



PSİKOLEKTİF'Ten



taraf şiddeti - umut elçisi: trajik iyimserlik -
başarı baskısının psikolojik etkisi: tang ping hareketi
- terapide dil ve dışavurum odağı: narrative terapi -3 silahşörler -
saygıdan yoksun bir sevgi yeterli mi?

TARAF ŞİDDETİ

Münire Akyüz - Yüksek Lisans Öğrencisi / Sosyal Hizmet Uzmanı

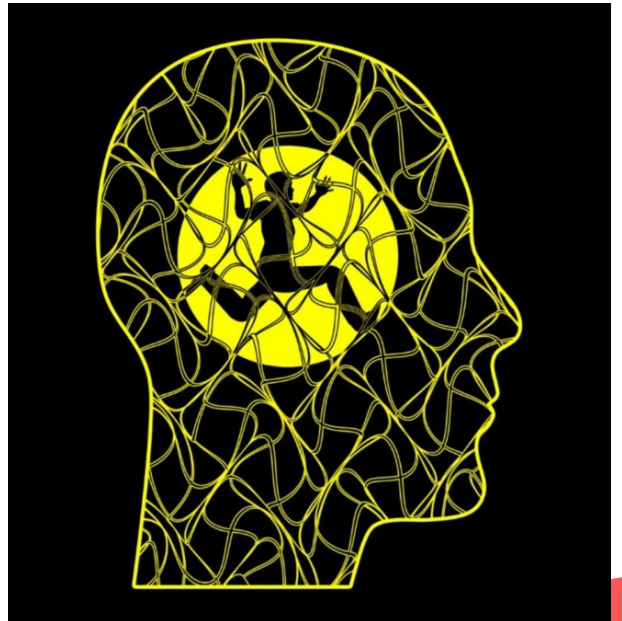
“X partisine oy verilir mi, görmüyor musun ortalığın hâlini!” “Yıllardır şampiyon olamadınız bırak yahu şu takımı!” “Ama onlar da şöyle insanlar, bence bunlar daha iyi!” “Bence onların inancı şüpheli!” Tüm bu cümleler kulağa çok tanıdık geliyor değil mi? Cevabınız evet ise sevgili okur, tanıştıralım; maruz kaldığınız bu baskı türünün adı: Taraf Şiddeti. Kişilerin özel alan sınırlarını ihlâl eden, karşıt fikirlere ilişkin yönlendirici beyanlarda bulunmayı kendisinde hak gören, çoğu zaman farklılıklara ilişkin saygısızca yorumlar geliştirebilen bu yandaş eğilim, bir bakıma zorbalık çeşidi.

Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlüğü’nde “bir şeyin belirli bir bölümü veya kısmı, yandaşlık” gibi kavramları karşılayan taraftarlık; bir kimsenin, temsilcisi olduğuna inandığı görüşlere, siyasi partilere, inançlara, renklere, kulüplere, bayraklara, kısacası “bir şeylere” bağlı olması anlamına gelir (TDK, 2023). İnsan soyunun var olduğu ilk günden bu yana bir tarafa ait olma eğilimi taşıdığını düşündüğümüzde, herhangi bir şeyin taraftarı olmamız pek de mümkün değildir. Peki, nasıl olur da aslında çok doğal olan yanlılık ve bağlılık süreçleri, bir anda bizi holigana çevirebilir? Dünyanın en nitelikli partisinin bizim tuttuğumuz parti olduğunu, ligdeki en başarılı takımın bizim desteklediğimiz takım olduğunu düşündüren şey tam olarak nedir? Doğrudan yanıtlamak mümkün gibi görünmese de sanıyorum ki cevabı fanatizm bağlamından koparmamak gerekir.

Amerikalı filozof Josiah Royce, ahlaklı bir bireyi, “bir şeye gönül veren kişi” olarak tanımlamakta; ahlaklı bireyin hizmet edebileceği en yüce davanın ise “bağlılık” davası olduğunu ifade etmektedir (Royce, 1908). Ancak Royce’nin söz konusu görüşünden farklı olarak; sahip olunan veya peşinden gidilen görüşlere, inanç ya da şeylere -ki bu bir spor kulübü, siyasi parti, dini inanç yahut sanatçı olabilir- normalin çok ötesinde ve körü körüne bağlanma sonucunda ortaya çıkan fanatizm, kişinin gerek kendisinin gerek de çevresinin ruhsal ve bedensel bütünlüğüne zarar verici şiddet davranışlarını da içeren karmaşık bir süreçtir (Ayan, 2006). Latince’de “tapınak/kutsal yer” anlamına gelen “fanum”



Dünyanın en nitelikli partisinin bizim tuttuğumuz parti olduğunu, ligdeki en başarılı takımın bizim desteklediğimiz takım olduğunu düşündüren şey tam olarak nedir?





sözcüğünden türeyen (Nişanyan Etimoloji Sözlüğü, 2023) fanatizm, o dönem özelinde aşırı bir çılgınlıkla dine adanmış kimseleri nitelemektedir. Bugün, anlam genişlemesiyle din tekeline çıkararak daha katmanlı bir yapıya bürünen ve uçlarda olmayı niteleyen fanatizm, insan yaşamının eski dönemlerinden beri varlığını sürdürmektedir. Öyle ki evrimsel psikoloji alanında çalışan kimi uzmanlar, fanatizmin tarihin ilk çağlarından bu yana hayatın bir parçası olduğunu öne sürmektedir. Söz konusu görüşe göre insanların, sosyal hayvanlar ailesinin bir parçası olmaları ve takımlar halinde yaşamaları, gruplaşmaları ve beraberinde de ayrışmaları tetiklemiş, bunun sonucunda da fanatizm doğmuş ve kişiler arası çeşitli mücadeleler baş göstermiştir. Hatta bazı dönemlerde bu mücadeleler, çağların açılıp kapanmasını etkileyen olayların yaşanmasına dahi sebebiyet vermiştir.

Tıpkı Royce gibi Fransız varoluşçu filozof Gabriel Marcel de felsefesini ait olma perspektifinden biçimlendirir. Ona göre var olmak, bağlanmış olmak anlamına gelir (Koç, 2010). Bu bağlamda, bağlılık duygusunun

normatif bir ihtiyaç olduğu söylenebilir, ancak söz konusu ihtiyacın hangi boyutta ve biçimde yanıtlanacağı konusu elzemdir. Örneğin Türkiye’de geçtiğimiz haftalarda gerçekleşen cumhurbaşkanlığı ve milletvekilliği seçim süreçleri, ait olma ve bağlanma bileşenlerinin kişileri ne denli kutuplaştırabileceğini ve taraftarlıktan holiganlığa evrilen bir çizgide toplumsal değişimi gözler önüne sermiştir. Bugün, taraftarlık eğilimlerimizi ve taraftarlığımızın boyutunu belirleyen bileşenlerin ne olduğunu doğrudan ortaya koymak güç gibi görünse de gelecek yıllarda sosyal bilimcilerin aidiyet-taraftarlık-kimlik eksenindeki ilişkinin nasıl işlediği hususunda daha ayrıntılı bir biçimde çalışmaları sürece yön verecektir. O zamana dek ise taraftar mıyız holigan mıyız; bağlı mıyız bağımlı mıyız, ait miyiz sahip miyiz ve hepsinden de öte fanatik miyiz sorgulayabiliriz. Fikir ile görüşlerin çeşitliliği sorun teşkil etmez; aksine dünyayı farklı bakış açılarıyla görebilme imkânı sağlar ki bu da yaşamı tekdüzelikten kurtarmanın en güzel yoludur. Bu bilinçle, ait olmak ve bağlanmak gibi güzel duyguların, nefrete ve ötekileştirmeye dönüşmesini engelleyebiliriz.

UMUT ELÇİSİ: TRAJİK İYİMSERLİK

Elif Keskin - Okul Öncesi Öğretmeni

Yaşadığımız çağın sosyal medyasında motto olarak anılan 'olumlama', 'pozitif düşün' gibi mesajlar bizleri hayattaki olumsuzlukları, mutsuzlukları yok saymamız ve duygularımızı görmezden gelmemiz gerektiği algısına sürüklüyor. Bu gibi mesajlar ile kısa süre kendimizi mutlu hissederken hayat akışımıza döndüğümüzde mutlu olma baskısıyla mutsuzluğu daha derinden yaşıyoruz. Hayatın sadece olumlu atfedilen duygularına odaklanarak; mutsuzluğa sebep olabilecek her durumdan kaçmak görmezden gelmek içsel yolculuğumuzdan uzaklaşmamıza yol açıyor ve pozitiflik toksik hale geliyor.

İlk olarak İkinci Dünya Savaşı'nda toplama kampından kurtulan Avusturyalı psikolog Viktor Frankl tarafından 1985'te tanımlanan trajik iyimserlik hem iyi hem de kötüyü deneyimlemek için alan olduğunu ve ikisinden de deneyim edindiğimizi savunur. Trajik iyimserlik, yaşamı bütünsel olarak kabul etmeyi teşvik ederken, toksik pozitiflik, herhangi bir acı veya üzüntü hissini bastırmanız konusunda ısrar ediyor. Trajik iyimserlik daha gerçekçi bir bakış açısıyla hayatta bir umut ve anlam olduğunu ve aynı zamanda kayıp, acı ve ıstırapın da olduğunu söyler.

Çok büyüleyici bir hayat yaşasanız bile yine de hastalanacak, sevdiklerinizi kaybedecek, hayal kırıklıkları yaşayacak ve bir gün öleceksiniz. Kaçmayı bırakıp onları hayatın doğal bir parçası olarak kabul ettiğinizde, ruh sağlığınıza iyileştirmek için adımlar atmaya başlayabilirsiniz. Zor zamanlar kolay olmayabilir, ancak bu dönemin kaçınılmaz olduğunu kabul ederseniz sizin için değerli öğretmenlere dönüşürler (MasterClass, 2022). Doğru bakış açısıyla hem iyi hem de kötü dönemler sizi her zamankinden daha minnettar ve dirençli yapacaktır.

Trajik İyimserliği hayatınıza uygulamak için: Acidan ders çıkarın. Her deneyimle biraz daha güçlenir ve hayatın zorluklarına daha iyi dayanabilir hale gelirsiniz.



Kötü hissetmek sorun değil,
endişeli hissetmek sorun
değil. İnsan kulübüne hoş
geldiniz.





Şükredin. Kendini aşmak ve gerçek bir memnuniyet elde etmek için, hem olumlu hem de olumsuz olayların iyi bir yaşama katkıda bulunabileceğini anlayın. Her iki tür deneyimin de size öğretebilecekleri için minnettar olun.

İnişler ve çıkışları kabullenin. İnsan varlığı, geçicilik ile eş anlamlıdır. Doğumdan ölüme kadar olan yolculuğunuzda pek çok iniş ve çıkış olacak. Hiç kimse kendini her zaman umutlu ve mutlu hissedemez. Bolluk ve acı dönemlerinden geçerken farkındalık ve öz-şefkat uygulayın.

Anlamlandırın. Hayatın kişisel anlamına kilitlenebilirseniz, mutlu zamanlarda alçakgönüllü, zor zamanlarda umutlu kalabilirsiniz. Toksik pozitiflik, herhangi bir olumsuz deneyime veya duyguya müdahale etmenin yollarını aramanızı söyler. Trajik iyimserlik, anlam için bunları incelemenin beklediğinizden çok daha ödüllendirici olabileceği konusunun üzerinde durur.

Olumsuzu deneyimlemek ve bu deneyimle iyi olanı ümit edebilmek ve buna açık olabilmektir. Hayat ne getirirse getirsin, nasıl yüzleşebileceğimizi bilmek ve ona nasıl adapte olacağımızı öğrenmek ve hayatımızda neyin değiştirilemeyeceğini kabul edebilmektir. Mutsuz olduğumuzda ve bu duyguyu yaşadığımızda akış bizi yeniden mutluluğa bırakacaktır çünkü mutluluk ve mutsuzluk, iyi ve kötü hayatın içerisinde süregelen dengedir.

BAŞARI BASKISININ PSİKOLOJİK ETKİSİ: TANG PİNG HAREKETİ

Zeynep Gürses - Psikolog

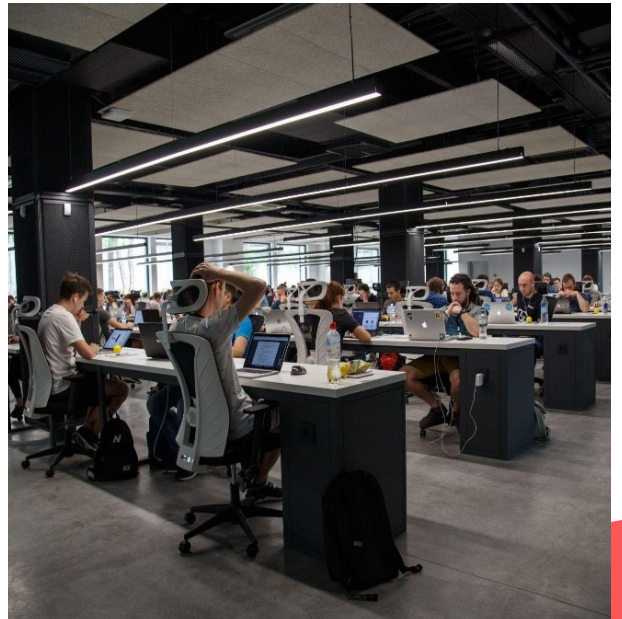
Bugün birçok ülkede, çalışma saatlerinin azaltılması ile ilgili pek çok tartışma var. Son zamanlarda ülkemizde de tartışılan bir konu olan çalışma saatlerinin fazla olmasının, insan psikolojisi ve davranışları üzerindeki etkisi oldukça fazla araştırmaya da konu olmuştur. Özellikle günümüzün hızlı ve rekabetçi dünyasında, pek çok kişi başarı için çabalamakta ve daha fazlasını başarmak için sürekli olarak kendini zorlamaktadır. Hırs ve çalışma yeterliliğini her gün daha da arttırma çabası takdire şayan nitelikler olsa da fazla çalışma ve başarılı olma baskısı ile başarı peşinde koşmanın derin psikolojik etkileri olabilir. Bu yazı da fazla çalışmanın veya başarılı olmak zorunda hissetmenin insanların psikolojisi üzerindeki etkisinden bahsedeceğim ve çok yakın zamanda Çinli genç yetişkinler arasında trend haline gelmiş olan ve çok fazla çalışmaya dayalı olan rekabetçi sisteme karşı bir hareket olan Tang Ping hareketi örneğini inceleyeceğiz.

Fazla çalışmanın oluşturduğu tehlikelere birlikte bakalım. Fazla çalışmanın vücudumuza çok fazla zararları mevcut ve yakın zamanda Environment International'da yayınlanan Dünya Sağlık Örgütü ve Uluslararası Çalışma Örgütü'nün son tahminlerine göre, uzun çalışma saatleri 2016'da inme ve iskemik kalp hastalığından 745.000 ölüme yol açtı; bu, 2000'den bu yana yüzde 29'luk bir artış anlamına geliyor. Bunun yanı sıra psikolojik olarak da olumsuz etkilediği biliniyor ve en çok bilinen etkiler arasında şunlar yer alıyor:

Tükenmişlik: Meslekten kişilerin mesleğin özgün anlamı ve amacından kopması ve hizmet götürdüğü insanlarla artık gerçekten ilgilenemiyor oluşu ya da aşırı stres ve doyumsuzluğa tepki olarak kişinin kendini psikolojik olarak işinden geri çekmesi olarak tanımlanan tükenmişlik daha çok doğrudan insana hizmet eden, hizmetin kalitesinde insan faktörünün çok önemli bir yere sahip olduğu alanlarda görülmektedir. Bu durum sunulan hizmeti, hizmetin kalitesini doğrudan olumsuz yönde etkilemektedir. Yeterli dinlenme ve iyileşme olmaksızın amansız hedeflerin peşinde koşmak, bireyleri tüketebilir ve onları tükenmişliğe karşı savunmasız bırakabilir (Kaçmaz, 2005).



İş ve özel yaşam arasında bir denge bularak, başarıyı yeniden tanımlayarak ve kişisel bakıma öncelik vererek, bireyler daha sağlıklı bir ruh haliyle daha konforlu bir hayat tarzı geliştirebilir ve daha tatmin edici ve dengeli bir hayatın tadını çıkarabilir. Unutmamak gerekir ki, gerçek başarı hem profesyonel başarıları hem de kişisel mutluluğu ve huzuru kapsar.



Stres ve Anksiyete: Fazla çalışma genellikle stres ve kaygı düzeylerinin artmasına neden olur. Son teslim tarihlerini karşılamak, beklentilerin üstüne çıkmak ve yüksek düzeyde performans sürdürmek için sürekli baskı, kişinin zihinsel sağlığını olumsuz etkileyebilir. Kalıcı stres, kaygı bozuklukları ve azalan öz-değer duygusu dahil olmak üzere bir dizi psikolojik soruna yol açabilir. Elbette tamamen stresten izole bir çalışma ortamı mümkün değildir ve verimlilik açısından da sağlıklı durum değildir. Ancak stres yoğunluğu ve düzeyi aşırı ölçüde yükseldikçe, bireyde tükenme meydana geleceğinden verimlilikte de hızlı bir düşüş yaşanabilir. Bu nedenle stresin yoğunluğunu hiçbir zaman orta ya da optimum düzeyin altına düşürmemek gerekecektir (Eren, 1998). Çünkü yönetici ve çalışanların yoğun ve sürekli strese maruz kalmaları, örgütte kalite, üretim ve verimlilik sorunlarına; çalışanlarda tatminsizliğe ve moral kaybına, yöneticiler ve çalışanlar arasında ise uyumsuzluğa neden olmaktadır (Aydemir, 2005).

Tang Ping Hareketi tembellik mi yoksa başkaldırı mı?

Tang Ping, Çin kültüründe var olan rekabetçi yaşam tarzına ve çok çalışmaya dayalı sisteme, bireylerin kasıtlı olarak düşük profilli ve rahat bir yaşam tarzını seçtikleri, aşırı rekabetten ve fazla çalışma ve aşırı başarı baskılarından kaçındıkları bir olguyu ifade eden bir terimdir. Tang ping (düz yatma) hareketi, Çin'deki çoğu protestoda olduğu gibi sosyal medyada başladı. Luo Huazhong'un (Çin'de geçici iş gücü almak ve gezici bir yaşam tarzında tatmin bulmak için işinden ayrılan eski bir fabrika işçisi) yaptığı bir gönderide, fare yarışından çekilmesinden keyif aldığını söyledi. Orijinal manifestosu şöyle başladı: "Uzanmak benim için en akıllıca harekettir. İnsan ancak uzanarak her şeyin ölçüsü olabilir." (Williams, 2022).

Tang Ping hareketi, 2021 civarında, minimum çaba ve toplumsal beklentilerden uzaklaşma felsefesini savunan bir çevrimiçi gönderi viral hale geldiğinde Çin'de önemli ölçüde ilgi gördü ve tartışıldı. Aslında, bu kavram, akademik ve profesyonel başarının baskısından bunalan ve kişisel mutluluğa ve rahat bir yaşam tarzına odaklanmanın başka



bir yolunu arayan birçok gençte yankı buldu. Tang Ping genellikle, akademik olarak başarılı olmak, iyi maaşlı bir iş bulmak ve sosyal normlara uymak için muazzam bir baskının olduğu Çin toplumunun son derece rekabetçi doğasına bir yanıt olarak görülüyor. Hareket, maddi varlık ve profesyonel başarı arayışıyla artan hayal kırıklığını ve geleneksel başarı kriterlerinin dışında kişisel tatmin ve mutluluk bulma arzusunu yansıtıyor. Bazı insanlar bunu tembellik olarak nitelendirse de bazı insanlar bunun rekabetçi sistemdeki insanın duruşu olarak adlandırdı. Tang Ping hareketi, sosyal baskılar ile başarılı ve üretken olma zorunda bırakılan birçok gencin yalnız olmadığını hissettiği bir hareket olduğunu, getirdiği yankıdan anlayabiliriz. Sonuç olarak, hırs ve sıkı çalışma önemli olsa da fazla çalışmanın ve hep başarılı olma isteğinin psikolojik etkisini kabul etmek çok önemlidir. İş ve özel yaşam arasında bir denge bularak, başarıyı yeniden tanımlayarak ve kişisel bakıma öncelik vererek, bireyler daha sağlıklı bir zihniyet haliyle daha konforlu bir hayat tarzı geliştirebilir ve daha tatmin edici ve dengeli bir hayatın tadını çıkarabilir. Unutmamak gerekir ki, gerçek başarı hem profesyonel başarıları hem de kişisel mutluluğu ve huzuru kapsar.

TERAPİDE DİL VE DİŞAVURUM ODAĞI: NARRATİVE TERAPİ

Ebrar Albayrak - Aday Psikolojik Danışman

Adını son zamanlarda sık duyduğumuz narrative terapi Michael White ve David Epston tarafından geliştirilen öyküsel, anlatısal bir yaklaşımdır. 1980’lerde toplumsal alanda etkinliğini oldukça fazla hissettiren sosyal yapısalcılık ve sosyal bilimlerdeki diğer yorumsalcı yaklaşımların etkisiyle ortaya çıkmıştır. Bu bilgi paradigması aynı zamanda Hermenutik gelenek ile öyküsel bilgi psikolojisinden oldukça beslenen bir yaklaşım olarak kabul görmektedir (Kazdim, 2000).

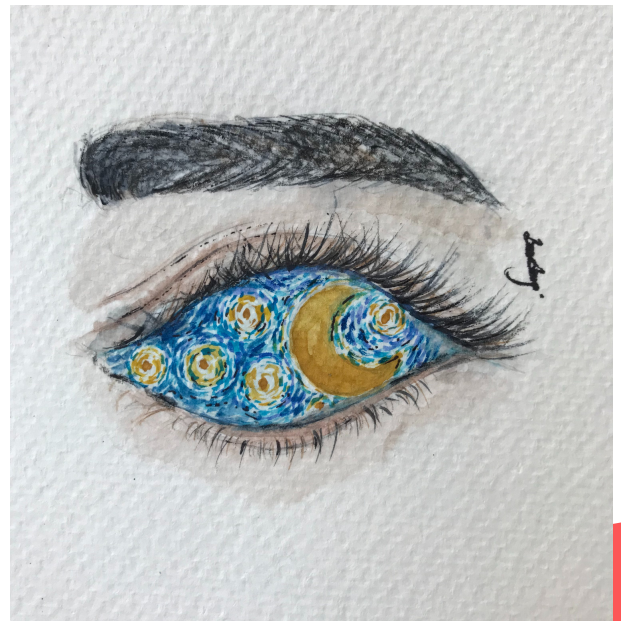
Hümanistik yaklaşımdan sonra psikoterapi alanında dördüncü dalga/güç olarak kabul edilen öyküsel terapi, kişisel ve kişilerarası problemlerin gelişiminde ve dışavurumunda dil ve öykününün önemine vurgu yapar. Öyküsel terapi ileri sürmüş olduğu iddialar, varsayımlar, amaçlar bakımından aşına olunan geleneksel psikolojik danışmanlık yaklaşımlarına meydan okur (Payne, 2006, akt. Çelik, 2017).

Öyküsel terapiye göre; insan yazılmış öyküler dünyasında doğar ve çok nadir olarak bu öykülerin farkına varır. Kişinin içine doğduğu öyküler ile kendi yaşantılarından oluşturduğu öyküler birbirine benzerlik gösterir. İnsanlar yaşadıkları olaylara, bu olayları birbiri ardına sıralayarak ve zaman içinde bir hikâye teması oluşturarak anlam yüklerler. Yaşanılan baskın öyküler insanların gelecekteki olaylarla ilgili yorumlarını şekillendirir. Cinsiyet, ırk, kültür, sınıf ve cinsel yönelimlerin toplumsal bağlamda ele alınışları, kendi yaşam öykülerimizi oluşturmamızda güçlü bir etkiye sahiptir. Bu anlamda, anlattığımız öyküler kültürümüzün bir yansımasıdır diyebiliriz (Çelik, 2017).

Öyküsel terapinin temel varsayımlarından biri “İnsanlar yaşamlarını düzenleyen hikâyeler aracılığıyla hayatlarının anlamını şekillendirirler” görüşüdür. Peki, yaşamın tamamını kapsayan tek bir hikâye mi vardır ve bu hikâye yaşam boyunca aynı şekilde mi sürer? Öyküsel terapi kişinin baskın öykülerinin farkına varması ve yeni öykülerin danışan tarafından oluşturulması için bakış açısı değiştirmeye odaklanır.



Temel felsefesi kişi problem değildir, problem problemdir olan narrative terapi danışanı merkeze alan ve deneyimleri vurgulayan bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım insanların tek bir hikâyeden, problem hikayesinden ibaret olmadığını fark etmelerine yardımcı olmayı ve alternatif hikayeler oluşturmaya amaçlamaktadır.

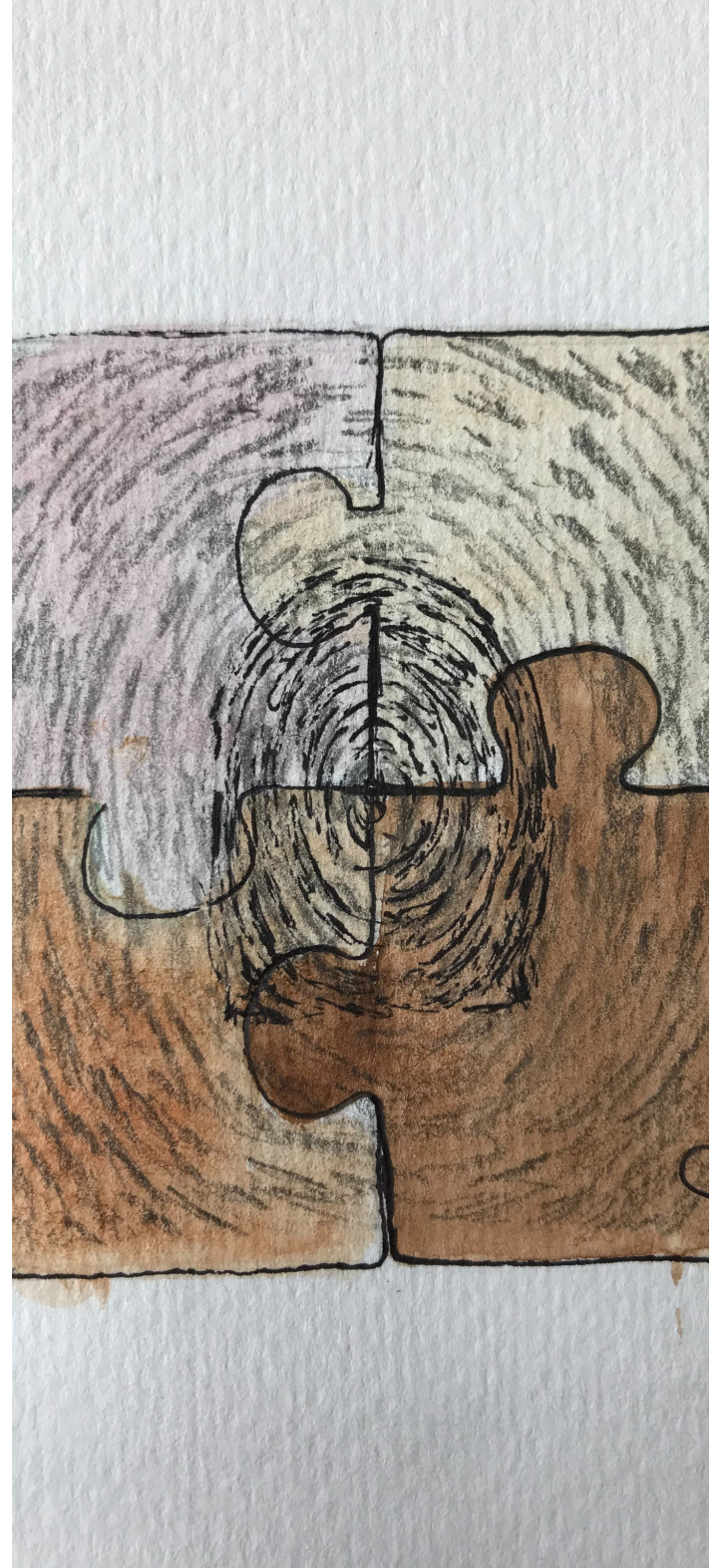


Öyküsel terapi süreci, oluşturulan hikâye dizisinin yapı-bozumu ve yeniden inşa sürecidir. Bu terapi modeli insan yaşamının toplamını özetleyecek ve içine alacak tek bir hikâyenin olma olasılığının bulunmadığı, bunun yerine hikayeler dizisinin içinden başka hikayeler (alternatif hikayeler, tercih edilen) doğabileceği varsayımından hareket eder (Carey & Russell, 2003).

Öyküsel terapinin bir başka varsayımına göre problem, insanın kendi yaradılışına veya özüne ait bir şey değildir. Problem birey üzerinde etkili olan bir durumdur. Bu bakış açısı öyküsel terapi literatüründe “problemin dışsallaştırılması” olarak adlandırılır. Dışsallaştırma terapötik bir teknikten daha fazla bir şey olup, problemi danışandan ayırma temeline dayanır. Öyküsel terapide ne danışanlar ne de aileler problemdir. Problem, problemdir. Öyküsel terapide birey merkeze alınan eşsiz ve biricik bir varlıktır. Birey problemlerin ne meydana gelmesinden ne de sürmesinden dolayı suçludur. Ancak toplumda baskın olan söylemler tam tersi yönde işler ve dolayısıyla bireylerin algılamaları ve yorumlamalarında baskın güç haline gelerek onların kendilerine bakış açıları ve yaşamları üzerinde olumsuz etkiler yaratırlar (Neal, 1996). Bu nedenle öyküsel terapinin en temel amaçlarından biri danışanın kendisiyle özdeşleştirdiği problemi, kendi kişiliğinin bir parçası olmaktan çıkarmasına yani problemi dışsallaştırmaya yardımcı olmaktır. Dışsallaştırma bir teknik olmaktan biraz daha fazlasıdır. Probleme bakış açısını temelden değiştiren bu yöntem bireyin gelecekteki hikayelerine ilişkin fikirlerini de şekillendirecektir.

Öyküsel terapide psikolojik danışanın temel görevi, danışana öyküsünü yeniden yapılandırması için yardım etmektir. Terapötik süreç, kişisel hikâyelere yönelik içgörü kazanımını araştırır ve bu süreç terapiste danışanın öyküsünün yardımcı yazarı olma imkânını sağlar (Morgan, 2002). Öyküsel terapi uygulamalarında danışanların yaşamlarına dair sağlıklı alternatif hikayeler oluşturmalarına imkân tanıyan terapötik ortamın yaratılması şarttır. Terapi ortamında, sağlıklı alternatif hikâyeler

geliştirmek, danışanların kendi hayatları üzerinde artan kontrol duygusunun geliştirmelerini sağlar. Terapist, hikâyesini değiştirmek için danışanın dikkatini “eşsiz sonuçlara” doğru yönlendirir. Bu süreç genellikle danışanın, özünde çaresizlik, acizlik ve güçsüzlük olan problem odaklı hikâyesi üzerinde yeniden düşünmesine yardımcı olur.



3 SİLAHŞÖRLER

Başak Kılınç - Uzman Psikolojik Danışman

Evrim, bedenlerimizi ve beynimizi şekillendirmeye ve geliştirmeye devam eden güçtür. Gerçekten de insan beyni, bize başka hiçbir türün sahip olmadığı bilişsel yetenekler kazandıran zekice evrimleşmiştir. Örneğin, insan zihni, fiziksel dünyadaki son derece karmaşık zorlukların üstesinden gelme yeteneğine sahiptir. Bununla birlikte, diğer hayvanlardan farklı olarak, evrimimiz birçoğunun sahip olmadığı anlamakta veya yönetmekte çok zorlandığımız yoğun olumsuz ve tepkisel duygular yaratma yeteneğine sahip. Daha da önemlisi bu durum genellikle istemediğimiz şekillerde tepki vermemize katkıda bulunur ve hatta bu yoğun olumsuz duyguları kendimize yöneltebiliriz.

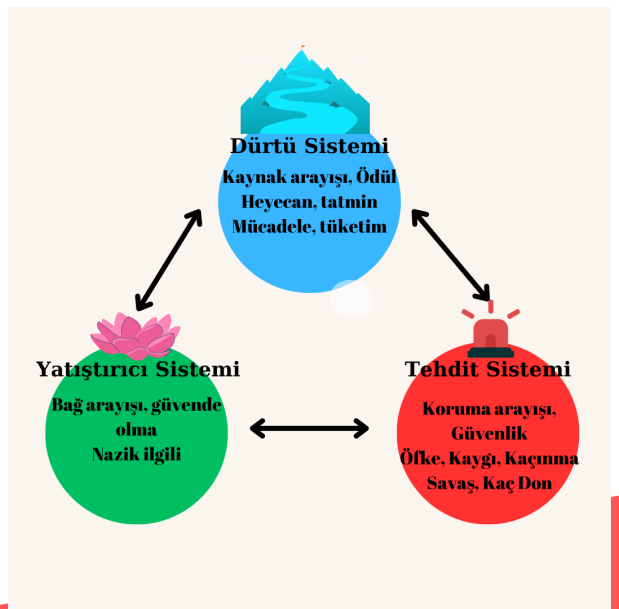
Gelecekle ilgili istenmeyen kaygılar tarafından tetiklenebiliriz, geçmişimizin acıları bize musallat olabilir (geçmiş ŞİMDİ yeniden yaşanıyor gibi hissettirebilir) ve “iç eleştirmenlerimizle” kendimize saldırabiliriz. Açgözlülük dikkatimizi dağıtabilir (kendimizin olabilecek en iyi versiyonu olmamız pahasına) ve gerçekten önemli olmayan hedeflerin amansız peşinde koşmaya odaklanabiliriz (kabul etmediğimiz ve kendimize ait yönlerden kaçınma çabasıyla). Bütün bunlar, kendimiz veya başkaları için durumu daha da zorlaştırabilecek ve içinden çıkılmaz davranışlara yol açabilir.

Bu sayfadaki bilgiler beynin 3 duygu düzenleme sistemine özgü olsa da bu sistemlerin nasıl çalıştığına (ve bu sistemleri düzenlemenin bir birey için ne kadar zor olabileceğine) katkıda bulunan birçok önemli bireysel faktör de vardır. Daha da önemlisi, bireylerin zor duygusal deneyimlerin üstesinden gelmelerine yardımcı olma konusunda sıklıkla sahip oldukları ortak korkuların, blokajların ve dirençlerin bu gelişimsel faktörlerle doğrudan ilişkili olduğunu da unutmamak gerekiyor.

Profesör Paul Gilbert (2010), üç ana tür duygu düzenleme sistemimiz olduğunu ve olumsuz erken deneyimlerin bu sistemler arasında bir dengesizliğe yol açabileceğini öne sürmüştür. Bu bizi korku ve endişelerin neden olduğu sıkıntıya karşı duyarlı hale getirir, başarısızlıkların neden olduğu özeleştiriyi



Profesör Paul Gilbert (2010), üç ana tür duygu düzenleme sistemimiz olduğunu ve olumsuz erken deneyimlerin bu sistemler arasında bir dengesizliğe yol açabileceğini öne sürmüştür.



tetikler ve yaptığımız şeyler ve/veya üzerinde çok az kontrolümüz olduğunda derin utanç duygularını geliştirmemize neden olabilir.

Hepimiz duygularımızı aşağıdaki sistemler arasında geçiş yaparak yönetmemize rağmen, çoğu psikolojik zorluk hem gerçek hem de algılanan tehditleri yönetmek için tehdit ve dürtü sistemlerinin aşırı kullanımından (ve yatıştırıcı sistemin yetersiz kullanımından) kaynaklanır. Bu sistemlere şimdi ayrıntılı olarak bakalım.

Tehdit Sistemi

Bu sistemin işlevi, tehditleri hızlı bir şekilde tespit edip algılamak ve bir yanıt seçmek, örneğin kavga etmek, kaçmak, donmak ve bize kaygı, öfke veya tiksinti gibi duygu patlamaları yaşatmaktır. Bu duygular vücudumuzda dalgalanarak bizi uyarır ve tehdiye karşı harekete geçmemizi ister. Sevdiğimiz insanlara, arkadaşlarımıza veya toplumumuza yönelik bir tehdit olması durumunda da sistem devreye girecektir. Acı verici ve zor duyguların (örneğin kaygı, öfke, tiksinti) kaynağı olmasına rağmen, bu sistem bir koruma sistemi olarak gelişmiştir. Aslında beynimiz, tehditle başa çıkmaya zevkli şeylerden daha fazla öncelik verir (Baumeister ve ark., 2001).

Dürtü Sistemi

Bu sistemin işlevi, hayatta kalmak ve gelişmek için (ve sevdiğimiz ve değer verdiğimiz kişilerin) ihtiyaç duyacağı kaynakları aramamız için bize rehberlik, motive ve teşvik eden olumlu duygular vermektir (Depue ve Morrone-Strupinsky, 2005). Güzel şeyleri (örneğin, yemek, seks, konfor, arkadaşlıklar, statü ve tanınma) arayarak, tüketerek ve elde ederek motive olur ve bundan zevk alırız. Bir yarışmayı kazanırsak, bir sınavı geçersek veya arzu ettiğimiz bir kişiyle çıkarsak, heyecan ve zevk duyabiliriz.

Yatıştırıcı Sistem

Bu sistemin işlevi, kendimize belirli bir yatıştırma, sükûnet ve huzur getirmemizi sağlar. Bu da dengemizi yeniden kazanmamıza yardımcı olur. Hayvanlar kendilerini tehditlere ve sorunlara karşı savunmadıklarında ve herhangi bir şeyi başarmaya veya yapmaya ihtiyaç duymadıklarında (yeterli ya da yeterince sahip olduklarında) memnun olabilirler (Depue ve Morrone Strupinsky, 2005). Memnuniyet, işlerin gidişatından memnun

olmanın ve kendini güvende hissetmenin bir biçimidir; çabalamamak veya istememek, dürtü-uyarma sistemlerinin abartılı, heyecanlı ya da "çabalama ve başarma" hissinden oldukça farklı bir pozitif duygu olan içsel bir huzurdur. Aynı zamanda, can sıkıntısı veya bir tür boşlukla ilişkilendirilebilen basit bir tehditte de farklıdır. İnsanlar meditasyon ve "yavaşlama egzersizi" yaptıklarında, belirttikleri duygular bunlardır; istememek ya da çabalamamak, içeride daha sakin ve başkalarına bağlı hissetmek (Gilbert, 2010).

Paul Gilbert özellikle güvenlik arayışı ve güvenlik arasındaki ayrıma değinmiştir. Güvenlik arayışı, tehdit sistemiyle bağlantılıdır ve tehditleri önleme veya tehditlerle başa çıkma ile ilgilidir. Güvenlilik, bireylerin rahat bir dikkat ve keşfetme yeteneği ile kendilerinden ve dünyayla barışık ve memnun olmalarını sağlayan bir zihin durumudur (Gilbert, 1993). Güvenlik, düşük aktivite ile aynı şey değildir- kendimizi güvende hissettiğimizde aktif ve enerji dolu olabiliriz.

Beynimizdeki bu üç sistemin dengeli olması ruh sağlığımız için önem teşkil etmektedir. Bunu bir örnekte açıklayalım. Eşeğini kendisi için çalıştırmak isteyen bir çiftçi düşünelim. Bu noktada cezalandırma ve ödül sistemi işe yarayabilir. Arkasına geçip eşeği bir sopayla tehdit edebilir ya da önüne geçip bir havuç sarkıtarak eşeğin hareket etmesini sağlayabilir. Havuç daha etkili gibi görünebilir ama dürtü veya tehdit sisteminin sürekli aktif olması önünde sonunda hayvanı strese sokup öfkelendirecektir. Eşeğin seçme şansı olsa, diğer eşeklerle çayırda otlamayı yatıştırıcı sistemini tercih ederdi (Brink ve ark., 2021).

Son olarak, beynimizdeki bu üç duygu düzenleme kısa bir tanıştıktan sonra dikkatinizi şu anda deneyimlerken bulduğunuz duygu ve motivasyonlara çekmek için bir dakikanızı ayırın. Şunu düşünün: "Şu anda kendimi ne kadar tehdit altında hissediyorum? Öfke, korku, endişe veya iğrenme duyguları fark ediyor muyum? Ardından ne kadar azimli hissettiğinizi fark etmeye çalışın: "Arzu, heyecan veya bir hedefin peşinden gitme motivasyonu fark ediyor muyum?" Son olarak, ne kadar güvende hissettiğinizi fark etmeye çalışın: "Huzur, sakinlik, güvenlik ve memnuniyet duyguları yaşıyor muyum?"

SAYGIDAN YOKSUN BİR SEVGİ YETERLİ Mİ?

Emine Batur - Sosyal Çalışmacı

Çocukluk süreci Korczak tarafından şu şekilde tanımlanmıştır: Çocukluk, uzun ve önemli yıllardan oluşan bir var olmanın, insan olmanın karşılığıdır (Kurt, 2020). Çocukluk yetişkinlik yolunda bir adım değil; çocuğun var olma, kendi olma, kendi çocukluğunu/hayatını yaşama sürecidir. Çocukluk dönemini benzersiz yapan bu yolun yetişkinliğe ulaşması değil, bizzat çocuk olmanın ta kendisidir. Çocuk sadece var olduğu için değerlidir. Gösterilmesi gereken saygı bizzat çocuğa yönelik olmalıdır. Ait olduğu aileye veya topluma gösterilen saygı kadar, ailesi ve toplumu sayesinde ona gösterilen saygı da çocuğa ait değildir. Saygı çocuğa sadece birey ve kendi olduğu için gösterilmeli, ona özel olmalıdır (Korczak, 2019).

İnsan sosyal bir bireydir. Başkaları tarafından dinlenmek anlaşılacak değer görmek kaydıyla hayatını sağlıklı bir şekilde sürdürebilir. İnsanlar dünyaya gelirken belli duygusal özellikler taşır bu duyguların merkezinde sevgi ve saygı vardır. Ama ne yazık ki toplumumuzda aile ilişkilerine baktığımızda ebeveynleri küçüklere (çocuklara) sevgi gösterilmesini vurgularken saygı göz ardı edilmiştir. Peki ya, “küçükler”? Bu sözde niçin küçükler/çocuklar için sadece sevgiden söz edilmiş? Çocuk için saygıdan yoksun bir sevgi yeterli mi görünmektedir?

Toplumumuzda saygıdan bahsederken küçüğün büyüğe, astın üste, güçsüzün güçlüye gösterilmesi olarak algılanmaktadır. Halbuki saygı insanlar arasındaki eşitliğin en önemli göstergesidir. Topluma baktığımızda güçlünün güçsüzü yenmeye çalıştığı bir anlayış sürdüğüne tanıklık etmekteyiz. Ebeveynlerde ise çocuklarının sadece kendilerine saygı göstermeleri gerektiğine inandıklarını gözlemlemekteyiz. Modern toplumlarda sadece büyüklere saygı gösterilir anlayışı terk edilerek çocukların da bir birey olduğu vurgulanmaktadır. Ve insan bir birey olduğu için saygıyı hak eder. Büyük ya da küçük olmak bir ölçüt olarak görülmemelidir (Aydın, 2014).



Çocukluk dönemini benzersiz yapan bu yolun yetişkinliğe ulaşması değil, bizzat çocuk olmanın ta kendisidir.





Burada dikkat edilmesi gereken önemli noktalardan biri ise “birey” ve “yetişkin” arasındaki ayrımdır. Birey, kendine has ayırıcı özellikleri olan, yalnızca var olması sebebiyle saygı görmeyi hak eden kişidir. Yetişkin ise, kendi kararlarını verebilen, mantık çerçevesinde düşünebilen, eylemlerinin sonuçlarını kestirebilen ve kabullenebilen bireydir.

Birey olduğunu kabul etmemiz gereken çocuklar çevrelerindeki yetişkinleri rol model olarak belli davranışlar sergilerler. Sık sık tartışma gören huzursuz bir ortamda olan bir çocuk da kendi isteklerini bağırarak ifade edebilir, ağlayarak her istediğini yetişkinler tarafından yerine getirildiğini gören bir çocuk ise “hayır” sözcüğünü artık kabul etmeyebilir. Çocuklar yetişkinlerin söylediklerinden çok yaptıklarını yaparlar. Bu nedenle çocuklarda görmek istediğimiz davranışların rol modeli olmalı, görmek istemediklerimizi ise ne onların yanında ne de onlara uygulanmamalıdır. Yetişkinler olarak çocukları saygısızlıkla suçladığımız yerde kendi davranışlarımızın sorumluluğunu almalıyız. Saygının olmadığı yerde sevginin de anlamını yitirdiğini unutmamalıyız.

2 - Taraf Şiddeti

- Ayan, S. (2006). Şiddet ve fanatizm. Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 7(2), 191-209.
- Koç, E. (2010). Gabriel Marcel'e Göre Fanatizm. SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, (22), 127-138.
- Nişanyan Etimoloji Sözlüğü, <https://www.nisanyansozluk.com/> Erişim Tarihi: 26.05.2023
- Royce, J. (1908). The Philosophy of Loyalty. New York: The Macmillan Company.
- Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük, <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 26.05.2023

Görsel Kaynakça

- <https://www.fanatik.com.tr/futbol>
- <https://dergio.com/20230523>

4- Umut Elçisi: Trajik İyimserlik

- MasterClass (2022). How tragic optimism benefits you. <https://www.masterclass.com/articles/tragic-optimism> URL adresinden 27.05.2023 tarihinde alınmıştır.

Görsel Kaynakça

- <https://theinspirationgrid.com/vibrant-psychedelic-illustrations-by-murugiah/>
- <https://inspgr.id/app/uploads/2020/02/art-chebokha-18-805x603.jpg>

6 - Başarı Baskısının Psikolojik Etkisi: Tang Ping Hareketi

- Aydemir, M. (2005). Bankacılıkta stres sorunu: Stres düzeyi, kaynakları ve başa çıkma yolları üzerine Bilecik'te bir araştırma. Journal of Social Policy Conferences, 0 (49). Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iusskd/issue/897/10035>.
- Eren, E. (1998). Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi, Beta Yayınevi, İstanbul.
- Kaçmaz, N. (2005). Tükenmişlik (burnout) sendromu. Journal of Istanbul Faculty of Medicine, 68(1), 29-32.
- Williams, A. (2022, September 20). Tang Ping how China's youth are refusing work. Retrieved from [\[https://unherd.com/thepost/tang-ping-how-chinas-youth-are-refusing-to-work/\]](https://unherd.com/thepost/tang-ping-how-chinas-youth-are-refusing-to-work/)

Görsel Kaynakça

- <https://unsplash.com/photos/QBpZGqEMsKg>
- <https://unsplash.com/photos/jl4BQJs87Do>

8- Terapide Dil ve Dışavurum Odağı: Narrative Terapi

- Carey, M. and Russell, S. (2003). Re-Authoring: Some answers to commonly asked questions. The International Journal of Narrative Therapy and Community Work, 3, 60-71.
- Çelik, H. (2017). Psikoterapide yeni soluk: Öyküsel terapi. E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi, 4(1), 34-50.
- Kazdim, A.E. (2000). Encyclopedia of psychology, Volume 5. Oxford University.
- Morgan, A. (2002). What is the narrative therapy: Innovation and continuity in Brazilian rock art. Retrieved from <http://www.ditomorales.com/dissintri.html>
- Neal, J. H. (2006). Narrative therapy training and supervision. Journal of Systemic Therapies, 15(1), 63-78.

10 - 3 Silahşörler

- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. ve Vohs, K. D. 213 (2001) "Bad is stronger than good". Review of General Psychology, 5, 323- 370.
- Brink, E., Koster, F. ve Atalay, Z. (2021). Şefkat korkaklara göre değil! İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Depue, R. A. ve Morrone-Strupinsky, J. V. (2005) "A neurobehavioral model of affiliative bonding", Behavioral and Brain Sciences, 28, 313-395.
- Gilbert, P. (1993) "Defence and safety: Their function in social behaviour and psychopathology", British Journal of Clinical Psychology, 32, 131-153.
- Gilbert, P. (2010). Compassion focused therapy. New York: Routledge.

Görsel Kaynakça

- <https://corelifemd.com/self-compassion/>

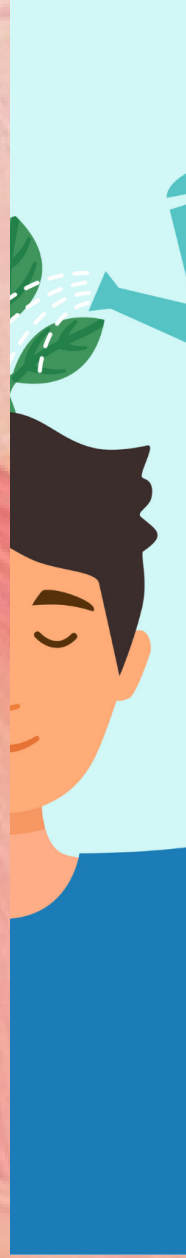
12 - Saygıdan Yoksun Bir Sevgi Yeterli Mi?

- Türsel, E. G. (tarih yok). Büyüklere saygı, küçüklere ... onlara da saygı! <http://anadildanismanlik.com/tr/sizin-icin/buyuklere-saygi-kucuklere-onlara-da-saygi-2/> adresinden alınmıştır
- Korczak, J. (2019). Çocuğun saygı hakkı. Çocuk ve Medeniyet, 1-12.
- Kurt, Ş. (2020). Çocuğun saygı hakkı üzerine. <https://lawtudent.com/makale/cocugun-saygi-hakki-uzerine/> adresinden alınmıştır
- Aydın, N. B. (2014, Mart). Çocuklar da saygıyı hak eder. https://www.tavsiyedyorum.com/makale_12374.htm adresinden alınmıştır

Görsel Kaynakça

- <https://l24.im/SFQVfyf>
- <https://l24.im/ETkfbhO>

PSIKOLEKTİF "Ten" >



Yazı İşleri Sorumlusu : Şafak Atay

HAZİRAN 2023

Bülten Tasarım: Kadriye Ulus

SAYI 7



@psikolektifresmi



@psikolektif



psikolektif



psikolektif



psikolektif@gmail.com