

İçindekiler

GİRİŞ	5
1. REDDEDİLMEK: Her Gün Yaşadığımız Duygusal Kesikler, Sıyrıklar.....	11
2. YALNIZLIK: İlişki Kasları Zayıflığı	43
3. KAYIP VE TRAVMA: Belin Bükülse de Yola Devam Etmek.....	79
4. SUÇLULUK DUYGUSU: Sistemimizdeki Zehir	105
5. ZİHİNSEL GEVİŞ: Yarayı Deşerek Kanatmak	141
6. BAŞARISIZLIK: Hafif Duygusal Üşütme Nasıl Psikolojik Zatürreeye Dönüşür?	167
7. DÜŞÜK ÖZSAYGI: Ruhsal Bağışıklık Sisteminin Zayıflaması	207
SONUÇ: Kendi Psikolojik Ecza Dolabımızı Oluşturun	247
TEŞEKKÜR.....	251
DİZİN.....	255

Giriş

On yaşındaki bir çocuğa soğuk algınlığı için ne yapılması gerektiğini sorun, anında şu cevabı alırsınız: Yatıp dinlenmek, tavuk suyuna çorba içmek. Dizde bir sıyrık olduğu zaman ne yapmak lazım diye sorduğunuzda yine hemen sıyrığın temizlenmesi (ya da anti-bakteriyel merhem sürülmesi) ve bantlanması gerektiğini savunacaktır. Çocuklar herhangi bir kemik kırıldığında alçıya alınması gerektiğini, böylelikle kemiğin doğru bir şekilde kaynayacağını da bilir. Bunları niye yapmıyoruz gerektiğini sorduğunuzda size uygulanan bu tür tedavilerin iyileşmeyi kolaylaştıracağını, durumun kötüye gitmesini önleyeceğini anlatır; soğuk algınlığı zatürreeye dönüşür, sıyrık enfeksiyon kapar ve yanlış kaynaklı kemik işlev görmez.

Çocuklarımıza daha küçücükken bedenlerine iyi bakmalarını gerektiğini ve bunu nasıl yapacaklarını öğretmeye başlarız. Onlar da bu dersleri harika bir şekilde öğrenirler.

Ancak yetişkin birine reddedilmenin keskin acısını, yalnızlığın yakıcılığını, başarısızlığın yıkıcılığını, hayal kırıklığını dindirmek için ne yapılması gerektiğini sorduğunuzda yapacağı şey soruyu bir iki cümleyle geçiştirmek olacaktır. Düşük özsaygıdan, kayıp ve travmadan nasıl kurtulacağını sorduğunuzda da söyleyecek pek bir şey bulamayacaktır. Zihninize izinsiz damlayıverip olan biteni aralıksız çalıp duran bozuk

plağın sesini nasıl kesebileceğinizi, sürekli dırdır edip beyninizi yiyen suçluluk duygusuyla nasıl baş edileceğini sorduğunuzda ağzı bir karış açık, ne demek istiyorsun diyen bakışlar, kaçamak cevaplarla karşılaşacak, hemen konunun değiştirilmeye çalışıldığını göreceksiniz.

Bazıları kendinden emin bir şekilde duygularımızı anlatmanın, arkadaşlarla veya yakınlarla paylaşmanın en güzel ilaç olduğunu, bütün ruh sağlığı uzmanlarının da bu görüşü desteklediklerini söyler. Bazı durumlarda, evet içimizi dökmek rahatlatır bizi ama bazı durumlarda da ne yazık ki büyük zararlar verir. Bu zararlara dikkat çekince yine aynı durumla karşılaşılır: Ağız bir karış açık, ne demek istiyorsun diyen bakışlar, kaçamak cevaplar, hemen konuyu değiştirmek için gösterilen çabalar.

Gündelik hayatta aldığımız psikolojik yaraları tedavi etmek için harekete geçemiyoruz, bilinçli bir adım atamıyoruz. Çünkü bunu nasıl yapacağımızla ilgili bilgimiz, yaraları nasıl iyileştireceğimizi anlatan kaynağımız yok. Böyle bir durumda profesyonel yardım almamız mümkün tabii. Ama bu sürekli uygulayabileceğimiz pratik bir şey değil. Aldığımız bu yaraların içe işleyen sızısı, ince ince kanaması acilen doktora koşturma durumu yaratmıyor. Tıpkı hafif bir öksürük şikâyetiyle aile hekimimizin kapısını çalmadığımız gibi, sevgilimiz tarafından her reddedildiğimizde ya da patronumuz bize her bağırdığında soluğu terapistin yanında alamayız.

Herkesin evinde tentürdiyot, steril pamuk, sargı bezi, yara bandı gibi ilk yardım gereçleri ya da sıyrıklar ve yanıklar için antibiyotikli krem, ağrı kesici gibi ufak fiziksel rahatsızlıkları tedavi edecek ilaçların olduğu bir ecza dolabı var. Fakat hafif psikolojik yaralanmaları evde tedavi etmek için bulduğumuz ne bir ecza dolabı ne de herhangi bir ilk yardım gereci var. Oysa en az fiziksel yaralanmalar kadar maruz kalırız psikolojik yaralanmalara. Kitapta bahsedilen yaraların hepsi son derece yaygın olarak aldığımız yaralar. Hepsi duygularımızı

incitir; yüreğimizi, ruhumuzu acıtır ve psikolojik hasarlar verir. Ancak her an hayatımızın içinde olmalarına karşın acıları dindirecek, üzüntü ve sıkıntıları hafifletecek, ağırları yatıştıracak alışıl gelmiş bir çare veya yöntem yoktu şimdiye kadar.

Bu tür yaralanmalara duygusal ilk yardım tedavilerini uygulamak zihinsel, ruhsal, duygusal sağlığımızda oluşabilecek hasarı engeller. Doğrusunu isterseniz, aldığımız yaralara hemen müdahale edip duygusal ilk yardım uygulayınca, profesyonel yardım almak için başvurduğumuz teşhis edilebilir birçok psikolojik rahatsızlığın önüne geçilmiş olur. Örneğin, yaşadığı kötü bir olayı zihninde geviş getirme eğilimi hızlı bir şekilde depresyon ve kaygı bozukluğuna dönüşür; başarısızlık ve reddedilme deneyimleri özsaygımızı erozyona uğratar. Bu yaraları tedavi etmek sadece iyileşmeyi hızlandırmakla kalmaz aynı zamanda komplikasyonları engelleyerek olası ruhsal hastalıkların şiddetini de hafifletir.

Tabii ki çok ciddi bir psikolojik yaralanma olduğunda ruh sağlığı uzmanına gitmek yerine evde duygusal ilk yardım yapılmalıdır demiyorum. Bunu söylemek, tam donanımlı bir ecza dolabım var artık doktora veya hastaneye gitmeye gerek yok demek gibi saçma olur. Fiziksel sağlığımıza nelerin tehdit oluşturduğunu, sınırlarımızı biliyoruz ama ruhsal sağlığımız söz konusu olduğunda aynı sorumluluğu göstermiyoruz. Çoğumuz parmağımızdaki keşiğin dikiş gerektirecek kadar derin olup olmadığını anlayabilir ya da kırılma veya incinme arasındaki farkı söyleyebiliriz. Hatta vücudumuzun aşırı susuz kalması halinde tıbbi müdahale gerekebileceğini de biliriz. Ama psikolojik yaralara gelince ne yapmamız gerektiği, ne zaman profesyonel yardıma ihtiyaç duyulduğu konusunda ne bilgimiz ne de farkındalığımız var. Sonuç olarak da bu yaralarımızı yok sayıyoruz ta ki yaşamsal işlevimiz bozuluncaya kadar. Dizimizdeki keşiği yürümemizi engelleyene kadar ilgisiz davranıp boşluyor muyuz? Hayır, yapmıyoruz ama ne yazık ki psikolojik yaralarımızı sürekli yadsıyor, ihmal ediyoruz. Öyle ki ileriye bir adım atacak ne şevkimiz ne gücümüz kalıyor.

Tedavi konusundaki bu çelişki, bu tutarsızlık maalesef fiziksel sağlığımız için de ciddi tehlike oluşturuyor. Psikolojik yaralarımızın sarılması konusundaki yetersizliğimiz bir talih-sizlik bir gaftır. Böylesi ilk yardım teknik ve yöntemleri olmasaydı, bu yaralarımızı tedavi etmek mümkün olmasaydı belki bu vaziyete, bu gidişata tahammül edilebilir, müsaade edilebilirdi. Ancak ortada hoş görülecek bir durum yok. Son zamanlarda psikoloji biliminin çeşitli alanlarında yapılan araştırmalarda sürüyle tedavi seçenekleri bulunmuş, açıklanmıştır.

Kitabın her bir bölümünde gündelik yaşamda yaygın olarak maruz kaldığımız psikolojik yaralanmaların bir türü işlenmiş ve bu duyguların acısını hafifletecek, durumun kötüye gitmesini önleyecek çeşitli ilk yardım teknikleri verilmiştir. Bilimsel temellere dayalı bu teknikler insanın kendi kendine uygulayabileceği tekniklerdir, küçük fiziksel yaralanmalarda kullanılan acil müdahale yöntemleri gibi. Ayrıca çocuklara da anlatılabilir ve uygulanabilir. Bu teknikler psikolojik ecza dolabımızın başlıca malzemeleri, zor günlerimizde kullanmak üzere yanımızda taşıyacağımız bir ruhsal sağlık setidir.

Yüksek lisans programına devam ettiğim yıllarda, duygusal yaralarını sarmaları için hastalarımı spesifik ve somut öneriler sunduğum için sürekli eleştiri alıyordum. “Psikolojinin derinlerine inerek hizmet vermek için buradayız” diyordu hocalarımdan biri. “Psikolojik aspirin yazmak için değil -zaten öyle bir şey de yok!”

Ancak acil rahatlama sunmak ile derin psikolojik hizmet birbirinden bağımsız değildir. Ben her insanın duygularına ilk müdahaleyi yapabileceği tedavi yöntemlerine, hatta duygusal yaraların sarılması ile ilgili diğer tedavilere de ulaşabilmesi gerektiğine inanıyorum. Yıllardır yeni araştırmaların bulgularının özünü pratik önerilere, danışanlarımdan duygularını iyileştireceği tedavi yöntemlerine dönüştürmeyi bir alışkanlık haline getirdim. Böyle yapmamın tek bir nedeni vardı: Bu tedaviler gerçekten işe yarıyordu. Bir süredir arkadaşlarım, ai-

lem ve hastalarım bu tedavileri bir kitap haline getirmem gerektiğini sürekli vurguluyorlardı. Ben de bunu yapmaya karar verdim çünkü ruhsal sağlığımıza gereken önemi vermemizin zamanı gelmişti. Ağız diş veya fiziksel hijyen uyguladığımız gibi ruhsal sağlık hijyeni de uygulamamızın artık zamanı gelmişti. Ve hepimizin psikolojik ecza dolabı bulundurmamızın, içine de duygulara sürebileceğimiz merhem, duyguları sarabileceğimiz bandaj, yatıştırarak ağrı kesici ve buz torbaları koymanın zamanı gelmişti.

Her şey bir yana psikolojik “aspirin” artık var. İhtiyaç anında kullanmamak bence aptallık olur.

Bu Kitabı Nasıl Kullanmalı?

Kitabın bölümlerinde günlük hayatımızı sürdürürken aldığımız çok yaygın yedi büyük yara ele alınmıştır: reddedilme, yalnızlık, kayıp, suçluluk duygusu, zihinsel gevış, başarısızlık ve düşük özsaygı. Bölümler birbirinden bağımsız olsa da kitabın hepsini bir bütün olarak okumanızı tavsiye ediyorum. Benim böyle bir durumum yok dediğiniz bölümler olabilir ama gene de çeşitli durumlarda alabileceğimiz yaraları tanımak, bilmek yararlı olacaktır. Çünkü bu yaraların hepsi insana özgü yaralar. Hayat bu, gelecekte biz veya sevdiklerimiz, etrafımızdaki insanlar böyle durumlar yaşayabilir.

Kitabın her bölümü iki kısımdan oluşmuştur. İlk kısımda her yaralanma sonucunda oluşan belli başlı psikolojik hasarlar açıklanmıştır -bizim göremediğimiz, farkında olmadığımız yaralar dâhil. Örneğin, yalnızlık duygusunun acı veren bir duygu olduğunu hepimiz söyleyebiliriz. Ama yalnızlık duygusunun tedavi edilmediği takdirde beden sağlığımız üzerinde ciddi boyutlara varan tehlikeler yarattığını, hatta insanın ömrünü bile kısalttığını bilenimiz pek yoktur. Yalnız insanın hayatını baltalayan davranışlar sergilediğini, bilmeyerek istemeyerek ona el uzatan insanları ittiğini fark edenimiz de çok azdır.

İkinci kısımda ise yaraları tedavi etmek için yöntemler anlatılmıştır. Önerilen yöntemlerin nasıl ve ne zaman uygulanması gerektiğini açıklayan genel tedavi rehberi ile tedavinin “dozaj”ını belirten tedavi özeti de verilmiştir. Kitap okurlara psikolojik ecza dolabı sunmaktadır sadece. Kesinlikle eğitim almış insanlar tarafından yapılacak tıbbi veya psikolojik tedavi yerine kullanılacak alternatif bir tedavi değildir. Her bölümün sonuna ne zaman profesyonel yardım almak gerektiğini anlatan bir bölüm ekledim.

Kitaptaki öneriler aynı alanda uzman diğer araştırmacılar tarafından değerlendirilmiş, en kaliteli akademik dergilerde yayımlanmış en kaliteli bilimsel çalışmalar esas alınarak hazırlanmıştır.

1. BÖLÜM

REDDEDİLMEK

Her Gün Yaşadığımız Duygusal Kesikler, Sıyrıklar

Şu hayatta acısını çektiğimiz duygusal yaralar içinde belki de en yaygın olanı reddedilmedir. Ortaokul çağına geldiğimizde oyun oynama talebimiz geri çevrilmiş, doğum günü partilerine davet edilmemiş, takıma seçilen en son kişi olmuş, en iyi arkadaşlarımız kendilerine yeni bir grup bulunca bizi dışlamış, sınıf arkadaşlarımız tarafından kandırılmış, duygusal şiddete maruz kalmışızdır. Nihayet, çocukluk döneminde yaşadığımız onca reddedilişi geride bırakıp olgunlaştık, derken bir dizi yeni reddedilme deneyimleri içinde buluruz kendimizi. Hoşlandığımız insan tarafından geri çevrilir, iş başvuru-muz kabul görmez, arkadaşlarımız tarafından küçümseniriz. Eşimiz cinsel isteğimizi tersler, komşumuz bize sırt çevirir, ailedekiler dünyalarının kapılarını yüzümüze kapatır.

Reddedilme, duygusal tenimizi yırtıp etimizin içine işleyen ruhsal kesik ve sıyrıklardır. Bazıları öylesine keskin olur ki ruhumuzda oluk oluk ‘‘kanayan’’ yaralar açar ve acil müdahale gerektirir. Bazıları da tıpkı kâğıt kesiği gibi azıcık kanar ama ince ince sızlar. Bu reddedilmelerin hangi çeşidini ne kadar sıklıkla

yaşadığımız, duygu, düşünce ve davranışlarımız üzerinde ne kadar etki yaptıklarını anlamak mümkündür diye umulabilir. Ancak durum bu kadar basit değil. Reddedilmenin yarattığı acı ve açtığı ruhsal yaraları ciddi biçimde hafife alıyor, küçümsüyoruz.

Reddedilmenin Açtığı Ruhsal Yaralar

Reddedilme, ruhumuzda dört büyük yara açabilir. Hangisinin daha ağır olduğu, reddediliş durumuna, o andaki ruh sağlığınıza göre değişir. Bazı durumlarda, reddedilmenin acısı o kadar derine işler ki, düşünme sistemimizi etkiler, kan beynimize sıçrar, güven duygumuzu tahrip eder, özsaygımızı yerle bir eder, en temel ihtiyaçlarımızdan biri olan aidiyet duygumuzu sarsar.

Deneyimlediğimiz pek çok reddedilme nispeten hafiftir, yaralarımız zamanla iyileşir. Ancak tedavi edilmezse bu hafif reddedilmelerin açtığı yaralar ‘‘enfekte’’ olur, ruh sağlığımızı ciddi etkileyecek psikolojik komplikasyonlara yol açabilir. Yaşadığımız reddedilme ciddi olduğunda ise, yaralarımıza acil müdahale yaparak tedavi etmek zorunlu hale geliyor. Bu müdahale, sadece yaranın ‘‘enfekte’’ olma ya da komplikasyon oluşma riskini azaltmaz aynı zamanda, iyileşme sürecini de hızlandırır. Duygulara ilk müdahaleyi yapabilmek ve reddedilmeden kaynaklı dört ciddi duygusal yarayı tamamen iyileştirmek için, öncelikle bu yaraların her birini çok iyi tanımak; her reddedilme yaşandığında duyguların, düşünce oluşum sürecinin, davranışların nasıl zedelendiğini anlamak gerekir.

1. Duygusal Yara: Küçücük Bir Reddedilme Bile Neden Büyük Acı Verir?

Bekleme salonunda, iki yabancı ile birlikte oturduğunuzu düşünün. Biri masanın üzerinde duran topu alır, ötekine atar. Topu alan gülümseyerek etrafına bakınır, sonra topu size atar. Oyuna dâhil olmanın sevinciyle siz de oyunu kuralına göre oynayıp topu ilk atana gönderirsiniz. O da topu hemen ikinci

kişiyi atar. Ancak ikinci, topu tekrar birinciye atar. Birinci de ona geri atar. Böylelikle sizi oyunun dışında bırakırlar. Böyle bir durumda, ne hissedersiniz? Duygularınız incinmez mi? Moraliniz bozulmaz mı? Peki ya özsaygınız?

Çoğumuz buna saçma diyecektir. *Bekleme salonunda birlikte oturduğum iki yabancı bana aptal topu atmayıp beni oyun dışı bıraktı, ne büyük olay (!) Kim takar bunu?* Ne var ki, psikologlar bu basit olayı inceleyince çok önemli bir şey buldular: Biz insanlar, düşündüğümüzden, farkında olduğumuzdan çok daha fazla umursuyoruz. Top atma senaryosu enine boyuna düşünülerek hazırlanmış psikolojik bir deneydir. Oyundaki iki “yabancı” da kendini araştırmalara adanmış insanlar. “Denek” her seferinde (bekleme salonunda otururken tamamen farklı bir deney için çağrıldığını sanıyor) bir iki top atma hareketinden sonra oyun dışı ediliyor. Yapılan onlarca araştırma, top atma oyununda dışlanan insanların beklenen ölçüde, *belirgin acı* hissettiklerini göstermiştir.

Araştırma sonucunda ortaya çıkan bulguları çarpıcı yapan şudur: Hayatımızda deneyimlediğimiz reddedilmelerin çoğuna kıyasla, top atma oyununda, iki yabancı tarafından dışlanmak basit bir reddedilmedir. Lakin bu basit deneyim bile şiddetli duygusal acı veriyor (aynı zamanda moral bozuyor, özsaygıyı düşürüyorsa), gerçekten büyük reddedilmelerin ne kadar acı verdiğini anlayabiliyor musunuz? İşte bu yüzden âşık olduğumuz insan tarafından terk edilmek, işten atılmak veya dostlarımızın bize haber vermeden toplandığını öğrenmek ruhsal dengemizi bozabiliyor.

Reddedilme duygusunun, hayatımızda deneyimlediğimiz diğer olumsuz duyguların neredeyse hepsinden farkı, aslında yarattığı acının büyüklüğüdür. Önemli bir reddedilme sonrası hissettiğimiz acıyı tarif ederken şöyle demez miyiz? “Sanki mideme bir yumruk indi.” Ya da “O an göğsüme bir hançer saplandı.” Doğru, göğsüne hançer saplanan pek olmamıştır ama psikologlar, yaşadıkları reddedilme acısını fiziksel acı-

larla kıyaslamaları istendiğinde insanların, duygusal acıyı doğum sancıları ve kanser tedavisinin verdiği acılarla aynı seviyede puanladıklarını ifade ediyorlar. Ayrıca, büyük hayal kırıklığı, hüsrana veya korku gibi viseral ağrı veren diğer olumsuz deneyimlerin, reddedilme hissinden çok daha hafif olduğunu hatırlatmakta yarar var.

Peki, reddedilmek neden diğer duygusal yaralardan çok daha fazla can acıtıyor? Yanıt, evrimsel geçmişimizde yatıyor: İnsan sosyal bir varlıktır; ilkel geçmişte, kabileden ya da sosyal gruptan ihraç edilmek; yiyecek, korunma, çiftleşecek partnere erişimi kaybetmek; yani, hayatta kalabilmeyi çok zorlaştırmak anlamına gelmekteydi. Adeta ölüme mahkûm edilmektir. Dışlanmanın sonucu bu kadar korkunç olduğundan, insan beyni “gruptan ihraç” riskine karşı bizi korumak için erken uyarı sistemi geliştirmiş. En ufak bir reddedilme sinyali aldığında keskin bir acı başlatıyor içimizde.

Yapılan beyin tetkiklerinde, reddedildiğimizde harekete geçen bölgelerin, gerçekte fiziksel acı sırasında harekete geçen bölgelerle aynı olduğu kanıtlanmıştır. Ne ilginçtir ki, bu iki sistem birbirine sınımsız bağlıdır. Bilim insanları, top atma deneyinden önce bazı deneklere ağrı kesici (Tylenol) vermiş. Deney sonunda ağrı kesici alanlar, almayanlara göre daha az acı hissettiklerini belirtmiş. Maalesef, utanç duygusu gibi olumsuz duygularda aynı etki görülmemiş. İşyerinde yapılacak Cadılar Bayramı partisinin gününü karıştırıp Marge Simpson kostümüyle ofise giden birine Tylenol ne yapsın ki?

Reddedilmek Akli Reddeder

Son zamanlarda yaşadıkları çatışmadan dolayı Martha ile Angelo çifti bana terapiye geldiler. Angelo altı ay önce işten çıkarılmıştı. Yeni bir iş arayacak gücü, cesareti bulamıyordu kendinde. “O şirkete yirmi yılımı verdim” diye anlatmaya başladı Angelo. Çektiği acı yüzünden okunuyordu. “O insanlar benim arkadaşım. Bunu bana nasıl yaptılar?”

Marta ilk başlarda eşine anlayışlı, sevecen davranmıştı. Fakat Angelo'nun bu darbeyi atlatamaması yeni bir iş arama konusunda aciz, hantal davranmasına artık tahammül edemiyordu. Angelo'nun da en az Martha kadar kendine sinirlendiği ilk bakışta anlaşılıyordu. Kendi kendini motive etmeye, adım atmak için kendisiyle konuşmaya çalışıyordu. Ne var ki, yaşadığı duygusal acı onu bitirmiş, tüketmişti. Acıyı savmak, durumdan kurtulmak için aklını, mantığını kullanmaya çalışıyor ama yapamıyordu.

Çoğumuz reddedildiğimizde yaşadığımız acıyı bir kenara bırakıp kendimizle mantıklı konuşamayız. Reddedilmenin bu kadar yıkıcı olmasının bir nedeni, akıl, mantık ve sağduyumuzun çektiğimiz acıyı hafifletmek konusunda aciz kalmasıdır. Örneğin, top atma deneyinin bilgisayarda oynanan versiyonunda (siberbol) bilim insanları, deneklere yaşadıkları dışlanmanın sadece bir oyundan ibaret olduğunu açıklamışlar. Ancak, dışlanmanın “gerçek” olmaması acıyı hafifletmekte çok az etkili olmuş. Azimli bilim insanları bu sefer de farklı gruptaki deneklere kendilerini ihraç edenlerin Ku Klux Klan örgütü üyesi olduklarını söylemiş. Tabii bizi dışlayanları küçümsersek, acımız hafiflemeliydi. Ama hayır, böyle olmamış; acı aynı acıymış. Hatta deneyi biraz değiştirip, top yerine animasyon siber bomba koymuşlar. Her an patlamaya hazır bombanın ne zaman kimin elinde patlayacağı belli değil. Ne gariptir ki, kendilerine her an patlama ihtimali olan bir bomba verilmediği için bile kendilerini dışlanmış hissetmişler.

Reddedilme, mantığımızı kullanma ve farklı düşünme becerimizi etkiliyor. Bir deneyde, insanlardan yaşadıkları kronik reddedilme anılarını hatırlamaları istenmiş. Sonrasında yapılan IQ, kısa süreli hafıza, muhakeme ve karar verme becerileri testlerinde bu insanların düşük performans gösterdikleri görülmüş.

Özellikle romantik ilişkilerde yaşanan reddedilme, aklımızı karıştırıp olumlu yargılarımızı bozmak konusunda çok etki-

lidir. İlişkinin hemen başında, hatta “ilişki” başlamadan gerçekleşse bile (uzun ilişkiler sonrası ayrılık, Üçüncü Bölüm’de ele alınmıştır) büyük etki yaratabiliyor.

Bu konudan mustarip genç bir adam vardı. Bir haftalık yaz tatilinde tanıştığı kadına “sürpriz” yapmak üzere ABD’den Avrupa’ya uçmuş. Oysa kadın onunla herhangi bir ilişki düşünmediğini daha önce açık bir dille ifade etmiş. Bu reddelişi hâlâ hazmedemeyen genç adam, birden, içinden geldiği gibi yaptığı bu “romantik jestin” kadının yüreğini yumuşatacağına, kesinlikle fikrini değiştireceğine inandırmıştı kendini. Sabahın münasebetsiz bir saatinde kapısına dikilmiş. Kadın onu karşısında görünce o kadar şaşırmış, korkmuş ki yaptığı tek şey kilidini değiştirmek olmuş. Bazı reddedilmelerden sonra hissettiğimiz üzüntü, keder, çaresizlik birçoğumuzun aklını başından alır. Romantik bir jest ile sinir bozucu, nahos bir hareketi karıştırmamıza neden olur!

2. Öfke ve Saldırganlık: Neden Kapılar Kırılır, Duvarlar Yumruklanır?

Reddedilmek, genellikle öfke ve saldırganlık dürtülerimizi harekete geçirir. Bu da etrafa, özellikle reddeden kişiye saldırmak için bir arzu oluşturur. O kişi karşımızda değilse, olaya tanıklık yapan sessiz masumlar nasibini alır. Bu masum seyirciler arasında bir grup vardır ki nice kapı ile duvardan oluşur. Sıcak haberi alan erkeklerden, bazen de kadınlardan nice yumruk, nice tekme yemiştir o zavallı kapılar, duvarlar. Ama tuğla veya kalın tahtadan yapılmış olanlar genellikle en son gülen olmuştur. Bu tehlikeleri akılda tutmak, özellikle reddeden biz olduğumuzda çok önemlidir. Reddedtiğiniz kişi iyi kalpli, sevecenlik abidesi bile olsa biblo koleksiyonunuz yine de tehlike altındadır!

Duvar yumruklayan, biblo kıranları insafsızca yargılamak için, önemsiz bir reddedilmenin, en mülayim insanda bile çok agresif davranışlara yol açtığını göz önünde bulundurmak

lazım. Siberbol oyunundan sonra, katılımcılara *masum* birine (oyun içinde olmadığı açık bir dille ifade edildiği halde) bağırma seçeneği sunulmuş. Reddedilme yaşayanların, yaşamayanlara göre çok daha yüksek sesle ve daha uzun süreyle bağırdukları tespit edilmiştir. Yapılan başka çalışmalarda ise, reddedilen katılımcılar, reddedilmeyenlere kıyasla *masum* insanları dört kat daha fazla acı sos yemeğe, tadı iğrenç içecekler içmeye, tiksindirici videolar izlemeye zorlamışlar. Şu bilim insanları ne ilginç senaryolar yazıyor, değil mi? Peki, sizce olağanüstü hayal gücüne sahip bu kahramanların kaç reality show yapımcıları tarafından keşfedilmiştir? Benim tahminim de sizinkiyle aynı.

Reddedilmeye karşı öfkeyle tepki verme eğilimimiz, ne yazık ki, çok daha ciddi klinik tablolar çıkarabiliyor. Tekrar eden önemli reddedilme deneyimleri, yüksek sesle bağırma ya da acı sos yedirme aleminin çok ötesinde agresif tepkiler ortaya çıkarabilir. Böylesi psikolojik yaralar tedavi edilmezse, çok kısa sürede “enfekte” olur ve akıl sağlığına ciddi zararlar verir. Reddedilme sonrası yaşanan vahşet dolu olaylar, cinnet geçiren insanlarla dolu haberler. İntikam peşindeki terk edilen âşık, işten atıldığı için gözünü kan bürümüş işçi, salgın bir hastalık gibi hızla yayılan duygusal şiddete maruz kalarak intihar eden gençler ve daha nice tüyler ürpertici olaylar...

2001 yılında ABD Sağlık Dairesi Başkanlığı'nın yayınladığı raporda, sosyal dışlanmanın, ergenler için çete üyesi olmak, yoksulluk ve ilaç bağımlılığından çok daha tehlikeli olduğu yazıyordu. Reddedilmek, romantik ilişkilerde partnerler arasında yaşanan şiddette de çok büyük rol oynar. Şiddet suçlarının çoğu, reddedilme duygusuyla yakın ilgisi olan kıskançlık, ihanet şüphesiyle işleniyor. Bilim insanları, eşlerini öldüren kocalarla ilgili 551 dava incelemiş; cinayetlerin neredeyse yarısına yakını ayrılma sonucu veya ayrılma korkusuyla işlenmiş olduğunu ortaya koymuşlar. Karısını öldüren erkeklerin çoğu, reddedilmişlik hissinden bir türlü kurtulamadıklarını ifade etmişler.

1999 Columbine Lisesi katliamı dâhil olmak üzere okullarda gerçekleşen silahlı saldırılarla ilgili yapılan çalışmada, on beş olayın on üçünde faillerin ilişkilerinde önemli reddedilme veya okul arkadaşları tarafından dışlanma yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Çoğu silahlı saldırı da, özellikle geçmişte onu reddeden, duygusal şiddet yapan, alay edenleri hedef almıştır.

Hepimiz, belli oranlarda reddedilme duygusu yaşıyoruz ama çok şükür pek azımız manşetlerde yer alıyoruz. Lâkin reddedilme ile saldırganlık arasında çok sıkı bir ilişki var. Reddedilince duyduğumuz acı, bazılarıımıza asla yapmam dediği şeyleri yaptırabiliyor.

3. Zedelenmiş Özsaygı: Vuran Vurmuş, Bari Bir Yumruk da Ben Atayım Kendime

İçimize işleyen ya da tekrar eden reddedilme özsaygımıza çok ama çok büyük zarar verir. Hatta geçmişte yaşadığımız reddedilmeyi hatırlamak bile özdeğer duygumuzda kalıcı bir düşüş yapar. Ne yazık ki, özsaygının aldığı darbe bu kadarla kalmaz. Bunun üstüne bir de kendimizi aşırı derecede eleştirir, darbenin şiddetini artırırız -vuran vurmuş, bir yumruk da ben kendime atayım olayı. Reddedilince verdiğimiz (aslında kendimize karşı) bu tepki çok yaygındır fakat ruhumuzda oluşan sıyrıkların, kesiklerin kısa bir sürede “enfekte” olmasına ortam hazırlar; sonuç olarak da ruh sağlığımız bozulur.

Angelo taşımacılık şirketindeki işini kaybetmişti çünkü çalıştığı departman maliyet düşürme nedeniyle kapatılmıştı. Ancak o, işten çıkarılmayı ciddi boyutlarda kişisel algılıyordu. “O insanlar benim arkadaşım. Bunu bana nasıl yaptılar?” diyordu. Reddedilmeyi kişisel algılaması, kendini iş arkadaşları tarafından dışlanmış hissetmesine yol açtı. Şirkettekilerle görüşmekten kaçınıyordu. Çünkü onları hayal kırıklığına uğrattığını, bu yüzden onu kınadıklarını, artık ona saygı duymadıklarını düşünüyordu. Oysa bu korkuları hissetmesini sağlayacak en ufak bir söz, davranış, ima olmamıştı. Dostları,

iş arkadaşları ona hep ulaşmaya çalışmış, hatta bazıları yeni işlere yönlendirmiş ama o, hiçbir elektronik posta ya da sesli mesaja yanıt verecek cesareti bulamamıştı.

Angelo yalnız değil. Hepimiz reddedilmeyi kişisel algılamak eğilimi gösteririz. Kendi kusurlarımız, yetersizliğimizle ilgili bir delil bulmak için hummalı bir arayışa girer, en ufak bir şey bulunca da korkunç sonuçlar çıkarırız. Şimdi, sizden duygusal bağ kurduğunuz insan tarafından reddedildiğiniz zaman (yıllar geçmiş olsa bile) geri gitmenizi istiyorum. Hatalarınızı sıralarken mi buldunuz kendinizi? Yeterince çekici olmadığınız için kendinizi suçladınız mı? Yeterince kültürlü, akıllı, zengin, genç veya bunların ötesinde bir kusur? Peki, “Hep benim başıma gelir bu”, “Zaten beni kimse sevmez”, “Beni sevecek birini asla bulamam” gibi çıkarımlar yaptınız mı? Kişisel reddedilme asla bizim algıladığımız gibi kişisel değil. Öyle olsa bile, kusurlarımızla ilgili bu kadar kapsamlı iddianame ve yargılama gerektirmez.

Reddedilmeyi gereksiz yere kişiselleştirmenin yanı sıra aşırı genelleme yapma huyumuz da var. Hem de bunu yapacak bir dayanağımız yokken bile (Örneğin, “Hep benim başıma gelir bu” ya da “Beni sevecek birini asla bulamam” gibi). Farklı davranmış olsaydık reddedilmeyi engelleyebilirdik düşüncesiyle kendimizi yargılabarcasına eleştirmek de kendimize yaptığımız kötülüklerden biri. Zira çoğumuz, ne yaptım, ne söyledim de bu oldu diye beynimizi yer, o bulunması pek mümkün olmayan “kritik yanlış hamleyi” bulmak için saatlerimizi harcarız (Örneğin, “Neden onu daha erken aramadım?”, “Son kadehi kesinlikle içmemeliydim”, “Belki de ona pul koleksiyonumu göstermek için çok erkendi” gibi).

Aslında kritik yanlış hamle hemen hemen hiç yoktur. (Bir kadına pul koleksiyonunu göstermenin *doğru* zamanı mı olur.) Aşk ilişkilerinde ya da iş başvurusu yaptığımızda reddedilmemizin en sık görülen nedenleri şunlardır: Genel kimya bilgimiz eksiktir, çıkma teklif ettiğimiz kişi ya da başvurduğumuz

firmanın beklentilerini o an karşılayamamışsınız. Ya da bizim özelliklerimiz onların aradığı özelliklerle uyuşmamıştır; kritik bir yanlış adım attığımızdan, kişiliğimizde vahim bir kusur olduğundan değil!

Hataları düşünmek bizi amacımıza pek ulaştırmaz. Aksine, hissettiğimiz acıya daha çok acı katar. Gereksiz yere kendimizi suçlamak, zaten sarsılmış benlik algımızı ezer geçer. Reddedilmek zaten içimizde büyük yara açmıştır. Yaramıza tuz basmaya, yere kapaklanmışken kendi kendimize bir tekme daha atmaya gerek yok!

4. Ait Olma Duygusu Tehlike Sinyali Veriyor: İnsana İhtiyaç Duyan İnsan En Şanslı İnsan DEĞİLDİR.

Benlik algımızın reddedilmeye karşı bu kadar dayanıksız, savunmasız olmasının nedenlerinden biri, başkaları tarafından kabul edilmek gibi temel bir ihtiyaçla doğmuş olmamızdır. Ait olma duygumuz uzun süre karşılanmazsa, yaşadığımız reddedilmekten ya da destekleyici ilişkiler kurma şansı yakalayamaktan dolayı, beden ve ruh sağlığımız ciddi zarar görür.

Bazılarımız, o kadar zor koşullar içinde yaşamaya çalışıyor ki aidiyet duygusunu tatmin etmek için adeta bir savaş veriyor. Birkaç yıl önce bana terapiye gelen David bu anlamda çoğu insana göre, çok daha büyük bir sorunla boğuşuyordu. Onun öyküsü bana bir şey öğretti: İçimize işleyen ve tekrar eden reddedilme duygusuyla kıvranırken, dünyada kendimize ait bir yer bulma arayışı işte o zaman, her şeyden daha büyük, çetin bir mücadele haline geliyor.

David ender rastlanan genetik bir hastalıkla dünyaya gelmişti. Çeşitli bedensel sistemleri etkileyen bu hastalık yaşam süresinin büyük oranda kısalmasına sebep oluyordu. (O zamanlar, bu hastalıkla doğan çocukların çoğu yirmi yaşına gelmeden ölüyordu.) David'in hastalığı diğerlerine nazaran daha

hafifti ama çocukluğu boyunca bir dizi ameliyat geçirmiş, hastaneye yatmak zorunda kalmıştı: Hastalık, sadece sağlığı- nı değil dış görünüşünü de etkilemişti. Kas ve iskelet problemleri yürüyüşünü bozmuştu. Yüzünde de hemen fark edilen şekil bozukluğu vardı. Üst dudağı dümdüz, alt çene kemiği çok belirgindi. Dişlerinin bazıları ya kırık ya da yoktu. Ayrıca, tükürük sistemindeki problemlerden dolayı salyası akıyordu.

David'in hastalığının daha ağır şekliyle doğan çocuklar, önemli fiziksel engeller ve yaşamı tehdit eden sağlık sorunları yaşıyordu. Bu nedenle normal okula gidemiyorlardı. Ancak David'in durumunun hafifliği (zekâsının da bu durumdan etkilenmemiş olması) hastalığına rağmen devlet okullarına devam eden birkaç çocuktan biri olduğu anlamına geliyordu. David, bunun bir lütuf olduğunu biliyor ama bedelinin de çok ağır olduğunu düşünüyordu. Dış görünümü, koordinasyon eksikliği, bir yere odaklandığında salyasının akması okul hayatı boyunca akranları tarafından her gün acımasızca reddedilmeler yaşamasına neden oluyordu.

David hiçbir partiye davet edilmemişti. Hemen hemen hiç arkadaşı yoktu. Okulda her yemeğini yalnız yemiş, her teneffüsü yalnız geçirmişti. Koordinasyon ve kas zayıflığından dolayı, okul sonrası veya ders dışı faaliyetlere katılamamıştı. Engelli çocukların faaliyet yaptıkları bir iki yer bulmuş ancak devamlı gidememişti çünkü göreceli "sağlığı" bu tür faaliyetlerin dışında kalmasına sebep olmuş, fiziki sağlığı yetmemişti. Sonuç olarak, David'in ait olma duygusu çocukluk ve gençlik dönemleri boyunca doyurulamamış; yaşadığı reddedilmeler (genellikle insafsızca) korkunç şiddette duygusal acı çekmesine neden oluyordu.

David'le tanıştığımda liseden yeni mezun olmuştu. Üniversiteye başlamasına daha birkaç ay vardı. Üniversiteye gideceği için çok mutluydu ama orada akranları tarafından hiç bilmediği türden can acıtıcı yeni reddedilmelerden çok korkuyordu. İyi niyetli anne ve babası, üniversite öğrencilerinin liselilere göre daha "olgun" olduğunu, insanlara daha olumlu

baktığını söylemiş, onu çok daha çabuk “kabul edeceklerine” inandırmaya çalışmışlardı. Ancak sürekli yaşadığı reddedilmeler benlik algısını yerle bir etmişti. Dolayısıyla korkuyordu “Bana bir kere bakacak sonra da yüzlerini çevirecekler” dedi ilk seansımızda. “Ve iyileri bunu yapacak. Kötüleri ise başlarını çevirir çevirmez arkamdan gülmeye başlayacak.”

David’e ilk izlenimin, problemlili olabileceğini düşünmekte haklı olduğunu söyledim. (Hayatı boyunca yaşadığı deneyimlerden öğrendiğini inkâr etmenin anlamı yoktu.) Sonra bu izlenimleri, eline fırsat geçerse, düzeltmek isteyip istemediğini sordum. Böylece, olası sosyal etkileşimi nasıl ele alabileceğini konuşmaya başladık. Çok geçmeden, David’in sosyal beceri eksikliği kendini belli etti. Yıllar süren yabancılaşma, sosyal deneyim eksikliği şu anlama geliyordu: Toplum içinde ne söyleyeceğim, ne yapacağım diye adeta bir savaş veriyordu David. Bunu kendisi de onaylamıştı.

Bütün bir yaz, sosyal beceriler üzerine çalışmaya karar verdik. Olası sosyal ortamlar kurguladık, birlikte rol yaptık. David, karşılaşacağı tersleme ya da reddetme anlamına gelen herhangi bir tepkinin aslında kişiliğine yönelik olmadığını; engelli insanlarla bir araya geldiklerinde kendi hissettikleri rahatsızlıktan kaynaklandığı fikrini kabul etmeye hazırdı. Sonuç olarak, yürüyüşü ya da akan salyasının arkadaşlarında uyandırabileceği her türlü münasebetsizlik ve gerginliğe karşı içini nasıl rahatlatacağı konusunda beyin fırtınası yapmaya karar verdik. Eylül gelip çattığında üniversiteye başlamaya hazırdı David. Reddedilme ihtimali onu hâlâ kaygılandırıyor. Ama sosyal ortamlar için çok iyi hazırlanmıştı. Bir dahaki seansın okula başladığı ilk haftadan sonra olmasını kararlaştırdık.

David ofisime adımını attığı an yüzündeki ıstırapı görmüştüm. Kendini kanepeye bıraktı. Derin bir nefes aldıktan sonra, “İlk derse erken gittim, en önde oturdum” diye başladı ve anlatmaya devam etti: “Oraya başka kimse oturmadı. Ertesi gün de erken gittim. Orta sıraya oturdum. Önümdeki sıra doldu, arkamdaki de.

Ama benim yanıma oturan olmadı. Üçüncü gün yine erken gittim. Bu sefer ders başlayıncaya kadar bekledim. İçeri girdim ve iki kişinin arasına oturdum. Onlara selam verdim, sadece başlarını salladılar. Biri yanımdan kalkıp iki sıra öteye geçti. Diğeri ise bir daha bana bakmadı. Ders biter bitmez, fırladı gitti. Diğerlerine gelince hepsi aynı hikâye: Onları görmediğimi zannedip, ya gözlerini dikip baktılar ya da yüzlerini çevirdiler. Kimse benimle konuşmadı, göz teması kurmadı, profesörler bile.”

David’in anlattıklarını duyunca hayal kırıklığına uğradım. O kadar çok fiziksel, duygusal sıkıntı çektikten, o kadar had safhada dışlanmışlık yaşadktan sonra olumlu bir deneyim yaşamasını gönülden arzulamıştım. Umutlarım aşırı yüksek veya anlamsız değildi. Çünkü ufacık bir sosyal kabullenme deneyimi bile onun hem benlik algısı hem de yaşam kalitesi üzerinde muazzam bir etki yaratacak diye inanıyordum. David’in uyandırabileceği olumsuz izlenimleri nasıl düzeltereği üzerine aylarca çalışma yapmıştık. Arkadaşları ondan uzak durmaya devam ederse, yanında kimse oturmaz, kimse gözünü gözüne değdirmez, onunla konuşmak istemezse başarması çok zor olacaktı.

David’in morali çok bozdu. Umutsuzluğa kapılacak diye korkuyordum. Hayatı boyunca yaşadığı reddedilmişliğin açtığı ruhsal yaraları derin, içten kanıyordu. Birçok insanın çektiği duygusal acıdan çok daha fazlasına maruz kalmıştı. Kararlıydım. David’in bu durumu tersine çevirmesi için ona yardım edecektim. İlk haftası hayal kırıklığı ile geçmiş olabilir ama umudunu kaybetmesi için çok erkendi. Ancak başarıma şansını yakalayabilmesi için, öncelikle yaşadığı yeni reddedilme deneyiminin açtığı taze yaraları tedavi etmesi gerekiyordu.

Reddedilmenin Açtığı Ruhsal Yaraları Tedavi Etme Şekilleri

Karşı karşıya kaldığımız birçok reddedilme ya önemlidir (Angelo’nunki gibi) ya tekrar eder (okulda ve işyerinde yaşanan duygusal şiddet gibi) ya da her ikisi yani, hem önemli hem

de tekrar edendir (David'in sınıf arkadaşları tarafından sürekli tekrarlanan reddedilmeler gibi). Böyle durumlarda, duygusal yaraları kendi haline bırakmak, bu yaraların derinlere işlemesi riskini oluşturur. Tabii ki, her reddedilme acil müdahale gerektirmez. Top atma oyunundaki bütün "mağdurlar" çalışmanın gerçek amacını öğrenmeseydiler bile (ki hepsine açıklanmıştı) muhtemelen reddedilme deneyiminin üstesinden rahatlıkla gelirlerdi. Hadi, artık psikolojik ecza dolabımızı açıp tedavi yöntemlerini inceleyelim.

Genel Tedavi Rehberi

Reddedilmek, her biri acil müdahale gerektiren dört farklı büyük yara açar: geçmek bilmeyen visceral ağrı (iç organlarda hissedilen ağrı), öfke ve saldırganlık dürtüleri, zedelenmiş özsaygı ve ait olma duygusunun yerle bir edilmesi. Reddedilmenin açtığı yaraları, diğer yara türlerinde olduğu gibi vakit geçirmeden tedavi etmeliyiz ki "enfeksiyon" ve psikolojik komplikasyon riskini önleyelim. Anlatacağım yöntemlerin sadece acil müdahalede kullanılabileceğini unutmayalım. Daha büyük, içe işlemiş ya da ruh sağlığımızı bozmuş reddedilme deneyimleri için uygun veya yeterli olmayabilir. Her tedavi yönteminin sonuna ne zaman profesyonel yardım almak gerektiği ile ilgili önerileri de koydum.

Okuyacağınız tedavilerin bazıları, birden fazla yara türünde yatıştırıcı, hafifleticidir. Bazıları ise tek tip yaralarda kullanılır. Tedaviler uygulanış sırasına göre konmuştur: A Tedavisi (özeleştiriyi kontrol altına alma), B Tedavisi (özdeğeri canlandırma) duygusal acıyı, zedelenmiş benlik algısını hedefliyor. C Tedavisi ise (sosyal bağları güçlendirme) tehlike altındaki aidiyet duygusunu işliyor. Bu üç tedavi yöntemi öfke ve saldırganlık dürtülerinin azaltılmasında yarar sağlayabilir. D Tedavisi (hassasiyet eşiğini düşürme) isteğe bağlı olarak kullanılabilir. Çünkü rahatsızlık verici yan etkileri vardır.