

Psikolojik Esneklik

DÜŞÜNCELER, DUYGULAR VE BELİRSİZLİKLE BARIŞMAK

Kontrol, çoğunlukla farkında bile olmadan sıkı sıkıya tutunduğumuz evrimsel bir güvenlik stratejisidir. Milyonlarca yıllık adaptasyon sürecinde beynimiz, temel işlevi bizi hayatta tutmak olan gelişmiş bir "tahmin makinesi" olarak şekillenmiştir. Sinir sistemimiz, atalarımızdan miras kalan bu içsel erken uyarı sistemi nedeniyle belirsizliği doğrudan bir tehlike sinyali olarak okur. Bu yüzden zihnimiz; yüksek zihinsel enerji harcayan belirsizlikle kalmak yerine, hızlıca katı kurallar, şablonlar ve ezberlenmiş senaryolar üreterek sahte bir emniyet alanı yaratmaya çalışır.

Zihninizin içinde hiç durmadan çalışan, her şeyin en iyisini yapmaya gayret eden, sizi olası tehlikelerden korumak için çabalayan belki de bu koşturmaca içinde kendisini biraz ihmal eden aşırı kontrolcü/ düşünen/ detaycı bir parçanız olduğunu hissediyorsanız; bu araç tam olarak sizin için yazıldı. Psikolojik esneklik; değişen yaşam koşulları ve yükselen duygu dalgaları karşısında zihinsel ve duygusal kaynaklarımızı yeniden organize edebilme becerisidir.

Bu beceri güçlendikçe; katı kurallar yerini esnekliğe, aşırı kontrol ve duygularımızı ihmal etme hali ise yerini kabul ve disipline bırakır.

(Not: Kontrollü bırakmak çoğumuz için tehlikelidir ve düşüncesi bile korkunç hissettirebilir. Burada amaç kontrolü tamamen bırakmak değil; bize zarar veren duygu ve düşüncelere esneme payı verebilmek.)

Bu Araç Kimler İçin?

- Belirsizlik karşısında "Ya şöyle olursa?" sorularıyla gün boyu olası senaryolarla savaştan ve tetikte olmaktan yorulanlar
- Hatalardan ve utançtan korunma çabasıyla geçmiş konuşmaları ve kararları zihninde tekrar tekrar oynatanlar
- Bir düşünce veya çalışma moduna kilitlendiğinde; durması gerektiğini hissetse bile zihinsel fren yapıp başka alana geçmekte güçlük çekenler
- Zorlayıcı hisleri bir başarısızlık/ güçsüzlük olarak görüp mantıkla çözmeye veya tek başına taşımaya çalışanlar
- Kaygıyı yönetmek ve beklentileri karşılamak için koştururken gerçekten ne istediğini ve kendine neyin iyi geldiğini unutanlar



Zihin, hem acıyı hem de olasılığı aynı anda tutabildiğinde dirençli hale gelir.

– GEORGE, A.

BÖLÜM 1

Kontrol ihtiyacını anlamak

Milyonlarca yıllık hayatta kalma yolculuğumuzda beynimiz, mutluluktan ziyade bizi tehlikelerden korumaya odaklanan bir "tahmin makinesi" olarak şekillendi. Bu evrimsel mirasın en temel parçası, beynimizin en derin yapılarına yerleşmiş olan kesinlik ihtiyacıdır. İşte bu noktada devreye kontrol girer. Belirsizliğin yarattığı o yoğun huzursuzluktan kaçınmak için zihnimiz, sonucu etkileyebileceğine dair bir inanç geliştirir. Eğer çabamızın sonucunda bir yanıt alıyorsak, bu durum kaygıyı azaltır ve bize bir özerklik yanı hayatımızın merkezinde olma hissi verir.

Ancak bazen bu kontrol çabası katı ve zarar verici bir hal alır. Üzerinde hiçbir etkimizin olmadığı durumları bile yönetebileceğimize inanmaya başlarız (kontrol illuzyonu). Jenkins ve Ward tarafından yapılan deneyler göstermiştir ki, insanlar rastgele yanıp sönen bir ışığı iki kendi hareketleriyle kontrol ettikliklerine kolayca ikna olabilirler.

İşin en zorlayıcı yanı, kontrolcülüğün sosyal olarak takdir edilen birer yanı olmasıdır (Bu onu sürdürür!). Hata yapmanın cezalandırıldığı, duygusal ihtiyaçların veya kuralsız oyunların "zayıflık" "yanlış" "kötü" olarak görüldüğü, buna karşılık acıya karşı yüksek toleransın, her ne pahasına olursa olsun kazanmanın ve kurallara katı bağlılığın sistemler zihnimizde bizi sürekli yargılayan bir içsel eleştirmen yaratır.

Aşırı düşünün bireyler için kontrol şu inanca dönüşür: "Eğer yeterince düşünürsem, her felaketi engelleyebilirim" Bu durumda zihnimiz, bizi utançtan, yetersizlikten veya kaostan korumaya çalışırken her belirsizlikte alarm verir. Yani, hata yapma olasılığımız her konuda bizi tetikte tutar, dikkatimizi negatif olasılıklara odaklar ve bizi risk almaktan, yeni şeyler denemekten ve "yeterince iyi" olduğunuzu görmekten mahrum bırakır.

İşin özü, bu katılık/ kontrolcülük bir karakter kusuru değil, hepimizde olan bir ihtiyacın zamanla ihtiyacımız olmayan durumlarda da devam etmesi. Kontrol ihtiyacımızın nerelerde tetiklendiğini ve bu içsel eleştirmenin bize ne fısıldadığını fark ederek, zihninizi esnetmeye başlayabilirsiniz!

FARKINDALIK EGZERSİZİ

Aslında her şey en temel ihtiyacımız olan kesinlik, öngörülebilirlik, güvende olmakla başlar. Milyarlarca yıl önce atalarımız için belirsizlik; bir çalının arkasındaki hışırtının bir meyve mi yoksa yırtıcı bir hayvan mı olduğunu bilmemek demektir; bu da doğrudan hayati tehlike anlamına geliyordu. Bu evrimsel miras nedeniyle beynimiz, dışarıdan net bir güvendesin sinyali gelmediği sürece, kendini korumak adına kontrolü ele almak ister. Ancak bu kontrol, bazılarımız için elimizde olmayan durumlarda da ortaya çıkar; çünkü kontrolü azaltmak, tehlikeye hazırlıksız yakalanmak demektir. Ancak bazen tehlike yoktur, ya da bazen bu kadar hazırlıklı olmamıza gerek yoktur...

Bu alan, hiçbir şeyi değiştirmek ya da düzeltmek zorunda olmadan, sadece şu an zihninde neler olup bittiğini nazikçe fark etmen için var. Gerçekten elinde olana yavaşça baktıkça, kontrol edebildiğin şeyleri ve atabileceğin küçük, mümkün adımları da fark edeceksin. *(Not. Zihnini bazen kendini eleştirmesi, aynı düşünceyi tekrar tekrar döndürmesi ya da endişelenmesi bir zayıflık değil, aslında seni korumaya çalışan eski, koruyucu bir mekanizmadır. Elindeymiş gibi ya da geçmişte yapabilirmişsin gibi hissettiren de genelde bu sestir. Bu sesi şefkatle fark ederek, ona karşı bir ses geliştirebilirsin.)*

1. Değiştirebileceklerim ve Sadece Fark Edebileceklerim

Seni şu an zorlayan bir durumu düşün ve bu durumda kontrolünde olan ve olmayanları fark et.

ŞU AN BENİ ZORLAYAN DURUM

Değiştirmeye Çalıştığım Ama Elimde Olmayan

(İçsel eleştirmenim neyi düşünmemi/ değiştirmemi söylüyor?)

- ◆ Başkalarının ne düşündüğü
- ◆ Geleceğin nasıl şekilleneceği
- ◆ Geçmişte yaşanmış olaylar

Değiştirmeye çalıştıklarım:

Şu An Gerçekten Elimde Olan

(Acımın/ korkumun/ kaygımın/ üzüntümün farkında olarak dikkatimi neye verebilirim?)

- ◆ Şu anki nefesim, bedenimdeki hisler
- ◆ Zihnimden geçen düşünceleri fark etmek
- ◆ Şu an atabileceğim küçük bir adım

Gerçekten elimde olanlar:

BÖLÜM 2

Zihin-Beden Esnekliği

2a Duygularla Barışmak

Kaygı bizi zihinsel ve bedensel olarak "sımsıkı tutunmaya" zorlar. Beden kasılır, çene kilitlenir, omuzlar yükselir, nefes tutulur. Ancak bu kaskatı duruş, rahatsız edici duyguyu sistemin içine hapseder ve beyne kesintisiz bir stres alarmı gönderir. Psikolojik esneklik, kaygının ardından otomatik olarak tutunduğumuz, bize zarar veren kontrol alışkanlıklarına, bedensel tepkilere tutunmayı bırakmaktır. Bedene ve zihne "Bu gerginlik bana ne söylüyor, beni nereye götürüyor?" diye şefkatle bakma olanağı tanır.

Bedensel Farkındalık Deneyi

1 Beden Deneyimi

- Otururuşunuzu ve duruşunuzu fark edin. Şu an zihninizde sizi endişelendiren ya da kontrol etmek istediğiniz bir belirsizliği düşünün.
- Ellerinizi iki tarafınızda sımsıkı yumruk yapın. Çenenizi sıkın, omuzlarınızı yukarı çekin. Bu gerginliği 5 saniye boyunca bedeninizde tutun.
- Derin bir nefes vererek yumruklarınızı tamamen açın. Avuç içleriniz yukarı baksın, omuzlarınız serbestçe aşağı düşsün.
- Bedeninize şu cümleyi fısıldayın: "Bu duyguya ve belirsizlikle savaşmak zorunda değilim."

2 Yaz ve Fark Et

Bedeniniz gergin haldeyken nefesiniz ve duygularınızla ilgili neler fark ettiniz?

Yumruklarınızı tamamen açıp avuçlarınızı serbest bıraktığınız o an sinir sisteminizde nasıl bir değişim/hafifleme fark ettiniz?

Basit bir fiziksel serbest bırakma bile hem bedeni hem de zihni sakinleştirir. Bunun sebebi bedenimizin beynimize doğrudan bilgi taşıyan nöral bir ağ (afferent vagal lifler ve propriyoseptif geri bildirim) bulunmasıdır. Siz yumruklarınızı sıkıldığınızda beden beynimize "şu an bir tehdit var, tetikte kal!" sinyali gönderir. Avuç içlerinizi açıp kaslarınızı düşürdüğünüzde ise bu nöral hat üzerinden beyne doğrudan bir emniyet mesajı iletilir. Zihniniz bu bedensel ipucunu okur ve şöyle der:

"Artık kendini sıkmana gerek yok. Güvendesin ve rahatlayabilirsin."

2b

Düşünceler ve Belirsizlikle Barışmak

Beynimiz neden belirsizliğe duyarlıdır?

Beynimiz evrimleşirken tehdidi yalnızca dışarıdaki bir sestten ya da hareketten değil, kendi zihnimizin ürettiği bir imgeden veya düşünceden de algılayabilecek hale geldi. Yaşadıklarımız, anılarımız, duygularımız ve düşüncelerimiz bu sistemi beslemeye devam eder; stres arttıkça, zihnimizin bizi koruma çabası da artar.

Bu yüzden, "Ya şöyle olursa?" sorusuyla bir senaryo kurmaya başladığınızda, beyniniz bu senaryo ile gerçek bir tehdidi ayırt edemez; beyninizin mantıklı ve sakin düşünen merkezi (prefrontal korteks), alt beyindeki o "panik butonunu" (amigdala) durdurmayı, yani sistemi frenlemeyi bırakır — ve zihin, kurduğu senaryoyu artık bir olasılık değil, kesin bir gerçek gibi görmeye başlar.

Bir süre sonra aklımıza gelen düşünceleri değerlendirmeden "mutlak gerçekler" olarak kabul etmeye başlarız. Örneğin, bir hata karşısında "başarısızım" düşüncesi ile özdeşleşir ve "ya bir daha hata yaparsam" endişesiyle sürekli hatamızı arar, hata yapacağımız yerlerden uzak dururuz. Zamanla, artık hata yapsak bile devam edebileceğimizi, ondan öğrenebileceğimizi unuturuz.

Düşüncelerimizle aramıza mesafe koymak ve kaygıyı gidermek için endişenin ("Ya şöyle olursa?") sorusunun yarattığı katılık yerine, "Öyle olsa bile..." esnekliğine geçmemiz gerekir.

Bu sayede, beynimize şu mesaj iletilir:

"Korktuğum düşünce gerçek olsa bile, ben kendi değerlerime tutunacak ve içsel kaynaklarımla bu durumun üstesinden gelecek güce sahibim."

İhtiyaçları hatırlamak

Sistemimiz kaygıyı gidermeye odaklandığında, eylemlerimiz uzun vadeli değerlerden ziyade kısa vadeli ve kaygıyı gidermeye yönelik dışsal hedeflere yönelir. Ulaşılabilir ve değerlerimize uygun hedefler koymak için önce kaygının altındaki ihtiyaçları fark etmemiz gerekir. Dan Siegel'a göre, tükenmişlik aslında temeldeki bu üç insani ihtiyacımızın alarm vermesinden kaynaklanır. Kendi yaşamımızın direksiyonunda olma arzumuz (Özerklik), hata yapma pahasına gelişme ve potansiyelimizi yaşatma güvenimiz (İşsel kesinlik ve yetkinlik) ve olduğumuz halimizle kabul edilip bağ kurma limanımız (Bağ kurma).

Gerçek ihtiyaçlarımızı fark ettiğimizde zihnimiz üzerinde gücü olmadığı dış dünyayı kontrol etme çabasından vazgeçer ve enerjisini bugün atabileceği anlamlı, küçük adımlara saklar. Zamanla, sonuç değil çaba anlamlı hale gelir ve geleceğe korkuyla değil umutla bakarız. Ne de olsa bir danışanın da dediği gibi, "bu dünyada umut da umutsuzluk kadar mümkün."

Zihnimizin korktuğu senaryoya yüklediği anlam, aslında bize şu an en çok neye ihtiyaç duyduğumuzu gösteren bir ipucudur:

ZİHNİN KORKTUĞU SENARYO	ARDINDAKİ GERÇEK İHTİYAÇ
"Ya yetersiz/başarısız olursam?"	Yetkinlik (Gelişme & Öz-Güven)
"Ya reddedilir/dışlanırsam?"	Bağ kurma (Kabul & Görülmek)
"Ya hata yapar/ kontrolü kaybedersem?"	Özerklik (Kendi Seçimlerin)

FARKINDALIK VE BİLİŞSEL AYRIŞMA EGZERSİZİ

1 Stres Farkındalığı

Örn: "Ya sunumda takılısam ve herkes benim yetersiz olduğumu düşünürse?"

Stres ya da belirsizlik anlarında aklınıza hangi düşünce geliyor?

2 Bilişsel Ayrışma

Düşünceye sürüklenmek yerine, cümlelerin başına şunu ekleyin: "Zihnimin şu an bana düşüncesini sunduğunu fark ediyorum."

3 Esnek Bakış Açısı

Düşüncenin zihnin ürettiği bir senaryo olduğunu bilerek farklı bir perspektifi keşfetmeye açık olun. Bunun için kendinize "Bu durum bana ne öğretebilir?" "Aklıma gelen doğru olsa bile, en kötü ne olabilir?" diye sorabilirsiniz.

Örn: "Öyle olsa bile (takılısam bile), bu benim insan olduğumu gösterir. Anlık bir aksilik benim değerimi belirlemez ve baş çıkarak kaynaklara sahibim."

4 İhtiyaçları Fark Etmek

Bu durumu sınırsız kontrol etmeye çalışırken, arkada sessizce doyurulmayı bekleyen asıl ihtiyacınız hangisi olabilir? (Kendi kararlarınızı alabilme özgürlüğü mü (Özerklik), bir şeyleri yapabileceğinize inanmak mı (Yetkinlik), yoksa olduğunuz gibi kabul edilip görülmek mi (Bağ Kurma) ?

Düşüncenizi fark edip başına "Zihnimin bana bu düşüncüyü sunduğunu fark ediyorum" ifadesini eklediğinizde, o düşünceyle birlikte sürüklenme hissinizde nasıl bir değişim oldu?

Zihninizdeki senaryo karşı "Öyle olsa bile..." esnekliğini kattığınızda, zihninizin korktuğu o anlam yumuşadı mı? Bedeninizde neler oldu?

Değer Odaklı Yaşam ve Uzun Vadeli Psikolojik Esneklik

Zihin katılaştığında ve kontrol moduna geçtiğinde, hayatı sadece ulaşılması gereken bir "hedefler" listesi olarak görmeye başlar. Oysa hedefler ve değerler birbirinden tamamen farklı iki kavramdır:

Hedefler sonuç odaklıdır, elde edilebilir, tamamlanabilir ve üzerlerindeki kontrolümüz sınırlıdır (Örn: "İyi bir işe girmek", "Evlenmek", "Projeyi bitirmek"). Hedef gerçekleştiğinde veya bir aksilikle ertelendiğinde zihin boşluğa düşebilir ya da kontrol alarmını tekrar çalıştırabilir. Örneğin, on odalı bir villa hayali kuran biri, oraya taşındıktan sadece 6 ay sonra kendisini eski tek odalı dairesindeki kadar mutsuz hissedebilir. Buna "varış yanılgısı" denir. Bir hedefe ulaştığınızda gelen o anlık rahatlama hızla buharlaşır ve zihin yeni bir "eksiklik" bularak alarmı tekrar çalmaya başlar.

Değerler nasıl bir insan olmak istediğimizi, hayata nasıl bir nitelik katmak istediğinizi belirleyen içsel süreçlerdir (Örn: "Dürüst ve samimi olmak", "Meraklı ve öğrenen biri olmak", "Üretken ve katkı sağlayan biri olmak"). Hedefler tek başlarına birer varış Yanılgısı tuzaklarına dönüşebilir; ancak değerlerimize hizmet ettiklerinde hayatımıza yön duygusu katarlar. Katı bir zihin bir hedefe ulaşamadığında kendisini anında "başarısız" ilan eder. Değer odaklı ve anlam bütünlüğü taşıyan bir yaşam, karşısına çıkan engelleri birer tikanıklık değil, "gelişim ve esneme alanı" olarak görür. Zihin fırtınanın ortasında "Neden bu sıkıntıyı çekiyorum?" diye fısıldadığında, değerleriniz size rehberlik eder: "Çünkü bu zorlu adım, senin önem verdiğin bir yaşamı inşa etmek için atılıyor."

Bu içsel anlam duygusu, hayattaki acıları veya belirsizlikleri yok etmez; ancak o acıları taşıyabilir ve dönüştürülebilir kılar.



FARKINDALIK EGZERSİZİ: DEĞERLERİ ARAMAK

Hatırlatma: Bir hedefe kilitlenmiş olmak veya ulaştıktan sonra o derin boşluk hissini yaşamak bir hata değil, insan beyninin doğal bir çalışma özelliğidir. Bu alanı, kendinizi yargılamak için değil; zihninizin peşinden koştuğu hedeflerin arkasındaki değerleri şefkatle fark etmek için kullanın.

1 Varış Yanılgısını Fark Etmek

Geçmişte ulaşmak için çok çabaladığınız, ulaştığınızda büyük bir rahatlama beklediğiniz ancak bir süre sonra o coşkunun söndüğü veya yerini yeni bir telaşa bıraktığı bir hedefi düşünün (Örn: Bir mezuniyet, bir alım, bir terfi, bir ilişki admi).

O hedefe ulaştığınız ilk an alın gelen rahatlama buharlaştığında, zihninizin "hata" veya "eksiklik" olarak etiketlediği yeni şey ne oldu?

2 Hedeflerin Arkasındaki Değeri Aramak

Şu an zihninizin ulaşmak için en çok çabaladığı, belki de ulaşamadığında sizi "başarısız" hissettirmekle tehdit ettiği güncel bir hedefinizi yazın:

3 Değeri Bulmak

Şimdi bu hedefinizi bir "varış çizgisi" olmaktan çıkarıp arka planına bakalım: Eğer bu hedef bir sihirli bir değnekle gerçekleşseydi ve o anki rahatlama geçtikten sonra geriye baksaydınız; bu hedef aslında hayata nasıl bir nitelik katmak, nasıl bir insan olmak isteğinize hizmet ediyor?

(Örn: "O projeyi bitirmek" hedefimin arkasında aslında "Üretken olmak ve bir değer katmak" değeri yatıyor.)

4 Değerlerle Hareket Etmek

Eğer bu hedef dış dünyadaki belirsizlikler, gecikmeler veya engeller yüzünden tam olarak hayal ettiğiniz gibi gerçekleşmezse; bulduğunuz değere tutunarak bugün atabileceğiniz en küçük, en esnek mikro-adım ne olurdu?

(Örn: Proje ertelense bile "Üretkenlik" değerim doğrultusunda bugün kendi alanıma 15 dakika okuma yapabilirim.)

Referanslar

Ben-Shahar, T. (2007). *Happier. Learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment*. McGraw-Hill Education.

Ben-Shahar, T. (2009). *The pursuit of perfect. How to stop chasing perfection and start living a richer, happier life*. McGraw-Hill Education.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Doerfler, L. A., & Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley Publishing.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy. The process and practice of mindful change* (2nd ed.). The Guilford Press.

Jenkins, H. M., & Ward, W. C. (1965). Judgment of contingency between responses and outcomes. *Psychological Monographs: General and Applied*, 79(1), 1–17. <https://doi.org/10.1037/h0093874>

Langer, E. J. (1975). The illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32(2), 311–328.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.32.2.311>

Michalak, J., Burg, J., & Heidenreich, T. (2012). Don't sit up straight: The role of posture in the development and maintenance of depression and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 514–520. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9460-7>

Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory. Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press.

Siegel, D. J. (2010). *Mindsight. The new science of personal transformation*. Bantam Books.