

BİR KIVILCIM YETER

GELİŞMEK

İÇİN

DEĞİŞİM

A. KADİR ÖZER



Remzi Kitabevi

GELİŞMEK İÇİN DEĞİŞİM / A. Kadir Özer

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Editör: Eylül Duru

Kapak: Melike Oran

ISBN 978-975-14-1783-1

BİRİNCİ BASIM: Mayıs 2017

Kitabın basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi

4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 12068 / Tel (212) 629 0615

Cilt: Çifçi Mücellit, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi

5. Cad. No: 24-25 Bağcılar-İstanbul

Tel (212) 629 4783

İçindekiler

Teşekkür.....	7
Önsöz: Değişmezlik Tuzakları	9
Nedenleri Dışarda Değil İçerde Arayın	17
Anlamı Değiştirmek	27
Algıyı Değiştirmek	33
Açıyı Değiştirmek	39
Bireysel Sorumluluk Dili	46
Bilmeme Cesareti.....	53
İsteyince mi Yaparız, Yapınca mı İsteriz?.....	59
Gülümsemenin Gücü	66
Alışkanlık, Zorunluluk Değildir	73
Farklılıklardan Yararlanmak	79
Dinleme Becerisi	83
Olasılık Dili.....	89
Kimlersiniz?	95
Sülale Reisi.....	100
Kişilik Transferi	107
Başkalarını Yanıltın	116
Özlenen Kimliklere Sahne Verin	123
Bitirirken.....	130

Teşekkür

Onlar farkında olmasa da, yaşamla ilişki biçimlerini değiştirme cesareti göstererek benim de cesaretlenme vesile olan nice danışanıma içten teşekkür ederim.

Bu kitabın yayına hazırlanmasında özenli değerlendirmeleriyle katkıda bulunan editörüm sayın Eylül Duru'ya ve okuyucuyla buluşmasına imkân sağlayan Remzi Kitabevi'ne, sayın Öner Ciravoęlu nezdinde şükranlarımı sunarım.

ÖNSÖZ

Değişmezlik Tuzakları

Her gün doğup batan güneşin dünyayla yaptığı danslarla doğanın mevsimler arası yolculuğu, “değişim” olgusunun insanla birlikte tüm dünya canlılarına ne denli hükmettiğinin açık ve yeterli kanıtıdır.

İnsanın da yaşamın bu değişkenliğine ayak uydurabilmesi amacıyla donatıldığına inanırım. Ama öte yandan, buna rağmen, psikoloji biliminin içinde yıllarını geçirmiş, psikolojinin uygulamacısı bir psikoterapist olarak, insanın değişime direnen, hatta değişmemek için uğraş veren bir yanı olduğuna da artık kanaat getirmiş durumdayım.

Bir psikoterapist olarak yıllar boyunca yardımımı isteyen insanlarda kaygı, depresyon, öfke, mutsuzluk, yabancılaşma, çatışma, kendini aşağılama veya yüceltme, panik atak ve benzeri tanımlarda birçok sorunla karşı karşıya kaldım. Bu durumda kendime aralıklarla sorduğum soru şu olmuştur: Farklı renklere sahip bu sorunların kökünde farklılıkları aşan bir ortak payda var mıdır?

Zaman içinde bu soruyla bağlantılı kafamda çeşitli yanıtlar oluşturmuşumdur. Elinizdeki kitap bu yanıtlardan birini odak alarak kaleme alınmıştır: *Değişime direnme...*

İnsanlar psikoterapiye, değişime direndikleri için ödedikleri bedellerden kurtulma niyetiyle gelirler; değişim gerçeği karşısında farklı davranabilme cesaretini kaybettikleri için gelirler; güneşin doğup battığı bir dünyada, güneşi durduramamanın

şikâyetiyle gelirler... Yaman bir çelişkidir aslında. Değişime direndikleri için yaşadıkları sorun değişsin diye gelirler!

“Beni önemsememe yanlışına düştüğü her sefer öfkelenendiriyor beni...”

Yukarıdaki ifade, ilişkisinde çok sıklıkla öfke yaşayan ve çatışan bir danışanın değişim gerçeğiyle baş edimini kolaylaştıracak nöro-psikolojik yapısıyla ne ölçüde kopuk ve kavgalı olduğunu çok açık bir biçimde ortaya koymaktadır. Çoğu kişi, bu ifadenin ne cümle yapısında ne de mantıksal önermelerinde herhangi bir tuhaflik görmeyebilir. Ancak cümle bütünüyle bir değişim karşıtlığı yansıtır; insanı insan yapan çok temel bir gerçeği göz ardı eder. Neden mi? Birlikte bakalım...

(1) Önce ifadenin sonunu, “...öfkelenendiriyor beni” kısmını ele alalım. Bu tümceye göre danışan öfkесinin nedenini nerede görmektedir? Sorunun yanıtı çok açıktır: Karşısındaki kişinin sergilediği tutum ve davranışta. İfadede yer alan “her sefer” sözcüklerinden de anlaşılacağı üzere, söz konusu tutumu onu her seferinde öfkelenendirme gücüne sahip görmektedir. Bu mantık çerçevesinde danışanın öfkelenip öfkelenmemesi onun değil, karşısındakinin elindedir. Bu durumda, öfke yaşamaması için karşısındakinin değişmesi gerekmektedir. Öyle ya, neden, karşısındakinin sergilediği davranışsa, ancak onun değişmesiyle öfke yaşanmayacaktır! Danışan bir anlamda, kendi var oluşunda yer edinmiş bir duygunun sorumluluğunu bir başkasına yükleyerek, duygusunun değişimi bağlamında acizliğini ilan etmektedir.

Peki, nedir bu cümlenin atladığı insan gerçeği? Bu danışan, öfkesine gerçekte neden olan hangi temel nörolojik gerçeğinden kopmuş gözükmektedir? Beş maddede belirtelim:

(a) İnsan, canlılar âleminde belki de yorum üreten ve anlam yükleyen bir beyne sahip tek canlıdır.

- (b) Hangi olay olursa olsun, insan mutlaka yorum yapmak ve anlam yüklemek zorundadır.
- (c) Aynı olay karşısında birey zaman içinde birbirinden oldukça farklı yorumlar yapabilir.
- (d) Herhangi bir olay karşısında yapılan yorum, olayla bağlantılı yaşanan duygunun asıl nedenidir.
- (e) Bir olay karşısında yaşanan duygunun değişmesi, bireyin olayla bağlantılı yorumunu değiştirmesine koşulludur.

Bu temel saptamalar insan beyninin ve nörolojisinin gerçekleri üzerine kuruludur. Demek ki insan, olaylar karşısında birbirinden çok farklı yorumlar yapabilmeye seçeneğine sahiptir. Başka bir deyişle, *yorum değiştirme* olanağı her bireyin yadsıyamayacağı bir gerçektir.

Şimdi "...beni öfkeliendiriyor" tümcesine geri dönelim. Yukarıda sıraladığımız temel saptamalar çerçevesinde danışan, aslına bakılırsa karşısındaki kişinin sergilediği davranışa

(1) "onu önemsememe" ve

(2) onu önemsememenin "yanlış" olduğu

anlamalarını yükleyerek öfkelenmektedir. Başka bir anlam yükleyebilse veya yorum geliştirebilse, en azından kendisini öfkeliendirmemeyi becerebilecektir. Örneğin karşısındaki kişinin sergilediği davranışa "aslında beni değil kendisini aşışmış oluyor" gibi bir yorumla yaklaşabilse belki de sadece üzüntü yaşayabilecekken, öfkesinin nedenini, beyninin bir işlevi olan yorumda değil de, karşı taraftakinin davranışında görmek, danışanı, elinin altında var olan yorumunu değiştirme seçeneğine ya da olanağına kör bırakacaktır.

(2) Şimdi de ifadenin "...yanlış..." sözcüğünün değişim karşıtlığını veya direncini nasıl barındırabildiğine bakalım. Bir kere bu ifadenin sahibi olan danışan, görmeyi "tercih etmedi-

ği” bir davranışı “yanlış” olarak yorumlamaktadır. Tersten bakacak olursak, görmeyi çok “tercih ettiği” davranışı da “doğru” olarak tanımlamaktadır.

Gerçekten yaşamda bu danışanın varsaydığı gibi davranışlar “doğru-yanlış” kutuplarına ayrıştırılabilir mi? Örneğin birinin bize yalan söylemesini “yanlışlık” olarak tanımlarken, bizim birine yalan söylememiz nasıl bir “doğruluk” olabilmektedir? Nasıl oluyor da birinin kırmızı ışıkta geçmesini “yanlış” görürken, kendimiz aynı davranışı sergilediğimizde “haklılığımızı” veya “doğruluğumuzu” gerekçelendirme çabasına gireriz? Ya da birinin sözümüzü kesmesini “yanlışlık” olarak ilan ederken, bir başkasının sözünü kesmeyi “doğruluk” olarak kendimize yakıştırırız?

Bu sorgulamaları sayfalarca devam ettirebilirim. Ancak altı çizilecek gerçeğimiz şudur: *Bireysel farklılıklar, insan ilişkileri dünyasının tartışma götürmez bir gerçeğidir.*

Aynı olayla karşı karşıya kalmış on kişi, söz konusu olayla ilgili on tane farklı yorum ve bunların neden olduğu on tane duygu veya davranış üretiyorsa, o olayla ilgili bir doğrudan söz etme olanağı yok demektir. Demek ki yaşama güçlü bir “olabilirlik” ilkesi hükmetmektedir. Birey olarak belirli olaylara belirli şekillerde yaklaşmayı elbette tercih edebilir, hatta başkalarının da öyle davranmasını çok arzulayabiliriz. Burada bir sorundan söz edilemez. Ancak bireysel bir tercihi “olması gereken doğru” olarak eşitlediğimizde, aynı zamanda “olmaması gereken bir yanlış” tanımı da yapmış oluruz. Daha yalın bir ifadeyle, bizden farklı düşünülüyor veya davranılıyorsa “yanlış” yapılıyor olacaktır.

Örnek olarak işlediğimiz ifadede, danışan bireysel tercihleriyle doğruluğu birbirine karıştırmış gözükmektedir. Oysa gerçekte olan sadece ve sadece ilişkide olduğu kişinin onun pek de sevmediği ya da tercih etmediği bir biçimde davranmış olmasıdır. Danışanın düşünce biçimi doğru-yanlış kutuplarına

oturduğu için değişimin özünde yer alan olasılığa kendini tamamen kapatmıştır. Herhangi bir olay karşısında doğru bildiği ne ise hep öyle davranma zorunluluğu cenderesine girecektir. Farklı bir yaklaşım seçeneğine, “yanlış” olacağından, asla izin vermeyecektir. İşte bu değişmeme, kendini tekrarlarma kararıdır.

(3) Şimdi de ifadenin “beni önemsememe...” bölümüne bakalım. Belli ki danışan insanların “önemli-önemsiz” olarak sınıflanabileceğine inanmaktadır. Oysa karşı karşıya kaldığı durumda aslında belki de karşısındaki kişi onun bir fikrini, davranışını veya beklentisini önemsememiştir. Danışan buradan hareketle *kendisinin* önemsenmediği sonucuna varmaktadır. Aşırı genellemenin boyutu tüm var oluşunun değerini kapsama noktasına kadar vardırılmıştır.

Yapılanın değerinden, yapanın değerine genelleme içeren bu tür genellemeler, bireyin değişim ve gelişimini engelleme ve durdurma gücüne sahiptir. Bu gücü bir örnekle anlamaya çalışalım.

Bu genellemeci düşünce biçimine göre insanları “başarılı-başarısız” olarak sınıflayabiliriz. Eğer biri kendini “başarılı” olarak tanımlıyorsa, bu etikete sadık kalabilmek için herhangi bir performans durumunda mutlaka “başarılı” davranmak zorunda kalmış olacaktır. Eğer başarı olasılığını düşük görüyorsa, etiketini koruyabilmek için kaçmaya çalışacaktır. Başka bir deyişle, başarılı biri olarak “başarısızlığı” kendine yakıştıramayacaktır. Başarısızlık durumuyla karşı karşıya kalmama adına ya başarının neredeyse garanti olduğu performansları sergileyecek, ya da kaçacaktır. İşte yine bir etiket uğruna, sınıfçı bir düşünce biçiminin bireye değişmemeyi, risk almamayı ve kendini tekrarlamayı dikte etmesi...

“Beni önemsememe yanlısına düştüğü her sefer öfkeleniyor beni...” cümlesi, danışanın salt öfke ve mutsuzluğunu

yansıtan masum bir ifade değildir sadece. Onun yaşam yolculuğunda kendi var oluşuyla bağlantılı ve onu daha huzurlu ve dingin kılabilen değişim sürecine ne kadar kapalı olduğunun da ilanıdır. Sürekli değişen bir dünyada kendini sabitleme imkânsızlığına soyunmaktır adeta.

Bir psikoterapist olarak yıllar boyunca değişmek için gelen, ancak farklı davranma cesaretini kaybettiği için değişime direnen ve içinde bulunduğu psikolojik sıkıntıdan kurtulmanın çaresini başkalarının değişimine koşullayan insanlarla tanıştım. Bu insanlar kendi var oluşları içinde farklı davranma cesaretini kaybetmişlerdi belki, ama başkalarını değiştirme gibi bir imkânsızlığa soyunma cesaretine sahiptiler. Mesele cesaret yoksunluğu değil, değişimi başlatabilecek kaynağa yoğunlaştırılmamış olmaktır.

Mesleğim gereği üstlendiğim temel sorumluluk, danışanlarımın sahip oldukları güç ve cesareti başkalarını değiştirmeye değil, kendi var oluşları içinde daha imkânlı değişimlere odaklanmalarına aracı olmaktır.

Her birey için asıl önemli olan var oluşuna eşlik eden duygusal iklimdir. Burada sorulacak temel soru, bu iklime egemen olan duygunun, olumlu veya olumsuz, ne kadar gerçekçi olduğudur. Tercih edilen bir tavır karşısında yaşanan hoşnutluk kadar, tercih edilmeyen bir tavır karşısında yaşanan hayal kırıklığı da gerçekçidir. Gel gelelim, küçük yaşlardan itibaren, bizden önceki nesillerden edindiğimiz nice düşünsel alışkanlık, yaşanması son derece doğal nice duygunun mayalanarak şiddetini artırmasına neden olmaktadır. Hayal kırıklıkları öfkeye, çökkünlüğe, kaygıya, hoşnutluklarsa aşırı sevince, kendini beğenme ve yüceltmeye, hatta pembe bulutlar üzerinde gezintiye mayalanabilmektedir.

Bu kitap böylesine mayalanmış ve o ağır halleriyle var oluşunuzda baskı yaratan duyguların iklimini gerçekçi bir şekilde değiştirmenize örnekler sunmaktadır.

Her bir öneri bir “kıvılcım” niteliğindedir. Daha büyük bir etkiyi zincirleme bir şekilde ateşleyebilecek küçük bir kıvılcım... Tıpkı bir arabanın, bir uçağın, bir roketin veya uçak gemisinin motorlarının ateşlemesi için gerekli olan o küçük kıvılcım gibi.

1969 yılının 20 Temmuz’unda Ay’a ilk ayak basan astronot Neil Armstrong’un ilk adımını attığı zaman sarf ettiği “Bir insan için küçük, insanlık için dev bir adım” cümlesinden esinlenirsek, bu kitabın her bir bölümünde önerilen küçük kıvılcımların sizin insanlığınız için büyük bir adım olmasını dilerim.

A. Kadir Özer

Nisan 2017, İstanbul

Nedenleri Dışarda Değil İçerde Arayın

Herhangi bir objeye güç uygulandığında ne olur? Bu, etki-tepki olarak tanımlanan nedenselliğın en temel merak sorusudur. Nitekim bunu test etmek için çekiçle bir duvara güçlü bir şekilde vurulduğunda temas noktasında bir göçük oluşacaktır. Bu tekrarlandığında aynı sonucun alınıp alınmayacağı da merak edilir. Daha ileriye gidilerek, uygulanan gücün şiddetiyle duvarda açılan göçüğün derinliği de merak edilir. Bu sorular çerçevesinde meraklar başka soruları gündeme getirir de, gücün duvara ne yapacağını artık merak etmek yersizdir. Burada bir neden-sonuç, etki-tepki ilişkisi çok nettir. Başka bir deyişle, göçüğün neden oluştuğunu sorgulamak anlamsız kalır.

Artık bu bilgiyle, bir araba kaportasında göçük veya çatlamış bir cam veya buruşturulup atılmış bir kâğıt parçası gördüğümüzde, söz konusu şekil değişimlerine bir gücün neden olduğundan emin oluruz.

İnsanlık tarihi ve gelişimi, gözlenebilir bir etkinin, gözlenebilir ne gibi sonuçlara götürdüğü merakına dayanmış bir yolculuk olarak düşünülebilir. Kuşkusuz çok şey borçluyuzdur bu tür etki-tepki nedenselliğine. Bu satırları yazdığım bilgisayar, yolculuk yaptığım uçak, insan vücudunun her bir organını görüntüleyen onca tıbbi araç, artık neredeyse demirbaş haline getirdiğimiz telefonlar ve nice nice buluş, özellikle fizik,

