir. Daha çok çalışırsanız belki o seviyeye yükselebilirsiniz. Ama kendinizi Joshua Bell gibi bir virtüözle kıyaslamak sizi sadece deli eder.

Kendinizi Joshua Bell, Mark Zuckerberg, Michael Jordan veya Meryl Streep'le karşılaştırmak yüzmeyi öğrendiğiniz için kendinizi bir yunus balığıyla karşılaştırmaya benzer. Bunun ne anlamı var ki? Umutsuzca çabalayan, başka birinin daha kötü bir versiyonu olmak yerine sadece kendiniz olmak zorundasınız.

İçsel Eleştirmen

“İçsel eleştirmen” terimini duymuşsunuzdur ama bazılarımızın içinde bir savcı veya bir idam yargıcı bulunur.

Çocuğunuz sınıfın biraz gerisinde kalsa veya kurabiye kavanozuna dadansa ne yaparsınız? Çoğumuz özel öğretmen tutmaya çalışır, kurabiyelerin yerine elma dilimleri koyar ya da hep birlikte yürüyüşe çıkmayı falan öneririz. Ama yetişkinler olarak iş yerinde zor dönemler geçirdiğimizde veya birkaç kilo aldığımızda yaptığımız ilk şey kendimizle kavga etmek olur ki bu da değişim için motivasyon bulmak adına iyi bir yol değildir.

Kaygılı olduğumuzda sevdiğimiz birini ararız. Neden? Çünkü göreceğimiz sıcaklık ve nezaket kendimizi güvende ve değerli hissetmemizi, bu durumla başa çıkabileceğimizi düşünmemizi sağlar. O zaman neden kendimizin bu sevilen arkadaşları olamıyoruz? Neden böyle bir şefkati kendimize yöneltemiyoruz?

İşlevi Ne?

Duygularımızı net bir şekilde etiketlemenin önemiyle birlikte onlara bir kez isim verdikten sonra duygularımızın bize faydalı bilgiler vereceği vaadi çıkagelir. Duygularımız ödülleri ve tehlikeleri işaret eder. Bizi acımıza yöneltir. Aynı zamanda hangi durumlara katılacağımızı, hangisinden kaçınacağımızı da söyleyebilir. Duygularımız engelden ziyade birer işaret feneri olabilir. En fazla değer verdiğimiz ve bizi olumlu değişimler yapmaya yöneltecek şeyleri tanımlamamıza yardım edebilir.

Duygularınızdan bir şeyler öğrenmeye çalıştığınızda kendinize şu güzel soruyu sorabilirsiniz: “İşlevi ne?”

Yani bu duygunun amacı ne? Size ne söylüyor? Bu üzüntünün, düş kırıklığının veya sevincin altında ne gömülü?

Benim seyahatler sırasında hissettiğim suçluluk duygusu, çocuklarımı özlediğimi ve aileme değer verdiğimi gösteriyor.

Onlarla birlikte daha fazla zaman geçirdiğimde hayatımın doğru yöne gittiğini hatırlatıyor bana. Suçluluk duygum sevdiğim insanları ve sürdürmek istediğim hayatı gösteren yanıp sönen bir ok gibi.

Aynı şekilde öfke de sizin için önemli olan bir şeyin tehdit altında olduğunun işareti olabilir.

Öfkelenmek eğlenceli bir şey değildir ama sağladığı farkındalık aktif adımlara aktarılabilir. Size yeni bir iş bulmak veya patronunuzla performans değerlendirmesi yapmak için zaman belirlemek gibi olumlu değişiklikleri işaret eden ışıklı bir ok olabilir.

Sıkıntı veren duyguları yok etmek veya olumluya çevirmeye ya da akla uygun hale getirmeye çalışarak yatıştırmak için mücadele etmeyi bir kez bıraktıktan sonra bu duygular bize değerli dersler verebilirler. Kendinden şüphe ve öz eleştiri, hatta öfke ve pişmanlık bile sizin görmezden gelmeyi çok istediğiniz, kırılganlık veya zayıflık alanlarınız olan o karanlık, bulanık ve bazen de şeytanların gezindiği yerlere ışık tutabilir. Bu duygulara kendinizi göstermek tehlikeleri beklemenize ve zor anlarda daha etkili başa çıkma yolları bulmanıza yardımcı olabilir.

İkisi arasındaki ayrımı gözeterek hem içsel duygularınızla hem de dışsal seçeneklerinizle yüzleşebilirsiniz iyi bir gün ve tabii ki anlamlı bir hayat geçirme şansınız çok daha fazla olacaktır.

ARAYA MESAFE KOYMAK

Harvard'daki araştırmacılar, stresi azaltmak için sekiz haftalık farkındalık eğitim programına katılan on altı kişinin bu eğitimin öncesinde ve sonrasında beyinlerini görüntüledi. Sonuçlar beynin sadece stresle değil, aynı zamanda hafıza, benlik hissi ve empatiyle bağlantılı bölgelerinde de değişiklikler olduğunu gösterdi.

Görünüşe göre farkındalık uygulaması yapmak beynin içindeki dikkatimizin dağılmasını engelleyen ağların bağlantılarını iyileştiriyor. Farkındalık odaklanmamıza yardımcı olarak yeterliliğimizi de artırıyor. Hafızayı, yaratıcılığı, ruh halimizi iyileştirdiği gibi ilişkilerimiz, sağlığımız ve genel olarak yaşam süremiz üzerinde de olumlu etkilere sahip. Aldırmazlık etmek ya da programımızı öylesine takip etmek yerine etrafımızdaki olan bitene dikkat etme suretiyle daha esnek ve içgörülü olabiliriz.

Farkındalık araştırmalarının liderlerinden biri olan Harvard psikoloji profesörü Ellen Langer “farkındalıkla” çalan müzisyenlerin, dinleyicilerin daha çok sevdiği müzikler yaptığını buldu. Farkındalıkla satış yapan dergi satıcıları daha fazla abone bulabiliyorlar.

Farkındalıkla sunum yapan kadınlar daha etkileyici ve başarılı görünüyorlar çünkü konuşmacının farkındalığı seyircilerin sahip olabileceği bütün cinsiyetçi önyargıları aşıyor.

Ne yazık ki bu terim (farkındalık) özellikle iş çevrelerinde o kadar klişe hale geldi ki artık biraz geri tepiyor. (Kitapçılarda *Yeni Başlayanlar için Farkındalık Rehberi* gibi kitaplar gördüğünüz zaman söz konu konseptin bayatladığını bilirsiniz.)

Yaptığınız her şeye, günün her anında bilinçli, anlık dikkatle yaklaşma fikri çok saçma. Bisiklete farkındalıkla binmenize ya da saçınızı farkındalıkla taramanıza gerçekten gerek yok. Yani bu hoşunuza gidiyorsa o başka...

Dikkatsizlik kolayca oltaya takılmanıza neden olabilir. Dikkatsizlik, farkında olmama ve otomatik pilot durumudur. Gerçekten orada değilsinizdir. Kalıplaşmış kurallara veya enine boyuna düşünülmemiş ayrımlara çok fazla güveniyorsunuz demektir.

Şunlar olduğunda dikkatsiz olduğunuzu bilirsiniz:

- * Mesela birinin adını duyar duymaz unuttuğunuzda,
- * Kart kredinizi çöpe, yiyeceğinizin ambalaj kağıdını çantanıza attığınızda.
- * Evden çıkarken kapıyı kilitleyip kilitlemediğinizi hatırlamadığınızda.
- * Gerçekten bulunduğunuz "yerde" olmadığınız için bir şeylere çarptığınızda veya bir şeyleri kırdığınızda.
- * Acıkmadan ya da susamadan yiyip içtiğinizde
- * "Durduk yere" spesifik bir duygu hissettiğinizde.

Oysa terazinin diğer tarafında bulunan farkındalık, rahatsız edici duygu ve düşüncelerinize dolanıp düğüm düğüm olmak yerine bunları fark etmenizi sağlar. Öfkenizin farkında olduğunuzda onu daha büyük bir hassasiyet, odaklanma ve duygusal açıklıkla gözleyebilir, öfkenin aslında nereden geldiğini keşfedebilirsiniz. Hatta "öfke"nizin aslında üzüntü veya korku olduğunu bile görebilirsiniz.

Bununla birlikte uç noktadaki farkındalıkla bağlantılı sakın farkındalık (*sadece var olmak*) herkesin kolayca ulaşabileceği nokta değildir.

On yedinci yüzyıl matematikçisi ve filozofu Blaise Pascal şu meşhur sözü söylemiştir: *"İnsanların bütün dertleri sessiz bir odada tek başına oturamamalarından kaynaklanır."*

Harvard'daki ve Virginia Üniversite'sindeki bir dizi çalışma da bu fikri araştırdı. Psikolog Timothy Wilson ve meslektaşları katılımcılardan on dakika boyunca düşünceleriyle baş başa kalarak tek başlarına oturmalarını istedi. Katılımcıların çoğu perişan oldu. Bazıları öylece oturup anın içinde var olmak yerine kendisine hafif elektrik şoku verilmesini tercih edecek kadar ileri gitti.

Bu araştırma, *insanların iç dünyalarıyla birlikteyken ne kadar rahatsız olabildiklerini gösteriyor.*

Farkındalık, içimizdeki bu özle daha rahat olmamıza ve antik Yunan'daki Delfi Kahini'nden gelen orijinal kişisel gelişim emrini yerine getirmemize yardım edebilir: ***Kendini bil.***

Fakat farkındalık "bir şey duyduğunu" bilmekten, "bir şey gördüğünün" farkında olmaktan, hatta "bir şey hissettiğini" fark etmekten daha fazlasıdır. Farkındalık, bütün bunları bir denge ve sükunetle, açıklık ve merakla yargısız bir şekilde yapmaktır. Farkındalık yeni, akıcı kategoriler yaratmamıza da izin verir.

Sonuç olarak farkındalıkta ulaşılan zihinsel durum, dünyayı çoklu bakış açılarıyla görmemize ve kendini kabul, hoşgörü ve kendine karşı nezaket konularında daha yüksek seviyelere ulaşmamıza izin verir.

AMACIMIZ DOĞRULTUSUNDA YÜRÜMEK

Kendimize Ait Olmayan Kararlar Veriyoruz

Neye değer verdiğinizi tanımlamak ve ona göre hareket etmek her zaman kolay değildir. Neyin önemli olduğu ve neyin bizi değerli kıldığı konusunda sürekli olarak kültürün, reklamların, yetişme tarzımızın, dini eğitimlerimizin, ailelerimizin, arkadaşlarımızın ve akranlarımızın mesaj bombardımanı altında kalıyoruz.

Çoğumuz daha güzel tatillere çıkıyor ya da ev temizliği için daha çok yardım alıyor olabilir. Ya da kariyerinde daha başarılı, evliliğinde da mutlu veya sizden daha becerikli bir ebeveyn olabilir.

Hangi bağlamda olursa olsun karşılaştırma yapma eylemi aynıdır.

Eğer bir rehber ihtiyacı duyarsak başka insanların ne yaptığını görmek için etrafımıza bakarız, üniversite eğitimi, ev sahibi olma veya çocuk yapma gibi bize tatmin olmanın evrensel anahtarları olduğu söylenen her türlü şeyi bilinçsizce seçeriz. Aslında bunlar herkese göre değildir. Kendimiz keşfetmek yerine etrafta gördüklerimizi uygulamak çok daha kolay ve hızlıdır.

Diğer insanların eylemleri ve seçimleri, *sosyal bulaşma* denen büyüleyici bir fenomen yoluyla bizi her seviyede ve fark ettiğimizden çok daha fazla etkiler. *Sosyal bulaşma* dendiğinde aklınıza doğal bir temasla nüfusta hızla yayılan bir virüs geliyorsa gerçekten tam da öyle. Çalışmalar bazı davranışların gerçekten de soğuk algınlığı ve grip gibi olduğunu gösteriyor. Bu davranışlar diğer insanlardan size bulaşır. Temasta bulunduğunuz obez sayısı arttıkça obez olma riskiniz artar. Akran grubunuzdaki başka çiftler boşanıyorsa oldukça kişisel ve bireysel olduğunu sandığınız bir karar olan boşanma olasılığınız artar.

Bundan sonra işler gerçekten biraz tuhaflaşıyor. Kişiden kişiye aktarılan bulaşıcı hastalıkların aksine bazı davranışları hiç temasta bulunmadığınız insanlardan kapabilirsiniz. Bir çalışma insanların yalnızca arkadaşları değil, arkadaşlarının arkadaşları boşandığında da boşanma olasılıklarının arttığını göstermiştir. Doğru: Kişisel hayatınız tanımadığınız insanlardan bile etkilenir.

Bu durum daha küçük kararlarda daha fazla geçerlidir. Stanford Üniversitesi pazarlama bölümü profesörü iki yüz elli bin uçak yolcusunu incelemiş ve eğer yanınızdaki kişi uçaқта alışveriş yapıyorsa sizin de yapma olasılığınızın %30 arttığını bulmuş.

Bu tür seçimler bilinçsiz kararlara dayanmaktadır. Burada uyaran ile eylem arasında, düşünen ile düşünce arasında boşluk bulunmaz ve sürü içgüdü devreye girer. Bazen bu davranışta sorun yoktur (uçaқта bir film daha izlemek sizi öldürmez), hatta bazen faydalıdır: Bütün arkadaşlarınız düzenli egzersiz yaparsa, belki siz de kanepeden kalkabilirsiniz.

Ama uzun vadede çok fazla bilinçsiz, otomatik kararlar vererseniz onunda başka birine aitmiş gibi gelen, sizin pek de anlam yüklediğiniz değerlerle uyum içinde olan bir hayatı yaşadığınızı fark edersiniz. (Gerçekte pek de istemediğiniz ekstra birkaç kilo değerindeki uçak abur cuburundan ve okumayı planladığınız ama okuyacak zamanınızın olmadığı kitapları okumayarak saatler harcayabileceğinizden bahsetmiyorum bile.)

Kendini öylece “akıntıya bırakmak” işinizin ve hayatınızın anlamını tüketir, kişisel ve mesleki ilişkileriniz zayıf ve belirsiz görünür ve amaçlı bir yaşam sürme çabanız hemen her zaman başarısız olur. Bütün bunlar da gerçekten başarmak istediğiniz şeyleri başaramayacağınız anlamına gelir.

Değerlerinizi çözümllemek için hiçbir zaman ayırmadıysanız, her şeyi olurluna bırakıyorsunuz demektir. Bu durumda internette dolaşarak, anlamsız e-posta zincirlerini ileterek, televizyonda saatlerce realite programlarını izleyerek zamanınızı boşa harcıyor ve tatmin olmadığınızı hissediyoruz

Değerlerimiz Doğrultusunda Yürümek

Sadece sınırlı bir süre için bu gezegende bulunuyoruz. Bu zamanı akıllıca ve kişisel açıdan anlamlı bir hale gelecek olan şeyler için kullanmaya çalışmak çok mantıklı. Çalışmalar tekrar göstermektedir ki kişinin neyin önemli olduğuna dair güçlü algısı, sağlığın daha iyi, evliliğin daha güçlü, akademik ve sosyal başarısının daha yüksek olmasını sağladığı gibi kişiyi daha büyük bir mutluluk seviyesine de ulaştırıyor.

Başkalarının bize neyin doğru neyin yanlış, neyin önemli veya güzel olduğunu söylemesi yerine kendimiz için doğru olduğunu bildiğimiz şeylere dayanarak seçim yaptığımızda neredeyse her durumla yapıcı bir şekilde yüzleşecek gücümüz oluyor. O zaman-mış gibi yapmak veya sosyal kıyaslamalara kendimizi kaptırmak yerine güvenle ileriye doğru adım atabiliyoruz.

Tabii ki neyi gerçekten umursadığımıza karar vermek, amacımız doğrultusunda yürüme işinin sadece yarısıdır. Değerlerimizi bir kez tanımladıktan sonra onları tornadan geçirmek için dışarı çıkarmalısınız. Bu da biraz cesaret gerektirir ama korkusuz olmayı amaçlayamazsınız. Doğruca korkularınızın üstüne gitmeyi amaçlamalısınız. Değerleriniz size rehberlik ederken sizin için önemli olan şeye doğru adım atabilirsiniz. **Cesaret, korkunun olmaması değildir, korkuyla yürümektir.**

Hedef Çatışmaları

- ✓ *Kaç kez ikisi için de çok güçlü şeyler hissettiğiniz iki seçenek arasında kaldınız?*
- ✓ *İş mi aile mi?*
- ✓ *Kendinizle ilgilenmek mi başkalarıyla ilgilenmek mi?*
- ✓ *Ruhani eğilimler mi dünyevi olanlar mı?*
- ✓ *Ya da daha farklı ifade edecek olursak iki farklı değeriniz doğrultusunda hareket etmek sizi birbirinin aksi iki yöne götürüyorsa?*

Burada esas olan bu seçimleri daha iyi ya da daha kötü olarak değil de eşit ve farklı olarak düşünmektir. O zaman seçimi yapma nedeniniz size kalır. Bir şeyi diğerinden iyi olduğu için değil sadece bir karar verilmesi gerektiği için seçersiniz. Düzgün bir karar vermek için kendimizi çok iyi tanımalıyız.

“Seçimler,” diyor Ruth Chang, “insanlığın özel yanını kutlamamız için birer şanstır...zira olduğumuz seçkin insanlar haline gelmek için nedenler yaratma gücüne sahibiz.”

Genellikle bizim değer çatışması olarak gördüğümüz şey aslında hedef çatışması (ve şu çok önemli ki değerler hedefler değildir), zaman yönetimi veya bir plana ya da eylem seyrine sadık kalmada zorlanma meselesidir. Ya da sadece birer ölümlü olduğumuz için aynı anda iki yerde olamayız. Bu konuda insanların yaşadığı en büyük mesele iş ve yaşam dengesini kurmaktır.

Seçimin doğasında kayıp vardır. Seçmediğiniz yoldan vazgeçersiniz ve her kayıpta belirli oranda acı, keder ve hatta pişmanlık bulunur. Bir şeyi neden yaptığınızı bilebilirsiniz. “Zamanıma gerçekten değecek ne yaptım?” sorusunu hatırlıyor musunuz? Ama yine de bu konuda kendinizi kaygılı ya da üzgün hissedebilirsiniz.

Fark şu ki bu seçime, zor duygularınızdan çeviklikle geçmenize yardımcı olacak gerçek bir yatırımda bulunmuş olursunuz. Seçiminiz yanlış çıksa bile en azından seçimi doğru nedenlerle yaptığınızı bilmenin rahatlığını yaşayabilirsiniz. Cesaret, merak ve öz duyarlılıkla kendinizi gösterebilirsiniz.

Bir zamanlar kendisine ölmekte olduğu söylenen bir kadınla ilgili bir hikâye duymuştum.

Kadın doktora, “Umut var mı?” diye sorar.

Doktor, “Ne konuda?” der.

Doktor, ölmek üzere olsak bile (ki şu anda hepimiz ölme sürecindeyiz) hayatımızın geri kalanını nasıl yaşayacağımız konusunda değerlerimize dayalı seçimler yapabileceğimiz gerçeğini ifade etmektedir.

YOLA DEVAM ETMEK

Doğa evrimi sever, devrimi değil. Farklı alanlarda yapılan çalışmalar küçük değişikliklerin zaman içinde gelişme becerimizi çarpıcı bir şekilde artırdığımızı göstermiştir. Bu yüzden yaşamımızı dönüştürmenin en etkili yolu işinizi bırakmak ve bir inziva merkezine taşınmak değil, Teddy Roosevelt’in ifadesiyle bulunduğunuz yerde, sahip olduklarınızla yapabileceğiniz şeyi yapmaktır. İnce ayarlamalar kendi başına fazla bir şey gibi görünmeyebilir ama bunları bir filmin sahneleri gibi düşünün. Sahneleri teker teker değiştirip yeniden bir araya getirirseniz tamamen farklı bir filmle karşılaşacaksınız ve bu film bambaşka bir hikâye anlatır.

Bu ince ayarlamaları yapmak için uygun yerleri ararken karşımıza üç geniş fırsat alanı çıkar. İnançlarınızı veya psikologların ifadesiyle anlayışınızı törpüleyebilirsiniz, motivasyonunuzu artırabilirsiniz ve alışkanlıklarınızı düzene sokabilirsiniz.

Bu alanların her birinde küçük değişiklikler yapmayı öğrendiğimizde hayatlarımızın seyrinde derin ve kalıcı değişiklikler yapmak için kendimizi hazırlamış oluruz.

Yeni Bir Bakış Açısı: Zihniyetimizi Törpülemek

Son yapılan çalışmalar, yaşlanmayla ilgili olumsuz ve sabit bir bakış açısına sahip olanların olumlu bir geleceğe daha açık olanlardan 7,5 yıl daha erken öldüklerini göstermiştir.

Bu demek değildir ki yaşlanmayla ilgili bazı olumsuzluklar gerçek değil. Sırtın katılaşmasının, dizlerin gıcırdamasının, ellerinizin üstünde kahverengi lekelerin belirmesinin eğlenceli bir tarafı yoktur. Ama konu zihinlerimiz ve başa çıkma becerilerimiz olduğunda kötüye gidişe dair algımızın çoğu varsayımlarımızla bağlantılı. Yirmi beş başındayken araba anahtarınızı bulamadığınızda, “Ah, dün gece çok geç saate kadar dışarıda kaldım,” hatta “Aklım çok dolu,” diyebilirsiniz. Elli yaşınızda araba anahtarını bulamadığınızdaysa, “Of, yaşılanıyorum,” sonucuna atlayabilirsiniz. Aslında elli yaşındakilerin kafasında da çok şey olabilir. Seksen yaşındakilerin de öyle. Çalışmalar gösteriyor ki ileri yaştaki insanların yaşam doyumu ortalama olarak daha yüksek, iş yerinde genç meslektaşlarına göre daha az hata yapıyorlar, düşünce ve hafızanın çeşitli yönleri yaşla birlikte *gelişiyor*. Fakat sabit bir olumsuz varsayıma sahip olduğumuzda bu gerçekleri göz önüne alma eğiliminde olmuyoruz.

Beyinlerimiz inandığımız şeyleri çok umursuyor. Biz **istemli bir hareket yapmadan milisaniyeler önce beyinlerimiz hazırlık olarak elektrik dalgaları yayıyor. Ancak ondan sonra gerekli kaslara aktivasyon sinyalleri gönderiyor. Hazırlık potansiyeli** denen bu eylem hazırlığı bizim farkındalığımızın dışında bulunuyor fakat bizim niyetimizle harekete geçiyor. Zayıf bir etkili ve verimli olma hissi taşıdığımızda beyinlerimizdeki “hazırlık potansiyeli” de zayıflıyor.

Şekillendirilebilir kendilik hissi, duygusal çevikliğin temel taşıdır. Zihinsel yapıları gelişime açık olan ve kendi hayatlarında önemli etkileri olduğuna inanan insanlar, risk almaya, başarısızlıkla karşılaştıklarında daha ısrarcı ve daha esnek olmaya istekli olurlar. Bu kişilerin başkalarının isteklerine ve değerlerine bilinçsizce uyma olasılıkları daha düşük, yaratıcı ve girişimci olma olasılıkları ise daha yüksektir.

Hepimizin değiştirmek istediği bazı kişisel özellikleri ve karakter yönleri vardır. Ama bu değişiklikleri yapmaya çalışıp zorlukla karşılaştığımızda bazen kaderimiz olduğunu varsaydığımız şeye çok fazla odaklanırsınız. “*Şişmanım. Her zaman şişmandım ve şişman kalacağım,*” deriz. Ya da “*Yaratıcı değilim,*” veya “*Doktor ya muhasebeci olacağım belliydi,*” deriz.

Zihniyetinizi törpülemek, kendinizle ve dünyayla ilgili olarak taş kazınmış gibi görünen ve sizin için önemli olan şeylerin aleyhine işleyen kavramları sorgulamakla başlar. Ondandır öğrenme denemeye, gelişime ve değişime doğru ilerlemek için aktif bir şekilde seçim yapabilirsiniz.

Parmak Sallama veya Yürekten İsteme: Motivasyonumuzu Artırmak

Annem zor bir kadındır. Ben büyürken bir kuşaktan diğerine geçen tipik kadın bilgeliğinden kaçınırdı. Bana asla, “*Kendini ağırdan sat,*” veya “*1 Eylül'den sonra asla beyaz giyme,*” gibi şeyler söylemedi. Onun yerine, “*Susan, her zaman ama her zaman bir kenarda, 'Canın cehenneme!'* diyebilmeni sağlayacak kadar paran olmalı!” derdi.

Diyelim ki daha sağlıklı beslenmek istiyorsunuz. Bir restorandasınız ve tatlı tepsisindeki leziz görünümlü çikolatalı mus dikkatinizi çekiyor. Bu, beynin ödül-zevk merkezi olan *nükleus akümbenste* bir hareketlenmeye yol açar. Nasıl da istersiniz bu tatlıyı! Ama, *hayır*, dersiniz kendi kendinize. *Yiyemezsin*. Tatlıyı es geçme gücünüzü toplarken beyninizin kendini kontrolle bağlantılı olan *inferior frontal girus* adlı bölgesi devreye girer. Siz tatlıyı yeme ya da geri durma konusunda karar vermeye çalışırken iki alanı da hareket halinde olan beyniniz kelimenin tam anlamıyla kendisiyle savaşıma başlar.

Durumu daha da karmaşık hale getirecek şekilde temel içgüdülerimiz çok daha erken devreye girer. Yine nöro-görüntüleme çalışmalarına göre tipik bir seçimle karşı karşıya kaldığımızda tat gibi temel özellikler, sağlık gibi özelliklere göre ortalama 195 milisaniye **daha erken** işlenir. Başka bir deyişle **irademiz daha devreye girmeden beynimiz bizi belirli seçimleri yapmaya teşvik eder**. Bu yüzden bir çalışmada insanların %74'ü “gelecekteki bir tarihte” meyveyi çikolataya tercih edeceğini söylüyor fakat meyve ve çikolata o anda önlerine konduğunda %70'i çikolatayı alıyor. Beynimiz aslında böyle çalıştığı, ilkel dürtü iyi düşünülmüş bir yargıyı alt ettiği için içinizdeki parmak sallayan müdirenin sizi uzun vade istediğiniz yere taşıması pek olası değildir.

Neyse ki at arabasını çeken bu iki at arasındaki kadim rekabeti aşmamıza yardımcı olacak minik bir düzenleme mevcut. Bizler, amaçlarımızı, **yapmak zorunda olduklarımız yerine istediklerimiz** bağlamında konumlandırabiliriz. Motivasyonumuzu bu şekilde düzenlediğimizde, zekâmız mı tutkumuz mu gibi hangi yanımızın üstün geleceği konusunda endişelenmek zorunda kalmayız çünkü bütün kendiliğimiz uyum içinde çalışıyor olur.

Korku, utanç veya görünüşünüz konusundaki kaygınız yüzünden, sağlıklı beslenmeyi seçebilirsiniz. Ya da sağlığı, iyi hissetmenize ve hayatın tadını çıkarmanıza yardım eden önemli bir özellik olarak gördüğünüz için sağlıklı beslenmeyi tercih edebilirsiniz. Bu iki neden arasındaki önemli fark, zorunluluk motivasyonlarının bir süre için olumlu değişiklikler yapmanızı sağlasa da bu kararlılığın sonunda bozulmasıdır.

Kaçınılmaz bir şekilde dürtü, niyetin önüne geçer ki bunun için sadece 195 milisaniye yeterlidir.

Kalıcı Olacak Şekilde Yapılandırmak: Alışkanlıklarımızı Düzene Sokmak

Gelişimci zihniyeti benimsesek ve yürekten gelen, özümüzde bulunan “istiyorum” motivasyonuna odaklanmış olsak bile çabalarımızın iyi niyetlerin konduğu bodrumda o şık egzersiz bisikletini bir iki kez kullandığımız meyve sıkacağının yanında sonlanma olasılığı hâlâ vardır. Yaptığımız değişikliklerin gerçekten kalıcı olduğundan emin olmanın tek yolu bilinçli bir şekilde seçtiğimiz davranışı alıp alışkanlığa çevirmektir.

Ne de olsa bir alışkanlıktan vazgeçmenin ne kadar zor olduğu açıktır. O halde davranışımızı değerlerimize göre yönlendirmek istiyorsak, ustalık derecesinde duygusal çevikliğe ulaşmak istiyorsak, *amaca yönelik* davranışlarımızı alışkanlığa dönüştürmeli, artık onları “bilinçli” bir şekilde düşünmek zorunda kalmayacağımız kadar derine işlemelerini sağlamalıyız.

Alışkanlıklarımızı değerlerimizle ve isteme motivasyonlarıyla bağlantılı hale getirmenin güzelliği, bu alışkanlıkların zaman içinde neredeyse başka bir çabaya gerek olmadan, iyi günde kötü günde, dikkat edelim etmeyelim varlıklarını sürdürmeleridir. Sabah ne kadar yorgun olursak olalım dişlerimizi fırçalamayı veya arabaya biner binmez emniyet kemerimizi takmayı hatırlarız. Değerle bağlantılı alışkanlıklar oluşturma becerisi sadece iyi niyetlerimizi kalıcı hale getirmekle kalmaz, zihinsel kaynaklarımızı da başka işler için özgürleştirir.

Neyse ki bilim insanları alışkanlık yaratma sürecini daha kolay hale getirecek bazı sırları ortaya çıkardı. Ekonomist Richan Thaler ve hukuk profesörü Cass Sunstein “*Dürtme*” adlı çoksatan kitapta dikkatle tasarlanmış seçeneklerle veya “seçme mimarisi” dedikleri işlemle insanların davranışının nasıl etkileneceğini gösteriyor. Sözgelimi, herkesi organ bağışı yapmaya zorlayamazsınız ama buna gerek de yok. Bütün yapmanız gereken kişinin bağışçı olmasını olmamasından daha kolay hale getiren bir seçim hazırlamaktır. Almanya’ da organ bağışı programına katılmayı seçmek için bir kutucuğu işaretleyerek organ bağışçısı olmaya açıkça rıza göstermeniz gerekir. Sonuç olarak Almanya’daki organ bağışı oranı %12’dir. Komşu ülke Avusturya’da bunun aksine sizin bilinçli bir şekilde programdan *çıkma*yı seçmediğiniz sürece organ bağışçısı olduğunuz varsayılır. Bu yüzden oradaki organ bağışı oranı neredeyse %100’dür.

YOLA DEVAM ETMEK

Tahterevalli İlkesi

Başınızı telefondan kaldırmadan ergen çocuğunuza, “Günün nasıl geçti?” dediğinizde ve o da yine başını kendi telefonundan kaldırmadan “İyiymiş,” dediğinde aynı şey ebeveyn olarak da geçerlidir. Her şey rutine indirildiğinde, hayatın her yönü tahmin edilebilir ve yavan veya rahat diye bölümlere ayrıldığında artık bir zorluk, sevinç ya da keşif hissi kalmaz.

² DÜRTME-Sağlık, Zenginlik ve Mutlulukla İlgili Kararları Uygulamak-Richard H. Thaler ve Cass R. Sunstein (2017 Nobel Ekonomi Ödüllü): Bu eseri 14 Şubat 2018 tarihinde, adresi kayıtlarımda olan dost ve arkadaşlarımla 10 sayfalık derleme olarak paylaşmıştım. Kayıtlarımda yoksa paylaşabilirim. Halit YILDIRIM

Aynı sebeple aşırı yeterliliğin zıddı olan *aşırı zorluk* da harika değildir. Duygusal çeviklik aşırı yeterlilik ile aşırı zorluk arasında dengeyi bulmayı gerektirir. Bu da *tahterevalli* ilkesidir.

Parklardaki tahterevallide bütün mesele dengedir. Bir tarafta otururken yere aniden (ve acı içinde) düşmemeniz için karşı tarafa da bir denge unsurunun uygulanması gerekir. Aynı zamanda karşı tarafta aşırı ağırlık varsa çaresiz bir şekilde havada kalırsınız.

Hayattaki tahterevalli ilkesi, al-ver dengesinin, aşına olunanın yeterlilik ve rahatlığının, bilinmeyenin heyecan ve hatta stresinin yaratıcı gerilimi içinde var olduğu noktanın bulunması anlamına gelir. Bu optimum gelişim bölgesine çok özel bir yolla geliriz: *becerilerimizin kıyısında yaşadığımızda*. Burası ne aşırı derecede yeterli ne de kaygısız olduğumuz ama aynı zamanda her şeyin bizi ezecek kadar boyumuzu aşmadığı bir yerdir.

Yeterlilik ve rahatlık seviyemizin ötesine adım adım geçtiğimizde becerilerimizin kıyısına varırız. Ama ideal olan bu ilerlemelerin küçük, adım adım ayarlamalar şeklinde olmasıdır.

Rahatlığın Laneti

Eğer bir şey bize rahat geliyorsa (*tanıdık, ulaşılabilir ve tutarlı* durumlarda olduğu gibi) beyinlerimiz, *ben böyle iyiyim, çok teşekkür ederim*, mesajı verir.

Eğer bir şey yeni, zor ve hatta birazcık tutarsız gelse korku devreye girer. Korku her türlü şekil ve boyutta, bazen de kılık değiştirmiş bir halde gelirken sadece tek bir şey söyler: *Hayır*. “Hayır, berbat edeceğim”, “Olmaz, orada kimseyi tanımıyorum”, “İ-h, üzerimde berbat durur”, “Yok, teşekkürler, fazla uzun kalmayacağım” gibi.

Bu “hayır”ın kökleri evrime dayanır. Korku karşısında donup kalmak gibi en temel seviyedeki hayvan davranışı iki seçenek içerir: *yaklaş veya uzak dur*.

Milyonlarca yıl önce insanın ilk örneği olan atalarımız yiyecek veya çiftleşme fırsatına benzer bir şey gördüklerinde yaklaşırlardı. Bela gördüklerinde de uzaklaşırlardı. *Koş ve saklan!*

Günümüzde çocuklar herhangi bir huzursuzluk veya korku duyduklarında yırtık pırtık olmuş, pis kokan eski pelüş hayvanlarına yapışabilirler. Bizim yetişkin davranışımız da çok farklı değildir. Hemen herkesin çok sevdiği eski bir tişörtü veya üzgün, yorgun veya baskı altındayken çekildiği (belki “herkesin adınızı bildiği”) favori bir yeri vardır.

Çalışmalar gösteriyor ki risk konusunda karar verirken tanıdık olana yöneliriz. Sözelimi, gerçekler aksini ileri sürse bile insanlar teknolojilerin, yatırımların ve eğlence aktivitelerinin ne kadar tanıdık olurlarsa o kadar az riskli veya zor olduğunu varsayarlar. Bu da istatistiklere göre insanların araba kazasının ölme risklerinin çok daha büyük olmasına rağmen uçmaktan neden bu kadar korktuklarını açıklamaya yardımcı olabilir. Çoğu insan için araba kullanmak tanıdık, gündelik bir aktiviteyken havada yolculuk yapmak nispeten sıra dışı ve yabancısıdır.

Kötü Kararların Tutarlılığı

Anlık haz, tanım gereği ince ayarlamalar yapmaktan veya bizi daha iyi bir seviyeye taşıyacak şekilde daima disiplinli çalışmaktan çok daha hızlıdır. Biri gıda tableti, diğeri kokain veren iki mandalla karşı karşıya bırakılan laboratuvar farelerini duymuşsunuzdur. Fareler ne kadar aç olurlarsa olsunlar açlıktan ölene kadar kokain mandalına basmaktadırlar. Farelerin ve insanların alması gereken ders: Ucuz heyecanların (ve hatta rahatlık veren şeylerin) bedeli yüksek olabilir.

Sıcak çikolatalı sundae kendinizi *hemen şimdi* iyi hissetmenizi sağlayabilir. Tabii ki yirmi dakika içinde pişmanlık da duyabilirsiniz. Eylemlerinizi değerlerinize göre ayarlamak ve üç kilo kaybederek daha sağlıklı olmak, çikolatayla kaplı dondurmanın şekeri kadar yoğun bir şekilde memnuniyet verici değildir ama daha-uzun süren bir tatmin yaratabilir.

Kendini sabote eden bu tepkiler bizim yapmayı seçtiğimiz şeyler değildir, yapmak için koşullandığımız şeylerdir. Tanıdık olana koşmanın oltasından kurtulana, otomatik pilotu kapatıp kendimizi gösterene, dışarıya adım atıp hayatlarımızın sorumluluğunu üstlenene kadar da bunları yapmaya devam ederiz. Ancak bu değişimleri gerçekleştirdiğimizde gelişmemize izin veren zorluklara sürekli kucak açabiliriz.

Pek çok insan için özellikle stresli zamanlarda oltaya takılmalarına neden olan tanıdık ve rahatlatıcı kimlik çok eskilerden kalma bir durumdur.

Zorluğu Seçmek

Jim Collins “*İyi’den ‘Mükemmel’ Şirkete: Kalıcı Başarıya Ulaşmanın Yolları*” adlı çoksatan kitabında “*İyi, Mükemmelin düşmanıdır,*” der.

Ben izninizle aynı fikirde olmadığımı söyleyeceğim. Bence *kaçınma, mükemmelin düşmanıdır*. Kaçınma, özellikle de rahatsızlıktan kaçınma, iyinin bile düşmanıdır. Aynı zamanda gelişimi sağlayan büyüme ve değişimin düşmanı da kaçınmadır.

“Başarısız olmak istemiyorum”, “Kendimi mahcup etmek istemiyorum”, “İncinmek istemiyorum,” dediğimizde benim *ölü insanların amaçları* diye nitelendirdiğim durumu ifade etmiş oluyoruz. Çünkü kendilerini aptal yerine koydukları için rahatsızlık hissetmeyenler bir tek (evet, doğru tahmin ettiniz) ölülerdir.

Aynı şey değişmeyen veya olgunlaşmayan kişiler için de geçerlidir. Benim bildiğim kadarıyla hiç incinmeyen, kırılmayan, öfkelenmeyen, kaygılanmayan, üzülmeyen, strese girmeyen veya risk almayla birlikte gelen diğer rahatsız edici duygulardan birini hissetmeyen kişiler artık bizimle olmayanlardır.

Direnmeye Devam Etmek

Malcolm Gladwell³ *“Outliners (Çizginin Dışındakiler): Bazı İnsanlar Neden Daha Başarılı Olur?”* adlı kitabında durağanlığı aşmak ve bir beceride gerçekten ustalaşmak için 10.000 saat gerektiği fikrini yaygın hale getirdi.

Ama psikologlar ve öğrenme uzmanları, ustalığın zaman yatırımından çok bu yatırımın *kalitesiyle* ilgili olduğu konusunda hemfikir. Kaliteli yatırım, ulaşabildiğimiz yerin hemen ötesindeki zorluklarla sürekli olarak mücadele etmeyi gerektiren bilinçli bir pratik yapma formu olan “çaba harcayarak öğrenme”yi gerektirir.

Kanıt ise gri maddede bulunuyor. Son yirmi otuz yıl boyunca araştırmacılar *nöroplastisite* fikrini geliştirdiler. Buna göre beyin erken çocukluk döneminde bir noktada "sabit" kalmaz, yeni hücreler geliştirmeye devam eder. Ama pek göze çarpmayan bir başka keşfe göre yenilenmiş bu hücrelerin çoğu ölmektedir. Yeni hücre ölümünü engelleyen, hatta bu yeni nöronları sinapslara bağlayıp beynin mimarisiyle ve potansiyeliyle bütünleştiren faktörse çaba harcayarak yapılan öğrenme deneyimleridir. Sadece gitarla “Stairway to Heaven” şarkısını on bin saat çalmakla (Tanrı korusun) ya da (kişinin yeterli olduğu ve gönüllü hasta bulduğu varsayılırsa) safra kesesi ameliyatının iyi pratik edilmiş adımlarını sadece tekrarlamakla beynimiz gelişmez. Çaba harcayarak öğrenmek, sınırları genişletmeye devam ederek, kişinin bilgi ve deneyiminin karmaşıklığını artırarak bilinçli bir şekilde katılım göstermek anlamına gelir.

Hemen herkes yeni bir şey öğrenirken çaba harcayarak öğrenme gayreti içine girer. Ama kabul edilebilir performans seviyesine ulaştıktan sonra çoğumuz gevşeyip durağanlığın verdiği rahatlığın tipik bir örneği olacak şekilde otomatikleşmeye başlarız.

Araba kullanmayı öğrendiğiniz zamanları hatırlıyor musunuz? Direksiyonun başına geçmeden önce *bilinçsizce beceriksizdiniz*. Yani neyi bilmediğinizi bilmiyordunuz. Sonra ders almaya başladınız ve ne kadar şey öğrenmeniz gerektiğini fark ettikçe *bilinçli beceriksiz* haline geldiniz.

Otoyola ilk çıktığınızda paniğe kapılırsanız da birkaç denemeden sonra alışırırsınız. Ama sürücü belgenizi aldıktan kısa bir süre sonra *bilinçsiz beceri* kontrolü ele geçirir. Sadece arabaya biner ve sürersiniz. Farkına, bile varmadan eve gelmiş olursunuz. Rahat ettiğiniz bu durağanlık seviyesinde kaldığınızda otomatik pilot aşamasındasınız demektir.

Biraz stresli de olabilirsiniz ki bu kötü bir şey değil. Onlarca yıldır stresin ne pahasına olursa olsun kaçınılması gereken bir numaralı psikolojik düşman, esenliğin katili olduğunu öğreniyoruz. Tabii ki stresin olumsuz tarafları var.

³ Malcolm GLADWELL-ÇİZGİNİN DIŞINDAKİLER (Outliers): Bazı İnsanlar Neden Daha Başarılı Olurlar? (Okunası bu eseri 25 Eylül 2017 tarihinde adresi bende mevcut olan dost ve arkadaşlarımla 12 sayfalık bir derleme halinde paylaşmıştım. Kayıtlarınızda yoksa gönderebilirim. Halit YILDIRIM)

Biyokimyasal olarak konuşacak olursak kronik stres sistemlerimizde büyük bir karmaşaya yol açar, kalp hastalıkları, kanser gibi hastalıklara etki eden iltihapları körükler, bağışıklık sistemini enfeksiyonlara açık hale getirir.

Ama uygun miktardaki stres (boğulmadan direnmeye devam etmek) harika bir motivasyon kaynağı olabilir. Zaman zaman rahatsızlık verici olsa da bizi ileriye götüren şey strestir. Yorgun takımın son iki dakikada zafer kazanmasını sağlayan şey skor levhasındaki kaybeden rakamları görmektir. Bir projeyi tamamlamak için gereken yaratıcılık ve motivasyonu körükleyen şey yakın ama o kadar sıkışık olmayan son teslim tarihinin verdiği strestir.

Hayatınızda sadece uzaktan kumandayla televizyon kanallarını değiştirmekten fazlasını istiyorsanız stres büyük bir lütuftur. Stres, değişim ve onunla birlikte gelen öğrenme ile büyümenin doğal ve beklenen tamamlayıcısıdır. Büyük bir çaba göstermeden ve büyük risklere girmeden Everest Dağı'na tırmanamazsınız.

Pes Etmeye Karşı Azim

Azim dayanıklılığı, tutkuyu ve otokontrolü kapsar ama onlarla aynı şey değildir. Pennsylvania Üniversitesi'nden psikolog ve araştırmacı Angela Duckworth buna, yani yol boyunca ödüller veya tanınma için endişe etmeksizin uzun vadeli bir amacı gerçekleştirmeye çalışmaya *tutku* ve sürdürülebilir *sebat* diyor. *Dayanıklılık* zorlukların üstesinden gelmekle ilgilidir. Tutku bir seviyede zenginlik, ün ve/veya güç arzusunu düşündürür. *Otokontrol* ise baştan çıkarıcı şeylere direnmenize yardımcı olabilir ama bu uzun amacınızı sebatla gerçekleştirmeye çabaladığınız anlamına gelmez.

Azim, Duckworth'ün araştırmasına göre uzun vadeli başarıyı önemli ölçüde öngörebilen özel bir durumdur. Azimli öğretmenler meslekte daha uzun kalır ve azimli olmayanlardan daha verimli çalışırlar. Azimli öğrencilerin mezun olma olasılığı daha yüksektir. Azimli erkekler evliliklerini daha uzun sürdürürler (ilginçtir ki bu bulgu kadınlar için geçerli değil).

Duygusal çeviklik kişinin azminin artmasına yardımcı olabilir çünkü zor duygu ve düşüncelerin oltasından kurtulmamızı, engelleri aşmamızı ve takip etmeye değen uzun vadeli hedeflerimiz doğrultusunda yürüyebilmemiz için değerlerimizi tanımlamamızı sağlar. Ama duygusal çeviklik aynı zamanda artık bize hizmet etmediğinde bu hedefleri bırakmamıza da izin verir.

İŞ HAYATINDA DUYGUSAL ÇEVİKLİK

İş Yerinde Oltaya Takılmak

Bugünün iş kültüründe hâkim olan düşünce, ofiste rahatsız edici duygu ve düşüncelere yer olmadığı ve çalışanların, özellikle de liderlerin ya duygusuz ya da daima iyimser olması gerektiği şeklindedir. Çalışanlar özgüven yansıtmalı ve içlerinde kabaran bütün güçlü duyguları, özellikle de olumsuz olanları bastırmalıdır. Ama bildiğimiz gibi bu temel biyolojiye uymaz.

Yaptığı işte ne kadar iyi olursa olsun bütün sağlıklı insanların içinde eleştiri, şüphe ve korkuyu içeren duygu ve düşünce akışı vardır. Bunun nedeni sadece insan beyninin işini yapması, dünyadan bir anlam çıkarmaya, problemleri bekleyip çözmeye ve potansiyel tehlikelerden kaçınmaya çalışmasıdır.

Bu ayrıca iş yerinde her yerden bir oltanın çıkıvermesinin de nedenidir. İş, gizli inançlarımızı, benlik kavramımızı, rekabet ve iş birliği duygumuzu, önceki iş deneyimlerimizi bütünleştirir ve onlardan faydalanır.

Sözün özü, duygusal çevikliğin bize verdiği son mesaj şudur: Stresi inkâr etmek, içine atmak veya kara kara düşünmek verimi düşürür. Stresten kaçınmak mümkün değildir ama *yapabileceğimiz* şey stresle ilişkimizi ayarlamaktır. Stresin bizi ele geçirmesi gerekmiyor. Biz onu ele geçirebiliriz.

İlk adım, stresi hayatlarımızı mahveden bir kasırga gibi saplantı haline getirmek yerine sadece var olduğunu kabul etmektir: Yakın zamanda kaybolmayacağını kabul ederek ona kendini göstermektir.

İkinci ve hayati önem taşıyan diğer adım “stres”in bizi tanımlamadığını anlamaktır. “Stresliyim,” dediğinizde bütün kendiliğinizi (ben = tüm benliğim) duyguyla birleştirmiş olursunuz. Bu biraz ayrıntıya inmek gibi görünebilir ama bu söz bütün kimliğinizi stres duygusuyla birleştirir. Bu deneyimi o kadar boğucu hale getiren biraz da budur.

İşin Amacı

Viyana'nın biraz aşağısında Marienthal adında, yeşil tepelerle çevrili düzenli caddeleri olan güzel, şirin bir kent bulunuyor. 1830' da oraya bir pamuk ipliği fabrikası inşa edildi ve sonraki yüzyıl boyunca bölgenin en önemli işvereni bu fabrika oldu. 1930'daki Büyük Buhran sırasında çalışanların dörtte üçü işsiz kaldı.

Ama fabrika kapandıktan kısa bir süre sonra Avusturya işsizlik sigortasını bütün çalışanlar için zorunlu hale getirdi. Bu sigorta Marienthallıların kaybettikleri maaşların büyük bir kısmını karşılayacaktı ama bir koşul vardı. İşsiz kalan işçilerin bu desteği hak etmek için herhangi bir maaşlı işte çalışmaları yasaktı. Gayriresmi bir iş bile yasaktı. Kaldırımda bahşiş toplamak için armonika çalan bir kasabalının işsizlik maaşını nasıl kaybettiğine dair o döneme ait raporlar var.

1930' dan 1933'e kadar Graz Üniversitesinden bazı araştırmacılar yerel halkta bazı çarpıcı değişimler gözlemledi. Zaman içinde bütün kasaba uyuşuk hale gelmişti. Yürüyenler yürümüyordu. Şekerleme yapmak birincil aktivite haline gelmişti. Erkekler saat takmayı bırakmıştı çünkü zaman artık önemli değildi. Kadınlar kocalarının gidecek bir yerleri olmasa bile akşam yemeğine geç kaldığından şikâyet ediyorlardı.

Kasabalılar yeni buldukları boş zamanları okumak, resim yapmak ya da diğer sanatsal veya entelektüel çabalar için değerlendirmiyorlardı. Hatta üç yıllık çalışma boyunca yerel kütüphanenin dışarıya verdiği kitap sayısında %50 azalma olmuştu. Marienthal halkının çalışmıyor olması, motivasyonlarını *hiçbir* şeye ilgileri kalmayacak şekilde bozmuştu.

Son tahlilde denilebilir ki, iş sadece bir ekmek parası olmaktan daha fazlasıdır. İşimiz bize kimlik ve amaç hissi verebilir. Aynı zamanda diğer aktiviteleri ve ilgimizi etrafında organize edebileceğimiz bir çerçeve oluşturur. İşin zihinsel sağlık üzerinde de büyük faydaları vardır. Emekli olan insanlar işlerinin yerine yeni aktiviteler koymadıkları takdirde hızlı bir bilişsel çöküş yaşama riski altındadır.

İster palmiye ağacı yetiştirmek olsun ister napalm bombası yapmak, tabii ki her iş fiziksel veya entelektüel çabayı ya da her ikisini birden gerektirir. Ama her iş aynı zamanda duygusal bir çaba da gerektirir. Psikologlar buna *duygusal emek* der. Her işte, aslında çoğu insan etkileşiminde gereken imajı sürdürmek için ihtiyaç duyulan enerjidir bu. İş dünyasındaysanız, patronunuzun yaptığı bir espriyi komik bulmasanız da kibarca güleceğinize kuşku yoktur. Bütün istediğiniz evde yatıp kitap okumak olduğu halde mutlu bir yüz ifadesi takınmak zorunda kaldığınız bir etkinliğe katılmışınızdır. Duygusal emek bir dereceye kadar nazik olma ya da geçinme dediğimiz şeydir. Bunu hepimiz yaparız, genellikle zararsızdır. Hatta *ev sahibine bakıp (berbat) yemeği için teşekkür etmek, sosyal açıdan tabağınıza tükürmekten daha zekicedir.*

Ama iş yerinde duygularınız konusunda ne kadar numara yaparsanız kendinizi o kadar kötü hissedersiniz.

DUYGUSAL AÇIDAN ÇEVİK ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK

Dweck'in *“sonuca değil Çabaya odaklanın”* teorisinin yanlış yorumlanması yüzünden çocuklar atık sadece denedikleri için ödüllendiriliyor, gösterdikleri çaba için A veya sırf katıldıkları için bile madalya alıyorlar.

Ne yazık ki bu girişimler çocuğun, deneyiminden ders çıkarma ve büyüme becerisini küçümsüyor ve bir sürü istenmeyen sonuca, aslında bizim başarmayı umduğumuz şeyin tam aksine neden oluyor. Öncelikle başarıya odaklanmak çok dar bir şekilde tanımlanmış bir başarı kavramını geliştirir: Söz gelimi, çocuğun tahminen belirli seviyede bir gelir elde etmesini sağlayacak bir işe girmesi gibi. Fakat başarıya giden önceden belirlenmiş yollara dair bu dar odak bile şüphelidir çünkü dünyanın durağan bir yer olduğunu varsaymaktadır. Oysa tahminlere göre bugünkü öğrencilerinin %65'i henüz icat edilmemiş işlerde çalışıyor olacak. 2010'da ülkenin en iyi on işi sayılan işler 2004 yılında mevcut değildi. İnovasyon hızı o zamandan beri artıyor.

İşleri daha da kötüleştirmek istercesine bugünkü üniversite kampüslerinde lisede her şeyi doğru yapan, SAT'de üstün başarı gösteren, şık üniversitelere giren ve akademik çalışmayı çocuk oyuncağı gibi gören ama hayat karşısında şaşkına dönen bir sürü çocuk var.

Stanford Üniversitesi eski dekan yardımcısı Julie Lythcott-Haims *Bir Yetişkin Yaratmak* adlı kitabında bu gençlere “varoluşsal açıdan güçsüz” diyor.

Kitabında bu gençlerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin hapisteki suçlu gençlerinkiyle kıyaslanabilir olduğunu, yeni fikirlere daha az açık olduklarını ve hayattan daha az tatmin olduklarını gösteren çalışmalardan alıntılar yapıyor.

Seni Görmek, Beni Görmek

Güney Afrika'daki en büyük etnik grup olan Zulu kabilesinin üyeleri birbirini, "Sawubona," diyerek selamlar. Çevirisi: *"Seni görüyorum."* Söylenmek istenen şey ise şudur: Aslında görerek, seni var ediyorum. Bu duyarlılığı çok seviyorum, duygusal çevikliği öğretmenim ilk ve en önemli adımını kapsıyor. Çocuklarımıza onları tam olarak, açıkça ve yargılamadan gördüğümüzü ifade ederek duygusal deneyimlerini kabul ettiğimizi ve onayladığımızı belirtmiş oluyoruz.

Bir çocuk etrafındakiler tarafından tam olarak görüldüğünü ve kabul edildiğini duyumsadığında sevildiğini ve güvende ok hissetmemesi zordur. Parklarda yeni bir şey keşfetmek için koşturan ama arada dönüp bakıcısının orada olup olmadığını kontrol eden küçük çocuklar görmüşsünüzdür. Her çocuğun kocaman dünyaya cesaretle girmesini sağlayan şey bu tür bir güven duygusudur. Psikologlar buna *güvenli bağlanma* derler. Güvenli bağlanma bir çocuğun duygusal hayatını dengeli hale getirir. Ortaokul ve ergenliğe kadar, sonrasında da yetişkin ilişkilerinin oluşumunda önemli bir rol oynar.

Bir çocuğun güvenli bağlanma hissi, *bütün kusurlarımıza ve kokuşmuşluğuma rağmen, bütün haşmetimle seviliyor ve kabul ediliyorum* duygusu, onun sadece dünyada değil, kendi duyguları konusunda risk almasına izin verir. Çocuk, duyguları yüzünden reddedilmeyeceğini, cezalandırılmayacağını veya utandırılmayacağını bildiği için üzüntümüzü, mutluluğumuzu veya öfkemizi test edip bu duyguların her birine nasıl karşılık vereceğini, onlarla nasıl baş edeceğini bulmaya çalışır.

Cezalandırılma korkusu olmadan ya da duygularını sansürlemesi gerekmeden her türlü duyguyu yaşama özgürlüğü olan bir çocuk bazı önemli dersler alabilir:

Duygular geçer. Duygular geçicidir, Zihinsel bir deneyimde eylemi *gerektiren* bir şey yoktur,

Duygular ürkütücü değildir. Herhangi bir duygu o anda ne kadar büyük ya da kötü görünürse görünsün ben ondan daha büyüğüm.

Duygular öğretmenlerdir. Benim için ve diğerleri için neyin önemli olduğunu anlamama yardımcı olan bilgiler içerirler.

Açık olmak gerekirse duygusal açıdan çevik çocuklar yetiştirmek onların duygularını azarlamadan onaylayıp kabul etmeyi gerektirse de bu, çocukların huysuzluk nöbetlerine veya mantıksız davranışlarına katlanmanız gerektiği anlamına *gelmiyor*. Çocukların duygularının gerçek ve herkesinkiler kadar önemli olduğunu bilmelerini sağlayabilirsiniz.

Tekrar ediyorum, özellikle çocuğunuz süpermarkette yüzükoyun yatmış çığlıklar ve tekmeler atıyorken veya ergen çocuğunuz yatak odasının penceresinden kaçıp o Petersen denen çocuğun motosikletinin arkasına atlayıp gözden kaybolduğunda bu türden şefkatli fakat hafif kayıtsız bir tepki vermek zor olabilir. Ama hem ebeveyn hem de çocuk için duygudan sıyrılmanın ve en zor duygularınızın sizi ele geçirmesine izin veren oltadan kurtulmanın temeli duyguya kendinizi gösterme kısmıdır.

SONUÇ: GERÇEK OLMAK

O GERÇEKLİK seviyesine, o duygusal çeviklik seviyesine sihir yoluyla değil, hayatımız boyunca sıradan anlarda bir dizi minik adım atarak ulaşırız. Bu yolculuğa hemen bugün şöyle başlayabilirsiniz:

***Kendinizi hayatınızın temsilcisi olarak tayin edin ve kendi gelişiminizin, kariyerinizin, yaratıcı ruhunuzun, işinizin ve bağlantılarınızın mülkiyetini ele alın.**

***İçsel deneyimlerinizi güzel karşılayın, onlara nefes verin ve çıkışa doğru koşmadan önce sınırlarını öğrenin.**

***Gelişen kimliğinizi kucaklayın ve artık size hizmet etmeyen hikayeleri bırakın.**

***Hayatta olmanın bazen incinmek, düşmek, strese girmek ve hata yapmak anlamına geldiğini kabul ederek ölü insanların gerçekçi olmayan amaçlarını bırakın.**

***Sevmenin ve yaşamanın tadına varabilmek için mükemmellik peşinde koşmayı bırakın.**

***Kendinizi acıyla gelecek olan sevgiye ve sevgiyle gelecek olan acıya, başarısızlıkla gelecek başarıya ve başarıyla gelecek başarısızlığa açın.**

Korkusuz olma fikrini terk edin ve değerlerinizin rehberliğinde doğruca korkularınızın, sizin için önemli olan şeyin üstüne gidin. *Cesaret korkunun yokluğu değil, korkuyla yürümektir.

***Hayatın güzelliğinin hayatın kırılganlığından ayrılamaz olduğu kabul edin. Artık genç olmayana kadar genciz. Artık sağlıklı olmayana kadar sağlıklıyız. Artık ayrılık vakti gelene kadar sevdiklerimizle birlikteyiz,**

***Kendi amacınızın kalp atışlarını duymayı öğrenin.**

Son olarak da eğer yapabiliyorsanız “dans edin”.

KAYNAKÇA

DUYGUSAL ÇEVİKLİK-Emotional Agility

Dr. Susan DAVID

Çeviri: Zeliha BABYİĞİT

Pegasus Yayınları-1. Basım: Nisan 2018



Harvard Tıp Fakültesi'nden ödüllü bir psikolog. McLean Hastanesi'nde Institute of Coaching'ın ortak kurucu ve direktörlerinden, butik bir danışmanlık firması olan Evidence Based Psychology'nin CEO'su. Dünya Ekonomik Forumu, Birleşmiş Milletler ve Ernst&Young'a bireysel gelişim eğitimleri vermekte. Birçoğumuz Susan David'in ismini Wall Street Journal'da en çok satanlar listesindeki kitabı "Emotional Agility" (Duygusal Çeviklik) ile duyduk. Harvard Business Review'nun duygusal çevikliği yılın yönetim şekli ilan etmesiyle kitapta David'in işlediği konseptler geniş iş çevreleri tarafından okunarak takdir görmektedir.