



## Bir umut olarak yeni yıl...

Değerli okurlar,  
Yeni yılın ilk günlerini yaşadığımız bu günlerde ben her zaman ki gibi umut ederek uyandım. Umut etmek güzel şey ancak yeni yıla fazla anlamlar yüklemenin çok doğru olduğunu düşünmüyorum. 2014 yılı benim için çok öğretici bir yıl oldu. Biraz daha büyüdüğüm ve olgunlaştığım için minnettarım.



Arzu Kılıç  
arzu.kilic@tbd.org.tr

Hepimiz yeni yıldan değişimi bekleriz. Peki, yeni yılda neleri değiştirebileceğiz? İşimizi mi? Sevgilimizi mi? Diyet yapıp, zayıflayacak mıyız? Gereksiz yere üzülmeyecek miyiz? Dostlukları/arkadaşlıklarımızı mı bitireceğiz? Ne çok hedefler ve beklentiler koyarız kendimize... Yeni yıl bir mihenk taşıdır. Yıl değişince, her şeyi değiştirmek ve yeni başlangıçlar isteriz. Ancak asıl mesele şudur; koyduğumuz hedeflere nasıl ulaşacağız? Hedeflerimiz bize uygun mu? Hedefleri koyarken nelere dikkat etmeliyiz? Koyduğumuz hedefleri başaramama nedenlerinden birisi hedeflerin büyüklüğüdür. Yani başkasında gördüğümüz bir kıyafeti beğenip kendimizde görmek istemek gibi. Bu kıyafet bizim vücudumuza uygun mu ve yakışacak mı diye düşünmeden isteriz.

Değişimin en önemli başlangıç noktası aslında geçmişimizdir. Geçmişten ders alarak, geçen yıldaki başarısız yöntemleri tekrar etmemek gerekiyor. Değişim için diğer önemli şey ise süreçtir. Başarıyı, güçlü olmayı ya da bir şeyler öğrenmeyi son basamağa geldiğimizde elde ediyoruz düşüncesindeyiz. Toplum olarak değişimin hep son basamakta olmasını istiyoruz. Aslında değişimin süreç içerisinde olduğunu fark etmiyoruz. Kültürel olarak tez canlı bir millet olduğumuzdan sürecin bize kazandırdıklarını göz ardı ediyoruz. Süreci içerisindeki düşmelerimiz ve zorluklarımızdır bizi biz yapan. Sonuç odaklı olmak kaygı bozukluğuna neden oluyor ve anı yaşayamıyoruz. Maalesef bu hepimizin sorunu...

Kaygılı ruh halimizle yeni yılda nasıl mücadele edebiliriz diye düşündüm ve sizler için Madalyon Psikiyatri Merkezi'nden Bahar Özkan ile yeni yıl ve değişim hakkında keyifli sohbet gerçekleştirdik.

Son olarak yeni yılda sağlık ve huzur başta olmak üzere yeni yılın hepimize yeni bakış açıları kazandırmasını, sonuç odaklı olmaktan çok süreç odaklı olmayı ve kaygı durumundan çıkıp anı yaşamayı, daha cesaretli, daha umutlu olmayı diliyorum.

*Not: Umut, değişim ve cesaret ile ilgili bir kitap ve film önerim olacak. Yeni başlangıçlar yapmadan önce yazar Frank McCourt kendi hayatını anlattığı "Angela'nın Külleri II Umuda Doğru"yu okumalı ve başrollerini Will Smith'in oynadığı "The Pursuit of Happyness" (Umudunu Kaybetme) filmini mutlaka seyretmelisiniz.*

# Yeni yıla değil, kendinize anlam yükleyin...



Geçmişimize düşmanca bakarsak depresyon, geleceğe ise kendimize uymayan kılıflarla bakarsak kaygıyı getireceğini belirten Özkan, toplum olarak değişimin hep son basamakta olmasını istediğimizi ancak değişimin süreç içerisinde olduğunu belirtti.

- İnsan sormadan edemiyor neden bu kadar çok anlam yüklüyoruz yeni yılın gelişine. İnsanlar “yeni bir ben” yaratmak yerine kendisini iyice tanıyıp ona göre adımlarını atsa daha iyi olmaz mı? Kişisel olarak hoşnut olmadığımız yönlerimizi değiştirmek için yeni yıl bir fırsat olabilir mi? Değişim nasıl başlar ve neye bağlıdır?

Değişim yanlış tanımlanan bir konu. Çünkü zayıf ya da topluma göre uymayan, çok hoşnut olmadığımız yönlerimizi bambaşka bir şeye dönüştürme gerekliliği gibi tanımlanıyor. Hâlbuki değişimin ilk adımı kabul ile başlar. Çok sevdiğim bir söz vardır; “kendimi kabul ettiğim an değişiyorum” diye. Yani var olan tüm özelliklerimizi, biz bizi yapan ve bizim karakterimizi biçimlendiren bir parça olduğunu, en zayıf yönlerimizi dahi kabul edersek kendimizi değiştirebiliriz veya değiştirmeyiz. Kendimizle savaşa girdiğimiz an ve “neden bende bu var?”, neden bu özelliğe sahibim?”, “çok aptalım bunu yapamıyorum” vs... gibi sorular sorduğumuzda daha çok sahipleniyoruz eleştirdiğimiz yönümüzü. Bu yönümüzle savaşıyoruz ve onu elimizde tutuyoruz aslında. Örneğin “ne kadar aptalım? Sorusu kendimizi kötü hissettiren bir soru. Doğru soru şudur; Nasıl bir insanım?, Hangi özelliklerim var?, Bu zamana kadar bu özelliklerimin hangileri işe yaradı? Bunları değerlendirip bizi biz yapan her şeyi sahiplenmemiz değişimi getiriyor. İlk değişim bu şekilde başlıyor diyebilirim.

Yeni yıl aslında bir dönüm noktası değil. Sadece eski bir yılın bitişi. Bu nedenle de bazı anlamlar yüklüyoruz. Yeni gelen yıl baştan farklı olsun, yeni sayfalar açalım, her şey değişsin istiyoruz. Ancak her şey bizim elimizde. Yeni yıl sadece iki kelimeden oluşan bir cümle Bize bunları verme gücü yok. Yeni yılın ocak ayından itibaren işlerin çok yolunda gitme ihtimali aralık ayına oranla çok fazla değil ama ona anlam yükleyen biziz. Burada önemli olan yeni yıla değil kendinize anlam yükleyin.

Yeni yıl kışın ortası oluyor ve kış biraz zor geçer. Mevsimsel depresyon yaşarız. Özellikle kış aylarında çok yaygındır. İnsanı kaygılandırır. Ancak yeni yıl yeni bir baharın, yeni bir yazın geldiği hissini verdiği için depresyon ve kaygının

da geçme olasılığını hissettiriyor bize. Yeni yıl her yerde kutlanır. Yeni yılın toplumsal bir boyutu da var. İnsanları bir araya getiriyor. Sevildiğimizi hissediyoruz, hediyeler alıyoruz, değerli olduğumuzu hissediyoruz. Bu nedenle de yeni bir yıla daha güçlü adım atıyoruz. Yeni bir ben diye bir şey yok. Eskisi de sizsiniz. Değiştirmek istediğiniz yanınızda sizsiniz. Burada en önemli şey; geçmişimizi ve geleceğimizi kabullenmek. Geçmişimize düşmanca bakarsak depresyon getirir, geleceğe ise kendimize uymayan kılıflarla bakarsak kaygı getirir. Bizim kendimize idealize ettiğimiz yan ile var olan arasındaki uçurum çok artmamalı. Kendimize biçimlendirdiğimiz kıyafet ile içinde var olduğumuz kıyafet aynı olmalı. O nedenle kendimize koyduğumuz hedefler ve değiştirmek istediğimiz şeyler hep kendi potansiyelimizle, isteklerimize uygun olmalı. Örneğin başkasında gördüğünüz bir kıyafet size uymayacaksa, aynı şekilde başkasının huyu da size uymayacak. Yani toplumların belirlediği ve insanlarda gördüğümüz değer yargılarına bürünmek yerine “Ben nasıl bir ilerleme kaydetmek istiyorum?”, “Hangi yönümü neden değiştirmek istiyorum?” sorularını düşünmek lazım.

- Türk erkekleri ve kadınları en çok hangi özelliklerini değiştirmek istiyorlar? En çok hangi konularda yeni kararlar alıyorlar ve değişim için alınan kararlarda başarılı olmak için neler yapılmalı?

Türk erkeği ve kadını diye ayırmayalım. Türk insanı diyelim. Türk insanı olarak çok sürece tabii olan bir toplum değiliz. Sonuç odaklı yaşıyoruz. Dürtü selliği fazla olan, her şeyin acele olmasını isteyen bir milletiz. Bu kültürden kültüre aktarılan, genlerden gelen, biraz da gözlemleyerek öğrendiğimiz bir durum. Genel millete yayılmış bir durum biraz.

Kültürel bilinçaltı denen bir kavram var. Mesela İngiltere’nin ki ile Amerika’nın ve Türkiye’nin kültürel bilinçaltı farklıdır. Aynı kültürü yaşayanlar hep benzer beklentiler içinde olurlar. Sorunlarla baş etme yolları, problem çözme becerilerimiz kültürden kültüre değişir.

Kültürel olarak Türk milletinin tez canlılık, çabukluk hali var. Benim en çok eleştirdiğim noktamız sürecinde bize bir şeyler kattığını, adım adım bir şeyler öğrendiğimizi göz ardı ediyoruz. Sonucu elde ettiğimizde başarılı olacağımızı varsayıyoruz. Başarıyı, güçlü olmayı ya da bir şeyler öğrenmeyi son basamağa geldiğimizde elde ediyoruz düşüncesindeyiz. Halbuki asıl önemli olan şey süreç. Süreç içerisindeki düşmelerimiz ve zorluklarımızdır bizi biz yapan. Bir başarı elde ettiğimizde bize sorarlar; siz bunu nasıl elde ettiniz diye. Biz de süreci ve zorluklarımızı anlatırız. Ancak sürecin içerisindeyken bu durum hemen bitmesini isteriz. Süreç odaklı olmamız biraz da eğitim sistemimizden kaynaklanıyor. Eğitim sistemimiz bir şeyleri değerlendirmeye, ölçmeye, üretmeye uygun değil.

Çocuklarımız sadece sınavları geçerse başarılı. Onların müzik, sanat veya diğer yetenekleri desteklenmiyor. Desteklenmediğinde çocuklar; akademik beceriyi elde edersem başarılıyım düşüncesine kapılıyorlar. Kuralları olan bir kültürümüz var. O nedenle çocuklar rahat değil. Toplum olarak değişimin hep son basamakta olmasını istiyoruz. Aslında değişimin süreç içerisinde olduğunu farketmiyoruz. Örneğin bir kişi işe girmiştir. Bu işin ona uygun olmadığını son anda anlamıştır. Burada kişi sürece bakmıyor. Ben ne istiyorum?, neye ihtiyacım var? diye düşünmüyor. Hep radikal kararlar alıyoruz sonuç odaklı olduğumuz için. İşimi, evimi, eşimi değiştirmek istiyorum demek kolay olmamalı. Bu nedenle Türk milletindeki değişim kavramının biraz radikal olduğunu düşünüyorum. Bana gelen hastalardan birçoğunun evlilik

sorunları çok fazla. Boşanma kararları da evlenme kararı gibi çok hızlı alınıyor. Çünkü biz nasıl problem çözeceğimizi bilmiyoruz. Bu nedenle problemi olaydan/kişiden kurtularak çözeceğimizi düşünüyoruz. Biz bir şeyi nasıl çözeceğimizi öğrenmeden o sorunlarımızı aynı çanta gibi yeni ilişkilerimize de taşıyacağız. Türkiye’de eğitimin artması ile birlikte flört etme süreleri ve sayısı arttı. Hala Türkiye’de insanlar görücü usulüyle evleniyor, aileden daha düşünce olarak bağımsızlaşamayan genç erkek ve kızlar var. Ailelerin istekleriyle atılan adımlar çok fazla. Ben ne istiyorum sorusunu düşünmeden ailem ne istiyor bunu düşünüyoruz. Bu nedenle evlilik kararlarında çok hızlı adımlar atılıp, kararlar alınıyor. Evlilik ve boşanma dışında ilişki bitirme konusunda hızlı kararlar alınıyor. Bu ilişki bitirme romantik ilişki olabildiği gibi arkadaşlık ilişkileri için de geçerli. Çok fazla tahammülümüz yok kimseye. Amannn senle mi uğraşacağım deyip ayrılık kararları alınıyor. Bu durumda bir süreç olduğunu düşünmüyorlar. İlişkinin süreci mi, dönemsel bir şey mi bunu iyi analiz etmiyorlar. Biz her ilişkiye ve arkadaşlığa çok fazla anlamlar yüklüyoruz. Bazısı sadece sinema, iş, sohbet veya mahalle arkadaşısıdır. Arkadaşlıklarımızı böyle sınıflandırıp, değerlendirecek anı ve radikal kararlar almayız. Kendimizi de üzmez. İnsanlara fazla anlamlar yüklemeyiz ve sınırları koyarsanız yıpranmazsınız. Burada önemli olan değişim gösterirken beklentiyi karşı tarafa koymamak. Örneğin karşı taraf değişsin de ben de iyi hissedeyim kendimi demek olmaz. Şunu sormak lazım; ben bu ilişkide neyi alamıyorum? Eğer cevabın dürüstlük ise senin bir ilişkide olmazsa olmaz kuralın dürüstlük. O bunu vermiyorsa ilişkiye biraz ara verip bu ihtiyacını karşılayacak yeni adımlar atabilirsin. Bir eksikliği fark ettiğimiz anda onu başka yollarla tamamlama yoluna girersek kendimizi iyi hissedeceğiz. Biz genelde bir eksikliği fark edip ilişkiyi bitirme kararı alıyoruz aniden. Erkek beyni ve kadın beyni çok farklı çalışır. Dolayısıyla da iki tarafında beklentileri farklı. Genelde sağlıklı bir erkeğin ilişkiden beklentisi ilişkisinde sıkıntı olmamasıdır. Kadınlar ise daha

çok erkeği değiştirme eğilimindedir. Bunun nedeni şudur; toplumumuzda kadın erkeğe oranla daha geriden gider. Kültürümüzde genel itibarıyla erkek konuşur, kadınlar ise dinler. Araştırmalara göre çocukluktan itibaren erkekler kadınlarda daha fazla üretiyor. Ailede bir erkeğin söylediği söz daha çok değişim getirir. Kadın radikal bir karar aldığında üzerinde durulmaz ve dönemseldir diye düşünür insanlar. Erkek radikal karar aldığına durum daha farklı olur. Kadınlar radikal kararlar almakta zorlanıyor, kendi isteklerini rahatça ifade edemiyor ve kendilerini ifade etmekte zorlanıyorlar. Bu nedenle de kadınların beklentileri kendilerini değiştirmek üzerine değil. Çünkü kendilerini nasıl değişeceğini pek bilmiyorlar. Kadın ilişkiyi istemiyordur ama gidemiyordur. Aslında biz birey olduğumuzu fark ettiğimiz anda neyi istediğimizi anlayabiliriz. Ancak birine bağımlıysak değişimi ondan bekleriz ve bir şey yapamayız. Sıkıntı burada işte. Erkekler birey olmaya alışıklar. Kadınlar daha bağımlı özellikle düşünce bağımlılığına sahip olduğundan kendilerini ifade etmede daha yetersizler. Bu da değişimdeki beklentiyi değiştiriyor.

**- Yılın son günleri başarısızlıklar ve kayıplar için biraz hüznün hissedildiği bir dönem... Özellikle kaygı düzeyi yüksek veya umutsuz kişiler geçen yılın muhasebesini ve hayal kırıklıklarını nasıl yaşıyorlar ve bu duygularla nasıl mücadele ediyorlar?**

Yılın sonu, günün sonu veya bir şeyin sonu hep muhasebe getirir. Başımızı yastığa koyduğumuzda da günün muhasebesini yaparız. Sonlar hep geçmişe bakıp değerlendirme getirir. Geçmiş başarı ve sıkıntılarımıza odaklanarak değerlendirmek depresif bir durumdur. Çünkü pişmanlık getirir. Kaygı bozukluğu yaşayan ve depresyonda olan bireyler pişmanlık içerisindedirler. Pişmanlık ve suçluluk duygusu en ağır duygulardandır. Kaldırmak zordur çünkü. Üzüntü bir şekilde geçer ancak pişmanlık ve suçluluk duyguları biraz ağırdır. Benim gözlemim şudur; bu bahsettiğimiz türdeki insanlar muhasebe yaparken biraz suçluluk ve pişmanlık



içerisinde oluyorlar. Neden böyle yaptım? böyle yapmasaydım, benim yüzümden oldu, keşke demeseydim vs... gibi sorular sorarlar. Bu kaygı düzeyi yüksek insanlara önerim; "ben bunu yaptım çünkü böyle olması gerektiği için. Çünkü o dönemin koşuluna göre daha farklı beceriye ve bilince sahiptim ve yaptım. Ama şu anki ben olsaydım yapmazdım zaten." şeklindeki bir bakış açısıyla olaylara bakmaları.

Geçmişte yaptığınız hataları yaparken sizi o duruma getiren bir takım olaylar olmuştur. Başkalarının da faktörü olmuştur. Sadece kendinizi eleştirdiğinizde o olaya sebep olan faktörleri göremiyoruz. Bu nedenle de yanlış bir muhasebe içine giriyoruz.

Kaygı bozukluğu ve depresyonda olan hep bizizdir. Geçtiğimiz yılı değerlendirirken lütfen biraz etrafınızdaki insanların rollerine de bakın.

Geleceği yanlış değerlendirirken hep negatif şekilde sorular sorarız kendimize; bu olacak mı, nasıl olacak, bunu yapabilecek miyim gibi...

Bu nedenle kaygı bozukluğu yaşayanlar yeni yılı planlarken kendilerine sorular sorarlar. Varsayım ve negatif sorular karamsarlık ve umutsuzluk duygularını getirir. Ben bu durumda danışanlarıma soru sormayı yasaklarım. Eğer yapamayacağını hissediyorsa gel bunun üzerinden gidelim, neden yapamıyorsun derim. Yapamıyorsan da bu durumu kabul edelim. Yani ben soruları yasaklayan bir terapistim. Yeni yıla dair soru sormasınlar, yapamayacakları kısımları analiz etsinler ve kabullenirler. Kabullenmek zayıflık değildir. Kabullenmek aslında sahiplenmektir ve tercihtir. Bir şeyi yapamamak ve bir şeyden vazgeçmek zayıflık değildir. Bunları kabullenirsek sorulardan kurtulmuş ve doğru analizler yapmış oluruz. Böylece umutsuzluğumuzu da yıkarız.

Bazen bazı şeylerle baş edemeyiz. Bu etmememiz gerektiği içindir. O bize göre değildir. Danışanlarıma hep sorarım; zamanında olmayan, başaramadığınız ve sonradan iyi ki de olmamış dediğiniz şeyler var mı hayatınızda diye.

Bundan iki yıl sonra iyi ki de olmamış diyebilecek miyiz acaba?

Kaygı bozukluğu gelecekte olma hali getirir. Yeni yılın gelmesiyle 2015'in kasımına gitmeyelim. Yeni yıl bize 2015'i planlama hali getirmemeli. Yeni yıl sıkıntı duyduğumuz şeylerde yeni başlangıçlar yaptırabilir bize. Bunun içinde bize cesaret, umut ve huzur versin. İyi beklentiler içerisinde olalım. Koca bir senenin analizini yapmak sağlıklı bir şey değil. Bu biraz sonuç odaklı olma halini getiriyor. Bakalım ocak ayı ne getirecek? Anı biraz yaşamayı öğreneyim...

Bence 2015 bize anda kalmak ve süreç odaklı olmak gibi yeni alışkanlıklar getirsin

