

STRES

Duygusal Tükenmişlik
Döngüsünü Kırmanın Sırrı

"Bu kitabın devrim
niteliğindeki stratejilerini
her daim uyguluyorum."

—Brené Brown

EMILY & AMELIA
NAGOSKI NAGOSKI

Çeviren: İdil Bostan



EMILY NAGOSKI, *Come As You Are: The Surprising New Science That Will Transform Your Sex Life* [Olduğun Gibi Gel: Cinsel Yaşamınızı Değıştirecek Şaşırtıcı Yeni Bilim] kitabının yazarıdır. Doktorasını sağlık davranışları üzerine yaptı, lisans eğitimini ise insan cinselliğİ üzerine Indiana Üniversitesi'nde tamamladı. Ayrıca yine Indiana Üniversitesi'nde danışmanlık üzerine yüksek lisans ve Kinsey Enstitüsü'nün cinsel sağlık kliniğinde klinik staj yaptı. Yirmi yıldır cinsellik eğitimcisi olarak çalışıyor ve şimdilerde Smith Üniversitesi'nde sağlık eğitimi bölümünün başkanlığını yapıyor.

AMELIA NAGOSKI, Connecticut Üniversitesi'nde orkestra şefliğı okudu. Western New England Üniversitesi'nde yardımcı doçent ve müzik şefi olarak ilişki biliminin uygulanması ve diğerk profesyonel müzisyenlerin seyircileri üzerinde psikoloji araştırmaları yapıyor. "Beyond Burnout Prevention: Embodied Wellness for Conductors" [Tükenmişliğı Önlemenin Ötesi: Orkestra Şefleri için Wellness Çalışmaları] bu araştırmalardan biridir.

Stres: Duygusal Tükenmişlik Döngüsünü Kırmanın Sırrı
Emily Nagoski - Amelia Nagoski

Orijinal Adı: *Burnout: The Secret To Unlocking The Stress Cycle*

Nova Kitap - 53

Yayın Yönetmeni: *Tuğçe Nida Gökırmak*

Yayıma Hazırlayan: *Merve Akıncı Almaz*

Düzeltili: *Eren Abaka*

Kapak Tasarım: *Hamdi Akçay*

Sayfa Düzeni ve Baskıya Hazırlık: *Mehmet Büyüktırna*

1. Baskı, Ağustos 2022, İstanbul

ISBN: 978-625-8489-41-5

Sertifika No: 63989

Türkçe çeviri © İdil Bostan, 2022

© Emily Nagoski - Amelia Nagoski, 2019

© Nova Kitap, 2022

Bu eserin tüm hakları Penguin Random House LLC'nin bir parçası olan Random House'a bağlı Ballantine Books'tan Anatolia Telif Hakları Ajansı aracılığıyla yapılan anlaşmayla satın alınmıştır. Yayıncının yazılı izni olmaksızın alıntı yapılamaz.

Kurumsal satış ve işbirlikleri için iletişim adresi: editor@novakitap.com

Nova Kitap™ İthaki Yayıncılık Basın Sanayi ve Ticaret A.Ş.'nin tescilli markasıdır.
Caferağa Mah. Neşe Sok. 1907 Apt. No: 31 Moda, Kadıköy-İstanbul
Tel: (0216) 348 36 97 Faks: (0216) 449 98 34

Kapak, iç Baskı: Deniz Ofset Matbaacılık
Maltepe Mah. Hastane Yolu Sok. No: 1/6 Zeytinburnu-İstanbul
Tel: (0212) 613 30 06 denizmatbaamucellit@gmail.com
Sertifika No: 48625

Emily Nagoski
Amelia Nagoski

Stres

Duygusal Tükenmişlik
Döngüsünü Kırmanın Sırrı

Çeviren
İdil Bostan



Verici insanlara...

İÇİNDEKİLER

Giriş	13
-------------	----

BİRİNCİ KISIM - SEN NE ALIRSAN O

1. Bölüm	Döngüyü Tamamlayın	29
	"Stres"	30
	Stres Etkenleriyle Baş Etmeniz, Stresin Kendisiyle Baş Ettiğiniz Anlamına Gelmez.....	32
	Neden Sıkışırız.....	34
	Donma	37
	Döngüyü Tamamlamanın En Etkili Yolu	40
	Döngüyü Tamamlamanın Diğer Yolları.....	41
	Döngüyü Tamamladığınızı Nasıl Anlarsınız?.....	48
	Stres Kaynağını Göz Ardı Etmek Pahasına Stresle Baş Etmeniz Gerekliğini Nasıl Anlarsınız?	51
2. Bölüm	#Diren.....	57
	Tanıştıralım... Monitör.....	59
	Kontrol Edebileceğiniz Stres Kaynaklarıyla Başa Çıkma: Planlı Problem Çözme	60
	Kontrol Edemediğiniz Stres Kaynaklarıyla Başa Çıkma: Olumlu Yeniden Değerlendirme	62
	Beklentiği Değiştirin: Kazanmayı Yeniden Tanımlayın	65
	Beklentiği Değiştirin: Başarısızlığı Yeniden Tanımlayın.....	68
	Ne Zaman Pes Etmeli?	73
	#ShePersisted.....	77
3. Bölüm	Anlam	84
	Peki, Bu Tam Olarak Nedir?	87
	Siz Yaratırsınız.....	88
	Sizin İçin Daha Büyük Bir Şey Nedir?.....	90

Verici İnsan Sendromu.....	92
Anlam Yaratın, Verici İnsan Sendromu’nu İyileştirin.....	96
Korkunç Olaylar Olurken Anlam Yaratmak.....	99
Daha Büyük Bir Şey’iniz İçinizdedir.....	102

İKİNCİ KISIM - ASIL DÜŞMAN

4. Bölüm Hileli Oyun.....	109
Patriyarka (Öff).....	113
Gaslighting	118
Patriyarka Körlüğü: Verici İnsan Sendromu.....	120
Patriyarka Körlüğü: Olumlu/Olumsuz Rüzgâr Asimetrisi	123
“Uzun Ağaç” Adalet Testi	127
Döngüyü Tamamla: Patriyarkayla İlgili Duygusallaşma.....	130
Çaresizliği Tersten Öğrenmek: Bir Şey Yapın.....	131
Parçalara Ayırın	134
5. Bölüm Bikini Endüstrisi Kompleksi.....	138
Asıl Sağlık Tehdidi Önyargıdır.....	147
Zayıf Olmak Hoşuma Giderdi.....	150
Yeni “Kilo Verme Hedefi”niz	154

ÜÇÜNCÜ KISIM - “CİLALA, PARLAT”

6. Bölüm Bağlanmak.....	169
Kelimenin Tam Anlamıyla “Bağlanmak”	174
İyi İlişkiler Size İyi Gelir.....	178
Sevgi Baloncuğu.....	180
Sevgi Baloncuğunda Şarj Olmanız Gerektiğinizi Nasıl Anlarsınız.....	187
7. Bölüm Sizi Daha Güçlü Kılan Şey	194
Varsayılan Mod, Yani Hayal Kurmak	197
Aktif Dinlenme	201
Neden Uyku?.....	202

“Görünmez İşyeri”	206
Yüzde 42	208
Yavaş Sızıntı	222
Dinlenmeden Direnemezsiniz	224
8. Bölüm Güçlenin	229
Tavan Arasındaki Deli Kadın.....	231
Sert Özeleştirir	235
Toksik Mükemmeliyetçilik	235
Öz şefkat.....	236
Nasıl Güçlenilir: Deli Kadınınızla Arkadaş Olun.....	245
Nasıl Güçlenilir: “Dönün ve Tuhaflıkla Yüzleşin”	246
Nasıl Güçlenilir: Minnettarlık (*Off*)	250
Sonuç Sonsuza Dek Neşeli Yaşadılar	255
Teşekkür	258
Notlar	260
Kaynakça.....	273

Giriş

Bu kitabı yapmak zorunda olduğu bütün işler yüzünden kendini bıkkın ve yorgun hisseden, ama yine de “yeteri kadar” çabalamadığı için endişelenen kadınlar için yazdık. Yani biz de dahil tanıdığımız her kadın için.

Bilindik önerileri defalarca duydunuz: egzersiz, yeşil içecekler, öz şefkat, boyama kitapları, farkındalık, köpük banyoları, minnettarlık... Muhtemelen birçoğunu denediniz. Biz de denedik. Bazen yararı da oldu, en azından kısa bir süreliğine. Ama sonra bir bakmışsınız çocuklar okulda zorlanıyor, eşinizin bir engeli aşmak için desteğe ihtiyacı var ya da karşınıza yeni bir proje çıkıveriyor ve şöyle diyorsunuz: *Bunu bitirir bitirmez kendime bakmaya başlayacağım.*

Sorun, kadınların *çabalamaması* değil. Tam tersi, herkesin bizden talep ettiği her şeyi yapabilmek ve her şey olabilmek için daima çabalarız. İşimizin, ailemizin ve dünyamızın talep ettiği kişi olabilmek için her türlü yeşil içeceği, nefes egzersizini, herhangi bir boyama kitabını ya da banyo tuzunu, ajandamıza sıkıştırabildiğimiz her türlü inziva ya da tatili denemeye hazırız. Başkalarına yardım eli uzatmadan önce kendi oksijen maskemizi takmaya çalışırız. Ama tam o anda araya başka bir zorlanan çocuk, korkunç patronumuz ya da ağır bir dönem girer.

Sorun, çabalamıyor olmamız değil. Hele nasıl çabalayacağımızı bilmememiz hiç değil. Sorun, dünyanın “wellness” kavramını herkesin özenmek “zorunda” olduğu, ama sadece zamanı, parası, bebek bakıcısı, yatları ve Oprah’ın telefon numarası olan insanların gerçekten başarabileceği apayrı bir hedef haline getirmiş olması.

Bu kitap tükenmişlik hakkında okuyacağınız tüm kitaplardan farklı olacak. Wellness’a gerçek hayatınızda nasıl ulaşabileceğinizi keşfedeceğiz ve sizinle huzurunuz arasında duran engelleri aşacağız. Bu engelleri haritadaki yer işaretleri gibi bir bağlama oturtup onların üzerinden kenarından köşesinden geçeceğiz... bazen de onları parçalarına ayıracağız.

Bilimin gücüyle.

Biz Kimiz ve Bu Kitabı Neden Yazdık

Emily doktora derecesi olan bir sağlık eğitimcisi, aynı zamanda *New York Times* çoksatan *Come as You Are: The Surprising New Science That Will Transform Your Sex Life* [Olduğun Gibi Gel: Seks Yaşamınızı Değiştirecek Şaşırtıcı Yeni Bilim] kitabının yazarı. Birçok şehri gezip bu kitabı anlatırken, okurlardan kitaptan edindikleri en çığır açıcı bilginin seks bilimi değil, stres ve duygu yönetimine dair bölümler olduğunu duydu.

Emily, koro şefi olan tek yumurta ikizi Amelia’ya bundan bahsettiğinde, Amelia bütün bunlar gayet barizmiş gibi gözlerini kırıştırdı. “Tabii ya. Kimse bize duygularımızı nasıl hissedeceğimizi öğretmiyor. Kahretsin, bana *öğretildi*. Konservatuarda okuyan her müzisyen, sahnede şarkı söylerken ya da platformda dururken duygularını hissetmeyi öğrenir.

* Dünya Sağlık Örgütü’nün tanımına göre, “İyi veya tatmin edici bir varoluş durumudur; sağlık, mutluluk ve başarı özelliklerini taşıyan bir durumdur. “Wellness” sadece hasta ve güçsüz olmamak değil kişinin beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir.” -yhn

Ama bu, duygularımı gerçek dünyada yönetebildiğim anlamına gelmez. Nihayet öğrendiğimde muhtemelen hayatımı kurtardı,” dedi.

“İki kez,” diye ekledi.

Kız kardeşinin hastane geceliği içinde gözyaşlarına boğulduğunu gördüğünde nasıl hissettiğini unutmayan Emily, “Bunun hakkında bir kitap yazmalıyız,” dedi.

Amelia, “O zamanlar okusaydım hayatımı iyileştirebilecek bir kitap,” diyerek onayladı.

İşte bu, o kitap.

Biz yazarken, stres üzerine bir kitaptan çok daha fazlasına dönüştü. Her şeyden önce bu, iletişim üzerine bir kitap. Biz insanlar büyük işleri tek başımıza yapmak için yaratılmadık, birlikte çalışmak için yaratıldık. İşte biz de bunun üzerine ve bu şekilde yazdık.

Asıl Sorun Duygusal Tükenmişlik

Kadınlara *tükenmişlik* üzerine bir kitap yazdığımızı söylediğimizde kimse, “Tükenmişlik de ne?” diye sormadı. (Tam tersi, “Ne zaman çıkacak? Okuyabilir miyim?” diye sordular.) Hepimizin “tükenmişliğin” ne olduğuna dair içgüdüsel bir fikri vardır; bedenimizde nasıl bir etkisi olduğunu ve duygularımızı nasıl bozduğunu biliriz. Herbert Freudenberger tarafından 1975 yılında tanımlanan “tükenmişlik” üç bileşenden oluşur:

1. *Duygusal tükenmişlik*: Uzun bir süre boyunca, çok fazla umursamaktan kaynaklanan yorgunluk.
2. *Benlik yitimi (depersonalizasyon)*: Empati, umursama ve merhametin tükenmesi.
3. *Başarı hissinin azalması*: Üstesinden gelinemeyen bir çaresizlik, yaptığınız hiçbir şeyin fark yaratmadığı hissi.¹

Tükenmişliğin oldukça yaygın olduğunu söylemek az kalır. Amerika'daki öğretmenler yüzde 20 ila 30 oranında, orta düzeyde yüksek ve yüksek seviyede tükenmişlik hisseder.² Üniversite profesörleri ve uluslararası insani yardım çalışanlarında da benzer oranlara rastlanır.³ Tıp uzmanlarında bu oran yüzde 52'ye çıkar.⁴ Tükenmişlik üzerine yapılan araştırmaların neredeyse hepsi mesleki tükenmişlik; özellikle de öğretmenler ve hemşireler gibi "insanlara yardım eden insanlar" üzerine yapılmış olsa da "ebeveyn tükenmişliği" de büyüyen bir araştırma alanıdır.⁵

Tükenmişliğin tanımından bu yana geçen kırk yılda yapılan araştırmalar, tükenmişliğin –özellikle de kadınlarda duygusal tükenmişliğin– sağlığımız, ilişkilerimiz ve işimiz üzerindeki olumsuz etkileriyle en yakından ilişkili ilk etkenin *duygusal tükenmişlik* olduğunu ortaya çıkardı.

Peki "duygu" denen şey tam olarak nedir ve nasıl tükenir?

En temel haliyle duygular, herhangi bir uyarana tepki olarak beyinde salgılanan nörokimyasal maddelerden ibarettir. Hoşlandığınız kişinin odanın öbür ucundan size doğru geldiğini gördüğünüzde beyniniz bazı kimyasallar salgılar ve ardından vücudunuzda çığ gibi büyüyen fizyolojik değişiklikler yaşanır: kalbiniz daha hızlı atmaya başlar, hormonlarınız değişir, midenizde kelekler uçuşur. Derin bir nefes alıp iç çekersiniz. Yüz ifadeniz değişir, belki de kızarırsınız; hatta ses tonunuz bile kalınlaşır. Düşünceleriniz hoşlandığınız kişiye dair anılar ve geleceğe dair hayallerle dolar ve birdenbire yanına gidip ona selam verme isteği duyarsınız. Vücudunuzdaki hemen hemen her sistem o kişiyi gördüğünüzde beyninizde oluşan kimyasal ve elektriksel çığa tepki verir.

İşte bu duygudur. Ani ve anlıktır. Her yerde gerçekleşir ve her şeyi etkiler. Üstelik her zaman olur... sadece tek bir uyarana karşı bile birçok duyguyu aynı anda hissederiz. Hoşlan-

duğunuz kişinin yanına gitme isteği duyabilirsiniz, ama aynı zamanda arkanızı dönüp onu fark etmemiş gibi davranmak da isteyebilirsiniz.

Duygular, yani bir uyarana karşı bütün bedenimizle verdiğimiz ani tepkiler, kendi hallerine bırakıldığında kendi kendilerine yok olur. Dikkatiniz hoşlandığınız kişiden başka bir konuya kayar ve o özel kişi tekrar aklınıza gelene ya da yolunuz tekrar kesişene dek tutku hissinin yerini başka hisler alır. Aynısı biri size kötü davrandığında hissettiğiniz öfke ya da kötü bir koku aldığınızda hissettiğiniz anlık tiksinti için de geçerlidir. Bunların her biri yok olup gider.

Kısacası, *duygular bir tünel gibidir. Eğer sonuna kadar giderseniz, tünelin sonunda ışığı görürsünüz.*

Tükenmişlik, bir duyguya sıkışıp kalınca meydana gelir.

Duygularımızı sürekli etkinleştiren durumlara maruz kaldığımız için takılabiliriz. Hoşlandığımız kişi sadece düşüncelerimizde olsa da her gün yanımızdadır, bu yüzden özlem hissinde sıkışıp kalırız. Ya da stres kaynağı olan işimize her gün geri döneriz. “Yardım eden” mesleklerin bu kadar yorucu olmasına şaşmamalı; ne de olsa her gün, bütün gün yardıma muhtaç insanlarla karşı karşıyalar. Ebeveynliğin bu kadar yorucu olmasına şaşmamalı; bir kere ebeveyn oldunuz mu ebeveyn olmayı asla bırakamazsınız. Sonsuza kadar tünelden geçersiniz.

Bazen de yolumuzu bulamadığımız için sıkışıp kalırız. Öfke, keder, üzüntü, çaresizlik gibi en zorlu duygular tek başımıza baş edemeyeceğimiz kadar tehlikeli olabilir. Yolumuzu kaybederiz ve yolumuzu bulmamıza yardımcı olacak merhametli birine ihtiyaç duyarız.

Ya da bazen tünelden geçmemize izin verilmeyen bir yerde kapana kısıldığımız için sıkışıp kalırız.

Birçoğumuz “Verici İnsan Sendromu” olarak adlandırdığımız sorun yüzünden tam da bu şekilde kapana kısıılırız.

Verici İnsan Sendromu

Düşünür Kate Manne, *Otur Kızım: Kadın Düşmanlığının Mantığı* kitabında, “verici insan” olarak tanımladığı bir grup insanın,⁷ “insanoğlu” olarak tanımladığı diğer grup insana zamanını, dikkatini, sevgisini ve bedenini isteyerek, uysal bir şekilde vermek zorunda olduğu sistemi açıklar.⁸ Bu terimlerle anlatılmak istenen; insanoğlunun ahlaki zorunluluğunun insanlığını *var etmek* ve *ifade etmek*ken, verici insanların ahlaki zorunluluğunun, insanlığını insanoğluna *vermek* olduğudur. Tahmin edin bunlardan hangisi kadın?

Günlük hayatta bu ilişki daha karmaşık ve belirsizdir ama biz karikatürize edilmiş halini düşünelim: Verici insanlar, insanoğlunun “duyarlı, sevecen” astlarıdır.⁹ Vericilerin görevi, bütün insanlığını insanoğluna vermektir; böylece insanoğlu, insanlığını *tam anlamıyla* yaşayabilir. Vericilerin, ellerine geçen her türlü kaynağı ya da gücü, işlerini, sevgisini, bedenlerini vermesi beklenir. Bütün bunlar insanoğluna aittir.

Verici insanlar her daim *güzel, mutlu, sakın, cömert ve başkalarının ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmalıdır*; yani asla çirkin, sinirli, üzgün, hırslı ya da kendi ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmamalıdır. Vericiler hiçbir şeye ihtiyaç duymamalıdır. Bir şey istemeye cüret ederlerse ya da Tanrı korusun bir şey *talep ederlerse* bu, verici olarak görevlerinin bozulduğu anlamına gelir ve cezalandırılma ihtimaliyle karşı karşıya kalabilirler. Ayrıca bir verici, insanoğlunun isteklerini itaatkâr bir şekilde ve nazıkçe vermezse bunun için de cezalandırılabilir, utandırılabilir ve hatta mahvedilebilir.

Nüfusun yarısının tükenmişlik yaşamasına sebep olan bir sistem yaratmak isteseydik, bundan daha etkilisini bulamazdık.

Bir duyguda takılıp tünelden geçemediğimizde duygusal tükenmişlik yaşarız. Verici İnsan Sendromu’nda, verici kişi-

nin, duygular gibi karmaşık şeylerle kimseyi rahatsız etmeye hakkı yoktur; bu yüzden vericiler, kendilerini tünelden geçemedikleri bir durumun içinde bulur. Hatta bunun için ceza bile alabilirler.

Kendini koruma içgüdüğü olan bedenimiz Verici İnsan Sendromu'nun bizi yavaşça öldürdüğünü bilir. Farkındalığı, yeşil içecekleri ve ardı arkası kesilmeyen kişisel bakım trendlerini deneyip durmanızın sebebi budur. Ama bu kendini koruma içgüdüğü, kendini korumanın *bencil* olduğu konusunda ısrar eden bir sendromla savaşıyor; işte bu yüzden kendinize bakma çabanız aslında işleri kötüleştirip ya dünyadan ya da kendinizden daha çok ceza almanıza sebep olabilir, çünkü buna nasıl cüret edersiniz?

Verici İnsan Sendromu bizim hastalığımızdır.

Okuduğunuz kitapsa bu hastalığın ilacı.

Kitabı Nasıl Düzenledik

Kitabı üç kısma ayırdık. Birinci Kısım'ın başlığı "Siz Ne Alırsanız O"

Yıldız Savaşları: Bölüm V – İmparator filminde Luke Skywalker meşum bir mağara görür. Korkuyla mağaranın girişine bakarken ustası Yoda'ya, "İçeride ne var?" diye sorar.

Yoda, "Sen ne alırsan o," diye cevap verir.

Kitabın giriş bölümü kadın kahramanın yolculuğunda yanımıza aldığımız üç temel kaynağı açıklıyor: stres tepki döngüsü, "Monitör" (hayal kırıklığı duygusunu kontrol eden beyin mekanizması) ve hayatın anlamı. Anlamın çoğu zaman "tünelin sonunda bulduğumuz şey" olduğu düşünülür ama değildir. Anlam, öbür tarafta ne bulursak bulalım, tünelden geçme sebebimizdir. (Spoiler: Anlam bizim için yararlıdır.)

Geldik İkinci Kısım'a. Bu bölümün başlığı "Asıl Düşman".

Genç Katniss Everdeen'in distopik bilimkurgu hükümet

tarafından diğer çocukları öldürdüğü bir “oyun” oynamaya zorlandığı *Açlık Oyunları*’na bir göndermedir.

Akıl hocası ona, “Asıl düşmanın kim olduğunu unutma,” der. Asıl düşman, hükümetin öldürmesini istediği, onu da öldürmeye çalışan kişiler değildir. Asıl düşman, en başta bu sistemi kuran hükümettir.

Bu kitaptaki düşmanın kim olduğunu tahmin ettiniz mi?
[Uğursuz müzik] Patriyarka. Öff.

Kadınlar için yazılan çoğu kişisel gelişim kitabı bu bölümü dışarıda bırakır ve sadece okurun kontrolünde olan şeylere odaklanır, ama bu birine oyunu kazanma taktikleri verip *oyunun hileli olduğunu* söylememeye benzer. Neyse ki oyunun hileli olduğunu anladığımızda oyunu kendi kurallarımıza göre oynamaya başlayabiliriz.

Son olarak Üçüncü Kısım’da (yani heyecan verici son), bu “asıl düşmanlara” karşı savaşımızı nasıl kazanacağımızın biliminden bahsedeceğiz. Güç toplamak ve düşmanı yenmek için her zaman ve her gün yapabileceğimiz somut, belli şeyler olduğunu göreceksiniz.

Bu bölümün adı ise “Cilala, Parlat”

İlk *Karate Kid* filminde, Bay Miyagi, Danny LaRusso’ya arabasını cilalatarak karate öğretir.

“Cilala,” der Bay Miyagi, avcunu saat yönünde çevirerek. “Parlat,” der, öbür avcunu saat yönünün tersine çevirerek ve sonra “Nefes almayı unutma,” diye ekler. Danny’ye ayrıca güvertiyi zımparalatır, çitleri cilalatır ve evi boyatır.

Peki bu tekrara dayalı, sıradan işleri neden yaptırır?

Çünkü bizi, kendimizi ve sevdiğimiz kişileri savunacak ve düşmanlarımızla karşı karşıya gelecek kadar güçlü kılacak koruyucu hareketler sıradan işlerde yatar.

“Cilala, parlat,” dediğimiz şey, yani iletişim, dinlenme ve öz anlayış *bizi daha güçlü kılar*.

Bu kitap boyunca iki kadının hikâyesini okuyacaksınız:

yorgun bedeni kendisine isyan eden ve ona bakması için zorlayan bunalmış devlet okulu öğretmeni Julie ile ataerkil topluma karşı çıkmaya karar veren mühendis Sophie. Bu kadınlar aslında bir alaşım: Bir film, nasıl bir araya gelince ortaya hikâye çıkan binlerce durağan görselden oluşuyorsa, Julie ve Sophie'yi de gerçek hayatta tanıdığımız onlarca kadının parçalarından oluşturduk. Bu tekniği hem bu gerçek kadınların kimliğini korumak için hem de bu geniş yelpazeli anlatımın bilimi açıklamak konusunda tek başına kısa bölümlerden daha etkili olacağını düşündüğümüz için kullandık. Yapılan araştırmalar her kadının deneyimine ışık tutmanın yakınından bile geçemiyor, ama umuyoruz ki bu hikâyeler her bireyin deneyiminin hem kendine özgü hem de evrensel olduğunu anlamanıza yardımcı olur.

Her bölümün sonunda bir özet bulacaksınız. Hazırladığımızı bu özetlerde gözyaşları içinde sizi aradığında en yakın arkadaşınızla paylaşabileceğiniz fikirler, sohbetlerde yeri gelince söylenceleri çürütmek için kullanabileceğiniz gerçekler ve fazla çalışan zihniniz yüzünden gece uyuyamadığınızda aklınıza getirmenizi umduğumuz düşünceler bulacaksınız.

Bilim Üzerine Bir İki Uyarı

Bu kitapta bilimi, kadınlara daha iyi bir hayat yaşamaları için yardımcı olacak bir araç şeklinde kullandık. Etkin sinirbilim, psikofizyoloji, pozitif psikoloji, davranış bilimi, oyun teorisi, sayısal biyoloji gibi çeşitli bilim dallarından yararlandık. Bu yüzden de burada bilim üzerine birkaç uyarıda bulunmayı uygun bulduk.

Bilim, insanlığın bulduğu en iyi fikirdir. Gerçekliğin doğasını keşfetmenin, fikirleri test etmenin ve kanıtlamanın ya da çürütmenin sistemli bir yoludur. Ama bilim aynı zamanda *hatalı* olmanın uzmanlaşmış bir yoludur. Yani, her bilimin-

sanı ya (1) doğru olduğunu sandığımız bir bilgiyi çürüterek onlardan önce gelen biliminsanlarından biraz daha hatalı olmaya ya da (2) bir sonraki biliminsanı daha az hatalı olabilsin diye test edilip kanıtlanabilen bir şekilde hatalı olmayı amaçlar. Araştırma, bize her defasında yeni doğrular öğreten ve bu sayede eskiden ne kadar hatalı olduğumuzu gösteren, asla “bitmeyen” ve devamlı süren yeni şeyler öğrenme sürecidir. Yani “Yeni araştırma ortaya çıkardı ki...” ya da “Yapılan son araştırmalar gösteriyor ki...” şeklinde haber başlıkları gördüğünüzde okuduğunuza şüpheyile yaklaşın. Yapılan tek bir araştırma hiçbir şeyi kanıtlamaz. *Tükenmişlik* kitabında, yıllar boyunca yapılan çalışmalarda kanıtlanan ve çeşitli yaklaşımlarca pekiştirilen fikirleri kullanmayı amaçladık. Buna rağmen bilimin kusursuz gerçeği değil, yalnızca mevcut olan en iyi gerçeği sunduğunu unutmayın. Sizin anlayacağınız, bilim kesin bir bilim değildir.

İkinci uyarı: Sosyal bilimler genelde birçok kişinin tepkilerini ölçerek ve bütün bu insanların ortalama değerleri değerlendirilerek yapılır, çünkü insanlar *çeşit çeşittir*. Bir grup için doğru olan bir olgu (örneğin, Amerikalı kadınlar ortalama olarak 162 cm boyundadır) o grup içindeki herhangi bir birey için geçerli olmayabilir. Yani 162 cm boyunda olmayan Amerikalı bir kadınla tanışırsanız bu, o kadının hatası değildir; sadece ortalamadan farklıdır. Üstelik bilimin hatalı olduğunu da söyleyemeyiz çünkü kadınların ortalama 162 cm boyunda olduğu doğrudur ama tanışabileceğimiz herhangi bir kadın hakkında hiçbir şeyi kanıtlamaz. Yani bu kitapta “kadınları” anlatan ama sizi anlatmayan bir bilime rastlarsanız, bu, bilimin ya da sizin hatalı olduğunuz anlamına gelmez. İnsanlar *çeşit çeşittir* ve değişim geçirir. Bilim, her kadının tecrübesini yansıtamayacak kadar kör bir alettir.

Üçüncü uyarı: Bilim çoğu durumda pahalıdır, parasını ödeyen kişinin kimliği bilimin sonucunu ve bu sonuçların

yayımlanıp yayımlanmayacağı kararını etkileyebilir. Kanıta dayalı çalışmaları desteklemeyi tercih etsek de bu kanıtların nereden geldiğini ve aksi kanıtları görmememizin sebebinin ne olduğunu düşünmek önemlidir.¹⁰

Bilimin kadınlar üzerine bir kitapta bahsedilmeye değer dördüncü bir özelliği vardır: Yapılan bir çalışma üzerine yazılan makalede “kadınlar” üzerinde araştırma yapıldığı yazıyorsa bunun anlamı, araştırmanın, kişilerin etrafındaki bütün yetişkinlerin bakıp, “O bir kız!” dediği; daha sonra da kız olarak yetiştirilen ve bir yetişkin olarak “kadın” denilen fizyolojik kimlik ve sosyal rolde bulunmaktan rahatsızlık duymayan kişiler üzerinde yapıldığıdır. Bu durumlardan en azından birinin geçerli olmadığı, ama yine de kendilerini kadın olarak tanımlayan insanlar vardır; aynı şekilde, bu durumlardan bir ya da birden fazlasının geçerli olduğu, ama kendilerini kadın olarak *tanımlamayan* insanlar da vardır. Bu kitapta “kadın” kelimesini kullanırken “kendilerini kadın olarak tanımlayan insanlar”dan bahsediyoruz. Ama bilimi anlatırken, yapılan araştırmalar genellikle onları içerdiğinden doğumda kadın olarak tanımlanan ve kadın olarak büyüyen kadınlarla sınırlı olduğumuzu belirtmek istiyoruz. (Üzgünüz.)

Yani... Elimizden geldiğince bilime bağlı kalmaya çalışıyoruz, ama bilimin sınırlarının da farkındayız.

İşte sanat burada devreye giriyor.

Bilimkurgu yazarı Cassandra Clare’in yazdığı gibi, “Kurgu doğru olmasa bile her zaman gerçektir.” Hikâye anlatıcılığı bunun için var; hatta yapılan araştırmalar, hikâye anlatılarak gösterildiğinde insanların bilimi daha iyi anladığını ortaya çıkardı! İşte bu nedenle, sinirbilim ve işlemsel biyolojinin yanı sıra Disney prenseslerinden, bilimkurgu distopyalarından, pop müzikten ve daha nicelerinden bahsedeceğiz çünkü bilimin ulaşamadığı yerlere hikâyeler ulaşır.

Baykuş ve Peynir

İşte size gerçek biliminsanlarının yaptığı gerçek bir araştırma.¹¹

Katılımcılara kâğıda çizilmiş çizgilerden oluşan bir labirent verildi ve amacın, çizdikleri fare resmini labirentin bir ucundan öbürüne geçirmek olduğu söylendi. Labirentin bir çeşidinde sayfaya fareyi yakalamak isteyen bir baykuş eklenmişti. Başka bir çeşidinde ise bitiş çizgisinde fareyi bir parça peynir bekliyordu.

Hangi grup labirenti daha hızlı bitirdi dersiniz: Peynire doğru koşanlar mı, yoksa baykuştan kaçanlar mı?

Peynir grubu. Katılımcılar, hayal güçleri, sayfaya çizilmiş bir peynir kadar ufak da olsa bir ödüle odaklandığında; sayfaya çizilmiş bir baykuş kadar belirsiz bir tehdidin oluşturduğu rahatsız edici durumdan kaçarken tamamladıklarından daha az sürede daha fazla labirenti tamamladı.

Düşününce ne kadar da mantıklı geliyor. İstenilen belirli bir amaca doğru ilerlediğimizde dikkatimiz ve çabalarımız o tek amaca odaklanır. Bir tehditten kaçarken ise nereye vardığımızın bir önemi yoktur, yeter ki tehdidin olmadığı bir yere varalım.

Hikâyeden çıkarılacak ders şu: Peşinden gidebileceğimiz *olumlu* bir amacımız olduğunda, sadece kaçmaya çalıştığımız olumsuz bir durumda olacağımızdan daha başarılı oluruz. Bulunduğumuz konumdan nefret ediyorsak, ilk içgüdümüz, amaçsız bir şekilde mevcut durumumuzdaki baykuştan kaçmak olur; bu da bizi ilk başta olduğumuz yerden daha iyi bir yere götürmeyebilir. Peşinden gidecek olumlu bir amaca ihtiyacımız var. Peynire ihtiyacımız var.

Bu kitaptaki “peynir” yalnızca eskisinden daha az bunalmış ve bitkin hissetmek ya da “yeteri kadar” yapıp yapmadığınızdan endişelenmemek değildir, bu kitabın peyniri *kud-*

retli hale gelmek, hayattaki bütün baykuşlar ve labirentlerle baş edecek kadar güçlü hissetmektir.

Size söz veriyoruz: Hayatta nerede olursanız olun, ister keder içinde boğulup bir çıkış yolu arayın, ister çok iyi gidiyor olup daha kudretli hale gelmek için bir araca ihtiyaç duyun, bu sayfalarda önemli bilgiler bulacaksınız. Size normal olduğunuzu ve yalnız olmadığınızı kanıtlayan bilimi göstereceğiz. Zor durumda olduğunuzda kullanabileceğiniz ve sevdikleriniz zor durumda olduğunda onlarla paylaşabileceğiniz, kanıta dayalı araçlar vereceğiz. Bütün hayatınız boyunca inandığınız, “herkesin bildiği” bilgilerle çelişen bilimsel örneklerle sizi şaşırtacağız. Ayrıca kendi hayatınızda ve sevdiklerinizin hayatlarında olumlu değişimler yaratmak için size ilham ve güç vereceğiz.

Bu kitabı yazmak bizim için bunların her birini gerçekleştirdi; bize normal olduğumuzu ve yalnız olmadığımızı gösterdi, zorlandığımızda kullanabileceğimiz önemli beceriler kazandırdı, bizi şaşırttı ve bize güç verdi. Bizim hayatımızı çoktan değiştirdi, sizinkini de değiştireceğini düşünüyoruz.

BİRİNCİ KISIM

SEN NE ALIRSAN O

1. Bölüm

Döngüyü Tamamlayın

“İşimden istifa edebilmek için uyuşturucu satmaya karar verdim.”

Yeni okul yılı başlamadan önceki cumartesi günü Amelia’nın arkadaşı Julie’nin, “Nasılsın?” sorusuna cevabı bu oldu. Şaka yapıyordu tabii... ama aslında şaka değildi. Kendisi bir ortaokul öğretmeni. Tükenmişliği o kadar yoğun bir hal almıştı ki yeni dönemin başlayacağını düşününce bile öğleden sonra ikide şarap şişesine uzanmasına sebep olacak kadar yılmıştı.

Kimse çocuğunun ortaokul öğretmeninin tükenmiş, bıkmış ve gündüzleri içki içen biri olduğunu düşünmek istemez ama Julie yalnız değil. Tükenmişlik (ve tükenmişliğe eşlik eden kinizm, çaresizlik hissi ve hepsinden önce duygusal tükenmişlik) hatırı sayılır derecede yaygındır.

“Dönemin ilk günü okula sarhoş ve pantolonunu giymemiş halde gelen öğretmeni haberlerde görünce, ‘İyi ki benim başıma gelmedi,’ diye düşündüm,” dedi ilk şarap bardağının dibini gören Julie.

“Yılgınlık, anksiyetenin stereoit almış halidir,” dedi Amelia, ortaokul müzik öğretmenliği yıllarını hatırlayarak. “Anksiyete de günden güne biriken ve asla bitmeyen stres yüzünden olur.”

“Evet,” diye onayladı Julie bardağını tekrar doldurarak.

“Öğretmenliğin zor yanı şu ki stresin sebeplerinden asla kaçamıyorsun,” dedi Amelia. “Çocuklardan bahsetmiyorum.”

“Haklısın,” diye katıldı Julie. “Orada olma sebepim çocuklar. Stres kaynağı, yönetim, belgeler ve o tür saçmalıklar.”

“Üstelik bu gibi stres etkenlerinden kurtulman mümkün değil,” dedi Amelia. “Ama stres tepki döngüsünü tamamlamayı bilersen stresin kendisinden kurtulabilirsin.”

“Evet,” diye tekrarladı Julie onu anlayarak. Ardından, “Nasıl yani, ‘döngüyü tamamlamak’ derken neyden bahsediyorsun?”

Bu bölümde Julie’nin bu sorusunu cevaplandıracağız, kitapta sunduğumuz en önemli fikir olabilir: Stresle başa çıkmak, strese sebep olan etkenlerle başa çıkmaktan ayrı bir süreçtir. Stresle başa çıkmak için *döngüyü tamamlamanız* gerekir.

“Stres”

Öncelikle *stres* ve *stres etkenleri* arasında ayırım yaparak işe başlayalım.

Stres etkenleri bedeninizin stres tepkisini ortaya çıkaran etkenlerdir. Size zarar verebileceğini gördüğünüz, duyduğunuz, kokladığınız, dokunduğunuz, tattığınız ya da hayal ettiğiniz her şey stres etkeni olabilir. İş, para, aile, vakit, kültürel normlar ve beklentiler, dışlanma deneyimleri gibi etkenler dış etkenlerdir. Özeleştir, beden imgesi, kimlik, bellek ve gelecek ise daha soyut, içsel etkenlerdir. Bütün bu etkenler bedeniniz tarafından farklı açılardan ve farklı derecelerde olası bir *tehdit* gibi algılanabilir.

Stres ise bu tehditlerden biriyle karşılaştığınızda bedeninizde gerçekleşen sinirsel ve fizyolojik değişimdir. Stres, bizi kovalayan bir aslan ya da üzerimize atlayan bir hipopotam' gibi durumlarla baş etmemize yardımcı olan evrim olarak uyumsal bir tepkidir. Beynimiz aslanı (ya da hipopotamı) fark ettiğinde, hayatta kalmanıza yardım eden, fizyolojik de-

gişiklikleri başlatan sinirsel ve hormonal bir etkinlik olan “stres tepkisi” etkinleşir: adrenalın anında harekete geçerek kaslarınıza kan pompalar, glukokortikoidler devam etmenizi sağlar, endorfinlerse başınıza gelenlerin ne kadar rahatsızlık verici olduğunu göz ardı etmenize yardımcı olur. Kalbiniz daha hızlı atar, kanınız daha fazla pompalanır, böylece kan basıncınız artar ve daha hızlı nefes almaya başlarsınız (kardiyovasküler işlevlerin ölçülmesi, stresi araştıran biliminsanlarının sıklıkla başvurduğu bir yoldur).² Kaslarınız kasılır, acıya hassasiyetiniz azalır, dikkat kesilirsiniz ve tetikte olursunuz; düşünceleriniz kısa vadelidir, o âna odaklanır; duyularınız keskinleşir, belleğiniz işleyişini karşı karşıya olduğunuz stres etkeniyle doğrudan ilişkili tecrübeler ve bilgilerle kısıtlar. Bunun yanı sıra, bulunduğunuz durum içinde bedeninizin etkinliğini en üst seviyeye çıkarmak için diğer organlarınızın önceliği azalır: Metabolizmanız yavaşlar ve bağışıklık sisteminizin işleyişi değişir (bağışıklık sistemindeki değişiklikler biliminsanlarının stresi araştırmasının başka bir yoludur).³ Aynı şekilde, büyüme ve doku onarımı, bunun yanı sıra üreme işlevleri de yavaşlar. Algılanan tehdide tepki olarak *bütün bedeniniz ve zihniniz* değişir.

Diyelim ki aslan sizi kovalamaya devam ediyor. Vücudunuz stres tepkisine geçti. Ne yaparsınız?

Koşarsınız.

Anlayacağınız; bu karmaşık, çoklu sistemli tepkinin tek bir amacı vardır: Kaçmaya hazırlanmak için kaslarınıza oksijen ve yakıt pompalamak. Bu görevle ilgili olmayan her türlü süreç ertelenir. Robert Sapolsky’nin söylediği gibi, “Biz omurgalı hayvanlar için stres tepkisinin özü, kaslarınızın deli gibi çalışacağı gerçeğine bağlıdır.”⁴

Böylece koşarsınız.

Peki sonra ne olur?

Eh, sonra geriye sadece iki olası sonuç kalır: ya aslan sizi

yer (ya da hipopotam sizi ezer; her iki şekilde de geriye kalan her şey önemsizdir) ya da kaçarsınız. Hayatta kalırsınız! Peşinizde aslanla koşarak köyünüze geri dönersiniz ve imdat diye bağırırsınız. Herkes dışarı çıkar ve aslanı öldürmenize yardım eder, böylece kurtulursunuz. Yaşasın! Arkadaşlarınızı ve ailenizi çok seversiniz. Hayatta kaldığınız için minnettar olursunuz. Siz bedeninizin tehlikeyi atlattığı bilgisiyle rahatlar. Güneş daha da bir parlar. Bütün köy beraberce aslanın etini pişirir ve toplu bir ziyafet verir, sonra da saygı töreninde kullanamadığınız kısımları gömersiniz. Sevdiğiniz insanlarla el ele tutuşup derin, rahatlatıcı bir nefes alır ve yaptığı fedakârlık için aslana şükredersiniz.

Stres tepki döngüsü tamamlanır ve herkes mutlu mesut yaşar.

Stres Etkenleriyle Baş Etmeniz, Stresin Kendisiyle Baş Ettiğiniz Anlamına Gelmez

Stres tepkisi, evrildiği ortama uyacak şekilde gelişmiştir. Aslanla başa çıkan davranış, stres tepkisi döngüsünü tamamlayan davranıştır. Bu yüzden aslanı (stresin sebebini) ortadan kaldırmamanın döngüyü tamamladığını düşünebiliriz.

Ama hayır.

Diyelim ki aslandan kaçıyordunuz, derken aslana yıldırım çarptı! Arkanıza dönüp ölmüş aslanı gördünüz; hemen sakın ve rahatlamış mı hissedersiniz? Hayır. Kafanız karışır, kalbiniz küt küt atarken durursunuz, gözleriniz tehdidi bulmak için etrafı tarar. Bedeniniz hâlâ kaçmak, dövüşmek ya da bir mağaraya sığınıp ağlamak ister. Tehdit, Tanrı'nın bir eylemi sayesinde hallolmuş olabilir ama yine de bedeninizin güvende olduğuna inanmak için bir şey yapma ihtiyacı duyarsınız. Stres tepki döngüsünün tamamlanması gerekir, yalnızca stres etkenini ortadan kaldırmak yetmez. O yüzden

belki de köyünüze geri koşup gördüklerinizi kabilenize nefes nefese anlatırsınız, sonra da hep birlikte yukarı aşağı zıplayıp tezahürat yaparak Tanrı'ya yıldırım gönderdiği için şükredersiniz.

Ya da modern bir örnek: Diyelim ki aslan saldırıya geçti, size doğru geliyor! Adrenalin, kortizoller ve glikojenler tavan yaptı, aman tanrım! Hızlı düşünüp tüfeğinize uzanarak kendi canınızı kurtarmak için aslanı vurdunuz. Bam. Aslan düşüp ölür.

Şimdi ne olacak? Tehdit ortadan kalkmıştır ama güvende olduğunuzu gösterecek bir şey yapmadığınız için bedeniniz hâlâ aksiyon modundadır. Bedeniniz stres tepkisinin ortasında kalmıştır. Kendinize, “Artık güvendesin, sakinleş,” demek işe yaramaz. Ölü aslanı görmek bile yeterli değildir. Bedeninize güvende olduğunuz mesajını veren bir şey yapmalısınız; yoksa nörokimyasalların ve hormonların azaldığı ama asla rahatlamadığı o durumda kalırsınız. Sindirim sistemi, bağışıklık sistemi, kardiyovasküler sistem, kas sistemi ve üreme sistemi güvende oldukları sinyali asla almaz.

Ama durun, dahası var:

Diyelim ki stres etkeni bir aslan değil ama işteki rahatsız edici bir tip. Bu tip hayatınıza karşı asla bir tehdit oluşturmaz, sadece sizi rahatsız eder. Bir toplantıda aptalca bir şey söyler ve benzer şekilde adrenalin, kortizol ve glikojen akımına uğrarsınız.⁵ Ama o toplantıda oturup “iyi” davranmak zorundasınız. “Sosyal olarak uygun.” Fizyolojinizin yapmanızı söylediği gibi, masanın öbür ucuna atlayıp o kişinin gözlerini çıkarırsanız durum sadece daha da kötüleşir. O yüzden bunun yerine, müdürünüzle sessiz, sosyal olarak uygun, yüksek verimli toplantı yapar ve rahatsız edici tip bir dahaki sefere rahatsız edici bir şey söylediğinde araya girmek için müdürün desteğini alırsınız.

Tebrikler!

Ama sadece stresin kaynağıyla baş etmek yetmez, stresin kendisiyle de baş etmeniz gerekir. Bedeniniz stresle çalkalanır; olası tehdidin geçtiğine, artık güvende olduğunuza ve rahatlayıp kutlama yapabileceğinize dair bir ipucu bekler.

Ve günden güne... günden güne tekrarlanır.

Bu durumun sadece bir sisteme olan etkisini ele alalım; örneğin kardiyovasküler: Stres tepkisinin devamlı etkinleşmesi kan basıncının da devamlı yükselmesi anlamına gelir, bu da kan damarları sadece yavaş akan bir nehirle baş edebilecekken damarlarda sürekli yangın hortumu açmaya benzer. Kan damarlarında artan yıpranma ve aşınma, kalp rahatsızlığı riskini artırır. Kronik stres işte bu şekilde hayati tehlike taşıyan hastalıklara yol açar.

Ve unutmayın bu, vücudumuzdaki her türlü organ sistemi için geçerlidir. Sindirim. Bağışıklık. Hormonlar. Biz o halde yaşamaya uygun değiliz. Eğer o halde sıkışıp kalırsak, görevi hayatımızı kurtarmak olan fizyolojik tepki yavaş yavaş ölümümüze yol açacaktır.

İşte böyle tersyüz bir dünyada yaşıyoruz: Çağdaş, sanayi sonrası Batı toplumunda stres sizi stres etkeninden daha hızlı bir şekilde öldürür; tabii stres tepkisi döngüsünü tamamlayacak bir şeyler *yapmazsanız*. Siz gün içinde karşınıza çıkan stres etkenleriyle boğuşurken bedeniniz de günün stresıyla boğuşur ve bedeninize etkinleştirdiği stres tepkisi döngüsünü tamamlamak için ihtiyacı olan kaynakları vermeniz uyku ve yemek kadar önemlidir.

Bunu nasıl yapacağınıza geçmeden önce, neden zaten yapmadığımızdan bahsedelim.

Neden Sıkışırız

Döngünün tamamlanmamasının birçok sebebi olabilir.

İşte en sık karşılaştığımız üç sebep:

1. *Kronik Stres Etkeni* → *Kronik Stres*. Bazen beyniniz stres tepkisini etkinleştirir; söylediğini yaparsınız ama durum değişmez.

Ekibinizin karşısında konuşma yapmak, devasa bir rapor hazırlamak ya da iş görüşmesine gitmek gibi korkutucu bir projeyle karşılaştığınızda bedeniniz, “Koş!” der.

Siz de yirmi birinci yüzyılda nasıl yapıyorsanız öyle “koşarsınız”: o gün eve dönünce Beyoncé şarkıları açıp yarım saat dans edersiniz.

“Aslandan kaçtık!” der nefes nefese kalan beyniniz sırtarak. “Çak kendime bir beşlik!” Ödül olarak da, iyi hissettiren birçok beyin kimyasalı salgılar.

Ama sonra ertesi gün... korkutucu proje hâlâ oradadır.

“Koş!” der beyniniz tekrar.

Böylece döngü yeniden başlar.

Stresi etkinleştiren durumda sıkışıp kaldığımız için stres tepkisinde sıkışıp kalırız. Bu her zaman kötü bir durum değildir; sadece, stres bizim onu sindirme kapasitemizden daha hızlıysa zararlıdır. Ve ne yazık ki çoğu durumda öyledir, çünkü...

2. *Sosyal Uygunluk*. Bazen beynimiz stres tepkisini etkinleştirir ama size söylediği şeyi yapamazsınız.

“Koş!” der bedeninize adrenalin pompalayarak.

“Yapamam!” diye cevap verirsiniz. “Şu anda sınavın ortasındayım!”

Ya da, “Şu aşağılık herifin suratına yumruğu bas!” der, kan dolaşımınıza glukokortikoid pompalayarak.

“Yapamam!” dersiniz. “Adam benim müşterim!”

Bu yüzden oturup kibarca gülümser ve elinizden gelenin en iyisini yaparsınız; bütün bunlar olurken bedeniniz stresle çalkalanıp bir şeyler yapmanızı bekler.

Bazen toplum size stres hissetmenin birçok sebepten do-

layı birçok şekilde *yanlış* olduğunu söyler. Stres kibar değildir, stres zayıftır, stres kabadır.

Çoğumuz çocukken “iyi kız” olmayı, “kibar” olmayı öğrendik. Korku, öfke ya da başka olumsuz duygular etrafımızdaki insanlara rahatsızlık verebilir, bu yüzden bu duyguları diğer insanların önünde hissetmek iyi bir davranış değildir. Gülümseyip duygularımızı göz ardı ederiz, çünkü diğerlerinin duyguları kendi duygularımızdan daha önemlidir.

Ayrıca bu duyguları hissetmek *zayıflıktır*, içinde bulunduğumuz kültür bize bunu öğretir. Biz akıllı, güçlü kadınlarız; bu yüzden sokakta yürürken adamın biri, “Göğüslerin güzelmiş!” diye bağırdığında duymamış gibi yaparız. Kendimize tehlikede olmadığımızı söyleriz, kızgın ya da korkmuş hissetmek mantıklı değildir. Hem adam tepki vermeye bile değmez, o önemsiz biri.

Bütün bunlar olurken beynimiz, “İğrenç!” diye bağırır ve daha hızlı yürümemizi sağlar.

“Ne oldu?” diye bağırır önemsiz adam arkamızdan. “İltifat da mı etmeyelim?”

“Görmezden gel,” deriz kendimize adrenalini bastırarak. “Bundan etkilenmeyecek kadar güçlüsün sen.”

Ama sorun sadece duyguları hissetmenin iyi olmaması ya da bunun zayıflık olması değildir, aynı zamanda bize duyguların *kaba* olduğu öğretilir. Kuzeniniz Facebook’a kadın düşmanı bir yorum yapınca, ona bu HEM OLGUSAL AÇIDAN HATALI HEM DE AHLAKİ OLARAK YANLIŞ SAÇMALIKLARI TEKRARLADIĞI İÇİN BAĞIRABİLİRSİNİZ, AMAN TANRIM, BUNLARI HÂLÂ SÖYLEMEK ZORUNDA OLDUĞUMA İNANAMIYORUM. Sonra o (ve muhtemelen birkaç insan daha) cevap verip haklı olduğunuzu ama bu kadar bağırdınız için sizi dinlemeyeceğini söyler. Ya da bu kadar öfkeli olduğunuz için... Eğer ciddiye alınmak istiyorsanız söyleyeceğinizi daha *kibarca* söylemelisiniz.

İyi ol, güçlü ol, kibar ol. Sana duygu falan yok.

3. *Daha Güvenlidir.* Sokak tacizcisiyle baş etmenin hem durumla hem de durumun sebep olduğu stresle baş eden bir yolu var mıdır? Tabii. Arkanızı dönüp tokadı o adamın suratına yapıştırırsınız. Ama sonra ne olur? Adam birdenbire sokakta insanları taciz etmenin yanlış olduğuna karar verip durur mu? Muhtemelen hayır. Durumun kötüleşmesi daha muhtemeldir, hatta adam size vurabilir ve durum çok daha tehlikeli bir hal alır. Bazen çözüm yürüyüp gitmektir. Gülmemek ve iyi davranmak, göz ardı etmek ve kendinize önemi olmadığını söylemek... bunların hepsi hayatta kalma yöntemleridir. Gururla kullanın. Yeter ki bu hayatta kalma yöntemlerinin stresin kendisiyle baş etmediğini unutmayın. Bedeninizin döngüyü tamamlama ihtiyacının yerine geçmez, sadece bu ihtiyacı erteler.

Stres tepkinizi inkâr ya da göz ardı etmenin ya da bastırmanın yolu çoktur. Bu ve bunun gibi daha nice sebepten, birçoğumuz vücudumuzda on yıllar boyunca biriken bitmemiş, tamamlanma şansını bekleyen stres tepkisi döngülerinin etkilerini taşıyoruz.

Bir de donma vardır.

Donma

Stres tepkisi hakkında “savaş ya da kaç” gibi tanıdık terimler üzerinden konuştuk. Bir tehdit hissettiğimizde, beynimiz anlık olarak hangi seçimin hayatta kalmamızı sağlayacağını değerlendirir. Beynimizin, bir tehdidi algılayıp kaçarsak hayatta kalma şansımızın daha yüksek olacağına karar vermesi savaştır. İşte biz aslandan kaçınca olan tam da budur. Kaç ise beynimizin tehdidi alt etmeye çalışınca hayatta kalma şansı-

mızın daha yüksek olduğuna karar vermesidir. Biyolojik açıdan bakıldığında, savaş ve kaç aslında aynı şeydir. Kaç, korku demektir, kaçınmadır. Savaş ise öfkedir, mücadeledir. Bunların her ikisi de sempatik sinir sisteminin stres tepkisi olarak verdiği “GİT!” komutudur. Size *bir şey yapmanızı* söyler.

Donma farklıdır. Donma, beynimizin tehdidi değerlendirip kaçamayacak kadar yavaş ve savaşamayacak kadar küçük olduğumuza karar vermesidir; bu yüzden, hayatta kalmak için en iyi şansınız, tehdit uzaklaşana ya da biri gelip size yardım edene kadar “ölü taklidi yapmak”tır. Donma, beyninizin stres tepkisi olarak verdiği son çaredir; beynin savaşmak ya da kaçmak işe yaramadığında hayati olarak algıladığı tehditlere özeldir. Stres tepkisinin gaz pedalının ortasında beyniniz hızla frene basar (parasempatik sinir sistemi, sempatik sinir sistemiyle karışır) ve donup kalırsınız.

Aslandan kaçan bir ceylan olduğunuzu hayal edin. Havada süzülüyorsunuz, adrenalinle dolusunuz... ama tam o anda aslanın dişlerinin bacağınızı yakaladığını hissettiniz. Ne yaparsınız? Artık kaçamazsınız; aslan sizi yakaladı. Savaşamazsınız; aslan çok daha güçlü. Bu yüzden sinir sisteminiz frene basar. Olduğunuz yere yığılıp ölü taklidi yaparsınız. İşte bu donmadır.

Beyninizin bunu yapmaya karar vermesi için donma tepkisinin ne olduğunu bilmenize gerek yoktur, ama neden var olduğunu bilerseniz tehlikede hissettiğiniz ve neden tekmeleyip bağırmadığınızı, neden ne savaşıp ne de kaçtığınızı (hatta neden bunların hiçbirini *yapamadığınızı*) merak ettiğiniz bir ânı aklınıza getirebilirsiniz. Sebebi şu ki gerçekten de yapamadınız. Beyniniz hayati tehlikede olduğunuzu düşündüğü bir tehdide karşı sizi hayatta tutmaya çalışıyordu, bu yüzden son çare olarak frene basıp sizi durdurdu.

Peki ne oldu dersiniz? İşe yaradı. İşte buradasınız. Hayattasınız ve stres üzerine bir kitap okuyorsunuz. Merhaba! Bu-

rada olduğunuza çok sevindik. Beyniniz sizi hayatta tuttuğu için minnettarız.

“DUYGUSALLAŞMA”

Kültürümüzde beynimizin strese tepki olarak “Git!” komutu verdiğinde ne hissettiğimizi anlatmanın birçok farklı yolu vardır. Beyniniz savaşmayı seçtiğinde *öfkeli, rahatsız olmuş, usanmış, kızgın, hiddetli* ya da *deliye dönmüş* hissedebilirsiniz. Kaçmayı seçtiğinizde bu hissi anlatmak için kullandığımız kelimeler şunlardır: *güvensiz, endişeli, tedirgin, korkmuş, ürkmüş* ya da *dehşete düşmüş*. Peki ya “donma” tepkisini anlatan kelimeler hangileridir? İşe yarayabilecek kelimeler şunlardır: *Donup kalmış. Hissizleşmiş. Hareketsiz. Kopuk. Taş kesilmiş. Sempatik* kelimesi “duygu ile” anlamına gelir, *parasempatik* (yani donma tepkisini kontrol eden sistem) ise “duygu ötesi” demektir. Kendinizi dünyadan kopmuş, yavaşlamış, umursamaz ya da hiçbir şey önemli değilmiş gibi hissedebilirsiniz. Kendinizi... dışarıda hissedersiniz.

Donma tepkisini açıklayan iyi bir kelime bulamadıysak, sonrasında olanları anlatacak kelimeleri hiç bulamayız:

Ceylan aslanın saldırısı karşısında donup kaldıktan sonra aslan hâlinde memnun bir şekilde ceylanın etinden beslenmeleri için yavrularını getirmeye gider. İşte tam o anda sihir gerçekleşir: Tehdit ortadan kalkınca frenler yavaş yavaş kalkar ve ceylan titreyip sarsılmaya başlar. Bu süreçte, tıpkı güvenli bir yere kaçınca olduğu gibi, kan dolaşımında biriken bütün adrenalin ve kortizollerden arınır.

Bu durum tüm memelilerde görülür. Bir kadın donma tepkisini öğrendikten sonra bize şunu anlattı, “Demek ki arabamla çarptığım kediye de böyle oldu. Yolum ortasında yattığını görünce öldüğünü sanıp dehşete düştüm, kendimi berbat hissettim. Sonra titremeye ve sarsılmaya başladı. Nöbet geçirdiğini sandım ama sonra uyanıverdi... ve kaçıp gitti.”

Bu durum biz insanlara da olur. İnsanlar, “Ameliyattan sonra anesteziyenin uyanan arkadaşşıma da aynısı olmuştu” ya da “Aynısı hastanenin acil odasında çocuğuma da olmuştu”, veya “Yaşadığım bir travmayla baş ederken bazen bedenim, kontrolünü kaybettiğim bir duruma girerdi,

bundan korkardım çünkü travmayı yaşarken de kontrolü kaybetmiş gibi hissederdim. Şimdi bedenimin aslında bana baktığını anlıyorum, meğer iyileşmemin bir parçasıymış” gibi hikâyeler anlattı.

Durmanıza, çoğu zaman öfke, panik ve utanç dalgalarına sebep olan o titreten, sarsan, kasları geren istem dışı tepkiyi anlatan bir kelime yoktur. Eğer ne olduğunu bilmiyorsanız korkunç bir deneyim olabilir. Mücadele edip bu hissi kontrol altına almaya çalışabilirsiniz. İşte bu neden isim vermek çok önemli: Biz buna “Duygusallaşma” diyoruz ve korkacak bir şey olmadığını biliyoruz. Döngüyü tamamlamanın normal, sağlıklı bir parçası; genellikle sadece birkaç dakika süren ve sonra kendiliğinden geçen fizyolojik bir tepkidir. Duygusallaşma genelde stres tepki döngüsünün birden bozulduğu ve sona eremediği olağandışı durumlarda ortaya çıkar. Travmatik bir olayı ya da uzun süreli yoğun stresi izleyen iyileşme sürecinin bir parçasıdır.

Bedeninize güvenin. Hisler başlangıç noktalarına işaret edip farkındalık getirebilir ya da getirmeyebilir; fark etmez. Farkındalık ve öngörü olsa da olmasa da duygusallaşma tepkisinin içinden geçip dışarı çıkar. Sebepsiz yere ağladınız mı? Harika! Tek yapmanız gereken, sebepsiz gibi gözükən duyguları, hisleri ya da titremeyi fark edin ve “Ah işte duygusallaşma tepkisi,” deyin.

Döngüyü Tamamlamanın En Etkili Yolu

Peşinizde bir aslan varken ne yaparsınız?

Koşup kaçarsınız.

Bürokrasi ve yirmi birinci yüzyılda yaşamının getirdiği zorluklar yüzünden stres olduğunuzda ne yaparsınız?

Koşuya çıkarsınız.

Ya da yüzmeye gidersiniz.

Ya da Beyoncé şarkıları söyleyip oturma odanızda dans edersiniz veya zumba dersinde ter dökersiniz ya da bedeninizi derin nefes almanızı sağlayacak kadar hareket ettiren herhangi bir şey yaparsınız.

Peki ne kadar süre?

Çoğu kişi günde yirmi ila altmış dakika arasında yapmanın işe yaradığını söyler. Üstelik çoğu günler yapılmalı; ne de olsa çoğu günler stres yaşarsınız ve çoğu günler stres tepkisi döngüsünü tamamlamanız gerekir. Ama yalnızca sandalyenizden kalkmak, derin bir nefes almak, yirmi saniye boyunca bütün kaslarınızı germek ve uzunca nefes verip sallamak bile harika bir başlangıç olabilir.

Unutmayın; bedeniniz “vergilerinizi ödemek” ya da “mantıksal problem çözme yoluyla kişilerarası çatışmaları çözmenin” ne olduğunu bilmez. Ama yukarı aşağı zıplamayı bilir. Onun dilini konuşmalısınız, yani *beden* dilini.

Hani herkes egzersiz yapmanın size iyi geleceğini söyler ya? Stresin etkilerini azaltır ve sağlığını, ruh halinizi, zekânızı geliştirir; yani mutlaka yapmalısınız derler?⁶ Sebebi bu. Fiziksel aktivite beyninize tehditten sağ çıktığınızı ve bedeninizin artık yaşamak için güvenli bir yer olduğunu söyler. *Fiziksel aktivite stres tepki döngüsünü tamamlamak için kullanılan en etkili yöntemdir.*

Döngüyü Tamamlamanın Diğer Yolları

Fiziksel aktivite (yani bedeninizin yaptığı her türlü hareket) tükenmişliğe karşı savaşta ilk saldırı planınızdır. Ama stres tepkisi döngüsünü tamamlamaya yarayan tek yol bu değildir, hiç de bile! İşte size geçerliliği kanıtlanmış altı farklı seçenek daha:

Nefes almak. Yavaş, derin nefesler almak (özellikle de nefesi hızlı ve yavaş bir şekilde alıp sonuna kadar gidip karnınızı kasarsanız) stres tepkisini azaltarak düzeltir. Stres seviyeniz o kadar da yüksek değilken ya da zor bir durumu atlatıp sonrasında daha zorlu yollara başvurmadan önce stresin en kötüsünden kurtulmak için etkili bir yoldur. Ayrıca travma

sonrası yaşamda travmayı çözmeye başlamanın en nazik yolu derin nefesler almaktır, yani başlangıç için harika bir yerdir. Yapabileceğiniz basit, pratik nefes egzersizi yavaşça beşe kadar sayarak nefes almak, aldığınız nefesi beş saniye boyunca tutmak ve sonra ondan geriye doğru yavaşça sayarak nefesi vermektir. Bunu üç kez yapın (sadece bir dakika ve on beş saniye boyunca nefes alıp verin) ve nasıl hissedeceğinizi görün.

Olumlu Sosyal Etkileşim. Rahat ve arkadaş canlısı sosyal etkileşim, dünyanın güvenli bir yer olduğuna dair alacağımız ilk dışsal belirtidir. Çoğumuz, örneğin, trende yanımıza oturan kişi bizi rahat bırakır ve ikimiz de sessizlik içinde otursak daha mutlu olacağımızı düşünürüz ama araştırmalar gösteriyor ki insanlar yanındaki koltukta oturan kişiyle kibar, rahat bir sohbet ettiklerinde daha huzurlu olur.⁷ Daha çok tanıdığı olan insanlar daha mutludur.⁸ Kahve almaya gittiğinizde baristaya, “İyi günler,” deyin. Kafeterya görevlisinin küpelerine iltifat edin. Beyninizi dünyanın güvenli, makul bir yer olduğuna ve bütün insanların berbat olmadığına inandırın. İşe yarar!

Kahkaha. Beraber gülmek, hatta yalnızca beraber güldüğümüz zamanları hatırlamak bile ilişki memnuniyetini artırır.⁹ Sosyal ya da “yapmacık” kahkahadan bahsetmiyoruz; içten gelen derin, kibar olmayan ve kontrol edilemeyen kahkahadan bahsediyoruz. Sinirbilimci Sophie Scott’a göre, kahkaha attığımızda “memelilerin evrim geçirerek sosyal bağlar kurmak ve kurdukları bağları güçlendirmek, aynı zamanda da duyguları düzenlemek için bulduğu, antikçağlardan kalma evrimsel bir sistemi” kullanırız.¹⁰

Şefkat. İş arkadaşlarınızla yaptığınız dostane sohbet yerli gelmediğinde, kahkaha atamayacak kadar stresli olduğunuzda, sevgi gösteren bir varlıkla daha derin bağ kurmanız gerekir. Çoğu durumda bu bağ sizi seven, size saygı duyan ve güvenen; sizin de sevdiğiniz, saygı duyduğunuz ve güvendi-

ğiniz, sevgi gösteren ve sevilen biriyle kurulur. Bunun fiziksel bir şefkat olması gerekmez, gerçi fiziksel şefkat harikadır; güvenli ve sakin bir bağlamda yapılan sıcak bir sarılma bedeninize tehditten kaçtığınızı göstermek için kilometreler boyunca koşmak kadar etkili olabilir, üstelik hiç terletmez.

Şefkatin bir örneği, ilişki araştırmacısı John Gottman'ın öne sürdüğü "altı saniyelik öpücük"tür. Gottman, eşinizi her gün altı saniye boyunca öpmenizi önerir. Altı saniye süren bir öpücükten bahsediyoruz, bir saniye süren altı öpücükten değil. Durup düşününce, altı saniyelik bir öpücüğün tuhaflaşacak kadar uzun olması olasıdır. Ama bunun bir sebebi var: Altı saniye, yadırgadığınız ya da sevmediğiniz birini öpmek için uzun bir süre; yanında güvende hissetmediğiniz birini öpmek içinse çok uzun bir süredir. Altı saniye boyunca öpmek için durup istemli olarak o kişiyi sevdiğinizi, ona güvendiğinizi ve şefkat hissettiğinizi fark etmeniz gerekir. Bunları fark ederken bu öpücük, bedeninize kabilenizin yanında güvende olduğunuzu söyler.

Bir örnek daha: İkiniz de denge merkezlerinizin üzerinde duruyorken sevdiğiniz ve güvendiğiniz birine yirmi saniye boyunca sarılın. Çoğu zaman birine sarıldığımızda hızlıca eğilip bırakırız ya da daha uzun bir sarılmaysa her iki tarafın da birbirine doğru eğildiği bir sarılmadır, bu sayede bir kişi bırakırsa diğeri düşer. Bunun yerine kendi ağırlığınızı taşıyın, eşiniz de aynısını yapsın ve birbirinizi kollarınızın arasına alın. Bırakmayın. Yapılan araştırmalar yirmi saniyelik sarılmanın hormonlarınızı değiştirdiğini, kan basıncınızı azalttığını, kalp atışınızı yavaşlattığını ve ruh halinizi iyileştirdiğini ortaya koyuyor; bunların her biri, sarılmadan sonra sosyal bağları güçlendiren hormon olan oksitosinlerin artmasıyla sağlanır.¹¹

Tıpkı uzun, farkındalık dolu bir öpücük gibi yirmi saniyelik bir sarılma da bedeninize güvende olduğunuza, aslandan

kaçıp sağ salim eve, sevdiğiniz insanların yanına vardığınıza dair bilgi verir.

Tabii, tam olarak yirmi saniye sürmesi şart değildir. Önemli olan, döngünün kapanmasıyla birlikte gelen değişimi hissetmenizdir. Terapist Suzanne lasenza bunu “rahatlayana kadar sarılmak” olarak tanımlar.

Neyse ki şefkat duygusu sayesinde döngüyü tamamlama becerimiz sadece diğer insanlarla sınırlı değildir. Yalnızca birkaç dakika boyunca kediye okşamak bile kan basıncımızı düşürür ve evcil hayvanı olan insanlar hayvanlarıyla bağlarının insanlarla bağlarından daha destekleyici olduğunu söyler.¹² Köpeklerini yürüyüşe çıkaran insanların hem daha sağlıklı olup hem de daha iyi hissetmesine şaşmamalı; ne de olsa aynı anda hem egzersiz yapıyor hem de şefkat duyuyorlar.¹³ Ayrıca yaşadıkları kötü deneyimler yüzünden insanlara güvenmekte zorlanan insanlar için atlar, köpekler ve diğer hayvanlarla birlikte terapi görmek, bağ kurmanın gücünün kapısını aralayabilir.

Şefkat sayesinde döngüyü tamamlama becerimiz sadece dünyada yaşadığımız sıradan yaşama bağlılığın da ötesine gider. Refahın insanın huzuru üzerindeki etkisini inceleyen araştırmacılar çoğunlukla “hayatın anlamı”ndan (hatta bu o kadar önemlidir ki kocaman bir bölümü [Üçüncü Bölüm] ona ayırdık) ya da dini bir topluluğun diğer üyelerinin sağladığı sosyal destekten bahseder. Ama manevi bağ aynı zamanda daha büyük bir güç tarafından korunmuş, sevilmiş ve desteklenmiş olduğunu hissetmekle ilgilidir. Kısacası, görünmez olan ama yine de yoğun bir şekilde somut bir kabileye bağlı olduğumuz hissidir.¹⁴

Oturup Ağlamak. “Ağlamak hiçbir şeyi çözmez,” diyen kimse, stresle başa çıkmak ile strese neden olan durumla başa çıkmanın arasındaki farkı bilmiyordur. Daha önce hiç içeri girer girmez kapıyı çarpıp on dakika boyunca gözyaş-

larına boğulduğunuz oldu mu? Hani sonra burnunuzu siler, derin bir iç çekip sizi ağlatan şeyin yükünden kurtulursunuz. Strese sebep olan durum değişmemiş olabilir ama döngüyü tamamlamış olursunuz.

En sevdiğiniz, ne zaman izleseniz sizi ağlatan acıklı film hangisi? Tam olarak ne zaman peçeteye uzanıp, “Bu kısma bayılıyorum!” diyeceğinizi bildiğiniz o film. Filmdeki karakterlerin yaşadığı duygulara eşlik etmek sizin de bu duyguları atlatmanıza yardımcı olur. Hikâyenin önderliğinde tamamlanan duygusal döngüyü baştan sona yaşarsınız.

Yaratıcı İfade. Bugün yaratıcı faaliyetlerde bulunmak ertesini gün daha enerjik, heyecanlı ve motive olmanızı sağlar.¹⁵

Neden? Nasıl? Spor gibi ressamlık, heykel, müzik, tiyatro ve hikâye anlatıcılığının her türlü formuyla sanat da büyük duygulara hoşgörüyle yaklaşan, hatta bu duyguları teşvik eden bir bağlam yaratır. Örneğin, romantik aşkla ilk karşılaşmamızda radyoda duyduğumuz bütün şarkılar birdenbire mantıklı gelmeye başlar! Arkadaşlarımız gözlerini devirip ne kadar âşık olduğumuzu duymaktan bıksa bile bu şarkılar bizi yalnız bırakmaz. Kalbimiz kırıldığında çalma listeleri, girdiğimiz yas tüneline bize rehberlik eder ve huzurlu bir yere doğru giderken bize eşlik eder. İşte bu şekilde her tür edebi, görsel ve gösteri sanatı, hissettiğimiz büyük duyguları kutlama ve bu duyguları atlatma şansı tanır. Bize “kibar” olmayı ve olay çıkarmamayı söyleyen toplumda kültürel bir kaçamak noktasıdır. Bu kaçamaktan yararlanın.

Her türlü yazar, ressam ve yaratıcı kişi, Nashville’li bir şarkı yazarının söylediğiyle aynısını söyler: “Yazdığım ilk şarkılara dönüp baktığımda, geçmişimde yaşadıklarımla baş etmeye ve travma geçirdiğim anıları anlamlı bir hale getirmeye çalıştığımı anlıyorum. O zamanlar tamamen inkâr ederdim, acı *çektığımı* bile bilmiyordum. Ama şarkı yazmak zihnimin benden sakladığı duyguları hissetmemi sağladı. Şarkılarım,

başka türlü baş edemediğim şeyleri koyabileceğim güvenli bir yerdi.”¹⁶

Sophie bir mühendis, Star Trek hayranı ve daha birçok şey, ama kesinlikle bir atlet değil. Lisedeyken insanlar 1,80 boyunda siyahi bir kız olduğunu görünce ona basketbol oynamasını söyledi, o da onlara basket topunu münasip bir yerlerine sokmasını söyledi. Egzersizden nefret ediyor. Egzersiz yapmayacak, nokta. Hatta, eğer egzersiz yapmaya kalkarsa birkaç güne kalmadan ister istemez hastalanır ya da yaralanır ya da işinde önemli bir proje çıkınca vakti kalmaz. Egzersiz yapamaz. Yapamaz işte. Nefret ediyor; yapmaz, yapmayacak.

İşte bu yüzden, Emily stres üzerine bir seminer vermek için ofisini ziyaret edip, “Egzersiz size iyi gelir,” dediğinde Sophie seminerden sonra yanına gitti.

“Anlamıyorsun Emily. Egzersiz sıkıcı, acı verici ve ne zaman yapsam bir şeyler ters gidiyor. Yapamam, yapmayacağım, yapmak istemiyorum, asla olmaz. Hayır. Egzersiz yapmayacağım. Strese ne kadar iyi geldiği umurumda değil.”

Herkes egzersiz yapmayı sevmez. Ama yapılan araştırmalar egzersizin size iyi geldiği konusunda o kadar açıktır ki bir sağlık eğitimcisi olarak Emily, egzersiz yapamayan, egzersizden nefret eden ya da herhangi bir nedenden ötürü egzersiz yapmayan insanlara destek olmanın yollarını aradı. Araştırmalara baktığında sonuçların “Bir takım sporuna katıl” ya da “Egzersiz hobi haline getir, sadece egzersiz olmasın!” gibi önerilerde bulunduğunu görünce şaşırdı. Başka bir deyişle bu öneriler, “Egzersiz eğlenceli hale getirecek bir şeyler bul!” diyordu. Bu iyi bir öneri olsa da kronik ağrıları ya da hastalığı, yaraları ya da engeli olan biri ya da Sophie gibi egzersiz yapmayı reddeden insanlar için değildi.

Derken Emily beden bazlı terapiler üzerine bazı dikkate değer araştırmalara rastladı ve bu araştırmaların sonuçlarını Sophie gibi insanlara uyguladı. Emily'nin önerisi şuydu:

“Pekâlâ, o zaman yatakta uzan ve...”

“En sevdiğim spor,” dedi Sophie.

“Sonra ayaklarından başlayıp yüzüne kadar bütün kaslarını ger ve gevşet. İyice ger, ger, ger, sonra yavaaaaaşça ondan geriye doğru say. Stresini taşıyan yerlerini daha fazla gerdiğinden emin ol.”

“Omuzlarım,” dedi Sophie anında.

“Süper! Bunu yaparken de karşılaştığın stres kaynağının ağzını burnunu kıldığını gözünde canlandır.”

“Peki,” dedi Sophie heyecanla.

“Ama elinden geldiğince açık bir şekilde canlandırılсын, bu çok önemli. Bedeninin kalbinin daha hızlı atması ve yumruklarının sıkılması gibi tepkiler verdiğini fark etmelisin, ta ki tatmin olana ve...”

“Zafer hissine ulaşana kadar,” dedi Sophie. “Anladım.”

Emily'nin söylediğini yaptı. Sonra garip şeyler olmaya başladı. Kas germe aktivitesini yaparken bazen nedensiz yere bir sinir ve kızgınlık dalgası hissederdi. Zaman zaman ağlardı. Bazen bedeni kontrolü ele geçirir ve içine şeytan girmiş gibi garip bir şekilde titreyip sarsılırdı.

Bununla ilgili Emily'ye bir e-posta gönderdi.

“Gayet normal,” diyerek güvence verdi Emily. “Taşıdığın yükler üzerinden kalkıyor. İçinde biriken yarım kalmış bütün o stres tepkisi döngüleri nihayet rahatlıyor. Bedene güven.”

Döngüyü tamamlamanın o kadar çok yolu var ki burada hepsine yer vermemiz mümkün değil. Fiziksel aktivitenin, şefkatin, kahkahanın, yaratıcı ifadenin, hatta sadece ne-

fes almanın bile ortak bir yanı var: Sizi bir şeyler yapmaya zorlar.

Kesin olarak işe yaramadığını bildiğimiz bir şey varsa o da kendinize artık her şeyin yolunda olduğunu söylemektir. Döngüyü tamamlamak düşünce gerektiren bir karar değildir; psikolojik bir değişimdir. Siz söylemeseniz de kalbiniz atmaya, sindirim sisteminiz çalışmaya devam eder, döngüyü tamamlamanın kasıtlı bir seçim olmasına gerek yoktur. Bedeninize ihtiyacı olanı verir, ihtiyacı olan zamanda yapması gerekeni yapmasına izin verirsiniz.

Döngüyü Tamamladığınızı Nasıl Anlarsınız?

Yemek yedikten sonra doydüğunuzu ya da orgazm olduğunuzu anlamak gibidir. Bunu bedeniniz size söyler ve bazı insanlar için bunu anlamak diğerleri için olduğundan daha kolaydır. Derin derin nefes alıp düşünceleriniz rahatlatırken ruh halinizde, zihinsel durumunuzda ya da fiziksel gerginliğinizde bir değişim olarak hissedebilirsiniz.

Bazı insanlar için bunu anlamak, nefes aldığını anlamak kadar kolaydır. Emily için de böyle. İşin arkasındaki bilimi öğrenmeden çok önce bile stresli, gergin ve berbat hissettiğinde koşuya ya da bisiklete binmeye gittiğinde sonrasında daha iyi hissettiğini biliyordu. Ayakkabılarına bakıp, *Öff, ama istemiyorum*, diye düşündüğü anlarda bile o ayakkabıların ve o koşunun sonrasında huzura ereceğini biliyordu. Bir keresinde Pennsylvania taşrasında bir tepenin üzerinde dururken, derin nefesler alıp havayı içine çeker ve ineklerin kokusuyla kaldırımın üzerinde parlayan güneş ışıkları na hayran hayran bakıyordu ve bisikletinin tekerleri altında dönerken ağlamıştı. Bedeninin içindeki değişimi içgüdüsel olarak hissetme becerisine her zaman için sahipti.

Peki bu nasıl bir his?

Dönen dişlilerin yönünün değişmesi gibi: Zincirin daha küçük dişlilere bağlanması ve birdenbire tekerleğin daha özgürce dönmesi. Bu, kaslarının rahatlaması ve derin nefes almaktır.

Düzenli egzersiz yaptıkça o noktaya daha kolay ulaşıyordu. Stresi günlerce ya da haftalarca biriktirdiğinde sadece bir kez egzersiz yapmak işe yaramıyordu. Koşudan sonra daha iyi hissetse de *tamamlanmış* hissetmezdi. Bedeninizde tamamlanmamış stres tepkisi döngülerini uzun süre biriktirdiyseniz siz de böyle hissedebilirsiniz. Döngüyü tamamlamak için yöntemleri denemeye başladığınızda başta tam olarak tamamlamanın rahatlığını değil, sadece az miktarda bir rahatlama hissedebilirsiniz. Bu da normaldir.

Amelia gibi diğerleri ise döngünün tamamlandığını bu şekilde içgüdüsel bir şekilde hissetmez. O da bunun farkına ilk vardığında terapistinin ofisindeydi, kaygılı hissediyordu. Terapisti ona kaygının nasıl hissettirdiğini sorduğu anda Amelia dört dakika boyunca susmadı; omuzlarındaki gerginlikten, boynundaki ısıdan ve saç tellerindeki titremeden bahsetti, sonra da durup nefes aldı.

“Peki şimdi nasıl hissediyorsun?” diye sordu terapist.

“Hmm. Ben... bilmem ki. Artık hissetmiyorum. Sanırım birden... geçiverdi.”

“Evet. Böyle olması gayet normal. Kaygı duygusu geldiği gibi geçer.”

“Öylece geçip gider mi yani?”

“Evet. Eğer izin verirsen öylece geçip gider.”

Bir grup terapisteye onların döngüyü tamamladığını nasıl anladıklarını sorduk. Bir terapist kendisinden değil, küçük kızından bahsetti. Kızı gözyaşları içinde yanına geldiğinde annelerin yaptığı gibi ona sarılır ve o ağlarken suratını izledi. Küçük kızın yüzündeki ve bedenindeki gergin kaslar gitgide yumuşar, kız titreyerek kocaman bir nefes verir ve son-

rasında neden ağladığını anlatacak duruma gelirdi. Verdiği büyük nefes, küçük bedeninin, değişimi gerçekleştirdiğinin göstergesiydi.¹⁷

Döngüyü ne zaman “tamamladığınızı” anladığınızdan emin olamıyorsanız üzülmeysin. Hele de endişenizi ve öfkedenizi uzun yıllar boyunca (belki de bütün hayatınız boyunca) içinize attıysanız, büyük ihtimalle çarklarını döndürüp sıralarının gelmesini bekleyen birçok stres tepkisi döngüsü biriktirmişsinizdir; bu yüzden, hepsine sıra gelmesi zaman alabilir. Tek yapmanız gereken, başlamadan öncesine nazaran *aşama aşama daha iyi* hissettiğinizin farkına varmaktır. Bedeninizde bir şeylerin değiştiğini, huzura doğru ilerlediğini fark edebilirsiniz.

“Eğer başladığım zaman stresim on üzerinden sekizse, şimdi on üzerinden dört,” diyebilirsiniz. Bu da harika bir şeydir.

Pratik Bir Öneri

Burada “yapmanız gereken” çok basittir:

Öncelikle, işe yarayan yöntemi bulun. İşinize en çok hangi yöntemin yarayacağını size söyleyebilsek güzel olurdu, ama muhtemelen bazı günler bazı yöntemlerin daha çok işe yaradığını veya en çok işe yarayan yöntem gündelik hayatınıza uymadığı için yedek bir yönteme ihtiyacınız olduğunu anlayacaksınız. Muhtemelen aklınıza işe yarayabilecek bir şeyler gelmiştir, bu fikirlerle deney yapın ve ardından gündelik alışkanlık haline getirin. Takviminize yazın. İşe yarayan yöntem için otuz dakika ayırın: egzersiz, meditasyon, yaratıcı ifade, şefkat, vb. Stresi her gün yaşarsınız, bu yüzden döngüyü tamamlamak için her gün çalışmalısınız. Bunu, hayatınız buna bağlıymış gibi öncelik haline getirin. Çünkü hayatınız buna bağlı.

Hatırlayın; Emily gençliğinden beri döngüyü tamamlamayı içgüdüsel olarak anlayabiliyordu, ama Emily'nin genlerine sahip ve aynı evde büyüyen Amelia'nın anlayabilmesi için yıllarca terapi görmesi, stres kaynaklı iltihaptan dolayı iki defa hastaneye yatması, meditasyon dersleri alması ve sağlık danışmanı olan kız kardeşinden yardım alması gerekti. Yani herkesin aynı olmadığını biliyoruz. Pratik yaptıkça çeşitli stres seviyelerinin bedeninizde nasıl hissettirdiğinin farkına varacak ve hangi günlerin döngüyü tamamlamak için ne kadar zaman ve enerjiye ihtiyacı olduğunu anlayacaksınız.

Çoğu kişi için “döngüyü tamamlamanın” en zor yanı, neredeyse her zaman strese sebep olan şeylerle baş etmeyi bırakıp o durumdan uzaklaşarak kendi bedenlerini ve duygularını dikkate almaları gerekmesidir.

Bölümde daha önce de bahsettiğimiz gibi, artık stresin sebebiyle baş etmek ile stresin kendisiyle baş etmenin iki farklı süreç olduğunu ve her ikisini de yapmak zorunda olduğunuzu biliyorsunuz. Y yapmak zorundasınız; yoksa stresiniz, bedeninizi ve zihninizi mahvedene dek huzurumuzu kemirmeye devam eder.

Stres Kaynağını Göz Ardı Etmek Pahasına Stresle Baş Etmeniz Gerektiğini Nasıl Anlarsınız?

Stres seviyeniz yükseldiğinde beyniniz ve bedeninizde bilindik değişimler meydana gelir; bu değişimler stresin kaynağıyla baş etmekte başarılı olmadan önce stresin kendisiyle baş etmeniz gerektiğini belirten güvenilir göstergelerdir.

1. Aynı ve görünüşe göre anlamsız davranışları tekrar tekrar yapmak ya da kendine zarar veren davranışlarda bulunmak.

Beyninizi sıkıştığında takılan bir plak ya da, “Ne oldu tahmin et? Ne oldu tahmin et? Ne oldu tahmin et?” diyerek annesinin dikkatini çekmeye çalışan nefes nefese kalmış sekiz yaşında bir çocuk gibi kekeleyemeye veya kendini tekrarlamaya başlayabilir. Kendinizi bir şeyleri kontrol ederken, kazarken, takıntılı düşüncelere dalarken ya da rutinleşmiş hareketlerle bedeninizle oynarken bulabilirsiniz. Bunlar, beyninizin, stres kaynağıyla mantıklı bir şekilde baş etme kabiliyetini kaybettiğini gösterir.

2. “Avizeye zıplamak.” Bu, Brené Brown’un birdenbire dayanılamayacak kadar yoğun bir acı hissedince avize kadar yükseğe zıplama duygusunu anlatmak için bulduğu bir terimdir. O anda ve o anda olana oranla fazla abartılıdır ama içinizde sakladığınız acıya oranla abartılı değildir. İçinizde tuttuğunuz acı bir yerlere gitmek zorundadır. Bu yüzden patlar. İşte bu patlama, eşiği geçtiğinizin ve stres kaynağıyla baş etmeden önce stresin kendisiyle baş etmemiz gerektiğinin bir göstergesidir.

3. *Çalılardan ardına saklanan bir tavşana dönüşürsünüz.* Tilki tarafından kovalanan bir tavşanı düşünün; tavşan koşup bir çalının ardına saklanır. Peki orada ne kadar kalır?

Tilki gidene kadar, öyle değil mi?

Beyninizi döngünün ortasında takılıp kaldığında tilkinin gittiğini fark etme becerisini kaybedebilir, böylece çalının ardında saklanmaya devam edersiniz: Yani işten eve gelip cipsle kaşıklayıp kutudan dondurma yerken kedi videoları izlersiniz ya da bütün hafta sonu yataktan çıkmayıp hayatınızdan kaçarsınız. Eğer hayatınızdan kaçırıyorsanız eşiği aşmışsınız demektir. Ne stresle ne de stresin kaynağıyla başa çıkıyorsunuz demektir. Stresle baş edin ki stres kaynağıyla baş edecek kadar iyi olun.

4. *Bedeniniz bozulmuş gibidir.* Belki de her zaman hasta hissediyorsunuzdur; kronik ağrılarınız, iyileşmeyen yaralarınız ya da sürekli yeniden ortaya çıkan enfeksiyonlarınız vardır. Stres “sadece stres” olmadığı için, bedeninizde gerçekten yaşanan biyolojik bir olay olduğu için, bedeninizde gerçekten olan ama her zaman belli bir teşhis konulamayan biyolojik sorunlara yol açabilir. Kronik hastalıklar ve yaralanmalar, stres tepkisinin kronik olarak etkinleşmesi yüzünden oluşabilir veya şiddetlenebilir.

Amelia, Julie'ye stres tepki döngüsünü tamamlama biliminin hayatını nasıl (iki defa!) kurtardığını anlattı.

“Yüksek lisans yapıyordum. Benim için çok önemli olan bir şey yapmaya çalışıyordum, aynı zamanda tamamen işe yaramaz yönetimle mücadele ediyordum.”

“Aman Tanrım, ne kadar tanıdık geldi,” dedi Julie.

“İçimde biriken stres gittikçe yoğunlaştı, yoğunlaştı ve en sonunda beni yıktı. Yüksek lisansın yarısında karın ağrısı ve tavan yapmış bir beyaz hücre sayısıyla hastaneye yattım. Nedenini bulamadılar, beni eve gönderip ‘rahatlamamı’ söylediler.”

“O ne demekse artık,” dedi Julie.

“Ben de bilmiyordum! Tek bildiğim, bir şeyler yapmam gerektiği idi. Böylece stresi etkinleştiren bütün dış etkenleri fark etmeye başladım. Bu etkenler üzerinde kontrolüm olmadığını fark ettim, bu yüzden onları bırakmaya başladım. Bu kararın hayatımı kurtardığına eminim. Ama tek başına yeterli olmadı. Bir sene sonra tekrar hastaneye yattım ve apandisimi aldılar, biriken stres tabakaları organımı mahvetmişti.”

“Stresin böyle bir etkisi olabilir mi?”

“Tabii ki olur,” dedi Amelia. “Kız kardeşim hastanede

beni ziyaret etti. Yanında karın ağrısıyla ilgili bir kitap getirip bana hediye etti.”

“Kız kardeşin sen hastanede yatarken sana bir kitap mı hediye etti?”

“Ayrıca ‘Don’t Worry Be Happy’ şarkısını söyleyen bir balon da getirmişti, onun da yardımı oldu,” dedi Amelia. “Kitapta stresin devamlı enfeksiyon, kronik ağrı ve astım gibi sağlık sorunlarının (ki bende bunların hepsi vardı) etkilerini artırabileceği, hatta bu sorunlara sebep olabileceği yazıyordu. İşlenmemiş duygular da öyle. Eve git-tim ve kitabı bitirdim ve Bu saçmalık, diye düşünmeme rağmen ağlamaya başladım. Kulağa hippie saçmalığı gibi geliyordu. Ama, dostum, her zaman o kadar çok ağrı içindeydim ki... üstelik yaşlandıkça daha kötü oluyordu. Ben de Emily’yi arayıp gözyaşları içinde, ‘Bu kitabın dediğine göre duygularımız bedenimizde mevcutmuş. Bu doğru mu?’ diye sordum.”

“Pekâlâ, vay canına,” dedi Julie. “Bunu ben bile biliyorum.”

“Ben de onu diyorum ya. Eğer ben bile stresin kendisiyle başa çıkmayı öğrendiysem, döngüyü tamamlamayı öğrendiysem sen de öğrenebilirsin. Herkes öğrenebilir.

“Neyse işte, Emily’ye bedenimde biriken bütün bu duygular, ağrılar ve bütün o saçmalıklar konusunda ne yapmam gerektiğini sordum. Bana rahatlatan meditasyon üzerine bir kitap getirmek için buçuk saat araba kullanıp evime geldi.”

“Emily’nin sana kitap vermesine hiç şaşırmadım,” dedi Julie.

“Aynen öyle. Bu meditasyonları koştur bandında ve egzersiz bisikletinde uygulamaya başladım, fiziksel duyuların farkına vararak ilk kez bazı istemsiz düşüncelerin bazı bedensel bozukluklara denk geldiğini anladım. Çılgıncay-

di. Aklımı başımdan aldı. Ve işe yaradı. Yirmili yaşlarımda olduğumdan daha sağlıklıyım (ayrıca zihnim daha sağlıklı ve mutluyum) çünkü duygularımın, düşüncelerimin ve bedenimin birbirine bağlı olduğunu fark ettim. Artık ihtiyacı olduğunda ona egzersiz yapmasını, ağlamasını ya da hikâye yazmasını söyleyen benim.”

“Çünkü onun döngüyü tamamlama yöntemleri bunlar,” diye ekledi Julie. “Pekâlâ.” Şarap bardağını parmaklarıyla çevirip düşündü.

Julie bir plan yaptı. Yeni döneme iki yeni stratejiyle başladı: Kontrol edebildiği stres kaynakları ile kontrol edemediği stres kaynaklarını birbirinden ayıracaktı ve döngüyü tamamlama üzerine çalışacaktı. Haftada altı gün yarım saatini egzersiz yapmaya ya da kızı Diana’yla oynamaya ayırdı.

İşe yaradı yaramasına... ama birkaç ay sonra ciddi bir engelle karşılaştı. Bu engel bir sonraki bölümün konusu olacak.

İyi haber şu ki asıl sorun stres değildir. Asıl sorun, stres kaynaklarıyla baş etme yöntemlerinin, bedenimizin bu stres kaynaklarına verdiği fizyolojik tepkiyle baş yöntemleriyle uzaktan yakından alakası olmamasıdır. “Wellness” sürekli güvende ve sakin olmak demek değildir; sağlıklı olmak zorluk, risk, macera ve heyecan hislerini atlatıp tekrar güvenli ve sakin ortama geri dönebilmek ve bu değişimi tekrar tekrar yapabilmektir. Sizin için zararlı olan stres değil, sıkışmaktır. Wellness hissine ancak bedeninizin, tam anlamıyla güvenli bir ortamda olmadığına bile, sizin için güvenli bir ortam olmasıdır. Böylece, iyi hissetmediğiniz zamanlarda bile iyi olabilirsiniz.

Hikâyeden çıkarılacak ders şu:

Wellness bir varoluş durumu değil, eylem durumudur.

Bu bölümün görevi, stres kaynaklarıyla baş etmeye devam edebilmeniz için size *stresin kendisiyle* nasıl başa çıkacağınızı öğretmektir.

Ama tabii bütün bunları yaptıktan sonra bile size hedefler, engeller, yetişemediğiniz sorumluluklar, henüz erişemediğiniz umutlar ve büyük küçük, hem keyifli hem de acı verici daha birçok stres kaynağı kalır.

Bu hedeflerden ve hedeflerin kaydını tutan beyin mekanizmasından bahsedelim.

ÖZET

- Stresin kaynağıyla baş etmeniz, stresin kendisiyle baş ettiğiniz anlamına gelmez. Stresle başa çıkmak zorundasınız (“döngüyü tamamlamak” zorundasınız) yoksa sizi yavaş yavaş öldürür.
- İster aşağı yukarı zıplamak ister oturup ağlamak olsun, fiziksel aktivite, döngüyü tamamlamak için en etkili yöntemdir.
- Şefkat (altı saniyelik öpücük, yirmi saniyelik sarılma, cinsel ilişkiden sonra altı dakika boyunca kıvrılıp yapmak, kendinizi tutmadan kahkahalara gömülmek) döngüyü tamamlayan sosyal stratejilerdir. Yaratıcı ifade de aynı şekilde (yazmak, çizmek, şarkı söylemek) duygusal stres döngüsünün içinden geçmek için bize güvenli bir alan sağlar.
- “Wellness”, insan olmanın döngülerinden akıcı şekilde geçip gidebilme özgürlüğüdür. Yani wellness bir varoluş durumu değil, eylem durumudur.

2. Bölüm

#Diren

Egzersiz yapmayan Sophie bir mühendis ama aynı zamanda siyahi bir kadın ve bu yüzden nadiren sıradan bir mühendis olma şansına sahip. Aynı anda hem mühendis hem de sosyal adalet eğitimcisi olarak, etrafını çevreleyen ilgisiz beyaz adamlara bilim ve teknoloji alanında çalışan siyahi bir kadın olma deneyimini anlatmak zorundaydı. Bunu yapmak istediğinden değil tabii, o sadece bilim yapmak istiyordu. Ama çoğu zaman odadaki tek siyahi kadın olduğu için, anlarsınız ya, neden odadaki tek siyahi kadın olduğunu açıklaması için ona bakıyorlardı.

Bir gün dönemin bitişini kutlamak için verilen bir kahvaltıda o ve birkaç başka kadınla masada otururken, Sophie atandığı “farklılıkları kabullenme” komitesinde yaşadıklarını anlatıyordu.

“Acaba sorun... ırkçılık mıydı?” diye sordu Emily tereddüt ederek, kimsenin duygularını incitmek istemeyen beyaz bir kadın olarak. “Yoksa kadın olman mı?”

“Her zamanki saçmalıklar işte,” dedi Sophie. “Ben bunlara alışığım.”

Tereddüt etmeyen Amelia, “Bu insanların nesi var böyle? Siyahi insanları ve diğer azınlıklara beyazlara ırkçılık yapmamayı öğretme görevi vermenin beyaz üstünlüğü olduğu bariz değil mi? Sorun beyazlarda; işi yapan biz olmalıyız, siyahi insanlara ve diğer azınlıklara daha fazla iş yüklememeliyiz.”

Sophie omlet tabağına bakıp gülümsedi ve “Aslında... düşünüyordum da madem benden bu işi yapmamı istiyorlar, belki bundan para kazanmanın bir yolunu bulabilirim. Bir dizi konuşma ve atölye hazırlarım. Sophie Şov’la şeytanın bacağını kırarım. Böyle şeyler için çok istek alıyorum.”

“Bunun ne kadar akıllıca bir fikir olduğunun altındaki bilimden bahsedebilir miyiz?” dedi Emily, heyecanlanmış ve etkilenmişti. “Bizi sıkan durumları değere dönüştürmek üzerine birçok araştırma yapıldı.”

“Bilimden bahsedebilir miyiz?” diye tekrarladı Sophie. “Her zaman bilimden bahsedelim!”

Bu bölümde işte o bilimden bahsedeceğiz.

Birinci Bölüm, stresin kendisiyle baş etmek üzerineydi. İkinci Bölüm ise stres kaynaklarını yönetmek üzerine. Kapasitenizin sınırını aştığınızda nasıl direneceğinizi ve ne zaman pes edeceğinizi bilmek üzerine. Özellikle de “Monitör” dediğimiz, bulunduğumuz yer ve gittiğimiz yer arasındaki mesafeyi yöneten beyin mekanizması üzerine. Bu mekanizma herkeste farklı işlese de ebeveynlikten kariyer başarılarına, arkadaşlıklardan beden imgesine kadar hayatın her alanını etkiler. Kadınlar içinse bu boşluk çok geçmeden bir uçuruma dönüşebilir.

Bu bölümde Monitör’ün nasıl çalıştığını ve neden bazen bozulabildiğini açıklayacağız. Sonrasında, trafik sıkışıklığından işinizde terfi almaya kadar karşılaştığımız her türlü sinir bozucu olay ve başarısızlıkla baş etmek için kullanabileceği-

niz kanıtlanmış yöntemleri nasıl uygulayacağınızdan bahsedeceğiz.

Tanıştıralım... Monitör

Teknik olarak adı “uyuşmazlık azaltıcı/artırıcı geribildirim çemberi” ya da “kriter hacmi” olarak geçer ama biz böyle söyleyince insanların uykusunu getiriyor, bu yüzden sadece Monitör diyoruz. Kendisi denemeye devam etmek... ya da pes etmek arasında karar vermemizi sağlayan beyin mekanizması.

Monitör üç şeyi çok iyi bilir: 1) hedefinizin ne olduğu, 2) bu hedefe ulaşmak için ne kadar çaba harcadığınız ve 3) ne kadar gelişme gösterdiğiniz. Çaba-gelişme oranınızın günlük çetelesini tutar ve bu çetelenin nasıl olması gerektiğine dair güçlü fikirleri vardır. Yaptığınız bir plan birçok sebepten ötürü yanlış gidebilir, bunlardan bazıları sizin kontrolünüz altında olsa da bazıları değildir, ancak bunların tümü Monitör’ünüzü rahatsız eder.¹

Örneğin, diyelim ki basit bir hedefe ulaşmaya çalışıyorsunuz: Arabayla alışveriş merkezine gitmek. Bu yolculuğun genelde yirmi dakika sürdüğünü biliyorsunuz. Eğer önünüze hep yeşil ışık geliyorsa ve rahat bir şekilde ilerleyebiliyorsanız bu size kendinizi iyi hissettirir, öyle değil mi? Monitör’ünüzün beklediğinden daha hızlı ve daha kolay bir şekilde gelişim gösteriyorsunuz ve bu harika hissettiriyor. Daha az çaba, daha çok gelişim: Tatmin olmuş Monitör.

Ama diyelim ki birinin dikkatsizliği yüzünden trafiğe takıldınız. Sinirlenip biraz rahatsız olabilirsiniz, belki bir sonraki ışıklara gelmeden o herifi geçmeye çalışırsınız. Ama bir kez kırmızı ışığa takıldığınızda sonra gelen her trafik ışığında takılırsınız ve her durumda öfkeniz biraz daha artar. Yirmi dakika çoktan geçmiştir, alışveriş merkezine giden yolu yarılayamamışsınız bile. “Sinirli ve rahatsız olmuş”, yerini

“tepesi atmış” a bırakır. Derken otoyola çıkarsınız ve bir kaza görürsünüz! Ambulans ve polis arabaları gidip gelirken siz de otoyolda park halinde kırk dakika beklersiniz. Tepeniz atar, öfkeden ne yapacağınızı bilemezsiniz ve bir daha alışveriş merkezine gitmeme yeminleri edersiniz. Yüksek çaba, az gelişim: Tepesi atmış Monitör.

Bitmedi! Eğer yeterince uzun süre o pozisyonda otursanız içinizde devasa bir duygusal değişim gerçekleşir. Monitör’ünüz hedefinizin değerlendirmesini “ulaşılabilir”den “ulaşılamaz” a çevirir ve sizi *keder çukuru* dediğimiz duygusal uçurumdan aşağı atar. Çaresizliğinizde kaybolan beyniniz umutlarını bir kenara bırakır ve arabanızın içinde oturup ağlamaya başlarsınız. Artık tek istediğiniz eve gitmektir ama orada oturup beklemek dışında hiçbir şey yapamazsınız.

2017 yılı Ocak ayında komik bir video yayınlayan hicivli haber sitesi The Onion’a göre, “İşyerinden ayrılıp tam zamanlı yüzükoyun yere uzanmayı seçen kadın sayısı her geçen gün artıyor. Çalışma Bakanlığı’nın yaptığı bir araştırmaya göre, geceleri ve hafta sonlarını büyük bir çaresizlik içinde hareketsiz yatmakla geçirmek çoğu kadına artık yeterli gelmiyor.” Keder çukuru bundan ibarettir: teslimiyet ve çaresizlik.

Monitör’ü anlamanın size vereceği inanılmaz güç şudur ki nasıl çalıştığının bir kere farkına varınca hem kontrol edilebilir hem de kontrol dışı stres kaynaklarıyla baş etme yöntemlerini kullanarak kendi beyninizin işleyişini kontrol edebilirsiniz.

Kontrol Edebileceğiniz Stres Kaynaklarıyla Başa Çıkma: Planlı Problem Çözme

Monitör, çabanız ve gelişiminizin çetelesini tutar. Çok çaba harcadığınızda yeteri kadar gelişim göstermezseniz, harcadığınız çabanın *türünü* değiştirebilirsiniz. Örneğin, trafikte

sıkışıp kalmanın getirdiği öfkeyi GPS'e bakıp trafiği atlatmanızı sağlayacak yeni bir yol bularak azaltabilirsiniz. Yapmanız gereken tek şey, GPS cihazınızı hazır tutmaktır. İşte bu yöneme planlı problem çözme denir.

Eğer çantanızda eczanenin yarısını taşıyorsanız, planlı problem çözme zaten yapıyorsunuz. Eğer liste yapıyor, takvim tutuyor ya da bütçenizi takip ediyorsanız planlı problem çözmenin nasıl yapıldığını zaten biliyorsunuz. Tanımı isminde gizli: sorunu analiz et, analize bağlı olarak bir plan yap, sonra da planı uygula. İyi haber şu ki kadınlar sosyal olarak planlı bir şekilde sorun çözmeye programlanmıştır. Kötü haber şu ki her sorun kendine has bir plan yapmayı gerektirir.

Örneğin, tam zamanlı çalışıp, çocuklarınızı yetiştirip, birine eş olup aynı zamanda kanser tedavisi görmekten bahsediyorsak işin içine birçok takvim, ilaçların yan etkisi hakkında bilgiler ve ilaç yönetimi, ayrıca herkesin yemeğini yiyip ödevini yaptığından ve her gün gitmesi gereken yere gittiğinden emin olmak için stratejiler geliştirmek girer. Ya da yeni bir iş arıyorsanız rutininiz iş ilanlarına bakmak, özgeçmiş göndermek, çevre yapma etkinliklerine katılmak ve mülakatlara hazırlanmakla geçer. Kontrol edebileceğiniz etkenlerle başa çıkmak için atabileceğiniz pragmatik adımlar vardır ve kontrol edebildiğiniz kısmını kontrol altına almak geri kalan kısımla başa çıkmayı daha kolay hale getirir.

Planlı problem çözmenin en içgüdüsel olmayan kısmı sorunlar ve sorunları çözmenin getirdiği stresle başa çıkmaktır. Birinci Bölüm'de öğrendiğimiz üzere, stres kaynaklarıyla başa çıkmak için işe yarayan yöntemler stresin kendisiyle başa çıkmak için işe yaramayabilir, bu yüzden *döngüyü tamamlamayı* da planınıza eklemeyi unutmayın.

Bu da bizi kontrol *edemediğimiz* stres kaynaklarıyla başa çıkmanın etkili yollarına getiriyor.

Kontrol *Edemediğiniz* Stres Kaynaklarıyla Başa Çıkma: Olumlu Yeniden Değerlendirme

Diyelim ki trafikte sıkışıp kaldınız ve GPS cihazınız bozuldu. Bu gibi durumlarda “olumlu yeniden değerlendirme” yöntemini uyguluyoruz.²

Olumlu yeniden değerlendirme trafikte oturmaya *değeceğini* fark etmektir. Harcadığınız çabanın, hissettiğiniz rahatsızlığın, öfkenin, beklenmedik engellerin, hatta tekrar tekrar başarısız olmanın bile bir değeri olduğuna karar vermektir. Karşılaştığınız zorlukları yalnızca ulaşmak istediğiniz amaca doğru atılan bir adım olduğu için değil, aynı zamanda bakış açınızı değiştirip bu zorlukları gelişme ve öğrenme fırsatı olarak görmektir.³

Bazı insanlar zor durumlarda doğal bir şekilde bu durumdaki değeri fark eder. Bu iyimser insanlar iyi olayların olmasını bekler ve kötü olaylar yaşandığında bunların kalıcı etkisi olmayan geçici, nadir olaylar olduğuna inanır. Eğer siz de bu insanlardan biriyseniz, tebrikler! İyimserliğin zihin sağlığı, fiziksel sağlık ve ilişkilere olumlu katkıları vardır.⁴ Olumlu yeniden değerlendirme yapmak için muhtemelen ikna olmaya ya da açıklamaya ihtiyacınız yoktur. Siz olduğunuz gibi devam edin; her bulutun ardındaki güneşi, her fırtınanın ardından çıkan gökkuşağını görmeye devam edin. Kendiniz olun.

Kötümser insanlarsa aksine, her zaman iyi sonuçlar elde etmeyi beklemez ve kötü olaylar olduğunda bunları kalıcı etki bırakan büyük çaplı sorunların göstergesi olarak görür. Amelia tanıdığımız en kötümser insan (kötümserlik ve iyimserliği ölçmek için kullanılan anketlerle tarafsız bir şekilde ölçtük), üstelik kendisi mesleki eğitim hayatı boyunca *her şeyden* sorumlu olabileceğini ve olması gerektiğini öğrenen bir orkestra şefi. Yani bu “olumlu yeniden değerlendirme”

olayı kafasına yatmadı. Ona göre kulağa bir arkadaşımızın Facebook'ta paylaştığı “Mutlu İnsanların Farklı Yaptığı Sekiz Şey” videosu gibi gelmişti. Videoda “MİNNETTARLIK GÖSTER! İSTEDİĞİN şeylere odaklanıp SAHİP OLDUĞUN şeyleri unutma” ve “İYİMSER BAKMAYI ÖĞREN. Pozitif kal. Yağmur yağdığında gökkuşağını gör. Karanlık olduğunda yıldızları gör” gibi büyük harflerle yazılmış pek yardımcı olmayan deyimler yer alıyordu.

“Olumlu yeniden değerlendirmenin” anlamı bu değildir; “iyi tarafından bakmak” ya da “iyi taraflarını görmek” veya “yolculuğun keyfini çıkarmak” kadar basit olamaz. Olan ile olabilecek ya da olması gereken arasındaki kapanmak bilmeyen mesafeden rahatsız olmakla ilgili de değildir. Parmaklarınızla kulaklarınızı tıkayıp, “La la la, hiçbir sorun yok, her şey yolunda!” diye tekrarlamak hiç değildir. Olumlu yeniden değerlendirme yönteminde işlerin zor olduğunu kabul edersiniz ve zorluğa degeceğini anlarsınız, hatta zorluğu bir *fırsat* olarak görürsünüz.

İşte bu yüzden Emily ona son birkaç on yılı kapsayan akran incelemeli bilim sundu. Amelia ilk iki adımı takip etmekte hiç sorun yaşamıyordu: önce işlerin zor olduğunu kabullen; sonra zorluğun denemeye değer olduğunu kabullen. Kö-tümser insanlar her işin zor olduğunu ve çaba gerektireceğini zaten kabul eder, yani bu kısım kolaydır. Zor olan kısım, bu zorlukların aslında fırsat olduğunun farkına varmaktır.

Olumlu yeniden değerlendirme işe yarar çünkü zorlukların aslında birer fırsat olduğu gerçekten de doğrudur! Bir şeyi yapmak sizi rahatsız ettiğinde, kolay olsaydı yapabileceğinizden daha çok ve daha iyi gelişme gösteren bir eylemde bulunursunuz. İşte size birkaç örnek: Verilen okumalar hakkında çirkin, okuması zor bir yazı tipiyle ödev hazırlayan öğrenciler kısa vadede okuduklarının daha büyük bir kısmını hatırlar ve uzun vadede ise sınavlarda ödevleri okunur yazı

tipiyle yazılan öğrencilerden daha yüksek puan alır.⁵ Arka planda fark edilebilir, rahatsız edici beyaz gürültü olması kişinin yaratıcılığını artırır.⁶ Heterojen gruplar, buldukları sonuca daha az güvence ve süreci daha zor bulsa da daha fazla yenilik yaratır ve sorunlara daha iyi çözümler bulur.⁷ Daha bariz bir örnek vermemiz gerekirse, düzenli egzersiz yaparak bedenlerini zorlayan insanların kemikleri, kasları ve kardiyovasküler sistemleri güçlenir: Güçlenme, onu zorlayan bir şey yaptığımızda bedenimizin verdiği tepkidir.

Hatta yeterince çaba sarf etmemenin zararlı yanları vardır: Bir iş bize kolay geliyorsa o görevi yapma kabiliyetimize daha çok güveniriz; oysa *o işi başaramama ihtimalimiz daha yüksektir*. Oldukça yetersiz olan acemiler daha yeni öğrendikleri bir işi yapma kabiliyetlerini abartmaya yatkındır. Tam tersi, gerçek uzmanlar işin ne kadar zor olduğunu bilir, kendi kabiliyetleri konusunda daha gerçekçi davranır ve bu sayede kabiliyetlerine duydukları güvenleri az olsa da tabii ki ustalık seviyesinde bir performans sergilerler.

Olumlu yeniden değerlendirmenin stresi azaltması bir göz yanılmasından ibaret değildir. Zorlanma, yaratıcılığı ve öğrenmeyi artırır, gelecekte daha zor durumlarla başa çıkma kabiliyetinizi güçlendirir ve sizin için önemli olan hedefe ulaşmak için çalışmaya devam etme gücü verir. Yeniden değerlendirme beynimizin işleyişini bile değiştirir: Beynimizdeki dorsolateral prefrontal korteks bölgesi etkinleşir; bu bölgenin etkinleşmesiyle ventromedial prefrontal korteks, onun etkinleşmesiyle de amigdala bölgesi etkinleşir ve böylece stres tepkisi azalır.⁸ Tabii her türlü stres kaynağının bu açıdan yararlı olacağını söyleyemeyiz. Örneğin, diğer insanlarla karşılaştırıldığınızı bilmek yaratıcılığı artıracağına azaltabilir.⁹ Yine de çoğu zaman, rahatsızlık veren zorlu süreç daha çok başarı getirir. Araştırmacıların da dediği gibi, “etkili acıları bilişsel kazanca çevirebilirsiniz.”¹⁰

Beklentiği Değiştirin: Kazanmayı Yeniden Tanımlayın

Planlı problem çözme ve olumlu yeniden değerlendirme bir amaca ulaşmak için harcadığınız çabayı değiştirmenin kanıtlanmış yollarıdır. Sizi motive edip devam etmenizi sağlayarak hayal kırıklığı hissetmenizin önüne geçer. Ama diyelim ki bütün bunları yaptınız, işe de yaradı... sadece... beklediğinizden çok daha zor ya da...

çok daha...

yavaştır...

Başarılı olurken bile gelişiminiz Monitör'ünüzün görevin ne kadar zorlu olacağına dair yaptığı tespitle uyuşmadığı için hayal kırıklığı yaşarsınız. Bu durumda Monitör'ünüzün görevin ne kadar zor olacağına ya da ne kadar zaman alacağına dair beklentilerini değiştirmelisiniz.

Beklentiler plandır. "Yirmi dakika araba sürüp alışveriş merkezine varmak" bir beklentidir. "Dört yıl okuyup diploma alacağım" bir beklentidir. "Otuz yaşına geldiğimde evli ve çocuklu olacağım" da bir beklentidir. Amacınıza doğru gösterdiğiniz gelişim yavaşladığı ya da yarıda kesildiği için hayal kırıklığına uğradığınızda ve planlı problem çözme ya da olumlu yeniden değerlendirme hayal kırıklığını azaltmıyorsa, kazanmayı yeniden tanımlamanız gerekir. İşte şöyle:

Diyelim ki hedefiniz Everest'e tırmanmak. Sorunsuz bir şekilde oraya çıkmayı bekleyerek tırmanmaya başlarsanız, işler zorlaşmaya başladığı an Monitör'ünüz de çıldırmaya başlar. Pes edebilirsiniz. Kendinizde bir sorun olduğunu düşünmeye başlayabilirsiniz, ne de olsa biri size kolay olacağını söylemişti ama meğerse zormuş; yani sorun dağda değil, *sizde*!

Ama hayatınızda yapacağınız en zor şey olacağını bilerek tırmanmaya başlarsanız, işler zorlaştığında Monitör'ünüz hayal kırıklığına uğramadan bunun farkına varacaktır. Ne de olsa bu zor bir hedeftir, yani zorlanmanız doğaldır.

İster istemez başarısız olacağınız ve hedefinize ulaşmadan önce tekrar tekrar reddedileceğiniz bir şeyi başarmaya çalışıyorsanız (örneğin, müzik yapıyorsanız, aktörseniz, sigorta satıyorsanız ya da çocuğunuzu sorumlu bir yetişkin olarak yetiştirmeye çalışıyorsanız) kazanmakla aranızda kademelı hedeflere odaklanan olağandışı bir ilişki olmalıdır.

Amelia bir yaz koro kayıt seansında bu yöntemi denedi.

Kayıt seansı deyince aklınıza saatlerce birlikte müzik yapan bir grup müzisyen gelebilir ya da belki de kocaman kulaklıklar takmış, mikrofona eğilip içinden geldiğı gibi şarkı söyleyen bir şarkıcı, ardından saatler sonra kendilerini sanatla ifade etmenin mutluluğıyla oradan ayrılan bir orkestra geliyordur.

Belki bazen öyle olur. Ama çoğı zaman, müzik kayıt seansına katılmak işten eve giderken trafiğe takılmaya benzer. Tek yapmak istediğiniz bir an önce eve varmakken dura dura ilerlersiniz.

Bir kayıt seansında amacınız *mükemmeliyettir* ama insanlar mükemmel değildir, bu yüzden siz aynı altı ölçüyü (yaklaşık on beş saniyelik bir müziğı) tekrar tekrar söylerken arada pencerenin ardında duran bir adam size, “İyi söylediniz koro; bir kez daha deneyelim,” der.

Yirmi dakika boyunca aynı altı ölçüyü tekrar tekrar söyledikten sonra... sıkılmaya başlarsınız. Kırk dakika sonra müzikte his kalmaz. Ardından camın ardındaki adam, “Çok güzel söylediniz koro. Ama biraz ruhsuz oldu. Bu sefer biraz daha hisli okuyabilir miyiz?” Siz de saçlarınızı yolmaya başlarsınız çünkü hayır, daha hisli okumanız mümkün değildir; çünkü duygusal (ve dolayısıyla tınısal) belirginliğı yöneten bütün sinir taşıyıcıları on beş dakika önce ikinci ölçü detone olduğunda ortadan kalkmıştır. Yani hayır, daha hisli okuyamazsınız.

Ama okumak zorundasınızdır. Ne de olsa kayıt seansın-

dasınız ve amacınız *mükemmeliyet*; her deneme, her kesit, her an mükemmel olmak zorunda. Hedefiniz altı ve sekiz saat arası sanatsal ve vokal mükemmeliyete ulaşmak.

“Şimdi iki seçeneğimiz var,” dedi Amelia kırk profesyonel ses sanatçısından oluşan koroya. “Hayal kırıklığını derine gömebilir ve başka tarihte başka birine patlayabiliriz, bu durumda sanatımız ve sağlığımız kötü etkilenir... ya da kazanmayı yeniden tanımlarız.

“Her denemeyle birlikte amacımız...” diye önerdi Amelia. “Andrew’u neşeyle doldurmak.”

Andrew camın ardındaki adamdı, yani kayıt teknisyeni. Üstelik herhangi bir kayıt teknisyeni de değildi. Andrew yirmi birinci yüzyılın en prestijli gösteri sanatçılarından bazılarıyla çalışmış, Grammy ödüllü bir kayıt teknisyeniydi. Ayrıca yakışıklı olması da cabası... sarışın, İngiliz, utangaç. Korodaki herkes onunla çalışmaya can atıyordu.

Kırk ses sanatçısının kırkı da Andrew’u neşeyle doldurma fikrini düşündünce gülümsedi ve odadaki enerji değişiverdi.

“Şimdiden daha iyi, öyle değil mi?” diye sordu Amelia.

Öyleydi.

Andrew’un içini neşeyle doldurmaya çalışmanın üçüncü gününde odaklanmak zor geliyordu ama kaydedecek bir şarkıları daha vardı; sopranolardan biri Andrew’a, “Andrew, için neşeyle doldu mu?” diye sordu.

Andrew mikrofon kablosuyla oynamayı bıraktı, bir an için düşündü ve sonra başını salladı. “Evet. Gerçekten de öyleyim,” dedi.

Kazanmayı yeniden tanımlamak kayıt seansını çok daha az acı verici hale getirdi. Daha da iyisi, bir sene sonra grup tekrar buluştuğunda şarkıcılardan birkaçı Amelia’ya gelip, “Şu Monitör olayı var ya? Bütün hayatımı değiştirdi,” dedi.

Bölümün sonunda Monitör’ünüzü tatmin edecek kademeli hedefler bulmanıza yardımcı olacak bir çalışma sayfa-

sı bulacaksınız. Anahatları kısaca verecek olursak: *yakında, kesin, olumlu, somut, belirgin* ve *kişisel*.¹¹ *Yakında*: Amacınız sabretmenizi gerektirmeden ulaşılabilir olmalı. *Kesin*: Amacınız kontrolünüz altında olmalı. *Olumlu*: Size kendinizi iyi hissettiren bir hedef olmalı, sadece acıdan kaçınmak için yapılan bir şey değil. *Somut*: Ölçülebilir olmalı. Andrew’a, “İçin neşeyle doldu mu?” diye sorabilmelisiniz ve o da “evet” ya da “hayır” diyebilmeli. *Belirgin*: “İnsanları neşeyle doldurmak” gibi genel bir amaç değil, belirgin bir amaç olmalı: *Andrew’un içini neşeyle doldurmak*. *Kişisel*: Amacınızı kişiliğinize uydurun. Eğer Andrew’un ruh hali umurunuzda değilse onu unuttun gitsin. Sizin Andrew’unuz kim? Belki kendi Andrew’unuz sizsiniz.

Kazanmayı kademeli hedefler olarak yeniden tanımlamak, gelişme göstermek için kendinize ödül vermekle aynı şey değildir; bu tarz ödüller, zannedilenin aksine, işe yaramaz ve hatta zararlı bile olabilir.¹² Kazanmayı yeniden tanımladığınızda, *kendi içinde başarı* olan hedefler koyarsınız ve başarı kendi içinde bir ödül haline gelir.

Beklentiği Değiştirin: Başarısızlığı Yeniden Tanımlayın

Soyut, imkânsız ya da başka şekillerde elle tutulamayan hedeflerde hayal kırıklığını azaltmak için kazanmayla aranızda olağandışı bir ilişki kurmalısınız. Ama bazen kesin çizgilerle çizilmiş, yeniden tanımlanamayan somut bir hedefiniz olabilir. Bu tür hedefler içinse kuracağınız olağandışı ilişki *başarısızlıkla* olmalıdır. Yapmanız gereken her şeyi yapsanız da gitmek istediğiniz yere varamayabilir, sonunda kendinizi gayet harika başka bir yerde bulabilirsiniz. Douglas Adams karakteri Dirk Gently’nin dediği gibi, “Gitmek istediğim yerlere nadiren varırım, ama genelde kendimi tam da olmam

gereken yerde bulurum.” Odağınızı genişletip yolda karşılaştığınız kasıtlı olmayan fırsatları görün. Bu tür bir yeniden değerlendirme başarısız olmayı neredeyse (*neredeyse*) imkânsız hale getirir, çünkü başarının kazanmaktan fazlası olduğunu bilirsiniz.

Burada yalnızca altı yaşında çocuklardan oluşan bir futbol takımının, “Elimizden geldiğince iyi oynadık!” ruhundan bahsetmiyoruz. İstedikleri hedefe ulaşamayıp başarısızlığa doğru giden yolda önemli bir başarı, dünyayı değiştiren bir başarıya ulaşan insanlarla ilgili birçok hikâye vardır. Post-it not kâğıtları güçlü bir yapıştırıcı yapmayı hedefleyen ama başarısız bir kimyacı tarafından bulundu; meğer bulduğu zayıf yapıştırıcının kullanılabileceği oldukça popüler bir yer varmış. Kalp pili ise kalp atışlarını ölçen bir alet bulmayı hedefleyen William Greatbatch tarafından prototipi yanlış yaptığında bulundu. Hillary Clinton, Beyaz Saray’ı kazanmamış olabilir ama bu başarısızlık ABD’de siyasi yarışlarda ve diğer liderlik pozisyonlarında yer alan kadın sayısının rekor kıran sayılara ulaşmasına zemin sağladı. Post-it notlar, kalp pili ve daha çok kadının Amerika siyasetinde yer alması, birinin başka bir hedefi başaramamasının getirdiği dünyayı değiştiren sonuçlarıdır.

Bu, olumlu yeniden değerlendirmenin en zorlu kısmıdır ve hiçbir başarıyla ilgili kayıp acısını azaltmaz. Kaybı atlatmanın bir yanı da kederinize iyi niyet ve merhametle yaklaşımdır, bunun yanı sıra başarısızlığın getirdiği stres döngüsünü tamamlamaktır. Ama başka bir kısmı da başarısızlığın istemsiz bir şekilde ortaya çıkan olumlu yanlarını görmektir.

MONİTÖR’ÜNÜZÜ YÖNETMENİN YANLIŞ YOLLARI

Planlı problem çözme ve olumlu yeniden değerlendirme, uyarlanabilir başa çıkma yöntemleridir; yani genellikle işe yararlar ve istenmeyen sonuçların ortaya çıkma riski azdır. Tam olarak işe yaramayan başka başa

çıkma yolları da vardır, aynı şekilde başka yöntemlerse etkin bir şekilde tahrip edici olabilir. Bu zararlı yöntemlerin arasında kendi kendini engelleyen karşı çıkma, stresi bastırma ve görmezden gelme sayılabilir. Stresli bir durumda kontrolün bizde olmadığını hissettiğimizde ve çaresizce kontrolü tekrar elimize almak istediğimizde bu tür yöntemlere başvururuz.

Kendi kendini engelleyen karşı çıkmanın bir örneği, "Geri adım atmam ve savaştım!" demektir. Geri adım atmamak prensip olarak önemlidir ve stresli değilken işe yarayabilir, ama stresliken ve kontrolümüzü kaybetmişken işe yaramaz. Stresliken bile savaşımaya devam ediyorsak, bu, onurlu bir mücadeleden ziyade sırtınızı duvara dönüp dört bir yandan çevrili olmak gibidir. Bunun yerine yardım isteyin.

Bastırmak ise "Canımı sıkmasına izin vermedim," demektir. Eğer bir şey önemliyse canınızı sıkmalıdır zaten! Stres tepki döngüsünü başlatmalıdır. Stresi yaşadığınızı reddetmek stresle başa çıkmanızı engeller ve bunu yapınca ne olduğunu Birinci Bölüm'de görmüştük. Eğer gerçekten stresliken iyiymiş gibi davrandığınızı fark ettiyseniz yardım isteyin.

Görmezden gelmenin birkaç farklı türü vardır. "Bir mucize olmasını bekledim," demek bir değişim yaratmak için sahip olduğumuz kişisel sorumluluğu üzerimizden alır; ayrıca bir de "Hiçbir şey hissetmeyene kadar yedim," vardır, bu da sizi hissizleştirir. Her iki bahane de stres, kaygı, hayal kırıklığı, öfke ya da keder dayanılmaz hale geldiğinde açığı kapatmak için işe yarayabilir. Bazen Netflix izleyip bir top dondurma yiyerek rahatlamaya ihtiyacımız vardır. Bir keresinde Emily "döngüyü tamamlamak" ve duyguları hissetmenin önemi üzerine bir seminer veriyordu ve biri, "Eğer ölümcül hastalığı olan ebeveynime bakmak zorundaysam bu geçerli mi? Her şeyden uzaklaşıp bütün gün *Aşk ve Gurur* izlemek kötü bir davranış mı?"

Tabii ki hayır. Bazen dünyaya kapınızı kapatıp kendinizi rahat ve güvende hissetmenize izin vermeniz gerekir, yaptığınız tek şey bu olmadığı sürece böylesi gayet doğaldır. Bunu kısa vadeli bir hayatta kalma yöntemi gibi düşünebilirsiniz. Ama aynı zamanda bir plana ve mücadele etmeye değip değmeyeceğine dair fikir edinmeye ihtiyacınız vardır.

Zorluklara karşı verebileceğimiz belki de en yıkıcı tepki "ruminas-

yon"; yani aynı konu üzerinde düşünüp durmaktır. Saman balyalarını çiğneyen bir inek gibi, karşılaştığımız zor durumu zihnimizde evirip çeviririz, acıyı tamamen hissedebilmek için her parçasını sıkıp çıkarırız. Eğer düşünceleriniz sürekli acıya odaklanıyor ve bundan kurtulamıyorsanız, lütfen yardım alın.

"İnsanların özbakımdan vazgeçmesine şaşmamalı," dedi Julie, Amelia'ya, fırından aldığı kutuyu açıp içindeki çikolatalı ıslak keki çıkararak. Büyük bir dilim kesti. "Odadaki en bakımsız duvarı boyarsan diğer duvarlar daha da bakımsız gözükür. 'Stresinle başka çık, stres kaynağıyla başa çıkmaktan farklı bir süreç,' dedin. Eh, bunu yaptım, faydasını da gördüm. Şimdiyse boşanmayı düşünüyorum, bu karara biraz da senin sayende vardım. Gömül bakalım!" Tabaktaki kek dilimini Amelia'ya uzattı.

"Bir dakika, ne?" diye sordu Amelia kek tabağını alarak.

"Ne"si şuydu: Julie bir ay boyunca hayatındaki stres kaynaklarını öğrenmiş ve stres tepkisi döngülerini tamamlamıştı. Hayatındaki kronik stres kaynaklarından birinin kocası Jeremy olduğunu fark etmesi için bu kadarı yetmişti.

"Onun duygularını yönetmek için ne kadar çaba harcadığımı fark ettim," dedi. "Onun stresi yüzünden ben fazladan stresle boğuşuyordum. Geçen hafta kızım Diana'nın okulda resitali vardı. Jeremy'ye, 'Gitme vakti,' dediğimde, 'Bir sürü çocuk ve berbat müzikler,' diye homurdandı. Ben de onu neşelendirmeye çalıştım, anlıyor musun? Benim de gidip üç saatimi böyle harcamak istediğim söylenemez ama bunu yapmak zorundaydık. O yüzden ben de 'Bu özel bir an. Kızımız sahneye çıkacak,' deyip iyi tarafından bakmasını sağlamaya çalıştım. Ne dedi biliyor musun? 'Beni gitmeye zorlayabilirsin ama hoşuma gitmeye zorlayamazsın.' Gitmeye zorlamakmış! Hoşuna

gitmeye zorlamakmış! Resitallere katılmak anne baba olmanın bir parçası! Ben neden onu baba olmaya 'zorluyorum' ki?! Hem neden ona kendini iyi hissettirmek zorundayım? Kimse bana iyi hissettirmiyor, onu da kendim yapıyorum! Bana zevk vermeyen şeyleri yapmak zorunda olduğumda zevk alacak bir yanını buluyorum. Hoşuma gitmeyen ya da hayatımda istemediğim şeyler hakkında şikâyet etmemenin yolunu buluyorum. Bu yüzden o gece kavga ettik ve 'Eh, eğer yapmak istemiyorsan yapma. Bana iyi hissettirmeye çalışma. İyi tarafından bakmaya çalışma. Canın istiyorsa şikâyet et!' dedi.

"Ben de öyle yaptım. Genelde bulaşıkları, çamaşırları yıkamak, mutfak tezgâhını silmek gibi işleri o yapmayınca kendim yaparım ama bu sefer şikâyet ettim. Sonuç ne oldu tahmin bile edemezsin. Aradan bir hafta geçtikten sonra, 'Senin neyin var? Yaptığın tek şey şikâyet etmek ve eleştirmek! Çok olumsuzsun!' Ben olumsuzmuşum! Buna inanabiliyor musun? 'Şikâyet etmek istediğimde şikâyet etmemi söyleyen sendin. Senin duygularını yönetmeye çalışmamamı söyledin. Bu yüzden ben de duygularını yönetmek yerine sadece çamaşır makinesini çalıştırmanın mutfağı temizlemek sayılmadığını söylüyorum.'

"Sonra dedi ki -kendini hazırla- dedi ki, 'Bir şeyin yapılmasını istiyorsan kendin yapacaksın.'"

"Bu yüzden de boşanmayı düşünüyorsun," dedi Amelia.

"Aslında bazen çok iyi gidiyor. Gerçekten harika," dedi Julie. Bir çatal daha aldığı kekini birasıyla yedikten sonra devam etti. "Kumar makineleri insanlarda bağımlılık yaratmak için tasarlanmıştır, bunu biliyor muydun? Çoğunlukla para üstüne para atarsın ama makine sadece arada bir devam etmeye karar vermene yetecek kadar para verir. Benim evliliğim de öyle işte," dedi Julie. "O yüzden ben de vazgeçiyorum. Neyden vazgeçiyorum, ne kadar süreyle

vazgeçiyorum bilmiyorum ama vazgeçiyorum işte. Çikolatalı kek dışında her şeyden vazgeçiyorum.”

Değişimin zor gelmesi doğaldır. Bazen işler iyiye gitmeden önce daha da kötüye gider. Bazen bir sorunun çözümü başka sorunları beraberinde getirir. Bazen düzen kurmak ve olumlu bir tavır takınmak bir evliliği kurtarmaya yetmez. Bazen (Julie de bunu zaman içinde öğrenecekti) evliliği kurtarmak için önce kendini kurtarman gerekir.

Ne Zaman Pes Etmeli?

Monitör'ünüzün hedefinizin değerlendirmesini “ulaşılabilir”den “ulaşılamaz”a çevirdiği bir dönüm noktası vardır. Devam etme ve pes etme, hayal kırıklığına uğramanın getirdiği öfke (Bu hedefe *ulaşabilirim*, yoluma çıkan aptalların canı cehennemel!) ve çaresiz bir keder (“Bunu yapamam, pes ediyorum, her şey berbat!”) arasında kalabilirsiniz.

İsmi koyabildiğimiz duyguları daha etkili bir şekilde yönetebiliriz.¹³ Tanıdığımız herkes yaşamış olsa da bu duygunun bir ismi yoktu. Biz de bir isim verdik:

“Fup.”

Siz canınız ne istiyorsa öyle diyebilirsiniz, ama biz bu şapşal kelimeyi beğendik. Bu duyguyu zorlayıcı işlerde hissederiz (“Bu yerden nefret ediyorum, bu insanlardan nefret ediyorum, istifa edeceğim! Ama edemem, burada sıkışıp kaldım, paraya ihtiyacım var, yeni bir iş bulana kadar beklemek zorundayım, bu çukurdan asla çıkamayacağım!”). Fup Kasabası’nda sıkışıp kalmışsınızdır. Okulda hissederiz (“Bu dönemi bitireceğim, hiçbir şey ve kimse beni durduramaz, ne kadar zorlarlarsa zorlasınlar! Öf, yapamam, pes ediyorum, ben başarısız biriyim!”). Fup-o-rama. Zorlu ilişkilerde hissederiz (“Bu ilişkiyi kurtarabilirim, biliyorum, tek yapmam gereken daha sıkı denemek! Ama olmaz, hiç ümit yok. İşler asla değişmeyecek, duygusal konularda onun daha iyi

biri olmasına yardım edecek kadar iyi değilim, hem öf, onu değiştirmek benim işim değil ki! Ama öf, ben *kendimi* değiştirmeliyim.” Über-fup.

Peki planlı problem çözmeyi ne zaman bırakıp, olumlu yeniden değerlendirmeden vazgeçip öylece... pes edeceğinizi nasıl anlarsınız?

Bilimin ne zaman pes edeceğinize dair bir cevabı vardır, tabii kısmen. “Keşfet/faydalan problemi” açısından bakılabilir; yani “Yeni alanları keşfe çıkmalı mıyım, yoksa elimdeki alandan mı faydalanmalıyım?” Vahşi doğadaki hayvanlar bunu yapmak konusunda iyidir.

Bir orman parçasında tohum ve fındık arayan küçük bir kuş ya da sincap olduğunu düşünün. Ormanın o parçasında mevcut olan çoğu yiyeceği bulup kazdıkça bir noktadan sonra daha çok aramaya başlar ve başarılı olma şansı gitgide azalır. Sincabın Monitör’ü doğayla iç içedir ve otomatik olarak ormanın bir sonraki parçasına geçmeye karar verir. Bu verdiği bilişsel, mantıklı bir karar değildir; içgüdüleri etrafındaki dünyayla bağlantılıdır, bu içgüdüler çevreyi tarar ve ona devam etmesini söyler. Bunu yaparken yeni bir ormana gitmenin, yırtıcılara yakalanmanın ve değişimin başka bedellerini dikkate alır.¹⁴

Eğer siz de bu prensibi uygulamak isterseniz, yapmanız gereken tek şey dört liste yapmak:

Devam etmenin kazancı nedir?

Durmanın kazancı nedir?

Devam etmenin bedeli nedir?

Durmanın bedeli nedir?

Ardından bu dört listeye bakıp kazancı en yüksek, bedeli ise en düşük seviyeye getiren bir karar alırsınız. Hem uzun vadeli hem de kısa vadeli kazançları ve bedelleri hesaba katmayı unutmayın. Ayrıca devam etmeye karar verirsiniz, döngüyü tamamlamayı planınıza eklemeyi unutmayın.

KARAR VERME TABLOSU

Devam mı etmeli, vazgeçmeli mi:..... (örn. işimi, ilişkiimi, diyetimi, ibadet yerimi, madde kullanımımı, fazla sorumluluk alma alışkanlığımı...)

DEVAM ETMEK	VAZGEÇMEK
KAZANÇLAR – ANLIK	KAZANÇLAR – ANLIK
KAZANÇLAR – UZUN VADELİ	KAZANÇLAR – UZUN VADELİ
BEDELLER – ANLIK	BEDELLER – ANLIK
BEDELLER – UZUN VADELİ	BEDELLER – UZUN VADELİ

Bütün bunlara rağmen, çoğu durumda, ne zaman vazgeçeceğimize bedellerin ve yararların mantıklı, bariz bir analizini yaparak değil; kuşlar ve sincapların yaptığı gibi mantıkdışı gizli bir içgüdüyle karar veririz. Yalnızca içimizden bir sesin, “Burada elinden geleni yaptın. Şimdi devam etme zamanı,” dediğini duyarız.

İnsanlar, özellikle de kadınlar, bu sesi duymazdan gelme konusunda oldukça iyidir. Ne de olsa “irade”, “dayanıklılık” ve direnmeye önem veren bir kültürde yaşıyoruz. Çoğumuz hedeflerimizi değiştirmeyi “zayıflık” ya da “başarısızlık” olarak görmeyi öğrendik; oysa başka kültürlerde aynı durum cesaret, güç ve yeni fırsatlara açık olmak gibi görülebilirdi. Bir hedeften vazgeçmeyi kaybetmekle aynı şey gibi görmeyi öğrendik. Zorlukları aşır inandırılmaz başarılar elde eden insanların ilham verici öykülerini dinledik. Ama bu öyküler çoğu zaman kendi kaderimizi bizim kontrol ettiğimizi ima eder, sanki ormandaki fındık ve tohum sayısını biz kontrol edebiliyormuşuz gibi. Eğer bir hedefe ulaşamayıp “başarısız” olursak, bu bizde bir sıkıntı olduğu içindir. Çünkü yeterince mücadele etmemişizdir. Yeterince “inanmamış” ızdır.

Vazgeçip yeni bir şeye ulaşmak yerine elimizdeki kırık şeye odaklanmaya yatkınlığımız yalnızca sosyal öğrenimlerimizin bir sonucu değildir. Bu inancın altında yatan stres (korku, endişe, vb.) *verdiğimiz kararları değiştirir*, yani değişimden ne kadar korkarsak değişim geçirme ihtimalimiz o kadar azalır. Diyelim ki sincap yakınarda bir yerlerde yaprakların hışırtısını duydu, bir an için durdu, dinledi... hiçbir şey duymadı. Ama artık dikkat kesilmiştir. Stres tepkisi etkinleşmiştir. Böylece, olduğu yerde kalıp yakınarda aramaya devam eder çünkü yeni bir yere gitmenin riski daha büyüktür, artık yaprakların arasında saklanan olası yırtıcı tehdit oluşturur. Eğer orada kendisini yemek için bekleyen bir şahin varsa, ormanın öteki tarafında ne kadar fındık ve tohum olduğunun hiçbir önemi yoktur.

Bulunduğunuz ortamdaki kaynak bolluğu, gitme ya da kalma kararınızı etkiler. Kaynakların bol olduğu bir ortamda insanlar vazgeçip öbür fırsatı değerlendirme kararını daha çabuk verir çünkü değişim riski daha azdır. Dört tane teklif aldıysanız yeni bir işe geçmek daha kolaydır. Bir başkasıyla daha sağlıklı bir ilişkiye geçme şansı varken kötü bir ilişkiyi bırakmak daha kolaydır.

Vazgeçmek birçok sebepten zordur, bu yüzden size doğru kararın ne olduğunu söyleyemeyiz. Ama vazgeçmeye karşı direncimizi şekillendiren etkenleri düşünerek şunu söyleyebiliriz: Eğer yalnızca hayal kırıklığına uğramış ve zorlanmış değil; aynı zamanda çaresiz, yalnız ve sıkışmış, mağarada saklanmak gibi ya da o durumda bir gün daha geçirmektense elinizi bir kova dolusu iribaşa daldırmayı tercih edecekmiş gibi hissediyorsanız, sizi böyle etkileyen her neyse ondan vazgeçmelisiniz.

#ShePersisted*

Massachusetts Senatörü Elizabeth Warren, Senato’da konuşmaya çalışırken Senato Çoğunluk Lideri Mitch McConnell tarafından susturulduğunda haberlere çıktı. McConnell onu susturmadan önce Senatör Warren, Coretta Scott King’in dönemin senatörü Jeff Sessions’ın ırkçı yasal geçmişi üzerine yazdığı mektubu okumak istemişti. McConnell, kötü şöhretli yorumunda şöyle dedi: “Onu uyardık. Ona açıklama yaptık. Bütün bunlara rağmen o direndi.”

Senatörler Tom Udall, Sherrod Brown, Bernie Sanders ve Jeff Merkley aynı mektuptan kesitler okudu ama onları durduran olmadı.¹⁵

Hmm... Senatör Warren’ın Senatör Udall, Brown, Sanders ve Merkley’den ne farkı olabilirdi acaba? Udall ile Brown gibi o da eyaletinin kıdemli senatörü; Sanders gibi o da New

(İng.) O direndi. -yhn

England vatandaşı. Hukuk diploması olan sadece o mu? Hayır, Udall da bir avukattı; bu da değil.

Bir muamma.

McConnell'in niyeti ne olursa olsun, kadınlar söylediklerini duydu ve kendilerinin de benzer şekilde susturulduğu anları hatırladı. "Bunlara rağmen o direndi" çok geçmeden dünyanın her yerinde oturup susması söylenen kadınların imdadına yetişti. Bu sözle birlikte sosyal medya ve bloglarda #ShePersisted etiketini Malala Yusufzay, Rosa Parks, Sonia Sotomayor, Tammy Duckworth, Laverne Cox ve zorluklara karşı gelip en sonunda başarı elde edilen diğer birçok kadının mücadelesiyle ilişkilendirildi.¹⁶

Bu sözler bu kadar etkili oldu çünkü kadınlar her zaman, hem de her gün direnir. Çoğu durumda direniriz çünkü gerçekten başka şansımız yoktur. Çocuklarımıza bakmamız, dünyayı değiştirmemiz gerekir ve sırf zor diye vazgeçemeyiz. Mitch McConnell gibi zorlukları atlatmak, hedeflerimize giden yolda atmamız gereken adımlardan fazlasıdır; zorlukların üstesinden gelmek başarımızın bir parçasıdır. Yaşasın!

Ama zorlananlar elini kaldırsın. Vazgeçmek isteyenler elini kaldırsın. Kendi kendine, *Daha ne kadar yaparsam yeterli olacak? Kendimden daha ne kadar feda etmeliyim? Dünyadan zorluklarla karşılaşmadan geçip gidebilmem için kendimi daha ne kadar cilalayabilirim?* diye düşünenler el kaldırsın.

Biz de öyle.

Kadınların karşılaştığı zorluk çoğu zaman direnmemek değildir, hatta tam tersidir. Kapının eşiğinde durup dünyanın olabileceği, *bizim* olabileceğimiz olasılıkları inceleriz. Dünyamız adil bir yer olabilir, toplumumuz güvenli olabilir, evlerimiz düzenli olabilir, çocuklarımız okula gitme vakti geldiğinde ayakkabılarını kendileri giyebilir! Ancak kendimiz ile bu olasılıkların gerçekleşmesi arasında derin, geniş bir uçurum yatar. Bu uçurumla karşılaştığımızda çoğumu-

zun verdiği ilk tepki, karşıya geçmek için elimizden geleni yapmak, ne olursa olsun karşıya geçene kadar da yapmaya devam etmektir.

Ama sonra yoruluruz ve umduğumuz şeyleri kendimizi mahvetmeden de gerçekten başarıp başaramayacağımızı merak etmeye başlarız. Kendimize vazgeçme zamanının gelip gelmediğini sorarız.

Hayat nadiren mükemmeldir. Neredeyse çoğu zaman, hayatın gerçekte olduğu şekliyle olmasını dilediğimiz, umduğumuz, beklediğimiz ya da planladığımız şekli arasında bir boşluk vardır. Hayatımızın kalitesini mükemmeliyet halinde kalabildiğimiz süreye göre ölçemeyiz. Tam tersi, bir vizyonu olan insanlar (mesela, yirminci ve yirmi birinci yüzyılın önde gelen sosyal adalet liderleri) olan ve olması gereken arasındaki *en büyük* boşluğu görür ve mümkün olduğunu düşündükleri görüşü tam anlamıyla gerçekleştiren bir dünyayı görecektik kadar uzun yaşamayacaklarını bilir. Gerçek hayat ile mükemmeliyet arasındaki boşluk anormal ya da bir yetmezlik değildir, hayatın doğal bir parçasıdır. Hatta önceki bölümde gördüğümüz üzere, işler biraz zorlaştığında yeni bir mücadele, geliştirilecek yeni bir beceri, haritasını çıkaracak bilinmeyen bir yer aldığında Monitör'ümüz *daha çok gelişir*. Yaşadığımız hayatın kalitesi, günden güne, kalma ya da gitme özgürlüğümüze göre ölçülür. Bu özgürlüğü ise kırık olanı bırakıp yeniliğe uzanmak için gereken bereket ve güvenliğe ulaştığımızda elde ederiz.

Sophie'nin uzmanlığını paraya çevirme yöntemi planlı problem çözme ve olumlu yeniden değerlendirmenin en faydacı örneğidir. Dünya sizden asla istemediğiniz bir konuda uzman olmanızı mı istiyor? Sorununuzu çözmek için bunu bir iş fırsatına çevirin!

Beyaz olmayan insanlar, kadınlar, engelli insanlar ve

haklarından mahrum bırakılmış grup üyeleri inanılmaz zorluklar karşısında direnir, karşılaştıkları en büyük zorlukların çoğu zaman gösterdikleri en ilham verici gelişime sebep olduğunu savunur.

Uğruna mücadele verdiğimiz değişimi kendimiz göremeyeceğimizi bile bile mücadele etmeye devam etmemizi sağlayan nedir? Tek ümidimiz gelecek nesillere daha iyi bir hayat bırakmakken neden direnirsiniz?

Bu sorunun cevabı “kendimizin ötesinde bir anlam”dır. Bir sonraki bölümün konusu tam da bu bilimdir.

Hedef, hayat demek değildir, ama günlük yaşantımızı şekillendirip ona yön veren yine hedeflerdir. Eğer hedeflerimiz neyi başarmak istediğimizi belirtiyorsa, “anlam” bunu neden başarmak istediğimizi belirtir. Çocuğumuz yüzünden evden kaçıp sirke katılmak istesek de o çocuğu iyi bir şekilde yetiştirmek için elimizden geleni yaparız. İşimiz bizi zorlasa da yaptıklarımızla insanların hayatında bir fark yarattığımızı bildiğimiz için o işte kalırız. Hiçbir zaman bir gelir kaynağı olmayacağını bilsek de sanatımızı icra etmeye devam ederiz çünkü eğer bırakırsak kendimizden bir parça yitiririz. Sizin hedefleriniz bizimkiyle aynı olmayabilir, ama bütün hedefler aynı ortak şemsiye altında buluşur: Bize kendimizden daha büyük bir şeyle etkileşime girdiğimizi hissettirir.

ÖZET

- Hayal kırıklığını, bir hedefe ulaşmak için gösterdiğimiz gelişimin beklemediğimizden daha çok çaba gerektirdiğini anladığımızda yaşarız.
- Kontrol edebildiğimiz stres kaynakları üzerinde planlı problem çözme, kontrol edemediğimiz stres kaynakları üzerinde ise olumlu yeniden değerlendirme yöntemlerini kullanarak hayal kırıklığını yönetebiliriz.

- Zorluklarla mücadele ederken bir noktadan sonra kendinizi hayal kırıklığı dolu bir öfke ve çaresiz bir keder arasında gidip gelirken bulabilirsiniz. Çözüm: Vazgeçmek için doğru ânı seçin; şimdi de olabilir, hiçbir zaman da; önemli olan, yapacağınız seçimin sizi tekrar sürücü koltuğuna oturtması.
- Beyninizde vazgeçme zamanı geldiğinde size haber veren bir mekanizma vardır. O mekanizmanın sakin sesini dinleyin. Ya da bir çalışma programı hazırlayın, bazen bu daha kolaydır.

KAZANMAYI YENİDEN TANIMLAYIN

Nereden baksanız imkânsız görünen (mesela, mükemmeliyet gibi) ya da hiç bitmeyecekmiş gibi gelen (mesela, “başarılı” bir ebeveyn olmak gibi) bir hedefi başarmaya çalışmanın getirdiği hayal kırıklığıyla baş etmeye, o hedefi “başarmanın” ne olduğunun tanımını yeniden yaparak başlayın.

Hayal Kırıklığına Uğratan Hedef

Bu hedefin Monitör’ünüzü hüsrana uğratan kısmı nedir? Erişilemez mi? Duygularınız çelişkili mi? Başkasının aptal fikri miydi? Size kendinizi çaresiz mi hissettiriyor? “Kazanmak”la aranızda çok fazla kaçamadığınız sinir bozucu engel mi var?

Beyin fırtınası yaparak Monitör'ünüzü memnun edecek en az yirmi tane yeni "kazanma" tanımı bulun. Birçok aptalca, anlamsız fikir bulmaya özen gösterin; birkaç tanesi de gerçekten işe yarar olsun. Filtrelemediğinizde beyin fırtınası çok işe yarar! Bazı insanlar için başkalarıyla birlikte çalışınca daha etkili olur. Eğer sizin için de bu geçerliyse, bir arkadaşınıza sorup yardım alın.

Şimdi beğendiğimiz üç tanesini seçip Monitör'ünüzü tatmin eden hedef kriterlerine göre puanlayın:

Yakında: Başardığınızı ne zaman anlayacaksınız? Hedefiniz sabır gerektirmeden ulaşılabilir olmalı.

Kesin: Başaracağınıza ne kadar güveniyorsunuz? Hedefiniz sizin kontrolünüz altında olmalı.

Olumlu: Hedefinize ulaştığınızda ne gibi bir deneyim elde edeceksiniz? Size kendinizi iyi hissettirecek bir şey olmalı, sadece acı çekmenizi önleyecek bir şey değil.

Somut: Ölçülebilir. Başardığınızı nasıl anlayacaksınız? Başardığınıza dair dış dünyada görebileceğiniz bir gösterge olmalı.

Belirgin: Genel olmamalı. Başarmanın nasıl gözükeceğini kesin bir şekilde gözünüzde canlandırabiliyor olmalısınız.

Kişisel: Bu hedef sizin için neden önem taşıyor? Ne kadar önem taşıyor? Hedefinizi sizin için önemli olacak şekilde geliştirin.

	YAKINDA	KESİN	OLUMLU	SOMUT	BELİRGİN	KİŞİSEL
1.						
2.						
3.						

Bu hedefin neden hayal kırıklığı yarattığına dair yazdığınız tanımını tekrar okuyun. Artık bu sorunlara en çok hitap eden “kazanma” tanımını seçebilirsiniz!

3. Bölüm

Anlam

Julie'nin çikolatalı kek eşliğinde çöküşünden kısa bir süre sonra Amelia'yı evine davet etti çünkü söylediğine göre dertleşmek istiyordu.

Ama Julie'nin sohbet etmek yerine durmadan İngiltere yapımı çocuk programları izliyordu. Hipnotize edecek kadar rahatlatıcıydı. Hissiz bir şekilde ekrana baktı, bölüm bitince yazılar çıkıp jenerik müziği çalarken, "Jeremy son bir haftadır kanepede uyuyor. Şimdi ne olacak hiç bilmiyorum," dedi. Amelia'nın ağzı açık kaldı ama Julie bir çırpıda, "Bunun hakkında konuşmak istemiyorum," diye ekleyerek onu susturdu.

Sessizlik içinde oturup on dört dakika süren bir bölüm daha izlediler. Yazılar çıktı. Televizyon karardı, sessizlik oldu ve ekranda çıkan bir mesaj Julie'ye izlemeye devam etmek isteyip istemediğini sordu.

"Beni yargılama!" diye bağırdı televizyona doğru, ardından Evet'e bastı.

Hipnotize edici üçüncü bir bölüm daha izledikten sonra Julie, "Bir defasında gıda zehirlenmesi geçirmiştım.

Çok kötüydü. Elimde çöp kovasıyla tuvalette oturuyordum, anlıyorsun ya?” dedi.

Yüzünü buruşturan Amelia, “Peki bu da seni aynı şekilde mi hissettiriyor?” diye sordu.

Julie başını iki yana salladı. “Çok daha kötü. Çünkü gıda zehirlenmesi olunca en azından başına neden geldiğini biliyorsun. Kabullenebilirsin, çünkü nedenini bilirsin.”

Anlamın gücü budur. Her türlü acıya katlanabiliriz, tabii nedenini bildiğimiz sürece.

Nedenini bilmemek ise kendi içinde derin anlamlı bir acıdır.

“Liste yaptım,” dedi Julie, Amelia’ya baştan aşağı dolu bir kâğıt uzatarak.

Kâğıtta, Buna değer mi? Buna değer olmasını istiyor muyum? Buna değer olmalı mı? Eğer vazgeçersem kendime nasıl saygı duyarım? Eğer bırakamıyorsam, kendime nasıl saygı duyarım? Ben nasıl bir insanım? Aşk nedir? Neyin önemi var?, gibi bir dizi soru yazıyordu.

“Hadi bir bölüm daha izleyelim.” Televizyonun kumandasına bastı ve televizyonda renkli yaratıklar oynamaya başladı.

“Bu soruların bazılarının cevabını öğrenmek istiyorum,” diye araya girdi Amelia. Kâğıda bakıp, “Neyin önemi var?” diye okudu.

Bu bölümde işte bu soruya nasıl cevap vereceğimizi öğreneceğiz

Her Disney prensesinin, hayatlarında neyin eksik olduğunu açıkladığı bir “Bir Dileğim Var” şarkısı olur. Moana, okyanusun onu çağırdığını hisseder. Tiana ise “Neredeyse Oradadır”, kendi restoranını açmak için para biriktirir. Belle “bü-

yük dünyada bir maceraya çıkmak” ister. Bu gelenek “Bir Gün Prensım Gelecek” şarkısını söyleyen Pamuk Prenses’e kadar uzanır. Disney prenseslerinin “Bir Dileğim Var” şarkılarında söyledikleri dileklerden Amerika’daki kadınların gelişimini görebilirsiniz.

Şarkılarında söyledikleri hedefler değişse de değişmeyen bir şey vardır: Kadın kahramanlar bir şeyin onları çağırdığını hisseder.

Eh, nasılsa çoğumuzun durup dururken şarkı söylemeye başlamadığı gibi (gerçi bazılarımız başlar... mesela Amelia), çoğumuzun hayatında ne büyük kahramanlık hikâyeleri ne de kahramanlık vardır. Hiçbirimiz yarı tanrı Maui’yi bulup Te Fiti’nin kalbini geri koymak için okyanus tarafından seçilmedik, hatta doğrusunu isterseniz çoğumuz fırsatımız olsa bunu yapmayı istemezdik bile. Yapacak başka işlerimiz var. İşimiz ve okulumuz var. Bakacak çocuklarımız, ovacak küvetlerimiz, temizlenecek e-postalarımız var. Okunacak romanlar ve izlenecek filmler de cabası.

Ama bütün kadın kahramanlar gibi biz de kendimizden daha büyük bir şeyin çağrısına kulak verdiğimizde, işten eve gidip gelmenin, çamaşır yıkamanın, köpek kakası temizlemenin ve “Ödevini bitirmeden televizyonun başına oturma!” deyip durmanın günlük rutinden daha büyük bir *anlam* olduğunda daha iyi hissederiz.

Son otuz yıl boyunca bilim “hayatın anlamını” bulmanın bize iyi geleceğini söyleyip duruyor; tıpkı yeşil sebze yemenin, egzersiz yapmanın ve uyumanın iyi geldiği gibi.

Bu bölümün konusu, içinde taşıdığınız, tükenmişliğe direnir tükenmişlikten iyileşmenize yardım edecek bir güç olarak “anlam”ı tartışmak. Bir kadının “hayatın anlamı” ihtiyacının erkeklerden pek bir farkı yoktur, ama kadınlar ve hayatın anlamı arasında duran zorluklar gerçekten *farklıdır*.

Peki, Bu Tam Olarak Nedir?

Sanat, orgazm ve hayatın anlamı: Bunları görünce muhtemelen anlarsınız, başka hiçbir şeye benzemezler ve her insanın deneyimi birbirinden farklıdır.¹

Araştırmacılar “anlam”a iki farklı yoldan yaklaşır. Martin Seligman’ın öncülüğünü yaptığı pozitif psikoloji, “anlam”ı sağlıklı insanlarda mutluluğu teşvik eden ana etkenlerden biri olarak alır.² Başka araştırmalar anlama hastalık ve travma tedavisi gören kişilerin başvurduğu bir başa çıkma stratejisi olarak yaklaşır.³ “Anlam” üzerine ortaya çıkan bu farklı görüşlerin dört ortak noktası vardır:

Birincisi, iki yaklaşım da anlamın her zaman “eğlenceli” olmadığı konusunda hemfikirdir.⁴ Mutluluğu artıran yaklaşıma göre; “anamlı” etkinlikler, yalnızca “zevk uyandırmayı hedefleyen” değil, “kişinin içindeki en iyi özellikleri kullanmayı ve geliştirmeyi hedefleyen” etkinliklerdir.⁵ Travma tedavisi modelinde ise “anlam”, kronik hastalıklarla “birlikte yaşamayı” öğrenmeyi içerir. İlk durum, besinleri sebze yiyerek almak gibiyken; ikinci durum acı verici ama etkili bir iğne yoluyla almak gibidir. Çoğumuz sebzeleri tercih ederiz ama bazen tek şansımız iğnedir.

İkincisi, her iki yaklaşım da anlamın “insanın hayatıyla dünyaya olumlu yönde bir değer kattığı” konusunda hemfikirdir.⁶ Yani hoşuna gitsin ya da gitmesin, bir insan öldüğünde geride dünyayı olumlu yönde etkileyen bir katkıda bulunmuşsa o kişinin yaşamının bir anlamı vardır. Anlam, hayatınızın “daha geniş bir anlamda değerli olduğu” hissidir. Hayatın önemsiz ve anlığın ötesinde önem taşıdığı, amacı olduğu ve kaosu ötesinde bir düzeni olduğu hissederseniz, hayatı anlamlı yaşamaya başlarsınız.”⁷

Üçüncüsü, anlam sonsuza dek sürmez. Hayatımızdaki bazı anlar vardır ki bize fazlasıyla anlamlı gelir. Başka anlarda

“anlamsal açıdan nötr” olabilir; sadece günlük işlerinizi yapıyorsunuzdur ve kendinizden daha büyük bir anlamla aranıza bağ hissedip hissetmediğinizin önemi yoktur. Başka anlarda ise anlamın yokluğunu güçlü bir şekilde hissedersiniz, bunlar da anlamı *aradığımız* anlardır. Uzun zaman anlam hissini yaşamadan gidersek hayatın *anlamının* ne olduğunu merak etmeye başlarız ya da dehşet verici olaylar meydana geldiğinde hayatın bütün anlamı kaybolur ve kendimize *neden* diye sorarız. Anlam gelip geçicidir.

Ve son olarak, ister gelişiminize destek olsun ister hayatla başa çıkmamızı sağlasın, anlam size iyi gelir.⁸ Hayatta daha büyük bir anlam ve amaç hissi taşıyan insanlar daha sağlıklıdır ve sağlıklı kalmak için önleyici sağlık bakımı hizmetlerine başvurmaya daha yatkındır.⁹ “Hayatın anlamı” ve sağlık arasındaki ilişkinin meta-analizi yapıldığında kişinin amaç duygusu daha büyük olursa her türlü ölüm riskinin yüzde 17 azaldığı ortaya çıkmıştır.¹⁰ Ayrıca bu faydalar etkin müdahaleyle kazanılabilir. Anlam odaklı psikoterapiye katılan kişilerin genel huzuru, ilişkileri ve umut duygusu gelişirken psikolojik stresi azalır ve fiziksel sağlığı iyileşir.¹¹ İlerlemiş ya da ölümcül hastalığı olan insanlarda bile hayatın anlamını geliştiren müdahaleler katılımcıların depresyon, kaygı ve stresini azaltarak genel hayat kalitesini artırır.¹²

Kısacası “anlam”, bizi besleyen, bizden daha büyük bir şeyle bağlantılı olduğumuz hissidir. İşler iyi gitmediğinde gelişmemize ve işler yanlış gittiğinde hayatımızla başa çıkmamıza yardımcı olur.

Peki anlam denilen şey nereden gelir?

Siz Yaratırsınız

Anlamın “aradığınız” ya da “keşfettiğiniz” bir şey olduğunu duymaya alışkın olabilirsiniz; bazı insanlar gerçekten de

anlamı bu şekilde, birdenbire gaipten gelen bir ilham ya da yıllarca haritayı izledikten sonra buldukları bir hazine olarak deneyimler. Ama çoğu durumda anlam uzun, zor bir yolculuğun sonunda kavuştuğumuz bir şey değildir. Çoğumuz için, anlam bu uzun, zor yolculukta bizi ayakta tutan şeydir; yolun sonunda bulduğumuz ne olursa olsun. Anlam bulunmaz, *oluşturulur*.¹³

Araştırmalar bize anlam oluşturmak için kendimizden daha büyük bir şeyle etkileşime girmemiz gerektiğimizi söyler.¹⁴

“Daha Büyük Bir Şey” (inandığınız bir Tanrı ya da geleceğe dair sahip olduğunuz bir hayal olabilir) sizin anlam kaynağınızdır. Sadece var olması yeterli değildir, tıpkı yeşil sebzelerin siz onları ağzınıza atmadan yararı olmayacağı gibi. Anlamla etkin bir şekilde etkileşime girin. Sebzelerinizi yiyin. Sizin için Daha Büyük Bir Şey neyse onunla etkileşime girmelisiniz. Sebzeler gibi, Daha Büyük Bir Şey de tabağınızdaki en lezzetli yemek olmayabilir ama muhtemelen en besleyicisidir. Sebzelerden farklı olarak, Daha Büyük Bir Şey ile etkileşime girmek için içinizde kadın karakterlerin mace-
raya, kendi restoranlarını açmaya ya da okyanusa çağırılması gibi bir *çağrı* duyabilirsiniz.

Yapılan araştırmalar anlamın gelebileceği üç tür kaynak olduğunu ortaya çıkarmıştır:¹⁵

1. Geride iz bırakan, hırslı hedeflere ulaşma çabası ve bu hedeflerin başarılması: “AIDS’in tedavisini bulmak” ya da “dünyayı çocuklar için daha iyi bir yer haline getirmek” gibi;
2. İlahi ya da başka bir ruhani çağrıya hizmet: “Akal ile birleşerek ruhani özgürlüğe ulaşmak” ya da “sözlerim, düşüncelerim ve davranışlarımla Tanrı’yı yüceltmek” gibi;
3. İnsanlarla sevgi dolu, duygusal açıdan yakın bağlar kur-

mak: “Ne olursa olsun, çocuklarıma sevildiklerini hissettirerek büyütme” ya da “eşimi sahici bir şekilde ve nazikçe sevmek, ona destek olmak” gibi.

Çoğu anlam kaynağı bu üç maddenin bir karışımıdır. Eğer sizin Daha Büyük Bir Şey’iniz bu üçüne uymuyorsa sorun değil. Söz konusu huzurunuz olduğunda anlamın iyisi ya da kötüsü yoktur; sadece hayatınıza iyi bir etkisi olduğunu hissettiğiniz neyse o vardır.¹⁶

Sizin İçin Daha Büyük Bir Şey Nedir?

Bazıları kendileri için Daha Büyük Bir Şey’in ne olduğunu tam olarak bilir, bazılarının ise bulması yıllarını alır. Amelia her zaman biliyordu, bildiğini bilmiyorken bile. On iki yaşından beri bir koro şefi olmak istiyordu ve şimdiyse koro şefliği üzerine üç diploması ve etkileyici bir şeflik geçmişi var. Emily ise okuldan eve, evden okula giderken Amelia’dan yaklaşık yirmi sene sonra geçtiği kapıların gösterdiği patikayı izlemeye karar verdi. Emily için Daha Büyük Bir Şey, kadınlara kendi bedenlerinde özgüven ve neşeyle yaşamayı öğretmektir. Amelia’nın ise sanatı. Katkıda bulunabileceğimiz daha birçok farklı yol var –dünyada eksikliğin sonu yok– ama bunlar bize kendimizi dünyaya olumlu bir katkıda bulunduğumuzu hissettirir. İşte böyle anlam yaratırız.

Hayatımızdaki anlam kaynaklarını bulmaya çabalarken yaşadığımız deneyimlerin sonucunda her bireyin kendisi adına bulmasının tahmin edilebilir bir yolu olmadığını anlayabiliriz. Ama bütün bunların ortak noktası, durup dinlersek duyabileceğimiz bir içsestir. Bu içsesi herkes duyabilir.

Duydunuz mu? Göğsünüzün merkezindeki düzenli ritmi?

Ya da belki de daha aşağılarda, karnınızın ortasında bir yerlerde daha yavaş atan bir nabızdır. Veya başınızın üstünde

yer alan bir bilgelik halesi. Bir an için durun, okumayı bırakın, hatta isterseniz alarm kurun ve dinleyin. Kendinize şunu sorun: *Ne yaptığımda, yapmam gereken şeyin bu olduğunu en güçlü şekilde hissediyorum?*

Dolores Hart, “kalbin kulağı” dediği bu sese kulak vermek konusunda doğal bir yeteneği olan bir film yıldızıydı. 1964 yılında birden fazla yüksek bütçeli filmde rol almış, Elvis Presley ile başrol oynamış ve Broadway’de sahne almıştı ama bir gün dinlenmek için Connecticut’un Bethlehem bölgesindeki Regina Laudis Katedrali’ni ziyaret etti. Yirmi dört yaşındaydı, dünyanın değer verdiği her şeye sahip, yükselen bir stardı: güzellik, başarılı bir kariyer, prestij, para ve yakışıklı bir nişanlı. Ama o bir şeylerin yanlış, bir şeylerin eksik olduğunu hissediyordu.

Katedrale adımını attığı anda yuvaya döndüğünü hissetti. Çok geçmeden de yeminlerini edip hayatını Tanrı’ya hizmet etmeye adadı. Bunu şöyle tanımlıyor:

Bir açıdan, Regina Laudis’e gelmeden önce kendimi insan gibi hissetmiyordum diyebilirim. Kalmak benim için bir fedakârlık değil; tam tersi, hayatımın gerçek sınavıydı... Kendimi gerçek dünyadan ayırarak sorumluluklarımdan kaçmayı seçmedim. Eğer insanoğlu için asıl ve gerçek bir kurtuluş olacaksa bunun bireysel bir katılımı ile başlayacağına inandım.¹⁷

Katolik inancı, duymayı tercih ettiği cevapları ona sunduğu için o katedrale girmede. Roman Katolik kilise cemiyetinin bir üyesi olduğu halde, “Dini cevaplarla hızlıca ikna olmadım... Cevaplarımı hep adım adım buldum.”

Eğer sizin için Daha Büyük Bir Şey’in ne olduğunu bulmakta hâlâ zorlanıyorsanız, araştırmalar yardımcı birkaç yöntem sunuyor.

Torununuzun ya da öğrencinizin gözünden bir vefat ilanı ya da “yaşam özeti” yazmayı deneyin.

En yakın arkadaşınıza “gerçek sizi”, kişiliğinizi ve en iyi halinizi merkezine alarak hayatınızı anlatmasını isteyin.

Önemsediğiniz birinin zor zamanlardan geçtiğini hayal edin; çok büyük kayıp vermiş, kendini çaresiz ve yalnız hissediyor olsun (hayatımızdaki anlamı en hızlı şekilde söküp alan iki şey). En iyi halinizin ağzından, o kişiye zor zamanlarında destek olan bir mektup yazın. Sonra mektubu tekrar okuyun. Mektup size yazıldı.¹⁸

Son olarak ise anlam, amaç ya da “uyum” duygusunu en güçlü şekilde hissettiğiniz bir ânı düşünün. Ne yapıyordunuz? Bu anlam duygusunu yaratan neydi?

Bütün bu yaklaşımlar içinizdeki sesin söylediği gerçek Daha Büyük Bir Şey ile sizin aranızda giren şeyi (yani Verici İnsan Sendromu’nu) birbirinden ayırt etmenize yardımcı olur.

Verici İnsan Sendromu

Giriş kısmında düşünür Kate Manne’in yaptığı “verici insan” ve “insanoğlu” ayrımından; bu ayrıma göre, insanoğlunun ahlaki görevinin, insanlığını bütün haliyle *yaşamak*ken verici insanların ahlaki görevinin, insanlığını bütün haliyle *vermek* ve bunu severek yapmak olduğundan bahsetmiştik. Bu ahlaki inançlarla ilişkilendirilen davranış kalıplarına “Verici İnsan Sendromu” adını verdik.

Verici İnsan Sendromu’nu tek amacı kendi varlığını sürdürmek olan bir virüs gibi düşünün. Doğduğunuz anda bu virüse yakalandınız, aldığınız ilk nefesle birlikte içinize çektiniz. Nasıl kuduz virüsü köpekleri sinirli, deli dana virüsü ise inekleri “deli” yapıyorsa, Verici İnsan Sendromu da kendi varlığını devam ettirmek için konakçısını (yani bizi) öldürmek pahasına insanların davranışını değiştirir.

Siz de Verici İnsan Sendromu'ndan mı mustariptsiniz? Sendromun belirtileri şunlardır:

- Eşinize, ailenize, dünyaya, hatta kendinize karşı her daim güzel, mutlu, sakın, cömert ve başkalarının ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmanın ahlaki göreviniz olduğuna inanmak;
- Her zaman güzel, mutlu, sakın, cömert ve özenli olmak konusunda başarısız olmanın bir insan olarak başarısız olmak anlamına geldiğine inanmak;
- “Başarısızlığınızın” cezalandırılmayı hak ettiğine inanmak, hatta kendi kendinizi cezalandırmak;
- Bunların sendromun belirtileri değil, normal ve doğru fikirler olduğuna inanmak.

Tabii, asıl olay sonuncusunda bitiyor. Belirtilerin kendi kendini gizliyor olması, bu sözde “virüsün” bu kadar hızlı yayılmasına sebep olur. Böylece virüsün varlığının farkına bile varmazsınız ve varlığını kendi kendine sürdürür. Çevremiz aynı bizim gibi “virüsü kapalı” ve kendilerine, bize ve diğer herkese karşı Verici İnsan Sendromu normal bir şeymiş gibi davranan insanlarla doludur; bu da sendromu bir hastalık gibi değil; sağlıklı, normal bir yaşam tarzı gibi görmemize sebep olur.

Eğer Verici İnsan Sendromu tarafından şekillendirilen bir kültürün içinde büyüdüyse güzel, mutlu, sakın, cömert ve başkalarının ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmayı her zaman öncelikli görmeyi öğrenmişsiniz demektir. Eğer diğer herkesin ihtiyaçlarını tamamıyla karşılamış ve bunu yaparken güzel ve sakın kalmayı başarmışsanız belki –belki– kendi kişisel (yani bencil) Daha Büyük Bir Şey'inizin peşinden gidebilirsiniz.

Yüzeysel bakıldığında, Verici İnsan Sendromu, *hizmet*

etmek gibi Daha Büyük Bir Şey'i desteklemiş gibi gözükür. Hizmet etmek zaten verici insanların görevi ve tarihteki önemli figürleri tanımlayan temel özelliktir.

Audre Lorde: "Güçlü olmaya, gücümü görüşüme hizmet etmek için kullanmaya cüret ettiğim zaman korkup korkmamam gittikçe daha önemsiz bir hal alır."¹⁹

Malala Yusufzay: "Sesimi yükseltmemin sebebi bağırarak değil, sesi olmayanların sesini duyurmaktır."

Shirley Chisholm: "Başkalarına hizmet etmek, bu dünyada kapladığınız yer için ödediğiniz kiradır."

Hillary Clinton: "Elinizden gelen bütün insanlar için, elinizden geldiği her yönden ve elinizden gelen en uzun süreyle elinizden gelen bütün iyilikleri yapın."²⁰

Bu kadınların her biri verici insanlar olarak görevlerini ihlal eden şekillerde "hizmet etmek" için çaba gösterdi. Eğer siz de böyle yaparsınız –yani başkasının ihtiyaçlarını karşılamayı göz ardı eder ya da bunu yaparken güzel ve sakın kalmazsanız ya da verici insanların değil insanoğlunun "hakkı olan" gücü ele geçirirseniz– dünya sizi yere serer.

"Senin neyin var böyle?" derler.

"Sıraya geri dön," derler.

İşte bu, kitabın geri kalanı boyunca sıkça karşılaşacağımız bir temadır: Terbiyeni takın. Kurallara uy. Yoksa karışmam.

Verici İnsan Sendromu bize kendimizi düşmanla savaşan bir kahraman gibi görmekle hata ettiğimizi söyleyecek kadar ileri gider. Verici insanların ihtiyaçları olmadığı için savaşacak bir gayeleri de olmaz. "Kahramanın Sonsuz Yolculuğu"nın babası Joseph Campbell'a "Kadın Kahramanın Sonsuz Yolculuğu" sunulduğunda bizzat kısa ve öz bir şekilde özetlemiştir. "Kadınların yolculuğa çıkmasına gerek yoktur. Mitolojik yolculukta kadın zaten oradadır. Tek yapması gereken, kendisinin insanların ulaşmaya çalıştığı yer olduğunun farkına varmaktır,"²¹ der.

Kadınlar bir “yer”dir, kötü adamı yenmek için yolculuğa çıkan “insanlar” yalnızca erkek olabilir. Kadınlar için Daha Büyük Bir Şey, erkeklerdir.

Bunu Malala’ya söyleyin; zira birçok insan zaten söyledi. Irak Savaşı’nda bacaklarını kaybeden ve sonrasında ABD Meclisi’ne seçilen ilk Asya asıllı Amerikalı ve ilk engelli kadın olan Tammy Duckworth’e söyleyin. Carnegie Hall’da konser veren, ilk beyaz olmayan trans kadın Tona Brown’a söyleyin. Uzaya giden ilk Latin Amerikalı kadın olup şimdiyse Johnson Uzay Merkezi’ni yöneten Ellen Ochoa’ya söyleyin. Çocukları üşümesin diye faturaları ödemek, ocağı açık tutmak ya da eğitim görüp kendi dalında bir öncü olmak için ruh sağlığını darmadağın eden bir fabrika işinde çalışan, haftada seksen saat başkalarının evini temizleyen, striptiz kulüplerinde dans eden bütün kadınlara söyleyin.

“Senin neyin var böyle?” deyin onlara, “Sıraya geç. Bir yere gitmene gerek yok; sadece erkeklerin ulaşmaya çalıştığı bir yer ol yeter.”

Diğer kadınlara ve kendimize bunu hep söyleriz. Verici İnsan Sendromu’ndan mustarip olmak, bir açıdan diğer herkesin de bizimle acı çekmesi gerektiğine ikna olmaktır. Bu yüzden, çaba sarf etmiyor gibi görünen birini görünce tepemiz atar. Başkalarını rahatsız etmemek için görünüşlerini ya da duygularını kontrol altında tutmaya çalışmayan ya da vakitlerini, paralarını ve emeklerini başkasının değil, kendi huzurlarını geliştirmek için harcayan kadınları gördüğümüzde kendi kendimize, “Onun sorunu ne?” deriz. “Eğer ben kurallara uymak zorundaydım o da uymalı! *Yerini bilmesi* gerek.” Sonra da bu asi kadına şişman, buyurgan ya da bencil deriz. Sanki bunlar kötü özelliklermiş gibi.

Bu açıdan bakıldığında, Verici İnsan Sendromu’nun hikâyemizin ilk kötü adamı olduğunu söyleyebiliriz. Sizin için Daha Büyük Bir Şey’in ne olduğunu unutturmaya çalışır

çünkü bütün çabanızı insanoğluna harcamanızı bekler. Ama başkalarının başarmasını önlemek için onlara bilgiçlik taslamakla meşgulken kendi hikâyemizdeki kötü adamdan nasıl kaçabilir ya da onu nasıl yenebiliriz?

İyi haber şu ki, Daha Büyük Bir Şey'inizle etkileşime girdiğiniz ve bu vesileyle hayatınıza anlam kattığınız zaman hem kendiniz hem de etrafınızdaki insanlarda Verici İnsan Sendromu'nu iyileştirirsiniz.

Anlam Yaratın, Verici İnsan Sendromu'nu İyileştirin

Verici İnsan Sendromu eskiden kadınlara ait oldukları yerin (ait oldukları *tek* yerin) ev olduğunu söylemek için kullanılırdı ki bazı yerlerde hâlâ öyledir. Betty Friedan, 1950 ve 60'lı yıllarda *vermenin* ev kadınlarını kadın olarak tatmin edecek (tek) Daha Büyük Bir Şey'in ev kadınlığı olduğu konusunda ısrar ederek onları İkinci Dünya Savaşı'nda çalıştıkları işlerden uzaklaştırdığını belgelemiştir. Betty Friedan'ın unutulmaz deyişiyle, eğer kadınlar “mutfakta yerleri silerken orgazm olmazsa” bu sadece onların suçudur.²² Eğer ev kadınlığı onları tatmin etmiyor ve hoşlarına gitmiyorsa, o halde kadınlar bozuk olmalı. Freidan bu “ismi olmayan soruna” isim koyana dek, milyonlarca kadın sessizlik içinde acı çekiyordu.

İkinci dalga feminizm kadınlara daha farklı bir şey ya da sadece ellerinde olanın daha fazlasını isterken, “Senin sorunun ne?” sorularını duymamalarını sağlayan yeni bir güç yarattı. Kadınlara yeni fırsatların kapılarını açtı. Kişisel hayatlarında değişiklik yapmalarını, siyasi eylemlerde bulunmalarını sağladı ve kültürün değişmesine önayak oldu.

Ters tepkiler oldu tabii; her zaman olur. Verici İnsan Sendromu, onu iyileştirmeye çalışan insanları cezalandırır; buna direnen çoğu kişi de başkaldırıların bedelini ödedi.

Ama uzun vadede adım adım iyiye doğru giden yeni bir dünyaya oluştu.

Verici İnsan Sendromu sizi anlamın peşinden koşmaktan alıkoymaya çalışır. Sizin göreviniz ise durmamaktır. Sizin için Daha Büyük Bir Şey her neyse onunla etkileşime girmeye devam edin. Planlı sorun çözmeden yararlanın. Döngüyü tamamlamaya devam edin. #Direnin.

Ama tabii, bu her zaman o kadar kolay değildir.

Sophie, kendi Daha Büyük Bir Şey'iyle (HERKES İÇİN BİLİM!) birçok farklı yolla etkileşime girer. Yaptığı iş, doğal olarak bu yollardan biri. STEM dallarında çalışan genç kadınlara koçluk yapmaksa başka bir yol. STEM dallarını beyaz olmayan kadınlara daha açık hale getirmek için yaptığı danışmanlık işleri ve konuşmaları da cabası. Günün birçok saatini çoğunlukla epey acımasız ortamlarda fazlasıyla sıkı bir şekilde çalışarak geçirir ve yaptığı işler sayesinde dünyada gerçek bir fark yaratır. Onun hayatlarında olumlu bir değişim yarattığını söyleyen yüzlerce kişi bulabilirsiniz.*

Sophie için anlam kaynaklarının en eğlencelisi ise Star Trek hayranlığı. Küçük bir kızken televizyonda Teğmen Uhura'yı gördüğünde siyahi bir kız olarak hem bilimsani hem de kâşif olup aynı zamanda ciddiye alınabileceğini anladı. Bunun mümkün olduğunu gördüğü için de kendisi ile hedefi arasında hiçbir şeyin duramayacağına inandı.

Peki şimdi onun mesleği ne? O bir mühendis.

Sophie sıkı bir Trek hayranı. Hatta dolabında Uhura kostümü bile var. (Zoe Saldana'nın Uhura kostümü değil, hatta 1979 yılında çıkan Star Trek filminde yer alan bej tulum bile değil; onunki Nichelle Nichols'ın dizinin için-

* (İng.) STEM, bilim, teknoloji, mühendislik, matematik kelimelerinin İngilizcedeki başharfleri. -yhn

cü sezonunda giydiği yuvarlak yakalı, dar kollu kırmızı mini elbise) Herkesin mühendis ya da kâşif olabileceği olumlu bir geleceğe inanan kendisi gibi hayranlarla bir araya geldiği Star Trek hayran toplantılarına gittiğinde bu kostümü giyer. Onun için kostüm giymek, bu geleceğin var olduğu bir dünyada yaşamının denemesini yapmak anlamına gelir.

Bir açıdan bu gelecek zaten var... onun içinde. Dizaltı çizmelerinin sivri uçlarından kabarık peruğunun tepesine kadar, Sophie, Star Trek'in kurduğu bütün hayalleri ve Dr. Martin Luther King Jr.'ın, Nichelle Nichols'ı Teğmen Uhura rolünü oynamaya devam etmeye ikna ederken hatırlattığı vizyonu²³ gerçekleştirir. Nichols bu anısını şöyle anlatır: “‘Tarihte ilk defa, dünya bizi olmamız gerektiği gibi gördü,’ dedi [King], ‘bu dizinin, karım Coretta ile, küçük çocuklarımızın gece geç saate kadar uyanık kalıp izlemesine izin verdiğimiz tek dizi olduğunu biliyor muydun?’”

Dünyayı bütün biliminsanları için daha iyi bir yer haline getirmek yalnızca ayrıcalığın ne olduğunu sabırla açıklamak ya da kadınların ve beyaz olmayan insanların “yanlışlıkla” dışarıda bırakıldığı hikâyelerden ibaret değildir. Aynı zamanda parlak kırmızı bir mini elbise ve göz kalemi demektir. Sophie Trek toplantısında arabasından inip anahtarları valeye verdiği anda herkes dönüp hayranlıkla ona bakar. Herkes onunla fotoğraf çektirmek ister.

Onun gerçek hayatta da bir mühendis olduğunu öğrendiklerinde ise çoğu zaman beyinleri ters döner.

Uhura karakterinin önadı Nyota, Swahili dilinde “yıldız” anlamına gelir.

Biz de yıldızlara ulaşırız.

Korkunç Olaylar Olurken Anlam Yaratmak

Hayat sizin olduğunda, sağlıklı kalmak için fazla bir anlam hissine ihtiyaç duymayız. Bize ait olan Daha Büyük Bir Şey’le düzenli bir şekilde etkileşime gireriz ve beynimiz bu deneyimler sayesinde dünyanın mantıklı bir yer ve varlığımızın da bir anlamı olduğuna inanmaya devam etmemizi sağlar. Yaşasın!

Ama...

Bazen hayatta zor zamanlardan geçeriz.

Uçaktayken birden türbülansa girince, uçağı sabit tutacakmış gibi koltuğumuzu tutarız. Siz işlerin böyle yürümediğini bilirsiniz tabii ama elleriniz bilmez. Uzanabilecekleri her şeye uzanırlar ve sırf koltuğa tutunmak bile türbülansa girme deneyimini daha dayanılır kılar.

Hayatımızda türbülansdan geçerken (mesela, işsizlik belirsizliği yaşadığımızda, ölümle burun buruna geldiğimizde ya da yaptığımız işin bir fark yaratmadığını ya da bir yere ait olmadığınızı hissettiğinizde) hayatımızı ya da dünyanın başımıza yıkılmasını durdurabilirmiş gibi, beynimiz bizim için Daha Büyük Bir Şey neyse ona uzanır. Ve bunu yapmak işe yarar.²⁴ Bu sayede belirsizliğe, ölümlülüğe, çaresizliğe ya da yalnızlığa dayanırız; ta ki türbülansı geçip kendimizi öbür tarafta, tekrar hava boşluğunda bulana dek.

Ama bazen türbülans fazla uzun sürer ya da uçak gerçekten yere çakılır. Hayatta kalırsınız kalmasına ama kendinizi içinizden anlamı söküp alan bir “varoluşsal boşlukta” bulursunuz.²⁵ Korkunç şeyler olur, bu yüzden kapana kısılmış hissederiz ve bizi, ne yaparsak yapalım, dünyada bir fark yaratamayacağımıza ikna eder. Böyle kriz anlarında yolculuğa devam etmeden evvel öncelikle uçağı tamir etmeliyiz. Bunu yapmak içinse içimize dönüp, yaşadığımız zor duygulara hoşgörü ve merhametle yaklaşmamız gerekir.

Disney prenseslerinin “Bir Dileğim Var” hikâyelerinin her birinde kadın kahramanın zor durumda kaldığı, durup düşünmesi ve içine dönmesi gereken bir bölüm vardır. Moana teknesini onarmak zorunda kalır. Pamuk Prenses uzun bir uykuya dalıp gerçek aşkının öpücüğünü bekler. Tiana ise kurbağaya dönüştürülünce hayalinin peşinden koşmayı bırakmak zorunda kalır; “daha derinlere inip” kurbağa problemini çözerek hayaline ulaşmaya yaklaşmakla kalmaz ama aynı zamanda bir prenses olur. Kalplerimiz, zihnimiz, bedenimiz ve toplumumuzun yaralarına merhametle yaklaşırsak zorlukları aştığımızda hayatımızdaki anlam hissi *artar* ve sadece hayatta kalmayız, gelişmeye de başlarız.

Örneğin: Hepsi travma geçirmiş üç yüzün üzerinde ABD gazisiyle yapılan bir araştırmaya göre, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) belirtileri gösteren gaziler, TSSB belirtileri göstermeyen adaylara göre daha fazla travma sonrası *gelişme* göstermiştir. Bu sayede hem daha iyi bir kişisel güç hissi geliştirir (“Düşündüğümde daha güçlü olduğumu fark ettim” ve “Zorlukları aşabildiğimi daha iyi anladım”) hem de hayatı daha çok takdir ederler (“Kendi hayatımın değerini daha iyi anladım”).²⁶

Peki bunu nasıl yaparlar? İnsan korkunç olaylarla karşı karşıyayken bile Daha Büyük Bir Şey’le nasıl etkileşime girebilir ki? Peki ya onları Daha Büyük Bir Şey’den ayıran korkunç olaylar olduğunda?

İşin aslı şudur: Daha Büyük Bir Şey’inizden asla ayrılmazsınız çünkü o hep sizin içinizdedir.

BAŞLANGIÇ HİKÂYESİ

Başınıza gelen korkunç olayı Daha Büyük Bir Şey’inizle etkileşime girmek için beklenmedik bir fırsata dönüştürerek anlam yaratmak ister misiniz? Yaşadığınız deneyimin hikâyesini yeniden yazın, karşılaştığınız zorluğun size verdiği derslere ve kattığı güçlü yanlara odaklanın.²⁷ Buna sizin

“başlangıç hikâyeniz” diyelim; tıpkı Batman’ın süperkahramanlık hayatının anne babasının trajik ölümüyle başlaması ya da Wonder Woman’ın Themyscira’nın gizli koylarında başlayan hikâyesi gibi.

Yarım saat kadar zaman ayırıp bu sorulara cevap vererek kendi öykünüzü yazın:

1. **Karşılaştığınız zorluğun hangi tarafları sizin kontrolünüzün dışındaydı? (Örn. başka insanlar ve onların seçimleri, kültürel normlar, o dönemki hayat şartlarınız, yaşıınız ve önceki deneyimleriniz, hava koşulları...)**
2. **Zorluğu aşmak için o anda ne yaptınız? (İpucu: Zorluğu başarıyla atlattığınızı kesin olarak biliyoruz, yoksa şu anda burada olmazdınız.)**
3. **Zorluğu atlattıktan sonra hayatta kalmaya devam etmek için hangi kaynaklardan yararlandınız? Özellikle kullandığınız kaynakları belirtin. (Bunlar para ya da bilgi gibi pratik kaynaklar; arkadaşlarınız, yardım arama, bulma ve kabul etme beceriniz ya da sosyal etki alanınız gibi sosyal kaynaklar ya da direnç, kendi kendini rahatlatma ya da olumlu düşünce gibi duygusal kaynaklar olabilir.)**

Hikâyenizi hazırladıktan sonra, bu kaynakları sonraki dönemde karşılaştığınız zorlukları aşmak için kullandığınız bir ânı yazın.

Sonra da bir özet yazın:

(Karşılaştığım zorluk) kontrolümde değildi ama ben (hayatta kalma taktiğini) ve (kaynağını) kullanarak kendimi daha güçlü kıldım. Sonrasında (beceri/kazanç/öngörü) kazandım.

Başlangıç hikâyenizi yazmak, Daha Büyük Bir Şey’inizin ne olduğunu bul-

manıza bile yardımcı olabilir çünkü size geçmişte karşılaştığınız zorlukta hayatta kalmak için kullandığınız güçlü yanlarınızı gösterir.²⁸ Anlam; yaşadığınız korkunç deneyimden değil, hayatta kalmak için kullandığınız yöntemlerden belli olur.

Bu süreç acı verici olabilir. Bu uygulamayı etkili kılan başka bir özellik de aslında budur: Bedeninizin, geçmişin yaralarının hislerini hissetme pratiği yapmasına, o yaraların tehlikeli olmadığını fark etmesine ve onca yıl biriken stres tepkisi döngülerini tamamlamasına olanak sağlar.²⁹ Her şey bakmaya, sadece olumsuz olduğunu düşündüğünüz şeye dikkat kesilmenin verdiği rahatsızlığı yaşama riskine katlanmaya ve yargılamadan, merakla, hatta merhametle bakmayı öğrenmeye ne kadar yatkın olduğunuzla başlar.

Daha Büyük Bir Şey'iniz İçinizdedir

Moana'nın Daha Büyük Bir Şey'i okyanustur; okyanusun onu çağırdığını hisseder. Maui'ye de söylediği üzere, okyanus bu görev için onu seçmiştir. Neredeyse kimse ona hak vermez. Ailesi evde kalıp adanın şefi olmasını ister. Maui ise okyanusun denizciliği bilmeyen "kıvrıkcık saçlı prenses bozuntusunu" seçmesine şüpheyle yaklaşır. Sonra bazı korkunç olaylar olur ve Moana kendini keder çukurunun içinde bulur. Hatta okyanusa "başkasını seçmesini" söyler.

Ama ona her zaman inanan büyükannesinin, yani "köyün deli kadınının" hayaleti görünür ve Moana'nın kim olduğunu hatırlamasına yardım eder. Moana onu bu önemli ana neyin getirdiğini düşünürken, "Çağrı dışarıda bir yerlerde değil / Çağrı benim içinde!" diyerek şarkı söyler.

Çağrı asla "dışarıdan bir yerden" gelmiyordu; kendi kalbinin içinden geliyordu. Dışarıda bir şeyler onu seçip uzaklardan onu çağırdığı için değil, kendi kalbinin çağrısını dinlediği ve fark etmeden kendini seçtiği için "seçilmiş kişi"dir.

"Moana", Maori dilinde "okyanus" demektir; Disney mesajı güzel ve bariz bir şekilde verir.

Sizi çağıran ne olursa olsun... ister okyanus, ister sanat, ister aile isterse de demokrasi olsun, dışarıda bir yerlerde değildir. Sizin içinizdedir. Bu kitapta açıkladığımız bütün döngüler ve ritimler gibi anlam da gidip gelir, artıp azalır, alçalıp tekrar yükselir. Tıpkı içinizdeki bir gelgit gibi. Size karşı koyan güç ne olursa olsun... ister Verici İnsan Sendromu, ister doğal felaketler isterse kişisel bir kayıp olsun, siz ve Daha Büyük Bir Şey'inizin arasında hiçbir şey duramaz.

Daha Büyük Bir Şey'iniz kendi içinizde yaşar. Çevrenizde kimse sizinle aynı fikirde olmayabilir. Belki de aileniz evde kalmanızı ya da evden ayrılmanızı istiyordur. Belki koçlarınız bile şüphecidir ve size hak veren tek kişi köyün deli kadınıdır. Buna rağmen, Verici İnsan Sendromu'nun sesinden daha güçlü bir şekilde ve acı ile adaletsizliklere karşı koyarken o sesi duyarsınız. Siz onu bilirsiniz; siz kalbinizde onun sesini duyarsınız.

Julie derin bir nefes aldı ve televizyon ekranına baktı; onun için önemli olan şeyleri düşünüyordu. "Kızım kesinlikle önemli," dedi, yüzündeki çoğu delikten sıvılar akıyordu. "Diana. Öğretmenlik de önemli, anlarsın ya, öğretmenliğin önemi büyük, ama bunu kaybetsem bile, her şeyi kaybetsem bile, Diana yanımda olduğu sürece umrumda olmazdı."

Uzun bir süre ağladı, ta ki gerçekler daha az acıtana dek.

İşte o an, o hatırlatma bile hayatının en zor zamanının bir kısmını atlatmasına yetti.

"Sadece biraz daha yardıma ihtiyacım var," dedi nihayet. "Sürekli aynı kavgayı edip duruyorduk ve beni dinleliyordu, hiçbir şeyin değişeceği yoktu. Artık dayanmıyordum. Dayanma gücüm kalmamıştı. Dayanma kabiliyetim yoktu. Eğer her şeyi ben yapıyorsam; onun

duygularını ben yönetiyor, evi ben çekip çeviriyorsam; her şey bendeysen o zaman yorgun düşerim. Eğer yapmazsam da onun berbat hallerine katlanmak zorunda kalırım ve işler bitmez. Sadece, yorulduğum işte. Alt kata taşınmasını söylediğimde öfkelenen enerji bile kalmamıştı, anlıyor musun? Bağıramayacak kadar yorulmuştum.”

Huzurunu korumak için henüz olması gereken yerde değildi. Daha geniş çaplı, uzun vadeli huzura ulaşmak uğruna savaşılmaya zorlanması için daha güçlü bir uyanma çağrısına ihtiyacı vardı. Yine de bazen sadece o günü atlatmak ve mücadele etmeye devam etme sebebi olduğunu düşünmek de yeter.

İkinci Dünya Savaşı sırasında Nazilerden saklanan isimsiz bir Yahudi, bir mahzenin duvarlarına şu kelimeleri kazır:³⁰

Güneşe inanıyorum, parlamasa bile.

Sevgiye inanıyorum, onu hissetmesem bile.

Tanrı'ya inanıyorum, sesini duymasam bile.

Bu şiir, Holokost'un "anlamını" açıklamaz. Katliamın kurbanlarına ve kurtulanlara göre ne gibi bir "anlamı" olabilir ki? Bu şiir, aslında bir insanın bu dehşet verici olayları nasıl atlatabileceği üzerinedir. Baskıdan, sürgünden ya da kederden sadece "inanarak" kurtulamayız. Ama anlam yarattığımızda hayal ettiğimizden daha kötü durumlarda bile kendimizi ayakta tutabiliriz.

"Hayatın anlamını" bedeninizin derinliklerinde sizi bekleyen, sizi dünyaya bağlayan Daha Büyük Bir Şey'le etkileşime girdiğinizde buluruz. Ortaya çıkması için çok çaba harcamamız gerekmez ama önemlidir çünkü iyi olduğumuzda kendimiz için oluşturduğumuz "hayatın anlamı", karşılaştığımız her türlü zorlukta bizi destekleyen bir kaya görevi gö-

recektir. Dünyanın mantıklı olduğunu söyleyen içimizdeki o sessizliği dinleyerek, ne olursa olsun, bu kayaya tutunabiliriz.

Dünyada yeterince zorluk vardır, bu zorluklar bir sonraki iki bölümün konusunu oluşturuyor. Ama bu zorluklara içten gelen silahlar ve bunları kullanacak beceriyle silahlanmış bir şekilde göğüs germenizi istiyoruz. Artık stres tepkisi döngüsünü biliyorsunuz ve döngüyü tamamlamak için gereken bilgiye sahipsiniz. Artık Monitör'ü, planlı sorun çözmeyi ve olumlu yeniden değerlendirmeyi biliyorsunuz. Artık Daha Büyük Bir Şey'inizi biliyorsunuz. Bunlar sizi zorluklardan korur. Zorlukları aştıktan sonraki dönemde ise iyileşmenize yardımcı olur.

Bu nedenle, hikâyenin bu bölümünde içsel deneyimlerin sığınağından geriye doğru bir adım atıyoruz. Bu bölümde durup düşmanın gözünün içine bakıyoruz.

İşler oldukça karanlık bir hal almak üzere. Ama artık hazırısınız.

ÖZET

- “Hayatın anlamı” size iyi gelir. İster hırslı hedefler, ister bir ilaha hizmet etmek ve isterse sevgi dolu bir ilişki kurmak olsun, bu anlamı kendinizden daha büyük bir şeyle etkileşime girerek yaratırsınız.
- Anlam, iyi olduğunuzda huzurunuzu artırır, zorlanırken ise hayatınızı kurtarır.
- Verici İnsan Sendromu bazı insanların “hayattaki tek anlamının” güzel, mutlu, sakın, cömert ve başkalarının ihtiyaçlarına karşı duyarlı olduğunu savunan bir dizi bireysel ve kültürel bir inançtır.
- Stres tepkisi döngüsü, Monitör ve anlam; hepsi, asıl düşmana karşı savaşta yardımınıza koşan kaynaklardır.

İKİNCİ KISIM

ASIL DÜŞMAN

4. Bölüm

Hileli Oyun

Sophie işini yoluna koymuştu, şirketlerde çeşitliliği destekleyen işyerleri oluşturmakla ilgili konuşmalar yaparak oldukça fazla para alıyordu. Emily'nin pedagojik uzmanlığından yararlanmak için konuşmasının bir taslağını ona da okuttu.

“Bu nedir?” diye sordu Emily, PowerPoint slaytında bilmediği bir kelimeyi göstererek.

“Kobayashi Maru,” dedi Sophie; Emily boş gözlerle ona baktığında açıkladı. “Yıldız Filosu öğrencileri için yapılan bir eğitim simülasyonu. Karakteri ölçmek için tasarlanmış, kazanması imkânsız bir senaryo. Kazanamayacağını için de amacın onurlu bir şekilde kaybetmek.”

“Star Trek’le mi ilgili?” diye sordu Emily.

“Star Trek’le ilgili,” diye onayladı Sophie. “Sistemik ayrımcılığı oyuna çeviriyor.” Sonraki slayta tıkladı. “İnsanlar tanıdıkları, onlarla aynı okula giden insanları işe alıyor.” İstatistiklerin yer aldığı grafiği gösterdi, ardından Implicit Associations araştırmasını anlatan sonraki slayta geçti. “Kendilerine benzeyen insanları tercih etmeleri-

ne neden olan bilinçsiz bir önyargıları var.” Sonraki slayt filmler, diziler, bilgisayar oyunları ve çizgi romanlardan alınan görsellerle doluydu. “Tükettikleri her türlü medya bu önyargılarını haklı çıkarıyor. Ayrıca...” Sonraki slayta geçti. Bu slayt ise hepsi beyaz, hepsi erkek, hepsi de kahraman olan onlarca karakterle doluydu: kurtarıcılar, pelerinli adamlar, telepatik güçleri olan mutantlar, büyücüler, dedektifler, büyücü dedektifler... “Beyaz erkeklerle dolu alanları yalnızca normal değil, aynı zamanda daha iyi görüyorlar.”

Ses tonu değişerek her zamanki heyecanlı haline geri döndü. “Oradakinin benim olduğumu hayal edin, Tarafsız Bölge’deki gemiyi kurtarmaya çalışıyorum ve Klingonlar saldırmak üzere. Ben. Ölmek. Üzereyim. İyi tarafı, testten her geçtiğimde karakterimi kanıtliyorum.”

“Onlara kazanılması imkânsız bir senaryo yaratıldığını doğrudan söyleyecek misin?”

Sophie başını onaylarcasına salladı. “Bilim, adını koymamızın bize iyi geldiğini söyler.”

İşte bu bölümün konusu tam da bu bilimdir.

Şiddetin ardından öncelik, kanamayı durdurup kurbanın hayatını kurtarmaktır. Ama bir noktadan sonra geri dönüp bir daha olmasını önlemek için kanamanın neden başladığını anlamamız gerekir. Bıçak ve o bıçağı bize doğru savuran kişi hakkında konuşmamız gerekir.

Birinci Kısım’da bahsettiğimiz araçlar kanamayı durdurmaya yarar; size o anda yardımcı olurlar. Gerçek anlamda hayatınızı kurtarabilirler. Herkes stres tepkisi döngüsünü durdurabilir, Monitör’ünü yönetebilir ya da Daha Büyük Bir Şey’iyle etkileşime girebilir çünkü bu kaynaklar bizim içimizden gelir. Nereye giderseniz gidin, hangi kültürün içinde yaşarsanız yaşayın, bu kaynaklara hayatınız boyunca erişiminiz vardır.

Ancak kanamaya neden olan bıçak ve bıçağı tutan düşman hakkında konuşmamız gerek.

Endüstrileşmiş Batı'da yaşayan bir kadınsanız, sizi defalarca küçültmeye çalışan, bunu yaparken de sizin iyiliğiniz için olduğunu, "yardım" ettikleri için onlara minnettar olmanız gerektiğini söyleyip palavra atan farklı bir tür düşmanla karşı karşıyasınız demektir. Bu düşmanlarla doğmadan önce tanıştığımız için de çoğunlukla onlara güveniriz.

Bu durumu açıklamak için farelerle yapılan bir araştırmadan bahsetmeliyiz. Bize inanın, buna değecek.

Pekâlâ. İki fare düşünelim. Birinci farenin adı Fare Ralph olsun... ama "Rafe" diye okunsun, Ralph Fiennes gibi. Hatta diyelim ki fare değil, gerçekten Ralph Fiennes. Onu düzenli aralıklarla ayaklarına elektrik veren "mekik kutusu" denilen bir kutuya koyalım. Acı vermesin ama rahatsız edici olsun. Ralph elektrik almaktan nefret eder ve ne zaman elektrik verilse oradan kurtulmak ister. Neyse ki elektrik şoku verildikten sonra kısa süre için bir kapı açılır ve oradan kaçabilir! Ralph kurtulur! Dopamin seviyesi iki katına çıkar ve çok geçmeden Monitör'ü şoktan kaçınmanın ulaşılabilir bir hedef olduğunu öğrenir! Zorlukları aşmıştır ve durumu değiştirebileceğini anlar.

İkinci fare (adı Colin olsun, hatta Colin Firth, çünkü neden olmasın?) kutuda değil; "zorunlu yüzme testi"(sadece adından bile kötü olduğunu söyleyebilirsiniz, değil mi?) için bir su tankının içindedir. Bütün fareler gibi Colin de yüzmeyi bilir (ne de olsa *Aşk ve Gurur* ile *Tek Başına Bir Adam* filmlerinde yüzdüğünü gördük) ama hoşuna gitmez; bir an önce sudan çıkmak ister. Bu yüzden yüzer, yüzer ve yüzer... ama karaya asla varamaz. Başarısız oldukça hayal kırıklığına uğrar... sonra da umudunu kaybeder! Fup! En sonunda Colin'in Monitör'ü hedefin değerlendirmesini "olasılıkla ulaşılabilir"den "ulaşılamaz"a çevirir. Dopamin seviyesi yarı-

ya iner; kendini çaresiz hisseder ve kara görününe dek enerjisini korumak adına son çare suda öylece süzülür.

Bu durumun en üzücü kısmı nedir biliyor musunuz: Eğer Colin'i sudan çıkarıp, kurulayıp mekik kutusunun içine koyarsak kapı hemen orada olsa bile şok nedeniyle kaçmaya tenezzül etmeyecektir.¹ Mekik kutusuna konduktan sonra deneseydi kaçabilirdi ama *deneyemez*. Beyni, denemenin işe yaramayacağını ve ne yaparsa yapsın durumunu değiştiremeyeceğini öğrenmiştir ve böylece... deneme becerisini yitirir.

Deneme becerisini yitirmeye “öğrenilmiş çaresizlik” denir. İnsanlar da dahil bütün hayvanlar, kendilerini buldukları durumun içinden çıkamayınca, ellerine fırsat geçse dahi, çıkmayı *denemez* bile. Bir hayvan çaresizliği öğrendiğinde hayal kırıklığını geçerek doğruca keder çukuruna zıplar. Bu mantıklı bir tercih değildir; merkezi sinir sistemleri, acı çektiklerinde yaptıkları hiçbir şeyin işe yaramayacağını öğrenmiştir. Çaresiz olduklarını öğrenmişlerdir. Kendilerini korumak için onlara açık olan tek yol hiç denememektir.

Böyle araştırmaları okuduğumuzda (ki bunlardan yüzlerce vardır) bir yanımız fareye gidip sırrı söylemek için yanıp tutuşur: “Colin, bu hileli bir oyun! Araştırmacılar bile bile sana oyun oynuyor, nasıl tepki vereceğini görmek için.”

Araştırmacılar öğrenilmiş çaresizliği insanlar üzerinde denerken bunu yapar. Yapılan araştırmalardan birinde katılımcılar bazı durumlarda kapatabilecekleri, bazı durumlarda kapatamayacakları sinir bozucu bir sese maruz bırakıldı. “Çaresiz” gruptaki çoğu katılımcı, tıpkı farelerin yaptığı gibi, donup kaldı ve problemi çözmeye çalışmaktan vazgeçti. Ama araştırmalar katılımcıların deneyden keder çukuruna batmış bir halde ayrılmasına izin vermedi. “Çaresiz” gruptaki bir katılımcıya “sesin hileli olduğu ve problemin çözümünün olmadığı gösterildiğinde, öğrenilmiş çaresizlik belirtisi kalmadı.”²

Yalnızca oyunun hileli olduğunu bilmek bile anında daha iyi hissetmenizi sağlar.

Bu bölüm bunun için var.

Distopik gençlik kitap serisi *Açlık Oyunları*'nda, Katniss Everdeen kendini diğer çocukları öldürmek zorunda olduğu bir "oyunun" içinde bulur. Bu, totaliter yönetimin bölgeleri kontrol altında tutmak için bulduğu bir ritüeldir.

Oyuna gitmeden önce koçu ona, "Asıl düşmanın kim olduğunu unutma," der.

Kendimizin en büyük düşmanı biz değiliz. Asıl düşman, oyundaki diğer insanlar da değil.

Asıl düşman, bizi düşman olmadığına ikna etmeye çalışan oyunun kendisi.

Hadi başlayalım.

Patriyarka (Öff)

Biliyoruz. "Patriyarka" kelimesi birçok insanı rahatsız eder. Eğer siz de bu insanlardan biriyseniz, bu gayet normal. Bu düzenin içinde yaşamının getirdiği belirtileri fark etmek için bu kelimeyi kabullenmek ya da kullanmak zorunda değilsiniz. Sözleri bir şarkı gibi içimizde yankılanır, o kadar uzun zamandır aklımıza takılmıştır ki artık farkına dahi varmayız, bebekliğimizden beri bize öğretildiğini anlamayız.

Bir bebeğin doğduğu gün (hatta daha önce) yetişkinler, "O bir erkek!" ya da "O bir kız!" diye ilan eder. Eğer erkek ve kız çocukların yetiştirilme şekli farklı olmasaydı, bebeğin nasıl yetiştirileceğine karar verilirken cinsel organı da diğer organları gibi önemsiz olurdu. Ama tam tersi, bebeğin cinsel organına bakarak onun hakkında hangi oyuncakları seveceği, hangi becerileri geliştireceği, büyüyünce kime âşık olacağı ve ne iş yapmak isteyeceği gibi başka bir sürü şeyin de doğru olduğunu varsayarız.

Erkekler ve kızların yetiştirilme şekilleri arasındaki fark gittikçe azaldı; babalar artık kızlarının “özgürlük” ve “güçlü olmak” gibi “geleneksek anlamda erkeksi” özelliklere sahip olmasına daha sıcak bakar... her ne kadar kendi eşleri ve sevgililerinin aynı özelliklere sahip olmasına pek de sıcak bakmasalar da. Ama yine de kızlar ve erkekler için fazlasıyla farklıdır; farkın ne kadar geniş olduğunu, oyuncakçıda kız reyonu ile erkek reyonuna bakarak anlayabilirsiniz. Bu, tarafsız bir fark değildir. Erkek olarak büyümek, erkeklerin büyüüp güç ve otorite belirten yerlere gelmelerini kolaylaştırır; “patriyarka” tam olarak bu demektir.

Bu, birçok farklı şekil alabilir.

Belirgin kadın düşmanlığı. Bunun örneklerinden biri, ünlü olduğu için kadınlar hakkında müstehcen yorumlarda bulunan TV yıldızına medyanın verdiği tepkidir. Ne de olsa böyle şeyler normal, sadece “bel altı bir erkek şakası.” Eğer o yıldız (ya da bir kadın) aynı yorumları erkekler hakkında yapsaydı ne olacağını bir düşünün.

Ya da cinnet getirip birkaç kişinin ölümüne neden olan ve daha nicelerini yaralayan, sonra da kadınlar onunla ilişkiye girmek istemediği için yaptığını söyleyerek kendini haklı çıkaran genç adamı ele alalım. Kendine “incel” (“istemsiz bekâr”) diyen bu seri katile karşılık *New York Times* gazetesi ciddi bir şekilde “cinsel ilişkinin (yani erkeklerin kadınlara ilişkiye girmesinin) eşit dağıtılmasının” mantıklı bir fikir olduğunu savunan bir makale yayımladı.³ Anlayacağınız kadınlar bu ölümleri engelleyebilirdi; tek yapmaları gereken, görevlerini yerine getirip bu tehlikeli adamların cinsel arzusunu yerine getirmektir.

Kitabı yazdığımız süreçte ABD’de erkekler ve erkek çocukları tarafından on beş silahlı kitle saldırısı gerçekleşti; bu katliamların birçoğunun gerekçesi, en azından biraz da olsa kadınlar ya da kız çocuklarından gördükleri bir tür kıskanç-

lık, cinsel hayal kırıklığı ya da duygusal reddedilmeydi.⁴ Bütün silahlı kitle saldırılarının yarısından fazlasında saldırgan, sevgilisi ya da annesi, karısı, kız arkadaşı ya da çocukları gibi aile üyelerini öldürür.⁵

Cinsellik ve ilişkilerde şiddet. Cinsel istismar büyük ölçüde ve sistemik olarak kadınları hedef alır: Kadınların cinsel istismara uğrama ihtimali, erkeklere nazaran üç kat daha yüksektir ve cinsel saldırganların yüzde 95'i erkektir. ABD'deki her beş kadın üniversite öğrencisinden biri, üniversitedeyken cinsel saldırı ya da cinsel saldırı teşebbüsüne maruz kalmıştır.⁶ Küresel anlamda, kadınlara tecavüz eden erkekler tecavüzün temel sebebinin, kadınlar istese de istemese de, kadınların vücutlarına dokunmanın onların hakkı olduğuna inandıklarını belirtir; yapılan araştırmalarda bu terime "cinsel hak sahipliği" adı verilir.⁷ Kadınlar erkeklere davranışları ya da giysileriyle "fikir verdikleri" gerekçesiyle yaşadıkları tacizden sorumlu tutulur; bunun yanında, saldırganlara uygulanan ceza fazlasıyla hafiftir. Öte yandan, cinsel tacizle suçlanan devlet personeli, kendilerini onları suçlayan kadının tecavüz edecek kadar güzel olmadığını ima ederek savunabilir.

Fiziksel ve cinsel şiddet tehdidinin yanı sıra, kadınlar cinsiyetçi stres kaynaklarıyla her geçen gün karşılaşır. Bu patriyarka deneyimleri büyükşehirde trafiğin gürültüsünü duymak gibidir. Eğer öyle bir yerde yaşıyorsanız sese o kadar alışırsınız ki artık farkına bile varmazsınız ama bu, ortamın gürültülü olmadığı anlamına gelmez. Gürültünün bazı örnekleri şunlardır:

Beden imgesi. Bu konunun ayrıntılarına Beşinci Bölüm'de gireceğiz, bu yüzden tartışmayı o zamana bırakıyoruz ama beden algı bozukluğu ve düzensiz beslenmenin kadınları oransız ve sistematik bir şekilde, erkeklerden daha çok etkilediğinden burada bahsetmek istedik. Bu dinamik, altı yaşındaki kızların yarısının "fazla şişman" olmaktan endişe et-

meye başladığı ilkokul çağından başlar. Ayrıca ruhsal bozukluklar içinde ölüm oranı en yüksek bozukluğun beslenme bozuklukları olduğunu unutmayalım. Beden imgesi yalnızca kibirle ilgili değil; kadınların hayatı söz konusu.

Söz alamamak. Bu dinamik de ilkokul zamanlarından itibaren gelişir: Erkek çocuklar, kızlara nazaran sekiz kat daha fazla söz alıp sorulara cevap verir.⁸ Yetişkinler arasında ise erkeklerin çoğunlukta olduğu toplantılarda kadınlar erkeklerin üçte biri kadar konuşur; kadınlar yalnızca kadınların daha fazla olduğu ortamlarda erkeklerle aynı oranda konuşur.⁹ Barack Obama'nın Beyaz Saray'daki ilk döneminde kadın çalışanlar seslerini duyurmakta o kadar zorlandı ki bir araya gelerek bir "ses yükseltme" yöntemi buldular; içlerinden biri önemli bir tespitte bulunduğunda diğerleri o kişiye itibar ederek aynısını tekrarlardı. Kendisinin feminist olduğunu söyleyen Başkan Obama'ya dahi cinsiyet eşitliği yaratmak için etkin olarak müdahale edilmesi gerekti.

Farelerle yapılan araştırmalarda bu gibi yaygın problemlere "kronik, hafif stres" adı verilir. Fareler belirsiz (ama tehlikeli olmayan) süreler boyunca gıda ve sudan mahrum bırakılır, kafesleri birkaç saat için 45 derece açıyla eğrilir, yataklarına su dökülür ya da saatler boyunca hızla tekrarlanan elektronik flaşlar verilir. Her şey biraz olsun zorlaşır, böylece bu kalımlı çaresizlik onları günbegün yiyip bitirir.¹⁰ İnsan dilinde, araştırmacıların bu fareler için yarattığı ortamda "her şey üst üste gelir."

Yirmi birinci yüzyılın Batı dünyasında kadınlar çoğu zaman "her şeyin üst üste geldiğini" hisseder. Bunlar kontrolümüz dışında olan sürekli, düşük etkili stres kaynaklarıdır. Bu stres kaynaklarının çoğu tek başına yalnızca bizi rahatsız etmekle kalır... ama sonra üst üste gelirler.

Hayatın herkes için zor olmadığını ya da erkekler ve erkek çocuklarının bu gibi sorunlarla boğuşmadığını kastetmiyo-

ruz. Boğuşurlar. Büyük şirketler erkeklere karın kasları yoksa ya da anında ereksiyon olamıyorlarsa değersiz olduklarını söyleyerek ne kadar kâr edebildiğini fark ettiğinden beri, gittikçe daralan bu kalıba girme baskısı da gittikçe artar. Her cinsiyetten insan silahlı saldırılarda hayatını kaybedebilir, buna katil de dahildir; ayrıca erkeklerin, kendi kendilerine uyguladıkları şiddet dahil olmak üzere, şiddete kurban gitme ihtimalleri daha yüksektir. Kadın düşmanlığı yüzünden sadece kadınlar ölmez.

Ama bu başka bir kitabın konusu. Biz, yuvalarına döndüklerinde yataklarına su döküldüğünü görmeye kadınların erkeklerden daha yatkın olduğu bir çevrede bulunmamız üzerine konuşmak için buradayız.

Bir “kronik, düşük seviye stres” olarak kadınlık, iki sebepten ötürü sanıldığından daha da karmaşıktır: Öncelikle, kadınların ve erkeklerin strese verdikleri tepkinin biyolojik açıdan farklı olması oldukça mümkündür. Erkek fareler bu kronik, düşük seviye strese maruz kaldığında, zorunlu yüzme deneyinde yüzme zamanları anında yarıya düşer. Altı hafta sonra tekrar yarıya düşer. Dişi farelerin yüzme zamanının yarıya düşmesi ise üç hafta sürer... ama altı haftanın ardından bir değişiklik olmaz. Kronik, hafif stres kaynaklarına maruz bırakılan dişi fareler, erkeklere nazaran daha fazla direnir. Zorluklara karşı daha çok savaşır; beyinlerinin çaresizliğe geçmesi iki kat daha fazla zaman alır. Anlaşılan dişi fareler bile #direnmenin anlamını bilir.

Ayrıca maruz bırakıldığımız stres kaynaklarından biri, erkeklerden daha fazla ya da daha farklı strese maruz kalmadığımızı duymaktır. Modern Batı dünyasındaki patriyarkanın (öff) bir özelliği de artık olmadığını söylemesidir.

Gaslighting

Gaslighting [Gaz Lambası] filmini hatırladınız mı? Ingrid Bergman'ın kocası lambaları (elektrik olmadığından gaz lambalarını) açıp kapatır ama ona kendisine öyle geldiğini söyler. Çantasına bir saat koyup saati onun çaldığını söyler. Ingrid'in ölen büyükannesinin mücevherlerini bulmak için tavan arasını karıştırır ve kadının, duyduğu ayak seslerini hayal ettiğini söyler. Onun başka insanlarla iletişimini keser, Ingrid'in sinirleri belli ki bozuktur, bunu onun iyiliği için yaptığını söyler.

Yalnız başına kalıp kapana kısılan kadının, adama inandırmaktan başka ne çaresi olabilir ki?

Filmde, yakışıklı aktör Joseph Cotten'ın oynadığı polis memuru evine gelip, "Evet, ışıklar yanıp sönüyor. Sen deli değilsin," dediğinde Ingrid Bergman sonunda öcünü alır.

Bu hikâye nesiller boyu sinemaseverleri büyüledi, öyle ki "gaslighting" terimi kadınlara ve diğer azınlık gruplara, gördükleri şeylerin uydurma olduğunun söylenmesi fenomeni için kullanılır.

Uğradığınız ayrımcılığın sadece hayal ürünü olduğunu söyleyen insanlar var ya? Size karşı gaslighting uyguluyorlar.

Peki ya birinin size bunu yaptığını hissettiğiniz ama belki de o haklıdır ve ben yalnızca aşırı tepki verip duygusal davranıyorumdur diyerek emin olamadığınız anlar? Duyularınızın size verdiği mesaj gayet açıkken bile kendi duyularınıza güvenemeyeceğinizi sandığınız anlar? Buna "gaslit" hissi denir. Şüphe, korku, öfke, ihanet, yalnızlık ve telaşlı kafa karışıklığı duyularını aynı anda hissedersiniz. Durumun yanlış olduğunu sezersiniz ama neden ya da nasıl yanlış olduğunu açıklayamazsınız. Böylece bir şeyi yanlış anladığınızdan endişe edersiniz ya da itirazınızı dile getiremediğiniz için kendinizi yetersiz hissedersiniz.

Bir arkadaşınıza gidip olanları, nasıl ve neden tepki verdiğinizi açıklamak kolay değildir. Gaslighting'i olduğu gibi görmezseniz olanları anlatmaktan bile çekinebilirsiniz çünkü gaslighting sizi kendi inandırıcılığınız ve yeterliliğinizden şüphe ettirmek için tasarlanmıştır. Ama siz yine de kendinize güvenin. Hatalı ya da aptal değilsiniz: Sadece gaslighting ile karşı karşıyasınız.

Televizyondaki uzmanlar bize kadın düşmanlığının artık bittiğini söyler (#bütünerkekler değil, ve not: ırkçılık da #bütünyaşamlarönemlidir ile ilgili değildir), yani eğer birlikte çalıştığımız erkeklerden (ya da beyaz insanlardan) daha az maaş alıyorsak bunu hak edecek kadar çalışmıyoruz demektir. Ya da daha kötüsü, erkekler isteklerini dile getirir ve biz de istediklerimizi sorarsak hemen elde edebiliriz. Eğer sorar da elde edemezsek doğru şekilde sormadığımız içindir. Dergiler bize günde on tane yeşil içecek içersek kendimizi iyi hissedip iyi görüneceğimizi, çocuklarımızın "lütfen" ve "teşekkür ederim" demeyi öğreneceğini ve patronumuzun bizi terfi ettireceğini söyler. Eğer bunların hiçbirini elde edemezsek de on tane yeşil içecek içmeyi başaramamışız demektir. Suç kesinlikle sistemik ayrımcılığın değildir.

Verilen mesaj istikrarlı ve ısrarcıdır: eğer yanlış bir şeyler varsa *suç sizdedir*. Bütün dünya bozuk ya da kırık olamaz; bozuk ya da kırık olan *sizsinizdir*. Yeterince denememişsinizdir. Doğru adımları atmamışsınızdır. Sizde gereken yetenek yoktur.

Nihayetinde, onlara inanmaktan başka ne yapabiliriz?

Gaslighting, kapana kısılma haline dair derin bir rahatsızlık hissi yaratırken kendi kendinizi kısırdığınıza inanmanıza neden olur ve sizi daha kızgın, daha mutsuz ve daha az umutlu yapar.

Size gaslighting uygulayan insanlardan bazıları bunu kasten yapar.¹¹ Onlar elinizi tutup defalarca kendinizi tokat-

latlamanıza neden olan zorbayken, bir yandan da “Kendine vurmayı kes! Kendine vurmayı kes!” diye tekrar eder.

Ama gaslighting uygulayan herkes kötü niyetli değildir. Bazıları “patriyarka körlüğü” diyebileceğimiz bir durumdan mustarıptır. Bu körlüğün iki sebebi vardır: Verici İnsan Sendromu ve “olumlu/olumsuz rüzgâr asimetrisi”

Patriyarka Körlüğü: Verici İnsan Sendromu

Verici İnsan Sendromu’nun kalbinde yatan, derinlere gömülü, dile getirilmeyen inanç kadınların her şeylerini, hayatlarının her anını, enerjilerinin her damlasını başkalarına bakarak harcamaları gerektiği inancıdır. “Öz bakım” gerçekten de bencildir çünkü verici insanın kişisel kaynaklarını başkasının değil, yine o kişinin huzurunu desteklemek için kullanır.

Verici İnsan Sendromu “ikinci mesai”nin (erkekler ve kadınlar arasında farkı gittikçe azalan ama devam eden çocuk bakımı ve ev idaresine harcanan zaman) bağlı olduğu çerçevedir. Bu mesai küresel olarak kadınlar için haftada kırk saatken erkekler için bir buçuk saattir.¹² ABD, Birleşik Krallık ve Kanada’yı içeren en dengeli uluslarda bile kadınlar bu ücretsiz işe yüzde 50 daha fazla zaman harcar.¹³ Örneğin, 2016 yılına ait ABD istatistiklerine göre, bu süre kadınlar için haftada yirmi altı saatken erkekler için haftada on altı saattir.¹⁴

Daha da kötüsü, Verici İnsan Sendromu cinsel tacizin de dayanağıdır – kadınların bedenlerinin erkeklerin hakkı olduğu ve eğer bir kadın erkeğin gözüne güzel gözükürse ya da kendini erkeğin bedenini kontrol altına alabileceği bir pozisyona sokarsa, eline geçene sahip olmanın erkeklerin hakkı olduğu inancı. Bu sadece duygusal ve kültürel bir ilişki değildir. Yasalarla desteklenen bir gerçekliktir, öyle olmaya da devam edecektir. Birleşik Krallık’ta bin yıl boyunca kadın, sahip olduğu her şeyle birlikte, evlendiği erkeğin yasal malı

olarak görüldü. Kadınlar evlendiklerinde kendi evlerine sahip olma (1882), ismini kullanmaya devam etme (1924) ve kocası tarafından tecavüze uğramama (1991) hakkına çok yakın bir geçmişte kavuştu.¹⁵

Verici İnsan Sendromu o kadar içimize işlemiş ki ancak istatistikler ve tarihlerle karşı karşıya geldiğimizde bize uygulanan dengesizlikler ve adaletsizlikleri anlarız. Geniş çaplı, tarafsız ölçümler ve tarihsel bir bakış açısı olmadan, tanıdık eşitsizliklerle yaşamak bize rahat gelir: Verici insanlar hiçbir şeye sahip olmaz, hiçbir şeyi kontrol etmez. Kendi bedenlerini bile. Bu yüzden bir kadının bir erkek tarafından cinsel tacize uğradığını, suiistimal edildiğini ya da şiddete uğradığını duyduğumuzda cinsel taciz ya da suiistimal suçlamalarının erkeğin parlak geleceğini tehlikeye atacağına üzüлüp her şeyin suçlamayı yapan kadının altından çıktığını söyleriz. Suçlayan kişilere ölüm tehditleri gönderilir, suçlanansa Yüce Mahkeme'nin başına geçer.

Kısacası gerçeklere kör olmak kolaydır.

Peki gözlerimizi nasıl açık tutup başkalarının da görmesine yardım ederiz?

Üniversite öğrencilerine verici insanları ve insanoğlunu anlatırken, “Çözüm nedir?” diye sorarak.

Siz ne düşünüyorsunuz?

Öğrencilerin verdiği ilk cevap hemen hemen her zaman, “Herkesi insanoğlu olarak yetiştirin!” olur.

Bir an için bunu düşünelim. Herkesin rekabetçi, tuttuğunu koparan ve hak sahibi bir insanoğlu olduğu bir dünya nasıl olurdu?

Bu fikrin sunulduğu bir felsefe öğrencisi, “tek zevki kendini diğer insanlarla karşılaştırmak olan” ve “onur ve gurur adına her zaman rekabet içinde olan insanoğlunun doğasının durumunu”, “herkesin herkese karşı savaşı” olarak gören Thomas Hobbes'dan alıntı yaparak, “Yapayalnız, fakir, çirkin, iğrenç, acımasız ve kısa,” deyiverdi.

Eğer herkesi “insanoğlu” olarak yetiştirirsek sonuç ya sonsuz bir savaş ya da, eğer Hobbes’un sözüne güvenirsek, totaliter bir hükümet olur. Ne eğlenceli ama! Üstelik birçok öğrencinin otomatik olarak “insanoğlu” (yani erkekler) kategorisini standart, “verici insan” (yani kadınlar) kategorisini ise alternatif olarak görmesi bile başlı başına Verici İnsan Sendromu’nun bir belirtisidir. “Patriyarka körlüğü” dediğimiz şey işte budur.

Şimdi, peki ya... sadece peki ya... herkesi birazcık verici insan olarak yetiştirirsek? Ya cömert ve başkalarının ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmanın *bütün* insanların ahlaki görevi olduğunu varsaysak? Ya kimsenin, istediğini başka birinden almaya hakkı olmadığını ama diğerlerine ellerinden geldiğince yardım etmenin herkesin görevi olduğunu kabul edersek?

İşte o zaman kimse eşi akşam yemeğini hazırlayıp bulaşıkları yıkarken oturup televizyon izlemezdi; tabii aralarında anlaşıp, birinin çalışıp birinin dinlenmesinin en iyisi olduğuna karar vermemişlerse. Hiçbir yasa kimsenin başkasının bedenini ele geçirmesine izin vermezdi çünkü kimse bunu bir hak gibi görmezdi. Kimse gaslighting’e uğramaktan ileri gelen şüphe, ihanet, üzüntü ve öfke karışımını hissetmezdi, çünkü kimse böyle davranmazdı. Ve birileri keder çukuruna yuvarlandığında etrafındaki verici insanlar cömert bir merhametle, yargılamadan onlara yaklaşırdı. Patriyarka (öff) olmayınca verici insan olmak da kolaylaşırdı.

Verici İnsan Sendromu derinlere kazınmıştır, yok etmesi zaman ve tecrübe gerektirir. Cinsel tacizi önleme ve tepkisi üzerinde on yıllar boyunca çalışmış olmasına rağmen Emily bile arada sırada, “Kadın neden adamın odasına gitti?” ya da “Neden evine gitmedi?” gibi düşüncelerde Verici İnsan Sendromu’nun etkisini hisseder. Hedefimiz bu düşünceleri tamamen yok etmek değil, küçükken kökünü kurutmak daha kolay olduğundan onları gittikçe daha çabuk fark etmektir.

Verici İnsan Sendromu'nun onu patriyarkaya karşı körleştirip körleştirmediğini anlamak için Emily sadece durup düşünür. Kendine, “Eğer bu durumda kadının yerinde erkek olsaydı [ya da tam tersi] vereceğim tepki ne olurdu?” diye sorar.

Ya da “Bu kadının güzel, mutlu, sakın, cömert ve başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı olmak için ahlaki bir zorunluluğu olduğunu mu varsayıyorum?” ve “Bu erkeğin rekabetçi ve tuttuğunu koparan biri gibi davranıp, başkalarının üzerindeki etkisini fark etmeksizin, eline geçen her şeye sahip olmak için ahlaki bir zorunluluğu olduğunu mu varsayıyorum?”

Verici İnsan Sendromu bizi patriyarkaya (öf) karşı körleştirir, çünkü cinsiyete bağlı eşitsizlikleri, dengesizlikleri ve adaletsizlikleri adaletsiz görme becerimizi kısıtlar.

Ama insanların patriyarkaya karşı kör olmasının tek sebebi bu değildir.

Patriyarka Körlüğü: Olumlu/Olumsuz Rüzgâr Asimetrisi

Uzak mesafe bisikletçilik günlerinde Emily yolculuğunun düz kısmının dönüştü, gidişte olduğundan daha düz olduğunu fark etti.

“Nasıl yani?” diye sorabilirsiniz. “Aynı yol neden güneye giderken, kuzeye giderken olduğundan daha düz olsun ki?”

Aslına bakarsanız, “düz” yolda yüzde 1’den az bir eğim vardır. Bakınca düz görünür ama gerçekten düz olsaydı iki yönde de aynı hissi verir, hatta Emily’nin bacakları 32 kilometre boyunca pedal çevirmekten yorulduğu için dönüş yolunda daha zor gelirdi. Gelin görün ki eve dönerken çok daha kolay geldi. İşin tuhaf tarafı ise yol düz *göründüğü* için Emily’nin beyni ve bacakları güneye doğru gitme hissini düz yolda gidiyormuş gibi algıladı. Kuzeye doğru gitmenin zorluğu ise her nasılsa düz yolun olması gerektiğinden daha zordu.

Bu önyargıya “olumlu/olumsuz rüzgâr asimetrisi” adı verilir çünkü insanlar işlerini kolaylaştıran olumlu rüzgârlardansa işi zorlaştıran olumsuz rüzgârları fark etmeye daha çok eğilimlidir. Yapılan araştırmalar Amerikalıların, kanıtlar ne olursa olsun, seçmen kurulu ve seçim kampanyası finans sistemlerinin fikirlerini onaylamadıkları siyasi partiye adaletsiz bir avantaj verdiğini düşünmeye yatkın olduğunu ortaya çıkardı. Benzer şekilde, insanlar bir maçtan önce, tuttukları takımın diğer takıma nazaran dezavantajlı konumda olduğuna inanır. Hatta insanlar, kardeşleri tam tersini söylese bile anne babalarının kendilerine değil, kardeşlerine daha iyi davrandığını düşünür.¹⁶ Birçok açıdan çoğumuz elimize geçen avantajları göz ardı eder ya da unutur ama aştığımız zorlukları hatırlarız çünkü zorluklara karşı mücadele etmek kolay işlerden daha çok çaba ve enerji gerektirir.

Olumlu/olumsuz rüzgâr asimetrisine kurban gitmek nankör biri olduğunuz anlamına gelmez. Nankör insanlar öncelikli muamele görmek yerine eşit muamele gördüklerinde adaletsiz davranıldığını düşünür. İnsanlar, örneğin, kadın olmanın erkek olmaktan daha zor olmadığını ima ettiğinde, bahsettikleri şey tam da olumlu/olumsuz rüzgâr asimetrisidir. Ulusal Halk Radyosu (NPR), yeni yapılan bir araştırmaya göre, erkek doktorların kadın meslektaşlarına “doktor” olarak hitap etme oranının yüzde 50 daha düşük olduğunu açıkladığında¹⁷ Facebook’ta yazılan yorumlarının çoğunun, “Zaten bildiğimiz bir şeyi kanıtlamak için bilimsel bir çalışmaya ihtiyacımız yok,” diyen kadınlar ve “Peki ya erkekler?” diyen erkeklerle dolu olması manidardır.¹⁸ Bu erkeklere hödük diyemeyiz; sorun, kendi olumlu rüzgârlarını görmezden gelmeleridir.

Beyaz insanlar olumlu/olumsuz rüzgâr asimetrisini beyaz olmayan insanlar üzerinde her zaman uygular; yol gö-

r n rde düzdür, neden beyaz olmayan insanlar için de düz olmasın ki? Kahverengi tenli bisikletçi o kadar iyi s remiyor olabilir ya da tembel ve kibirlidir. Sorun yolda olamaz. Beyaz insanların hepsi hödük değildir ama çoğu zaman çoğumuz olumlu/olumsuz rüzgâr asimetrisinin kurbanı oluruz.

Varlıklı ailelerden gelen insanlar fakir insanlara uygular, vatandaşlar mültecilere uygular, engelli olmayan insanlar engelli insanlara uygular. Herhangi bir baskın gruba dahil olan insanlar, yolun diğer insanlar için de onlar için olduğu gibi düz olmadığına inanmakta zorlanır; sadece sıkı çalıştıklarını bilirler. Ama işte bu bilişsel önyargıyı yenmenize yardım edecek basit bir  rnek.

Julie evlilik sorunlarıyla boğuşurken dahi aynı okul bölgesinde bir lisede işe girdi. Eski işine nazaran büyük bir gelişmeydi; yönetim daha iyiydi, maaşı daha iyiydi, daha esnek ve prestijli bir pozisyonda.  st ne üstlük, hep hayatını kurduğu tiyatro programının başına getirilmişti.

Amelia e-posta atıp yeni işinin nasıl gittiğini sorduğunda Julie'nin cevabı, "Bayılıyorum. Çok bitkinim. Bu harika. Beynim çok heyecanlı. Karnım ağrıyor. Çok şanslıyım. BUNA İNANABİLİYOR MUSUN: Bu okulda tiyatro programının başına getirilen ilk kadın benim! NEE? NASIL YANI," oldu.

Julie, hayatında ilk kez lise tiyatro gösterisini yönetiyordu. Üniversitedeyken piyesler yazmış ve temel tiyatro eğitimi almıştı ama daha önce hiç yeni işinde olduğu gibi her şeyin sorumluluğunu  stlenmemişti.

Verilmesi gereken çok karar, yapılması gereken çok iş vardı. İşin işinde boğulduğunu hissediyordu, iş yapacak yeteri kadar zaman bulamıyordu ve provalarda sabrı gitgide taşıyordu.

Oyunun müzikli kısmından sorumlu olan bando y -

netmeniyle konuştu. Julie'nin önceki öğretmenden daha fazla sorumluluk aldığını o da fark etmişti.

"Bütün bunları neden yapıyorsun ki?" diye sordu. "Bunlar sahne yönetmeninin, yönetmen asistanının, sahne ekibinin işi. Senin yapmana gerek yok."

"Ama yardım etmemi istediler."

"Tabii isterler. Onlar yuvadan ilk defa uçan yavru kuşlar gibi. Bırak da risk alsınlar."

Julie kendini, doğal olarak, anne kuşun yerine koyup yavru kuşlarının yuvadan düşeceğini düşününce titrediğini hissetti. "Bunu nasıl yapacağım?" diye sordu.

Yönetmen omuz silkti. "Yap işte."

Hmmmm peki.

Julie, sorunun kendini "anaç kuş" olarak görmesi olduğunu anladı. Anaç kuş olarak öğrencilerinin yalnızca ihtiyaçlarını değil; aynı zamanda dileklerini, isteklerini ve rahatını kendi işi ve akıl sağlığından önce koymuştu.

"Baba kuş" diye bir şey olup olmadığını merak etti.

Julie bunu icat etmeye karar verdi. Sorumluluklarını onların yerine üstleneceğini sanan herkese kendilerinin yapabileceğini söyleyerek ya da yardım edebilecek birinin ismini vererek cevaplamaya başladı. Birkaç hafta böyle devam ettikten sonra bando yönetmeniyle tekrar toplantı yaptı ve yönetmen de yeni yaklaşımının önceki öğretmene daha çok benzediğini doğruladı.

Bu yeni yaklaşım her açıdan başarılı olmadı. Öğrenciler şikâyet etmeye başladı. Yöneticiler oyunun sorumluluğunu neden almadığını sordu.

"Sorumluluğu alıyorum," dedi Julie. "Benden önceki öğretmenin yaptığının, öbür öğretmenlerin yaptığının aynısını yapıyorum. Öğrencilerden girişken davranmalarını istiyorum."

"Eh, ama onlar kendilerine yeterince destek olmadığını düşünüyor."

Öğrenciler neden Julie'nin yaklaşımına önceki öğretmenin yaklaşımından daha farklı tepki verdi dersiniz?

"Verici İnsan Sendromu," diye önerdi Amelia. "Kimse sesli olarak söylemese bile kadınlar için beklenti erkeklerden daha farklı."

"Peki... şimdi ne yapacağım?"

"İşini yapmaya, işinde harika olmaya devam et. Zaman içinde birlikte çalıştığın insanlar da seni bir insan, bir birey, bir yönetmen olarak görmeye başlayacak. Bece-rilerini görünce eski beklentilerini unutacaklar."

Julie bunu denedi ve işe yaradı. Baba kuşluk yaparak işinde karşılaştığı cinsiyetçi beklentileri aştı.

Ancak bunun bile önünde sonunda yeterli olmadığı ortaya çıkacaktı.

"Uzun Ağaç" Adalet Testi

Hayatımızı şekillendiren avantajları ve dezavantajları, büyüyen bir ağacı şekillendiren doğal ortam gibi düşünebiliriz. Açık, düz bir arazide büyüyen ağaç güneşe doğru uzanıp düz ve uzun bir şekilde büyür. Yamaçta büyüyen ağaç da güneşe uzanır, bu da yamuk bir şekilde büyümesine neden olur. Yamaç ne kadar dikse ağaç da o kadar eğri büyür. Yani bu ağacı düz araziye dikersek, o tarladaki diğer ağaçlardan çok daha farklı görünecektir. Her iki ağaç da büyüdüğüleri ortama ayak uydurur. Ağacın şekline bakarak nasıl bir çevrede büyüdüğünü anlayabiliriz.

Beyaz erkekler açık, düz bir arazide büyür. Beyaz kadınlar biraz daha eğimli ve sert arazide büyür çünkü tarla onlara uygun değildir. Beyaz olmayan kadınlar yalnızca bir tepede değil, aynı zamanda rüzgârın ve dalgaların vurduğu, okyanus kenarında bir yamaçta büyür. Hiçbirimiz büyüdüğümüz araziye seçemeyiz. Eğer kendinizi okyanusun vurduğu bir

yamaçta bulursanız ya okyanusa düşer ya da orada serpilirsiniz. Bu yüzden, dik yamaçları göğüsleyen bir ağacı düz bir alana dikerseniz, düz arazinin sakinleri bu yeni ağaca bakıp insanlara, sistemlere ve hatta kendi vücudunun verdiği tepkilere karşı neden böyle güvensiz olduğunu merak eder. Bu ağaç neden böyle eğri ve yamuktur?

Bunun sebebi, büyüdüğü yerde hayatta kalmak için karşılaştığı zorluklardır. Dik bir yamaçta büyüüp güçlü ve yeşil bir ağaç olabilmek için rüzgâr, yerçekimi ve erozyonla boğuşan bir ağaç, düz araziye dikildiğinde orada garip ve uygunsuz görünecektir. Okyanusun kenarındaki yamaçta büyüyen, rüzgârlara göğüs geren yamuk ağaç, ağaç denince aklımıza gelen fikirlere uymayabilir ama büyüdüğü bağlamda işe yarar. Ayrıca o düz, uzun ağaç yamaca dikildiğinde hayatta kalamaz.¹⁹

İşte bu zorluklardan sadece biri: Çocuklarına ellerini her zaman görünürde tutmasını ve polis onları durdurursa, “Evet, efendim,” ya da “Hayır, hanımefendi,” demeyi öğreten kaç beyaz anne baba tanıyorsunuz? Bu, Afrika kökenli Amerikalı anne babaların, çocuklarına sık sık verdiği bir nasihattir. Amerika’daki siyahi anne babalar çocuklarını daha farklı yetiştirir çünkü çocuklarının büyüdüğü ortam bunu gerektirir. Polisin beyaz olmayan insanlar ile beyaz insanlara uyguladığı muamele arasındaki fark, beyaz insanların siyahi insanların polisten korkmasını anlamsız bulmasına neden olur. Bizler okyanusu göremeyiz, bu yüzden siyahi insanlar bize, “Bunu okyanusa düşmemek için yapıyoruz,” dediğinde ne demek istediklerini anlamayız. Ama sırf görmüyoruz diye bu, orada okyanus olmadığı anlamına gelmez. Peki bunu nasıl anlarız? Ağacın şekline bakarak. Eğri büyüyen ağaçlar yamaç kenarında büyür. Polisten korkan insanlar, polisin tehdit oluşturduğu bir dünyada büyür.²⁰

Yolun düz görünmesi, düz olduğu anlamına gelmez. Ok-

yanusu görmememiz, okyanusun orada olmadığı anlamına gelmez. Bu ortamları, buralarda büyüyen insanların şekline bakarak anlayabiliriz. Neden düz zeminde serpilip büyümediklerini merak etmek yerine, herkesin serpilebilmesi için zemini nasıl değiştirebileceğimizi düşünelim.

ŞEFKAT YORGUNLUĞU

Patriyarka (öff) bizi doğrudan etkilemesinin yanı sıra aynı zamanda biz başkalarıyla ilgilenirken bize dolaylı olarak zarar verir. Başkalarının adına stres yaşadığımızda, önemsiz ya da “anlamsız” olduğunu düşünerek görmezden gelebiliriz. Verici insanlar yıllarını başkalarının ihtiyaçlarını karşılayarak geçirir, bu esnada o ihtiyaçlara tanıklık etmenin kendilerinde oluşturduğu stres tepkisini göz ardı ederler. Sonuç olarak, bedenlerimizde sayısız tamamlanmamış stres tepkisi döngüsü birikir. Bu birikme, çoğunda kadınların başı çektiği öğretmenlik, sosyal hizmetler ve sağlık hizmetleri gibi yardım üzerine kurulu mesleklerde çalışan verici insanlar arasında, tükenmişliğin temel sebebi olan “şefkat yorgunluğu”na yol açar. Şefkat yorgunluğunun belirtileri şunlardır:²¹

- Kapanmak, empati hissetmeniz gerektiğini bildiğiniz anlarda artık gerçekten hissedemediğiniz için duygusal olarak empatik rolü yapmak.
- En uç noktada olmayan acıları önemsememek ya da reddetmek: “Ne de olsa kölelik/soykırım/çocuk istismarı/nükleer savaş değil, bu yüzden şikâyet etmeyi kes.”
- Aciz, çaresiz veya güçsüz hissederken aynı zamanda daha fazlasını yapmak için sorumluluk hissetmek.
- “Eğer ben yapmazsam kimse yapmaz,” diye düşünerek kötü bir iş ortamı ya da kötü bir ilişkide kalmak.

Travma geçiren insanlara kazazede denir.

Travma geçiren insanları seven ve onlara destek olan kişilere ise *kazazede arkadaşı* denir. Kazazedelerin ihtiyaç duyduğu tüm destek ve

ilgiye onların da ihtiyacı vardır. Eğer bu desteği göremezlerse tükenme, pes etme ve duymazdan gelme riskiyle karşılaşır. Eğer dünyayı değiştirmek istiyorsak, değişim temsilcilerine ilgiyi nasıl kabul edeceklerini öğretmemiz gerekir.

Neyse ki bu kitabın son kısmında öğreneceğiniz beceriler (sosyal bağ, dinlenme ve içsel eleştirmeyle arkadaş olma) kanıtlara dayalı merhamet yorgunluğunu tedavi etme ve önleme yollarıdır.²²

Dünya ne kadar bozuk ve deli olduğumuzu söylemeyi bıraksa harika olurdu, ama böyle hissetmeyi bırakmak için dünyanın değişmesini beklememize gerek yok. Hemen şimdi başlayabiliriz. Kitabın geri kalanında tam da buna değineceğiz.

İlk adım, oyunun hileli olduğunu bilmek; kuralların yalnızca bir grup insana eşit olmayan şekilde davranacak şekilde kurulduğunu değil, aynı zamanda kuralların adaletsiz olduğunu görmemizi engelleyecek şekilde konulduğunu görmektir.

Sonraki adımlar ise kitabın ilk üç bölümünde bahsedilenleri uygulamaktır: 1) Stresin kendisiyle başa çıkabilmek için döngüyü tamamlayın. 2) Planlı problem çözme ve olumlu yeniden değerlendirme stratejilerini kullanarak Monitör'ünüzü memnun edin. Son olarak 3) size ait olan Daha Büyük Bir Şey'le etkileşime girin, Verici İnsan Sendromu'nu iyileştirin.

Döngüyü Tamamla: Patriyarkayla İlgili Duygusallaşma

Gloria Steinem, "Gerçek sizi özgür kılar ama önce sinirinizi bozar," diye yazar. Oyundaki hileyi görmek tarafsız bir deneyim değildir; dünyada yaşarken oyundaki hileleri ve dünyanın bize bu hileler hakkında söylediği yalanları fark ettikçe tepki vermeniz normaldir. Bu tepkiler rahatsız edici olabilir,

fazla yoğunlaştıklarında onları göz ardı edip oyunu bırakmak kolaydır. Başka bir deyişle: tükenmişlik. Yani göz ardı etmeyin.

Bu tepkilerden en büyüğü öfkedir. Verici İnsan Sendromu bize mutlu ve sakin davranıp diğerlerini öfkemizle rahatsız etmememiz gerektiğini söylediği için çoğumuz içimizde on yıllar boyunca bitmeyen stres tepkisi döngülerini taşıyoruz. Hareket edin, şarkı söyleyin, bağırın, yazın, odun kesin. Öfkeyi içinizden atın. Döngüyü tamamlayın.

Yas da önemli bir tepkidir. Kadınların tamamen birey olduğu ve erkeklerin diğerlerinin ihtiyaçlarına karşı duyarlı olması gerektiğine inanan bir dünyada doğsaydık yaşayabileceğimiz hayatın, olabileceğimiz kişinin yasını tutarız. Üstelik bu karmaşık bir yastır. Ne de olsa bu yalancı, adaletsiz dünya sizi bugün olduğunuz kişi haline getirdi ve çoğu özelliğiniz harika, öyle değil mi? Kusursuz değil, kimse kusursuz değildir, ama vay be. *Vay be.*

Peki bu yasla nasıl başa çıkarız? Tünelden geçerek. İçimizden geçip gitmesine izin vererek. En iyi haliniz, size, “Vay be!” dedirten haliniz, henüz onu tanımasanız dahi siz yas tutarken yanınızda olacaktır. O, tünelin sonundaki ışıktır.

Bir de keder var. Keder, yastan farklıdır. Keder, Monitör’ümüz bir hedefin ulaşılamaz olduğuna karar verip ondan vazgeçtiğinde yaşadığımız o çaresiz, ümitsiz histir.

Neyse ki bilim bize keder konusunda yardımcı olabilir.

Çaresizliği Tersten Öğrenmek: Bir Şey Yapın

O küçük, kısa vadeli deneysel koşullarda, çaresiz insana yalnızca oyunun hileli olduğunu söylemek bile daha iyi hissetmelerini sağlar. Ama hayat boyu kazanılan deneyimler sonucu öğrenilmiş çaresizlik başlamışsa sinir sisteminize çaresiz olmadığını öğretmeniz gerekir.

Nasıl mı?

Bir şey yaparsınız... “bir şey”le kastedilen, hiçbir şey dışında her şeydir. Patriyarka (öff) kusursuz bir mekik kutusu deneyi gibi tasarlanmıştır; bizi defalarca üzer ve hayal kırıklığına uğratar, ta ki biz pes edene kadar. Ama yapılan araştırmalar, çaresizliği tersten öğrenerek ondan vazgeçmenin yolunu da gösterir.

İşte köpeklerle yapılan bir örnek: Köpeklerde öğrenilmiş çaresizlik oluşturdudan sonra araştırmacılar köpekleri tutup bariyerden geçirerek mekik kutusunun güvenli tarafına götürdü ve bunu üst üste birkaç kez yaptı. Köpeğin bedeninin yerini değiştirip böylece durumunu da değiştirerek, araştırmacılar köpeklere fiziksel olarak çaba harcarsa durumlarını değiştirebileceğini gösterdi.

İnsanlar da aynı şekilde çaresizliği bırakabilir. Birinci Bölüm’de, doğrudan stres kaynağıyla başa çıkmanın, stresin kendisiyle başa çıkmakla aynı şey olmadığından bahsetmiştik. Çaresizlik de aynı şekilde işler. Kapana kısılmış hissettiğinizde kendinizi *herhangi bir şeyden* kurtarırsanız bedeninizi çaresiz olmadığını öğretirsiniz.

Örneğin, haberlerde uluslararası siyasetin durumunu izledikten sonra çaresiz ve ümitsiz mi hissettiniz? Dikkatinizi dağıtmayın ya da hissizleşmeyin; bir şey yapın. Ön bahçenizi düzenleyin ya da bahçe işi yapın, dünyanın size ait küçük parçasıyla ilgilenin. Yardıma ihtiyacı olan birine yemek götürün. Köpeğinizi parkta gezmeye götürün. Siyah Yaşamlar Önemlidir yürüyüşlerine katılın. Hatta hükümet temsilcinizi arayın. Bu harikadır. Bu katılımdır. Çaresiz değilsiniz. Hedefiniz hükümeti dengede tutmak olmamalı, bu sizin işiniz değil, (tabii tam da bu işi yapan biri değilseniz; eğer öyleyseniz yine de hem stresle hem de stresin kaynağıyla başa çıkmanız gerekir!); hedefiniz *kendinizi* dengede tutmak; böylece belli bir seviyede etkinlik hissini koruyabilir, ailenizin ve

toplumunuzun sizden beklediği önemli işleri yapabilirsiniz. Ne derler bilirsiniz: “Kimse her şeyi yapamaz ama herkes bir şeyler yapabilir.” Burada “bir şeyler”le kastedilen, hiçbir şey dışında her şeydir.

Çaresizlikten bunaldığınızı hissettiğiniz zamanlarda “mantıklı” davranmadığınızı, aşırı tepki verdiğinizi ve sorunun “düşünce şekliniz” ya da zayıflığınız veya genel olarak *sizin suçunuz* olduğunu duymuş olabilirsiniz. Ne de olsa siz de bir erkeğin yaptıklarını yapabilirsiniz ve eğer yapamıyorsanız sorun sizdedir.

Bu doğru değildir, bunu söyleyen insanlar sizin üzerinizde gaslighting tekniği uyguluyor. İşin doğrusu, çaresizliği *çaresiz olma* deneyimlerinizden öğrendiniz.

Çaresizliği *bir şey yaparak* bırakırız; örneğin, bedenimizi kullanan bir şey yaparak. Yürüyüşe çıkın. Yastığınızı yüzünüze tutup çığlık atın. Ya da Carrie Fisher’ın dediği gibi, “Kırılan kalbinizi alın ve onu sanata dönüştürün.” *Bir şey* yapabileceğiniz bir bağlam oluşturarak çaresizliğin etkilerini tersine çevirin.

Animasyon filmi *Kayıp Balık Nemo*’da, kısa süreli hafıza kaybından muzdarip arkadaş canlısı mavi cerrahbalığı Dory’yle tanıştık. Ünlü Ellen DeGeneres’in seslendirdiği Dory, işler zorlaştığında arkadaşlarına, “Yüzmeye devam et,” önerisinde bulunur. Hatta bununla ilgili bir şarkı bile söyler. *Kayıp Balık Dory* filminde (dikkat spoiler) ona, kısa süreli hafıza kaybı olsa bile, zorlukları aşmanın bir yolunu bulacağını öğretenin anne babası olduğunu öğreniriz. Yüzmeye devam ederseniz yolunuzu bulacaksınız. Beynimiz kara görünmediği için pes etmek istediğinde de yüzmeye devam etmemiz gerekir. Yüzmenin sizi gitmek istediğiniz yere götüreceğini kesin olarak bildiğinizden değil tabii ama kendinize hâlâ yüzebildiğinizi kanıtlamak için.

Parçalara Ayırın

Döngüyü tamamladınız. *Bir şeyler yapıyorsunuz, vücudunuzu kullanıyorsunuz, kendinize çaresiz olmadığınızı gösteriyorsunuz.*

Üçüncü adım: Patriyarkayı parçalara ayırın. Lime lime edin.

Patriyarkayı anlam yaratarak, yani Daha Büyük Bir Şey'inizle Verici İnsan Sendromu'nu iyileştirecek şekilde etkileşime girerek parçalara ayırırsınız.

PATRIYARKAYI PARÇALARA AYIRMA ALIŞTIRMASI

Benim için Daha Büyük Bir Şey

Hem Daha Büyük Bir Şey'le etkileşime girmemi, hem de patriyarkayı parçalara ayırmamı sağlayan bir eylem

Şunu yaptığımda patriyarkayı parçalara ayırdığımı anlayacağım (yakında, kesin, olumlu, somut, belirgin ve kişisel):.....

Bir uyarı: Patriyarkayı parçalara ayırırken hedefiniz "Patriyarkayı bitirmek" olmasın. Cinsiyet eşitsizliğinin, ırk eşitsizliğinin ya da herhangi başka bir eşitsizliğin bittiğini göreme-

yeceksiniz. Son yüzyılda yaşanan gelişmeler gibi sadece bir *gelişme* olduğunu göreceksiniz. Bu yüzden hedefiniz (yakında, kesin, olumlu, somut, belirgin ve kişisel olması gerektiğini unutmayın), “Bütün arkadaşlarımdan doğum günü hediyelerini kadınların yönettiği mağazalardan alacağım,” ya da “Girdiğim her toplantıda, önce bir kadını konuşmaya davet edeceğim,” gibi bir şey olmalıdır. Ya da, “Oğullarıma her gün verici insan olmayı öğreteceğim.” Ya da sadece, “HER GÜN PARÇALARA AYIRACAĞIM.” Takviminize hatırlatma koyun. Bugün parçalara ayırdınız mı?

Sophie, Emily'ye kazanılması imkânsız oyunu açıklamayı deniyordu.

“Herkes benim yerimde bir saat geçirse kimsenin bu atölyeye katılması gerekmezdi. İnsanlar saçımın gerçek olup olmadığını sorar. Doktorum fazla şişman olduğum için nabzımı ölçemediğini söyler. Kaldırımda yürürken arabalarıyla yoldan geçen gençler üzerime çöp atar...”

“Yine de binayı havayı uçurmadın,” dedi Emily. “Sen tam bir süper kahramansın.”

“Evet,” dedi Sophie anlayışla. “İrkçilik, kadın düşmanlığı, kilo düşmanlığı, mikro saldırganlıklar, makro saldırganlıklar... bu sistem o kadar acımasız ki; üstelik onu yenmek imkânsız. Kobayashi Maru'nun aynısı. Hiçbirimiz buradan canlı çıkamayacağız. Ama ben her defasında kazanıyorum çünkü kişiliğimi kanıtliyorum. Beni ne kadar güçlü yaptığına bir bak. Beni ne kadar zeki yaptığına bir bak.” Eliyle vücudunu gösterdi. “Beni ne kadar seksi yaptığına bak.”

Emily başını salladı. “Yeni seksi sensin.”

Bir sonraki bölümde Emily'nin bununla ne demek istediğinden bahsettiğine değineceğiz.

Hilenin ölçeğine ve kapsamına bakmak acı verici, korkutucu, öfkeliendirici ve bıktırıcı bir deneyim olabilir. İnsanların “patriyarka” sözcüğünden nefret etmesine şaşmamalı. Bu sözcük, göz ardı etmeyi öğrendiğimiz ya da hayatın böyle olması gerekiyormuş gibi davrandığımız eski ve derin bir acıyı ortaya çıkarır ve ona bir isim verir. Genel olarak, “kişisel gelişim” türündeki kitaplar insanların iyi, güçlü, hayatlarının kontrolü kendilerindeymiş gibi hissetmelerini ister; bu yüzden bu bölümü atlar. Çevrenizdeki geniş çaplı sosyal güçlerin farkına varmak iyi, güçlü ya da hayatınızın sizin kontrolünüzdeymiş gibi hissetmenizi sağlamaz.

Ama aynı zamanda iklimi incelemek gibidir. Yaşadığınız yerdir. Bundan kaçamazsınız. Ayrıca sadece küçük, ufak bir gelişme sağlayabilirsiniz. Eğer hazırlığınızı yapmazsanız ne zaman dikeceğinizi ve ne zaman hasat yapacağınızı bilemezsiniz. Eğer iklimin değiştiğinin kabullenmezseniz, dünyamızın canlı canlı piştiğinin farkına varmazsınız ve durumu düzeltemezsiniz.

Daha bitmedi. Her geçen gün karşınıza çıkan, her geçen gün yüzleştığınız bir düşman daha var. Size arkadaşınız olduğunu söylüyor ama aslında sizi yavaşça öldürmek istiyor.

Bir sonraki bölümün konusu tam olarak bu.

ÖZET

- Oyun hileli. Kadınlar ve kızlar (özellikle de beyaz olmayan kadınlar ve kızlar) hükümet ve diğer güç sistemlerinin dışında tutulur. Buna “patriyarka” (öff) denir.
- Patriyarka (öff), var olmadığını söyler. Zorlandığımızda “yeterince iyi” olmadığımızı, bunun bizim suçumuz olduğunu söyler. Buna da gaslighting denir.
- Sizin için bedeli ne olursa olsun, insanlığınızın her damlasını başkalarını desteklemek için kullanmanız gerektiğini söyleyen bulaşıcı inanç olan Verici İnsan Sendromu,

nemli bodrumlarda büyüyen küf gibi Patriyarkadan beslenir.

- Çözümü ne mi? PARÇALARA AYIRMAK. (Alıştırmayı okuyun!)

5. Bölüm

Bikini Endüstrisi Kompleksi

Julie, stresiyle başa çıkmak için sıkı çalışıyordu. Kendini pek iyi hissetmese de ayakta durmayı başarmıştı. Ta ki artık duramayana dek.

Son birkaç gündür ya da belki de birkaç haftadır, midesi bir “tuhaftı” ama aynaya baktığında yolunda gitmeyen bir şeyler görmüyordu, o yüzden göz ardı etti. Ta ki bir gece artık göz ardı edemeyeceği bir ağrıyla uyanana dek.

Ailesinden taşınmıştı (taşınmak her zaman zahmetli bir iştir) ve yeni evdeki ilk gecesini yatağında kıvranarak, banyo zemininde oturarak ve ona yabancı gelen tuvalette oturup soğuk terler dökerek, titreyerek ve küçük çaplı ama kontrol edilemeyen bir... ııı... sızıntıyla geçirdi. Belirtilerini Google’a sorduğunda, internet Julie’ye HEMEN DOKTORA GÖRÜNMESİNİ söyledi.

Üç saat sonra, hastanenin acil servisinde muayene oluyordu. Doktor karnına bastırırken kasılma ve kramp- lar daha fazla sızıntıya sebep oldu. Julie utanamayacak kadar rahatsızdı ama doktorlar ona risk faktörleriyle ilgili sorular sorarken utanç kelimesi zihninde yankılandı:

dengelesiz beslenme, hareketsiz yaşam tarzı, Crohn hastalığı, yakın zamanda karın bölgesinden ameliyat geçirme, uyuşturucu kullanımı... hayır, hayır, hayır, hayır, hayır. Aşırı stres ve rutinin değişmesi? Julie vücudunun kasıldığını hissetti, yüzü kızardı ve ağlamaya başladı. Yeni iş, kocasıyla yaşadığı bütün o stres... Böyle şeyler herkesin başına gelmez miydi? Böyle sıradan olaylar gerçekten de kendisini acilde bulmasına yeter miydi?

Endişe verici bir muayeneden sonra teşhisi koydular. Hastalığı, "sıkışma" kelimesini içeriyordu. İyi haber şuydu ki başka bölgelere sıçramamıştı ve "kepçeleme" denilen hızlı, kolay bir süreçle iyileşebilirdi. Sonrasında uygulanacak tedaviye ise "bağırsak eğitimi" deniyordu.

İşte şimdi utanmıştı. Evet, bağırsak sorunlarıyla acile gitmek pek de saygın bir durum sayılmazdı ama daha kötüsü de vardı. Vücudu normal, sıradan hayatın stresine aşırı tepki verdiği için başarısız olmuş, bedeni yetersizmiş gibi hissediyordu.

"Hayır, aşırı tepki vermedin," dedi Amelia ertesi gün telefonda. "Ne kadar kötü olduğunu sen fark etmemiş olabilirsin ama vücudun fark etti. Seninle konuştuğunda onu dinlemelisin."

"Bu kulağa biraz... yani..." diye kekeledi. "Vücudumun bildiği bir şeyler mi var yani? Benimle konuşuyor mu? Hadi ama gerçekten neler oluyor?"

"Vücudun stresi tutar," diye faydasızca açıkladı Amelia.

"Peki, hayatımdaki gayet normal stresle neden başa çıkamıyormuş?"

"Gayet normal mi? Yeni bir işe girdin, yeni bir eve taşındın, belki boşanacaksın... Sanayi Devrimi sonrası Batı'da yaşayan insanların karşılaşabileceği en kötü üç stres kaynağıyla aynı anda uğraşıyorsun. Bedeninin ne yapmasını bekliyordun ki?"

Anlaşıldı ki Julie'nin vücuduyla ve vücudunun ne olduğuyla ilgili beklentileri tamamen yanlıştı. Vücudunun dış görünüşüne bakarak sağlığını ölçebileceğini sandı. Böyle düşünmesi gayet normal, hepimiz böyle öğrendik.

Bu bölümde Julie'nin nasıl yanıldığı ve doğrusunu bulmak için neler öğrenmesi gerektiğine değineceğiz.

Bir kız doğduğu gün etrafında anında yepyeni vücudundaki her kıvrımı, parmaklarındaki bütün buruşuklukları, cildindeki bütün lekeleri ve saçının bütün tellerini sevecek insanlara sahip olacak kadar şanslı olabilir. Onun yepyeni vücudunun yemek, uyku, bez değişimi ve kucaklanma gibi birçok ihtiyacı vardır. Yetişkinlerin görevi vücudunun gönderdiği stres sinyallerini dinlemek ve eğer şanslıysak, her ne kadar uykusuz, meşgul ya da çaresiz olsalar da bu ihtiyaçları karşılamaktır.

Çoğumuz doğduktan sonra vücudumuzun her noktasını kucaklayan ve seven, bizi sevip sarmalayarak koruyan bir sevgiyle karşılaşırız. İşte o anda ve bu sevginin karşısında kusursuzdur. Güzelizdir.

Ama sonra...

Ama sonra Verici İnsan Sendromu'nu kapatırız ve kız bebekler güzel, mutlu, sakın, cömert ve başkalarının ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmayı, yani verici insan olmayı öğrenirken erkek bebekler hırslı, rekabetçi, güçlü ve sert olmayı öğrenir.

Kız bebeğin doğduğu günkü halini hayal edin... kusursuz, yardıma muhtaç ve hayat dolu, belki de onu seven ailesinin kucağında duruyor.

Ne kadar güzel, öyle değil mi? O kız kusursuz.

Ve o kız sizsiniz.

İşte size Verici İnsan Sendromu'nun bilmenizi istemediği bir sır: Hiçbir şey değişmedi. Güzel ve kusursuz doğduğunuz gün ile bu kitabı okuduğunuz gün arasında vücudunuz ne

tür bir değişim geçirirse geçirsin, vücudunuz hâlâ güzel ve kusursuz. Ayrıca hâlâ birçok ihtiyacı var.

Buna rağmen, kız çocuklarının yarısı altı yaşına geldikten sonra “fazla şişman” olduklarından endişelenmeye başlar.¹ On bir yaşına geldiklerinde bu oran üçte ikiye çıkar ve ergenlik çağına gelen kızların neredeyse hepsi bir tür “kilo kontrolü” davranışında bulunmuştur.² 4.500 ergenle yapılan yeni bir araştırma, araştırmaya katılan neredeyse herkesin (yüzde 92) bir tür kilo kontrolü davranışında bulunduğunu; kızların neredeyse yarısının (yüzde 44) sağlıklı kilo kontrolü davranışlarında bulunduğunu ortaya çıkardı.³

Durum her zaman böyle değildi ve her yerde de böyle değildir; böyle olur çünkü kültürümüz böyle olmasına neden olur. 1994 yılında Fiji Adası’nda hiç televizyon yoktu, bu yüzden beslenme bozuklukları da yoktu. 1995 yılında adaya İngiliz ve Amerikan televizyon programları yayınlanıyordu. 1998 yılına gelindiğinde, kızların yüzde 29’unda ileri seviye beslenme bozukluğu belirtileri görülmeye başlandı. Bu kızların yüzde 13’ünde, belirtiler, televizyon geldikten sonraki *bir ay içinde* görülmeye başlandı.⁴

Bir açıdan durum her zaman böyleydi, her yerde de böyledir. Her kültürün, kadınları ulaşılmaya teşvik ettiği bir “güzellik ideali” vardır. Kendi büyükannemiz bize 1930’ları anlattı; ailesi o kadar fakirmiş ki babalarının çerçöpten yaptığı bir evde yaşıyorlarmış. Tuvalet buldukları için şanslılarmış ama tuvaletleri evin tam ortasına konulmuş ve mahremiyet yokmuş. Büyükannem ve kız kardeşleri cılızmiş, hatta açlık sınırında büyümüşler. Buna rağmen lisedeyken üç kardeş onlara bir ay yetecek kadar “diyet hapı” almak için para biriktirmiş. “Hap” denilen şeyin sonradan sadece şeker olduğu ortaya çıkmış (çünkü şekerin iştahı bastırdığına inanılırmış) ve bir akşamüstü koca kutuyu yiyip bitirmişler.

Üstelik bu sadece beyaz insanlar ve Batı kültürüne özel

de değildir. Thickdumplingskin.com sitesinin kurucusu Vietnam asıllı Amerikalı Lynn Chen, Tayvanlı anne babasının ona “çok yemek yemesini ama kilo almamasını” söylediğini, bunları duymanın yemek ile vücudu arasında sorunlu bir ilişki oluşmasına neden olduğunu yazar.⁵

Üstelik sadece zayıflıkla ilgili olmak zorunda değildir. Jamaikalılara göre “ideal kadın” kıvrımlı bir vücuda sahip olmalıdır; bu yüzden genç kızlar, bu kıvrımları korumak için, kümes hayvanlarını şişmanlatmada kullanılan “tavuk hapları”ndan alır. Ancak bu haplarda arsenik bulunur.⁶

Her yerde bir güzellik ideali vardır ve bu ideale ulaşmak için sağlığını riske atmaya hazır kişiler her zaman bulunur. Vücudumuzun gönderdiği stres sinyallerine; yemek, uyku, sarılma ve Julie’nin durumunda bağırsak hareketleri için çaresizce yaptığı çağrılara kulak vermenin de ötesinde, vücudumuzla kurduğumuz ilişki sadece görünüşe bağlıdır.

Hayal edin; doğduğumuzda bizi karşılayan o hissin çocukluğumuzda ve ergenliğimizde de aynı kaldığı, kızların ve kadınların bedenlerinin belli bir şekil ve ölçüde olması ve eğer değilse ne pahasına olursa olsun bu şekle ulaşması gerektiğini sürekli söylemeyen bir kültürün içinde yaşamak nasıl olurdu? Ya büyürken edindiğimiz şekil, vücudumuzun doğal şekli ve her geçen gün doğduğumuz günkü kadar sevilesi görülseydi? Ya yaşlanacak kadar şanslı olanlarımız için, yaşlanırken edindiğimiz vücut, aynaya baktığımızda gözü-müze doğduğumuz günkü gibi sevilesi ve korunmaya değer gelseydi? Ya vücudumuzun şekli vücudumuzla ilişkimizi etkilemeseydi ve bedenimizin ihtiyaçlarını, yemeği ya da sevgiyi “hak edip etmediğini” değerlendirmeden de şefkatle karşılayabilseydik?

Ya böyle olsaydı?

İşte bu bölümde, size bedeninizi sevmeyi öğreteceğiz.

Bikini Endüstrisi Kompleksi

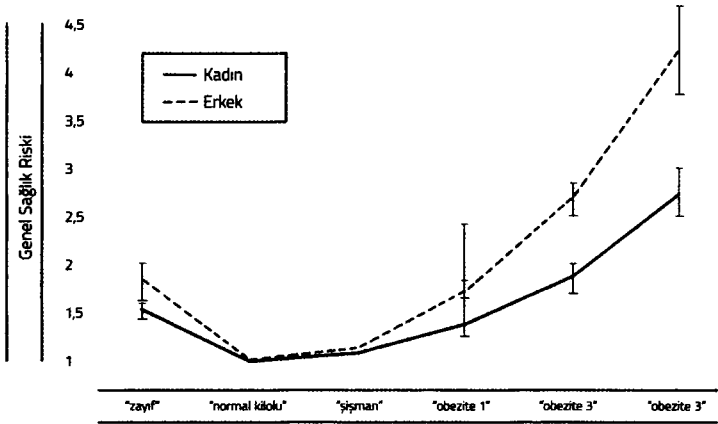
Bikini Endüstrisi Kompleksi, önümüze ulaşılması imkânsız bir “ideal” koyarak bu ideale uyabileceğimizi ve hatta uymamız *gerektiğini* söyleyip sonra da bu ideale ulaşmak için etkisiz ama makul yöntemler satarak kâr eden milyar dolarlık şirketlere verdiğimiz isimdir.⁷ Halıda kuruyup kalmış kedi idrarına benzer; keskindir, her tarafa yayılır ve her gün rahatsız eder ama görünmezdir ve kimse o kokunun olmadığı bir zamanı hatırlayamaz. Bu bölümde, kokunun nereden geldiğini anlayabilmeniz için halıya morötesi ışık tutacağız.

Egzersiz aleti reklamlarındaki parlayan kaslardan, internetten hava durumuna bakarken bile karşınıza çıkan KARIN BÖLGESİNİ ERİTMEK İÇİN ETKİLİ BİR YOL gibi isimleri olan tık tuzağı makalelere ve televizyonda “kusursuz” zayıf kadınların oynadığı prenseslere kadar medyadaki her şeyin amacının size zayıflığı satmak olduğunu zaten biliyorsunuz. Bikini Endüstrisi Kompleksi, kısaca BEK, kültürümüzde neredeyse herkes için ulaşılması gerçekten imkânsız olan ama buna rağmen yalnızca en güzel değil, aynı zamanda en sağlıklı ve doğru olduğu gösterilen bir ideale ulaşmak için muazzam bir baskı yaratır.

Bu hataya düşen yalnızca dergi kapakları ya da diğer filmler değildir. Lisede gördüğünüz sağlık dersi bile hataya düştü. Doktorunuz hataya düştü, çünkü tıp üzerine okuduğu ders kitapları hataya düştü, çünkü federal hükümet hataya düştü. “Büyük Petrol” ve “Büyük Tütün” endüstrileri gibi “Büyük Bikini” de devlet kurumlarını ikna ederek sattıkları ürünlerin Meclis’te onay almasını sağladı. Vücut Kitle İndeksi (VKİ) şeması ve etiketleri (zayıf, şişman, obez, vb.) dokuz kişinin katıldığı bir heyet tarafından belirlendi, bu dokuz kişinin yedisi “kilo verme kliniklerinde çalışıyordu ve bu tür kliniklerin kullanılmasını teşvik etmek onların ekonomik yararındı.”⁸

Kilonuzu değiştirmeye çalışmanız için kilo ve sağlık arasındaki ilişki konusunda size sürekli yalan söylendi.

Ama bakın: Tıbbi olarak belirlenmiş “sağlıklı kilo”nuzun 30 kilo üzerinde olmak, yalnızca 2 kilo altında olmaktan daha sağlıklıdır. 2016 yılında *The Lancet* dergisinde yayımlanan, hiç sigara içmeyen ve hiç sağlık sorunu teşhisi konmayan toplam 4 milyon kişi üzerinde yapılan 189 farklı araştırmayı inceleyen bir meta-analize göre, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi’nin (CDC) “obez” olarak tanımladığı insanların sağlık riski, “zayıf” olarak tanımlanan insanlara nazaran daha düşüktür. Aynı araştırma, CDC tanımına göre “şişman” olmanın ABD federal hükümeti ve Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO) tanımladığı “sağlıklı” sınırının alt kısımlarında olmaktan daha az riskli olduğunu ortaya koydu.⁹



Yapılan başka bir meta-analizse, VKİ'ye göre “şişman” kategorisinde olan insanların, diğer kategorilerdeki insanlardan daha uzun yaşadığını ve en yüksek önlenebilir ölüm oranının “zayıf” kategorisindeki insanlarda olduğunu ortaya çıkardı.¹⁰

“Ne?” diye sorabilirsiniz, inanmayarak.

“Aynen öyle!” deriz.

“Ne?” diye sorarsınız tekrar.

“Biliyoruz!” deriz. “Çok çılgınca!”

Bu meta-analizleri çürüttüğünü ve “aşırı kilolu olmanın” sağlığı kötü etkilediğini doğruladığını öne süren araştırmalar dahi, “Henüz obez insanlarda kilo vermeyi teşvik etmek için kullanılan yöntemlerin yaşam süresini uzattığını doğrulayacak, insanlar üzerinde yapılan *rasgele kontrollü araştırmalardan* alınan ikna edici verilere sahip değiliz [vurgu bize aittir],”¹¹ diye kabullenir. Bu da demek ki size satılan öneriyi satın alıp kilo verseniz dahi (kilo vereceğinizin kesin olduğunu belirten bilimsel bir neden yoktur) daha uzun yaşamayı beklemeyin. Bunu daha da ileri götürecek olursak yapılan en yeni araştırmalar, doktorların orta yaşlı ve yaşlı hastalarına kilo *vermemeyi* önerdiğini ortaya çıkarır çünkü değişimli olarak kilo verip almanın gittikçe artan bilinen tehlikeleri, fazla ama düzenli bir kilonun oluşturduğu herhangi bir riskten çok daha fazladır.¹²

Buna rağmen kiloya karşı önyargı o kadar derine işlemiştir ki sağlık ve kilo arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar, deneysel olarak kanıtlanmamasına rağmen zayıflığın iyi, şişmanlığın kötü olduğu inancını destekleyen “bilimsel kilo düşmanlığı” yapmaya yatkındır.¹³ Bu da doktorlar ve araştırmacıların, “Herhangi bir yöntemle yapılan kilo kaybının diyabetli bireylere iyi geldiği anlaşılmıştır,” gibi cümleler kurmasına neden olur.¹⁴

“Herhangi bir yöntemle” de ne demek? Tüberküloz mu? Radyasyon terapisi mi? Toplama kampı mı? Uzun kesimi mi? Hadi ama.

Kilo ve sağlık. Aynı şey değil.

VKİ ve sağlık arasındaki doğrusal olmayan bu ilişkinin sebebi, insanların bedenlerinin şekilleri ve boyutlarının doğal olarak çeşit çeşit olmasıdır. Örneğin, fotoğrafçı Howard Schatz’ın 2002 yılında çıkan, Olimpik atletlerin farklı şekil

ve boyuttaki güzel vücutlarını ele alan *Athlete* kitabını ele alalım.¹⁵ En ufak jimnastikçiden en büyük halterciye, bu insanların hepsi spor kariyerlerinin en üst seviyesinde. Sağlık birçok şekilde ve boyutta olabilir; bazı insanlar düşük VKİ'yle daha sağlıklıyken bazıları yüksek VKİ'yle daha sağlıklıdır.

Bu biraz da VKİ'nin bir kişisel sağlık ölçüsü olarak bir *saçmalık* olmasındandır. Aslında sadece boyun, kütleye oranından ibarettir; bir doktorun, Emily'nin uluslararası yarışmalara katılan artistik patinajcı, yani profesyonel bir sporcu olan öğrencisine, artık regl olamayacak kadar zayıf olmasına rağmen “şişman” olduğunu söylemesi bu yüzdendir. Vücudunda çok kas vardı ve kemikleri iriydi, bu yüzden kilosu kendi boyundaki bir erkeğinkine yakındı. Tekrarlayalım; kilolu olmanın tehlikeli olduğunu savunan araştırmalar bile VKİ'nin aslında “normal ya da sadece şişman” olan ama buna rağmen obeziteyle ilişkilendirilen bütün sağlık sorunlarına yakalanma riski taşıyan insanların *yarisını* hatalı bir şekilde “sağlıklı” olarak sınıflandırır.¹⁶ Herhangi kilodaki bir insan sağlıklı veya hasta olabilir; sırf vücutlarına bakarak buna karar veremeyiz.

Vücut Kitle İndeksi şeması “sağlığı” bu şekilde programlamanın bilimden ziyade önyargıya dayalı olduğundan bahseder mi?¹⁷ Hayır. Sadece insanlara “sağlıksız” yaftası koyar, bilimi göz ardı eder ve doktorlar ile sigorta şirketlerine bu “hastalığın” tedavisinden para kazanmak için resmi yaptırım gücü verir.¹⁸

Hepimiz de buna inanırız, çünkü kültürümüz bize şişman insanları tembel ve bencil görmeyi öğretir.

Ama dahası var. İşte bunun ne kadar derine işlediğine bir örnek:

Bir çocuk korosunu yöneten Amelia, çocuklarına nefes almayı öğretmek zorunda. On, sekiz, hatta altı yaşına gelen çocuklar karınlarının düz ve sert olması gerektiğini çoktan

içselleştirmiştir, bu yüzden göbeklerini içeri çektirir. Karın bölgesini gevşetmeden tam anlamıyla derin nefes alamazsınız, nefes alamazsanız da şarkı söyleyemezsiniz. Amelia bu yüzden çocuklara nefes almayı öğretmek zorunda. Amelia'nın genç şarkıcıları BEK'in bize yalnızca yemek ve sevgi ihtiyaçlarımızı göz ardı etmeyi öğretmekle kalmayıp, aynı zamanda *nefes* almamızı bile istemediğini gösterir. En azından, tamamen değil.

Karnınızı gevşetin. Yuvarlak olması normal. Bikini Endüstrisi Kompleksi size gaslighting uyguluyor.

Bikini Endüstrisi Kompleksi'ni oluşturan insanların ya da şirketlerin peşinize düştüğünü söylemiyoruz. Doğrusu, bu berbat sistemi bilerek kuracak kadar zeki olduklarını sanmıyoruz. Ama önce imkânsız standartlar oluşturup sonra da bize kendimizi bu standartlara göre ölçmemizi söyleyerek kâr ettiklerini fark eden ilk biz değiliz.

Asıl Sağlık Tehdidi Önyargıdır

Bikini Endüstrisi Kompleksi'nin başarısının bedeli nedir?

Tabii, her şeyden önce maddi bedeli var: öncesinde bahsettiğimiz yüzbinlerce dolarlık küresel endüstri, bedenimize duyduğumuz memnuniyetsizliğimizden beslenir ve bedenlerimizi “fit” yapmak konusunda ne kadar etkisiz olursa biz ürün üstüne ürün, trend üstüne trend denerken o kadar çok para kazanır.

Bir de fırsat bedeli vardır: Vücudumuzun şekli konusunda endişelenip onları “fit” yapmaya uğraşacağımız zaman ve parayla, başka neler başarabilirdik? Bununla birlikte, “öz düzenleme yorgunluğu” denilen şey gelir; eğer karar verme ve dikkat kesilme eylemlerinde kullandığımız bilişsel kaynakları besin, giysiler, egzersiz, makyaj, vücut kılı, “toksinler” ve vücudumuzun yaptığı hatalara odaklanarak geçirirsek, tam

tersi durumda önem vereceğiniz ne gibi şeyleri dikkate alacak kadar yorgun oluruz?

Bunun yanı sıra idealin imgeleri ve bu ideale inanan insanlarla çevrili bir ortamda yaşamının getirdiği (ışıkların yanıp söndüğü minicik kafeslerdeki fareler gibi) düşük seviyedeki kronik stres vardır. Bu ideale kanmasanız dahi size gelip, “Hiç umurunda olmaması ne güzel,” ya da “Hayır, kendinden vazgeçme!” ya da “Sağlığın konusunda endişelenmiyor musun? Peki ya senin (benim) sigorta primim ne olacak?” diyen biri her zaman olur. Bu insanların söyledikleri aslında şudur: “Bu ne cüret? Eğer ben kurallara uymak zorundaysam sen de uymak zorundasın. *Sıraya geç!*” Beden eşitliği aktivisti Jes Baker’ın da dediği gibi, “Çaba *göstermeyen*, vücudunu düzeltmeye *çalışmayan*, bizim bağnazca inandığımız kurgulara en ufak bir ilgi bile *duymayan* şişman bir kız *ayağa kalkıp şöyle dediğinde*: BEN MUTLUYUM! kafayı yeriz. Çünkü: O sürtüğ kuralları bozmuştur. Sırada önümüze geçmiştir. İstemeyerek de olsa bize kazık atmıştır. Ve hayatımızı adadığımız işi tamamen anlamsız kılmıştır.”¹⁹

Bu “kafayı yeme” başka bir bedeli de beraberinde getirir: Ayrımcılık. Kilolu insanlar daha az maaş alır; okulda yalnızca diğer çocuklardan değil, aynı zamanda *öğretmenlerden* de daha çok zorbalığa uğrar; doktorlar belirtilerini geçiştirip göz ardı eder ve bu yüzden gerçek sağlık sorunlarıyla karşılaştıklarında doğru teşhis konulmaz ve tedavi göremezler.²⁰

Bir de insan sağlığına ve hayatına bedeli vardır: Diyet yapmak, –özellikle de devamlı kilo verip devamlı kilo alınan “yo-yo diyeti”– insülin ve leptin direncini artıran beyin fonksiyonlarında değişikliklere sebep olur (bu, kilo kaybına neden olur ki bu da diyet yapmaya teşvik eder ve böyle devam eder); böylece gerçek hastalıklar da beraberinde gelir. Zihinsel hastalıklar içinde en yüksek ölüm oranı beslenme bozukluklarıdır, bu oran depresyondan bile daha yüksektir. Beslenme

bozukluklarından yılda 250 bin kişi ölür.²¹ Zayıflama ideali bizi hasta eder. Bazılarımızın da ölümüne sebep olur.

Beden algısı bozukluğu yaşayan erkeklerin oranı ve erkeklerin bedenleriyle ilişkilendirilen kültürel baskılar gittikçe artsa da (“baba vücudu”nu dışarıda tutuyoruz), bu sorun bir cinsiyeti diğerinden daha çok etkiler.²² Kadınların zamanı, parası, zihinsel enerjisi, fırsatları, sağlığı ve hayatları, “daha iyi” bir bedene ulaşma yarışında tükenir; bu yarış çocukların oyuncaklarına “cinsiyet” verdiğimiz anda başlar. Küçük yaşta bebeklerin gerçekçi olmayan vücut tiplerini görmek, kızların büyüdüğünde zayıf olma isteğini artırır.²³ *Lancet* dergisinde yayımlanan meta-analizin düşük ya da yüksek VKİ’yle ilişkilendirilen sağlık riskinin erkeklerde kadınlara göre (araştırmacıların deyiimiyle) “çok daha fazla” olduğunu belirtmesine rağmen durum böyledir. Buna rağmen kültürümüzden ve evet, hatta doktorlardan kilosu hakkında en çok azarı işiten kimdir? Kadınlar elbette, hem de erkeklerin iki katı azar işitirler.²⁴ Neden mi? Çünkü biz “verici insanlar”ız; ahlaki olarak güzel olması gereken, yani ideale uyması gereken bizleriz.

Daha kötüsü de var. İdeal beden; uçak koltuklarının şekil ve boyutundan tutun ilaç medikal aletlerin kilo kapasitesine kadar toplumumuzun altyapısına işlenmiştir. Bir arkadaşımız doktorun ofisindeki makine 110 kilodan fazlasını kabul etmediği için meme röntgeni çektiyemedi; kırk yaşın üzerindeki Amerikalı kadınların yüzde 5’i ila 10’u arasının 110 kilodan fazla olduğu düşünülürse bu kesinlikle mazur görülemez.²⁵

Bu berbat ayrımcılık, bu dünyada şişman biri olmanın gerçekten de tehlikeli olduğunu gösterir. Şişmanlık yüzünden değil; her gün karşılaşılan ayrımcılık, dışlanma ve önyargı yüzünden.

Mantıklı insanlar kilo ve sağlık arasındaki bu özel ilişkiye katılmayabilir. Ama önyargıların gerçek anlamda zararlı

olduğuna inanmak için bir sebep, herhangi bir kanıt yoktur. İşte bu yüzden...

Zayıf Olmak Hoşuma Giderdi

The Mamas and the Papas grubu üyesi Cass Elliot'ın kızı Owen Elliot, annesi hakkında, "Kendini olduğu gibi kabul edip erkek arkadaşı hiç eksik olmayan seksi bir kadın olduğunu bilirdi ama bence eğer olabilseydi daha zayıf olmayı isterdi. Ben de şimdi kiloluyum ve yine de güzelim. Ama doğrusu zayıf olmak hoşuma giderdi. Onun da böyle düşündüğünü tahmin edebiliyorum."²⁶

Vücudunuzu kabullenmek ile vücudunuzu değiştirmeyi istemek arasındaki o kararsızlık hem çok yaygın hem de mantıklıdır. Vücudunun şekli ve boyutu ne olursa olsun herkesin sağlıklı olabileceğine dair birçok kanıt bulunmasına rağmen, vücut şekliyle ilgili önyargılar hayatımızın her alanına nüfuz eder ve kilolu insanlara duyulan önyargı ile yanlış inançlar ölümünüze sebep olabilir.²⁷ Üstelik bu tür ayrımcılık yalnızca yasal değil, aynı zamanda şişman olmanın bir hastalık olduğunu düşünen yanlış fikri normalleştirir ve makul kılar.

Yani evet, zayıf olmak hoşumuza giderdi çünkü, ne olursa olsun, gerçek bir insan muamelesi görme ayrıcalığına sahip olurduk. Zayıf insanların ayrıcalıklı konumu da en az ırk, cinsiyet ve sosyal sınıfla ilişkilendirilen ayrıcalıklar kadar gerçektir. Beyaz olmayan kadınlar beyaz olsaydı daha az zorlukla karşılaşırды. Trans insanlar doğuştan istedikleri cinsiyete sahip olsaydı daha az zorlukla karşılaşırды. Otizm spektrumunda olan insanlar, nörogelişimsel bozukluğu olmasaydı daha az zorlukla karşılaşırды. Ve evet, şişman insanlar zayıf olsaydı daha az zorlukla karşılaşırды. Bu insanların hiçbirisi, oldukları kişiyi seçme şansına sahip değildi. Sadece olduk-

ları kişiyi benimseyebilir ve onlara hoşgörü göstermeyen bir dünyada yaşamak için gereken hoşgörüyü göstermeyi dene-yebilirler.

“Norm” olanın dışında kalan bir bedende yaşamak kıyafet alışverişi yaparken zorlayıcı, toplu taşıma kullanırken sinir bozucu ve insanlar sesli veya sessiz bir şekilde fikirlerini beyan etmeden market alışverişi yapmaya çalışırken bıktırıcı olabilir. Bütün bunlar da birer “kronik stres kaynağı” olarak ele alınabilir, tıpkı yuvasına dönüp evlerini su bastığını gö-ren fareler gibi. Bu stres zamanla birikir.

Topluma uyum sağlama dürtüsü gayet doğaldır. BEK size yalan söyler; eğer yeterince sıkı çalışırsanız, daha disiplinli olursanız, falan filan, saçmalık saçmalık, *uyum sağlayabilece-ğinizi* söyler ama bu sırada stres sizi içten içe yiyip bitirir. İde-al bedene aşağı yukarı uyum sağlayan insanlar bile bu stresi yaşar. Zayıf olmaları gerektiği söylenemeyecek kadar zayıf insanlara ise kaslarına, kollarına, popolarına veya kalçaları-na “şekil vermeleri” ya da bunları “güçlendirmeleri” gerektiği söylenir. Ve kilosu ne olursa olsun, herkes ideal vücuda tam anlamıyla uyabilmek için gıda seçimlerine dikkat etmeli, eg-zersiz yapmalı ve “şişman gösteren” kıyafetler giymekten ka-çınmalıdır. Bize bedenlerimizin ahlakımızı, hatta insan ola-rak değerimizi yansıttığı öğretildi. Şişman insanlar “tembel, açgözlü, ahlaksız, kontrolsüz, aptal, çirkin, nefesine hâkim olamayan, ilkel insanlar”²⁸ olarak görülür. Zayıf insanlar ise aksine kontrollü, kibar, temiz ve zekidir. Bu ideale uyum sağ-lama baskısı dayanılmaz şekilde fazladır.

Kilonuz konusunda endişelendiğini söyleyen insanlar size bunu sağlığınıza endişelendikleri için söylediklerini iddia edebilir, hatta içten içe buna *inanıyor* olabilir. Ama şiş-manlık bir hastalık olmadığı için asıl endişe ettikleri şey sos-yal hayatınızdır. Kültürünüz tarafından kabul görmenizdir. Zayıf olmak hoşumuza giderdi.

NEDEN ZAYIFLIK?

Naomi Wolf'un dediği gibi, "Kadınların zayıf olmasına takıntılı olan bir kültürün saplantısı aslında kadınların güzelliği değil, onların itaat etmesidir." Zayıf bedenler, uslu duran kadınların bedenleridir.

Yirmi birinci yüzyılda gördüğümüz birçok zararlı norm gibi, zayıf olma ideali de Sanayi Devrimi'nin ürünüdür. Devrimden önce kadınlar için güzellik standardı balıketli, yumuşak bir bedendi çünkü sadece zengin kadınlar lüks yemeklerle besleniyor ve ağır iş yapmak zorunda olmadıkları için Ruben'in tablolarında gördüğümüz bol kıvrımlı vücuda sahip olabiliyorlardı. On dokuzuncu yüzyıla gelindiğinde, orta sınıfın yükselmesiyle birlikte çalışamayacak kadar zayıf bir kadınla evlenmek erkekler için moda oldu. Evin gelirine katkıda bulunmamaktan ziyade *bulunamayan* bir eşe sahip olmak erkekler için bir statü sembolü, zenginliklerinin bir göstergesiydi. "Narin" ve "kırılgan", kadınlarda aranan özelliklerden oldu.

Bu sıfatlar, evrimin kadınlardan olmasını beklediği her şeye karşıdır: dayanıklı, güçlü; birden fazla çocuğa gebe kalıp, taşıyıp, doğum yapıp, emzirecek ve büyütecek kadar sağlıklı.

İşte zayıf olma ideali tam da bundan, yani bir kadının erkeğin malı, onun statüsünün bir göstergesi olduğu düşüncesinden ileri gelir. Çünkü: Patriyarka (öf).

Sophie'nin iki tür giysisi var (Uhura kostümünü de sayarsanız üç). Profesyonel insanların giymesini bekleyeceğiniz, ona en az Uhura elbisesi kadar kostüm gibi gelen kıyafetlerle dolu olan iş dolabı. Bir de taytlar ve üzerinde "Benim Ustam Joss" ya da "Geordi Olsaydı Ne Yapardı?" gibi şeyler yazan tişörtleri var.

Danışmanlık yaptığı akademik departman, görevine başlamadan önce onu akşam yemeğine davet ettiğinde birlikte alışverişe gittik.

Yetişkin kadınların çoğu, kendi güzelliklerine dair Sophie kadar somut bir fikre sahip değildir. Kendisi özgüvenli, beden olumlayıcı kilolu bir kadın. Ama bazı durumlarda dünyaya açılıp elbise denemesi gerekiyor. Bu sefer valeli otoparkı olan ve maden suyu ikram edilen süslü bir mağazaya gitti. Birkaç elbise seçti ve denemek için kabinine girdi. Bize içlerinde bir tanesinin gerçek anlamda göze çarpan şekilde seksi olduğu birkaç seçenek gösterdikten sonra diğer elbiseleri denedi.

O, kabindeyken deneme odalarının dışında oturan iki kadının konuşmasına kulak misafiri olduk. Sessiz konuşmaya çalışıyorlardı, yine de duymamak elimizde değildi.

İlk kadın, "Hiç umurunda değilmiş gibi davranıyor! Üzgünüm ama ben her sabah beş buçukta kalkıp koşu bandında ter döküyorum. Eğer bu kadar tembelse kendine hiç mi saygısı yok..." Tam o anda Emily'nin kulakları sinirden beynine sıçrayan kanın sesiyle çınladı.

Çınlama devam ederken diğer kadının, "Ben sadece sağlığını düşünüyorum, anlıyor musun? Yani her an kalp krizi geçirebilirmiş gibi duruyor!" dediğini duydu.

"Üstelik vergilerimizle onun kek yiyerek yavaşça ölmesine destek oluyoruz. Etiket, teşekkürler Obama!"

Kıkır kıkır gülüşmeler.

Birbirimize baktık. Emily, Sophie'nin girdiği soyunma kabininin kapısına baktı. Amelia kadınların yanına gitti çünkü insanların yanına gidip onlarla konuşma görevi ona ait.

"Sizi duyabiliyoruz," dedi.

Kadınlar anlamayarak ona baktı.

"Çekiştirdiğiniz kişi bizim arkadaşımız," dedi Amelia, böylece jeton düştü. Kadınlar kekeleyip utandı ama pek de etkilenmiş benzemiyorlardı; ne de olsa Amelia da zayıf değildi, yani o da tembeldi ve her an kalp krizi geçire-

bilirmiş gibi duruyordu, onun düşündüğünün ne önemi vardı? Buna rağmen Amelia öfkeyle söylenmeye devam etti, Health at Every Size’i ve kilo ayrımcılığı yapmanın önyargılı bir davranış olduğunu açıkladı. Emily ise böyle bir şeyin gerçekten olabileceğine inanamayarak orada öylece durdu.*

Amelia’nın sesi olay çıkaracak tona ulaştığında, Sophie soyunma kabininden kendi kıyafetlerini giyerek çıktı. Aşırı seksi elbisesi omzunda asılıydı.

“Gidelim mi?” diye sordu Emily.

“Eh, gidiyoruz tabii,” dedi Sophie kadınların duyabileceği kadar sesli konuşarak. Sonra Emily’ye göz kırptı. “Ama önce bu seksi elbiseyi alıyorum.”

Üç kez derin nefes alan Sophie satış fişini imzalarken tam arkasında durduk, soyunma kabininin yanındaki kadınlar da oldukları yerde kaldılar.

Emily, “Birkaç ay sonra bu ânı hatırlayıp güleceğiz,” dedi.

“Çoktan gülüyoruz bile,” dedi Sophie.

Ve sonra o aşırı seksi elbiseyi giyip akşam yemeğine gitti ve hayatının aşkıyla tanıştı.

Yeni “Kilo Verme Hedefi”niz

“Sadece bir sayı söyle! Kaç kilo olmalıyım????” diye sorabilirsiniz.

Bu kadar kolay olsaydı ne güzel olurdu, öyle değil mi?

Önceden bahsettiğimiz bireysel çeşitliliğin yanı sıra, bu kadar kolay olmamasının temel bir nedeni de “korunan kilo” denilen şeydir. Bazı insanların gece kuşu, bazılarının ise sabah kuşu olması ve bedenimizin ritminin hayat döngü-

* Bir sağlık hedefi olarak kilo vermeyi vurgulamayı ve fazla kilolu veya obez insanlara yönelik damgalamayı azaltmayı amaçlayan bir halk sağlığı yaklaşımı. -yhn

müz boyunca değişmesi gibi, bazı insanlar büyük bazılarıysa küçüktür ve hayat döngümüz boyunca bedenlerimiz de değişim geçirir. Yetişkin bedeninizin temel şekli ve boyutu, sinirbilimci Sandra Aamodt'un "korunan kilo" adını verdiği kiloda korunur. Bir gün biraz fazla yerseniz ertesi gün iştahınız daha az olur. Eğer en yakın arkadaşınızın size aldığı nedime elbisesine girmek için üç ay boyunca aç kalırsanız... o zaman üç ay aç kalmış gibi yersiniz, ta ki bedeniniz korunan kilosuna geri dönene dek. Korunan kilonuz siz büyürken artar ve neredeyse asla azalmaz. Nüfusun yalnızca küçük bir kısmı kilo verip diyet ve egzersizle yeni bir korunan kiloya erişebilir.²⁹

Bu bilgi moralinizi bozdu mu? Bir yanınız hâlâ ulaşmanız gereken bir kilo olduğunu, yeterince disiplinli olursanız bu kiloya ulaşabileceğinizi mi düşünüyor?

İkinci Bölüm'de, "ne zaman vazgeçmek gerektiğinden" bahsetmiştik. Bir tablo yapıp hedefinize ulaşmaya çalışmaya devam etmenin kısa ve uzun vadeli yararları ile hedefinizden vazgeçmenin kısa ve uzun vadeli yararlarını yazmanızı önerdik. Şimdiki kilo hedefiniz her neyse böyle bir tablo yapmayı deneyin.

Ya da içsesinizi dinleyin, kendisi muhtemelen yıllardır sizden merhamet dileniyordur.

Bedeninizi değiştirmeye çalışmayı devam etmeyi seçebilirsiniz. Sizin bedeniniz, sizin kararınız. En azından artık ne kadar zor olacağına ve ne kadar çaba harcayacağınıza dair beklentilerinizi buna göre ayarlayabilirsiniz.

Ya da kültürümüzün belirlediği güzellik ideale uymaya çalışmaktan vazgeçmeyi tercih edebilirsiniz... Tekrar edelim: Sizin bedeniniz, sizin kararınız. Asıl zor kısım bundan sonra başlar. Karar vermenizin üzerinden daha bir saat geçmeden VKİ sizinle tartışmaya, sizi suçlamaya ve yargılamaya başlar; sizi sıraya geçmeye ikna etmeye çalışır.

Kendi bireysel iyiliğiniz ve bir toplum olarak hepimizin huzuru için BEK ile her geçen gün karşı karşıya gelmeniz gerekir. Bu yüzden, mücadeleden sağ çıkmak için gerçek hayatta uygulayabileceğiniz dört yönetime bakalım.

1. Yöntem: Karmaşayı Kabullenmek

Son birkaç yıl içinde BEK ile mücadele etmeye dair birçok yaklaşım bulundu; gittikçe sağlam bir temel kuran ve sayıları artan araştırmalar da bu yöntemlerin sağlığa iyi geldiğini, beslenme bozukluklarını önlediğini ve beden özeleştirisinin getirdiği ruh ve kaygı sorunlarının etkilerini azalttığını doğrular. Yöntemler çok çeşitli olsa da birçok ortak noktası vardır: her biri size (1) bedeninizi kabullenmenizi, (2) beden çeşitliliğini benimsemenizi ve (3) bedeninizi dinlemenizi söyler.

Bütün bunlar size iyi gelir.³⁰ Kesinlikle denemelisiniz.

Ancak hiçbirimiz bedeniyle ilişkisi en azından bir şekilde tartışmalı olmayan bir kadınla tanışmadık ki bu hiç şaşırtıcı değil. BEK varken, etrafımız ideal beden imgeleri ve “Ama kilo vereceksin, öyle değil mi?” diyen yakınlarımızla doluyken bedeninizi kabullenmek zordur.

Kararsızlık normaldir. Bu nedenle, “bedeninizi kabullenmek” yerine “karmaşayı kabullenmeyi” hedefleyin. Gürültülü, çelişkili düşünce ve duyguların olduğu karmaşaya nezaket ve şefkatle yaklaşın. Artık işin doğrusunu biliyorsunuz: Bedeninizin boyutu sağlık durumunuzu etkilemez, Bikini Endüstrisi Kompleksi kilonuzu önemsemez; asıl sorun patriyarka, kapitalizm ve onun gibi şeylerdir. Ama işin aslını bilmek sorunu sihirli bir şekilde bitirmeye yaramaz. Bilmek, mücadelenin yarısı olabilir ama sadece yarısıdır.

Fiziksel aktivitede bulunduğunuzda bunun size iyi geldiğini bilirsiniz çünkü döngüyü tamamlamış ve bir şey yapmış

olursunuz. Ayrıca çoğu insanın “kilo vermeyi” ya da “vücudunuza şekil vermeyi” hedeflediğinizi sanacağını da bilirsiniz, üstelik bir yanınız bedeninizin şeklini hâlâ değiştirmek istiyor olabilir. Hepsi gayet normal. Siz yine de harekete geçin çünkü gerçekten iyi gelir, sonra da karmaşaya bakıp iyi niyetle gülümseyin. Bazı günler çok ama çok berbat olacak, diğer günlerse sakın ve sessiz. Her geçen gün, bu bedenlere takmış dünyada yaşamının sadece bir parçasıdır.

2. Yöntem: Yeni Seksi Sensin

Kanıtla dayalı bütün modeller yeni bir “güzellik” tanımı yapmayı önerir. Kendi güzellik standardımızı kalbimizden gelen ve bedenimizin şu anda olduğu halini içeren şekilde yeniden tanımladığımızda, bedenlerimize nezaket ve şefkatle yaklaşabiliriz.

Söylemesi kolay.

Amelia orkestra şefliği yaparken çekilmiş, ister istemez ağzı açık ve saçları dağılmış halde çıktığı fotoğrafları konusunda hassastır. Emily kendini televizyonda görünce çenesinin sivri görüldüğü konusunda endişelenir çünkü biri yıllar önce ona öyle olduğunu söylemiştir. İkimiz de modellerinki gibi zayıf vücutlara sahip değiliz ve annemizin (aynı anda üç kilo ağırlığında iki bebek doğurmadan önce modeller gibi inceydi) soyunma kabiniinde kendi yansımasını görünce ağladığına şahit olduk. Onun gördüğü yansıma, bizim şimdi gördüğümüz yansıma çok benziyordu.

İşte bu yüzden bedenlerimizi eleştirmekten vazgeçip kendimize öz şefkate dönmeyi öğretmek için bulduğumuz bir yöntem olan “Yeni Seksi Sensin” oyununu oynarız.

Bir gün Amelia çok lüks bir butiğin soyunma kabiniinde durmuş, yakında çıkacağı gösteride giymek için elbise deniyordu. Kadın orkestra şefleri için kıyafet bulmak kolay

değildir: düz siyah, uzun kollu, resmi, profesyonel ama de-mode olmayan kıyafetler yok denecek kadar az. Bütün bu gereklilikleri karşılayan ve aynı zamanda “normal” beden ile “büyük” bedenin tam ortasında olan bir kıyafet bulmak daha da zordu. Anlayacağınız, gittiği lüks mağazada denediği elbiselerden biri o kadar harika durdu ki Emily için bir fotoğraf çekti ve ona Will Smith’in *Siyah Giyen Adamlar 2* filmindeki repliğini değiştirip “YENİ SEKSİ BENİM” diye mesaj attı.

O günden sonra “yeni seksi” terimini toplumun belirlediği ideale uymadan da harika gözüktüğümüz anlar için bir kısaltma olarak kullanmaya başladık.

Denemenizi tavsiye ederiz. Çok eğlenceli.

Belki eskisi gibi ya da görünmeyi hayal ettiğiniz gibi görünmüyorsunuz ama bugün nasıl görünüyorsanız *yeni seksi* odur. Eski seksiden çok daha iyidir.

Bugün yeni aldığınız taytı mı giydiniz? Yeni seksi sizsiniz.

Saçınızı uzattınız ya da kısalttınız veya farklı bir renge boyayıp farklı bir tarz mı yaptınız? Yeni seksi.

Bebeğinizi doğurduktan sonra karnınız mı sarktı? Yeni seksi.

Okulunuzu bitirirken on kilo mu aldınız? Yeni seksi.

Bir sene daha yaşadığınız için cildinizde yeni kırışıklıklar mı oluştu? Yeni seksi.

Diz eklemi ameliyatı geçirdikten sonra vücudunuzda yaralar mı oluştu? Yeni seksi.

Savaşta yaralandıktan sonra uzvunuz mu kesildi? Yeni seksi.

Meme kanserini yenmek için mastektomi ameliyatı mı oldunuz? Yeni seksi.

Demek istediğimiz, kendi bedeninize değer biçen ve bu değeri değiştirip yerine yenisini koyan yine *sizsiniz*. Her defasında, bedeninize nezaket ve şefkatle yaklaşması gereken de sizsiniz.

Bedeninize sevgi ve merhametle yaklaşmak zorunlu değil; sevgi ve merhamet, bedeninizi kabullenme pastasının üzerine konan süs gibidir ve eğer işinize yarıyorsa yapmaktan çekinmeyin.³¹ Bedeninizin sizden tek istediği, ona nezaket ve şefkatle, yargılamadan ve bütün çelişkili duygularınız, inançlarınız ve özlemlerinize karşı olduğu gibi kabullenmeyle yaklaşmanızdır.

“Güzellik” tanımının bedeninize uyması *gerektiğini* söylemiyoruz; bedeninizin zaten güzel olduğunu söylüyoruz.

3. Yöntem: Herkes Yeni Seksi

Yazar, komedyen ve kilo olumlama alanında faaliyet gösteren aktivist Lindy West, şişman bedenlerin olumlu görsellerine maruz kalarak yeni seksinin anlamını buldu ve diğer kadınlara da “rahatsız etmeyene dek internette şişman kadınların fotoğraflarına bakmalarını” önerir. Leonard Nimoy’un *The Full Body Project* [Tam Vücut Projesi] kitabının ona “bir hediye gibi geldiğini” söyler. Kendisi gibi şişman bedenlerin daha önce hiç “hor görülmeden gösterildiğini... taşlanmak yerine onurlandırıldığını... kötü bir şaka yerine güzellik objeleri olarak gösterildiğini” görmemiştir. Böylece kendine, “Ya kendi kendime değerli olduğuma karar versem ve doğru olduğunu kabul etsem?” diye sorar. Bu düşüncenin zihnini yeniden şekillendirdiğini hisseder. Sonrasında bazı beden türlerine sadece maruz kalmanın bile, insanların o beden türlerini tercih etmesini sağladığını gösteren bazı araştırmalara rastlar.

Verdiği konuşmalardan bazılarının sonunda Emily seyircilerle birlikte “Güzellik Etkinliği” adını verdiği bir aktivite yapar. Elinde elli slayt vardır, her bir slaytta ise bir kadının fotoğrafı ve fotoğrafın altında da “O çok güzel,” cümlesi yazılıdır. Odadaki bütün seyircilere birer birer sıra geldiğinde, “O çok güzel,” cümlesini tekrar etmesini ister. Ardından sonraki

slayta geçer ve sıradaki kişi, “O çok güzel,” der. Ardından bir sonraki slayt ve bir sonraki insana sıra gelir. Fotoğraflarda her türlü renk tonu ve saç dokusu olan, koltukaltı kılı olan ya da olmayan, tekerlekli sandalyede ya da protez bacakları olan, tek ya da çift meme aldırma ameliyatı geçiren, transseksüel olan, burka giyen, her ölçüden ve ergenlikten doksanlı yaşlara her yaştan kadın vardır.

Bu etkinliğin arkasındaki anafikir, odadaki herkesin kendine benzeyen birini görüp birinin o kişi için güzel dediğini duymasıydı. Ama ortaya çıktı ki asıl güçlü olan, katılımcıların tiksinti duymaları gerektiğini öğrendikleri bir bedeni görüp o bedeni güzel olarak algılamayı deneyince hissettikleri uyumsuzluktu. Emily bu etkinliği üniversite öğrencilerinden deneyimli terapistler ile tıbbi uzmanlara kadar herkesle yaptı ve sonuçta verdikleri tepki aynı oldu: gözyaşları ve “ideal” olmayan bedenleri ilk defa yargılamadan görmenin getirdiği rahatsızlığın ve çok geçmeden nasıl bir neşe kaynağı olmasının şaşırtıcı farkındalığı...

Bu bölümü okumayı bitirdiğinizde hayatınıza devam ederken etrafınızdaki bedenlerin çeşitliliğini fark edeceksiniz... ve ideale uymayan insanlara karşı peşin hükümlü düşüncelere veya uyan insanlara karşı kıskanç, kibirli düşüncelere ya da toplumun size ideale uymadığınızı söylediği durumlara karşı kendinizde kusur bulan, kendinizi azarlayan düşüncelere kapılacaksınız. Ne zaman dışarı çıksanız bu düşüncelerle karşılaşacaksınız – trende ya da otobüste, markette kasa sırasında beklerken, bir partide, iş toplantısında, sınıfta... Diğer insanların bedenlerini fark edecek ve bunlara karşı duygusal bir tepkide bulunacaksınız. Hatta verdiğiniz duygusal tepkiye karşılık bir duygusal tepki bile verebilirsiniz (“Lanet olsun, böyle düşünmemeliyim!”).

Bütün bunlar karmaşanın bir parçasıdır. Değişim zamanla gerçekleşir. Zihniniz yıllardır BEK’i emiyordu; üstelik ka-

pidan dışarı adım attığınız anda kendinizi yine bunun içinde bulursunuz. Ne zaman televizyonu açsanız, ne zaman kıyafetlerinizi giyseniz ya da kıyafetlerinizi çıkarsanız kendinizi bunun içinde bulursunuz. Siz sadece havada uçuşan bir toz parçasının farkına vardığınız gibi bunun da farkına varmaya çalışın. Tamamen kayıtsız olun. Bu konuda bir şey yapmanıza gerek yok. Karmaşaya bakıp iyi niyetle gülümseyin. Ve doğru olanı bilin: Yeni seksi herkeştir. Yeni seksi sizsiniz. O kadın da öyle. Onlar da öyle. Biz de öyleyiz.

4. Yöntem: “Selam Bedenim, Neye İhtiyacın Var?”

Son olarak, dikkatinizi aynadan ve diğer insanların bedenlerinden farklı bir yere çevirerek, bedeninizin içinde olmanın nasıl hissettirdiğinin farkına varın. İçsel hislerinizi de bedeninizin şeklini düşünürken pratik yaptığınız gibi aynı neza-ket ve şefkatle karşılayın.

Bir bebek, bedeniyle ilgili bir şeylerden rahatsız olduğu zaman ağlayıp sızladığında, yetişkinler sorunun ne olduğunu bulmak zorundadır. Sonra da bebeğe vücudundaki bu hissin ne anlama geldiğini öğretiriz. “Merhaba canım, neyin var? Ne istiyorsun? Acıktın mı? Yoruldun mu? Yalnız mı kaldın? Haa, acıktın demek.”

Böylece bebek bazı rahatsız edici hislerin “açlık” anlamına geldiğini öğrenir. Diğer bir rahatsız edici his ise “ıslaklık” anlamına gelir. Başka rahatsız edici hisler ise “yalnızlık” anlamına gelir.

Ama bebek, bedeninin içsel hislerini yavaş yavaş öğrenirken bile etrafındakilerden bedeniyle ilgili ne düşünmesi gerektiğine dair çelişkili mesajlar almaya devam eder. Yetişkinler bebeğin göbeğini, “Bak sen şu tatlı şişko göbeğe! O göbeği yiyeceğim!” diye severken kendi göbeklerine bakıp, “Öff, göbeğim ne kadar şişko, çok iğrencim,” der.

Daha okuma yazmayı öğrenmeden önce bile televizyonda reklamları izler ve dergilerin kapaklarını görür; etrafındaki insanlara söylemese de içinde bulunduğu bedenin olduğu haliyle güzel olmadığını ve eğer güzel hale getirmezse besin ve sevgiyi, dinlenmeyi ya da sağlığı hak etmediği fikrini içselleştirir. Yeni yetişen bir “verici insan” olarak, bedeninin kendisi için değil, başka insanlar için olduğunu öğrenir. Diğer insanların zevki, diğer insanların arzusu ve diğer insanların kabul ya da reddetmesi içindir.

Birçoğumuz kendi ihtiyaçlarımızı göz ardı etmek konusunda dünya birincisi olarak büyüdük, tıpkı bize öğretildiği gibi. İhtiyaçlarımızı göz ardı ettiğimizin farkına bile varmayız. Bedenlerimiz bize her türlü sinyali gönderir ama biz sadece boyundan yukarı yaşarız, sadece kafamızın içindeki sese odaklanıp içsel deneyimimizin diğer yüzde 95’ini duymazdan geliriz.

Bedeninizin sizin bakımınıza muhtaç birinin bedeni olduğunu düşünün; mesela bir bebek. İlk başta biraz tuhaf ve yanlış gelebilir ama bir deneyin. Sağlığınıza değerlendirirken bedeninize sadece *bakmak* yerine (artık bir insanın bedeninin şekline ve ölçülerine bakarak sağlığı hakkında bir şey söyleyemeyeceğimizi biliyoruz), ona dönüp nasıl hissettiğini sorun: “Neyin var canım? Acıktın mı? Susadın mı? Yoruldun mu? Yalnız mı kaldın?” Size kesinlikle söyleyecektir, yeter ki kulak verin. Onu duymak için, yaptığınız işi bırakıp derin bir nefes alarak, uzandığınız yerde ya da oturduğunuz sandalyedeki ağırlığınızın hissine odaklanın ve sesli bir şekilde, “Ne istiyorsun?” diye sorun. Cevabınızı anlık bir vahiy gibi, değerlendirmeniz gereken fiziksel bir his ya da zihninizde beliren sözcükler olarak alabilirsiniz. Ama cevabı alırsınız.

İhtiyaçların detayları büyüdükçe değişse de (Ne kadar uyku ve ne zaman? İlgii kimden bekliyorsun? Ne tür besinler?) temelleri değişmez. Bedeninizin nefes almaya ve uyu-

maya ihtiyacı vardır. Yiyeceğe ihtiyacı vardır. Sevgiye ihtiyacı vardır. Onlar olmadan ölür. Ayrıca besin, sevgi ve uykuyu “hak etmek” için yapması gereken hiçbir şey, olması gereken hiçbir kilo yoktur. Hasta ya da yaralı olması onun suçu değildir. Hâlâ, tıpkı doğduğu gün olduğu gibi, hayranlık uyandıran canlıdır, ona değer verenler için bir neşe kaynağıdır. O size ait.

O sizsiniz.

Julie daha önce hiç bedeninin nasıl hissettirdiğini düşünmemişti. Nasıl görüldüğüne dikkat etmişti ve çoğumuz gibi o da bedenini olabildiğince zayıf hale getirmek için zaman ve çaba harcamıştı; dergilerde okuduğu diyetleri uyguladı, fitness uzmanlarının önerdiği egzersizleri yaptı ve yatay çizgili giysilerden uzak durdu.

Ona bağırsak eğitimi teşhisi konulduğunda, bedeninin sadece nasıl görüldüğüne değil, aynı zamanda nasıl hissettirdiğine dikkat etmek zorunda kaldı.

Beden olumlayıcı söylemlerin çoğu bedeninizi görüntüsü için değil, “yapabildiği işler” için sevmenizi önerir, bu da aslında harika bir düşüncedir. Gelin görün ki Julie ya da kronik ağrılar veya hastalıkla yaşayan insanların işine yaramaz. Julie’nin bedeni sağlıklı bedenlerin olması gerektiğini düşündüğü gibi görünse de bedenlerin yapması gereken işleri yapmak konusunda feci halde başarısız olmuştu.

Bu yüzden en baştan başlamak zorunda kaldı, bedeniyle arasındaki ilişkiyi bedeninin koyduğu kurallara göre yeniden kurdu. Besinlerle ilgili uyması gereken kurallar vardı ama bu kurallar hangi besinleri yiyip hangilerini yiyemeyeceğine dair listelerden oluşmuyordu. Bunun yerine, çeşitli besinlerin bedenini nasıl hissettirdiğine dikkat etmeye başladı. Sonunda ortaya bedenine iyi gelen şeyle-

rin eskiden uyguladığı bütün diyetlerden çok farklı olduğu ortaya çıktı. Daha önce yaptığından çok fazla egzersiz yapması ve uyuması gerekiyordu... hem bedenine iyi bakıp hem de hayatını doğru düzgün nasıl yaşayacaktı ki?

Bu sorunun, yani bedeninin ihtiyaçları ile kendi hayatı arasında yaptığı bu takasın onu hastanelik eden şey olduğunu anladı.

Planın işe yaraması için yardıma ihtiyacı olacaktı. Hem de bol bol yardıma.

Bedenler kusurludur ve bazen bizi yarı yolda bırakabilirler. Hastalığa, kırılmaya ve dağılmaya yatkındırlar. Bedenlerimiz bizi hayal kırıklığına uğratabilir, dünya ise bedenlerimiz “olması gerektiği” gibi olmadığında bizi cezalandırır. Bu yüzden size “bedeninizi sevmeyi” önermiyoruz, söylemesi kolay. Bunun yerine, bedeninize ve bedeninizle ilgili hissettiğiniz duygulara karşı sabırlı olmanızı öneriyoruz.

Vücudunuz düşmanınız değildir. Asıl düşman dışarıda – yani Bikini Endüstrisi Kompleksi’dir. Aklınıza girip sizi sorunun sizde olduğuna, bedeninizin düşmanınız olduğuna, bedeninizin yetersiz olduğuna ve bu yüzden bir başarısızlık abidesi olduğunuza inandırmaya çalışır.

Bu işler zorlayıcı ve karmaşıktır. Bu bölümü okumayı bitirdikten sonra arkadaşlarınızla akşam yemeği yemeğe gittiğinizde kaloriler ve kilo hakkında konuştuklarını, tatlı yemeyi “hak etmediklerini” ve “ne yediğine önem vermediğiniz için ne kadar şanslı olduğunuzu” söylediklerini duyacaksınız. Ailenizin kendilerini ya da başkalarını “kendilerini saldıkları” için azarladığını duyacaksınız. Onlara insanların lezzetli yemekler yeme zevkini *hak etmesine* gerek olmadığını, kültürümüzün dayattığı ideale uymaya çalışmayı arka plana almanın başarısızlık göstergesi olmadığını ve “şişman” demenin “sağlıksız” anlamına gelmediğini açıklamak isteye-

ceksiniz. Bunları bazen açıklayacak bazen açıklamayacaksınız. Bazen tartışmaya girmek istemeyeceksiniz. İki seçenek de doğrudur; bunların hepsi karmaşanın bir parçası.

Bu bölümü kendi karmaşamızdan bir örnekle bitirmek istiyoruz.

Emily bu bölümü yazarken aynı zamanda önemli bir konuşmacı olarak davet edildiği büyük çaplı profesyonel bir etkinliğe hazırlanmak için (ah, Tanrım) kilo vermeye çalışıyordu. Yapılan araştırmalar ve deneyimlerinden, insanların onu kilosuna göre farklı algılayacağını biliyordu ve insanların kendisini zayıf algılamasını istiyordu. Bu yüzden bir cuma sabahı kalktı ve üç saat boyunca bedenini kabullenme üzerine yazdı, sonra yukarı çıktı ve cuma günü olduğu için tartıldı.

Ardından Amelia'yı aradı ve "Bu iş tam bir karmaşa! Bir yandan, ideal güzelliğe ne kadar yaklaşırsam bir uzman ve profesyonel bir insan olarak o kadar ciddiye alınacağım. Öte yandan, bu ideale uyma çabalarım, bir uzman olarak üzerine konuşma yapmaya davet edildiğim konuyla çelişiyor."

"Evet, gerçekten de tam bir karmaşa," diyerek ona hak verdi Amelia. "Ama aynı zamanda yeni seksi bu."

Birinci Kısım'dan itibaren, bu mücadelede yanımızda taşıyacağımız, kanamayı durduran kaynakları saymaya başladık. İkinci Kısım'da bu düşmanın hem bizi arkadaşımız olduğuna inandırıp hem de göğsümüzden bıçaklayan hileci yanını anlattık. Üçüncü Kısım'da somut, detaylı örnekler vererek nasıl kazanacağınızı anlatacağız. Sadece birazcık daha alan, birazcık daha huzur için verdiğiniz günlük mücadelenin neye benzediğini ve nasıl hissettirdiğini açıklayacağız. Ayrıca güçlenmek için kullanabileceğiniz kişisel, pratik ve günlük önerilerde bulunacağız.

ÖZET

- “Bikini Endüstrisi Kompleksi”, asıl düşman kendisiyken bizi vücutlarımızın düşmanımız olduğuna inandırmaya çalışan yüz milyarlarca dolar değerinde bir endüstridir.
- Kilolu insanlara önyargılı olmak, sağlığımız için bedenimizin ölçüsünden daha zararlı olabilir. Ayrıca bedenlerimizi değiştirmeye çalışırken yaptığımız birçok şey sağlığımızı *kötü etkiler*.
- Bedeninize karşı kararsız hissetmek, bir yandan bedeninizi olduğu gibi kabul edip sevmek isterken aynı zamanda kültürümüzün öne sürdüğü ideale uymak istemek normal, hatta evrenseldir.
- Çözümler: Karmaşayı benimseyin. Kendinizi “yeni seksi” olarak görün. *Herkesi* “yeni seksi” olarak görmeye çalışın. Ve bedeninizin ihtiyaçlarına kulak verin.

ÜÇÜNCÜ KISIM

“CİLALA, PARLAT”

6. Bölüm

Bağlanmak

Sophie kendine “Koca Kadın” olarak hitap eder. Kendi ayakları üstünde durur, yalnız yaşar ve kitaplarda okuduğumuz bağımsız kadın tiplemesinin gerçek hali gibidir. Kendi işlerini kendi yapabildiği, kimseye muhtaç olmadığı için kendisiyle gurur duyar. Yalnız hissettiğinde ailesi ve arkadaşlarıyla vakit geçirir, birileriyle çıkmanın getirdiği romantik his hoşuna gider ama hayatını kimseyle uzun vadeli paylaşmaz. İlişkiler onu pek ilgilendirmiyordu.

Ta ki Bernard’la tanışana dek.

Bernard ile büyük, ünlü bir teknik üniversitede daha kapsayıcı STEM programları tasarlama konusunda danışmanlık yaparken tanıştı. Bölümün verdiği akşam yemeğinde boş kalan birkaç sandalyeden birini seçip yanındaki sandalyede oturan kıvrıcık saçlı adamın yanına gitti.

“Burası boş mu?” diye sordu.

Adam başını kaldırıp ona baktı, belli ki dikkati okuduğu metinde değildi artık. Bakışları kenetlendi ve Sophie onun söylediğini duymadı bile. Adamın gözleri ıslık ıslık, yüz ifadesi sıcak ve samimiydi. Çilleri vardı. Sophie aya-

ğının yerden kesildiğini hissetti; daha ne olduğunu bile anlamadan sanki yeni bir yerde duruyordu.

Adam yanındaki boş sandalyeye işaret etti, Sophie de oturdu. Karnı birdenbire kelebeklerle doldu.

“Ben Bernard,” dedi adam sıkması için elini uzatarak.

Sophie elini tuttuğunda elektrik çarpmış gibi hissetti. Kıkırdadı, inanabiliyor musunuz? “Koca Kadın” kıkırdadı. Artık çok geçti, olan olmuştu ve Bernard onun kıkırdayan biri olduğunu düşünecekti. Sophie boğazını temizledi ve zihnini toparlamak için derin bir nefes aldı, sonra da ismini söyledi.

“Biliyorum,” diyerek dost canlısı bir şekilde başını salladı Bernard. Sonraları onun da Sophie’den hoşlandığını ama böyle güzel bir kadınla hiç şansı olmayacağını düşündüğünü, eğer şansı olduğuna inansaydı heyecandan öleceğini itiraf etti.

Akşam yemeğinden sonra ve Sophie okulda geçirdiği zaman boyunca koridorda Bernard’ın yanından geçerken dost canlısı bir şekilde el sallayıp gülümsedi; her defasında o aynı elektriği, aynı kelebekleri hissetti.

“Neden?” diye sordu kelebeklere. “Neden o?”

Bernard’ın boşanmış ve çocukları olduğunu; bu yüzden maddi açıdan zorlandığını; duygusal açıdan birçok yükü olduğunu ve hayatına yeni birinin girmesi için zamanı olmadığını öğrenmişti. Sophie’nin aradığı bu değildi. Onun aradığı kahkaha, seyahatler ve uçsuz bucaksız eğlenceydi.

Kelebekler bunu umursamadı. “Gözleri ne kadar güzel!” diye heyecanlandılar.

“Biri var,” diye sonunda itiraf etti Emily’ye. “Kelebekler de var. Ama anlamıyorum çünkü ben artık Koca Kadınım. Hayatımda bu adama ve getireceği sorunlara yer yok.”

Emily, “Eh, bilim der ki...” diye söze girdi.

Sophie sözünü kesti. "Emily Nagoski, bana bilimin kadınların erkeklere ihtiyacı olduğunu söylediğini anlatma sakın. Sen ki feminist, seks eğitimcisi, bilim delisi, bana bilimin kadınların erkekler olmadan yarım kaldığını söyleme."

"Ah Tanrım, tabii ki hayır!" dedi Emily.

"Güzel," dedi Sophie.

"Ama..." diye ısrar etti Emily. "Kelebekler senin bildiğin bir şey biliyor."

Bu bölümde, kelebeklerin bildiği sırdan bahsedeceğiz.

"Küçükken ağladığınızda size kim sarıldı?"

Bu, terapist ve araştırmacı Sue Johnson'ın hastalarına sorduğu sorudur.

Eğer bir diyetisyen olsaydı, "Küçükken acıktığında ne yerdin?" diye sorardı.

Yemeğin bol ve besleyici olduğu ama suçluluk duygusu uyandırmadığı evlerde büyüyen insanlar bu soruya zevkle cevap verebilir. Yemeğin az veya kalitesiz olduğu ya da suçluluk duygusu uyandırdığı evlerde büyüyen insanlar çok daha farklı cevaplar verebilir ve bunu düşünürken bile farklı hislere kapılabilir.

Sosyal bağlar da bir tür besindir, tıpkı yiyecek gibi. Çocukken yaşadığımız deneyimlerin bugün besinlerle ilişkimizi şekillendirmesi gibi, çocukken kurduğumuz ilişkiler de bugün diğer insanlarla kurduğumuz bağları şekillendirir. Hayatımız boyunca belli başlı besin ihtiyaçlarımız değişim gösterebilir ama temel anlamda besin ihtiyacımız değişmez. Benzer şekilde, hayatımız boyunca belli başlı ilişki ihtiyaçlarımız değişim gösterir ama bağ kurmaya dair temel ihtiyacımız aynı kalır. İçinde bulunduğumuz kültür, elimizdeki besin seçeneklerini kısıtlar. Aynısı ilişkiler için de geçerlidir.

Bebekken yalnız kalmak sadece yalnızlık değildir, bir ölüm kalım meselesidir. Üstelik durum sadece bebeklerin beslenmezse, sıcak tutulup yırtıcılardan uzak tutulmazsa ölmesi değildir. Diğer bütün ihtiyaçları karşılanırsa bile bebekler yalnızlıktan da ölebilir.¹ Başka insanlarla bağ kurmak temel bir biyolojik ihtiyaçtır, yalnızlık bir tür açlıktır.

Yetişkinlikte bile bağ kurmak bizi hem gerçek hem de fizyolojik anlamda besler, kalp atışımızı ve solunum sistemimizi düzenler, beynimizin duygusal etkinliğini etkiler, yaralanmalara karşı bağışıklık tepkimizi değiştirir, stres kaynaklarına maruz kalmamızı farklılaştırır ve stres tepkimizi hafifletir.² Bağ kurmazsak gerçek anlamda hastalanıp ölürüz. 2015 yılında yayımlanan, dünyanın her yerinden 3 milyon katılımcının olduğu yetmiş farklı çalışmayı inceleyen bir meta-analiz, sosyal izolasyon ve yalnızlığın erken ölüm riskini yüzde 25 ila 30 oranında artırdığını ortaya çıkardı.³ Bir sigorta şirketinin kamu sağlığı idaresi başkanı 2018 yılında yalnızlığın sağlığa etkileri üzerine yapılan bir araştırmanın sonuçlarını açıklarken yalnızlığın etkisinin “beden sağlığı üzerinde günde on beş sigara içmekle aynı olduğunu” açıkladı.⁴ Yine 2018 yılında, Birleşik Krallık hükümeti yalnızlığı diyabet gibi kronik hastalıklarla aynı etkileri olan bir kamu sağlık sorunu olarak çerçeveye alarak yalnızlık üzerine bir komisyon kurdu.⁵ Her yetişkin insanın kalbinde diğer insanlarla bağ kurmadığı takdirde ölme tehlikesiyle karşı karşıya olan bir bebek yatar.

Buna rağmen “ortak bilinç”, bireysel gelişimin bağımlılıktan bağımsızlığa ilerleyen çizgisel bir gelişme olması gerektiğini söyler. İnsan gelişimi üzerine teoriler ortaya koyan psikologlar, başkalarına bel bağlamanın “olgunlaşmamış” bir davranış olduğu sonucuna varır. En iyi, en güçlü, en akıllı, en zeki ve en yetişkin insanların kimsenin onların yerine bir şey yapmaya ihtiyaç duymayan insanlar olduğunu söyler.

Daha da kötüsü, Verici İnsan Sendromu bu yolun herkes için olmadığını söyler. Konuşmayı, yürümeyi, kendi başına yemek yemeyi, tuvaletini kontrol etmeyi öğrenen bir erkek çocuğu düşünün; okumayı, yazmayı ve kimyayı öğrenir, sonra da annesinin kucağında durmaktan evi terk edip bağımsız olacak duruma gelir ve bu noktada tam anlamıyla bir insanoğlu haline gelir. Öte yandan, kız çocukları bir yere kadar bağımsız olmayı öğrenir ama onlar için sonraki adım evlenip çocuk yapmaktır; bu noktada ise tam anlamıyla verici bir insan haline gelirler. Bağımsızlığa dayalı bir kişilik daha güçlü, daha üstün ve maskülen görülür. Bağ kurmaya dayalı bir kişilik ise daha zayıf, daha aşağı ve feminen görülür.

Sağlıklı insanların, romantik bir eş, başkalarının onayı, bir aile ya da topluluk olsa da olmasa da kendilerini tamamen bütün olarak hissetmeleri gerektiği düşüncesi toplumda hâlâ hâkimdir. Sosyal bağlar bir “bonus” olmalıdır, benliğimizin temel bir parçası değil... bir ek olmalıdır; esas unsur değil. Birinci dalga feministlerin bağımsızlığı ideal olarak kabul etmesine şaşmamalı.

Bu inanişa ters düşen gerçek şudur ki kimse diğer insanlar olmadan bir “bütün” olamaz, üstelik bunda ciddiyiz. Sosyal bağlar olmadan bir bütün olabilmek demek, besinsiz doymak demektir. Böyle bir şey mümkün değildir. Acıkırız. Kendimizi yalnız hissederiz. Kendimizi beslememiz gerekir, yoksa ölürüz. “Bir erkeğe” ya da herhangi bir romantik eşe ihtiyacınız olduğunu kastetmiyoruz. Kastettiğimiz şey, her şekilde ve her türden bağa ihtiyacınız olduğudur. Ayrıca insan doğası için hayatımız boyunca bağımsızlığı geliştirme dürtüsü de bağ kurma dürtüsü kadar doğaldır. *Hem bağ kurmaya hem de bağımsızlık oluşturmaya ihtiyaç duyarız.* Bu bir çelişki değildir. İnsanlar bağ kurmaktan bağımsızlığa, sonra da bağımsızlıktan bağ kurmaya doğru *gidip gelmek* için yaratılmıştır.

Bu bölümle birlikte Üçüncü Kısım: Cilala, Parlat'a başlıyoruz. Burada İkinci Kısım'da adını koyduğumuz düşmanlarla, yani tükenmişliğin nedenleriyle baş etmenize yardımcı olacak günlük seçimler ve eylemlerden bahsedeceğiz.

Karate Kid filminde Bay Miyagi, Danny LaRusso'ya, "Cilala, parlat," diyerek görev verir. "Nefes almayı unutma." Nefes almak: başka bir döngü, başka bir gitgel – nefes alın... nefes verin.

Kelimenin Tam Anlamıyla "Bağlanmak"

İkiz olarak bir temel yeteneğimiz var, doğuştan ve herhangi bir eğitim almadan ya da çaba harcamadan gelen bir yetenek: Üç bacaklı yarış. Spor gününde oynanan bu çocuk oyununda bir çocuğun sol bileği, diğer çocuğun sağ bileğine bağlanır ve bir çift halinde tarladan aşağı koşup diğer çocuk çiftleriyle yarışılır. Sekiz yaşındayken üç bacaklı yarışın canına okurduk; herkese toz yuttururduk.

Oyun esnasında senkronize olmamızı sağlayan mekanizma okul servisinde de aynı şekilde işliyordu: Birimiz zorbalığa uğrayıp ağlamaya başladığında diğeri de durup dururken ağlamaya başlardı. Zorbalığa uğrayanın hangimiz olduğunu anlamazdık bile. Oyun oynarken olduğu gibi birbirimize ipe bağlı değildik; yalnızca duygularımızın senkronize olmasını sağlayan duygusal uyum vardı. Bu uyum ve senkronize olma durumu en az ip kadar etkilidir.

Bilim bu fenomeni daha yeni ölçmeyi başladı. İki kişilik sinirbilim (zPN) henüz yepyeni bir fenomen, araştırmacılar ilişkilerde senkronize olma deneyimini ölçmenin en geçerli ve en etkili yolunu bulmak için çalışmaları hâlâ sürdürse de şimdiye kadarki sonuçlar inanılmaz.⁶ Birlikte film izleyen insanların beyinleri senkronize bir şekilde aynı duygusal tepkileri verir, birbirlerine yabancı olsalar bile. Sadece bi-

riyle aynı fiziksel ortamda bulunmak bile kalp atışlarının senkronize olması için yeterlidir. Otomatik olarak, konuştuğumuz kişinin yüz ifadelerini taklit ederiz ve bu ifadelerin belirttiği duyguları hissederiz; aynı şekilde, beden hareketleri ve ses tonunu da konuştuğumuz kişiye istemsizce uydururuz.⁷ Sürekli birbirimizi taklit eder, denemeden ya da ne olduğunun farkına bile varmadan senkronize oluruz.⁸ Ruh haliniz fazlasıyla bulaşıcıdır ve işte, evde, markette ve otobüste çevrenizdeki insanların ruh halini “kapmaya” fazlasıyla yatkındır.

Bu ortak taklit durumu hayatımızın ilk anlarından itibaren başlar ve beynimizi şekillendirir.⁹ Çocuk ve yetişkin bakıcısı arasındaki sevecen bakışmalar, diğer insanlarla bağ kurmamızı ve sinirsel bağlantıların oluşmasını sağlamasıyla ünlü bir nöropeptid olan dopamin hormonunu salgılar. Çocuk ve yetişkin bakıcısı arasındaki olumsuz bakışmalar ise ünlü stres hormonu kortizolün salgılanmasına neden olur, bu da sinirsel bağlantıların kurulmasını engeller.¹⁰ Hayatımızın ilk iki senesi boyunca biz nasıl hissediyorsak çevremizdekilerin de öyle hissettiğini sanırız, nasıl hissettiklerini görmek için çevremizdeki yetişkinlere bakarız ve bu hisleri kendimizinmiş gibi benimseriz. İsteyerek değil, içgüdüsel olarak. Bizi tutan yetişkin sakin ve rahatsa sinir sistemimiz bizim de sakin ve rahat olmamız gerektiğini söyler. Eğer o yetişkin stresli ve kaygılıysa, sinir sistemimiz o halde kaygılanacak bir şey olduğunu düşünüp bizi de o ruh haline sokar.¹¹

İki ya da üç yaşına geldiğinde çocuk hâlâ kendi başına hayatta kalacak beceriye sahip değildir, ama diğer insanların onları kendinden ayıran içsel deneyimleri olduğunu anlamaya başlar. Ergenliğe gelindiğinde kendi başına hayatta kalma becerisine sahiptir fakat insanlar tıpkı diğer birçok hayvan gibi tek başlarına kalamaz. Sosyal grupların içine girerek ak-

ranlarımızla bağlar kurar ve geliştiririz, bu bağları şekillendiren ise bebekken bakıcılarımızla kurduğumuz (daha doğrusu “bağlandığımız”) ilişkidir.

Herhangi biriyle bir alanı paylaşmak, aynı zamanda kelimenin tam anlamıyla enerjiyi paylaşmak demektir. Bağ kurmak, atom seviyesinde değişiklik geçirmemize neden olur. Bizi oluşturan bütün tanecikler yanındaki diğer tanecikleri etkiler ve bu taneciklerden etkilenir, bu bitmeyen döngü hayal edebileceğiniz en küçük ve en büyük ölçek ile bu ikisi arasındaki bütün ölçeklerde tekrarlanır. Bir sarkacı aynı boydaki başka bir sarkacın yanında sallarsanız giderek birleşirler ve aynı anda aynı yönde sallanmaya başlarlar. Biz enerjiden yapılmışız. Paylaşmak, yayılmak, birini başkasına bağlamak enerjinin doğasında vardır. Diğer insanlarla bir alanı paylaşmak demek, bizim enerjimizin onları etkilemesi ve bizim de onların enerjisinden etkilenmemiz anlamına gelir. Bu, fiziktir. Ve psikolojidir. Ve kaçınılmazdır. Ve harikadır.

Peki bu bizim ne işimize yarar?

“Bağlar önemlidir!” cümlesini duyup elle tutulamayan duygusal bağları kastettiğimizi düşünmek kolaydır: Size destek olan kız arkadaşlarınız, sizi dinleyen ve siz ağlarken size sarılan romantik eşler ve çocuğunuzun, “Seni seviyorum,” dediğini duymak... Ve gerçekten böyledir de. Bağ, his demektir.

Ama aynı zamanda faydalıdır. Hayat karmaşık, pahalı ve zaman tüketicidir. Yardıma ihtiyaç duyarız.

Julie yardıma ihtiyaç duyuyordu. Onun (ah, Tanrım) “bağırsak eğitimi” diğer şeylerin yanı sıra her gün günde yarım saati (ah, Tanrım) “tuvalet zamanı”na ayırmasını gerektiriyordu. Bu zamanı yaratmak içinse yaptığı diğer

işlerden zaman ayırmak zorundaydı. Bu işlerin hâlâ yapılması gerekiyordu ama onun tarafından değil.

Annesi ona destek oldu; pazar günleri bol bol yemek pişirip kaplara koyarak Julie'ye getirdi. Diana'nın arkadaşlarının anne babaları onu okula getirip götürmek konusunda destek oldu. Julie'nin bütün arkadaşları onu şaşırtarak ona destek oldular. Bir arkadaşı kendiliğinden ortak bir takvim oluşturmaya karar verdi ve herkes farklı günler yemek getirmek ya da Diana'yı dışarı çıkarmak için gönüllü oldu.

Başka kim destek oldu dersiniz? Tabii ki kocası.

Sizi Jeremy ile tanıştırma zamanı. Julie gibi o da bir edebiyat öğretmeni. Yüksek lisans tezini E.M. Forster üzerine yazdı. Uzun kirpikleri ve zeki, kahverengi gözleri var. Kızları Karmakarışık filmine kafayı taktığı zaman Flynn Rider'ın "içli bakışlarını" yapma konusunda uzmanlaştı ve bakış Diana'nın yanı sıra Julie'nin üzerinde de işe yaradı. Ne zaman ihtiyaç olsa tesisatçıyı, müteahhidi ya da aranması gereken kimse onu arayıp evdeki işleri düzelten o olurdu. Ve Julie'yi severdi. Jeremy birbirlerinden neden bu kadar uzaklaştıklarını anlayamıyordu. Tek bildiği, ne zaman yardım etmeye çalışsa fırça yediğiydi. Bu yüzden denemekten vazgeçti.

Julie dışkı olayını yaşadktan sonra, her ne kadar kavgaya dönüşmesinden korksa da Jeremy ile oturup ciddi bir konuşma yaptı.

Ona durumu açıkladı (uzun süre yakın ilişkide olmanın iyi yanlarından biri de birbirinizin dışkısı hakkında dürüstçe konuşabilmenizdir) ve neye ihtiyacı olduğunu söyledi: Zaman.

Jeremy şöyle dedi: "Eh, evi temizlemek gerek. Eğer temizlikçi çağırırsak onlar gelmeden önce yine temizlik yapmak zorunda kalırız, bu karmaşayla uğraşmak iste-

miyorum. Kendim halledebilirim, yeter ki benim hallet-meme izin ver ve bana karışma.”

İlişkiler her zaman sıcakkanlı ve yumuşak olmayabilir. Ama Julie bu öneriyi kabul etti.

Jeremy cumartesi günlerini temizlik günü ilan etti ve bunu kızıyla paylaştığı bir proje haline getirdi. Fizyoterapiden döndüğü ilk cumartesi günü Julie evi temiz buldu. Kendi yapacağı gibi temiz değildi ama sonuçta temizdi ve kendisinin temizlemesi gerekmemiştir. Neredeyse ağılayacaktı. Ocakta kendisinin pişirmediği yemekler vardı. En çok değer verdiği insanlar ona destek olmak için onun yanındaydı. Tek yapması gereken, verilen desteği kabul etmek ve her şeyi kontrol altına alıp her şeyi mükemmel yapma dürtüsünden vazgeçmekti.

Hah. “Tek yapması gereken.”

Bazen bağ, duygusal destek demektir. Bazen bilgi ve eğitimidir, tıpkı ona bedeninde nasıl yaşayacağını yenisinden öğreten tıp uzmanları gibi. Bazense yemek pişirmek, çocukları okula götürüp getirmek, bulaşık yıkamak, toz almak ve her şeyi yerli yerine koymak demektir. Kamu sağlığı teorisi buna “araçsal destek” adını verir.

Julie’ye ise sadece “bir eşe sahip olmak” gibi gelmişti.

İyi İlişkiler Size İyi Gelir

İnsanların ilişki ihtiyaçları farklı farklıdır.¹² Bu çeşitlilik dışadönüklük ya da içedönüklükle, bir bireyin sosyalleşmeden aldığı zevkle ya da sadece kişinin kendine özel küçük kişilik özellikleriyle açıklanabilir.¹³ Araştırmacılar bunu birine, “Çok güçlü bir ait olmaya ihtiyacım var,” cümlesine katılıp katılmadığını sormak kadar basit bir deneyle dahi ölçebilir.¹⁴ Ait olmak istemenin “doğru bir miktarı” yoktur; sadece size doğru gelen miktarı vardır.

İhtiyaç duyduğunuz bağı elde etmenin sağlığa yararlarından bahsedelim. Uyarı: Bağ, kesinlikle yalnızca evlilik türü ilişkilerden ibaret değildir; arkadaşlar, hayat boyu en yakın dostlar, kankalar, kardolar ve tüm aile dahil olmak üzere her türlü olumlu bağ buna dahildir. Ama evlilik bağları araştırmalara en sık konu olan türdendir, bu yüzden bağ kurmanın hayatımıza yararlarına dair en sık kanıtları da bunlar sağlar.

Örneğin, yakın zamanda (hepsi heteroseksüel evlilikler yapmış olan) onlarca farklı ülkeden yetmişin üzerinde katılımcıyla yapılan bir meta-analiz, kalitesiz evlilikleri olan insanların fiziksel sağlığının daha kötü olduğunu ve ömürlerinin kısaldığını, aynı zamanda bunun ruhsal sağlığı bozduğunu ortaya çıkardı.¹⁵ “Kaliteli” evliliğin ölçütleri caydırıcı bir şekilde yüksek değildi; içerdikleri tek şey, “ilişkiye dair kişilerin kendilerinin beyan ettiği memnuniyet hissi, eşine karşı büyük ölçüde olumlu tutum ile düşmanca ve olumsuz davranışların düşük seviyede olması.” Kısacası, “İlişkimden memnunum, eşimi seviyorum ve genel anlamda birbirimize destek olup iyi davranıyoruz.” Ama temel anlamdaki bu memnuniyet bile güçlü olabilir. Evlilik kalitesinin daha yüksek olduğu insanların yaraları daha çabuk iyileşir ve kronik ağrılar hayat kalitesini daha az etkiler. Hatta ilişki kalitesinin sigara içip içmemekten daha iyi bir sağlık göstergesi olduğu ortaya çıkmıştır ve sigara içmek kötü sağlığın en önemli belirtileri arasındadır. Yüksek kaliteli bir ilişkinin yararları, kadınlarda erkeklerden daha fazladır.

Araştırmacılar bu etkinin, en azından bir açıdan, kaliteli bağ kuran insanların kendilerine daha çok dikkat etmesine bağlı olduğunu bulmuştur. Başka bir deyişle, başka insanlara bakmak ve başka insanlardan bakım görmek “öz bakım” dediğimiz olayı kolaylaştırır.

Bunun olması için sevdiğiniz kişinin ikiziniz olmasına gerek yoktur. Hayatınızda acınızı kendi acısı gibi hisseden ve bu acıyı sizinle paylaşan en azından bir kişi olmasını umuyoruz.

Bu enerji yaratan bağlara “Sevgi Baloncuğu” adını verdik.

Sevgi Baloncuğu

Dengeli beslenmek ve derin nefesler almak gibi sosyal bağlar da bizi besler.¹⁶ Eğer Verici İnsan Sendromu bir virüse, Sevgi Baloncuğu da bağışıklık sisteminizi besleyen ortamdır. Baloncuğu tek bir seferde sadece bir insana hissedebilirsiniz; Emily’nin en sık yaşadığı tecrübe budur. Ya da en güçlü şekilde büyük, işbirliği içindeki gruplara hissedebilirsiniz; Amelia’nın deneyimi ise bu yöndedir. En yakın arkadaşlarınıza hissedebilirsiniz. Eşinize. Topluluğunuzdaki insanlara. Hatta köpeğinize, evet, bu tür bağları insan dışında başka canlı türleriyle de kurarız. Farklı Baloncukların farklı tarzları vardır; paten takımınızdaki arkadaşlarınıza hissettiğiniz bağ ailenize hissettiğiniz bağdan farklıdır, ailenize hissettiğiniz bağ ise kapitalizm karşıtı feminist örgü grubunuzdaki kişilere hissettiğiniz bağdan daha farklıdır. Buna rağmen bütün enerji yaratan Sevgi Baloncuklarının iki temel unsuru vardır: güven ve ilişkisel öğrenme.

Güven

İnsanlar da dahil birçok canlı türü bir şey verildiğinde kimin karşılık verdiğinin kaydını tutar. Karşımızdaki kişinin bize ona verdiğimiz kadarının karşılığını vereceği inancına “güven” denir.

Özellikle ekonomi ve psikoloji alanında çalışan araştırmacılar, insanların güvene ya da ihanete tepki verip verme-

diğini ölçmek için Güven Oyunu [Trust Game] denilen bir aracı kullanır. Bu bilim hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz Google'a "Trust Game" yazın. Onlar para kullanır, bizse kapkek kullanacağız. Deney şu şekilde işler:

Araştırmacılar Emily ile Amelia'yı bir laboratuvara koyar. Amelia'ya dört kapkek verip bir seçenek sunar. Kapkekleri alıp eve gidebilir ya da istediği kadar kapkeki Emily'ye verebilir. Emily'ye verdiği her kapkek üç kapkeke dönüşecektir. Yani bir tane kapkek verirse, Emily'nin üç tane kapkeki olur ve Amelia'nın da yine üç tane kapkeki olur. İki tanesini verirse Emily'nin altı, Amelia'nın ise iki tane kapkeki olur. Bu böyle gider.

Öte yandan, Emily kapkek alacak olursa onun da bir seçim şansı vardır. İsterse kapkeklerden bir kısmını Amelia'ya geri verebilir ya da kapkekleri alıp eve dönebilir.

Eğer Amelia, Emily'ye güveniyorsa kapkeklerinden dört tanesini geri verir ve bu da Emily için on iki tane kapkek demektir! Eğer Emily güvenilir biriyse kapkeklerin yarısını geri verir ve her ikisinin de altı tane kapkeki olur! Güveni takiben karşılık almak maksimum kapkek sayısı ve kraliçelerin yönettiği huzurlu bir halk demektir.

Gerçek hayattaki ilişkilerimizde aldığımız "kapkek"ler paradan zamana, dikkatten gerçek kapkeklerle ve zorlu duygularımıza karşı şefkate kadar her şey olabilir. Sonuncusu, kapkekler içinde en önemlisidir. Eğer birine hüznün, öfke ve acı gibi zorlu duygularımızı yansıttığımızda o kişi bizi yargılamadan ya da savunmaya geçmeden duygularımıza karşı anlayışla tepki verirse, bu duyguyu atlatıp tüneli geçerek tünelin sonundaki ışığa ulaşmamızı kolaylaştırır.

Bu güven tanımı tek bir soruya indirgenebilir: "Benim yanımda mısın?"¹⁷ Güvenilir insanlar birbirlerinin yanında olur ve bu karşılıklı güven ve güvenilirlik her iki insanın huzurunu en üst seviyeye taşır.

Ama diyelim ki Emily o anda regl öncesi sendromu yaşıyor ve akşam yemeğinde on iki kapkek yemek istiyor. Araştırma laboratuvarından çıkmaya bile kalmadan bütün kapkekleri midesine indirir, sonra da kapıdan koşarak çıkar. Amelia elinde sıfır kapkek ve derin bir ihanet hissiyle yalnız kalır.

Bu da bir stres tepkisi oluşturur. Örneğin, Amelia intikam almak isteyebilir. Gerçekte intikam, ihanete verilecek olağan ya da en verimli tepki değildir. Emily'nin ihanetinden sonra Amelia'nın yapacağı en muhtemel ve değerli hareket, eve gidip kocasına Emily'nin bütün kapkekleri yediğini anlatmaktır! Kocasını destek verici biri olduğundan sadece karısı için on tane kapkek pişirip arkadaşlarını davet eder, arkadaşları da kapkek getirir ve Emily'nin regl sonrası sendromu yaşayan bir hain olduğuna katılır. Hormonların getirdiği sisten çıkan Emily de en sonunda onlara katılacaktır, Amelia'nın evine gidip ona kapkek vererek özür diler ve bir daha böyle yapmama söz verir. Bu şekilde güven tekrar sağlanır ve Baloncuk dengesi kurulur.¹⁸

Öte yandan, Emily özür dilediğini ama kapkek yeme içgüdüüne bir türlü hâkim olamadığını söylerse Amelia onu affedebilir ama bu sefer de Emily'yi Baloncugun dışında tutabilir.

Enerji üreten Sevgi Baloncugu'nun dışında biri Amelia'ya, "Tüm kapkeklerini verirsen olacağı bu," diyebilir. Bu kişi zaten bu yüzden Baloncugun dışındadır. Güvenmeyen ya da güvenilir olmayan insanlar enerji tüketir.

Biraz da güven ve "güvenilirlik" arasındaki ilişkiden bahsedelim.

Güvenilirlik, "tamamen kendin olmak" ve insanların yarğalayabileceği yanlarınız da dahil olmak üzere bütün yanlarınızı samimi bir şekilde paylaşmak demektir.¹⁹ Güvenilir olmak güven demek, yani bu reddedilmesi olası düşünceleri paylaştığınız kişinin size ihanet etmeyeceğini bilmek de-

mektir. Birçok kişisel gelişim kitabı (ve pazarlama ile satış üzerine kitapların çoğu) güvenilirliği teşvik eder.

Ama stratejik olarak *güvenilir olmamak* da güvenin bir parçasıdır.²⁰ Bazen eski sevgilinizin orada olacağını bile bile çocuğunuzun arkadaşının doğum günü partisine gidersiniz ve gülümseyip sosyal açıdan kabul edilir sohbetler yaparsınız çünkü çocuğunuzun o günü böyle hatırlamasını istersiniz. En yakın arkadaşının doğum günü pastasını eski sevgilinizin suratına fırlatıp deli gibi bağırığınızı hatırlamasını istemezsiniz.

Öfkemizi kibar, sosyal açıdan kabul edilebilir olmak adına bastırmak “güvenilir değildir” çünkü benliğimizi tam olarak paylaşmıyoruzdur. Ancak bu da güvenin bir parçasıdır. Güvenilir olmanın bir yanı da beklentileri karşılayıp çizginin arkasında kalmaktır, tıpkı uslu bir kadın gibi.

Güvenilirlik o akşam telefona geçip, en yakın arkadaşınıza masayı ters çevirip Hulk’a dönüşmek isterseniz bile nasıl uslu durduğunuzun anlatırken ortaya çıkar. Çocuğunuzun muhtemelen ne kadar çok çalışmanız gerektiğini asla bilemeyeceğini, tüm bu çabanın amacının ne kadar çok çalışmanız gerektiğini asla bilmesine gerek kalmaması için olduğunı söylediğiniz zaman ağlarsınız.

En yakın arkadaşınız kapkeki, yani zorlu duygularınızı alır ve “Ama ne kadar uğraştığını *ben* biliyorum ve seninle gurur duyuyorum. Hâlâ içinde tuttuğun bütün o öfkeyi atmak için planın nedir?” diyerek size geri verir.

Baloncuğunuzdaki insanlar zorlu duygularınıza nezaket ve şefkatle yaklaşabildiğinde ve biz de karşılığında aynısını verdiğimizde Baloncuk hiç olmadığı kadar güçlenir.

İlişkisel Öğrenme

Blythe McVicker Clinchy iki farklı öğrenme yolu belirler: “ayrık öğrenme” ve “ilişkisel öğrenme”.

Ayrık öğrenmede, bir fikir bağlamından ayrılıp bilimsel gelişim adına fazlasıyla güçlü bir araç olduğu kanıtlanmış, dışsal olarak belirlenen kurallara göre değerlendirilir. Buna rağmen 1996 yılında “ayrık öğrenen” kişi tanımını okuyup yirmi birinci yüzyıl sosyal medyasında kullanılan “erbilmişlik” terimini düşünmemek elde değildir:

Eğer bu bölümü ayrık öğrenen olarak okursanız sunduğu argümanlara eleştirel bir gözle yaklaşır, söylediğim her şeyi savunmamı beklersiniz... mantığımda boşluklar ararsınız, sunduğum kanıtları yanlış yorumladığımı ve tutumumu haksız çıkarabilecek kanıtları saklı tuttuğumu varsayarsınız, yapılabilecek alternatif açıklamalar bulmaya çalışırsınız.²¹

Ve hemen ardından, ayrık öğrenmenin hayati önem taşıyan gücüne dikkat çeker:

Sunduğum argümanları değerlendirirken uyguladığınız standartlar objektif ve gayrişahsidir; mantıkçılar ve biliminsanları tarafından fikir birliğine varılıp programlanmıştır.

Aldığınız resmi eğitimin tamamının sizi ayrık öğrenme konusunda eğitmesinin bir sebebi vardır. Ayrık öğrenme sapla samanı birbirinden ayırır.

Tam tersi *ilişkisel öğrenme* ise bir fikri, bağlamı içinde anlamayı içerir. Kendinizi başka bir insanın yerine koyarak onun bakış açısını anlamaya çalışırsınız. Farklı bakış açısı-

nı anlamak için şüphelerinizi, yargılarınızı, eleştirilerinizi ve kişisel ihtiyaçlarınızı (geçici olarak) askıya alırsınız; bakış açısını kabul ettiğiniz için değil, anlamak istediğiniz için. Ardından, kendi hayatınızda yaşadığınız tecrübeleriniz ile kişiliğinizden unsurları getirerek bunu farklı bakış açısıyla karşılaştırır, bu insanın bakış açısını bizimkine uydurmak için dener, evirip çevirip yine deneriz. Bazen ilişkisel öğrenme yapabilmek için, başkasının elbiselerini giymek gibi, kendimizi diğer kişinin şekline göre değiştirip yeniden şekillendiririz. Bu süreçte aynı görüşe sahip olmanın bizim için ne kadar rahat (ya da rahatsız) olacağını görürüz.

Buna “ilişkisel öğrenme” denir çünkü fikri, bağlamından ayırmaz; bir şeyi yalnızca ilişkili olduğu bağlam özelinde anlayabileceğimizi iddia eder. Eğer ayrık öğrenme sapla samanı birbirinden ayırıyorsa, ilişkisel öğrenme sap ile saman arasındaki bağları inceleyerek bu bağların nereden geldiğini ve neden oluştuğunu anlamayı amaçlar.

Herkes her iki yöntemi de kullansa da kadınlar ilişkisel öğrenmeyi kullanmaya erkeklere göre daha yatkındır, tam tersi de erkekler için geçerlidir.²²

Belki de aradaki bu fark yüzünden, ilişkisel öğrenme bilimsel yöntemler ve mantığın tek alternatifi saçmalıklımsı gibi, çoğu zaman “mantıksız” olduğu gerekçesiyle göz ardı edilir. Oysa bu doğru değildir. İlişkisel öğrenme özenli, gayret isteyen, çoğu zaman yavaş ve *yoğun bir şekilde mantıklı* bir süreçtir; yani tahmin edilebilir kalıpları ve gelişmeyi izler. Bir fikri anlamak için gereken bilgiye duyguyla yaklaşır. Aynı zamanda yaratıcıdır çünkü dinleyicinin farklılıklara karşı verdiği duygusal tepkileri *bastırarak* kendilerinden farklı bir bakış açısını denemesini gerektirir.

Bununla birlikte, ilişkisel öğrenmenin enerjiyi artıran özelliği sadece başkalarıyla bağ kurarak onları anlamanın

bir yolu olması değil, aynı zamanda kendi içsel deneyimlerimizle bağ kurup bunları anlamamanın ve diğerleriyle bağ kurarak kendi kimliklerimizi geliştirmenin bir yolu olmasıdır.

Kadınlar, erkeklere nazaran kendilerini kurdukları ilişkiler bağlamında tanımlamaya daha meyillidir. Bu farkın nedenini bilmiyoruz... Böyle mi doğduk? Kültürümüzden mi öğrendik? Kimbilir? Ama bizim amacımız açısından pek önemi yok. Önemli olan, ilişkisel öğrenmenin hem sağlıklı bağlar hem de sağlıklı bireysel kimlikler oluşturmaya yardımcı olmasıdır. İlişkisel öğrenme sayesinde kadınlar kendilerini ve kimliklerini kız kardeş, kız çocuk, anne ya da arkadaş gibi ilişkiler üzerinden anlamaktan çoğu zaman büyük zevk alır.

Tabii, kadınların, kimliklerini *sadece* ilişkileri bağlamında geliştirebileceğini iddia etmenin kadınların başka gelişim kaynaklarına; aynı zamanda, en basit anlamda, özgürlüğe erişimini kısıtlayan cinsiyetçi kurallar koymak olduğunu unutmamak gerekir. Öte yandan kadınların kimliklerini, kurduğu bağlar yerine “başarı” hedefine ulaşmak için geliştirmeleri “gerektiğini” iddia edersek de kadınların (ve tüm insanların) bağlar yoluyla doğal arayışlarına kötü bir anlam yüklemiş oluruz. İnsanın diğerleri hakkında bilgi edinecek kendini daha iyi tanıması sağlıklıdır. Her iki yöntemin de yanlışı doğrusu, iyisi kötüsü yoktur ve her insanın bu iki öğrenme yöntemini kullanma şekli aynı değildir. Tekrar (ve tekrar) ediyoruz; her ikisine de ihtiyacımız var; ilişkiye girip ilişkiden çıkma özgürlüğüne ihtiyacımız var.

İlişkisel ve ayrık öğrenmenin karışımına “yapılandırıcı öğrenme” adı verilir. Bu kitap da yapılandırmacı öğrenmenin bir ürünü olarak oluşmuştur; ayrık ve ilişkisel öğrenmeyi birleştirerek somut bir bütün oluşturur. Emily ile

Amelia bilimin beyin ve bedenin stres tepkileri konusunda söyleyebileceği her şeyi öğrenip anlatmaya çalışabilir (ayrık öğrenme) ama siz olmanın nasıl bir his olduğunu bilemez ya da hayatınızdaki stresle başa çıkarken neyin etkili olacağını tahmin edemez. Sadece siz kendinizin uzmanı olabilirsiniz; bu nedenle, kitabımızı okurken deneyip size uyup uymadığını görmeniz ve herhangi bir fikri kabul edip etmeyeceğinize karar vermeniz için farklı kaynaklardan hikâyeler ve deneyimler ekledik; bu da ilişkisel öğrenmedir. Üçümüz birlikte (Emily, Amelia ve siz okur) herkes için olmasa bile sizin için işe yarayan bir yol bulacağız.

Sevgi Baloncuğunda Şarj Olmanız Gerektiğinizi Nasıl Anlarsınız

Birinci Bölüm’de stres kaynaklarını bırakıp stresin kendisiyle başa çıkmanız gerektiğini nasıl anlayacağınızdan bahsetmiştik. Bu bölümde ise bağımsızlık çabanızdan ayrılıp bağ kurmanız gerektiğini anlamanın dört yolundan bahsedeceğiz. Bu duyguların her biri bağ kurmaya duyduğumuz açlığın farklı bir şeklidir, yani yalnız hissetmenin başka bir yoludur:

Gaslighting’e uğradığınızda. Kendinize, “Ben deliriyor muyum yoksa kabul edilemez şeyler mi yaşanıyor?” diye soruyorsanız, sizi anlayan birinden yardım isteyin; o kişi size, “Evet, gaz lambaları yanıp sönüyor,” diyerek güvence versin.

“Yeterli olmadığınızı” hissettiğinizde. Hiç kimse tek başına dünyanın bütün ihtiyaçlarını karşılayamaz. İnsanlar büyük işleri tek başına yapmak için yaratılmadı. Bunları *birlikte* yapmak için yaratıldık. Dünyanın sizden istediği bütün talepleri yerine getiremeyen, tek başına kalmış, etrafınızdaki sonsuz, bitmeyen ihtiyacın karşısında çaresiz bir insan ol-

duğunuzu düşünüp elleriniz boş kalmış gibi hissettiğinizde bu hissin bir tür yalnızlık olduğunun farkına varın. Sizi anlayan insanlar bulun. Arkadaşlarınızı arayıp dertleşin, sosyal medyada istediğiniz kadar YÜRÜ BE KIZIM! gönderilerine bakın; *Wonder Woman*, *Gizli Sayılar* ya da *Moana* gibi kadınların erkeklerden oluşan bir takımla, kadınlardan oluşan bir takımla ya da doğa ve ilahi olanla birlikte çalışan kadınların hikâyelerini izleyin.

Üzgün olduğunuzda. *Ters Yüz* isimli animasyon filminde ergen Riley'nin kafasının içindeki duygular reşit olmanın getirdiği zorluklarla baş etmekte zorlanır. Duyguların lideri Neşe, araya girmesin diye Üzüntü'yü kontrol altına almaya çalışır. Yere bir daire çizen Neşe, Üzüntü'ye çemberin içinde kalmasını söyler. Birçoğumuz üzüntüyle böyle başa çıkmaya çalışırız: Diğerlerini rahatsız etmesin diye kontrol altına alırız. (Çünkü tekrar ediyoruz: Verici insanlar.)

Filmin dönüm noktasında Neşe bir keder çukurunun içine düşer, bütün ümidini kaybetmek üzereyken Riley'nin hokey oyununda kazanan sayıyı kaçırdığı günü hatırlar. Riley pes etmenin eşiğindeyken annesi ve babası onunla konuşmaya gelmiştir. Onu takımın yanına götürmüş ve takımı da ona kucak açmıştır.

“Üzüntü,” diye fısıldar Neşe sonunda anlayarak. “Anne ve baba... takım arkadaşları... Riley'nin yanına geldiler çünkü Riley *üzgündü*.”

Üzüntü bir fener ya da Yarasa Sinyali gibidir. Birçoğumuza rahatsız edici duygularımızı saklamamız gerektiği öğretilse de üzüntüyle ilgili gerçek şudur ki, tünelin sonundaki ışığı bulmak için bir arkadaşımızın karanlığın içinden, “İşte buradayım!” diye seslenmesi ya da daha iyisi, birinin karanlığın içinden elini uzatıp, “*Beraber* attığımız her adımda ışığa doğru gideriz,” demesi gerekir.

İçiniz öfkeyle kaynadığında. Kadınların hayatında ve Sevgi Baloncuğu'nda öfkenin özel bir yeri vardır. Birçoğumuza öfkemizi –üzüntüden bile fazla– yutup kendimizden bile saklamamız gerektiği öğretildi. Öfkeden korkmamız gerektiği öğretildi (hem kendi öfkemizden hem de diğerlerinin öfkesinden) çünkü öfkenin gücü bir silah olarak kullanılabilir. Bu *mümkün*. Bir şefin kullandığı bıçak da bir silah olarak kullanılabilir. Ya da bir ziyafet hazırlamada kullanılır. Asıl olay, nasıl kullandığımızdadır. Kimseyi incitmek istemeyiz ve öfke gerçekten de çok, çok güçlü olabilir.

Yakınlarınızın izniyle öfkenizi Sevgi Baloncuğu'na getirin ve birlikte stres tepkisi döngüsünü tamamlayın. Baloncuğunuz futbol takımınızsa, öfkeyi maçta ya da antrenmanda uygulayabilirsiniz. Baloncuğunuz örgü kulübünüzse daha yaratıcı olmanız gerekir. Bedeninizi kullanın. Yukarı aşağı zıplayın, ses çıkarın, bütün o enerjiyi dışarı atıp diğerleriyle paylaşın.

Baloncuğunuzdaki insanlar, “Evet!” der. “Gerçekten de büyük saçmalık!”

Öfke size güç, enerji ve mücadele etme dürtüsü verir; bu enerjiyi Baloncuk içinde paylaşmak olası bir tehlikeden daha güvenli ve dönüştürücü bir etkiye dönüşür.

ÜBER-BALONCUK

Emily sekiz sene boyunca Smith Üniversitesi'nde sağlık eğitmeni olarak çalıştı. Üniversite Lisa Simpson'larla doluydu: çok zeki, büyük hedefleri olan, azimli, kararlı, çalışkan, hassas ve sosyal adaleti önemseyen kadınlar. Birçoğu anksiyete, depresyon ve beslenme bozukluklarıyla mücadele ediyordu. Emily ise onların sağlık eğitmeniydi.

2014 yılında “Yol Açıldı Aşka: *Karlar Ülkesi* ve ‘Duygusallaşma’ Bilimi” adında bir konuşma yaptı. Bu konuşmada duyguların ardındaki bilimi

Disney'in o sene çıkardığı ünlü animasyon filmi *Karlar Ülkesi*'nden ilham alarak açıkladı.

Emily, müzik konusunda Amelia'dan yardım istedi. "Filmde bir sahne mi göstersem? Yoksa müzik profesörüne filmdeki şarkıları canlı söyleyebilecek öğrencileri olup olmadığını mı sorsam?"

"Katılımcılarla birlikte söyleyin," dedi Amelia. "Bırak şarkıları onlar söylesin."

Emily aynen böyle yaptı ve Smith'te geçirdiği en önemli zaman oldu.

Eylül ayında bir cuma akşamı üç yüz öğrenci Emily'nin konuşmasına katıldı. Yarım saatin ardından, konuşmanın en can alıcı yerinde Emily filmde yer alan "Let It Go" şarkısının videosunu izletti, bu videonun altındaki şarkının sözleri yazılıydı.

Yüzlerce azimli, zeki, mükemmeliyetçi kadın, "O mükemmel kız yok artık!" sözlerini söyledi. Ses bütün kampüse yayıldı, bahçeden bile duyuluyordu. Nefes kesiciydi. Emily, Kraliçe Elsa'nın hayatında ilk defa gücünü tam anlamıyla gösterdiği görkemli videoyu izleyen gülümseyen yüzlere baktı ve *Bunu her gün yapmalarını nasıl sağlarız?* diye düşündü. Konuşmadan sonra öğrenciler gözlerinde yaşlarla Emily'nin yanına geldi ve ihtiyaç duydukları şeyin tam olarak bu olduğunu söyledi. İçlerinden kimse, konuşmanın bilimsel kısmının tam ihtiyaç duydukları şey olduğunu söylemedi. Asıl ihtiyaçları, şarkı söyleme kısmıydı.

İşte buna Über-Baloncuk deriz. Bu baloncucu müzik de dahil olmak üzere çeşitli ritmik oyunlarla yakalayabilirsiniz. Korodaki şarkıcılar, takımdaki oyuncular, seçim gecesi toplanan aynı partiyi destekleyen seçmenler, hatta *Kara Panter* filminin heyecanını etraftaki yabancılarla paylaşan sinema seyircileri. Bu etkinlikler esnasında ritmik hareketler, şarkılar, oyunlar, paylaşılan bir hedefe ulaşmak için harcanan yoğun çaba sayesinde birkaç dakikalığına nörolojik bir köprüden geçersiz, diğer insanlarla aramızdaki engeller eriyip gider (bazen az, bazen fazla) ve kendi kimliğimizi bedenimizin dışına uzanan, dokunarak hissedemediğimiz bir "Biz" gibi deneyimleriz. İşte bu Über-Baloncuk'tur.

Über-Baloncuk bize yalnızca iyi hissettirmez, grup içindeki işbirliğini

artırır.²³ McMaster Üniversitesi Müzik ve Zihin Enstitüsü'nde eğitmen olan Laurel Trainor, başka bir çocukla birlikte senkronize hareketlerle zıplatılan bebeklerin birkaç dakika sonra aynı bebek elindeki kalemi düşürünce ona yardım etme şansının daha yüksek olduğunu ortaya çıkardı.²⁴ Yabancı biriyle aynı anda parmaklarıyla ritim tutan yetişkin insanların o kişiye matematik ve mantık sorularında yardım etme şansı daha yüksektir.²⁵

Senkronize hareketlerin getirdiği zevk hissi biyolojimize işlemiştir ve en huzurlu halimize ulaşmak için güçlü bir araçtır.

Biriyle güven, güvenilirlik ve ilişkisel öğrenmeyi paylaştığımızda değişiriz. Bu korkutucu ama iyi ve önemli bir değişimdir. Bazı insanları, yani doğru insanları kendimizi tanıdığımız kadar iyi tanırız ve onları tanırken kendimizle de yeni ve daha derin şekillerde yeniden tanışırız. Sophie'nin kelebekleri, Bernard'ın bu kişi olduğunu biliyordu.

Ama Bernard aradığı kişi olmadığından, onu yemeğe, sinemaya ve başka randevu aktivitelerine davet ettiğinde Sophie onu reddetti. Gelin görün ki neredeyse istemeye istemeye onunla dost oldu. O komik, zeki, sıcakkanlı biriydi, üstelik harika bir babaydı ve Sophie'yi o kadar iyi dinliyordu ki Sophie bu sayede kendini daha iyi tanımayı öğreniyordu.

“Ama bu çok külfetli,” dedi Sophie, Emily'ye.

“Olumlu yeniden değerlendirme!” diye cevapladı Emily. “Külfetliyse muhtemelen senin için en yararlı olan odur.”

Kendimizi sevmek için başka insanların bizi sevmesi gerekmez; “bütün” olmak için romantik bir eşe ihtiyacımız yoktur. Ama kendimizi en iyi şekilde nasıl seveceğimizi öğrenmek için başkalarına ihtiyaç duyarız.

En sonunda Sophie kendine dalıp gitme izni verdi ve

bütün dünyası değişti. “Âşık olunca kendim olmaya devam ederim, sadece kan kaybindan ölürsem yanımda ambulans çağıracak biri olur sanıyordum. Ama bundan çok daha fazlasıymış. Onun gözlerinde kendimi görüyorum, kendimi tanıyıp sevecek yeni yollar buluyorum, aynı zamanda onu tanıyıp sevecek yollar buluyorum, sonra bizi ve birlikteliğimizi, yani ikimizin de ötesinde olan şeyi tanıyıp seviyorum.”

Sonra “karmaşık dinamik sistemlerin ortaya çıkan özellikleri” gibi şeyler söylemeye başladı. Emily heyecanla başını salladı ama sonrasında iş tekniğe döndü.

Uzun lafın kısıası, bağ kurmak bize iyi gelir. Bu bir zayıflık değildir, “muhtaç” olduğumuzu göstermez. Bizi daha güçlü kılar.

Olumlu sosyal etkileşim ve şefkatin döngüyü tamamladığından Birinci Bölüm’de bahsetmiştik. Altıncı Bölüm’de bütün diğer temel biyolojik ihtiyaçlar gibi bağ kurmanın da önemli bir güç kaynağı olduğunu açıkladık.

Bir sonraki bölümde aynı şekilde önemli başka bir güç kaynağından bahsedeceğiz: Dinlenmek.

ÖZET

- Arkadaşlarınızla, ailenizle, evcil hayvanlarınızla, ilahi olanla bağ kurmak sizin için yiyecek ve su kadar önemlidir. İnsanlar tek başlarına çalışmak için değil; bağ kurmaktan özgür olmaya, özgür olmadan bağ kurmaya salınmak için yaratılmıştır.
- Farkında olmadan birbirimizi sürekli taklit ederek birbirimizi “düzenleriz”, kalp atışlarımız senkronize olur, ruh halimiz değişir ve birbirimizin duyulmuş ve görülmüş hissetmesine yardımcı oluruz.

- Belli başlı bağlar enerji yaratır. Biriyle karşılıklı güven ve “ilişkisel öğrenme”yi paylaşırsanız, her ikinizi de yenileyen bir enerji yaratırsınız. Bu enerjiye “Sevgi Baloncuğu” deriz.
- Üzüntü, öfke ve “yeterli” olmama hissi bir tür yalnızlıktır. Bu duyguları hissettiğinizde bağ kurun.

7. Bölüm

Sizi Daha Güçlü Kılan Şey

Julie hâlâ yorgundu yorgun olmasına ama bağırsak eğitimi sayesinde sonunda ona uzatılan yardım elini kabullenmişti. Hem de birçoğunu. Bu yardıma yıllardır ihtiyacı vardı ama belki de istemek için fazla gururluydu. Sebebi ne olursa olsun, her şeyi kendisinin halletmesi gerektiği fikrine tutunmuştu... ta ki “her şey” gelip vücudunu mahvedene dek.

Bu yüzden artık Kraliçe Elsa gibi yapacak ve aldırmayacaktı.

Jeremy, Diana’nın ya da Julie’nin okulu tatil olmayıp kendi okulu tatil olduğu zaman Diana Görevi’ni üstlenmek için gönüllü olduğunda derin bir kavrayış elde etti.

Jeremy o hafta kızı hakkında çok şey öğrendi. Giydiği kıyafetler konusunda bildiğinden şaşmıyordu, her ne kadar bildikleri Jeremy’nin standartlarına ve hatta okulun kıyafet yönetmeliğine uymasa bile. Okul yönetimi arayıp kızına üstünü değiştirmesi için kıyafet getirmesini söyleyene dek Jeremy’nin kıyafet yönetmeliğinden haberi yoktu. Diana’nın aynı zamanda yediği yiyecekler konusunda

güçlü fikirleri vardı, üstelik bu fikirlerin Jeremy'nin bildiği sağlıklı beslenmeyle uzaktan yakından ilgisi yoktu. Sebze mi? Olmaz. Peki meyve? Sadece meyveli şeker lütfen, teşekkürler. O yemek pişirdiğinde kızı yemiyordu, bu yüzden tartışıyorlardı ve Jeremy kendini kötü hissediyordu; karnı öfke, sinir ve endişeyle çalkalanıyordu.

Üstelik bu o kadar çok zaman alıyordu ki! Derslere getirip götürme, görüşmeler yapma, yapılması gereken her şeyin yapıldığından emin olmak için sürekli göz kulak olma, tekrarlar, tekrarlar, Tanrı yardımcısı olsun, o tekrarlar.

Zamanın da ötesinde, duygusal olarak tüketiciydi! Zorunlu olarak sabırlı olmak, açıklamak ve yönlendirmek, öfkesini kontrol altında tutmak, bahar tatilinin bitmesi için günleri sayarken olmak istediği o sevgi dolu, mutlu ve sabırlı baba olmak...

Hafta sonu, alnını avcuna koyarak masaya oturdu ve geçirdiği haftayı anlattı. Anlayış bekleyerek Julie'ye bakınca rahat ve onun halinden memnun bir şekilde gülmüşediğini gördü. Jeremy yapacağı uzun konuşmadan vazgeçti.

"Seni iyi gördüm. Yani iyi gözüküyorsun."

Julie kaşlarını kaldırarak ona baktı.

"Yani canın sıkkınmış gibi gözükmüyor."

Julie buna hak verdi. "Bu doğru. Pek çok defa stresliyen senin meselelerinle ilgilenemedim ve sen de stresini bana yükledin." Dikkatini kendi bedenine, o anda hissettiklerine öncelik verdi ve "Şu anda ise bunu kaldırabilecekmiş gibi hissediyorum," dedi.

Bu bölümde Julie'nin bunu kaldırabilecek gücü nereden bulduğundan bahsedeceğiz.

Nietzsche (öff) der ki, "Sizi öldürmeyen şey güçlendirir."

Bu sözü yıllardır duyuyorsunuz, o ya da bu şekilde, ama eğri oturup doğru konuşalım. Diyelim ki size bir araba çarptı ama ölmediniz, o halde *araba* sizi daha güçlü mü yapar? Hayır. Yaralanmak ya da hastalık sizi güçlendirir mi? Hayır. Bütün bunlar sizi canınızı yakmaya daha yatkın hale getirir.

Sizi asıl güçlendiren şey, sizi öldürmeyen şeyden sağ çıktıktan *sonra* yaptıklarınızdır.

Sizi güçlendiren şey *dinlenmektir*.

Dinlenmek demek kullanılmış, yorulmuş, hırpalanmış ya da yaralanmış olduğunuzda, iyileşmesi için bazı parçalarımızı kullanmayı bırakmaktır. Bu bölümün konusu da budur.

Her ne kadar uyku önemli olsa da “dinlenmek” yalnızca uyumak demek değildir. Dinlenmek aynı zamanda bir aktiviteden diğerine geçmeyi gerektirir. Zihinsel enerjinin de tıpkı stres gibi izlediği bir döngüsü vardır; göreve odaklanma ve sindirme arasında gidip gelir, sonra tekrar odaklanır. “Dayanıklılık” ve “özdenetim” sayesinde günün her anında odaklanmak ve verimli olabileceğimiz yalnızca yanlış bir düşünce değil, aynı zamanda bir tür gaslighting’dır ve beyninize zarar verme ihtimali vardır.

Bir an için durup bu garip gerçeği anlamaya çalışalım: Gelişmiş modern dünyada yaşamda çoğumuzun her şeyi aşırı boldur... ama çoğu zaman kendimizi suçlu, utanmış, tembel, açgözlü, kafası karışmış ya da hiç olmazsa muhalif hissetmeden hayatımızı devam ettirmemizi sağlayan temel fizyolojik ihtiyaçlarımızı karşılayamayız. İnternette popüler olan bir paylaşım, “Başka insanları ısıtmak için kendini yakmana gerek yok,” der. Ama Verici İnsan Sendromu’na göre *kesinlikle* yakmanız gerekir. “Verici insanlar”, yani kadınlar olarak bedenimiz, sağlığımız ve hatta hayatlarımız dahil insanlığımızın her yanını *vermemiz* gerektiği beklentisiyle yaşarız. Zamanımızı, enerjimizi ve dikkatimizi *başkasının* huzuruna adamalıyız; kendi başımıza çarçur etmemeliyiz. Senin neyin

var, seni tembel, bencil yaratık, geceleri neden yedi saat uyuyorsun? *Sıraya geç* ve biz bitkin, erdemli vericilerin arasına katıl.

Bu bölümün sonunda, hayatta kalmak ve güçlenmek için ne kadar dinlenmeniz gerektiğinin ardındaki bilimsel dayanaktan bahsedeceğiz. Birçoğunuzun, “Ama bu kadar uyuyacak vaktim yok!” ya da, “Bu çok fazla,” dediğinizi şimdiden duyar gibiyiz ve bu belki doğrudur... Ama belki de Verici İnsan Sendromu sizi öyle olduğuna inandırmak istiyordur. Belki de yeterince dinlenip hayatınızı en iyi şekilde yaşayabilmeniz için Verici İnsan Sendromu’nun emirleri yerine kendi huzurunuzu ve kendi *hayatınızı* seçmeniz gerekir.

Audre Lorde’un dediği gibi, “Kendine bakmak bencillik değil, kendini korumadır ve politik bir savaş halidir.” Bu bölümde sizi ucunda gerçek anlamda ölüm kalım olan bu savaşa hazırlayacağız. Sizi sürdürebilir bir yaşam sürmeye hazırlamak ve kendi kendine zarar vermenin bir erdem gibi görüldüğü bu zararlı kültürel anlatıdan korumak için elimizdeki en iyi bilimsel kanıtları sunacağız.

O halde rahat bir yere kıvrılın; dinlenmek üzerine konuşacağız.

Varsayılan Mod, Yani Hayal Kurmak

Bizler, çalışmak ve dinlenmek arasında gidip gelmek için yaratıldık. Bu salınımaya izin verdiğimizde işimizin kalitesi artar ve sağlığımız iyileşir.

Bir örnek verelim: Yapılan bir araştırmaya göre bir grup katılımcıya akıllarına ne gelirse yazmaları ama özellikle beyaz bir ayı hakkında yazmamaya çalışmaları söylendi. Bu durum biraz zihinsel çaba harcayacak kadar yorucuydu. Sonra katılımcıların yarısına, görevler arasında ellerinden geldikince dinlenmeleri talimatı verildi, (araştırmacılar onları ra-

hatlatmak için canlı olarak piyano bile çaldı); diğer yarısına ise hiçbir şey söylenmedi ve bir sonraki göreve kadar sadece oturup beklemeleri istendi. Sonuç ne mi oldu? Dinlenen grup bir sonraki zihinsel enerji harcayan görevde (birkaç üç haneli çarpma problemi) sadece bekleyen gruptan daha uzun süre dayandı.¹ Sonuç: Dinlenmek bizi daha dayanıklı ve daha verimli yapar.

Nasıl mı?

Sayıları giderek artan araştırmalar, bize verilen görevi en iyi şekilde yerine getirmek için sonsuz zaman, enerji ya da dikkatimiz olmadığını ortaya çıkardı. Sınırı aşınca performansımız düşmeye başlar, dikkatimiz dağınık ve motivasyonumuz azalır.²

Ama zihinsel enerji harcatan bir aktiviteden sonra *dinlenmek* yorgunluğun etkilerini azaltır.³

Dikkatinizi görevinizden uzaklaştırıp daha tarafsız bir şeye odaklarsanız, “dinlenen” beyniniz hiçbir şey yapmıyor değildir. Alakası bile yok. Hatta beyninizin vergilerinizi öderken harcadığı enerji ile restoranda yemeğinizin gelmesini beklediğiniz zaman hayal kurarken harcadığı enerji arasında pek fark yoktur.⁴

Farkındalığınızın arka planda kalmasına sinirbilimciler “varsayılan mod ağı” adını verir; bu ağ, beyninizin, dikkatinizi elinizdeki işe vermediğinizde düşük seviyeli hayal kuran bölümleridir.⁵ Zihniniz “gezinme” modundayken, beyninizin varsayılan mod ağı aktiftir. Mevcut durumunuzu değerlendirir ve gelecek için planlar yapar, tıpkı hızla tahtayı tarayıp simülasyonla yapacağı hareketlerin sonucunu değerlendiren bir satranç bilgisayarı gibi. Üstelik bunu sizin etkin müdahaleniz olmadan yapar.

Usta yaşam koçu Martha Beck bunu bilime gerek kalmadan çözdü. Ekibi ofiste zorlanmaya başlayınca bulduğu çözüm çalışmayı bırakmak, bilgisayarları kapatıp oyun oyna-

mak ya da dinlenmek. Çoğu insan “işe gömülüp” bir çözüm buluncaya kadar çalışmayı bırakmazken o, ekibinden çalışmayı bırakmasını ister.

“Her defasında işe yarıyor,” dedi Beck, *Bloomberg Businessweek* dergisine verdiği bir röportajda.⁶ “Neden bilmiyorum ama işe yarıyor, bu yüzden sanırım bilmeme gerek yok.”

İşe yaramasını varsayılan mod ağı sağlar. (Ayrıca ekipteki bazı kişiler işe verilen arada muhtemelen stres tepkisi döngülerini tamamlar, bu da daha yaratıcı ve meraklı olmalarını sağlar.)

Bu ağ üzerine yapılan araştırmalar henüz çok yeni ve tam olarak ne yaptığı ya da nasıl çalıştığı konusunda birçok soru hâlâ cevaplanmadı, ancak varsayılan mod ağının farklı bölgeleri arasındaki ilişki ne kadar dengeli olursa ve kişi varsayılandan daha dikkatli moda ne kadar akıcı geçiş yaparsa o kadar yaratıcı, sosyal açıdan o kadar becerikli ve mutlu olacağı her geçen gün netleşiyor.⁷

Zihninizi dinlendirmek aylıklık değildir, beyniniz bu zamanı etrafınızdaki dünyayı sindirmek için kullanır.⁸ Örneğin, bu kitabı yazarken Emily bir iki saat boyunca yazar, sonra bırakıp çamaşırları ya da bulaşıkları yıkamaya giderdi. Sonra bir iki saat daha yazar, ardından bulaşık makinesini boşaltır ya da çamaşırları kuruturdu. Tıpkı Emily yazarken yıkanan çamaşırlar gibi, havluları katlarken varsayılan modu çalışıyordu. Varsayılan mod ağının onun yardımına ihtiyacı yoktu, hatta ona yazmayı bırakmasını söylüyordu ki Emily sağı solu kolaçan etmeden ona verdiği bulmacayı çözebilirdi. Sonra işin başına tekrar oturduğunda varsayılan mod ona yeni bir içgörü verirdi. Eğer masasında saplanıp kalmış olsaydı daha fazla sayfa yazardı ama yazdıklarının kalitesi düşerdi.

Bazen Emily iyi bir ev kadını gibi çamaşır katlamaz, telefonunda oyun oynuyor olurdu ki bunun da sakıncası yoktur

çünkü beyninin varsayılan modu etkinleştirmesi için fazla çaba gerektirmeyen bir aktiviteye ihtiyacı vardır.

Elimizdeki işten ya da sorundan uzaklaşmanız, “bıraktığınız” ya da pes ettiğiniz anlamına gelmez. Aslında bu işi yapabilmek için çaba harcamanızı gerektirmeyen işlevler de dahil beyninizin *bütün* işlevlerini topladığınız anlamına gelir.

Varsayılan moda herkes kolayca geçemez. Bu birçok gü-lünç araştırmayla deneysel olarak kanıtlandı:⁹

Araştırmacılar öncelikle katılımcılara hafif bir elektrik şoku ve bunun yanı sıra bir dizi keyifli ve keyifli olmayan başka uyaranlar verdi.

“Bu şoku bir daha hissetmemek için beş dolar öder miydiniz?” diye sordu araştırmacılar.

“Tabii ki isteriz,” dedi katılımcı.

Ardından katılımcıyı içeride sadece elektrik şoku cihazı olan sessiz bir odaya götürdüler, yalnız bıraktılar ve on beş dakika boyunca “kendi düşüncelerine dalmalarını” istediler.

Az önce tekrar şoka uğramamak için para ödeyeceğini söyleyen katılımcıya, “Şok cihazı burada. İster dokunun ister dokunmayın, size kalmış,” dediler.

Aslına bakarsanız, kadınların dörtte biri, erkeklerin de üçte ikisi odada oturup “düşüncelere dalmak” yerine kendilerine şok vermeyi tercih etti. On beş dakika içinde kendilerine bir ya da iki defa elektrik verdiler.

Araştırmalar, varsayılan modda olmak yerine kendilerine şok veren katılımcıların *canlarının sıkıldığını* ortaya çıkardı. Can sıkıntısı, beyninizin aktif dikkat modunda olduğu ama dikkatini verecek bir şey bulamadığında hissettiği rahatsızlıktır.¹⁰ Katılımcılar kendilerine dikkatlerini verecek bir şey bulma çabasıyla elektrik veriyordu, o şey onları rahatsız bile etse.

Neyse ki *aktif dinlenme* diye bir şey var.

Aktif Dinlenme

Herkes kullanılmayan bir kasın eriyeceğini bilir. Hiç durmadan çalışan bir kasınsa yorulup en sonunda bitkin düşeceğini hepimiz biliyoruz. Çalışıp dinlenen, çalışıp dinlenen bir kasın güçleneceğini de biliyoruz.

Diyelim ki sağ bacağınızı kırdınız ve o iyileşirken sol bacağınıza egzersiz yaptırıyorsunuz. Sol bacağınızdan gelen sinyaller omuriliğinize tırmanıp öbür tarafa geçerek sağ bacağın da gelişmesini sağlar. Bu gelişim sol bacadaki kadar değildir ama kasların erimesini engellemeye yeter." "Çapraz antrenman"ın asıl anlamı budur: gerçek anlamda omurga yoluyla antrenman.

Ama dediğimiz gibi aslında bu kadar basit değildir: Kaslarınızı, özellikle en büyük kaslarınızı çalıştırdığınızda yalnızca kullandığınız kasları değil; ciğerinizi, karaciğerinizi ve beyninizi de kullanırsınız. Bir organınızı çalıştırmak bütün organlarınızı güçlendirir; en güçlü organlarınızı çalıştırmak diğer organlarınızı en etkili şekilde güçlendirir. Aynısı bilişsel, duygusal ve sosyal çaba için de geçerlidir.

Buna aktif dinlenme denir: Bir yanınızı çalıştırırken diğerlerini dinlendirmek.

Mesela, Emily'nin beyninin ihtiyacı olan "dinlenme" bazen çamaşır yıkamak ya da Youtube videosu izlemek gibi az çaba gerektiren bir etkinlik değil, başka şeyler yazmaktır. Sonuç: Bu kitabı yazarken aynı zamanda bir roman yazdı. Amelia bu kitabı yazarken tam zamanlı müzik profesörü olarak çalışmaya devam etti ve çocuk korosunu yönetti. Çoğu kadın en az bu kadar yoğun çalışır, bazı çarkları dinlendirirken diğerlerini çalıştırır ve bu "aktif dinlenme" hali yaptığımız her şeyde daha başarılı olmamızı sağlar.

İnsanlar, dinlenmeye dair bakış açıları da dahil olmak üzere farklı farklıdır.

Evrensel olan tek ihtiyaç uykudur.

Neden Uyku?

Uyku gerçekten tuhaf şey. Dış dünyada aslanlar, hipopotamlar ve diğer tehditler varken, bedenimizi uzatıp bilincimizi kaybetmek nasıl mantıklı olabilir ki? Uykunun belli evrelerinde motor becerilerimiz kilitlenir, yani bedenimiz beynimizden gelen sinyallere tepki veremez. Gözbebeklerimiz gözkapaklarının ardında saat gibi gidip gelirken ve beynimiz dış dünyadan uzaklaşıp o anda hem gerçek hem de acil gelse de uyandıktan saniyeler sonra unutulacak yoğun, çok algılı bir halüsinasyona, yani rüyaya dalarken felç olmuş, tepkisiz ve kemiklerimize kadar güçsüzken, bir şekilde karanlıkta öylece yatarız.

İnsanlar hayatlarının üçte birini bu savunmasız durumda geçirmek için tasarlanmıştır, her gün sekiz saat.

Bu nasıl mantıklı olabilir?

Hayatımızın üçte birini bilinçsiz geçirmenin fizyolojik, bilişsel, duygusal ve sosyal faydaları bize mal olduğu zamandan, başka şeyler yapma fırsatından ve tehlikelere açık olmaktan daha önemlidir. Beynimiz de dahil bütün bedenimiz biz uyurken sıkı bir şekilde çalışmaya devam eder, biz araya girmezken daha rahat yapabileceği hayati işlevleri sürdürür. Kısaca söylemek gerekirse uyumadan tamamlanamayız.

Fiziksel aktivite uyumadan tamamlanamaz. Siz uyurken kemikleriniz, kan hücreleriniz, sindirim sisteminiz, kalbiniz de dahil olmak üzere bütün kaslarınız ve bütün vücut dokularınız gün içinde aldıkları zararı onarır. Eğer fiziksel aktivitede bulundusanız bedeniniz siz uyurken kendini düzeltir ve güçlenir. Tam tersi, uyumadan fiziksel aktivitede bulunursanız, yaralanmaya ve hastalanmaya fiziksel aktivite yapmadan öncekine göre daha açık olursunuz. Eğer uyumayacaksanız fiziksel aktivite yapmasanız daha iyi.

Öğrenme uyku olmadan tamamlanamaz. Siz uyurken ha-

tıralarınız pekişir ve öğrendiğiniz yeni bilgiler beyninizdeki eski bilgilerin arasında yer edinir. Sınava hazırlanıyorsanız, konuşma ezberliyorsanız ya da yeni bir dil öğreniyorsanız tam yatmadan önce tekrar yapın, sonra da yedi ila dokuz saat arası uyuyun. Beyniniz bilgileri yağmur sonrası su damlalarını emen çimenler gibi emer. Pratik yaptığınız herhangi bir motor beceri (kayak yapmak, piyano çalmak ya da merdivenlerden çıkmak) beyninizde yer edinir ve böylece ertesi gün bunlarda daha iyi olursunuz. Antrenman yapmanın faydaları antrenman esnasında değil, uyku esnasında ortaya çıkar; uyku olmazsa, ne kadar pratik yaparsanız yapın beceri seviyeniz azalır. Eğer uyumazsanız, boşu boşuna ders çalışıyor ya da antrenman yapıyorsunuz demektir.

Duygular uyku olmadan tamamlanamaz. Rüyanızda düşmanınızı hoşafa çevirdiğinizi görürseniz uyandığınızda öfkenizin geçtiğini ve kişiler arası çatışmayı daha iyi idare edebileceğinizi hissedersiniz. Yapılan bir araştırmada, yetersiz uyku alan çalışan insanların, iş arkadaşları ve çalışanlarınca daha düşük zekâya sahip olduğu düşünüldüğünü ortaya çıkardı.¹² Evlilikten alınan memnuniyet de uyku kalitesiyle yakından ilgilidir.¹³ Uykusuzluk eşler arasındaki çatışmayı kötü etkilemekle kalmayıp, aynı zamanda iki tarafın da eşinin şikâyetlerine verdiği tepkileri artıran biyolojik bir işaret olan çatışmaya verdiği bağışıklık tepkisini artırır.¹⁴ Eğer uykunuzu almazsanız başka insanlarla konuşmaktan kaçınırsanız iyi olur.

Bunu söylemiş miydik? Uyku önemlidir.

Bizler uyku ve uyanıklık arasında gidip gelmek için yaratıldık, çünkü tamamen etkin kalabilmek için beynimizin biz uyurken yaptığı işleri yapmasına ihtiyacımız var.

İşi iyice abartacak olursak, uykusuz kalmanın bir tür işkence olduğunu söyleyebiliriz.¹⁵ Uykusuzluktan ölmek gayet mümkündür; bu, açlığa benzer fizyolojik bir kıtlıktır.¹⁶ Araştırmacılar fareleri iki hafta boyunca uykusuz bıraktığında

farelerin bağışıklık sistemleri o kadar bozuldu ki bağırsaklarındaki bakteriler kanlarını zehirledi ve hepsi kan zehirlenmesinden öldü.

“Kötü hissediyorsan, git ve yat,” der bir Fransız atasözü. Uyku olmadan tamamlanamayız.

Peki yetersiz uykunun bedeli nedir?

Yetersiz uyku beden sağlığınıza zarar verir: kronik uykusuzluk (yani kısa uyku ve huzursuz uyku) ciddi araba kazalarının yüzde 20'sinde belirleyici etmendir¹⁷ ve kalp rahatsızlığı, kanser, diyabet, hipertansiyon, Alzheimer ve bağışıklık sistemi bozuklukları da dahil olmak üzere en yaygın ölüm nedenlerinde riski yüzde 45 artırır.¹⁸ Kalitesiz uyku tip 2 diyabet riskini, fiziksel aktivite yapmamaya nazaran daha fazla artırır, ama diyabeti önlemek için yeterince uyumanız gerektiğini en son ne zaman duydunuz?¹⁹

Yetersiz uyku; çalışan bellek, uzun süreli bellek, dikkat, karar verme, göz-el koordinasyonu, hesaplama becerisi, mantıklı düşünme ve yaratıcılık gibi önemli beyin fonksiyonlarına zarar verir.²⁰ On dokuz saat boyunca uyanık kalan insanların (diyelim ki saat sabah 7'de uyansınlar ve şimdi saat sabaha karşı 2 olsun) bilişsel ve motor becerileri sarhoş bir insanınki kadar bozuktur.²¹ Önceki gece yalnızca dört saat uyuyan insanların becerileri de benzer şekilde bozuktur; aynı şekilde, iki hafta boyunca her gece altı ya da daha az saat uyuyan insanların da öyle. Sarhoşken yapmayacağınız hiçbir şeyi (araba sürmek, iş toplantısı yönetmek, çocuk yetiştirmek) on dokuz saat boyunca uyanık kalıp önceki gece yalnızca dört saat uyuduysanız ya da iki hafta boyunca her gece altı saatten az uyuduysanız da yapmamalısınız.

Sosyal hayatınız da uykusuzluktan etkilenir: İş ortamındaki takım içi iletişim ve grup halinde karar alma becerileri bozulurken düşmanlık ve hatta etik olmayan işyeri davranışları artar.²² Duygusal hayatınız da darbe alır: Depresyon ve uykusuzluk birbiriyle yakından ilişkilidir, her ikisi de birbi-

rini tetikler.²³ Uykusuzluk depresif olmayan insanlarda bile intihara meyilli düşüncelere neden olur.²⁴ Anksiyete ve uyku da aynı şekilde yakından ilişkilidir ve karşılıklı olarak nedenseldir.²⁵ Eğer depresyon, anksiyete ya da diğer ruh sağlığı bozukluklarıyla baş ediyorsanız (ki bunlarla baş eden kadın sayısı erkek sayısının iki katıdır; yapılan araştırmalara göre, her beş kadından biri hayatı boyunca en az bir kere ruh sağlığı bozukluklarıyla baş etmiştir²⁶) *uyumak size ilaç gibi gelir*.

Bunun tartışmaya açık bir araştırma alanı olduğu söylene-
mez, tıbbi fikir bellidir: Uyku iyi gelir, uyumamaksa her açıdan
kötüdür, aynı zamanda tehlikeli ve ölümcüldür. Milyonlarca
katılımcının verilerini toplayarak yapılan yakın tarihli üç me-
ta-analiz, geceleri beş ya da altı saatten az uyuyan insanların
ölüm riskinin yüzde 12 daha fazla olduğunu ortaya çıkardı.²⁷
Bu kitabı okuduktan sonra hayatınızda bir değişiklik yapmak
isterseniz, bu değişiklik daha fazla uyumak olmalıdır.

“ÇOK FAZLA” UYUMAK MÜMKÜN MÜ?

“Ama kestirince kendimi daha kötü hissediyorum!” diyebilirsiniz.

Uykusuz kaldığımızda, bedenimiz stres tepkisini ortaya çıkararak (az uyumanın sebep olduğu geçici stres kaynağından sağ çıkmamıza yardımcı olmak için verilen adrenalin ve kortizol dozu) açığı kapatmaya çalışır ve bu sayede yorgunluk ve bozulmaları maskeler. Sonuç olarak, uykusuzluk biraz alkol etkisi yaratır; sarhoş insanların ne kadar sarhoş olduklarının farkına varmaması gibi (“İyiyim ben, anahtarları ver!”), uykusuz biri de ne kadar uykusuz olduğunun farkına varmayabilir.

Bunun mantıksız sonucunda ise, en sonunda uyuduğumuzda stres tepkisi azalır, bu yüzden gerçekten dinlendiğimizde kendimizi daha az dinlenmiş gibi *hissedebiliriz*. Adrenalin artık yorgunluğumuzu gizlemiyor-
dur. Bu yüzden çok yedikten sonra, “Of, amma çok yedim,” diye homur-
dandığımız gibi, “Of, amma çok uyudum,” diye homurdanırız.

Peki, “çok fazla uyumak” mümkün müdür?

Genel kural şudur: Eğer yirmi dört saatin dokuz saatinden fazlasını

uyuyarak geçiriyor ama kendinizi hâlâ dinlenmiş hissetmiyorsanız, altında yatan başka bir sebep olabilir ve bu konuyu doktorunuzla konuşmak iyi bir fikirdir.²⁸

Bir gün Emily bunu bir grup öğrenciye söylediğinde biri elini kaldırıp, "Geceleri on saat falan uyuyorum ama yine de çok yorgunum," dedi. Sınıftaki herkes bu yorgunluğun sebebinin ne olabileceğine dair bir fikir yürüttü (depresyondan narkolepsiye ve tembelliğe kadar her şey) ama Emily, "Geceleri dokuz saatten fazla uyuyor ama dinlenmiş hissetmiyorsanız ne yapmalısınız?" diye sordu.

"Doktorla konuşmam gerekiyor?" diyerek tekrarladı öğrenci.

"Aynen öyle."

Altı ay sonra, aynı öğrenci Emily'nin yanına geldi. "Selam, belki beni hatırlamıyorsunuzdur ama hani size günde on saat..."

"Ah, hatırladım," dedi Emily.

"Eh, gerçekten de doktora gittim ve uyku muayenesi yaptım. Meğer bende ileri düzeyde uyku apnesi varmış. Yazın bademciklerimi ve geniz etimi aldurdum, artık maske takıp uyuyorum ve hayatım tamamıyla değişti. Hayatım boyunca ne kadar uykusuz kaldığımı farkında bile değilmişim."

Uzun lafın kısısı: Eğer geceleri dokuz saatten fazla uyuyor ama kendinizi dinlenmiş hissetmiyorsanız doktora gidin.²⁹ Şayet, "Ama Emily ve Amelia, zaten deniyorum. Uykuya sekiz saat ayırıyorum ama bir türlü uyuyamıyorum! İhtiyacım olan uykuyu asla alamıyorum," dersiniz doktorunuzla görüşün. Uyku muayenesi yaptırın. Hayatınızı değiştirebilir. Hatta belki kurtarabilir bile.

"Görünmez İşyeri"

Uyku bir mucizedir. Kırık bir kemiği ya da kırık bir kalbi uykudan daha iyi ne iyileştirebilir? Unuttuğumuz bir anıyı hatırlamamızı ya da yeni fikirler edinmemizi uykudan daha iyi ne sağlayabilir? Güzel, uzun bir koşu ya da travma sonrası bedenlerimizde oluşan hasarı iyileştirip gücümüze güç katmayı uykudan daha iyi ne yapabilir?

Buna rağmen, uykuya dair ahlaki yargılar Batı'nın kültürel tarihine işlemiştir. Ortaçağ ilahiyatçıları insanların uyku ihtiyacının “insanlığın düşüşünün ilahi cezası ve insanoğlunun günahkârlığının, zayıflığının ve kusurlarının göstergesi” olduğuna inanıyordu.³⁰ Amerika'nın püriten ataları “orantısız uykunun” nöbet geçirmeye, fakirliğe ve hatta kısırlığa yol açabileceği konusunda bizi (hatalı olarak) uyarır.³¹ 1830'lu yıllara gelindiğinde, tıp dergileri günde dört saatten fazla uyku uyumanın bir “aşırılık” olduğunu yazıyordu.³² Tembellik günahı.

Yeterli uykunun ahlaksızlık olarak görülmesi son elli yılda biraz olsun değişim gösterdi. Bugünlerde verilen mesaj, uyumaya ihtiyacımız olmadığı değil de uyumak için vakti olan insanın bir şeyleri yanlış yaptığı, yeterince sıkı çalışmadığı yönündedir. Tükenmişliği, dinlenmeyi reddetmeyi erdem haline getirdik. Bu, düşünce kültürümüze o kadar derinden işlemiştir ki Emily, uyku konusunda suçlu hissettiklerini söyleyen sayısız kadın tanır.

Suçlu. Uyudukları için.

“Nasıl yani?” diye sordu Emily bir gruba. “Oldu olacak bir de nefes aldığınız için suçlu hissedin! Uyku bir gerekliliktir. Uyuduğunuz için neden suçlu hissedesiniz ki?”

“Uyumak çok bencilce,” dedi kadınlardan biri. “Çünkü uyurken sadece kendimize yardım ederiz.”

Bu kadın henüz on sekiz yaşındaydı ve kendini verici insan olmaya adanmıştı bile.

Daha önce de gördüğümüz gibi, uyku sadece kişisel sağlığımız için değil, aynı zamanda duygusal sağlığımız ve kurduğumuz ilişkiler için de gereklidir, yani “bencillikle” uzaktan yakından ilgisi yoktur. Buradan alınacak ders şudur: Verici İnsan Sendromu kadınların uykusunu bozar.

Uyku sorunlarının kadınlarda, özellikle de menopoz dönemindeki kadınlarda erkeklerde olduğundan daha yaygın olmasına şaşmamalı.³³ Araştırmacıların da söylediği üzere,

kadınların uykusu “ailelerinin iyiliği için gereken fiziksel ve duygusal desteği her an sağlayabilmek için gece boyu görev başında kaldıkları ‘görünmez bir işyeridir.’” Ve bu sadece yenidoğan bir bebekle ilgilenmenin getirdiği uykusuzluk parti-siyle kalmaz; elbette, heteroseksüel çiftlerde anneler, babalara göre, çocuğa bakmak için uykularını daha çok bölmesi muhtemeldir ki bu, hangi ebeveynin tam zamanlı çalıştığına bakmaksızın okulöncesi yıllarda da devam eder.³⁴ Verici insanlar olarak, kadınların başkalarının yararı için uykularından feragat etmesi beklenir. O yüzden bu temel fizyolojik ihtiyaçtan kendimizi esirgeriz (tam olarak, fazla değil ama her geçen gün, biraz biraz) ve biriken bu mahrumiyet bizi günden güne yorar, ta ki hayatın bizden yapmamızı beklediği şeyleri yapamayacak hale gelene dek.

Uyku ve dinlenmeye ulaşmayı zorlaştıran şey sadece kültürel mesajlar değildir. Diyelim ki bütün stres kaynaklarıyla başa çıktınız, yapılacaklar listenizdeki bütün kutucukları işaretlediniz ve dinlenecek izni, fırsatı kendinize tanıdınız. Ama stres kaynaklarıyla baş ediyor ne var ki stresin kendisiyle baş edemiyorsanız beyniniz dinlenmenize izin veremeyecektir. Sürekli peşinize takılan aslanı görmek için arkanıza bakacaktır, bu yüzden siz uyumaya çalıştığınızda beyniniz uyumanıza izin vermez ya da art arda uyandırıp durur, aslanı kontrol eder. Döngüyü tamamlayın ki beyniniz dinlenme moduna geçebilsin.

Yüzde 42

Peki ne kadar dinlenme “yeterli”dir?

Bilime göre: Yüzde 42.

Vücudunuz ve beyninizin dinlenerek geçirmesi gereken zaman yüzdesi budur. Bu da yirmi dört saatte yaklaşık on saattir. Her gün olmasına gerek yoktur; bir haftaya, bir aya ya

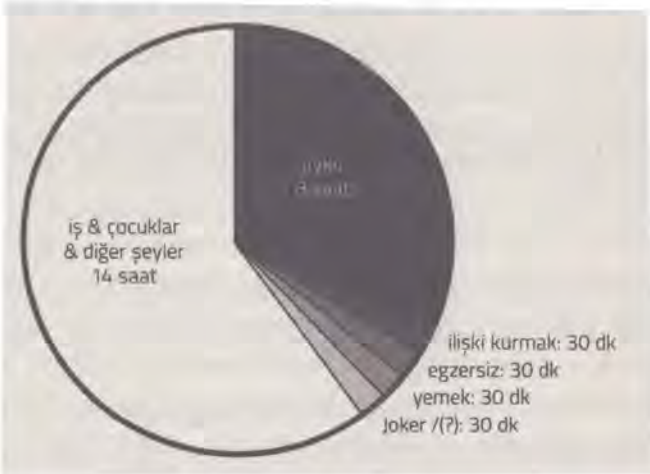
da daha uzun süreye yayılan bir ortalama olabilir. Ama evet. Bu kadar.

“Ama bu saçmalık! Bu kadar vaktim yok ki!” diye karşı çıkabilirsiniz, biz de size bölümün başında bunu söyleyeceğinizi tahmin ettiğimizi hatırlatırız.

Zamanınızın yüzde 42’sini dinlenerek geçirmek zorunda olduğunuzu söylemiyoruz; eğer o yüzde 42’lik zamanı harcamazsanız yüzde 42’nin sizi harcayacağını söylüyoruz. Yüzünüzü tutup sizi yere çarpar, ayağını göğsünüze koyar ve kendini galip ilan eder.

Hiç büyük bir projeyi bitirdikten sonra korkunç bir şekilde nezle oldunuz mu? Tatilin ilk üç günü on iki ya da on dört saat uyuduğunuz oldu mu? Ya da Amelia gibi, uzun süren aşırı stres döneminden sonra kendinizi hastanede buldunuz mu? Artık stresin bedenimizdeki bağışıklık, sindirim ve hormon gibi her türlü sistem ve işlevi etkileyen fizyolojik bir fenomen olduğunu biliyoruz. Bütün bu sistemlerin doğru şekilde çalışması için, biyolojimiz hayatımızın yüzde 42’sini fiziksel varlığımızı oluşturan organizmayı sürdürerek harcamamızı zorunlu tutar.

Yüzde 42 işte böyle görünebilir:



- Sekiz saat uyku fırsatı, artı ya da eksi bir saat.
- Eşiniz ya da güvendiğiniz bir yakınınızla yirmi ya da otuz dakika boyunca “stres azaltıcı sohbet” etmek.
- Otuz dakika fiziksel aktivite. Grup halinde ya da tek başınıza yapsanız da belirgin bir şekilde odaklanmış, arınmış, dinlenmeye izin veren açık bir zihinle yapmalısınız. Fiziksel aktivitenin “dinlenme” sayılma nedeni hem uyku kalitenizi artırması hem de bedeninizi stresli halden dinlenme haline geçirip stres tepkisi döngüsünü tamamlamasıdır.
- Otuz dakika boyunca dikkatinizi yemeğe vermek. “Otuz dakika mı?” diyebilirsiniz. Korkmayın. Bu bütün öğünleri, alışverişi, yemek yapmayı ve yemeyi içerir ve hepsinin aynı anda olmasına gerek yoktur. Tek başınıza ya da insanlarla yapabilirsiniz ama çalışırken, araba kullanırken, televizyon izlerken ve hatta podcast dinlerken olmamalıdır. Günde otuz dakika dikkatinizi sadece yemeğe verin. Bunun dinlenme sayılmasının nedeni hem gereken besini sağlaması hem de aktif dinlenme, tempo değişikliği ve hayatınızın diğer alanlarında değişiklik olmasıdır. Meditasyon gibi düşünebilirsiniz.
- İhtiyaçlarınıza göre otuz dakikalık joker. Bazı insanlar için bu daha fazla fiziksel aktivite anlamına gelir çünkü kendilerini iyi hissetmek için bu kadarına ihtiyaç duyarlar. Başkaları için ise bu zaman uykuya hazırlanmak için kullanılır çünkü beyinlerinin uğultulu uyanıklık halinden uykunun sessizliğine geçmek için bu zamana ihtiyaçları olduğunu bilirler. Yine başkaları içinse bu, sosyal oyun zamanı demektir çünkü sosyal ilişki kurma ihtiyaçları daha güçlüdür. Bazılarıysa bu zamanı seyahat etmek, kıyafet değiştirmek ve diğer dinlenmeye hazırlanmak için kullanır (çünkü: hayat), bu sürede de varsayılan mod ağıyla etkileşime girer, yani zihninin düşüncelere dalmasına izin verir.

Bunlar yalnızca ortalama rakamlardır ve gördüğünüz gibi, bazen aynı anda birden fazlasını yaparsanız. Bazı insanların diğerlerine göre daha çok uyumaya ihtiyacı vardır; uyku ihtiyacının yüzde 40'ının kalıtsal miras olduğu belirlenmiştir, yani tek yumurta ikizlerinde bile bu değişim gösterebilir.³⁵ Emily'nin yedi buçuk saat uykuya ihtiyacı varken Amelia dokuz saat uykuya ihtiyaç duyar ve eğer yalnızca sekiz saat uyursa etkilerini gerçekten hisseder. Egzersiz yapmayı seven insanlar fiziksel aktiviteye daha fazla zaman harcamak isteyebilir. Yemek düşkünleri yemeğe daha fazla zaman harcar. Dışadönükler diğer insanlarla ellerinden geldiğince çok vakit harcamak ister. Bunlar kişiye göre değişir; bireysel ihtiyaçlarınıza göre ayarlayın.

Eğer, *Daha azıyla da idare ederim*, diye düşünüyorsanız haklısınız. “İdare edebilir”, yani dinlenmeye muhtaç beyninizi ve bedeninizi oradan oraya sürükleyip durursunuz. Üstelik bazen hayatınızda yeterli dinlenmenin mümkün olmayacağı dönemler olabilir. Yenidoğan bir bebeğiniz mi var? O zaman size uyku yok. Yaşlı bir köpeğiniz mi var? Dört saatte bir uyanmaya hazır olun. Üniversiteden mezun olurken üç işte birden mi çalışıyorsunuz? Günde beş saat uykuyla idare edin.

Ama huzuruna önem veren kimse sizden bu tür bir yaşam tarzını uzun zaman sürdürmenizi bekleyemez. Sevgi Baloncuğu'nuzda bulunan kimse sizin “idare etmenizi” istemez; gelişmenizi ve daha güçlü olmanızı isterler. Biz de gelişmenizi ve güçlü olmanızı isteriz. Sizi daha güçlü yapan şey ise *dinlenmedir*.

Diyelim ki on yaşındaki çocuğunuzu kampa gönderdiniz ve azıyla “idare edebileceği” için ona az yemek verdiklerini öğrendiniz.

Diyelim ki köpeğinizi bakıcıya bıraktınız ve onu o havada “idare edebileceği” için dışarıda uyuttuğunu öğrendiniz.

Diyelim ki en yakın arkadaşınız her yerde sıkı bir korse giymeye başladı, bu yüzden tam nefes alamıyor ve sürekli oksijen eksikliği çekiyor, tek bir basamaktan çıkınca bile nefes nefese kalıyor, ama bu kadar oksijenle “idare edebiliyor”.

Çocuğunuz, köpeğiniz ve arkadaşınız bedenimizin her türlü temel ihtiyacının en azıyla “idare edebilir”. Siz de edebilirsiniz. Ama aç çocuğunuza, titreyen köpeğinize ve nefes nefese kalan arkadaşınıza verdiğiniz tepkiyi biz de çok az dinlenmeyle “idare ettiğinizde” sizin için veririz. Yalnızca daha fazlasını hak ettiğinizi düşünmüyoruz; acı çektiğinizi biliyoruz ve sizi rahatlatmak istiyoruz.

Sophie, haftada en az altı gün, günde on altı saat çalışmanın beklediği; insanların bir yıldan sonra tükendiği şu çok zorlu mesleklerden birine sahipti. Bu tempoda çalışmayı bırakan insanlar başarısız görünürdü; onlar “kaldıramaz”dı. Onlar “zayıf”tı.

Hem odadaki en zeki insan olup hem de en değersiz insan gibi görülmeye alışkın olan Sophie de uzun süre bu oyuna ayak uydurmayı denedi ve işe yaramayınca neden olmadığını çözmek için bilime danıştı.

“Bakın...” dedi müdürüne elinde bir tomar araştırma makalesiyle. “Burada daha az çalışan insanların daha yaratıcı, daha verimli, daha hatasız olduğu ve genel anlamda daha çok ve daha iyi çalıştığı yazıyor. İlk başta mantıksız görünüyor ama doğru.”

Müdürü ona inanmadı ve daha kötüsü (ne de olsa o bir biliminsanıydı ve kanıtların onu ikna etmesi gerekirdi) getirdiği makaleleri okumadı bile.

Bernard’la ilişkisi ilerledikçe Sophie kendini gittikçe daha çok sevmeyi öğreniyordu. İşinin onu çok, çok, çok yormamasını istiyordu. İşyerindeki aşırı çalışmaya bağlı kültürü değiştirmek için başka yaklaşımlar denedi. Sev-

diği birkaç iş arkadaşıyla uyku üzerine dinlediği TED konuşmasını paylaştı. İK'yı ikna edip uyku ve yenilik arasındaki sinirbilimden bahsetmesi için bir uyku uzmanı getirdi. Okuduğu araştırmalara göre kendi çalışma alışkanlıklarını değiştirdiğinde yaratıcılığının ve enerjisinin arttığını deneyimledi.

Sophie'nin işyerindeki kültürü değiştirmeyi başardığını söylemeyi isterdik. Ama yapamadı.

Bunun yerine, artan yaratıcılığını ve enerjisini alıp bunları kendi işini kurmak için kullandı.

Hâlâ çok çalışıyor ama bedeni ve beyni bugünlük bittiğini söylediğinde onları dinliyor.

“Yirmi saat boyunca uyanık kalan bir doktor istemem; günde on iki saatten fazla çalışan bir avukat istemem, ne de olsa insan yorgun olunca işin de dikkatsiz hale geldiğini biliyorum. Siz de gece yedi saat uyumayan bir mühendis istememelisiniz. Beyniniz dinlenmezse yaptığınız iş berbat olur.”

Geçiminizi sağlamak için birden fazla işte çalışıyor ya da yardım almadan küçük çocuk büyütüyorsanız, kendinizi yeniden şarj etmek için günde on saatiniz olmayabilir. Ama gelin tipik bir Amerikalı kadının haftalık programına bakalım; diyelim ki tam zamanlı bir işi, bir eşi ve iki küçük çocuğu olsun. Eğer sizin programınız da buna benziyorsa vaktiniz var demektir.³⁶



Ortalama bir hafta içi gününde 8 saat mesai, 50 dakika trafik olmak üzere toplam 9 saatini işe harcar.³⁷ Yaklaşık 8 saat uyur. İki buçuk saat televizyon izler.³⁸ Bir ila üç saat arasında başkalarıyla ilgilenir, yaklaşık bir saat ev işi yapar ve bir saat yeme içmeye harcar. Geri kalan bir buçuk saat ise “diğer” olarak belirlenmiştir; yani sosyal ve dini etkinlikler, alışveriş, okula gitmek ve kişisel bakım.

Güm. Yirmi dört saat.

Bariz zorunlu değişimlerin (daha fazla uyku, daha fazla egzersiz) aynı şekilde bariz bir çözümü vardır: televizyon izlemeye, alışveriş yapmaya ya da ev işine daha az vakit harcayın, hangisi “varsayılan mod” zamanınıza daha az katkıda bulunuyorsa.

Uyku, aynı anda başka şeyleri yapmanıza fırsat tanımayan tek etkinliktir. Yüzde 42’lik dilimin geri kalanında birkaç wellness aktivitesini aynı anda yapabilirsiniz: Yemek yerken, yürüyüş yaparken ya da egzersiz dersinde aileniz ve arkadaşlarınızla ilişki kurun. Pazara bisikletle gidin. *Game of Thrones* finalini binlerce hayranla birlikte tweet atarak izleyin. Önemli olan, bunların hepsinin “huzurlu aktivite” kategorisinde olmasıdır.

Bu şekilde bölününce ne kadar basit ve bariz, öyle değil mi? Uyku, yemek, arkadaşlar ve hareket. Aşağıdaki çalışma programıyla zamanınızı takip edip dinlenme saatinizi artıracak fırsatlar yaratın.

7/24 ÇALIŞMA PROGRAMI

İlk takvime zamanınızı gerçekte nasıl kullandığınızı girin. Eğer gayet düzenli bir programınız varsa bir seferde doldurup bitirebilirsiniz. Şayet programınız sık sık değişme eğilimindeyse, her günün sonunda doldurup bir sonraki yedi günün nasıl gittiğine bakın.

1. Uykuya zaman ayırın. *En düşük ihtimalle*, gerçekten uyuduğunuz vaktin gerçekçi bir karşılığı olmalıdır. Uyku zamanınıza, uykuya dalmadan önce geçen zamanı ve alarm çalıp uyandığınız zamanı da eklemeyi unutmayın. Bu, “uyku fırsatı”nın bütününe oluşturur.
2. Düzenli yaptığınız etkinlikleri yazın. Mesela:
 - a. iş (trafik dahil);
 - b. çocuk aktiviteleri ve bakımı;
 - c. sosyal aktiviteler, eşinizle yaptığınız aktiviteler de dahil (seksi unutmayın);
 - d. yemekler, hazırlama vakti dahil;
 - e. banyo/duş/saç bakımı;
 - f. alışveriş (market alışverişi ve internet alışverişi dahil);
 - g. televizyon, internet/sosyal medya, solo oyunlar ve telefonunuza bakmak.
3. Ortalama olarak daha az düzenli ama beklenen aktiviteler; mesela doktor randevuları, araba bakımı, ev bakımı vb. Bu aktivitelere harcadığınız zamanın kaba bir ortalamasını almanın en iyi yolu, bu aktivitelere son on iki ayda

ne kadar vakit harcadığınıza bakmaktır. Bütün zamanı toplayıp elli ikiye böldüğünüzde haftalık ortalama vaktinizi bulursunuz.

4. Aktiviteleri, sağladıkları ihtiyaçlara göre renklere ayırın: ilişki, dinlenme (hem uyuma hem de düşüncelere dalma buna dahil), anlam ve döngüyü tamamlama.

İkinci takvime (“İdeal” 7/24 takvime) zaman kullanımınızı nasıl “ideal” (burada “ideal”i tamamen öznel kullanıyoruz) hale getirebileceğinizi düşünün. Daha fazla uykuya mı, döngüyü tamamlamaya mı, ilişkiye mi yoksa sadece daha fazla zamana mı ihtiyacınız olduğunu en iyi bilen sizsiniz.

1. İdeal olarak, programınızda uykunun yeri her gün aynı yedi ila dokuz saatlik yeri kaplamalıdır, hafta sonları da dahil; ama hafta sonları kestirerek ve daha fazla uyuyarak açığı kapatabilirsiniz.
2. Her gün yarım saati “stres azaltıcı sohbet”e ayırın. Eğer stres azaltıcı sohbetleri yaptığınız partneriniz hayat arkadaşınızsa, haftalık olarak bir saatlik “evlilik değerlendirmesi” toplantısı yapabilirsiniz. Yapılan araştırmalar bunları tatmin edici bir ilişki sürdürmek için standart olarak belirler.³⁹
3. Haftada üç ila altı günü, otuz ila altmış dakikalık fiziksel aktiviteye ayırın; hazırlanma/yolculuk zamanını da ekleyin.
4. Önceki gibi programlayın: sosyal, dinlenme, anlam ve döngüyü tamamlama.
5. Telefon kullanımı, alışveriş ya da yemek hazırlamak gibi, düşüncelere dalma zamanı dışında tutulan bazı aktiviteleri programlayın ve ruh halinizi endişeli korkudan sakın bir gelecek planlamasına dönüştürüp dönüştüremeyeceğinizi görün.

6. BONUS: Patriyarka parçalayan aktiviteler yazın. Örneğin: Eğer kadınların az olduğu bir işte çalışıyorsanız yaptığınız bütün işler ve trafikte geçirdiğiniz zaman patriyarkayı parçalamaktır. Eğer çocuğunuzu olumlu ve kapsayıcı cinsiyet rollerini öğreterek büyütüyorsanız bu patriyarkayı parçalamaktır. Eğer Batı’da yaşayan tesettürlü bir kadınsanız, heteroseksüel değilseniz ya da engelliyseniz yaşadığınız her an patriyarkayı parçalamaktır.

Dinlenmeye daha fazla zaman ayırmanın ödülü, hayatınızın geri kalan yüzde 58’lik kısmında daha enerjik, daha odaklanmış, daha yaratıcı ve daha hoşsohbet olmaktır. Daha güvenli bir sürücü olmak, daha sonra cezasını çekeceğiniz hataları yapmaya daha az yatkın ve yaptığınız işlerin yalnızca “doğru” olduğunu hissetmekten ziyade bunlardan keyif almaya daha yatkın olmak da cabası.

Ne yapmamız gerektiğini biliyoruz ve bunu yapmak için gereken zamana sahibiz. Basit. Bariz. Kolay. Öyle değil mi?

Tabii ki değil. Eğer bu kadar basit, bariz ve kolay olsaydı hepimiz zaten yapıyor olurduk. O halde bu basit, bariz ve kolay değişimi insanlar için bu kadar zor hale getiren nedir?

Niçin Uyuruz?: Yeni Uyku ve Rüya Bilimi adlı kitabında Matthew Walker uykuyu göz ardı eden kültürün “boğucu bir ilmek” olduğunu söyler ve “uykuya dair kişisel, kültürel, profesyonel ve sosyal yaklaşımımızın radikal olarak değişmesi” gerektiği konusunda ısrar eder.⁴⁰ Örneğin okullar –özellikle liseler– daha geç açılmalıdır; bu, ebeveynlerin iş saatlerinin değişmesi anlamına gelir; bu da işverenlerin, hem şirketin hem de çalışanların ailelerinin çıkarlarını gözetmesi anlamına gelir. Bunlar, hepimizin dinlenmiş ve sağlıklı olması için gereken kaynaklara ulaşabildiği bir dünya yaratmak için yapılması gereken temel sistem değişikliklerine sadece bir örnektir. Yeteri kadar dinlenmek kolay olmayacak.

GERÇEK 7/24 TAKVİMİ

	PAZAR	PAZARTESİ	SALI
06:00			
07:00			
08:00			
09:00			
10:00			
11:00			
Öğlen			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			
01:00			
02:00			
03:00			
04:00			
05:00			

GERÇEK 7/24 TAKVİMİ

	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ
06:00				
07:00				
08:00				
09:00				
10:00				
11:00				
Öğlen				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				
24:00				
01:00				
02:00				
03:00				
04:00				
05:00				

GERÇEK 7/24 TAKVİMİ

	PAZAR	PAZARTESİ	SALI
06:00			
07:00			
08:00			
09:00			
10:00			
11:00			
Öğlen			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			
01:00			
02:00			
03:00			
04:00			
05:00			

GERÇEK 7/24 TAKVİMİ

	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ
06:00				
07:00				
08:00				
09:00				
10:00				
11:00				
Öğlen				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				
24:00				
01:00				
02:00				
03:00				
04:00				
05:00				

Bu bölümü okumayı bitirip dinlenmenizi iyileştirmek için bir plan yaptıktan sonra kendinizi dinlenmeyi önemseme-
yi zorlaştıran bir dünyanın içinde bulacaksınız. Kadınlar ve
dinlenme arasındaki engeller, erkekler ve dinlenme arasın-
daki engellerden daha farklı ve belki de daha zordur. Sebep:
Verici İnsan Sendromu.

Yavaş Sızıntı

Verici İnsan Sendromu dinlenmeyle aramıza engeller koyar.
Uyuduğumuz için suçluluk duyarız. Yapabileceğimiz diğer
şeyleri yapmak yerine hayatta kalmamız için gereken şeyleri
yaptığımızda kendimizi eleştiririz. İhtiyacımız kadar uyuy-
mak, hayatımızın üçte birinde diğerlerinin ihtiyaçlarına dik-
kat etmeden geçirmek demektir ve hangi uslu verici insan
böyle yapar ki?

Dinlenme ihtiyacınızı *eleştirmek* dinlenmenizin yararlılı-
ğını tüketen yavaş bir sızıntı gibidir. Bu bölümün başında,
dinlenmenin sizi daha güçlü kıldığından bahsetmiştik; Veri-
ci İnsan Sendromu'nun ise güçlenmenizi istemediğini artık
biliyoruz.

Biz sizin güçlü, sağlıklı, özgüvenli ve mutlu olmanızı isti-
yoruz; bu nedenle sızıntılara dönüp üzerini nezaket ve sev-
giyle kapatmanızı istiyoruz.

“Selam sana dargınlık,” deyin. “Anlıyorum. Bu kadar sıkı
çalışıp teslim tarihine bu kadar yaklaşmışken uyku ihtiyacı-
nın seni durdurması sinir bozucu. Bir hominid olmak bu ba-
zen bize mani olabiliyor ama sahip olduğumuz tek aile bu.”
(Anladınız mı? Hominid? Aile?)

Ya da “Merhaba endişe. Buradasın çünkü yaptığım işler
benim için gerçekten çok önemli, bu yüzden geride kalma-
dığımdan emin olmak istiyorsun. Ama ikimiz de biliyoruz ki
eğer dinlenmezsem, önemli olan bütün şeylerde kötü bir iş
çıkarcayım.”

Ve hatta, “Merhaba öfke. Ailemizin bizi mükemmel olmadığımız sürece önemli olmadığımıza inanacak şekilde yetiştirdiğini biliyorum, mükemmel olmak için de çalışmayı asla bırakmamamız gerek. Her çocuğun hak ettiği sıcak, koşulsuz sevgiyi alamadığın için kızgın olduğunu anlıyorum. Hadi kendimize her zaman bize davranılmasını istediğimiz gibi davranalım, kendimize insan olma izni verelim.”

“Ha, uykunu aldın mı?” der iğneleyici Verici İnsan Sendromu. “Aferin sana. Kişisel bakım çok önemli. Bunu yapacak zamana sahip olman ne güzel.”

Bu tür mesajlar veren bir insan aslında, “Ne cüretle kural-ları bozup kendine *önemliymiş* gibi davranırsın? Benim böyle bir lüksüm yokken ne hakla bedenine saygı duyarsın? Senin neyin var böyle? Geç sıraya,” diyordur.

Bununla karşılaştığınızda, bu yorumu yapan kişinin Verici İnsan Sendromu’ndan mustarip olduğunu unutmayın; aynı bizler gibi.

“Aferin sana...” derse pasif agresif iş arkadaşınız, buna karşılık şaşırarak, “Evet, aferin bana,” diyebilirsiniz.

“Eskiden uykuya öncelik vermenin bencillik olduğunu düşünürdüm ama sonra tam tersinin doğru olduğunu fark ettim. Sevdığım insanlar ve önem verdiğim işlerim beni en iyi halimle hak ediyor, bıkkın ve huysuz halimi değil,” diyebilirsiniz.

Ya da “Kendime arkadaşlarımın kendilerine davrandığını görmek isteyeceğimden daha kötü davrandığımı fark ettim, sonra da bir yanımın her nasılsa dinlenmeyi onlardan daha az hak ettiğine inandığını fark ettim. Ne kadar kibirli, değil mi? Dinlenmeye ihtiyacım olduğunu kabullenmek mahcup edici bir deneyimdi ama gerekliydi.”

Ya da sadece gülümseyin. Kendinize o kişinin Verici İnsan Sendromu’ndan mustarip olduğunu hatırlatın ki bu da çok yorucudur. Öyle olduğunu biliyorsunuz çünkü siz de öylesiniz.

Dinlenmeden Direnemezsiniz

Uykuya ve dinlenmeye öncelik veren kitaplar ve makalelerin çoğu, yeteri kadar dinlendiğimizde *daha* verimli olduğumuzu ortaya koyar.⁴¹ Dinlenince daha verimli çalıştığımız doğrudur ve eğer patronunuzu size daha çok esneklik tanımasına ikna etmek için öne sürmeniz gereken argüman buysa harika. Ama biz dinlenmenin sizi daha verimli yaptığı için değil; sizi daha mutlu ve daha sağlıklı, daha az huysuz ve daha yaratıcı yaptığı için önemli olduğunu düşünüyoruz. Dinlenmenin önemli olduğunu düşünüyoruz çünkü önemli olan *sizsiniz*. Bu dünyaya “verimli” olmak için gelmediniz. *Kendiniz* olmak için geldiniz, sizin için Daha Büyük Bir Şey neyse onunla etkileşime geçmek ve bu dünyada özgüven ve mutlulukla bulunmak için geldiniz. Bunları yapmak içinse dinlenmeye ihtiyacınız var.

Kültürümüz “verimli olmak” değerinizin en önemli ölçüsüy müş, sanki tüketilebilir bir malmışsınız gibi davranır. Siz, bu kültürde boşalana kadar sıkılacak bir diş macunu tüpünden ibaretsiniz. Bazı insanlar ve tarihimizin bazı dönemleri için bu bariz ve gerçek bir durumdur; kölelik gibi. Sanatçı, sosyal adalet aktivisti ve Love Gangster Ministries kurucusu Tricia Hersey-Patrick, beyaz olmayan insanların ABD’de nesiller boyu siyahi insanlardan çalınan rahatlığın bir göstergesi olarak halka açık yerlerde uyuduğu “toplu uyku gösterileri” hazırladı. Bu çalışma, kültürümüzde yer alan, vücutlarına hayatta kalmak için gereken dinlenmeyi sağlayan insanların “tembel” olduğu fikrine verilen doğrudan bir göndermedir. Uyku ırksal bir adalet sorununun yanı sıra bir cinsiyet sorunu, sınıf sorunu ve temel kamu sağlığı sorunudur da. Uyku, vücudunuzdan fazlasını iyileştirir; kültürel yaraları da iyileştirir.

Bazen dinlenmeye karşı duyduğumuz suçluluğu en çok

değer verdiğimiz insanlara ve fikirlere bağlılığımızla karıştırırız. Aslında statüko, dünyayı değiştirmek isteyen insanların uykunun bir zayıflık göstergesi, dinlenmenin ise düşman olduğunu düşündüğü bir dünyada daha kolay serpilir.

Klişe "... olana kadar dinlenmek yok!" söylemi dünya, lafın gelişi, herkes için güvenli bir yer olana dek dinlenmemiz *gerektiğini* iddia eder. Ama memeli hayvanlar olarak toplumsal bir soruna ya da sevdiğimiz insanlara bağlılığımızı göstermenin yolunun bu olduğu yanlışlığına düşerek temel ihtiyaçlarımızı kendimizden esirgersek tükenmişlik yaşarız. Sonra da vazgeçeriz. Sevdiğimiz insanlara, işimize ve inandığımız fikirlere kendimizi adamanın tek yolu, verdiğimiz kadar enerjiyi aldığımızdan emin olmaktır. Söylemeye çalıştığımız şey şu: "Duyarlı" olmanın göz ardı edilen bir özelliği de uykumuzu almaktır.

Julie bunu kaldırabileceği için, Jeremy, Diana'nın günlük rutininden sorumlu olduğu haftayla ilgili içini dökmeye devam etti. "Onu çok seviyorum ama yine de biraz ara vermek için onu odasına kapatmak istiyorum. Çok yorucu."

Julie başını onaylarcasına salladı. "Biliyorum."

Jeremy gözlerini devirdi (Julie'ye mi? Yoksa kendisine mi?) ve sandalyeye gömüldü. "Bildiğini biliyorum, onu demek istemedim. Bilmediğimi de söylemek istemedim. Ama artık işler değişti. Zor kısmı, her zaman bu kadar önemsemek değil; zor kısmı, bazen önemsemeyi bırakmak, tıpkı yangın musluğunu kapamak gibi. Bağırarak istemiyorum, sürekli bağırarak o pislik babalardan olmak istemiyorum. Erkeklerin ona bağırmasını normal karşılamasını istemiyorum, anlıyor musun?"

"Anlıyorum," diye onayladı Julie, onu neden sevdiğini biraz olsun hatırlayarak.

“Ama bazen o kadar sinir bozucu oluyor ki içimden... Ama böyle bir baba olmak istemiyorum, bu yüzden içime atıp sakın olmam ve tepki vermemem gerek. Onu cesaretlendirmem, zaman sınırları koymam, neşeli olmam ve yapmak istemediği şeylerin aslında ne kadar eğlenceli olduğunu anlatmam gerek, bu da çok yorucu,” diye tekrarlardı.

“Evet,” dedi Julie. Son on yıldır bunu onun yerine kendisinin yaptığını fark edip etmeyeceğini merak ediyordu.

“Ben iyi bir babayım,” diye ısrar etti Jeremy, anlaşılan hem onu hem de kendisini ikna etmeye çalışıyordu.

Julie derin bir nefes alıp yavaşça verdi, hissettiği duyguların içinde kalmasına izin vermeyecekti. “Evet,” dedi. Tereddüt etti, kavga çıkarmak istemiyordu. Ardından, “Arada sırada ara verince ikimiz de daha iyi anne baba oluyoruz,” diye ekledi.

Mutlu anıyı hatırlayınca ufak bir kahkaha atarak, Jeremy’nin Flynn Rider bakışını taklit etti. “Duyguların özelliği şu... öğrendim ki, başlayan ama kontrol altına aldığı için yarım kalan stres döngülerini tamamlamalısın. Ancak o zaman bir sonrakine geçebilirsin.”

“Evet,” dedi Jeremy. Sonra, “Döngüyü tamamlamak’ da ne demek?” diye sordu.

2017 yılının Ocak ayında Smith Koleji’nde konuşma yapan MSNBC sunucusu Rachel Maddow tükenmişlikle nasıl baş ettiğini soran bir katılımcının sorusunu yanıtladı (itiraf ediyoruz, soru Emily’dendi). Rachel’in cevabı “[İşten] çıkıp [eve] geldikten sonra dışarıda vakit geçiriyorum. Dünyanın en iyi ailesine ve harika köpeklere sahibim. Balık tutuyorum, ke-
reste kesiyorum ve beynimin farklı bölümlerini kullanıyorum. Bildiğim tek çare gerçekten de bu, kendinizi tükenmiş hissettiğinizde aslında beyninizin belli bir çarkı bozulmuş

olur ama Tanrı bize bir sürü farklı çark vermiş. Diğer çarkları kullandığınızda bozuk olan da düzelir,” oldu.

Bütün hayatımız boyunca çoğumuza kendi bedenimizin bize söylemeye çalıştığına değil, diğerlerinin bedenimiz hakkında sahip olduğu fikirlere inanmamız gerektiği öğretilti. Bir kısmımız için bedenimizin söylediğini dinlememizin üzerinden o kadar uzun zaman geçti ki bırakın söylediklerine güvenip inanmayı, bize anlatmaya çalıştığını anlamaya nereden başlayacağımızı bile bilemeyiz. Daha da kötüsü, ne kadar yorgun olursak sinyal o kadar güçlü, mesajı duymak da o kadar zor olur.

Dinlenme olmadan bütünüyle kendiniz olamazsınız. Uyku olmadan gerçekten ölürsünüz.

Sadece hayatta kalmanın da ötesinde, dinlenmek bedeninizi dinleyip ona inanmaya başlamanın ilk adımıdır.

Sonraki adım, size dinlenmemeniz gerektiğini, yoksa başarısız olacağınızı söyleyen kafanızdaki o gürültülü sesle barış içinde yaşamayı öğrenmektir. Bu sese “çatı katındaki deli kadın” adını verdik ve bir sonraki, yani son bölümümüzde ondan bahsedeceğiz.

ÖZET

- Dinlenmezsek gerçek anlamda ölürüz. Gerçekten. Dinlenmeye vakit ayırmak #birincidünyaproblemi değildir, *hayatta kalmakla* ilgilidir.
- Bizler hiç durmadan direnmek için değil, çaba harcamak ile dinlenmek arasında salınmak için yaratıldık. Zamanımızın ortalama yüzde 42’sini, yani günde on saati dinlenerek geçirmemiz gerekir. Eğer dinlenmeye vakit harcamazsak bedenlerimiz isyan edip bizi bu zamanı harcamaya zorlar.
- Verici İnsan Sendromu bize dinlenmenin “bencilce” olduğunu söyler, bu da nefes almanın zayıf ya da bencilce olduğuna inanmak kadar mantıksızdır.

- **Bedeninizin ihtiyacı olduğu kadar dinlenmek, oyunda hile yapıp size kendinizi çaresiz hissettirmeye çalışan güçlere karşı bir başkaldırıdır. Dinlenmeyi benimserseniz, kendi hayatınızın kontrolünü de benimsersiniz.**

8. Bölüm

Güçlenin

Sophie'yi anlamak için, Star Trek dizisinin son bölümünü anlamalısınız. Bölümde “yıldız filosu dünyası kadınları kabul etmediği için” kaptan olma hayalleri suya düşünce deliye dönen azimli bir kadın olan Doktor Janice Lester ile tanışırız. Lester kaptan olabilmek için zorla Kaptan Kirk'ün bedenine girer ama tabii ki Kirk sayesinde yakalanır. Bölümün sonunda, zorla tekrar kendi bedenine döndükten sonra, “Asla kaptan olamayacağım,” diye ağlar. Bu, Daha Büyük Bir Şey'inden uzaklaştırılan, Monitör'ün duygusal uçurumundan çaresiz keder çukuruna düşen bir kadının portresi.

Lester uzağa götürülürken Kirk, “Hayatı her kadınıninki gibi zengin olabilirdi, keşke... keşke...”

Bölümün önceki sahnelerinde söylenilenlerden, Kirk'ün düşüncesinin devamının, “Keşke kendi kadınlığından nefret etmeseydi,” olduğunu biliyoruz.

Sophie'nin Star Trek ile ilişkisi dizinin sonuna gelip böyle bittiğini öğrendiğinde daha karmaşık hale geldi. Dizinin yirmi üçüncü yüzyılda bile kadınları en yüksek lider-

lik pozisyonlarının dışında tutan patriyarkanın (öff) asla bitmeyeceğine dair bu kaderci mesajla bitmesi Sophie'yi biraz çılgına çevirdi!

“Şu yenilikçi-kas-kasılma-ve-gevşeme egzersizini yaparken Janice Lester'ın Kirk'ün ağzını burnunu kırıldığını hayal ediyorum. ‘Keşke’ yorumundan sonra koşarak geri geliyor ve ‘KEŞKE NE, PİSLİK?! Keşke ‘kadınlığımdan nefret etmeseydim’ mi, kadın düşmanı aşağılık herif? Kadın olmaktan nefret etmiyorum; seninle aynı şeyi isteyip bedenim yüzünden alamamaktan nefret ediyorum! Ve evet, bu beni deli etti, sonra da deli olduğum için alamayacağı-mı söyledin!’ diye bağıyor. Sonra onu eşek sudan gelinceye kadar dövüyor ve herkes, ‘Evet, bunu uzun zamandır hak ediyordu,’ diyor.”

Sophie'nin beyninin Janice Lester kısmı gerçeklik ve umut arasındaki uçuruma bakıp değişim ister. Son zamanlarda Sophie, beyninin bu kısmının dinlemeye değer olduğunu düşünmeye başladı.

Bu bölümde Janice Lester'ı dinlemenin harika bir fikir olduğundan bahsedeceğiz.

Diyelim ki bir odaya girdiniz ve en yakın arkadaşınız biriyle konuşurken kulak misafiri oldunuz.

Yabancı, “Yaralanman senin suçun. Nasıl o adamın yanına yaklaşmasına izin verecek kadar aptal olabildin?” diyor arkadaşınıza.

Ya da “Kapa çeneni. Kimsenin umrunda değil. Sen dinlemeye bile değmezsin.”

Ya da “Seni şişman, tembel kadın.”

Bu kaba yabancıнын en yakın arkadaşınızla böyle konuştuğunu duymak nasıl hissettirirdi? Rahat gelir miydi? Peki ya siz en yakın arkadaşınızla hiç bu şekilde konuşur muydunuz?

Tabii ki hayır.

O halde neden çoğumuz kendimizle bu şekilde konuşuruz? Hem de her gün.

Saygı ve sevgi görmeyi hak ediyorsunuz, el üstünde tutulmayı hak ediyorsunuz. Nezaketi hak ediyorsunuz, hem de tam şimdi olduğunuz halinizle. Beş kilo ya da on kilo verince değil. Terfi aldığınızda, mezun olduğunuzda, evlendiğinizde ya da çocuk doğurduğunuzda değil. Şimdi.

Bunları ilk bizden duymadığınıza eminiz ama kafanızın içindeki kaba yabancı yine de sizi yiyip bitirmeye devam edecektir. Bu bölümde, bu kaba yabancıнын nereden geldiğinden ve onunla ilgili ne yapabileceğinizden bahsedeceğiz. Bedeninizi kabullenirken olduğu gibi bu bölümü okuduktan sonra kendinizi eleştirmeyi hayatınızdan tamamen çıkaracağınızı iddia edemeyiz. Ama hayatınızda öz-nezakete daha çok yer vereceğinizi iddia edebiliriz; bu sayede hayatınızdan daha çok neşeye ve daha iyi bir sağlığa kavuşacak, daha güçlü ilişkiler kuracak ve zorlandığınızda daha fazla dayanma gücü bulacaksınız.

Hadi nasıl olacağını öğrenelim.

Tavan Arasındaki Deli Kadın

Amelia'nın en sevdiği roman *Jane Eyre*. Ergenliğinde ilk defa okuduğunda kitapta kendisiyle çok özdeşleştirdiği metaforu anlatacak kelimeleri bulamamıştı: Tavan arasındaki deli kadın. Kahramanımız Rochester (spoiler) akıl hastası eşini tavan arasında kilitli tutar. Şöyle bir durup düşündüğümüzde hangimiz böyle yapmaz ki? Geçmişimizden gelen ya da bugünümüzde bize musallat olan ve yapmak istediğimiz çoğu şeyi yapmamızı engelleyen bir iblis. Bu metafor o kadar yaygın ve herkese o kadar tanıdık gelir ki "iblis" ve "melek" rolleri arasında sıkışan kadınların edebi sembolü olan tavan arasındaki deli kadın hakkında kitaplar yazılmıştır.¹ Aktivist

ve araştırmacı Peggy McIntosh 1989 yılında kendi deli kadını hakkında yazdığında onu şöyle tanımlar:

Aynı anda hem kendini bir hilebaz gibi hissetmesine neden olan insanlara karşı öfkeden köpürür, hem de evren ile kendisi arasındaki doğal bağlantıya dair ileri görüşlü bir hissiyata sahiptir... [O yazar,] “KİM OLDUĞUMU BİLMİYOR OLABİLİRİM AMA SİZİN DE BİLMEDİĞİNİZ KESİN, SİZİ LANAT [metinden aynen aktarım] SAHTEKÂRLAR, BU YÜZDEN BANA KİM OLDUĞUMU SÖYLEMEYE KALKMAYIN SAKIN.” Geçen gün bana bakıp, “Bana ihtiyacın var. Yanında kalacağım,” dedi. Şimdiyse ona bakmak için çok vakit harcıyorum, ben böyle yapınca da ailem için zor oluyor. O ise gelmiş, bana ona ihtiyacım olduğunu söylüyor. Çok teşekkürler.”²

Herkesin deli kadını farklıdır. Sizin için, belki eksik yönlerinizin ebedi hatırlatıcısı olarak peşinize takılan bir gölge gibi olabilir; ya da yatağınızın altında saklanıp dar gelen kotlar giydiğinizde ya da gönderdikten hemen sonra gönderdiğinize pişman olduğunuz bir mesajla ortaya çıkan ince uzun bir yaratık gibi; veya bir arkadaşımızın söylediği üzere, “Her şeyi bildiğini sanan ve (Tanrım, sen bana yardım et) derin nefesler alana dek asla susmayan mızımız, sinir bozucu altı yaşında bir çocuk” gibi olabilir.

Başka bir arkadaşımız, “O benim daha zayıf, daha genç görünen, daha zengin, daha şık giyinen, sosyal standartlara göre daha güzel olan, yan taraftaki daha büyük, güzel bahçeli muhteşem evde yaşayan halim. Dışarıdan bakınca hayatı oldukça düzenli görünüyor. Ama biliyorum ki (kendime bunu sürekli hatırlatmam gerekiyor) derinlerde bir yerde benden daha mutsuz, daha yalnız ve benden dışarıda görünenlerden daha fazlasına sahip değil,” dedi.

Yine başka bir arkadaşımız ise, “Benimki benim genç halim gibi: sınıfın en arkasında oturan, kimsenin konuşmadığı zeki, sessiz ama göz ardı edilen üzgün kız... Bir şey ters gittiğinde onun, ‘Ben demiştim,’ diyen sesini duyuyorum,” dedi.

Kadınlar kendi deli kadınlarını her defasında rahatsız edici, hatta tatsız biri olarak tanımlar... ayrıca onun hassasiyetinden, kırılganlığından ya da üzüntüsünden bahsederler.

Benliğimizin bu rahatsız edici, hassas yanı çok önemli bir görev üstlenir. O, olduğumuz kişi ve Verici İnsan Sendromu’nun olmamızı beklediği kişi arasındaki uçurumla başa çıkmak için içimizde büyümüştür. O biz ile “beklenen biz” arasındaki aşılmaz uçurumu aşma gibi imkânsız, acı verici bir göreve sahip yanımızdır. Bu bir tür işkencedir, tıpkı aynı taşı sürekli tepeden yukarı taşıyan Sisifos gibi. Sürekli, öfke ile çaresiz keder arasında gidip gelir.

Eğer siz de kendinizi bir arkadaşınıza hayır deme konusunda azarladıysanız, işte o deli kadındır. Eğer yolunda gitmeyen ilişkinizin tamamen sizin suçunuz olduğundan, yapabileceğiniz daha fazla şey olduğundan eminseniz, işte o deli kadındır. Eğer tanıdığımız birçok kadın gibi siz de aynaya baktığınızda gördüğünüz görüntüyle boğuştuysanız, size bakan kişi deli kadındır.

Kendimiz ve beklenen kendimiz arasındaki aşılmaz uçuruma baktığımızda, deli kadınıımız durumu değerlendirip sorunun ne olduğuna karar verir. Sadece iki seçeneği vardır: Dünya mantıksız beklentileri olan, yalan söyleyen bir pislik midir? Yoksa *bizde* mi yanlış bir şeyler vardır?

Bazı deli kadınlar yıkıcı olmaktan çok yapıcıdır; bazıları üzgündense sinirlidir; bazılarınınınsa bir espri anlayışı vardır. Onlar gölgedir, incinmiş küçük kızdır, göz ardı edilen gençtir, bizim “mükemmel” halimizdir, evin her tarafında yankılanan korkunç şeyler bağırان tavan arasındaki deli kadındır. Sizinki kime benziyor? Birkaç dakika düşünüp hayalinizde canlandırın; hem rahatsız ediciliğini hem de hassasiyetini.

"Deli Kadınıınızı" Tanıyın

İster kelimelerle ister çizerek, deli kadınıınızı tasvir edin. Kendiniz ile beklenen sizin arasındaki aşılmaz uçurumu aşmaya çalışan zorlu, hassas yanınıza kulak verin. Kime benziyor? Ne zaman doğdu? Geçmiş nedir?

Size ne anlatıyor? Onun duygularını ve düşüncelerini yazıya dökün. Sizi hangi konularda acımasızca eleştirdiğine, ne zaman mahcup ettiğine ya da mükemmeliyetçi davrandığına dikkat edin. Hatta bu zamanlara işaret koyun. Farklı renklerde altını çizin. İşte bunlar bıkkınlık kaynaklarıdır.

Deliliğin ardındaki üzüntüyü ya da korkuyu duyabiliyor musunuz? Ona neyden korktuğunu ve neyin yasını tuttuğunu sorun. Anlattığı hikâyeleri dinleyin, deli bir kadın olduğunuzu asla unutmayın. Yetişkinin, ev sahibinin ve öğretmenin siz olduğunuzu ona hatırlatın ki her zaman kalacak güvenli bir yeri olsun diye tavan arasına bakmak konusunda size güvensin.

Sizi hayatta tutmak için yaptığı her şey için ona teşekkür edin.

Sert Özeleştirir

Amy Poehler, otobiyografisi *Yes Please*'de [Evet Lütfen] deli kadınının "iğrenç ağzını kulağınıza değdirip size şişman ve çirkin olduğunuzu, ayrıca sevgiyi hak etmediğinizi hatırlatan" bir iblis şeklinde tanımlar.³ (Sesli kitapta iblisi Kathleen Turner seslendirir.) Buna sert özeleştirir denir; kendiniz ve beklenen haliniz arasındaki uçurum hem sizin hatanız hem de hayattaki asıl başarısızlığınızın bir göstergesidir. Sonuç ise suçluluk ve utançtır.

Brené Brown der ki, "Suçluluk, 'Ben bir hata yaptım,' demektir. Utanç ise 'Ben bir hatayım,' demektir." Suçlulukta, utançtan farklı olarak en azından bir gün tekrar insan olmayı hak edebileceğiniz düşüncesi vardır. Utançta ise özbenliğiniz yargılanır.⁴

Başarısızlığa karşı özeleştiriden daha kötü niyetli bir şey varsa o da başarıya karşı özeleştiridir. Bu özeleştirir bir ödül kazandığınızda ya da bir teşekkür mektubu aldığınızda ortaya çıkar. "*Sen kim olduğunu sanıyorsun?*" diye tıslar deli kadın. "*Bütün o diğer insanlardan daha iyi olduğunu mu sanıyorsun? Eh, şunu söyleyebilirim ki değilsin! Yani 'olduğun halinle gayet iyi' olduğunu falan düşünme sakın. Şimdi, geç sıraya!*"

Toksik Mükemmeliyetçilik

Bazı deli kadınların karmaşa çıkarmasının bir başka yolu toksik mükemmeliyetçiliktir. Mükemmeliyetçilik birçok farklı şey olabilir, bazıları genel anlamda iyi niyetli ve hatta yararlı olabilir ama bazıları çok toksik olma potansiyeli taşır.⁵

Genel anlamda iyi niyetli: Dağınıklık yerine derli toplu olmayı tercih etmek, detaylara önem verip yaptığınız işleri hata var mı diye kontrol etmek ve kendiniz ve başkaları için yüksek beklentilere sahip olmak. Bütün bu özellikler toksikleşebilir ve en aşırı haliyle obsesif-kompulsif bozuklukla

ilişkilendirilir. Bozukluk; mükemmeliyetçilik stres, depresyon, anksiyete, yalnızlık, bastırılmış öfke ve kederli çaresizliğe karşı oluşturulan uyumsuz başa çıkma stratejileri yerine kullanıldığında ortaya çıkar. Ama eğer duygularınızla başa çıkmakta iyiyseniz (planlı problem çözme ve olumlu yeniden değerlendirme tekniklerini kullanıyorsanız) o halde yüksek standartlar ve düzenli olmak size zarar vermez.

Genel anlamda toksik: Bir şey mükemmel değilse, o şeyin tamamen kötü olduğuna inanmak (yani bir hata yaparsanız her şeyin mahvolacağına inanmak) ve yaptığınız her şeyde başarılı olmak için etrafınızdaki insanlardan baskı görmek. Bu tür bir mükemmeliyetçilik depresyon, anksiyete, düzensiz beslenme, olumsuz ilişkiler kurma ve dünya karşısında çaresiz hissetmekle ilişkilidir.

Mükemmeliyetçiliğin asıl sorunu, Monitör'ünüze çok kötü şeyler yapmasıdır. Bir projeye başlarken, yemek yaparken ya da o gün ne giyeceğinizi seçerken hedefiniz “mükemmelliğe ulaşmak”tır, bu da ulaşılması imkânsız bir hedeftir. Herhangi bir şey “mükemmel”in altına düştüğü anda her şey bozulur. Bazen hedefiniz “mükemmeliyet”ken, bir yanınız bunun ulaşılması imkânsız bir hedef olduğunu bilir ve projeniz, yemeğiniz ya da o günkü kıyafetinizi düşündüğünüzde hedefinize ulaşmanın imkânsız olduğunu bilirsiniz ve daha başlamadan çaresiz hissedersiniz.

Öz şefkat

Sert özeleştirme ve toksik mükemmeliyetçiliğin tersi öz şefkattir. Son yirmi yılda daha az özeleştirme yapıp daha fazla öz şefkate sahip olan kişilerin çok daha iyi sonuçlar aldığını ortaya koyan birçok araştırma yapıldı.⁶ Öz şefkati büyük ihtimalle daha önce duydunuz. Kristin Neff'in TEDx konuşmasını dinlediniz, Chris Germer'in kitabını okudunuz ya da

meditasyon, farkındalık ya da şükran duyma gibi, yapmanız gereken şeylerden biri olarak görüyorsunuz. Kendi kendinize *Evet, hepimiz kendimize daha nazik davranmalıyız!* ya da *Kendime bu kadar yüklenmemeliyim* diye düşündünüz.

Ve haklısınız; öz şefkat size iyi gelir. Ya da en azından öz şefkatin olmaması kötü gelir; öz-yargı, yalnızlık ve acımızla aşırı özdeşleşmeyle sonuçlanır.⁷ Öz şefkat depresyon, anksiyete ve beslenme bozukluklarını azaltır. Hayattan aldığınız tatmin hissini geliştirir. Kendinize nazik davrandığınızda güç kazanırsınız.

Belki de öz şefkati bir süre denediniz... ama sonra tekrar kendinizi azarlama alışkanlığınıza geri döndünüz.

Sonra biri size öz şefkati hatırlattı ve “*Biliyorum, kendime daha nazik davranmalıyım, ben ne kadar da...*”

ORADA DURUN. Bahsettiğiniz kişi kız kardeşimiz ve onun hakkında kötü şeyler söylemenize izin vermeyeceğiz.

Öz şefkat bize iyi geliyorsa neden yapmıyoruz?

On yıl boyunca öz şefkat öğretip hayatımız boyunca kendi deli kadınlarımızla yaşamamız sayesinde, aslında uzaktan gayet çekici gözükken bu öz şefkat işinin neden şaşırtıcı şekilde zor olduğunun üç sebebini bulduk.

Kamçılanmaya İhtiyacımız Var... Öyle Değil Mi?

Çoğumuz hayatımız boyunca kendimizi daha sıkı çalışmaya, daha fazlasını yapmaya, daha iyi olmaya zorladık; başkasının beklentilerine uyamayınca kendimizi başarısız hissettik, başarılarımızı kutlayınca “kibirli olduğumuz” ya da mükemmeliyet dışında bir şeyi kabul edersek “azı kabullendiğimiz” için kendimizi azarladık. Kendimiz ve beklenen halimiz arasındaki uçurumu deneyimlediğimizde deli kadın bizi kamçılar, yani biz kendimizi kamçılarız. Tuhaftır ki hayatımızda akademik diplomalardan dengesiz bir aile hayatından kaçmaya,

maddi başarıya ulaşmaktan kendi ailemizi kurmaya kadar şimdiye dek birçok şey başardık.

Deli kadının trajedisi işte budur. O bizi kamçılar, biz de bir şeyler başarırız. İşte bu yüzden kamçı sayesinde başarılı olduğumuzu ve kamçılanmadan hiçbir şey başaramayacağımızı sanırız.

İnsanların öz şefkate karşı koymasının en yaygın nedeni budur. Kendilerini azarlamayı bırakırlarsa bütün motivasyonlarını kaybedeceklerini ve kendilerini içi bira dolu bir tabaktan mısır gevreği yiyip *Real Housewives* izlerken buluruz.

En ufak bir eleştiri bile bu düşüncayı çürütmeye yeter. Hedeflerimize ulaşmaya çalışmamızın tek sebebi, eğer durursak kendimize işkence edeceğimiz için midir, gerçekten de kamçı durduğu anda sonsuz bir hareketsizliğe mahkûm muyuz? Tabii ki hayır. Hatta durum aslında tam tersidir: Kendimizi kamçılarız çünkü hedeflerimiz bizim için o kadar önemlidir ki eğer gereken buysa, bu acıyı çekmeye razı oluruz. Ayrıca bunu hep böyle yaptığımız için o halde bunca şeyi başarmamızın sebebi de bu olmalıdır.

Öz şefkati ısrarcı bir şekilde uygulamak işe yarar; stres hormonlarını azaltıp ruh halini düzenler.⁸ Yıllar boyunca yapılan araştırmalar, öz şefkatin daha iyi fiziksel ve ruhsal sağlıkla ilişkili olduğunu gösterir.⁹ Üstelik bunu sizin için önemli olan işleri yapmak için motivasyonunuzu düşürmeden yapabilirsiniz.

Bunu okuyan çoğu kadın, kendi deli kadınlarının sert eleştirileri ve toksik mükemmeliyetçiliğiyle karşı karşıya geldiklerinde, içten içe ellerinden geleni yaptıklarını ve başarısız oldukları anlar için kendilerini affedebileceklerini bilir. Kendilerini kamçıladıkları anların farkına varmaya ve kamçıyı bırakma alıştırmaları yapmaya başlayabilirler çünkü artık onları güçlü yapanın kamçı değil; azim, kurdukları ilişkiler ve dinlenme becerisi olduğunu bilirler. Öz şefkatin onları güçlendirdiğini bilirler ve bu güce ihtiyaç duyarlar.

Ancak sert, toksik deli kadın bazılarımıza stresimizi azaltmayı ve ruh halimizi düzeltmeyi *hak etmediğini* söyler. Acı çekmemizin iyi olduğunu, nezaket ya da şefkat ya da güçlenmeyi *hak etmediğimizi* söyler. Bu yüzden bizi sonsuza dek cezalandırır, neyi başarırızsa başaralım.

Bu dinamik yalnızca özeleştirici değil, öz eziyettir.¹⁰ İstismar ve ihmal, ebeveyn reddi ve utanç yaşayan insanlar sert özeleştirici yapıp bu eleştiriye çaresizlik ve yalnızlıkla tepki vermeye daha yatkındır.¹¹ Depresyonla boğuşan insanlar güvenlerini tazelemeye çalıştığı zaman, beyinleri tehdidi etkinleştirerek tepki verir.¹² Hatta *kendimize* şefkatli davranmaktan korkmak *başkalarından* şefkat görme korkusuyla ilişkilidir. Yani içimizde bir yerlerde, yalnız kalırsak bunun iyi olduğunu düşünüyoruz; yalnızlık, diğerlerini içimizdeki gerçek kötülükten korur. Eğer acı çekiyorsak bu da iyidir; güçlenmemizi engeller, böylece kaçınılmaz bir şekilde kullanmakta başarısız olabileceğimiz, hatta kötüye kullanabileceğimiz bir güce hiç ulaşmamamızı sağlar.

Eğer siz de böyle düşünüyorsanız, işe öz şefkatle başlayın; başkalarına şefkat duyarak başlayın. Budizmde bilindiği adıyla *Metta* meditasyonu, en çok değer verdiklerimizden hiç tanımadığımız yabancılara, en kötü düşmanlarımıza, hatta kendimize bile sevgi, şefkat, barış ve konfor dilemeyi içerir. Öz şefkat zor geldiğinde başkalarına şefkat göstermeyi dileyin.

Julie'nin mükemmeliyetçilikle başa çıkmasını sağlayan, sonunda deli kadınıyla hesaplaşmak oldu.

Ona bütün bunları Amelia anlatmıştı, Jane Eyre'i duyunca Julie'nin içindeki edebiyat öğretmeni bu fikre bayıldı.

"Peki senin deli kadının o mu?" diye sordu Julie. "Odanın arkasındaki Bertha mı?"

“Sanırım öyle, evet,” dedi Amelia. “O, deli ve tehlikeli bir kadın ama aynı zamanda toplumun cahilliği yüzünden orada sıkışmış. Ona büyük bir sempati duyuyorum.”

“Peki ya Emily? Onun deli kadını hangisi?”

“Moana’yı izledin mi?”

“Yedi yüz defa falan. Çocuğum var, unuttun mu?”

“Emily’nin deli kadını aynı zamanda hayat tanrıçası Te Fiti olduğu ortaya çıkan korkunç lav canavarı Te Kā.”

“Hah. Her ikisinin de dışarıdan görüldüğü gibi olmaması ilginç,” dedi Julie. “Bunu düşüneceğim.”

Öyle de yaptı. Önce deli kadının, kendisinin “mükemmel” hali olduğunu düşündü. Mükemmel bir eş ve anne, mükemmel öğretmen, mükemmel arkadaş, mükemmel kız evlat. Mükemmel. Neşeli, sabırlı, bilge, her şeyde çaba harcamadan iyi, asla hiçbir şeye ihtiyaç duymaz. İhtiyaçları, kusurları ve insana özgü sınırları olan gerçek Julie’yi her zaman eleştirir.

En kötüsü, Mükemmel Julie, Julie’nin sadece kendisine değil, diğer insanlara kaba davranmasına neden oluyordu. Bazen başka insanları eleştirirdi. Bazen Mükemmel Julie’nin beklentilerine ulaşamadığı için Jeremy’ye kaba davranırdı.

Derken bir cumartesi günü öğleden sonra fizik tedaviden dönüp eve geldiğinde Diana ve Jeremy’yi birlikte mutfak masasında otururken buldu. Diana ödevini yapıyordu, Jeremy sınav kâğıtlarını okuyordu. Julie, Diana’ya bakıp bu küçük kızın zihninde nasıl bir deli kadının büyüdüğünü, dünyanın şimdiden üzerine yıkmaya başladığı absürt beklentilerle nasıl başa çıktığını merak etti.

Sonra “Mükemmel Julie”nin asıl deli kadını korumak için oluşturduğu bir savunma mekanizması olduğunu fark etti. Asıl deli kadını ise bir kadın değil, küçük bir kızdı.

Bu küçük kız hassastı ve eleştirilmekten korkardı. Kıtaplardı ve tiyatroyu severdi. Annesinin topuklu ayakkabılarını giyip rujunu süren küçük bir kız gibi “Mükemmel Julie” ile de sadece rol yapıyordu. “Yetişkin olmayı” bir kostüm gibi üzerine giymişti. Önceleri, Diana’nın yaşındayken sadece bir oyundu, tıpkı evcilik oynamak gibi. Ama Julie büyüdükçe Mükemmel Julie içten içe aslında hâlâ kimseyi kızdırmak istemeyen küçük bir kız olduğu gerçeğini saklamak için bürünmek zorunda olduğu bir kılığa dönüştü.

Deli kadının giydiği kostümü fark ettikten sonra gerisi kolaydı. O günden itibaren Mükemmel Julie’nin eleştirilerini ne zaman hissetse, o eleştirilere doğru dönüp bir maskenin ardına saklanan küçük kızı gördü.

“Merhaba evlat,” dedi kendine. “Benimleyken rol yapmana gerek yok.”

Hayalindeki küçük kız halini, yetişkin halinin dizine oturtup kimsenin ona kızmayacağını, bir şeylere ihtiyaç duymanın kötü olmadığını, insanların onun yanında olacağını söyledi.

İyileşmek Acıtır

Yıllar boyu, ne zaman herhangi bir standardın altına düşseniz (notlarınız yeterince iyi, yüzünüz yeterince güzel, duygularınız yeterince kontrollü veya sevdikleriniz yeterince mutlu olmadığında) kendinizi kamçıladınız ve bunun sonucunda daha sıkı çalıştınız. Kamçı her defasında ruhunuzda yaralar açtı, eski yaraları deşti, sizi soktu, acıttı ve kanattı.

Kendinizi hırpalamak acıyla sonuçlanır elbette; bu yüzden kendimizi hırpalarken aynı zamanda bu acıyı yönetmeye, dayanılır hale getirmeye çalışırız. Çoğumuz her zaman belli bir acıyla yaşamaya alışkınız, bunu normal kabul ederiz.

Verici İnsan Sendromu'nun standartlarına ulaşmış, nihayet insan topluluğuna tamamen ait olarak sevgiyi hak edeceğimiz umuduna tutunmanın bedeli budur.

Bazen aldığımız yaralar o kadar sert olur ki alkol ve diğer bağımlılık yapan maddeler, kendine zarar verme, beslenme bozukluğu ve kompülsif davranışlar gibi tehlikeli önlemler almak zorunda kalırız. Bu önlemler acıyı kısa vadede uyuşturabilir ama uzun vadede tek yaptığı, yeni yaralar açmaktır.

İşte bu yüzden kamçıyı bırakmanız gerektiğini söylüyoruz.

Gerçeklerle yüzleşelim: Kamçıyı bıraksak, kendimizi azarlamaktan vazgeçsek ve zorlayıcı duygularımıza nezaket ve şefkatle yaklaşıp gerçekten ne olur?

Denediğinizi hayal edin. Deli kadınınızın kamçıyı bıraktığını bir düşünün.

Bir sonraki adım, yıllarca açtığınız ve kabuğunu kopardığınız yaraların... nihayet iyileşmeye başlamasıdır.

Yeri gelmişken, işte size çoğu kişisel gelişim gurusunun iyileşmek hakkında dürüst olmadığı gerçek: İyileşmek acıdır.

Eğer bacağınızı kırarsanız bu sizi acıtır. Kırık iyileşene kadar da ağrımaya devam eder. Bacağınızın kırıldığı an ile iyileştiği an arasında, kırılmadan önce daha iyi hissettiğiniz bir an yoktur. Çünkü iyileşmek acıdır. Peki bacağınızı kırınca ne yaparsınız? Onu alçıya alırsınız ve bu sarmalanmış ortam bacağınızın iyileşmesini sağlar.

Yıllarca kendinizde açtığınız yaraların kabuğunu koparmayı bıraktığınızda nihayet iyileşmeye başlarlar. Bu ise yeni bir tür acıdır; kamçının acısıyla başa çıkmak için kullandığınız stratejileri bu acıyla başa çıkmak için kullanamazsınız. Eski tür acıyla başa çıkmak konusunda iyi olabilirsiniz ama şimdi, bu tamamen yeni acıyla başa çıkmak için tamamen yeni yollar geliştirmelisiniz. "Şefkatli zihin terapisi"nin bir müdaviminin de söylediği gibi, "dayanılmaz bir üzüntü çukuruna düşersiniz."¹³

Arkadaşımız seks terapisti Rena McDaniel, bu acıyı yaranın üzerine sürülen antiseptiğin acısına benzetir. Bu sağlıklı bir acıdır, yaranın temiz bir şekilde iyileşmesini sağlar. İyileşmeye bu şekilde farklı açıdan bakmak (olumlu yeniden değerlendirme) acıya dayanmamıza yardım eder ve bizi uyuşturmeyen ya da bizim için zararlı olmayan; tam tersi, iyileşmeye önayak olan baş etme yöntemleri bulmamızı sağlar.

Amelia bu ıstakoz benzetmesini tercih eder: İstakozun sert kabuğunun altında yumuşak bir beden vardır. İçi büyür ama kabuğu büyümmez. Eninde sonunda kabuğu için fazla büyük hale gelir ve bu sıkışmışlığın getirdiği rahatsızlıkla bir taşın altına gömülür, ona küçük gelen kabuğunu atar ve daha büyük, daha sert bir kabuk oluşturur. Bu süreç rahatsız edicidir ve ıstakozun geçici bir süre tehlikelere açık olmasına neden olur, ama nihayetinde yeni bir vücuda ve bu süreçten geçmeseydi asla sahip olamayacağı bir güce ulaşır.

Hangi benzetmeyi yaparsanız yapın, öz şefkat her zaman rahat ya da huzurlu bir deneyim olmayabilir fakat güç kazanmamıza destek olduğu kesindir.

Güç Korkutucudur

Diyelim ki dış dünyanın standartlarına uyma arzusundan vazgeçtiniz. Kamçıyı bıraktınız ve yaralarınız iyileşmeye başladı; böylece bu yeni, iyileştiren türden acıyla başa çıkmak için yeni yöntemler geliştirdiniz.

Peki sonra?

Ah. Sonra...

Biz iyileştikçe... aynı zamanda güçleniriz. Ve güçleniriz. Ve güçleniriz. Daha önce hiç olmadığımız kadar güçlü oluruz. Belki de tahminimizden çok daha güçlü oluruz. O kadar güçleniriz ki artık Verici İnsan Sendromu'nun istediğini yapmak zorunda kalmayız.

Bu durumda Verici İnsan Sendromu da karşı koyar. Ters tepkisini hissederiz. Güçlenmeye cüret edersek dünyanın bizi cezalandırmasından çekiniriz.

Hatta bazen kendi gücümüz bile bize korkutucu gelebilir. Bu kadar güçlü olma konusunda siz nasıl hissediyorsunuz?

Gerçek şu ki çoğumuz bütün enerjimizi özeleştirinin getirdiği o kasten çektiğimiz acıyla başa çıkmaya harcamayı bırakırsak ne kadar güçleneceğimizden korkarız.

Büyük gücün büyük sorumluluk gerektirdiğini biliriz ve büyük güce sahip olduğumuzda bu büyük sorumluluklarla başa çıkamamaktan çekiniriz. Diyelim ki başka insanlara yarar sağlayan bir hobiniz var ve bu hobi sayesinde para kazanmaya başladınız. Hobiniz küçük bir işletmeye dönüştü, derken küçük işletme gittikçe büyüdü. En sonunda hayatınızı değiştirmek, pazarlama ve kurumsal vergi zorunluluğunu öğrenmek, potansiyel ortaklarla ve müşterilerle görüşmek, insanları işe alıp onların refahından sorumlu olmak zorunda kalacaksınız ve bir bakmışsınız, artık sadece siz ve hobiniz yok, başka insanların hayatları da söz konusu. Çoğumuz kurumsal ofise adım attığımız anda kafamızın içindeki o ne yapacağımızı hiç bilmediğimizi söyleyen küçük sestten çekinir. Siz sadece hobisi olan bir insansınız, bütün bunlar için henüz hazır değilsinizdir ve büyüme sürecinden geçtikten sonra nasıl olacağını ve ne kadar hazır olacağınızı hayal etmek zor gelir. Kendimizi gelecekte kazanacağımız bilgi, uzmanlık ve güçle hayal etmekte zorlanmak bizi o geleceğe ulaşmaktan alıkoyabilir.

Öz şefkat: İlk başta kolay değildir. Bu normaldir. Bazı insanlar için asla kolaylaşmaz. Bu da normaldir. Ama öz şefkat uygularsanız bunun sonucunda güçlenirsiniz. İşte böyle:

Nasıl Güçlenilir: Deli Kadınınızla Arkadaş Olun

“Deli kadınınız” için bir kişilik hayal etmediyseniz biraz zaman ayırıp edin. Şimdi yapın, biz bekleriz.

Pekâlâ.

Tavan arasındaki deli kadınınızı kişileştirmenin amacı; kendinizi ondan ayırmak, arkadaşlarınızla olduğu gibi, ilişkisel öğrenmeyi kullanıp onunla empati kurmaktır. Bizler genel anlamda başkalarıyla ilişkisel öğrenme kurma konusunda diğer insanlarla olduğundan çok daha iyiyizdir.¹⁴ Tam olarak neden olduğunu bilmesek de bir şekilde en içgüdüsel ilişkisel öğrenici bile kendi içsel deneyimleriyle empati kurdukları zaman ayrık öğrenmeye dönebilir. Bu da demek oluyor ki kendi hayatlarımızı düşündüğümüzde, aldığımız kararları ve yaptığımız hareketleri bağlamdan ve kişilikten ayrı olarak, Verici İnsan Sendromu’nun hatalı standartlarına göre değerlendiririz. Ancak özeleştirimizi kişileştirdiğimizde daha etkili bir şekilde empati kurabiliriz. Bir tür “kişileştirme” birçok farklı terapi modelinde bir özellik olarak bulunur; farklı insanların ve yaklaşımların geriye bir adım atıp özeleştirimizi iyi niyetli bir merakla gözlemlemenin gücünü kabul ettiği açıktır.¹⁵

Özeleştirimizi kişileştirmek ilişkisel öğrenmeyi uygulamamızı sağlar. İlişkisel öğrenmeyle birlikte *benliğinizi* deli kadınınızdan ayırıp onunla bir ilişki, hatta belki de bir dostluk kurabilirsiniz. Kendi içsel deneyimlerinizle kuracağınız bu ilişki güçlü bir ilişkidir. Gerçekten zorlandığınızda ve olumlu yeniden değerlendirme işleri kolaylaştırmaya yetmediğinde öz şefkat işe yarayabilir.¹⁶ *Ters Yüz* isimli animasyon filminde, Neşe, Bing Bong’u, “Hey, işler yoluna girecek. Bunu düzeltebiliriz!” diyerek geri getiremez. Yani olumlu yeniden değerlendirme. Bu işe yaramaz. Bing Bong’un daha iyi hissetmesini sağlayan şey, Üzüntü’nün şefkatli bir sempa-

tiyle yanına oturup onunla ağlamasıdır. Özeleştirici ve utanç seviyesi özellikle yüksek olan insanlarda içsel deneyiminize nezaket ve şefkatle yaklaşmak olumlu yeniden değerlendirilmeden daha iyileştiricidir.¹⁷

Siz ve beklenen siz arasında her zaman bir uçurum oldu ve olacak. Önemli olan, bu uçurumun derinliği, uçurumun doğası ya da başka bir şey değildir. Önemli olan, bu uçurumla nasıl başa çıktığınız, yani deli kadınıyla nasıl empati kurduğunuzdur.

Özeleştirici yapan yanınıza nezaketli ve şefkatli davranın. Sizi hayatta tutmak için yaptığı bütün sıkı çalışma için ona teşekkür ederim.

Nasıl Güçlenilir: “Dönün ve Tuhaflıkla Yüzleşin”

Bu, David Bowie’nin “Changes” şarkısından bir alıntı. Etrafınızda gelişen olayların, ne olursa olsun, onunla etkin bir şekilde mücadele etmeden farkına varmakla ilgili. Aslında bu kitap da bununla ilgili: Neyin doğru olduğunu bilin ve eğer yapabiliyorsanız, doğru olanı sevin. Ama doğru olanı sevmenin ilk adımı, hepsini sevmektir. Sizi rahatsız eden taraflarını bile. Bu, farkındalığın belki de en verimli “aktif unsur”udur.¹⁸

Bazen bu deneyimin “kabullenmek” olarak tanımlandığını duyarsınız; örneğin Budist meditasyon uygulamalarının belli başlı tartışmalarında böyle tanımlanır. Bu sözcüğü kullanmayı tercih etmiyoruz çünkü istemsizce çaresizliği çağrıştırır: “Bunun doğru olduğunu kabullenin... yani bunu değiştirebileceğinize dair bütün ümidinizden vazgeçin.”

İşte bu yüzden “kabullenmek” yerine “gözlemsel mesafe” terimini kullanmayı tercih ediyoruz.

Çoğu kişi bu konuda doğuştan yetenekli değildir ama bu öğrenilebilir bir beceridir.

Ne demek istediğimizi nispeten iyi niyetli bir örnekle

göstereceğiz. Yaşadığımız yerdeki (Batı Massachusetts) ev sahipleri her ay elektrik şirketinden kendi elektrik kullanımları ile komşularının elektrik kullanımını karşılaştıran mektuplar alır. Bu tür bir karşılaştırma bilgisinin sağlanmasının elektrik kullanımını azalttığı ortaya çıkmıştır, bu sayede insanlar tasarruf eder ve karbon ayak izlerini azaltır.¹⁹ İdeal bir dünyada, bu bilginin tek yaptığı kendimize, “Yapabileceğim başka bir şey var mı?” sorusunu sormayı hatırlatmak olurdu; cevap, “Zaten elimden geleni yapıyorum,” olsa bile.

Ama insanlar elektrik kullanımlarının komşularınınkinden daha yüksek olduğunu görmekten *nefret eder*. Elektrik şirketinin onları utandırdığını, istatistiklerin saçmalık olduğunu, bütün bunların bir oyun olduğunu düşünürler (ki bu gariptir, ürünlerini fazla kullandıkları için insanları kötü hissettirince elektrik şirketinin eline ne geçebilir ki?). Bir kadının buna “cadı avı” dediğini bile duyduk.

Peki bu tür bir utanç ve öfke tepkisine sebep olan nedir?

Elektrik kullanımımızın komşularımızinkinden daha fazla olduğu söylendiğinde, elektrik kullanımı açısından, kim olduğumuz ile olmamız beklenen kişi (süper verimli, çadırda yaşayan yeşil yaşam timsali) arasındaki fark, deli kadını etkinleştirir. Deli kadının önünde iki seçenek vardır: Ya *biz* hatalıyızdır ya da elektrik şirketi. Ya biz bütün o fosil yakıtları yaktığımız için berbat insanlarızdır ki bu durumda deli kadın bize utandırıcı özeleştiriyiyle saldırır ya da elektrik şirketi bize bütün bu fosil yakıtı yaktığımızı söylediği için yalan söyleyen bir pisliktir ve deli kadın bize o aptal mektubu gönderip bize kendimizi kötü hissettiren aptal elektrik şirketiyle ilgili bağırıp çağırır.

Bazen dünya gerçekten de *yalan söyler*. Bazen de biz elimizden gelenin en iyisini yapamayız.

Deli kadınınız sinirli bir telaşla sizi azarlamaya başladığında, bu “dönmek ve tuhaflıkla yüzleşmek” için size bir

işarettir. Yani gözlemsel bir mesafe yaratırsınız. Siz ve beklenen siz arasındaki bu belirgin uçurumu gerçekten neyin yarattığını sakince ve tarafsızca keşfedersiniz. Elektrik şirketinin gönderdiği mektup örneğinde, elektrik kullanımınızın “ortalama”nın üzerinde olmasının sebebi ne olabilir? Eviniz eski mi? Evden mi çalışıyorsunuz, çocuklarınız var mı ya da elektrikli arabanızı şarj mı ediyorsunuz? Elektrik kullanımınız, fast food tüketiminin daha büyük çaplı çevresel etkilerini önlemek adına evde yemek pişirdiğiniz için mi yüksek? Mahallenizde daha az elektrikle ısınarak yerel “ortalama”yı düşüren daha küçük daireler mi var?

Kendinize, “Yapabileceğim başka bir şey var mı?” diye sorun. Bu sorunun cevabı, “Zaten elimden geleni yapıyorum,” olabilir ama bazen de “Biraz daha fazlasını yapabilirim,” olur. Öncesinde biraz daha fazlasını yapmadığınız için kendinizi azarlamanıza gerek yok; öncesinde zaten elinizden geleni yapıyordunuz. Bunu biliyorsunuz çünkü kendinize sorup cevabını aldınız. Döndünüz ve tuhaflıkla yüzleştiniz.

Herkesin hayatı farklıdır, hepimiz buna göre elimizden geleni yapıyoruz. Bugün “elimizden gelen” her zaman “elimizden gelenin en iyisi” olmayabilir, ama o gün yapabileceğimizin en iyisi odur. Bu da tuhaftır. Ama doğrudur. Eğer ayaklarımız yere basmazsa çaresizlik ve yalnızlık çukuruna çekiliriz. Ayaklarımızın yere basması içinse minnettarlık gerekir.

TUHAFLIKLA YÜZLEŞİN, DÜNYAYI DEĞİŞTİRİN

James Baldwin’ın, “Yüzleştığınız her şeyi değiştiremezsiniz. Ama yüzleşmediğiniz sürece hiçbir şey değişmez,” sözü ünlüdür. Bu sözü kadar ünlü olmasa da hemen öncesinde şöyle demiştir, “Ve dahası, sizler bana korkunç bir avantaj sağladınız: Sizler [beyaz insanlar] bana hiç bakmak zorunda kalmadınız. Bense size bakmak zorundaydım. Ben, sizin hakkınızda sizin benim hakkımda bildiğinizden daha fazla şey biliyorum.”

Dönüp rahatsızlık verici gerçeklere, tuhaflığa bakmak korkunç bir

avantajdır. Baskı, şiddet ve küresel ısınmanın etkilerini gören insanların bu konuda bir seçim şansı yoktur. Belli bir güce, ayrıcalığa ya da fırsata sahip insanların ise doğru olanı, doğru olan her şeyi bilmenin getirdiği korkunç avantajı *seçmesi* gerekir. Kendimiz ve beklenen halimiz arasındaki uçurumu büyüten kısımları bile.

Deli kadının elinde değildir; dünyanın, bizden, verdiğimizden daha fazlasını istediği başka bir yönünü fark ettiği anda delirir ve başkasının, yani ya bizim ya da dünyanın suçu haline getirmeye çalışır. Ama ne olduğuna bir bakın:

Diyelim ki beyaz bir insansınız ve beyaz olmayan biri yaptığınız bir hareketin, bilirsiniz işte, ırkçı olduğunu belirtti. Deli kadını derhal delirmeye başlar. Çünkü dünya size ırkçı demiştir ki bu da korkunç bir şeydir ama siz kimseye asla ayrımcılık yapmayan iyi bir insansınız. Eğer deli kadını aşırı tepki verip dünyanın (yani size karşı çıkan beyaz olmayan insanın) yalan söyleyen bir pislik olduğunu söyleyip her şeyin yolunda olduğu konusunda ısrar ederse, o halde dünyayı daha iyi, daha adil bir yer yapma çabasına katılmanız engellenmiş olur. Bu duruma vereceğiniz tepki muhtemelen, "Öyle bir şey olmadı! Ben ırkçı değilim!" gibi bir şey olur.

Öte yandan, eleştiriyi aşırı benimser ve Ku Klux Klan'dan* farksız olduğunuz için sizi kamçulamaya başlar, başarısızlık abidesi ve bir sahtekâr olduğunuzu söylerse, o zaman kendinize uyguladığınız acı yüzünden o kadar incinirsiniz ki bu acıyla verimli bir şekilde etkileşime giremezsiniz. Bu yüzden vereceğiniz tepki de "BENİM GİBİ BEYAZ BİR İNSANIN DUYGULARINI NASIL İNCİTİRSİN, YARDIM ET BANA!" gibi aynı şekilde işe yaramaz olur.

Deli kadının tepkisel telaşı herhangi bir şey yapma motivasyonu olarak hiçbir işe yaramaz ama harika bir *bilgidir*. Öncelikle size kendiniz ve beklenen haliniz arasındaki farkla yüz yüze olduğunuzu söyler. Sonra bu farkın sizin için *önemli* olduğunu söyler. Yani gözlemsel mesafeyle yapacağınız bir değerlendirme, "Herkes adil davranmak benim için önemli

* 1865'te ABD'nin Tennessee eyaletinde kurulan, siyahi karşıtı, beyaz üstünlükçüsü ve göçmen karşıtı, ırkçı bir gizli örgüt. -yhn

ama şimdi böyle olmamış görünüyor. Her zaman kendimi geliştirmeye çalışıyorum,” gibi olabilir.

“Yapmak istediğim bu değildi ama yeni bilgiler yine de böyle olduğunu söylüyor,” gerçekten de tuhaf bir deneyimdir. Elimizden geleni yapsak da elimizden gelenin, dünyanın bizden beklentilerine yetmemesi gerçekten tuhaftır. Bu tuhaflığa gözlemsel mesafeyle dönüp baktığımızda, dünyada görmek istediğimiz değişimi gerçekleştirebiliriz.

Nasıl Güçlenilir: Minnettarlık (*Off*)

Kadınlar için “minnet duymayı” hatırlatmayan bir kişisel gelişim kitabı olamaz, öyle değil mi? “Minnettarlık” kavramının size iyi geldiğini biliyorsunuz. Biri size minnettar olmanızı hatırlattığı her an, belki de ufak bir yanınız minnet duymayı unuttuğunuz için kendinizi azarlar.

Minnettarlık uygulamaları size iyi gelir ama bunları tartışmadan önce bir uyarıda bulunalım: İyi şeyler için minnettar olmak kötü şeyleri yok etmez. Kadınlara yüzyıllar boyunca eskiye göre ne kadar iyi durumda oldukları için minnet duymaları söylendi. Bu “elinizdekiler için minnettar olmak”, mücadelemizin sesini bastırmak ve acı çektiğimiz için utandırmak adına bize karşı bir silah olarak kullanıldı. Minnettarlık, sorunları göz ardı etmek demek değildir. Tam tersi, minnettarlık, gelecekte daha çok gelişmemiz için gereken mücadele araçlarını bize verir. Buna konsantre olmuş, en saf özüne kadar süzölmüş olumlu yeniden değerlendirme denir.²⁰

Minnettar olmayı unutmak tamamen normaldir (çünkü: olumlu/olumsuz rüzgâr asimetrisi), bu yüzden bize hatırlatılması gerekir.

Peki bunu nasıl yaparız?

Popüler kültürde genel olarak gördüğümüz minnettarlık uygulamaları (genelde “Her gün, minnettar olduğunuz on

şeyin listesini yapın” gibi, elinizdekiler için minnettar olun egzersizleri) deneysel olarak işe yaramaz. Emily bunu denediğinde kendini daha kötü hissetti çünkü bunlara sahip olmayan insanları hatırladı; bu da kendini çaresiz ve yetersiz hissetmesine sebep oldu.

Sonra yapılan araştırmaları kendisi okudu ve kanıta dayalı müdahale yöntemlerinin adımlarını izledi... bunlar sihir gibi işe yaradı. Gerçekten işe yarayan iki yöntem vardır ve ikisi de elinizdekiler için minnettar olmayı içermez. Asıl önemli olan, hayatınızdaki kişiler için minnettar olmak ve işlerin durumu için minnettar olmaktır.

Kısa Vadeli Hızlı Minnettarlık Artırma Yolu hayatınızdaki kişiler için minnettar olmaktır. Bay Rogers, Yaşamboyu Başarı Ödülü’nü kabul ederken bütün seyircilere, “içinizde büyüyen iyiliği sevmenize yardımcı olan, bizi seven ve iyiliğimizi isteyen, [...] bizi olduğumuz kişi haline gelmemiz için teşvik eden” insanları hatırlamalarını söyledi. İşte bu, hayatınızdaki-kişiler için minnettar olmaktır.

Eğer daha büyük işler yapmak isterseniz, o kişiye mektup yazarak size nasıl yardım ettiğini ifade edin.²¹ Hatta mektubu ona verebilirsiniz. Hatta (eğer minnettarlığınız dolup taşıyorsa) mektubu ona yüksek sesle okuyun. Bu tür bir “minnettarlık ziyareti” bir ay boyunca, hatta belki de üç ay boyunca huzurunuzda iyi etki edebilir.²²

Uzun Vadeli Minnettarlık Artırma Yolu ise işlerin durumu için minnettar olmaktır. Her günün sonunda, minnettar olmanızı sağlayan bir olayı ya da durumu düşünün ve bunun hakkında yazın:

1. Olaya ya da duruma bir başlık verin, “Sekizinci Bölüm’ü Yazmayı Bitirdim” ya da “Ağlamadan veya Bağırmadan Toplantı Atlattım” gibi.
2. Neler olduğunu yazın. Olayda siz de dahil kimlerin oldu-

ğu, neler yaptığınız ve ne söylediğinizle ilgili detayları ekleyin.

3. O anda size nasıl hissettirdiğini yazıp şimdi bu olayı düşünürken nasıl hissettirdiğini karşılaştırın.
4. Olayın ya da durumun nasıl geliştiğini yazın. Olaya ne sebep oldu? Ne gibi durumlar ve olaylar birleşip bu ânı oluşturdu?

Eğer yazarken olumsuz, eleştirel duygu ve düşüncelere kapıldığınızı hissederseniz bunları nazıkçe bir kenara bırakın ve dikkatinizi tekrar minnettar olduğunuz şeye verin.

Yapılan araştırmalar insanlardan bu egzersizi en az bir hafta boyunca her gün üç olay için yapmasını ister ama Emily bu kadar fazla yapmak istemedi; bu nedenle üç hafta boyunca günde sadece bir olay için yaptı. Sonuç *harika* oldu. Beynini sadece olumlu olayları fark etmek değil, aynı zamanda bunları yaratırken kullandığı kişisel güçleri ve bunları mümkün kılan dış kaynakları da fark etmesi için eğitti.²³

Sophie bize şöyle dedi, “Geçen gece Bernard’a kıyafet mağazasındaki kaba kadınları anlattım. Bana ne dedi biliyor musun?”

“Ne dedi?”

“Ciddi bir ifade takınıp, ‘Hayatın her kadının ki gibi zengin olabilirdi, keşke... koşu bandında ter döküp küçük beden giyseydin,’ dedi. Ben, ‘Janice Lester!’ deyince o da, ‘O bölüm en kötüsü, öyle değil mi?’ dedi. Ve...”

Akşamın nasıl geçtiğini detaylarıyla anlatmaya devam etti, artık bir eşiği geçtiği her halinden belliydi. Tavan arasındaki deli kadınınızı anlayan bir adamdan daha romantik ne olabilirdi ki?

Bu olay birkaç sene önceydi. Yakın zamanda birlikte bir ev aldılar. Bernard’ın çocukları Sophie’ye bayılıyor,

Sophie de her gün onları ne kadar sevdiğini düşünüp şaşırıyor. Ne zaman “her zamanki saçmalıklar” denebilecek bir olayla karşılaşsa Bernard’a, “JANICE LESTER!!!!” diye mesaj atıyor.

Bu, kitabın son bölümü ve şu ana kadar öğrendiğimiz her şeyin sonuç noktası, bu nedenle önemli bir soru yöneltiyoruz: Bu kitaptaki şeyler niçin önemli? Ne kadar iyi, yani insan olmanın döngüleri ve gitgelleriyle yaşamak için ne kadar özgür olduğumuz önemli mi? Eğer başka insanların canını yakmıyorsak ne kadar yorgun, bıkkın, özeleştirel; yani ne kadar tükenmiş hissettiğimiz önemli mi?

Önemli. Önemli çünkü biz, yazarlarınız olarak, dünyanın daha iyi bir yer olmasını istiyoruz. Hayatın gitgide daha da fazla kişi için gittikçe daha iyi bir yer olmasını istiyoruz. Bizce siz de bunu istiyorsunuz. Üstelik siz *de bu dünyanın bir parçasısınız*.

Kendinize zalim davrandığınızda, eleştirip utandırdığınızda tek yaptığınız dünyadaki zalimliği artırmaktır; kendinize nazik ve şefkatli davrandığınızda ise dünyadaki nezaket ve şefkati artırmış olursunuz. Kendinize şefkatli olmak (kendine düşkün ya da kendine acımak değil, ama kibar davranmak) dünyayı daha iyi bir yer yapabilmek için yapabileceğiniz hem en az hem de aynı zamanda *en önemli* şeydir. Siz özgür olmadan bizler de tamamen özgür olamayız, işte bu yüzden hepimiz bir araya gelip herkes için bu özgürlüğü yaratmak adına çalışmalıyız. Bizim iyi oluşumuz sizinkine bağlıdır.

İçsel deneyimimize nezaket ve şefkatle yaklaşmak için dünyanın değişmesine gerek yok. Bu bile kendi başına bir devrimdir. Biz değiştiğimizde dünya da değişir çünkü her birimiz, siz de dahil, dünyanın bir parçasıyız. Burası bizim ortak yuvamız ve biz, Emily ve Amelia, sizlerin kız kardeşleriyiz.

ÖZET

- Her birimizin psikolojik tavan arasında bir “deli kadın” var. Bu kadının imkânsız görevi, olduğumuz kişi ve Verici İnsan Sendromu’nun olmamızı istediği kişi arasındaki uçurumu yönetmektir.
- Öz şefkat ve minnettarlık, olduğumuz kişi ve dünyanın olmamızı beklediği kişi arasındaki farkı kendimizi azarlamadan ya da kendimizi dünyaya kapatmadan fark etmemiz için bize güç verir.
- Öz şefkat zordur çünkü iyileşmek acıtır ve güçlenmek zor olabilir. Ama buna değer çünkü iyileşirsek Verici İnsan Sendromu’nu atlatacak kadar güçlenebiliriz.
- Kendimizi ve başkalarını iyileştirmeye başlamak için dünyanın değişmesini beklememize gerek yok.

Sonuç

Sonsuza Dek Neşeli Yaşadılar

Kitaba olumlu ve güç veren, “sonsuza dek mutlu yaşadılar” dedirten bir son vermek istedik ama kitabı yazmayı bitirdiğimizde garip bir şey fark ettik: “Kişisel gelişim” kitabımızda mutluluktan neredeyse hiç bahsetmemiştik.

Meğer yazdığımız kitap “mutluluk” üzerine değilmiş.

Ama her bölümde yer alan başka bir sözcük var.

Neşe.

Neşe, mutlulukla aynı şey değil midir? Ah, hayır. Brittny Cooper’ın *Eloquent Rage* [Anlamlı Öfke] kitabında yazdığı gibi, “Mutluluk ‘hadiselere’, o anda neler olduğuna, hayatınızın o an yolunda olup olmadığına bağlıdır. Neşe ise amacımızla ilgili sahip olduğumuz içsel berraklıktan gelir.”¹ Kendimizden daha büyük bir şeyle etkileşime girdiğimizde anlam yaratırız. Ve tıpkı bir zil gibi, o Daha Büyük Bir Şey’le aynı frekansta çınlarız, buna da neşe denir. Daha Büyük Bir Şey de içimizde olduğu için, hiçbir dış güç neşe kaynağımızı elimizden alamaz, etrafımızdaki “hadiseler” ne olursa olsun.

Ama dahası var.

“Sonsuza dek mutlu yaşamak” değil, sonsuza dek neşe-

li yaşamının anlamını düşünürken kural bozan bir gerçeği fark ettik: Mutluluk, “içimizden” gelmez. Diğer verici insanlarla ilişki kurarak oluşur.

Neşeye giden yol, “yeterli” olduğunuzu hissetmekten geçer; “yetersiz” olduğunu hissetmek bir tür yalnızlıktır. Yeterli olduğumuzu başka insanlardan duymaya ihtiyacımız vardır çünkü bunu başkasından duyma eylemi ve (eşit şekilde) zaman ayırarak bir başkasına yeterli olduğunu hatırlatma eylemi, kendimize yeterli olduğumuzu hatırlatmanın bir yoludur. Veririz ve alırız; böylece bütün hissederiz.

Kendimize güvenebileceğimizi, en iyi halimize acı çeken herhangi bir çocuğa olacağımız gibi nazik ve şefkatli davranabileceğimizi diğer insanlardan duymak insanlığın normal, sağlıklı bir ihtiyacıdır. Kendimizi “yeterli” hissetmek için yardıma ihtiyaç duymak bir patoloji ya da bir “muhtaçlık” değildir. Sevdiğiniz insanlara kendilerine güvenebileceklerine, kendilerine karşı bizim onlara olduğumuz gibi nazik ve şefkatli davranabileceklerine dair güvence verme ihtiyacımız kadar doğaldır. Ve bu alışveriş, bu ilişki, bizi neşeli bir hayata taşıyacak olan atlama tahtasıdır.

Bir kez daha tekrarlamak gerekirse, wellness bir varoluş durumu değil, eylem durumudur; insan olmanın gerektirdiği döngüleri geçirme özgürlüğüdür ve bu devam eden karşılıklı destek alışverişi esas wellness eylemidir. Verici insanların desteği verme *ve kabul etme* akımıdır.

Tükenmişliğin tedavisi “kişisel bakım” değildir; hepimizin birbirine göz kulak olmasıdır.

Bu yüzden bir kez daha tekrarlıyoruz:

Bedeninize güvenin.

Kendinize nazik olun.

Siz, tam da şimdi olduğunuz halinizle, yeterlisiniz.

Neşeniz önemlidir.

Lütfen tanıdığınız herkese söyleyin.

ÖZET

- Stres kaynağıyla baş etmek, stresin kendisiyle baş etmek demek değildir. Stresle başa çıkmak için bütün stres kaynaklarıyla başa çıkmayı beklemenize gerek yoktur. Yani hayatınızı daha iyi hale getirmek için önce dünyanın düzelmesini beklemenize gerek yok. Hayatınızı düzelterek dünyayı düzeltirsiniz.
- Wellness bir varoluş durumu değil, eylem durumudur. İnsan olmanın getirdiği döngüsel, gitgelli deneyimleri akıcı olarak yaşama özgürlüğü demektir.
- “Verici İnsan Sendromu” sizin için, bedeli ne olursa olsun, insanlığınızın her damlasını (zamanınızı, dikkatinizi, enerjinizi, sevginizi ve hatta bedeninizi) başkalarını desteklemek için kullanmanın ahlaki zorunluluğunuz olduğunu içeren yanlış inancıdır. Size itina ve cömertlikle davranan insanlarla etkileşime geçmek ile sizden ne isterlerse almanın hakları olduğunu düşünen insanlarla etkileşime geçmenin ne kadar farklı hissettirdiğine dikkat edin.
- İnsanlar bireysel olmak için yaratılmamıştır; bizler ilişki kurmak ve tek başımıza hareket etmek arasında gidip gelmek için yaratıldık. Arkadaşlarınızla, ailenizle, evcil hayvanınızla, ilahi bir güçle ilişki kurmak, tıpkı yiyecek ve su gibi zorunlu bir ihtiyaçtır.

Teşekkür

İnsanlar büyük işleri tek başlarına yapmak için yaratılmamıştır; bunları birlikte yapmak için yaratıldık. Kitabın kapağında bizim ismimiz yazıyor ama birçok insanın yardımı ve desteği olmasaydı bu kitap da olmazdı. İşte bu insanlardan birkaçı:

Muhteşem ve tatlı yayıncı temsilcimiz Lindsay Edgecombe'a teşekkür ederiz. Bu kitabı bir değil, iki kez satmayı başardı ve "feminist kişisel gelişim kitabının" harika, hatta gerekli bir fikir olduğu inancından asla vazgeçmedi.

Daha Büyük Bir Şey'imizin yolunu kaybetmemiz için bu kitabı birçok kez bize açıklayan, süper feminist ve ayrıca feminen olmamıza fırsat tanıyan olağanüstü editörümüz Sara Weiss'a teşekkür ederiz.

Hayat hikâyeleriyle kadınlara ilham veren bütün kadınlara teşekkür ederiz. Umarız hakkınızı verebilmişsinizdir. Facebook'ta sorduğumuz soruları yanıtlayan herkese teşekkür ederiz. Facebook üzerinden hayli duygusal konular hakkında bile elle tutulur, öngörülü bir sohbet etmenin mümkün olduğunu kanıtladınız. Yaptığı yorumlarla kitaptaki uyuşmazlıkları ve daha birçok hatayı giderdiği, ayrıca Emily ile bir saat boyunca telefonda görüştüğü için Charles

Carver'a teşekkür ederiz. Bizi bu kitabın oluşturduğu yapbozun son parçasıyla, yani *Women's Growth in Connection* ile tanıştırdığı için Julie Mencher'a teşekkür ederiz.

Eşlerimize teşekkür ederiz, onlar olmasaydı bu kitabı gerçekten de yazamazdık. Özellikle Emily'nin kocasına çizimleri ve Amelia'nın kocasına da sesli kitaptaki müzikler için teşekkür ederiz.

Bu kitabı yazmaya 2015 yılında başladık ve 2018 yılında bitirdik. Bu süre zarfında çok şey değişti demek az kalır. #ShePersisted bu zamanda doğdu, aynı şekilde Trump başkanlığı dönemi ve Brexit de öyle. Hillary Clinton, seçimi kaybettiği için özür dileyen ilk başkan adayı oldu. "İncel" sözcüğü halkın kelime haznesine girdi ve aynı zamanda #MeToo hareketi küresel bir hareket başlattı. Maxine Waters zamanını geri aldı, Emma González zırvalıklara meydan okudu ve Doktor Christine Blasey Ford, ABD Senatosu adliye kuruluna travmanın bellek üzerindeki etkisini açıkladı.

Kısacası, dünyanın kadınların hayatta kalmasıyla ilgili bir kitaba geçtiğimiz yıllardakine göre daha fazla ihtiyacı var. Kitabı yazmak bu zor yılları atlatmamıza yardımcı oldu. Umuyoruz ki bu kitaba, hayatlarımıza ve dünyaya zenginlik katan diğer bütün insanlara da bir şeyler katabilir.

Notlar

Giriş

1. Freudenberger, "Staff BurnOut Syndrome."
2. Hultell, Melin ve Gustavsson, "Getting Personal with Teacher Burn-out"; Larrivee, *Cultivating Teacher Renewal*.
3. Watts ve Robertson, "Burnout in University Teaching Staff"; Cardozo, Crawford, vd., "Psychological Distress, Depression."
4. Blanchard, Truchot, vd., "Prevalence and Causes of Burnout"; Imo, "Burnout and Psychiatric Morbidity Among Doctors"; Adriaenssens, De Gucht ve Maes, "Determinants and Prevalence of Burnout in Emergency Nurses"; Moradi, Baradaran, vd., "Prevalence of Burnout in Residents of Obstetrics and Gynecology"; Shanafelt, Boone, vd., "Burnout and Satisfaction Among US Physicians." Another meta-analysis found a range of burnout among ICU professionals between 0 and 70 percent. Van Mol, Kompanje, vd., "Prevalence of Compassion Fatigue Among Healthcare Professionals."
5. Roskam, Raes ve Mikolajczak, "Exhausted Parents."
6. Purvanova ve Muros, "Gender Differences in Burnout."
7. Yani kadınlar, ama aynı zamanda atanmış cinsiyetinden bağımsız olarak kendini feminen şekilde ifade eden kişiler ve beyaz olmayan kişiler.
8. Manne, *Otur Kızım: Kadın Düşmanlığının Mantiği*
9. A.g.e.
10. Patashnik, Gerber ve Dowling, *Unhealthy Politics*.
11. Friedman and Förster, "Effects of Motivational Cues."

1. Döngüyü Tamamlayın

1. Hipopotamlar yılda yaklaşık 500 insan öldürür; bu, aslanların öldürdüğü insan sayısının beş katıdır. Ama insanlarla kıyaslandığında bu nedir ki; bizler bir yılda bu sayının yüz katı daha fazla insan öldürüyoruz. Gates, "Deadliest Animal in the World."
2. Özellikle kardiyovasküler sistemimizin stres etkenlerindeki değişkenlere verdiği tepkinin uyumluluğunu ölçen Kalp Atım Hızı Değişkenliği (HRV). Akut stresle ilgili olarak: Castaldo, Melillo, vd., "Acute Mental Stress Assessment." And regarding chronic stress: Verkuil, Brosschot, vd., "Prolonged Non-Metabolic Heart Rate Variability Reduction."
3. Örneğin, Marsland, Walsh, vd., "Effects of Acute Psychological Stress"; Valkanova, Ebmeier ve Allan, "CRP, IL-6 and Depression"; Morey, Boggero, vd., "Current Directions in Stress"; ve Song, Fang, vd., "Association of Stress-Related Disorders."
4. Sapolsky, *Zebralar Neden Ülser Olmaz?*
5. Benzer ama aynısı değil. Örn. beyin aktivitesi stres etkeninin doğasına göre değişir. Psikososyal etkenler beynin duygusal düzenle ilişkili kısımlarını fizyolojik etkenlere nazaran daha fazla etkiler, fizyolojik etkenlerse motor işlevlerini psikososyal etkenlere nazaran daha fazla etkiler. Kogler, Müller, vd., "Psychosocial Versus Physiological Stress."
6. Sofi, Valecchi, vd., "Physical Activity"; Rosenbaum, Tiedemann, vd., "Physical Activity Interventions"; Samitz, Egger ve Zwahlen, "Domains of Physical Activity."
7. Epley ve Schroeder, "Mistakenly Seeking Solitude."
8. Sandstrom ve Dunn, "Social Interactions and Well-Being."
9. Bazzini, Stack, vd., "Effect of Reminiscing About Laughter."
10. Scott, "Why We Laugh."
11. Grewen, Anderson, vd., "Warm Partner Contact."
12. Walsh, "Human-Animal Bonds I."
13. Christian, Westgarth, vd., "Dog Ownership and Physical Activity"; Richards, Ogata ve Cheng, "Evaluation of the Dogs"; ve Keat, Subramaniam, vd., "Review on Benefits of Owning Companion Dogs."
14. Delle Fave, Brdar, vd., "Religion, Spirituality, and Well-Being."
15. Conner, DeYoung ve Silvia, "Everyday Creative Activity."
16. Bessel van der Kolk ile çalışan şarkıcı ve şarkı yazarı Amy Space.
17. Annelerin bildiğini bilim kanıtladı: Nefes vermek, nörolojik olarak rahatlatmanın bir göstergesidir. Li vd., "Peptidergic Control Circuit."

2. #Diren

1. Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, "Emotion-Regulation Strategies."
2. McRae, Kateri ve Mauss, "Increasing Positive Emotion."
3. Witvliet, Hofelich Mohr, vd., "Transforming or Restraining Rumination."
4. Burada "iyimserlik" ve "kötümserliği" bu kavramları tanımlama ve değerlendirmenin birçok yolunun bir karışımı olarak tanımlıyoruz. Bazı bilindik örnekler arasında Seligman'ın "açıklayıcı tarzı" bulunur. Açıklayıcı tarz, olayların oluş sebebinin, olaya sebep olan etkenlerin geçiciliğine, etkinlik alanına ve kişiselliğine göre değerlendirir. Seligman, *Öğrenilmiş İyimserlik*. Tam tersi, Scheier ve Carver'ın Life Orientation Test (LOT) adını verdiği test, bir kişinin iyi ya da kötü olayların olmasına dair ortalama beklentisini değerlendirir. Scheier ve Carver, "Optimism, Coping, and Health."
5. Diemand-Yauman, Oppenheimer ve Vaughan, "Fortune Favors the Bold."
6. Mehta, Zhu ve Cheema, "Is Noise Always Bad?"
7. Phillips, "How Diversity Works"; Apfelbaum, Phillips ve Richeson, "Rethinking the Baseline."
8. Buna "Dunning-Kruger Etkisi" denir. Sapolsky, *Davranış: En İyi ve En Kötü Haliyle İnsan Biyolojisi*, 2. Bölüm.
9. Byron, Khazanchi ve Nazarian, "Relationship Between Stressors and Creativity."
10. Phillips, Liljenquist ve Neale, "Is the Pain Worth the Gain?"
11. McCrea, Liberman, vd., "Construal Level and Procrastination."
12. Cerasoli, Nicklin ve Ford, "Intrinsic Motivation and Extrinsic Incentives."
13. Torre ve Lieberman, "Putting Feelings into Words"; ve Fan, Varamesh, vd., "Does Putting Your Emotions into Words."
14. Adams, Watson, vd., "Neuroethology of Decision-Making".
15. Sharp, John, "Senate Democrats Read."
16. Withers, Rachel, "8 Women Who Were Warned"; Hatch, "13 Iconic Women Who"; Higgins, "The 35 Best 'Nevertheless.'"
17. "Monitör" olarak adlandırdığımız ancak teknik olarak, uyumsuzluk azaltıcı (ya da artırıcı) geribildirim çemberi ve kriter hacmi hakkında daha derin araştırma yapmak isteyenler için kaynaklar: Carver ve Scheier, "Feedback Processes in the Simultaneous Regulation of Action and Effect". Davranış değişikliğini desteklemek için kanıta dayalı

stratejiler hakkında daha çok şey için, Miller ve Rollnick'in *Motivasyonel Görüşme & İnsanları Değişime Hazırlama* kitabına göz atın. "Keşfet/faydalan problemi"nin biyolojik ve sayısal bilimi hakkında bkz. Ejova, Navarro ve Perfors, "When to Walk Away" ve daha çevresel biçimde ele alan MacLean, Hare, vd. "Evolution of Self-Control".

3. Anlam

1. Biliminsanları ve klinisyenlerin "hayatın anlamı"nı değerlendirmek için kullandığı bütün araştırma cihazları ve anketlere dair yapılan bir araştırma, anlamın "bir insanın hayatı, etkinlikleri ve bu etkilere verdikleri değer ve önemin fazlasıyla bireysel algısı, anlamı [,] ya da inancı" olduğuna kanaat getirmiştir. Brandstätter, Baumann, vd., "Systematic Review of Meaning."
2. Seligman, *Öğrenilmiş İyimserlik*.
3. Russo-Netzer, Schulenberg ve Batthyany, "Clinical Perspectives on Meaning." Akıl hastalıklarının kişisel tedavisi üzerine yapılan araştırmaların sistematik değerlendirmesinin üçte ikisi, "hayatın anlamının" tedavide önemli bir etken olduğunu ortaya çıkardı. Diğer önemli etkenler: bağlılık, umut, kimlik ve güçlenme (kelimelerin İngilizce anlamlarının kısaltması CHIME). Leamy, Bird, vd., "Conceptual Framework for Personal Recovery."
4. Metz, Thaddeus, "The Meaning of Life."
5. Ryan ve Deci, "On Happiness and Human Potential."
6. Metz, Thaddeus, "The Meaning of Life."
7. King, Hicks, vd., "Positive Affect and the Experience."
8. Steger, "Experiencing Meaning in Life."
9. Roepke, Jayawickreme ve Riffle, "Meaning and Health"; Czekierda, Gancarczyk, ve Luszczynska, "Associations Between Meaning in Life"; Kim, Strecher ve Ryff, "Purpose in Life and Use."
10. Roepke, Jayawickreme ve Riffle, "Meaning and Health."
11. Vos, "Working with Meaning in Life."
12. Guerrero-Torrelles, Monforte-Royo, vd., "Understanding Meaning in Life Interventions."
13. Park, "Meaning Making Model."
14. "Anlam demek, en güçlü yanlarınızın ne olduğunu bilmek ve bu güçlü yanları kendinizden daha büyük bir şeye hizmet ederek kullanmak demektir." "Meaning of Life," Positive Psychology Foundation.
15. Bu kaynaklar Personal Meaning Profile'in anlamın yedi etkeninden (ilişki, yakınlık, din, başarı, öz-aşkınlık, kendini kabullenme ve adil

davranma) ve Anlam Yaratma Modeli'nde yer alan etkenlerden (öz-güven, ilişki, kesinlik ve sembolik ölümsüzlük) kısaltılarak alınmıştır. Heine, Proulx ve Vohs, "Meaning Maintenance Model."

16. Tabii, her Daha Büyük Bir Şey'in dünyaya etkisi daha iyi ya da daha kötü olabilir. En bilindik örneklerden birini seçmek gerekirse, Nazilerin hayatlarında gayet fazla anlam vardı, milyonlarca insanı öldürdüler, ama iyi ve kötünün doğası bu kitabın konusunun dışında kalıyor. Eğer kendinize sizin Daha Büyük Bir Şey'inizin iyi bir seçenek olup olmadığını soruyorsanız büyükannemizin ve ayrıca herhangi bir dini liderin de söylemiş olabileceği nasihati hatırlayın. "Kendinize şunu sorun: 'Birine zarar veriyor musunuz? Birine yardımcı oluyor musunuz?'"
17. Hart, *The Ear of the Heart*, 241.
18. Paul ve Wong, "Meaning Centered Positive Group Intervention."
19. *Cancer Journals*.
20. Clinton, Hillary, Twitter gönderisi, 6 Eylül 2016, <https://twitter.com/hillaryclinton/status/774024262352941057>.
21. Murdock, "The Heroine's Journey."
22. Friedan, "Up from the Kitchen Floor."
23. Martin, "Star Trek's Uhura Reflects."
24. Park ve Baumeister, "Meaning in Life and Adjustment."
25. Tang, Kelley, vd., "Emotions and Meaning in Life."
26. Tsai, El-Gabalawy, vd., "Post-Traumatic Growth Among Veterans."
27. Calhoun, vd., "Relationships between Posttraumatic Growth and Resilience."
28. White, *Maps of Narrative Practice*, ve örn. Vromans ve Schweitzer, "Narrative Therapy for Adults." Depresyonla ilgili: Weber, Davis ve McPhie, "Narrative Therapy, Eating Disorders." Düzensiz beslenmeyle ilgili: Adler, "Living into the Story."
29. Gwozdziewicz ve Mehl-Madrona, "Meta-Analysis of Narrative Exposure Therapy."
30. Fisher, *Everlasting Name*. Tarih ve diğer çeviriler için ayrıca bkz. Howe, "I Believe in the Sun".

4. Hileli Oyun

1. Saha, Eikenburg, vd., "Repeated Forced Swim Stress."
2. Seligman, *Öğrenilmiş İyimserlik*.
3. Douthat, "Redistribution of Sex."
4. 2016 yılının Temmuz ayı ile 2018 yılının Ağustos ayına kadarki veri-

lere dayanır. Texas, Santa Fe'deki bir lisede gerçekleşen silahlı saldırı, Ed'in Araba Yıkaması silahlı saldırısı, Marathon Savings Bankası silahlı saldırısı ve büyük olasılıkla Marjory Stoneman Douglas Lisesi silahlı saldırısının gerekçesi biraz da kadın tarafından kıskançlık ve reddedilmedir. *The Capital Gazette* silahlı saldırısının gerekçesi ise gazetenin, saldırganın bir kadına uyguladığı tacizin itirafını haber yapmasıdır. Berkowitz, Lu ve Alcantara, "Terrible Numbers That Grow."

5. "Guns and Domestic Violence," Everytown for Gun Safety. Silahlı kitle saldırıları, silahlı ölümlerin küçük ama önemli bir bölümünü oluşturur. Bunun yanı sıra, diğer silahlı saldırılar gibi, büyük oranda erkekler tarafından gerçekleştirilip ev içi ve yakın partner şiddeti uygulanması bağlamında görülür.
6. Krebs, Lindquist, vd., Campus Sexual Assault (CSA) Study.
7. Fulu, Warner, vd., "Why Do Some Men Use Violence Against Women."
8. Sadker ve Sadker, *Failing at Fairness*, 269.
9. Karpowitz, Mendelberg ve Shaker, "Gender Inequality in Deliberative Participation."
10. Dalla, Antoniou, vd., "Chronic Mild Stress Impact."
11. Friedan, *Feminine Mystique*.
12. "Balancing Paid Work, Unpaid Work, and Leisure," OECD.
13. Altintas ve Sullivan, "Fifty Years of Change Updated."
14. "Women Shoulder Responsibility," Office for National Statistics.
15. R v R [1992] 1 A.C. 599, House of Lords.
16. Davidai ve Gilovich, "Headwinds/Tailwinds Asymmetry."
17. Files, Mayer, vd., "Speaker Introductions at Internal Medicine."
18. "A new study confirms it: You likely experienced that moment of awkwardness or disrespect because you are a woman." Erişim tarihi: 7 Aralık 2018. <https://www.facebook.com/NPR/posts/10155647100291756>.
19. Lepore ve Revenson, "Relationships Between Posttraumatic Growth."
20. "The Counted: People Killed by Police in the U.S."
21. van Dernoot Lipsky, *Trauma Stewardship*, böl. 4.
22. Bkz. Ek B: Standards of Self-Care Guidelines; Mathieu, *Compassion Fatigue Workbook*.

5. Bikini Endüstrisi Kompleksi

1. Dohnt ve Tiggemann, "Body Image Concerns."
2. Evans, Tovée, vd., "Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes."
3. Vander Wal, "Unhealthy Weight Control Behaviors."

4. Becker, "Television, Disordered Eating, and Young Women."
5. "Thick Dumpling Skin"; Cusio, "Eat Up."
6. "Taking Surprising Risks For The Ideal Body." Erişim tarihi: 7 Aralık 2018. <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=124700865>.
7. Permanent Market Research, "Global Nutrition and Supplements Market."
8. Ernsberger ve Koletsky, "Weight Cycling."
9. Kadınlar ve erkeklerde tüm nedenlere bağlı ölüm oranı, *Lancet table* verisi, ek madde e7, <http://www.thelancet.com/cms/attachment/2074019615/2068888322/mmc1.pdf>. Grafikteki işaretlenmemiş veri noktaları ve hata değerleri aşağıdaki gibidir:

	Zayıflarda Ortalaması (Hata Aralığı)	Şişmanlarda Ortalaması (Hata Aralığı)	Obezite 1 Ortalaması (Hata Aralığı)	Obezite 2 Ortalaması (Hata Aralığı)	Obezite 3 Ortalaması (Hata Aralığı)
Kadın	1,53 (1,45-1,6)	1,08 (1,06-1,11)	1,37 (1,37-2,42)	1,86 (1,77-1,95)	2,73 (2,55-2,93)
Erkek	1,83 (1,66-2,02)	1,12 (1,09-1,15)	1,7 (1,62-1,79)	2,68 (2,53-2,84)	4,24 (3,77-4,77)

10. Keith, Fontaine ve Allison, "Mortality Rate and Overweight"; Di Angelantonio, Shilpa, Bhupathiraju, vd., "Body-Mass Index and All-Cause Mortality."
11. Keith, Fontaine ve Allison, "Mortality Rate and Overweight."
12. Park, Wilkens, vd., "Weight Change in Older Adults."
13. Calogero, Tylka ve Mensinger, "Scientific Weightism."
14. Feinman, Pogozelski, vd., "Dietary Carbohydrate Restriction."
15. Schatz ve Ornstein, *Athlete*.
16. Collazo-Clavell ve Lopez-Jimenez, "Accuracy of Body Mass Index."
17. Saguy, *What's Wrong with Fat?*
18. "Sağlıklı kilo"nun "genel anlamda sağlığın göstergesi olan geniş bir yelpaze" yerine "sağlıklı kalabileceğiniz en az kilo" olduğu bir dünya düzeni kuran Bikini Endüstrisi Kompleksi'nin siyasi oyunlarını detaylı bir şekilde incelemek istiyorsanız bkz: Bacon, *Health at Every Size* ya da inekler için hakemli akademik dergi *Aphramor*'da yayımlanan makalesi "Weight Science".
19. "Why People Hate Tess Munster," Militant Baker.
20. Brown, "These Women Were Fat-Shamed"; Kolata, "Shame of Fat Shaming"; Engber, "Glutton Intolerance"; Chapman, Kaatz ve Carnes, "Physicians and Implicit Bias"; Puhl ve Heuer, "Obesity Stigma."

21. Le Grange, Swanson, vd., "Eating Disorder Not Otherwise Specified." "Every 62 minutes at least one person dies as a direct result from an eating disorder." "Eating Disorder Statistics." ANAD.
22. Furnham, Badmin ve Sneade, "Body Image Dissatisfaction"; Kilpatrick, Hebert ve Bartholomew, "College Students' Motivation for Physical Activity."
23. Dittmar, Halliwell ve Ive, "Does Barbie Make Girls Want to Be Thin?"
24. Puhl, Andreyeva ve Brownell, "Perceptions of Weight Discrimination"; Fikkan ve Rothblum, "Is Fat a Feminist Issue?"
25. Tablo 205, "Cumulative Percent Distribution of Population by Height and Sex, 2007 to 2008," <https://www2.census.gov/library/publications/2010/compendia/statab/130ed/tables/11s0205.pdf>; Lee ve Pausé, "Stigma in Practice."
26. Farrell, *Fat Shame*, 145.
27. A.g.e.
28. A.g.e.
29. Gittikçe daha çok kanıt elde edilen bu sonucun en yeni örnekleri: 2013 yılında yapılan bir meta-analiz, çeşitli diyet ve egzersiz rutinlerinin on sekiz ay içinde ortalama 3,5 kilo kaybını koruyabileceğini ortaya çıkardı: Johansson, Neovius ve Hemmingsson, "Effects of Anti-Obesity Drugs." 2014 yılında kilo kaybı üzerine yapılan bir meta-analiz ise fiziksel aktivitenin on iki ay içinde ortalama 2,2 kiloyu koruyabildiğini olduğunu ortaya çıkardı: Swift, Johannsen, vd., "Role of Exercise and Physical."
30. Örneğin, Beden Olumlayıcı Model, bedeninizle aranızdaki ilişkiyi iyileştirmek için beş yetkinlik belirler: (1) *Sağlığınıza Geri Kazanın*, fiziksel, duygusal ve sosyal sağlığınıza ön plana alarak "kilo" ve "beden şekli" kavramlarını arka plana atmak. (2) *İçgüdüsel öz bakım uygulayın*. Bedeninize kulak verip bedeninizin ihtiyaçlarını bu ihtiyaçları kontrol altına almaya çalışmaksızın karşılayın. (3) *Özsevgi duygusunu geliştirin*. Kendinize şefkatli davranın ya da, Beden Olumlayıcı Model'in kurucusu Connie Sobczak'ın deyişiyle, "geçici ve sürekli değişken bedeninize merhametli davranın". (4) *Kendi özgün güzellik anlayışınızı ilan edin*. Güzellik anlayışınızı kültürün tanımladığı standarttan ayırarak "etrafınızdaki dünyayla etkileşime giren, daha dinamik" bir anlayış yaratın. "Declare Your Own Authentic Beauty," TheBodyPositive. Fotoğrafların yanı sıra videolar, alıntılar ve şiirler de bulabileceğiniz thisisbeauty.com adresindeki galeriden ilham alarak alıştırma yapabilirsiniz. Ve son olarak, (5) *Bir topluluk oluşturun*. Etrafınızı bu fikirlerinizi destekleyen

insanlarla çevreleyin. **Beden Olumlama Modeli**'yle ilgili bir kitap okumak isterseniz: *embody*, Connie Sobdczak. Her Bedende Sağlık (HAES) modelinin de benzer şekilde dört ilkesi vardır: Beden ölçünü kabullen, kendine güven, sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları geliştir ve insanların her tür ırk ve cinsel yönelimden olabildiği gibi, insan bedeninin de her türlü şekil ve ölçüde olabileceği gerçeğini benimseyerek farklı bedenleri kabullen. Her Bedende Sağlık manifestosunun da dediği gibi, "Geniş yelpazede bulunan bütün güzelliklere açık olun." Bacon, *Health at Every Size*, 274. The Body Project de benzer şekilde "zayıf beden idealinin" ve beden özeleştirisinin içselleştirilmesini azaltmayı ve zayıf beden ideali ile beden özeleştirisini tetikleyen "şişman muhabbeti" ve "beden muhabbeti" sohbetlerini engellemeyi öğreten beceriler öğretmeyi amaçlar. Stice ve Presnell, *Body Project*.

31. Bedeninizi tam anlamıyla sevmek üzerine bir kitap okumak isterseniz, Taylor'ın *Body Is Not an Apology* kitabını öneririz.
32. İçsel deneyimlerimizi bu şekilde hissetmeye *içduyum* adı verilir. Craig, "How Do You Feel?"

6. Bağlanmak

1. Bakwin, "Loneliness in Infants."
2. Cacioppo ve Patrick, Loneliness, böl. 6; Gangestad ve Grebe, "Hormonal Systems, Human Social Bonding, and Affiliation."
3. Holt-Lunstad, "Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review."
4. Polack, "New CIGNA Study Reveals Loneliness."
5. Prime Minister's Office. "PM Commits to Government-wide Drive."
6. Hari, Sams ve Nummenmaa, "Attending To and Neglecting People," 20150365.
7. Golland, Arzouan ve Levit-Binnun, "The Mere Copresence."
8. Cacioppo, Zhou, vd., "You Are in Sync with Me."
9. Goleman, *Sosyal Zekâ*, 4.
10. Gerhardt, *Sevgi Neden Önemlidir – Şefkat Bir Bebeğin Beynini Nasıl Biçimlendirir?*
11. İlişki kurmak, insan olmanın doğası için o kadar temel, gelişimimiz için o kadar gereklidir ki bazı biliminsanları sosyal açıdan ilişki kuran beynin asıl "standart ruh hali" olduğunu savunur. Hari, Henriksson, vd., "Centrality of Social Interaction."
12. Baumeister ve Leary, "Need to Belong"; Malone, Pillow ve Osman, "General Belongingness Scale."

13. Cacioppo ve Hawkey, "Loneliness"; Leary, Kelly, vd., "Construct Validity"; Gooding, Winston, vd., "Individual Differences in Hedonic Experience."
14. Nichols ve Webster, "Single-Item Need to Belong Scale"; Gardner, Pickett, vd., "On the Outside Looking In"; Kanai, Bahrami, vd., "Brain Structure Links Loneliness"; Beekman, Stock, ve Marcus, "Need to Belong, Not Rejection Sensitivity."
15. Robles, Slatcher, vd., "Marital Quality and Health."
16. Coan ve Sbarra, "Social Baseline Theory." Yazarların belirlediğine göre, "İnsan beyni için sosyal ve metabolik kaynaklar birçok anlamda aynıdır."
17. Gottman, *Science of Trust*, böl. 6.
18. A.g.e., böl. 10
19. Robinson, Lopez, vd., "Authenticity, Social Context, and Well-Being."
20. A.g.e.
21. Clinchy, "Connected and Separate Knowing."
22. Ryan ve David, "Gender Differences in Ways of Knowing."
23. Valdesolo, Ouyang ve DeSteno, "Rhythm of Joint Action."
24. Cirelli, Einarson ve Trainor, "Interpersonal Synchrony Increases."
25. McNeill, *Keeping Together in Time: Dance and Drill in Human History*.

7. Sizi Daha Güçlü Kılan Şey

1. Tyler ve Burns, "After Depletion."
2. Hagger, Wood, vd., "Ego Depletion and the Strength Model"; Solberg Nes, Ehlers, vd., "Self-regulatory Fatigue, Quality of Life."
3. Tyler ve Burns, "After Depletion."
4. Whitfield-Gabrieli ve Ford, "Default Mode Network Activity."
5. Domhoff ve Fox, "Dreaming and the Default Network."
6. Brodesser-Akner, "Even the World's Top Life."
7. Andrews-Hanna, Smallwood ve Spreng, "Default Network and Self-Generated Thought."
8. Immordino-Yang, Christodoulou ve Singh, "Rest Is Not Idleness."
9. Wilson, Reinhard, vd., "Just Think."
10. Danckert ve Merrifield, "Boredom, Sustained Attention."
11. Bailey, *Smart Exercise*.
12. Nowack, "Sleep, Emotional Intelligence."
13. Troxel, "It's More Than Sex"; Troxel, Buysse, vd., "Marital Happiness and Sleep Disturbances."
14. Wilson, Jaremka, vd., "Shortened Sleep Fuels Inflammatory Responses."

15. "Senate Report on CIA Torture: Sleep Deprivation."
16. Everson, Bergmann ve Rechtschaffen, "Sleep Deprivation in the Rat, III." Bariz etik nedenler sebebiyle bu insanlar üzerinde deneysel olarak kanıtlanmamıştır; ne de olsa uykusuz bırakılmak bir tür işkencedir ve yüzyıllar boyu da öyle olmuştur. Rejali, *Torture and Democracy*.
17. tani, Jike, vd., "Short Sleep Duration and Health Outcomes"; de Mello, Narciso, vd., "Sleep Disorders as a Cause."
18. Meng, Zheng ve Hui, "Relationship of Sleep Duration"; Lee, Ng ve Chin, "Impact of Sleep Amount"; Sofi, Cesari, vd., "Insomnia and Risk of Cardiovascular Disease"; Xi, He, vd., "Short Sleep Duration Predicts"; Lin, Chen, vd., "Night-Shift Work Increases Morbidity."
19. Anothaisintawee, Reutrakul, vd., "Sleep Disturbances Compared to Traditional Risk."
20. Kerkhof ve Van Dongen, "Effects of Sleep Deprivation"; Fortier-Brochu, Beaulieu-Bonneau, vd., "Insomnia and Daytime Cognitive"; Durmer ve Dinges, "Neurocognitive Consequences of Sleep Deprivation"; Ma, Dinges, vd., "How Acute Total Sleep Loss."
21. Williamson ve Feyer, "Moderate Sleep Deprivation Produces."
22. Harrison ve Horne, "Impact of Sleep Deprivation on Decision"; Barnes ve Hollenbeck, "Sleep Deprivation and Decision-Making"; Byrne, Dionisi, vd., "Depleted Leader"; Christian ve Ellis, "Examining the Effects of Sleep Deprivation."
23. Baglioni, Battagliese, vd., "Insomnia as a Predictor of Depression"; Sivertsen, Salo, vd., "Bidirectional Association"; Lovato ve Gradisar, "Meta-Analysis and Model."
24. Pigeon, Piquart ve Conner, "Meta-Analysis of Sleep Disturbance."
25. Spiegelhalder, Regen, vd., "Comorbid Sleep Disorders"; Pires, Bezerra, vd., "Effects of Acute Sleep Deprivation."
26. Kessler, "Epidemiology of Women and Depression"; de Girolamo, vd., "Prevalence of Common Mental Disorders in Italy"; Faravelli, vd., "Gender differences in depression and anxiety: the role of age."
27. Liu, Xu, vd., "Sleep Duration and Risk"; Shen, Wu ve Zhang, "Night-time Sleep Duration"; Cappuccio, D'Elia, vd., "Sleep Duration and All-Cause." Dokuz ya da on saatin üzerinde uyuyan insanların da riski yüzde 30 artar, ama çoğu insan gerektiğinden fazla değil az uyur. Yapılan bir araştırmaya göre, Amerikalı kadınların yüzde 28'i altı ya da daha az saat uyurken sadece yüzde 9'u dokuz ya da daha fazla saat uyur. Krueger ve Friedman, "Sleep Duration in the United States."
28. Tükenmişlik, "bağışıklık, yangısal, oksidatif ve nitrosarif stress

(O&NS),biyoenerji ve nöropsikolojik anomaliler” de dahil olmak üzere biyolojik açıdan son derece karmaşıktır ve uykusuzluk pek çok tıbbi sorunun belirtisi olabilir: Morris, Berk, vd., “Neuro- Immune Pathophysiology.” Uzun süreli uyku, kısa süreli uykuya göre, iltihaplanmayla daha çok bağlantılıdır: Irwin, Olmstead ve Carroll, “Sleep Disturbance, Sleep Duration.” Ve uzun uyku, on yıllık felç inme riski artışıyla yüzde 45 ilişkilidir: Lee, Ng ve Chin, “Impact of Sleep Amount.” Kısa uykunun ilişkili olduğu neredeyse tüm sağlık sorunlarına dair öngörülere yer verenler için bkz: Jike, Itani, vd., “Long Sleep Duration.” Gerçekten, eğer çok uyuduğunuz halde dinlenmiş hissetmiyorsanız doktorunuzla konuşun.

29. Cappuccio, D’Elia, vd., “Sleep Duration and All-Cause.”
30. Klug, “Dangerous Doze.”
31. Ekirch, “The modernization of western sleep.”
32. Hegarty, “Myth of the Eight-Hour.”
33. Dzaja, Arber, vd., “Women’s Sleep.”
34. Burgard, “Needs of Others”; Burgard ve Ailshire, “Gender and Time for Sleep.”
35. Lane, Liang, vd., “Genome-Wide Association Analyses.”
36. İnsanların hayatları ve ihtiyaçları farklı farklıdır, yani burada verdiğimiz sadece bir örnek. Bütün sayılar American Time Use Survey (Amerika Zaman Kullanımı Anketi)’den alındı. <https://www.bls.gov/tus>
37. “Average Commute Times,” WNYC; McGregor, “Average Work Week.”
38. Amerika Zaman Kullanımı Anketi’ne göre, https://www.bls.gov/tus/tables/a1_2015.pdf. 2015 yılında kadınlar günde ortalama 0,22 saatini “spor, egzersiz ve dinlenmeye”; 2,56 saati ise televizyon izlemeye harcar.
39. Gottman ve Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work*.
40. Walker, *Neden Uyuruz: Yeni Uyku ve Rüya Bilimi*.
41. Pang, *Dinlen: Daha Az Çalışarak Daha Fazla Başarmak*.

8. Güçlenin

1. Gubar ve Gilbert, *Tavan Arasındaki Deli Kadın*.
2. McIntosh, *Feeling Like a Fraud*.
3. Poehler, *Yes Please*, 16.
4. Whelton ve Greenberg, “Emotion in Self-Criticism.”
5. Stairs, “Clarifying the Construct.”
6. Sirois, Kitner ve Hirsch, “Self-Compassion, Affect.”
7. MacBeth ve Gumley, “Exploring Compassion.”

8. Pace, Negi, vd., "Effect of Compassion Meditation."
9. Davis, Ho, vd., "Forgiving the Self"; Macaskill, "Differentiating Dispositional Self-Forgiveness"; da Silva, Witvliet ve Riek, "Self-Forgiveness and Forgiveness-Seeking."
10. Neff ve Germer, "Pilot Study."
11. Stuewig ve McCloskey, "Relation of Child Maltreatment."
12. Gilbert, McEwan, vd., "Fears of Compassion."
13. Mayhew ve Gilbert, "Compassionate Mind Training."
14. Clinchy, "Connected and Separate Knowing."
15. Örneğin: "unblending" (tersine karıştırma): Internal Family Systems: Earley, "Self-Therapy." Ya da "defusing" (dağıtma): Acceptance and Commitment Therapy: Hayes, Luoma, vd., "Acceptance and Commitment Therapy. Ya da "boş sandalye" tekniği: Emotion Focused Therapy: Kannan ve Levitt, "Review of Client Self-criticism." Ayrıca "decentering" (merkezden uzaklaşma): Fresco, Moore, vd., "Initial Psychometric Properties" ve "self-distancing" (kendi kendine mesafelendirme): Ayduk ve Kross, "From a Distance" tekniklerine benzerdir.
16. Diedrich, Grant, vd., "Self-Compassion as an Emotion."
17. Gilbert ve Procter, "Compassionate Mind Training"; Gilbert, "Introducing Compassion-Focused Therapy."
18. Gu, Strauss, vd., "How Do Mindfulness-Based Cognitive"; van der Velden, Maj, Kuyken, vd., "Systematic Review of Mechanisms"; Al-subaie, Abbott, vd., "Mechanisms of Action."
19. Ayres, Raseman ve Shih, "Evidence from Two Large Field Experiments."
20. Lambert, Fincham ve Stillman, "Gratitude and Depressive Symptoms."
21. Toepfer, Cichy ve Peters, "Letters of Gratitude."
22. Gander, Proyer, vd., "Strength- Based Positive Interventions."
23. Olumlu psikolojik müdahalelerin en etkili budur. Bolier, Haverman, vd., "Positive Psychology Interventions."

Sonuç: Sonsuza Dek Neşeli Yaşadılar

1. Cooper, *Eloquent Rage*, 274.

Kaynakça

- “Average Commute Times.” WNYC, t.y., <https://project.wnyc.org/commute-times-us/embed.html>.
- “Balancing Paid Work, Unpaid Work, and Leisure.” OECD, t.y., <http://www.oecd.org/gender/data/balancingpaidworkunpaidworkandleisure.htm>.
- “Declare Your Own Authentic Beauty.” TheBodyPositive, t.y., <http://smedelstein.com/creative/bp/authentic-beauty.htm>.
- “Eating Disorder Statistics.” ANAD, t.y., <http://www.anad.org/education-and-awareness/about-eating-disorders/eating-disorders-statistics/>.
- “Guns and Domestic Violence.” Everytown for Gun Safety, t.y., <https://everytownresearch.org/wp-content/uploads/2017/01/Guns-and-Domestic-Violence-04.04.18.pdf>.
- “Relationship Between Posttraumatic Growth and Resilience: Recovery, Resistance, and Reconfiguration.” *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*, ed. Lawrence G. Calhoun ve Richard G. Tedeschi. Routledge, 2014.
- “Senate Report on CIA Torture: Sleep Deprivation.” Human Rights First, t.y., <https://www.humanrightsfirst.org/senate-report-cia-torture/sleep-deprivation>.
- “The Counted: People Killed by Police in the U.S.” Guardian, t.y., <https://www.theguardian.com/us-news/series/counted-us-police-killings>.
- “The Meaning of Life—The M in PERMA.” Positive Psychology Foundation, 28 Mayıs 2011, <http://www.positivepsych.com/blog/the-meaning-of-life-the-m-in-perma>.
- “Thick Dumpling Skin.” 27 Mart 2017, <http://www.thickdumpling.com>.

- "Why People Hate Tess Munster (And Other Happy Fat People)." *Militant Baker*, 28 Ocak 2015, <http://www.themilitantbaker.com/2015/01/why-people-hate-tess-munster-and-other.html>.
- "Women Shoulder the Responsibility of 'Unpaid Work.'" Office for National Statistics (UK), 10 Kasım 2016, <https://visual.ons.gov.uk/the-value-of-your-unpaid-work/>.
- Adams, Geoffrey K., Karli K. Watson, vd. "Neuroethology of Decision-Making." *Current Opinion in Neurobiology* 22, no. 6 (2012): 982– 89.
- Adler, Jonathan M. "Living into the Story: Agency and Coherence in a Longitudinal Study of Narrative Identity Development and Mental Health over the Course of Psychotherapy." *Journal of Personality and Social Psychology* 102, no. 2 (2012).
- Adriaenssens, Jef, Véronique De Gucht ve Stan Maes. "Determinants and Prevalence of Burnout in Emergency Nurses: A Systematic Review of 25 Years of Research." *International Journal of Nursing Studies* 52, no. 2 (2015): 649– 61.
- Aldao, Amelia, Susan Nolen-Hoeksema ve Susanne Schweizer. "Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review." *Clinical Psychology Review* 30, no. 2 (2010): 217– 37.
- Alsubaie, Modi, Rebecca Abbott, vd. "Mechanisms of Action in Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in People with Physical and/or Psychological Conditions: A Systematic Review." *Clinical Psychology Review* 55 (2017): 74– 91.
- Altintas, Evrim ve Oriel Sullivan. "Fifty Years of Change Updated: Cross-National Gender Convergence in Housework." *Demographic Research* 35 (2016).
- American Time Use Survey. "Time Spent in Detailed Primary Activities and Percent of the Civilian Population Engaging in Each Activity, Averages Per Day By Sex, 2015 Annual Averages." Bureau of Labor Statistics, https://www.bls.gov/tus/tables/a1_2015.pdf.
- Andrews-Hanna, Jessica R., Jonathan Smallwood ve R. Nathan Spreng. "The Default Network and Self-Generated Thought: Component Processes, Dynamic Control, and Clinical Relevance." *Annals of the New York Academy of Sciences* 1316, no. 1 (2014): 29– 52.
- Anothaisintawee, Thunyarat, Sirimon Reutrakul, vd. "Sleep Disturbances Compared to Traditional Risk Factors for Diabetes Development: Systematic Review and Meta-Analysis." *Sleep Medicine Reviews* 30 (2016): 11– 24.

- Apfelbaum, Evan P., Katherine W. Phillips ve Jennifer A. Richeson. "Rethinking the Baseline in Diversity Research: Should We Be Explaining the Effects of Homogeneity?" *Perspectives on Psychological Science* 9, no. 3 (2014): 235–44.
- Aphramor, Lucy. "Weight Science: Evaluating the Evidence for a Paradigm Shift." *Nutrition Journal* 10 (2011).
- Ayduk, Özlem ve Ethan Kross. "From a Distance: Implications of Spontaneous Self-Distancing for Adaptive Self-Reflection." *Journal of Personality and Social Psychology* 98, no. 5 (2010).
- Ayres, Ian, Sophie Raseman ve Alice Shih. "Evidence from Two Large Field Experiments That Peer Comparison Feedback Can Reduce Residential Energy Usage." *Journal of Law, Economics, and Organization* 29 (2009).
- Bacon, Linda. *Health at Every Size*. BenBella, 2010.
- Baglioni, Chiara, Gemma Battagliese, vd. "Insomnia as a Predictor of Depression: A Meta-Analytic Evaluation of Longitudinal Epidemiological Studies." *Journal of Affective Disorders* 135, no. 1 (2011): 10–19.
- Bailey, Covert. *Smart Exercise: Burning Fat, Getting Fit*. Houghton Mifflin, 1994.
- Bakwin, Harry. "Loneliness in Infants." *American Journal of Diseases of Children* 63, no. 1 (1942): 30–40.
- Barnes, Christopher M. ve John R. Hollenbeck. "Sleep Deprivation and Decision-Making Teams: Burning the Midnight Oil or Playing with Fire?" *Academy of Management Review* 34, no. 1 (2009): 56–66.
- Baumeister, Roy F. ve Mark R. Leary. "The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation." *Psychological Bulletin* 117, no. 3 (1995).
- Bazzini, D. G., E. R. Stack, vd. "The Effect of Reminiscing About Laughter on Relationship Satisfaction." *Motivation and Emotion* 31 (2007).
- Becker, Anne E. "Television, Disordered Eating, and Young Women in Fiji: Negotiating Body Image and Identity During Rapid Social Change." *Culture, Medicine and Psychiatry* 28, no. 4 (2004): 533–59.
- Beekman, Janine B., Michelle L. Stock ve Tara Marcus. "Need to Belong, Not Rejection Sensitivity, Moderates Cortisol Response, Self-Reported Stress, and Negative Affect Following Social Exclusion." *Journal of Social Psychology* 156, no. 2 (2016): 131–38.
- Berkowitz, Bonnie, Denise Lu ve Chris Alcantara. "The Terrible Numbers That Grow with Each Mass Shooting." *Washington Post*, 22 Mart 2017.
- Blanchard, P., D. Truchot, vd. "Prevalence and Causes of Burnout Amongst Oncology Residents: A Comprehensive Nationwide Cross-Sectional Study." *European Journal of Cancer* 46, no. 15 (2010): 2708–15.

- Bolier, Linda, Merel Haverman, vd. "Positive Psychology Interventions: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Studies." *BMC Public Health* 13, no. 1 (2013).
- Brandstätter, Monika, Urs Baumann, vd. "Systematic Review of Meaning in Life Assessment Instruments." *Psycho-Oncology* 21, no. 10 (2012): 1034–52.
- Brodesser-Akner, Taffy. "Even the World's Top Life Coaches Need a Life Coach. Meet Martha Beck." *Bloomberg*, 18 Mayıs 2016.
- Brown, Harriet. "These Women Were Fat-Shamed by Their Doctors—And It Almost Cost Them Their Lives." *Prevention*, 29 Ekim 2015.
- Burgard, Sarah A. "The Needs of Others: Gender and Sleep Interruptions for Caregivers." *Social Forces* 89, no. 4 (2011): 1189–1215.
- Burgard, Sarah A. ve Jennifer A. Ailshire. "Gender and Time for Sleep Among US Adults." *American Sociological Review* 78, no. 1 (2013): 51–69.
- Byrne, Alyson, Angela M. Dionisi, vd. "The Depleted Leader: The Influence of Leaders' Diminished Psychological Resources on Leadership Behaviors." *Leadership Quarterly* 25, no. 2 (2014): 344–57.
- Byron, Kristin, Shalini Khazanchi ve Deborah Nazarian. "The Relationship Between Stressors and Creativity: A Meta-Analysis Examining Competing Theoretical Models." *Journal of Applied Psychology* 95, no. 1 (2010).
- Cacioppo, J. T. ve L. C. Hawkley. "Loneliness." *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, ed. M. R. Leary ve R. H. Hoyle. Guilford Press, 2009.
- Cacioppo, John T. ve William Patrick. *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. Norton, 2008.
- Cacioppo, Stephanie, Haotian Zhou, vd. "You Are in Sync with Me: Neural Correlates of Interpersonal Synchrony with a Partner." *Neuroscience* 277 (2014): 842–58.
- Calhoun, Lawrence G. ve Richard G. Tedeschi, "Relationships between Posttraumatic Growth and Resilience: Recovery, Resistance, and Reconfiguration." *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*.
- Calogero, Rachel M., Tracy L. Tylka ve Janell L. Mensinger. "Scientific Weightism: A View of Mainstream Weight Stigma Research Through a Feminist Lens." *Feminist Perspectives on Building a Better Psychological Science of Gender*, ed. T. A. Roberts, N. Curtin, vd. Springer International Publishing, 2016.
- Cancer Journals: Special Edition*. San Francisco: Aunt Lute Books, 1997.

- Cappuccio, Francesco P., Lanfranco D'Elia, vd. "Sleep Duration and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies." *Sleep* 33, no. 5 (2010).
- Cardozo, Barbara Lopes, Carol Gotway Crawford, vd. "Psychological Distress, Depression, Anxiety, and Burnout Among International Humanitarian Aid Workers: A Longitudinal Study." *PLOS One* 7, no. 9 (2012).
- Carver, Charles S. ve Michael F. Scheier. "Feedback Processes in the Simultaneous Regulation of Action and Affect." *Handbook of Motivation Science*, ed. Guilford Press, 2008.
- Castaldo, Rossana, Paolo Melillo, vd. "Acute Mental Stress Assessment via Short Term HRV Analysis in Healthy Adults: A Systematic Review with Meta-Analysis." *Biomedical Signal Processing and Control* 18 (2015): 370-77.
- Cerasoli, Christopher P., Jessica M. Nicklin ve Michael T. Ford. "Intrinsic Motivation and Extrinsic Incentives Jointly Predict Performance: A 40-Year Meta-Analysis." *Psychological Bulletin* 140, no. 4 (2014).
- Chapman, Elizabeth N., Anna Kaatz, ve Molly Carnes. "Physicians and Implicit Bias: How Doctors May Unwittingly Perpetuate Health Care Disparities." *Journal of General Internal Medicine* 28, no. 11 (2013): 1504-10.
- Christian, Hayley E., Carri Westgarth, vd. "Dog Ownership and Physical Activity: A Review of the Evidence." *Journal of Physical Activity and Health* 10, no. 13 (2013): 750-59.
- Christian, Michael S. ve Aleksander P. J. Ellis. "Examining the Effects of Sleep Deprivation on Workplace Deviance: A Self-Regulatory Perspective." *Academy of Management Journal* 54, no. 5 (2011): 913-34.
- Cirelli, L. K., K. M. Einarson, vd. "Interpersonal Synchrony Increases Prosocial Behavior in Infants." *Developmental Science* 17 (2014): 1003-11.
- Clinchy, Blythe McVicker. "Connected and Separate Knowing: Toward a Marriage of True Minds." *Knowledge, Difference, and Power: Essays Inspired by "Women's Ways of Knowing"*. Basic Books, 1996.
- Coan, James A. ve Davie A. Sbarra. "Social Baseline Theory: The Social Regulation of Risk and Effort." *Current Opinion in Psychology* 1 (2015): 87-91.
- Collazo-Clavell, M. L. ve F. Lopez-Jimenez. "Accuracy of Body Mass Index to Diagnose Obesity in the US Adult Population." *International Journal of Obesity* 32, no. 6 (2008): 959-66.
- Conner, Tamlin S., Colin G. DeYoung ve Paul J. Silvia. "Everyday Creative Activity as a Path to Flourishing." *Journal of Positive Psychology* (2016): 1-9.

- Cooper, Brittney. *Eloquent Rage: A Black Feminist Discovers Her Superpower*. St. Martin's Press, 2018.
- Craig, Arthur D. "How Do You Feel? Interoception: The Sense of the Physiological Condition of the Body." *Nature Reviews Neuroscience* 3, no. 8 (2002).
- Cusio, Carmen. "Eat Up': How Cultural Messages Can Lead to Eating Disorders." NPR, 7 Aralık 2015.
- Czekierda, K., A. Gancarczyk ve A. Luszczynska. "Associations Between Meaning in Life and Health Indicators: A Systematic Review." *European Health Psychologist* 16 Supp. (2014).
- da Silva, Sérgio P., Charlotte vanOyen Witvliet ve Blake Riek. "Self-Forgiveness and Forgiveness-Seeking in Response to Rumination: Cardiac and Emotional Responses of Transgressors." *Journal of Positive Psychology* 12, no. 4 (2017): 362-72.
- Dalla, C., K. Antoniou, vd. "Chronic Mild Stress Impact: Are Females More Vulnerable?" *Neuroscience* 135, no. 3 (2005): 703-14.
- Danckert, Jame ve Colleen Merrifield. "Boredom, Sustained Attention and the Default Mode Network." *Experimental Brain Research* (2016): 1-12.
- Davidai, Shai ve Thomas Gilovich. "The Headwinds/Tailwinds Asymmetry: An Availability Bias in Assessments of Barriers and Blessings." *Journal of Personality and Social Psychology* 111, no. 6 (2016).
- Davis, Don E., Man Yee Ho, vd. "Forgiving the Self and Physical and Mental Health Correlates: A Meta-Analytic Review." *Journal of Counseling Psychology* 62, no. 2 (2015).
- de Girolamo, G., G. Polidori, P. Morosini, vd. "Prevalence of Common Mental Disorders in Italy." *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41 (11) (2006): 853-61.
- de Mello, Marco Tullio, Veruska Narciso, vd. "Sleep Disorders as a Cause of Motor Vehicle Collisions." *International Journal of Preventive Medicine* 4, no. 3 (2013).
- Delle Fave, Antonella, Ingrid Brdar, vd. "Religion, Spirituality, and Well-Being Across Nations: The Eudaemonic and Hedonic Happiness Investigation." *Well-Being and Cultures*. Springer Netherlands, 2013.
- Di Angelantonio, Emanuele Shilpa, N. Bhupathiraju, vd. "Body-Mass Index and All-Cause Mortality: Individual-Participant-Data Meta-Analysis of 239 Prospective Studies in Four Continents." *Lancet* 388, no. 10046 (2016): 776-86.
- Diedrich, Alice, Michaela Grant, vd. "Self-Compassion as an Emotion Regulation Strategy in Major Depressive Disorder." *Behaviour Research and Therapy* 58 (July 2014): 43-51.

- Diemand- Yauman, Connor, Daniel M. Oppenheimer ve Erikka B. Vaughan. "Fortune Favors the **Bold** (And the *Italicized*): Effects of Disfluency on Educational Outcomes." *Cognition* 118, no. 1 (2011): 111-15.
- Dittmar, Helga, Emma Halliwell, ve Suzanne Ive. "Does Barbie Make Girls Want to Be Thin? The Effect of Experimental Exposure to Images of Dolls on the Body Image of 5-to 8-Year-Old Girls." *Developmental Psychology* 42, no. 2 (2006). Dohnt, Hayley K. ve Marika Tiggemann. "Body Image Concerns in Young Girls: The Role of Peers and Media Prior to Adolescence." *Journal of Youth and Adolescence* 35, no. 2 (2006): 135- 45.
- Domhoff, G. William ve Kieran C. R. Fox. "Dreaming and the Default Network: A Review, Synthesis, and Counterintuitive Research Proposal." *Consciousness and Cognition* 33 (2015): 342-53.
- Douthat, Ross. "The Redistribution of Sex." *New York Times*, 2 Mayıs 2018.
- Durmer, Jeffrey S. ve David F. Dinges. "Neurocognitive Consequences of Sleep Deprivation." *Seminars in Neurology* 25, no. 01: 117- 29.
- Dzaja, Andrea, Sara Arber, vd. "Women's Sleep in Health and Disease." *Journal of Psychiatric Research* 39, no. 1 (2005): 55-76.
- Earley, Jay. "Self-Therapy: A Step-by-Step Guide to Creating Wholeness and Healing Your Inner Child Using Ifs, a New Cutting-Edge Psychotherapy." Pattern System Books, 2009.
- Ejova, Anastasia, Daniel Navarro ve A. Perfors. "When to Walk Away: The Effect of Variability on Keeping Options Viable." Cognitive Science Society, 2009.
- Ekirch, A. Roger. "The modernization of western sleep: Or, does sleep insomnia have a history?" *Past & Present* 226, no. 1 (2015): 149-152.
- Engber, Daniel. "Glutton Intolerance: What If a War on Obesity Only Makes the Problem Worse?" *Slate*, 5 Ekim 2009.
- Epley, Nicholas ve Juliana Schroeder. "Mistakenly Seeking Solitude." *Journal of Experimental Psychology* 143, no. 5 (2014).
- Ernsberger, Paul ve Richard J. Koletsky. "Weight Cycling." *JAMA* 273, no. 13 (1995): 998-99.
- Evans, Elizabeth H., Martin J. Tovée, vd. "Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes in 7-to-11-Year-Old Girls: Testing a Sociocultural Model." *Body Image* 10, no. 1 (2013): 8-15.
- Everson, Carol A., Bernard M. Bergmann ve Allan Rechtschaffen. "Sleep Deprivation in the Rat, III: Total Sleep Deprivation." *Sleep* 12, no. 1 (1989): 13-21.
- Fan, Rui, Ali Varamesh, vd. "Does Putting Your Emotions into Words Make

- You Feel Better? Measuring the Minute-Scale Dynamics of Emotions from Online Data." arXiv preprint arXiv:1807.09725 (2018).
- Farrell, Amy Erdman. *Fat Shame: Stigma and the Fat Body in American Culture*. NYU Press, 2011.
- Faravelli, C., M. Alessandra Scarpato, G. Castellini, vd. "Gender differences in depression and anxiety: the role of age." *Psychiatry Research*, (2013): 1301-3.
- Feinman, Richard D., Wendy K. Pogozelski, vd. "Dietary Carbohydrate Restriction as the First Approach in Diabetes Management: Critical Review and Evidence Base." *Nutrition* 31, no. 1 (2015): 1-13.
- Fikkan, Janna L. ve Esther D. Rothblum. "Is Fat a Feminist Issue? Exploring the Gendered Nature of Weight Bias." *Sex Roles* 66, no. 9-10 (2012): 575-92.
- Files, Julia A., Anita P. Mayer, vd. "Speaker Introductions at Internal Medicine Grand Rounds: Forms of Address Reveal Gender Bias." *Journal of Women's Health* 26, no. 5 (2017): 413-19.
- Fisher, Adam. *An Everlasting Name: A Service for Remembering the Shoah*. Behrman House, 1991.
- Fortier-Brochu, Émilie, Simon Beaulieu- Bonneau, vd. "Insomnia and Daytime Cognitive Performance: A Meta-Analysis." *Sleep Medicine Reviews* 16, no. 1 (2012): 83-94.
- Fresco, David M., Michael T. Moore, vd. "Initial Psychometric Properties of the Experiences Questionnaire: Validation of a Self-Report Measure of Decentering." *Behavior Therapy* 38, no. 3 (2007): 234-46.
- Freudenberger, Herbert J. "The Staff Burn-Out Syndrome in Alternative Institutions." *Psychotherapy Theory Research and Practice* 12 (January. 1975): 73-82.
- Friedan, Betty. *The Feminine Mystique*. Norton, 1963.
- Friedan, Betty. "Up from the Kitchen Floor." *New York Times*, 4 Mart 1973.
- Friedman, Ronald S. ve Jens Förster. "Effects of Motivational Cues on Perceptual Asymmetry: Implications for Creativity and Analytical Problem Solving." *Journal of Personality and Social Psychology* 88, no. 2 (2005): 263-75.
- Fulu, Emma, Xian Warner, vd. "Why Do Some Men Use Violence Against Women and How Can We Prevent It?" *Quantitative Findings from the United Nations Multi-Country Study on Men and Violence in Asia and the Pacific*. Bangkok: United Nations Development Programme, 2013.
- Furnham, Adrian, Nicola Badmin ve Ian Sneade. "Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise." *Journal of Psychology* 136, no. 6 (2002): 581-96.

- Gander, Fabian, René T. Proyer, vd. "Strength-Based Positive Interventions: Further Evidence for Their Potential in Enhancing Well-Being and Alleviating Depression." *Journal of Happiness Studies* 14, no. 4 (2013): 1241-59.
- Gangestad, Steven W. ve Nicholas M. Grebe. "Hormonal Systems, Human Social Bonding, and Affiliation." *Hormones and Behavior* 91 (2017): 122-35.
- Gardner, Wendi L., Cynthia L. Pickett, vd. "On the Outside Looking In: Loneliness and Social Monitoring." *Personality and Social Psychology Bulletin* 31, no. 11 (2005): 1549-60.
- Gates, Bill. "The Deadliest Animal in the World." *GatesNotes* (blog), 25 Nisan 2014, <https://www.gatesnotes.com/Health/Most-Lethal-Animal-Mosquito-Week>.
- Gerhardt, Sue. *Sevgi Neden Önemlidir: Şefkat Bir Bebeğin Beynini Nasıl Bicişimlendirir?*, Çeviren: Bahar Tırnakçı, Yapı Kredi Yayınları, 2019.
- Gilbert, P., K. McEwan, vd. "Fears of Compassion: Development of Three Self-Report Measures." *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 84 (2011): 239-55.
- Gilbert, Paul. "Introducing Compassion-Focused Therapy." *Advances in Psychiatric Treatment* 15, no. 3 (May 2009): 199-208.
- Gilbert, Paul ve Sue Procter. "Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach." *Clinical Psychology and Psychotherapy* 13, no. 6 (2006): 353-79.
- Goleman, Daniel. *Sosyal Zekâ*, Çeviren: Osman Deniztekin, Varlık Yayınları, 2019.
- Golland, Yulia, Yossi Arzouan ve Nava Levit-Binnun. "The Mere Copresence: Synchronization of Autonomic Signals and Emotional Responses Across CoPresent Individuals Not Engaged in Direct Interaction." *PLOS ONE* 10, no. 5 (2015).
- Gooding, Diane C., Tina M. Winston, vd. "Individual Differences in Hedonic Experience: Further Evidence for the Construct Validity of the ACIPS." *Psychiatry Research* 229, no. 1 (2015): 524-32.
- Gottman, John M. *The Science of Trust: Emotional Attunement for Couples*. Norton, 2011.
- Gottman, John ve Nan Silver. *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. Harmony Books, 2015.
- Grewen, K. M., B. J. Anderson, vd. "Warm Partner Contact Is Related to Lower Cardiovascular Reactivity." *Behavioral Medicine* 29 (2003): 123-30.

- Gu, Jenny, Clara Strauss, vd. "How Do Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction Improve Mental Health and Wellbeing? A Systematic Review and Meta-Analysis of Mediation Studies." *Clinical Psychology Review* 37 (2015): 1-12.
- Gubar, Susan, ve Sandra Gilbert. *Tavan Arasındaki Deli Kadın*, Çeviren: Nil Sakman, Aylak Adam Yayınları, 2016.
- Guerrero-Torrelles, Mariona, Cristina Monforte-Royo, vd. "Understanding Meaning in Life Interventions in Patients with Advanced Disease: A Systematic Review and Realist Synthesis." *Palliative Medicine* (2017): 0269216316685235.
- Gwozdziwycz, Nicolas ve Lewis Mehl-Madrona. "Meta-Analysis of the Use of Narrative Exposure Therapy for the Effects of Trauma Among Refugee Populations." *Permanente Journal* 17, no. 1 (2013): 70-76.
- Hagger, Martin S., Chantelle Wood, vd. "Ego Depletion and the Strength Model of Self-Control: A Meta-Analysis." *Psychological Bulletin* 136, no. 4 (2010): 495-525.
- Hari, Riitta, Linda Henriksson, vd. "Centrality of Social Interaction in Human Brain Function." *Neuron* 88, no. 1 (2015): 181-93.
- Hari, Riitta, Mikko Sams ve Lauri Nummenmaa. "Attending To and Neglecting People: Bridging Neuroscience, Psychology and Sociology." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 371 (5 Mayıs 2016): 20150365.
- Harrison, Yvonne ve James A. Horne. "The Impact of Sleep Deprivation on Decision Making: A Review." *Journal of Experimental Psychology: Applied* 6, no. 3 (2000): 236-49.
- Hart, Dolores. *The Ear of the Heart*. Ignatius Press, 2013.
- Hatch, Jenavieve. "13 Iconic Women Who Nevertheless Persisted." *Huffington Post*, 21 Şubat 2017.
- Hayes, Steven C., Jason B. Luoma, vd. "Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes." *Behaviour Research and Therapy* 44, no. 1 (2006): 1-25.
- Hegarty, Stephanie. "The Myth of the Eight-Hour Sleep." *BBC News Magazine*, 22 Şubat 2012.
- Heine, S. J., T. Proulx ve K. D. Vohs. "The Meaning Maintenance Model: On the Coherence of Social Motivations." *Personality and Social Psychology Review* 10 (2006): 88-110.
- Herrera, Tim. "Work Less. You'll Get So Much More Done." *New York Times*, 26 Haziran 2017.
- Higgins, Marissa. "The 35 Best 'Nevertheless, She Persisted' Tweets, Because This Moment Is Nothing Short of Iconic." *Bustle*, 8 Şubat 2017,

- <https://www.bustle.com/p/the-35-best-nevertheless-she-persisted-tweets-because-this-moment-is-nothing-short-of-iconic-36697>.
- Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith, J. Bradley Layton. "Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review." *Public Library of Science Medicine*.
- Howe, Everett. "I Believe in the Sun, Part II: The Friend." *Humanist Seminarian*, 25 Mart 2017, <https://humanistseminarian.com/2017/03/25/i-believe-in-the-sun-part-ii-the-friend/>.
- Hultell, Daniel, Bo Melin ve J. Petter Gustavsson. "Getting Personal with Teacher Burnout: A Longitudinal Study on the Development of Burnout Using a Person-Based Approach." *Teaching and Teacher Education* 32 (2013): 75-86.
- Immordino-Yang, Mary Helen, Joanna A. Christodoulou ve Vanessa Singh. "Rest Is Not Idleness: Implications of the Brain's Default Mode for Human Development and Education." *Perspectives on Psychological Science* 7, no. 4 (2012): 352-64.
- Imo, Udemezue O. "Burnout and Psychiatric Morbidity Among Doctors in the UK: A Systematic Literature Review of Prevalence and Associated Factors." *BJPsych Bulletin* 41, no. 4 (2017): 197-204.
- Irwin, Michael R., Richard Olmstead ve Judith E. Carroll. "Sleep Disturbance, Sleep Duration, and Inflammation: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies and Experimental Sleep Deprivation." *Biological Psychiatry* 80, no. 1 (2016): 40-52.
- Itani, Osamu, Maki Jike, vd. "Short Sleep Duration and Health Outcomes: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression." *Sleep Medicine* 32 (2017): 246-56.
- Jike, Maki, Osamu Itani, vd. "Long Sleep Duration and Health Outcomes: A Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression." *Sleep Medicine Reviews* 39, (2018): 25-36.
- Johansson, K., M. Neovius ve E. Hemmingsson. "Effects of Anti-Obesity Drugs, Diet, and Exercise on Weight-Loss Maintenance After a Very-Low-Calorie Diet or Low-Calorie Diet: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials." *American Journal of Clinical Nutrition* 99, no. 1 (2014): 14-23.
- Kanai, Ryota, Bahador Bahrami, vd. "Brain Structure Links Loneliness to Social Perception." *Current Biology* 22, no. 20 (2012): 1975-79.
- Kannan, Divya ve Heidi M. Levitt. "A Review of Client Self-criticism in Psychotherapy." *Journal of Psychotherapy Integration* 23, no. 2 (2013): 166-178.

- Karpowitz, Christopher F., Tali Mendelberg ve Lee Shaker. "Gender Inequality in Deliberative Participation." *American Political Science Review*, CJO doi:10.1017/S0003055412000329.
- Keat, Kung Choon, Ponnusamy Subramaniam, vd. "Review on Benefits of Owning Companion Dogs Among Older Adults." *Mediterranean Journal of Social Sciences* 7, no. 4 (2016): 397-405.
- Keith, S. W., K. R. Fontaine ve D. B. Allison. "Mortality Rate and Overweight: Overblown or Underestimated? A Commentary on a Recent Meta-Analysis of the Associations of BMI and Mortality." *Molecular Metabolism* 2, no. 2 (2013): 65-68.
- Kerkhof, G. A. ve H. P. A. Van Dongen. "Effects of Sleep Deprivation on Cognition." *Human Sleep and Cognition: Basic Research* 185 (2010): 105-129.
- Kessler, R. C. "Epidemiology of Women and Depression." *Journal of Affective Disorders* 74(1) (2003): 5-13.
- Kilpatrick, Marcus, Edward Hebert ve John Bartholomew. "College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise." *Journal of American College Health* 54, no. 2 (2005): 87-94.
- Kim, Eric S., Victor J. Strecher ve Carol D. Ryff. "Purpose in Life and Use of Preventive Health Care Services." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 111, no. 46 (2014): 16331-36.
- King, Laura A., Joshua A. Hicks, vd. "Positive Affect and the Experience of Meaning in Life." *Journal of Personality and Social Psychology* 90, no. 1 (2006): 179-196.
- Kitchen Sisters. "Taking Surprising Risks for the Ideal Body." NPR, 22 Mart 2010.
- Klug, G. "Dangerous Doze: Sleep and Vulnerability in Medieval German Literature." *Worlds of Sleep*, ed. L. Brunt ve B. Steger. Berlin: Frank & Timme, 2008.
- Kogler, Lydia, Veronika I. Müller, vd. "Psychosocial Versus Physiological Stress—Meta-Analyses on Deactivations and Activations of the Neural Correlates of Stress Reactions." *Neuroimage* 119 (2015): 235-51.
- Kolata, Gina. "The Shame of Fat Shaming." *New York Times*, 1 Ekim 2016.
- Krebs, C., C. Lindquist, vd. The Campus Sexual Assault (CSA) Study (2007), <http://www.ncjrs.gov/pdffiles1/nij/grants/221153.pdf>.
- Krueger, Patrick M. ve Elliot M. Friedman. "Sleep Duration in the United States: A Cross-Sectional Population-Based Study." *American Journal of Epidemiology* 169, no. 9 (2009): 1052-63.

- Lambert, Nathaniel M., Frank D. Fincham ve Tyler F. Stillman. "Gratitude and Depressive Symptoms: The Role of Positive Reframing and Positive Emotion." *Cognition and Emotion* 26, no. 4 (2012): 615-33.
- Lane, Jacqueline M., Jingjing Liang, vd. "Genome-Wide Association Analyses of Sleep Disturbance Traits Identify New Loci and Highlight Shared Genetics with Neuropsychiatric and Metabolic Traits." *Nature Genetics* 49, no. 2 (2017): 274-281.
- Larrivee, Barbara. *Cultivating Teacher Renewal: Guarding Against Stress and Burnout*. R&L Education, 2012.
- Le Grange, Daniel, Sonja A. Swanson, vd. "Eating Disorder Not Otherwise Specified Presentation in the US Population." *International Journal of Eating Disorders* 45, no. 5 (2012): 711-18.
- Leamy, Mary, Victoria Bird, vd. "Conceptual Framework for Personal Recovery in Mental Health: Systematic Review and Narrative Synthesis." *British Journal of Psychiatry* 199, no. 6 (2011): 445-52.
- Leary, Mark R., Kristine M. Kelly, vd. "Construct Validity of the Need to Belong Scale: Mapping the Nomological Network." *Journal of Personality Assessment* 95, no. 6 (2013): 610-24.
- Lee, Jennifer A. ve Cat J. Pausé. "Stigma in Practice: Barriers to Health for Fat Women." *Frontiers in Psychology* 7 (2016): 2063.
- Lee, Shaun Wen Huey, Khuen Yen Ng ve Weng Khong Chin. "The Impact of Sleep Amount and Sleep Quality on Glycemic Control in Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Sleep Medicine Reviews* 31 (2017): 91-101.
- Lepore, Stephen ve Tracy Revenson. "Relationships Between Posttraumatic Growth and Resilience: Recovery, Resistance, and Reconfiguration." *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*, ed. Lawrence G. Calhoun ve Richard G. Tedeschi. Routledge, 2014.
- Li, Peng, vd. "The Peptidergic Control Circuit for Sighing." *Nature* 530 (Şubat 2016): 293-97.
- Lin, Xiaoti, Weiyu Chen, vd. "Night-Shift Work Increases Morbidity of Breast Cancer and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis of 16 Prospective Cohort Studies." *Sleep Medicine* 16, no. 11 (2015): 1381-87.
- Liu, Tong-Zu, Chang Xu, vd. "Sleep Duration and Risk of All-Cause Mortality: A Flexible, Non-Linear, Meta-Regression of 40 Prospective Cohort Studies." *Sleep Medicine Reviews* 32 (2016): 28-36.
- Lombrozo, Tania. "Think Your Credentials Are Ignored Because You're A Woman? It Could Be." NPR.org.
- Lovato, Nicole ve Michael Gradisar. "A Meta-Analysis and Model of the Relationship Between Sleep and Depression in Adolescents: Recom-

- mendations for Future Research and Clinical Practice.” *Sleep Medicine Reviews* 18, no. 6 (2014): 521–29.
- Ma, Ning, David F. Dinges, vs. “How Acute Total Sleep Loss Affects the Attending Brain: A Meta-Analysis of Neuroimaging Studies.” *Sleep* 38, no. 2 (2015): 233–40.
- Macaskill, Ann. “Differentiating Dispositional Self-Forgiveness from Other-Forgiveness: Associations with Mental Health and Life Satisfaction.” *Journal of Social and Clinical Psychology* 31, no. 1 (2012): 28–50.
- MacBeth, Angus ve Andrew Gumley. “Exploring Compassion: A Meta-Analysis of the Association Between Self-Compassion and Psychopathology.” *Clinical Psychology Review* 32, no. 6 (2012): 545–52.
- MacLean, Evan L., Brian Hare, vd. “The Evolution of Self-Control.” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 111, no. 20 (2014): E2140–E2148.
- Malone, Glenn P., David R. Pillow ve Augustine Osman. “The General Belongingness Scale (GBS): Assessing Achieved Belongingness.” *Personality and Individual Differences* 52, no. 3 (2012): 311–16.
- Manne, Kate. Otur Kızım: Kadın Düşmanlığının Mantığı, Çeviren: Zeynep Direk, Ata Mert Binicioğulları, Alfa Yayınları, 2021.
- Marsland, Anna L., Catherine Walsh, vd. “The Effects of Acute Psychological Stress on Circulating and Stimulated Inflammatory Markers: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *Brain, Behavior, and Immunity* 21, no. 7, (2017): 901–912.
- Martin, Michel. “Star Trek’s Uhura Reflects on MLK Encounter.” NPR, 17 Ocak 2011.
- Mathieu, Françoise. *The Compassion Fatigue Workbook: Creative Tools for Transforming Compassion Fatigue and Vicarious Traumatization*. Routledge, 2012.
- Mayhew, Sophie L. ve Paul Gilbert. “Compassionate Mind Training with People Who Hear Malevolent Voices: A Case Series Report.” *Clinical Psychology and Psychotherapy* 15, no. 2 (2008): 113–38.
- McCrea, Sean M., Nira Liberman, vd. “Construal Level and Procrastination.” *Psychological Science* 19, no. 12 (2008): 1308–14.
- McGregor, Jena. “The Average Work Week Is Now 47 Hours.” *Washington Post*, 2 Eylül 2014.
- McIntosh, Peggy. *Feeling Like a Fraud: Part Two*. Stone Center, Wellesley College, 1985.
- McNeill, William H., *Keeping Together in Time: Dance and Drill in Human History*, Harvard University Press, 1997.

- McRae, Kateri ve Iris B. Mauss. "Increasing Positive Emotion in Negative Contexts: Emotional Consequences, Neural Correlates, and Implications for Resilience." *Positive Neuroscience* (2016): 159-174.
- Mehta, Ravi, Rui Juliet Zhu ve Amar Cheema. "Is Noise Always Bad? Exploring the Effects of Ambient Noise on Creative Cognition." *Journal of Consumer Research* 39, no. 4 (2012): 784-99.
- Meng, Lin, Yang Zheng ve Rutai Hui. "The Relationship of Sleep Duration and Insomnia to Risk of Hypertension Incidence: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies." *Hypertension Research* 36, no. 11 (2013): 985.
- Metz, Thaddeus. "The Meaning of Life." *The Standard Encyclopedia of Philosophy* (Yaz 2013), Edward N. Zalta (ed.), [https:// plato.stanford.edu/archives/sum2013/entries/life-meaning](https://plato.stanford.edu/archives/sum2013/entries/life-meaning).
- Miller, William R. ve Stephen Rollnick. *Motivasyonel Görüşme: İnsanları Değişime Hazırlama*, Çeviren: Figen Karadap, Ahmet Ertan Tezcan, Kültekin Ögek, Hyb Yayınları, 2010.
- Moradi, Yousef, Hamid Reza Baradaran, vd. "Prevalence of Burnout in Residents of Obstetrics and Gynecology: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran* 29, no. 4 (2015): 235.
- Morey, Jennifer N., Ian A. Boggero, vd. "Current Directions in Stress and Human Immune Function." *Current Opinion in Psychology* 5 (2015): 13-17.
- Morris, Gerwyn, Michael Berk, vd. "The Neuro-Immune Pathophysiology of Central and Peripheral Fatigue in Systemic Immune-Inflammatory and Neuro-Immune Diseases." *Molecular Neurobiology* 53, no. 2 (2016): 1195-1219.
- Murdock, Maureen. "The Heroine's Journey." *MaureenMurdock.com*, t.y., <https://www.maureenmurdock.com/articles/articles-the-heroines-journey>.
- Neff, Kristin D. ve Christopher K. Germer. "A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program." *Journal of Clinical Psychology* 69, no. 1 (2013): 28-44.
- Nichols, Austin Lee ve Gregory D. Webster. "The Single-Item Need to Belong Scale." *Personality and Individual Differences* 55, no. 2 (2013): 189-92.
- Nowack, Kenneth. "Sleep, Emotional Intelligence, and Interpersonal Effectiveness: Natural Bedfellows." *Consulting Psychology Journal: Practice and Research* 69, no. 2 (2017): 66-79.

- Pace, T. W., L. T. Negi, vd. "Effect of Compassion Meditation on Neuro-endocrine, Innate Immune and Behavioral Responses to Psychosocial Stress." *Psychoneuroendocrinology* 34 (2009): 87-98.
- Pang, Alex. *Dinlen: Daha Az Çalışarak Daha Fazla Başarmak*, Çeviren: Selda Terek Bilecen, Destek Yayınları, 2018.
- Park, Crystal L. "The Meaning Making Model: A Framework for Understanding Meaning, Spirituality, and Stress-Related Growth in Health Psychology." *European Health Psychologist* 15, no. 2 (2013): 40-47.
- Park, Jina ve Roy F. Baumeister. "Meaning in Life and Adjustment to Daily Stressors." *Journal of Positive Psychology* 12, no. 4 (2017): 333-41.
- Park, Song-Yi, Lynne R. Wilkens, vd. "Weight Change in Older Adults and Mortality: The Multiethnic Cohort Study." *International Journal of Obesity* 42, no. 2 (2018): 205-212.
- Patashnik, Erik M., Alan S. Gerber ve Conor M. Dowling. *Unhealthy Politics: The Battle Over Evidence-Based Medicine*. Princeton University Press, 2017.
- Paul, T. ve P. Wong. "Meaning Centered Positive Group Intervention." *Clinical Perspectives on Meaning*. Springer International, 2016.
- Permanent Market Research. "Global Nutrition and Supplements Market: History, Industry Growth, and Future Trends by PMR." Globe NewsWire.com, 27 Ocak 2015, <https://globenewswire.com/news-release/2015/01/27/700276/10117198/en/Global-Nutrition-and-Supplements-Market-History-Industry-Growth-and-Future-Trends-by-PMR.html>.
- Phillips, Katherine W. "How Diversity Works." *Scientific American* 311, no. 4 (2014): 42-47.
- Phillips, Katherine W., Katie A. Liljenquist ve Margaret A. Neale. "Is the Pain Worth the Gain? The Advantages and Liabilities of Agreeing with Socially Distinct Newcomers." *Personality and Social Psychology Bulletin* 35, no. 3 (2009): 336-50.
- Pigeon, Wilfred R., Martin Pinquart ve Kenneth Conner. "Meta-Analysis of Sleep Disturbance and Suicidal Thoughts and Behaviors." *Journal of Clinical Psychiatry* 73, no. 9 (2012): 1160-67.
- Pires, Gabriel Natan, Andreia Gomes Bezerra, vd. "Effects of Acute Sleep Deprivation on State Anxiety Levels: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Sleep Medicine* 24 (2016): 109-18.
- Poehler, Amy. *Yes Please*. Dey Street, 2014.
- Polack, Ellie. "New CIGNA Study Reveals Loneliness at Epidemic Levels in America." CIGNA, 1 Mayıs 2018, <https://www.multivu.com/players/>

- English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/docs/IndexReport_1524069371598-173525450.pdf.
- Prime Minister's Office. "PM Commits to Government-wide Drive to Tackle Loneliness," Gov.uk, 17 Ocak 2018, <https://www.gov.uk/government/news/pm-commits-to-government-wide-drive-to-tackle-loneliness>.
- Puhl, Rebecca M. ve Chelsea A. Heuer. "Obesity Stigma: Important Considerations for Public Health." *American Journal of Public Health* 100, no. 6 (2010): 1019-28.
- Puhl, Rebecca M., Tatiana Andreyeva ve Kelly D. Brownell. "Perceptions of Weight Discrimination: Prevalence and Comparison to Race and Gender Discrimination in America." *International Journal of Obesity* 32, no. 6 (2008): 992-1000.
- Purvanova, Radostina K. ve John P. Muros. "Gender Differences in Burnout: A Meta-Analysis." *Journal of Vocational Behavior* 77, no. 2 (2010): 168-85.
- Rejali, Darius. *Torture and Democracy*. Princeton University Press, 2009.
- Richards, Elizabeth A., Niwako Ogata ve Ching-Wei Cheng. "Evaluation of the Dogs, Physical Activity, and Walking (Dogs PAW) Intervention: A Randomized Controlled Trial." *Nursing Research* 65, no. 3 (2016): 191-201.
- Robinson, Oliver C., Frederick G. Lopez, vd. "Authenticity, Social Context, and Well-Being in the United States, England, and Russia: A Three Country Comparative Analysis." *Journal of Cross-Cultural Psychology* 44, no. 5 (2013): 719-37.
- Robles, Theodore F., Richard B. Slatcher, vd. "Marital Quality and Health: A Meta-Analytic Review." *Psychological Bulletin* 140, no. 1 (2014): 140-187.
- Roepke, Ann Marie, Eranda Jayawickreme ve Olivia M. Riffle. "Meaning and Health: A Systematic Review." *Applied Research in Quality of Life* 9, no. 4 (2014): 1055-79.
- Rosenbaum, Simon, Anne Tiedemann, Catherine Sherrington, Jackie Curtis ve Philip B. Ward. "Physical Activity Interventions for People with Mental Illness: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Journal of Clinical Psychiatry* 75, no. 9 (2014): 964-74.
- Roskam, Isabelle, Marie-Emilie Raes ve Moïra Mikolajczak. "Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory." *Frontiers in Psychology* 8 (2017): 163.
- Russo-Netzer, Pninit, Stefan E. Schulenberg ve Alexander Batthyany. "Cli-

- nical Perspectives on Meaning: Understanding, Coping and Thriving Through Science and Practice." *Clinical Perspectives on Meaning*. Springer International Publishing, 2016.
- Ryan, Michelle K. ve Barbara David. "Gender Differences in Ways of Knowing: The Context Dependence of the Attitudes Toward Thinking and Learning Survey." *Sex Roles* 49, no. 11-12 (2003): 693-99.
- Ryan, Richard M. ve Edward L. Deci. "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being." *Annual Review of Psychology* 52, no. 1 (2001): 141-66.
- Sadker, Myra ve David Sadker. *Failing at Fairness: How America's Schools Cheat Girls*. Simon & Schuster, 2010.
- Saguy, Abigail C. *What's Wrong with Fat?* Oxford University Press, 2012.
- Saha, Kaustuv, Douglas Eikenburg, vd. "Repeated Forced Swim Stress Induces Learned Helplessness in Rats." *FASEB Journal* 26, no. 1 supp. (2012): 1042-48.
- Samitz, Guenther, Matthias Egger ve Marcel Zwahlen. "Domains of Physical Activity and All-Cause Mortality: Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Cohort Studies." *International Journal of Epidemiology* 40, no. 5 (2011): 1382-1400.
- Sandstrom, Gillian M. ve Elizabeth W. Dunn. "Social Interactions and Well-Being: The Surprising Power of Weak Ties." *Personality and Social Psychology Bulletin* 40, no. 7 (2014): 910-22.
- Sapolsky, Robert. *Davranış: En İyi ve En Kötü Haliyle İnsan Biyolojisi*, Çeviren: Barış Baysal, Alfa Yayınları, 2021.
- Sapolsky, Robert. *Zebralar Neden Ülser Olmaz*, Çeviren: Nesrin Hisli Şahin, İmge Kitabevi Yayınları, 2021.
- Schatz, Howard ve Beverly Ornstein. *Athlete*. Harper Collins, 2002.
- Scheier, Michael F. ve Charles S. Carver. "Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies." *Health Psychology* 4, no. 3 (1985): 219.
- Scott, Sophie. "Why We Laugh." TED: Ideas Worth Spreading, Mart 2015, https://www.ted.com/talks/sophie_scott_why_we_laugh?language=en.
- Seligman, Martin E. P. *Öğrenilmiş İyimserlik*, Çeviren: Semra Kunt Akbaş, Eksi Kitaplar, 2021.
- Shanafelt, Tait D., Sonja Boone, vd. "Burnout and Satisfaction with Work-Life Balance Among US Physicians Relative to the General US Population." *Archives of Internal Medicine* 172, no. 18 (2012): 1377-85.
- Sharp, John. "Senate Democrats Read Coretta Scott King Letter in Op-

- position to Jeff Sessions.” Alabama.com, 8 Şubat 2017, [https:// www. al.com/news/mobile/index.ssf/2017/02/senate_democrats _read_co- retta.html](https://www.al.com/news/mobile/index.ssf/2017/02/senate_democrats_read_corretta.html).
- Shen, Xiaoli, Yili Wu ve Dongfeng Zhang. “Nighttime Sleep Duration, 24- Hour Sleep Duration and Risk of All-Cause Mortality Among Adults: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies.” *Scientific Reports* 6 (2016).
- Sirois, Fuschia M., Ryan Kitner ve Jameson K. Hirsch. “Self-compassion, Affect, and Health-Promoting Behaviors.” *Health Psychology* 34, no. 6 (2015): 661.
- Sivertsen, Børge, Paula Salo, vd. “The Bidirectional Association Between Depression and Insomnia: The HUNT Study.” *Psychosomatic Medicine* 74, no. 7 (2012): 758–65.
- Sobczak, Connie. *Embody: Learning to Love Your Unique Body* (and quiet that critical voice!). Gurze Books, 2014.
- Sofi, Francesco, D. Valecchi, vd. “Physical Activity and Risk of Cognitive Decline: A Meta-Analysis of Prospective Studies.” *Journal of Internal Medicine* 269, no. 1 (2011): 107–17.
- Sofi, Francesco, Francesca Cesari, vd. “Insomnia and Risk of Cardiovascular Disease: A Meta-Analysis.” *European Journal of Preventive Cardiology* 21, no. 1 (2014): 57–64.
- Solberg Nes, Lise, Shawna L. Ehlers, vd. “Self-regulatory Fatigue, Quality of Life, Health Behaviors, and Coping in Patients with Hematologic Malignancies.” *Annals of Behavioral Medicine* 48, no. 3 (2014): 411–23.
- Song, Huan, Fang Fang, vd. “Association of Stress-Related Disorders with Subsequent Autoimmune Disease.” *JAMA* 319, no. 23 (2018): 2388–400.
- Spiegelhalder, Kai, Wolfram Regen, vd. “Comorbid Sleep Disorders in Neuropsychiatric Disorders Across the Life Cycle.” *Current Psychiatry Reports* 15, no. 6 (2013): 1–6.
- Stairs, Agnes M., Gregory T. Smith, vd. “Clarifying the Construct of Perfectionism.” *Assessment* 19, no. 2 (2012): 146–66.
- Steakley, Lia. “Promoting Healthy Eating and a Positive Body Image on College Campuses.” *Scope, Stanford Medicine*, 29 Mayıs 2014, [https:// stan.md/2xwwbyw](https://stan.md/2xwwbyw).
- Steger, Michael F. “Experiencing Meaning in Life.” *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. Routledge, 2012.
- Stice, Eric ve Katherine Presnell. *The Body Project: Promoting Body Acceptance and Preventing Eating Disorders*. Oxford University Press, 2007.
- Stuewig, J. ve L. A. McCloskey. “The Relation of Child Maltreatment to

- Shame and Guilt Among Adolescents: Psychological Routes to Depression and Delinquency." *Child Maltreatment* 10 (2005): 324–36.
- Swift, D. L., N. M. Johannsen, vd. "The Role of Exercise and Physical Activity in Weight Loss and Maintenance." *Progress in Cardiovascular Disease* 56, no. 4 (2014): 441–47.
- Tang, David, Nicholas J. Kelley, vd. "Emotions and Meaning in Life: A Motivational Perspective." *The Experience of Meaning in Life*. Springer Netherlands, 2013.
- Taylor, Sonya Renee. *The Body Is Not an Apology: The Power of Radical Self-Love*. Berrett-Koehler, 2018.
- Toepfer, Steven M., Kelly Cichy ve Patti Peters. "Letters of Gratitude: Further Evidence for Author Benefits." *Journal of Happiness Studies* 13, no. 1 (2012): 187–201.
- Torre, Jared B. ve Matthew D. Lieberman. "Putting Feelings into Words: Affect Labeling as Implicit Emotion Regulation." *Emotion Review* 10, no. 2 (2018): 116–24.
- Troxel, Wendy M. "It's More Than Sex: Exploring the Dyadic Nature of Sleep and Implications for Health." *Psychosomatic Medicine* 72, no. 6 (2010): 578.
- Troxel, Wendy M., Daniel J. Buysse, vd. "Marital Happiness and Sleep Disturbances in a Multi-ethnic Sample of Middle-Aged Women." *Behavioral Sleep Medicine* 7, no. 1 (2009): 2–19.
- Tsai, J., R. El-Gabalawy, vd. "Post-traumatic Growth Among Veterans in the USA: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study." *Psychological Medicine* 45, no. 01 (2015): 165–79.
- Tyler, James M. ve Kathleen C. Burns. "After Depletion: The Replenishment of the Self's Regulatory Resources." *Self and Identity* 7, no. 3 (2008): 305–21.
- Valdesolo, Piercarlo, Jennifer Ouyang ve David De Steno. "The Rhythm of Joint Action: Synchrony Promotes Cooperative Ability." *Journal of Experimental Social Psychology* 46, no. 4 (July 2010): 693–95.
- Valkanova, Vyara, Klaus P. Ebmeier ve Charlotte L. Allan. "CRP, IL-6 and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies." *Journal of Affective Disorders* 150, no. 3 (2013): 736–44.
- van der Velden, Anne Maj, Willem Kuyken, vd. "A Systematic Review of Mechanisms of Change in Mindfulness-Based Cognitive Therapy in the Treatment of Recurrent Major Depressive Disorder." *Clinical Psychology Review* 37 (2015): 26–39.
- van Dernoot Lipsky, Laura. *Trauma Stewardship: An Everyday Guide to Caring for Self While Caring for Others*. ReadHowYouWant.com, 2010.

- van Mol, M. M., E. J. Kompanje, vd. "The Prevalence of Compassion Fatigue and Burnout Among Healthcare Professionals in Intensive Care Units: A Systematic Review." *PLOS One* 10, no. 8 (2015): p. e0136955.
- Vander Wal, Jillon S. "Unhealthy Weight Control Behaviors Among Adolescents." *Journal of Health Psychology* 17, no. 1 (2012): 110–20.
- Verkuil, Bart, Jos F. Brosschot, vd. "Prolonged Non-Metabolic Heart Rate Variability Reduction as a Physiological Marker of Psychological Stress in Daily Life." *Annals of Behavioral Medicine* 50, no. 5 (2016): 704–14.
- Vos, Joel. "Working with Meaning in Life in Mental Health Care: A Systematic Literature Review of the Practices and Effectiveness of Meaning-Centred Therapies." *Clinical Perspectives on Meaning*, ed. Russo-Netzer P., Schulenberg S., Batthyany A. Springer International, 2016.
- Vromans, Lynette P. ve Robert D. Schweitzer. "Narrative Therapy for Adults with Major Depressive Disorder: Improved Symptom and Interpersonal Outcomes." *Psychotherapy Research* 21, no. 1 (2011): 4–15.
- Walker, Matthew. *Niçin Uyuruz: Yeni Uyku ve Rüya Bilimi*, Çeviren: Sevinç Seyla Tezcan, Pegasus Yayınları, 2019.
- Walsh, Froma. "Human-Animal Bonds I: The Relational Significance of Companion Animals." *Family Process* 48, no. 4 (2009): 462–80.
- Watts, Jenny ve Noelle Robertson. "Burnout in University Teaching Staff: A Systematic Literature Review." *Educational Research* 53, no. 1 (2011): 33–50.
- Weber, Mim, Kierryynn Davis ve Lisa McPhie. "Narrative Therapy, Eating Disorders and Groups: Enhancing Outcomes in Rural NSW." *Australian Social Work* 59, no. 4 (2006): 391–405.
- Whelton, William J. ve Leslie S. Greenberg. "Emotion in Self-Criticism." *Personality and Individual Differences* 38, no. 7 (2005): 1583–95.
- White, Michael. *Maps of Narrative Practice*. Norton, 2007.
- Whitfield-Gabrieli, Susan ve Judith M. Ford. "Default Mode Network Activity and Connectivity in Psychopathology." *Annual Review of Clinical Psychology* 8 (2012): 49–76.
- Williamson, Ann M. ve Anne-Marie Feyer. "Moderate Sleep Deprivation Produces Impairments in Cognitive and Motor Performance Equivalent to Legally Prescribed Levels of Alcohol Intoxication." *Occupational and Environmental Medicine* 57, no. 10 (2000): 649–55.
- Wilson, Stephanie J., Lisa M. Jaremka, vd. "Shortened Sleep Fuels Inflammatory Responses to Marital Conflict: Emotion Regulation Matters." *Psychoneuroendocrinology* 79 (2017): 74–83.
- Wilson, Timothy D., David A. Reinhard, vd. "Just Think: The Challenges of the Disengaged Mind." *Science* 345, no. 6192 (2014): 75–77.

- Withers, Rachel. "8 Women Who Were Warned, Given an Explanation, and Nevertheless, Persisted." *Bust*, <https://bust.com/feminism/19060-kamala-harris-tweets-women-who-persisted.html>.
- Witvliet, C. V. O., A. J. Hofelich Mohr, vd. "Transforming or Restraining Rumination: The Impact of Compassionate Reappraisal Versus Emotion Suppression on Empathy, Forgiveness, and Affective Psychophysiology." *Journal of Positive Psychology* 10 (2015): 248-61.
- Xi, Bo, Dan He, vd. "Short Sleep Duration Predicts Risk of Metabolic Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sleep Medicine Reviews* 18, no. 4 (2014): 293-97.

Hayal kırıklığı duygusunu kontrol eden beyninizdeki “monitör” nasıl yönetilir? Bikini Endüstrisi Kompleksi kadınların vücutlarını sevmelerini nasıl zorlaştırdı ve bununla nasıl mücadele edilir? Kadınlar duygusal tükenmişlik hissini neden erkeklerden farklı yaşar?

Duygusal tükenmişliğin asıl nedeni, bir kadın olmanın gerçekte nasıl bir şey olduğu ile insanların kadınlardan nasıl olmalarını bekledikleri arasındaki uçurumdur, çünkü kadınlar sürekli bu ikisi arasındaki boşluğu kapatmaya uğraşırlar. Etrafınızdaki her şey size yetersiz olduğunuzu söylerken nasıl “bedeninizi sevebilirsiniz”? Zaten % 110 performansla çalışırken ve bu fark edilmezken, işte nasıl “sınırlarınızı zorlayabilirsiniz”? Tüm bu duygusal tükenmişlik döngüsünü kırabilir ve huzurlu hissetmekle aranızdaki engelleri kaldırabilirsiniz.

Dinlenmek ve sosyal bağlar kurmak tükenmişlik hissini önlemenin anahtarıdır. Sunduğu en son araştırmalar ve deneyimler sonucu verilen tavsiyelerle *Stres: Duygusal Tükenmişlik Döngüsünü Kirmanın Sırrı*, stres hakkında düşünme ve stresi yönetme biçiminizi tamamen değiştirecek. Bu kitap, size baskı altında duygularınızı yönetmenize, dengeli ve keyifli yaşamın tadını çıkarmanıza yardımcı olmak için basit, bilimsel bir plan sunuyor.

“Yorgun düşmüş beyninizin ve vücudunuzun içinde neler olup bittiğini ve bunun için neler yapabileceğinizi harfi harfine anlatıyor...”

—Sarah Knight, ...İttir Et Gitsin! ve Hayır De Gitsin!
kitaplarının çoksatan yazarı



NOVA
KİTAP



9 786258 489415

[/novayayinlari](#)