

Klinik Psikolog
Nazar Tüysüzoğlu



İnsan Ruhunun Cevheri

RUHSAL DAYANIKLILIK



Remzi Kitabevi

NAZAR TÜYSÜZOĞLU. 1979 yılında Ankara'da doğan yazar, Hacettepe Üniversitesi'nin Psikoloji Bölümü'nden mezun olduktan sonra Berlin Humboldt Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji alanında yüksek lisans eğitimi aldı. Berlin'de özel kliniklerde yedi yıl kadar çalıştı. 2009 yılında Türkiye'ye dönen Nazar Tüysüzoğlu, Partner İlişkileri, Kaygıyla Başa Çıkma ve Psikolojik Dayanıklılık alanlarında eğitimler verdi.

Şu sıralar ODTÜ GVO Özel Lisesi'nde çalışmalarını sürdürmektedir. Nazar Tüysüzoğlu, Rainer Maria Rilke'nin *Duino Ağrıtları*'nı (Notos Yayınları) ve Friedrich Nietzsche'nin *Ecce Homo* adlı eserini (Remzi Kitabevi) Almandan Türkçeye çevirdi. *PsikeArt* dergisinde yazıları yayımlanmaktadır. Farklı yazar ve sanatçılardan ilham almayı sürdürmekle birlikte, Rosa Luxemburg, John Berger ve Alberto Manguel'i başucundan ayırmamaktadır.

Klinik Psikolog
NAZAR TÜYSÜZOĞLU

İNSAN RUHUNUN CEVHERİ

Ruhsal Dayanıklılık

İnsan Bakışla, Zaman Eylemle Dönüşür



Remzi Kitabevi

RUHSAL DAYANIKLILIK / Nazar Tüysüzöđlü

© Remzi Kitabevi, 2021

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

Yayına hazırlayanlar: Çağlayan Erendağ – Nesrin Arslan
Kapak tasarımı: Aslı Sezer

ISBN 978-975-14-2005-3

BİRİNCİ BASIM: Nisan 2021

Kitabın basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul
Sertifika no: 10705
Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090
www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi
4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul
Sertifika no: 44903 / Tel (212) 629 0615

İçindekiler

BAŞLARKEN	9
RUHSAL DAYANIKLILIK.....	15
<i>Ruhsal Dayanıklılığın Bileşenleri, 19</i>	

İNSAN

İNSAN.....	27
NÖRONAL PLASTİSİTE	30
DUYGULAR	34
<i>Stres, 34; Duygularımızın Karmaşık Dünyası, 36; Kokteylinizi Nasıl Alırsınız?, 39; Olumsuz Duyguları Doğru Okumak, 43</i>	
RUMİNASYON.....	46
<i>Duyguların Labirentinde Kaybolmak, 46; Yaşantısal Kaçınma, 48</i>	

BAKIŞ

BAKIŞ	53
ANLAMLI BİR HAYATA DAİR	55
<i>Metaforlar ve Kavramlarla Anlam, 60</i>	
KARAKTER GÜÇLERİ	62
<i>Kendi Cevherinize Ulaşın, 63; Yaratıcılık ve Merak, 73; Cesaret, 76; Azim, 77; Tevazu, 78</i>	
DUYGULARI AYARLAMA ENSTİTÜSÜ	80
<i>Düşüncelerin Ayarı, 83</i>	
DUYGULARIN AYARI	93
<i>Duyguları Tercüme Etmek, 94; Duyguyu Yaşamak, 96; Duyguyu Bağlamına Oturtmak, 96; Karşı Kıyıya Geçin: Duygulara Mesafe Koymak, 98; Orkestra Şefini Tanımak, 99; Ruminatif Düşüncelerden Kurtulmak, 100; Tepki Vermek Yerine Eyleme Geçmek, 101; Duygularınızı Başkalarına İfade Etmek, 102; İçinize Su Serpmek, 104</i>	

YAŞANTISAL KABUL	105
<i>Kabule Giden Yolda Var Olmak, 106; Duyguların Radikal Kabulü, 108; Gemideki Hayaletler, 111</i>	

RUHUNUZU BAŞTAN ÇIKARIN	114
<i>Hayatın Gamzeleri: Pozitif Duygular, 114; Pozitif Duygular ve Mutluluk, 115; İyi Hissetmenin Portakalla Ne İlgisi Var? , 117; Organik Pozitif Duygular, 118; Öneriler, 121; Ruhunu Baştan Çıkarmaya Doyamayanlara, 146</i>	

ZAMAN

ZAMAN	149
<i>Bir Ruhsal Zenginlik Alanı Olarak Deneyim , 151; Hayatın Tadı Tarifinde Saklıdır, 152; Anın Farkındalığı, 158</i>	

EYLEM

EYLEM.....	171
<i>Üç Boyutlu Özyeterlik İnancı, 174; Özyeterlik, Sebat ve Çabayı Bir Arada Tutan Harç Gibidir, 175; Kolektif Özyeterlik, 176; Gerçek Hayattan Örnekler, 178</i>	

ÖTEKİ	187
<i>Ruhumuzun Ufku Nerelere Varır?, 191; Olanaksızlığa Direnen Olanaklarımız, 195; Hınç ve Linç Çağından Dayanışma Örnekleri, 198</i>	

RUHSAL DAYANIKLILIĞA POSTHÜMANİST BİR BAKIŞ.....	205
--	-----

SOM SÖZ.....	211
--------------	-----

KAYNAKÇA	213
----------------	-----

*Özgürce köklenme ve
çiçeklenme olanağı tanıyan
anneme ve babama*

Başlarken

*Okumak, oluşmaya yeni başlamış
bir şeye yaklaşmak demektir.*

Italo Calvino

İyi bir hayatın bir cinin lambasından çıktığı pek görülmemiştir. İyi bir hayat için, rüzgârlı günlerde yelken açmak, sular durgunsa küreklere asılmak gerekir. Bildiğimiz ve tüm kalbimizle inandığımız şeyler hakkında konuşmamız gerektiğine inandığım için, kendi serüvenimin izdüşümünü sizinle paylaşmak istiyorum:

Yirmi iki yaşındaydım. Öğrenci olarak gittiğim Berlin'deki yeni hayatımda zor zamanlar geçiriyordum. Deftere şöyle yazmışım: "İşte buradayım. Çürümeyle çiçek açmanın birbirinden beslendiği 'o an'ı deneyimliyorum. Memleketimden ve ailemden binlerce kilometre uzaktayım. Hiç arkadaşım yok. Kendime ait bir odam bile yok, Virginia Woolf'un kulakları çınlasın(!). Dersleri anlamakta zorlanıyorum ve şimdiden biriken bir dolu sınavın ortasındayım. Param yok. Aldığım konserve-ler için açacağım yok. Temiz kıyafetim kalmadı. Yine de yarım bırakmamaya kararlıyım. Hem korkuyorum hem de cesaretim kamaşıyor. Fakat, hayat başka nedir ki?"

Bu satırları yazmamdan günler sonra iş buldum. Kalan tüm zamanlarımda kütüphaneye kapandım ve orada ilk ar-

kadaşımı edindim. Beklediğim öğrenci yurdundan davet geldi: Victor Jara⁽¹⁾ Öğrenci Yurdu. Hayatın tesadüfler içeren çoğu bağlantısı ilk bakışta anlamsız görünür. Ancak kalbinizi ve aklınızı çelmesine izin verirseniz en zorlu anlar bile büyüyle doludur. Yeter ki inandığınız bir hayatın peşinden gidin. Berlin’de kalma ve devam etme kararı, günlüğüme yansıyan iç sesim, biraz sabır, biraz şans bana hayatım boyunca “iyi ki” dedirtecek zengin bir deneyimin kapılarını açmıştı. Yanımda olan, bağ kurduğum pek çok insan bana yalnızlığı unutturarak güç verdi. Kimi şehri tanımamda, kimi kendimi tanımamda bana yol gösterdi. Şimdi, yıllar sonra, hayatıma giren insanlardan aldığım ilhamı, mesleğimin deneyimlerini ve bakış açımı bu kitabın sesi aracılığıyla sizlere ulaştırmayı umuyorum: İşte hayat budur.

İnsan hem kırılğan hem de olanaklarla dolu bir varlıktır. Kendi sınırlarımızın varabileceği noktayı henüz bilmiyoruz. Ele almakta zorlandığımız yanlarımızın bile gelişmeye açık olduğu bir gerçek. Bu kitapla, kendi ruhsal dayanıklılığınızı inşa etmeniz ve yeryüzünün diğer canlılarıyla dayanışma içine girmeniz için size seslenmek istiyorum.

Ruhsal dayanıklılığı hem kişisel hem kolektif bileşenleriyle ele alan bu kitap;

- Sürdürdüğümüz hayatın gerçek değerine gözlerimizi açmayı,
- Güçlü yanlarımızı açığa çıkarmamız sayesinde, kendimizi yeniden bulmayı,
- Başkalarının deneyimlerini ve birikimlerini birer zenginlik olarak görmeyi,
- Yabancı olanı tanıdık kılarak, insanlara ve onların hikâyelerine değer vermeyi,

(1) İnsanca bir yaşam uğruna mücadele etmiş olan Şilili müzisyen. Parmakları, Şili cuntası tarafından kesilen bir gitarist. Onun kim olduğunu, yurt daveti alınca öğrendim. İnsancıl bakışı ve güçlü karakteriyle bana ilham olmuştur, oluyor.

- Korkularımız karşısında cesareti ateşlemeyi,
- İyi bir hayatta, acının da haklı bir yeri olduğunu anımsamayı,
- İklim krizi yaşayan gezegenimizin çektiği eziyete duyarlı olmayı, daha da önemlisi onu koruma sürecinde aktif rolümüzün sorumluluğunu üstlenmeyi,
- Hızın ve tüketimin cazibesine kapılmadan, hayatın anlamına dair daha derin bir bakış açısı edinerek yaşamayı,
- Geçmişini anlamak, umudu korumak ve ufkumuzu genişletmek için gereken potansiyele sahip olduğumuza inanmayı,
- Acının önemini kavrayarak, felaket durumlarında dayanma gücü bulmak için, insan olarak birbirimize duyduğumuz ihtiyacı hatırlamayı,
- Zaaflarımızı görmek, kabullenmek, sonra da dönüştürmek için kendimize değer vermeyi ve başkalarıyla yakınlaşmayı,
- Dünyanın özündeki farklılığın ve doğanın karakterine saygı duymanın bizi daha kalıcı ve hak edilmiş bir ruhsal dayanıklılığa taşıyacağına güvenmemizi öneriyor.

Hayat verir, alır. Hayat muziptir, hatta adaletsizdir. Ama gecenin ardından günün aydınlanacağı nasıl kesirse, hayatın değişime açık özelliği de öyle kesindir. Yaşamdaki her olumsuz durumun içinde büyümeyi ve olgunlaşmayı mümkün kılan bir tohum vardır. Bu tohumu filizlendirmek ve dayanıklı kılmak için hem bilimsel hem de kapsayıcı yöntemlere ihtiyacımız var. Ancak bu yetmez. Bu yöntemleri, somut eylemlerle desteklemek gerekir. Çağın tüm ekolojik, politik, ekonomik, küresel yozlaşmasına rağmen, hatta tam da bu nedenle böyle bir dayanıklılığı inşa etmeye ihtiyacımız var. İyilik ve cesaret dolu, üretken, barışçıl bir hayat inşa etmek, bu yozlukları reddetmekle kalmaz, onu geçersiz de kılar.

Ruhsal olarak sağlıklı ve dayanıklı bir hayat sadece bizim ellerimizde değil; birbirimizin de ellerinde.

İnsan ruhunu dayanıklı kılan önemli cevherler, birbiriyle etkileşim içindedir. Bu kitapta yer alan her konunun, diğer her bölümle nasıl yakından ilişkili olduğunu fark edeceksiniz. Ruhsal dayanıklılık konusunu dört başlık altında toplamak mümkün: İNSAN, BAKIŞ, ZAMAN ve EYLEM.

Önce insan oluşumuzun **kırılğan** ama potansiyellerle dolu eşsiz yapısına değineceğiz. 'İnsan'ı ele alırken, beynin biçimlendirilebilir nöroplastik özelliğini keşfedecek, duygularımızın doğasını ve bizi sorunlarımızı çözmekten alıkoyan ruminasyon konusunu ele alacağız. Ardından, Bakış bölümünde olaylara olan bakış açımızın dünyaları değiştirebileceğini anlayacağız. Bu bölümde, anlamlı bir hayata değineceğiz. Karakterimizin güçlü yanlarını açığa çıkaracağız. Olumsuz duyguları nasıl düzenleyebileceğimizi göreceğiz. Son olarak, ruhumuzu baştan çıkaracak **pozitif** aktivitelerde bulunacağız. Takip eden bölümde Zaman konusunu, geçmiş, şimdi ve gelecek boyutlarıyla ele alacağız. Geçmişle randevuya giderek deneyimlerimizi değerlendireceğiz. Bilinçli bir farkındalık yaratmada **anın** vazgeçilmez yerini hatırlayacağız. Geleceğe giderek bilinçli ve güçlü bir umudun ışığını yakacağız.

Nihayetinde Eylem bölümüne geleceğiz. Onun enerjisi olmadan yerimizden bile kımıldayamadığımızı biliyoruz. Özyeterlik konusunda harekete geçmek için güç bulacağız. Ardından, bireysel bir dayanıklılığı, '**öteki**'ne başka gözlerle bakarak, birbirimizle dayanışma içine girerek nasıl daha sağlam hale getirebileceğimizi ele alacağız. Ekolojik ve posthümanist bir bakışla, insanın diğer türlerin efendisi değil, biyosferin değerli bir yaşayanı olduğunu, kalıcı bir dayanıklılığın, doğa üzerinde tahakküm kurarak değil, ancak onunla uyum halinde yaşayarak mümkün olduğunu göreceğiz.

Kitapta yeni, cesaretlendirici, hatırlatıcı ve damağınızda tat bırakacağını umduğum fikirler bulacaksınız. Sorular, cevaplar

kadar önemlidir. Kendimizi konuya vermemize yardımcı olurlar. Bu nedenle, kitapta bolca soru ve alıştırma size yol gösterecek. Temel dayanağım, psikoloji biliminin güvenilir verileridir. Fakat, işin bilimsel mutfağının yanında, kitapta insandan, kurttan kuştan,⁽²⁾ ottan böcekten anlatılar da yer almaktadır. Hiç beklemediğiniz anlarda, tuhaf önerilerle de karşılaşacaksınız. “Yeryüzünü öper gibi, yalınayak yürüyün” diye bir cümle çıkabilir karşınıza. Aslında bu tuhaflığa aşınayız. Hepimizin içinde bir yerde, hayal gücünü serbest bırakmaya hazır, meraklı ve sevgi dolu bir yaratık vardır. Fakat, onca ciddiyet arasında, bu varlığın paltomuzun cebinden fırlayan muzip başını geri bastırmaya pek meraklıyızdır.

Şimdi siz, ruhunuzun dayanıklılığını kişisel ve otantik bir biçimde ele alacak ve kendi yolunuzu belirleyeceksiniz. İlerleme kaydettikçe, bir sonraki adım için güç bulacaksınız.

İnsan bakışla, zaman eylemle dönüşür. Öyleyse temiz ve derin bir soluk alın.

Eymir Gölü
Nisan 2021

(2) O kuş ki Maya Angelou'nun sözleriyle “Cevabı olduğu için değil, şarkısı olduğu için öter.”

Ruhsal Dayanıklılık

Hayatın kendisi en etkili terapidir.

Karen Horney

Ağaçların dallarına yakından bakmışlığınız var mıdır? Kimi ağaçların dalları, kışın en sert günlerinde kar yükünün altında eğilip kırılır. Fakat dalları kırılmadan bükülen, yıkılmadan eğilen ağaçlar da vardır. Onlardan biridir söğüt.⁽¹⁾ Beyaz bir ağırlığın altında kıvrılan ince ve esnek dalları, karlar eriyince dinçleşir ve hayatının bu yeni evresinde yeşermeye başlar. Ruhsal olarak dayanıklı olmak, hayatın zorlukları karşısında işte böyle esneyebilmektir.

Kelime anlamı, zorlanabilme, esneyebilme, yeni durumlara uyum sağlayabilme becerisi olan ruhsal dayanıklılık,⁽²⁾ kriz durumlarının zor koşullarına rağmen, ayakta kalabilme ve olumsuzlukların üstesinden gelebilme becerisidir. Böyle bir uyum becerisine, “ruhsal sağlığın mihenk taşıdır” dersek, yerinde olur.

(1) Bir Japon sözü, “Bükülebilen bambu, direnen odundan daha güçlüdür” der.

(2) İngilizce *resilience*, Latince karşılığıyla *resilire*, fizik biliminin psikoloji bilimine kazandırdığı bir terimdir. Türkçede eşanlam olarak “psikolojik esneklik” terimi de kullanılmaktadır. Dayanıklılık kavramı, esneklik özelliğini gerekli kılmaması, ancak ondan daha kapsayıcı olması bakımından tercih edilmiştir.

Hayatta denetimimiz dışında meydana gelen pek çok durum vardır. Çocukluğumuzu geçirdiğimiz çevre, genetik yapımız, doğal afetler, yakın birinin kaybı, aile ve ilişki sorunları, sağlıkla ilgili sıkıntılar, işsizlik veya ekonomik problemler. Bazı insanlar doğuştan getirdikleri özellikleri ve deneyimlerinin sağladığı avantajlar sayesinde bu tür yaşamsal olaylarla daha iyi başa çıkarlar. Bazı insanlarsa, biyolojik veya sosyo-ekonomik açıdan dezavantajlıdırlar, psikolojik rezervleri sınırlıdır ve yaşamın zorlukları karşısında mücadele edecek gücü kendilerinde bulmakta zorlanırlar. Bu tür olumsuzluklarla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmek ve geleceğe umutla bakabilmek, hem kişisel rezervlere hem de çevresel koşullara bağlıdır.

Nasıl ki bağışıklık sisteminizi güçlendirmek geçiş mevsimlerinde sizi soğuk algınlığından korursa, ruhsal bağışıklığınızı güçlü tutmak da hayatın geçiş mevsimlerinde, sizi yatağa düşmekten koruyabilir. Soğuk algınlığının kaçınılmaz olduğu durumlarda, bağışıklığınızın gücü sayesinde rahatsızlığınızı kısa sürede ve ayakta atlatabilmenize benzer şekilde, hayatın zorluklarına belirli bir esneklik göstererek, sarsılsanız da yıkılmayarak, hatta yeni deneyimlerin gücüyle büyüyerek yaşamınızı sürdürebilirsiniz.

Örneğin, şemsiye taşıırken, iki ayağımız yere basar. Bir duvarda yürümemiz gerekse dahi, şemsiye dengede kalmamıza yardımcı olur. Psikolojik dayanıklılık, uygun durumlar için uygun şemsiyeyi taşıyabilmektir. Şemsiyeler her renkte ve büyüklükte olabilir. Öyleyse ihtiyacımıza göre değişen şemsiyeler edinebiliriz. Ruhsal dayanıklılık, kelimenin her anlamıyla elimizdedir. İhtiyaç duyduğumuz anlarda şemsiyemizi açabileceğimizi bilmek bize kendimizi güvende hissettirir. Bu da özgüvenimizi besler. Böylece, yeni deneyimler ve gelişme imkânları için hayatın içine akmaya hazır oluruz. Üstelik şemsiyemizin altına başka insanları da davet edebiliriz.

Eğer cesareti ilk anda kırılan ve mücadele etmekte zorlanan biriyse, ruhsal dayanıklılığınızı artırmaya yönelik pek çok şey

yapabilir, geliştirmek istediğiniz yönleriniz üzerine çalışabilirsiniz. Bu, aynı zamanda genel iyilik halinizi destekleyerek, uzun vadede daha erinçli olmanızı sağlayabilir. Hayatın zorlukları ile başa çıkma kapasitemizi geliştirdikçe, olumsuz deneyimlerin yıkıcı etkilerinden kendimizi koruyarak, zorlukların üstesinden etkin bir biçimde gelebilir ve hayatımıza daha güçlü bir biçimde devam edebiliriz. Krizler sırasında kendimizle ilgili yeni keşifler yapmak, ruhsal büyümeyi de beraberinde getirir. Daha iyi ilişkiler kurmak, kendimize ve diğer canlılara daha fazla değer vermek, daha derin bir maneviyat, daha özgeci bir yaklaşım, bu büyümenin hem tohumları, hem de meyveleridir.

Çaba harcadığımız bir şeyin işe yarayacağını bilmek isteriz. Bu nedenle, gelin, ruhsal dayanıklılığın sağlıklı bir yaşama sunduğu katkıları gözden geçirelim.

Ruhsal dayanıklılık alanı, büyük ölçüde, ruhsal problemleri anlamak, tedavi etmek ve önleyici çalışmalar geliştirmek için zorlu bir göreve girişen öncü bilim insanlarının alın teriyle güçlenmiştir. Bu çalışmaların tohumları, 1955 yılında Hawaii Adası'nda, kırk yıl sürecek olan bir dizi araştırmanın başlamasıyla atılmıştır. Ailesinde ruhsal bozukluk yaşayan, şiddetli çatışma bulunan ya da yoksulluk içinde büyüyen yedi yüz kadar çocuk izlenmiştir. Araştırmayı yürüten Emmy Werner ve ekibi yaptıkları bu uzun süreli araştırmada, çocuklardan üçte ikisinin hayatlarının ilerleyen dönemlerinde, uyuşturucu kullanımı, ileri seviyede davranış problemi, suça teşebbüs, psikolojik rahatsızlık gibi zorluklar yaşadıklarını görmüştü. Çocukların üçte biriyse aynı olumsuz şartlara maruz kalmalarına rağmen özgüven, duyarlılık ve empati sahibi bireyler olarak yetişmişlerdi. Bu çocuklar belirgin biçimde diğerlerinden daha dayanıklıydılar.

Bu çarpıcı sonuç, psikologları "Hangi özellikler bizi dayanıklı kılar?" sorusunu sormaya ve nedenlerini araştırmaya yöneltti. Böylece 1979 yılında, stres verici yaşam koşullarına maruz kalmalarına rağmen sağlığını koruyabilen insanlar, Susan

İnsan Bakışla, Zaman Eylemle Dönüşür

Ruhsal dayanıklılık, kriz durumlarının zor koşullarına rağmen, ayakta kalabilme ve olumsuzlukların üstesinden gelebilme becerisidir. Böyle bir uyum becerisine, "insan ruhunun cevheridir" dersek, yerinde olur.

- Korkularımız karşısında cesareti ateşleyebilir miyiz?
Güçlü yanlarımızı açığa çıkarırsak, kendimizi yeniden bulabilir miyiz?
- Acının önemini kavrayarak, zor durumlarda dayanma gücü bulmak için, insan olarak birbirimize duyduğumuz ihtiyacı hatırlayabilir miyiz?
- Dayanışmanın ve doğanın karakterine saygı duymanın bizi daha kalıcı bir ruhsal dayanıklılığa taşıyacağını fark edebilir miyiz?

Klinik psikolog Nazar Tüysüzoğlu, bu soruların ve her bölüme eşlik eden alıştırmaların ışığında, bizi insan cevherinin derin katmanlarında bir yolculuğa çıkmaya davet ediyor.

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-2005-3



9 789751 420053