

PROF. DR. MEHMET Z. SUNGUR

# BELİRSİZLİKLE BARIŞMAK

Kaygı ve Endişeyi Yönetmek

*Korona  
Günlerinde*



DESTEK YAYINLARI: 1389  
ARAŐTIRMA: 320

**PROF. DR. MEHMET Z. SUNGUR / BELİRSİZLİKLE BARIŞMAK  
KAYGI VE ENDİŞEYİ YÖNETMEK**

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*İmtiyaz Sahibi:* Yelda Cumalıoğlu  
*Genel Yayın Yönetmeni:* Ertürk Akşun  
*Yayın Koordinatörü:* Özlem Esmegül  
*Editör:* Devrim Yalkut  
*Kapak Tasarım:* İlknur Muştu  
*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy  
*Sosyal Medya-Grafik:* Tuğçe Budak - Mesud Topal

Büyükada Yayıncılık: 7. Baskı  
Destek Yayınları: 8.-12. Baskı: Aralık 2020  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-033-8

© Destek Yayınları  
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul  
Tel. (0) 212 252 22 42  
Faks: (0) 212 252 22 43  
www.destekdukkani.com  
info@destekyayinlari.com  
**facebook.com/DestekYayinevi**  
**twitter.com/destekyayinlari**  
**instagram.com/destekyayinlari**



Deniz Ofset – Çetin Koçak  
Sertifika No. 48625  
Maltepe Mahallesi  
Hastane Yolu Sokak No. 1/6  
Zeytinburnu / İstanbul



*Korona  
Günlerinde*

**PROF. DR. MEHMET Z. SUNGUR**

# **BELİRSİZLİKLE BARIŞMAK**

**Kaygı ve Endişeyi Yönetmek**



## YAZAR HAKKINDA

Ortaöğrenimini Tarsus Amerikan Koleji'nde, üniversite eğitimini ise Hacettepe Tıp Fakültesi'nde tamamlamıştır. 1985 yılında bir Avrupa Konseyi bursu aracılığıyla İngiltere'de "Toplum Psikiyatrisi" ve "Ruh Sağlığı Hizmetlerinin Yapılandırılmasında Değişik Modeller" konularında çalışmıştır.

1986-1988 yılları arasında British Council bursiyeri olarak gittiği Londra Psikiyatri Enstitüsü'nde (Kings College) "Davranış Tedavileri", "Cinsel İşlev Bozuklukları-Cinsel Terapiler", "Evlilik Terapileri" ve "Kaygı Bozuklukları" alanlarında eğitim almıştır.

1992 yılında Doçent, 2001 yılında Profesör unvanını almıştır. Doçentlik sonrasında çalışmalarını özellikle "Bilişsel ve Davranış Terapileri", "Cinsel İşlev Bozuklukları", "Evlilik Terapileri" ve "Kaygı Bozuklukları" konularında yoğunlaştırmış ve 1996 yılında kanıta dayalı çağdaş bir terapi yaklaşımının ülkemiz içinde tanınması ve yaygınlaştırılması amacıyla Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği'nin kurucu başkanlığını yapmıştır. Halen aynı derneğin başkanlığını yürütmekte; bilişsel davranışçı tedavilerinin hem ülkemizde hem de dünyanın çeşitli ülkelerinde iyi ve etik uygulamalarının yaygınlaştırılması doğrultusunda eğitimler vermektedir. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda hizmet verdiği 1992 yılında, Türkiye'deki ilk "Sigara Bırakma Merkezi" ve ilk "Cinsel İşlev Bozuklukları Değerlendirme ve Tedavi Merkezi"nin kuruculuğunu yapmıştır.

2000 yılında "Avrupa Davranış ve Kognitif Terapiler Birliği (EABCT) Başkanı" seçilmiştir. Dr. Sungur önce İngiliz Davranış ve Kognitif Terapiler Birliği, ardından EABCT tarafından "Kognitif-Davranışçı Terapist" olarak akredite edilmiştir. Merkezi Amerikada olan "Kognitif Terapi Akademisi (ACT)" kurucu üyelerinden olup, aynı akademinin eğitici ve süpervizörlerinden biridir. Beck Enstitüsü (BI) Uluslararası Danışma Kurulu üyesi de olan Dr. Sungur, 2017 yılında merkezi ABD'de olan "Uluslararası Kognitif Terapiler Birliği"nin (IACP) Amerikalı olmayan ilk başkanı seçilmiştir. 2018 yılında ise "Avrupa Seksoloji Federasyonu (EFS)" bir sonraki dönem başkanı seçilmiştir. 2020 yılında tüm kıtaları ve birlikleri aynı şemsiye altında toplayan "Dünya Kognitif Davranış Terapileri Konfederasyonu"nun (WCCBT) yönetim kurulu üyelerinden biri olmuştur. Bugüne kadar toplam yedi uluslararası ve birçok uluslararası katılımlı ulusal kongrenin başkanlığını üstlenmiştir.

Yurtdışında çeşitli ülkelerde yürüttüğü eğitim etkinliklerinin yanı sıra, birçok uluslararası ve ulusal bilimsel dergilerde editörlük, danışma ve yayın kurulu üyeliği görevleri yapmıştır. Yurtiçi ve yurt dışındaki bilimsel dergilerde yayımlanmış yüzden fazla makalesi ve çeşitli kitap ve kitap bölümleri mevcuttur. *Deprem Sonrası Ortaya Çıkan Psikolojik Tepkileri Anlamak ve Kendi Kendine Yardım Etme Yöntemleri*, *Sen, Ben ve Aramızdaki Her Şey ve Aşk, Evlilik, Sadakatsizlik: Şeytan Üçgeni* isimli çok sayıda okunan kitabın yazarıdır. Yurtiçi ve yurtdışında ruh sağlığı profesyonellerine Avrupa Davranış ve Kognitif Terapileri Eğitim Standartları ile uyumlu "Bilişsel Davranışçı Terapi" eğitimi dışında "Çift Terapileri", "Cinsel Tedaviler", "Kaygı Bozuklukları" gibi konularda eğitimler vermektedir. Ulusal ve uluslararası meslek ödülleri de olan Dr. Sungur, son olarak Avrupa Seksoloji Federasyonu tarafından çift ve seks terapilerine olan katkıları nedeniyle bir "gold medal" ile ödüllendirilmiştir. Halen, İstanbul Kent Üniversitesi'nde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır.

## KİTAP HAKKINDA NE DEDİLER?

Eğer bugünün dünyasının bu en zorlu dönemi hakkında şahane bir klinisyen tarafından kaleme alınmış doğru kitabı arıyorsanız bu kitabı okumalısınız.

Dr. Sungur, küresel boyutlarıyla bir felakete dönüşen salgının psikolojik, kişiler arası, ailevi bileşenlerini ve toplumsal sonuçlarını bir bütün olarak aynı kitapta toparlamayı başarmıştır. Koronavirüse yakalanmış ve atlatmış bir kişi olarak ben, kitapta anlatılan her şeyi adım adım yaşadım. Bu eser tıp, ruh ve halk sağlığı alanında çalışan herkes için bir temel okuma niteliğindedir. Daha da önemlisi hastalığın psikolojik ve sosyal boyutlarının anlaşılması ve daha etkili yönetilmesi bağlamında halk için çok yararlı bir kaynak olacaktır.

*Dr. Arthur Freeman*

*Kognitif ve Davranış Terapileri Birliği Eski Başkanı*

Pandeminin dünyayı vurduğu bir zamanda Dr. Mehmet Sungur, etrafımızı saran karabulutları ve duygusal iniş çıkışlarla seyreden kritik öneme sahip bir dönemi anlamamıza yardımcı olacak, çok değerli bir eserle bizleri onurlandırmış. Birinci sınıf bir bilim insanı ve klinisyen tarafından kaleme alınan bu eser; arkadaşlarımızdan ve sevdiklerimizden mahrum bırakıldığımız bu dönemde, çeşitli mahrumiyet ve kısıtlamaların neden olduğu duygusal sorunları anlamak ve gidermek adına bir yol

haritası olarak görülebilir. Bu armağan niteliğindeki eseri, dönemden etkilenen herkese, onurlu bir duruş ve ayakta kalma rehberi olarak tavsiye ediyorum.

*Dr. Frank M. Dattilio  
Harvard Tıp Fakültesi*

Dr. Mehmet Sungur çeşitli boyutlarda ciddi sonuçları olan bu pandemiyle daha iyi baş etme konusunda hepimize yardımcı olabilecek çok önemli bir eser kaleme almış. Bilişsel Davranışçı Terapiler alanına uluslararası düzeyde katkılar sağlamış bir uzman tarafından yazılmış bu kitap, okuyucuya anlamsız hatta işlevsiz görünen davranışları ve sıklıkla hissedilen yoğun duyguları anlamakta bir rehber sunuyor. İnsan tepkilerinin hepsi, arkasındaki mantık bilindiğinde anlaşılır olur. Dr. Sungur kaygı ve endişeyi yönetebilmek, belirsizliği kucaklayabilmek ve sorun çözme becerilerini artırıp, “yeni normal”e uyum sağlayabilmek adına bilişsel davranışçı tekniklerin nasıl uygulanabileceğine dair mükemmel bir iş çıkarmış.

*Judith S. Beck  
Beck Enstitüsü Başkanı*

Hayatlarımızın evlerimizle sınırlı kalması, çoğu insan için sıkıntı ve umutsuzluk sebebiyken, Dr. Sungur için için bu değerli eseri yaratmak için bir fırsat olmuş. Evde kapalı kalınan günlerde düşünce üretmek yerine insanlara yararlı olabilecek bir rehber üretmek bu olmalı. Bu eser gözle görülemeyecek kadar küçük bir katilin ortaya çıkardığı devasa kontrolsüzlük, belirsizlik ve tehlike algısının psikolojik boyutlarını net biçimde ortaya koymuş.

Eser, birçok olumsuzluğun egemen olduğu bir dönemde bile insan kalabilmek ve insan onuruna yaraşır bir duruş sergilemenin ötesinde küresel bir salgın gibi felaketlerden öğrenilebilecekler konusuna da vurgu yapmış. Çeşitli ekonomik, sosyal ve psikolojik travmalarla karşılaşan ve ölümle yüzleşen insanın kabul, şefkat gibi kavramlardan yararlanarak her şeye rağmen olumlu ve etkili baş etme stratejileri geliştirmesine yardımcı olacak bu eseri, Covid-19 küresel salgınını anlamaya çalışan ve kendisi için önemli değerleri fark edip geleceğini bu değerler üzerine inşa etmek isteyen herkes için tavsiye ederim.

*Keith Dobson*

*Dünya Bilişsel ve Davranış Terapileri  
Konfederasyonu Başkanı*

Bu eser yalnızca pandemi krizi döneminde değil, salgın dışındaki zamanlarda da insanca yaşamaya yönelik bir rehber niteliği taşıyor. Dünyaca tanınan ve saygı duyulan bir uzman tarafından yazılmış bu eser günlük yaşam içinde karşılaştığımız korku, kaygı, endişe, umutsuzluk, ilişki sorunları ve başucumuzdaki çeşitli tehlikelerle ilgili içgörü sağlayan ve sorun çözmekte katkı sağlayacak bir başucu kitabı. Bir çeşit kendi kendine yardım etme kılavuzu olarak değerlendirilebilecek bu kitap, yaşamın kırılğanlığının farkındalığı içinde yazılmış pratik ve ilham verici bir eser. İnsani bir duyarlılık ve olağandışı bir şefkatle yazılmış bu kitap bizleri ölümle yüzleştiren bir salgının yaşamlarımıza ve yaşattıklarımıza farklı ve daha anlamlı bir gözle bakmamız gerekliliğini vurgulayan sıra dışı bir eser.

*Robert L. Leahy*

*Amerikan Kognitif Terapi Enstitüsü Direktörü*

İnsanoğlunun huyudur, dünyanın kendisi için yaratıldığını düşünür. Ona göre kendisi seçilmiş bir yaratıktır. Tüm ilahi dinler de bu görüşü destekler. Ayrıca kendinin her daim mantıklı olduğunu düşünür. Lakin geceleri ışığı kapatarak yatar. Bir yakını öldüğünde üzülür. Kiskanır. Gıybet eder. Bazen de merhamet! Üzülür, sevinir, acır, acıtır, yaşar, kırılır, yeniden başlar...

İnsan doğası gereği sürekli olarak duygularının tehdidi ile karşı karşıyadır. Duygular mantığı kolaylıkla gölgeleyebilir. İşte ölüm bilincine sahip tek varlık olarak insanoğlu da tehlike, tehdit, risk, kaygı, endişe, ödül, haz, refah vaat eden uyaranlar karşısında, kararlarını hızlı ve güçlü olan, hisseden beyinden ziyade daha sonra kuvvetli gerekçelerle desteklenmek üzere irdeleyen ve “düşündüğünü düşünen” (zanneden) beyin bölgesinde verir. Sanırız tam yaşadığımız pandemi sürecinde olduğu gibi...

Buradan hareketle düşündüm de, şu an olduğu gibi belirsizliği anlamak, kaygıyı yönetmek ve endişeyi bertaraf etmek istesem en çok kimden yardım alırdım, kimi dinlemek, kimi okumak isterdim? Mehmet Zihni Sungur Hocam diye cevap verdim kendi kendime. Alanında dünya çapında tartışılmaz bir yeri olan, her dinlediğimizde öğrendiğimiz, fikirleri ile ilham veren Mehmet Zihni Hocam, standart kitaplardan farklı, uygulanamaz formüller yerine zengin tespitler gerçekleştirmiş, insanın anlam yolculuğunda çok çarpıcı bir rehber hazırlamış. Anlamak, şefkat, merhamet, acının iyileştiriciliği... Pek çok konu başlığı akıcı bir anlatımla okuyucuyu kendi anlam dünyasına katıyor.

Hem akademik olsun hem okunsun; hem çok dolu olsun hem akıcı olsun, hem de özet olsun... Yani olsun da olsun diyorsanız, bu yeterliliklerin kitabına hoş geldiniz.

*Prof. Dr. Uğur Batı*  
*Akademisyen/Yazar*



Bu özgün kitap şimdiki felaketi tarihlediği gibi tüm zamanların felaketlerini anlamada ışık tutan bir kılavuz. Mehmet Zihni Sungur, bilimle, sanatla ve sıradan insanın yaşam pratiğiyle bezenmiş bir güzel İNSAN olarak insandaki dünyayı, dünyadaki insanı betimliyor. Elden ele, dilden dile yararlanılacak bir yapıt. Kutluyor, saygıyla sevgimle selamlıyorum.

*Dr. Osman Seçkin  
Psikiyatr/Felsefeci*

Olağanüstü bir dönemden geçiyoruz. Bu olağanüstü dönemde olağan tepkiler vermek mümkün mü? Önemli olan korkmamak mı yoksa korkuyu yönetmek mi? Belirsizlikten kaçmak mı yoksa belirsizlikle barışmak mı?

Kaygı ve endişelerle ilgili kafanızdaki tüm sorulara yanıt bulacağımız, sadece Türkiye’de değil, dünyada bu konunun otoritesi olarak kabul edilen Mehmet Hoca’nın kaleminden bilgi dolu başucu niteliğinde bir eser. Kitabı mutlaka okuyun. Hem bu dönemde hem de sonrasında kendinizle ve yaşamla çok anlamlı ilişkiler kurmanıza yardımcı olacaktır.

*Dr. Özgür Bolat  
Eğitim Bilimci/Yazar*

Belirsizlik, tüm hayatı etkilediğinde bizim için dönüştürücü bir deneyimdir. Çoğumuz belirsizlik karşısında endişeli ve gergin bir bekleyiş içine düşebiliriz. Bu doğamızda var. Fakat bazılarımız, bu tip durumları başka açılardan görebilir, gerginliklerini enerjiye dönüştürüp harekete geçebilir ve başka şeyler yapabilirler. Alanının tartışmasız en önde gelen isimlerinden olan Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur Hocamız, bu kitabında

işte tam olarak bu farkın anatomisini ve sonuçlarını büyüteç altına alıyor. Biz bilmesek de belirsizlik aslında tüm hayatımızın en belirgin unsuru. Bu kitapta yazılanlar ise bu nedenle sadece bir pandemi zamanında değil, yaşamın her anında ve her alanında rehber olacak nitelikte. Bu kitap, dünyayı etkileyen bir küresel salgının bile nasıl faydalar doğurabileceğinin somut bir örneği. Tekrar tekrar okunması gereken bir eser.

*Prof. Dr. Sinan Canan  
Akademisyen/Yazar*

## TEŞEKKÜR

Hiçbir kitabın yalnızca yazarının eseri olmadığı farkındalığı içinde, bana yaşamımın değişik evrelerinde öğretmenlik yapmış değerli dostlarıma, ulusal ve uluslararası akademik hayatımda model oluşturup, sohbetlerinden ve sunumlarından yararlandığım meslektaşlarıma ve beni yeni kitaplar yazma yönünde motive eden değerli okuyucularıma şükranlarımı sunarım. Mesleki yaşamımda en büyük desteği öğrencilerimden ve danışanlarımdan aldım. Öğrencilerimin, öğrenmeye yönelik hevesleri doğrultusunda sordukları anlamlı sorular ile gösterdikleri ilgi ve şefkatin yanı sıra, yaşamlarının en özel yanlarını benimle paylaşan bireyler ve çiftlerle kurduğumuz insan-insana ilişki, birbirimizden çok şey öğrenmemizi sağladı. Hepsine teşekkür ederim.

Geride bıraktıkları acı ile bana acının muhteşem bir bilgi olabileceğini öğreten; çalışkanlığı, yaratıcılığı, seçimlerindeki zarafeti, cesareti, kararlılığı ve güven veren duruşu ile başta birçok kadın olmak üzere hepimize model olan annem Azize Sungur'a ve çok genç yaşta kaybettiğimiz biricik kardeşim değerli piyanist Ahmet Sungur'a yeni mekânlarında huzur diliyorum. Onların yaşamlarından ve yaşattıklarından çok şey öğrendim. Bugün 93 yaşında olan; dostlarına gösterdiği duyarlılık, adaletsizliğe gösterdiği tepki, verdiği sözleri yerine getirmekte gösterdiği özen ve ailesine verdiği değer ile bana olağandışı bir

model oluşturan sevgili babam Refik Sungur'a sağlıklı ve huzurlu nice yıllar diliyorum. Onun gibi bir baba olabilmek, koşulsuz bir adanmışlık ve tarifsiz acılara müthiş bir dayanıklılık gerektirir. Bana gösterdiği özen ve oluşturduğu model için ne kadar teşekkür etsem azdır.

Eşim Umut Nur Sungur'a kitabın yazıldığı süreçte verdiği büyük destek için, oğullarım Kale, Cem ve Can Sungur'a ve kızım Lara Sungur'a gurur duyulacak evlatlar yetiştirdiğimizi düşündürten davranışları, duyarlılıkları ve yaşam biçimleri için teşekkür ederim. Eğer eşim ve çocuklarım, onlarla yeterince paylaşmadığım zamanlar için beni hoş görebilirlerse binlerce insanın hayatlarına dokunacak yüzlerce terapist yetiştirerek, insan acılarını dindirmeye yönelik bir çaba doğrultusunda adanmış bir yaşamın, onlardan ödünç alınmış ancak boşa geçirilmemiş bir hayat olduğunu da anlayacaklardır.

Zamanımızın çoğunu evlerimizde geçirdiğimiz korona günleri, özlenen dinlenme ve hep arzu edilen "aileyle daha çok vakit geçirebilme" isteğinin gerçekleşmesi için ideal bir ortam olabilirdi. Ancak, çalışmanın zihni yoran değil, geliştiren bir aktivite olduğuna yönelik sarsılmaz inancım yine kazandı ve bu kitap yazıldı. Bu kitabı, çekirdek ailemin, dostlarımın ve yaşamımda bana her konuda, her zaman koşulsuz destek veren babamın da onayıyla, tüm sevdiklerimden çaldığım bir zaman diliminde yazdım. Bana bu anlayışı gösterip izin veren değerli aile üyelerime ve kendimi dış dünyaya olabildiğince kapattığımın farkında oldukları için, aramak istedikleri halde vakit almamak adına telefon bile açmaya kıyamayan dostlarıma şükranlarımı sunuyorum.

Araya giren, yönetiminde yer aldığım uluslararası yönetim kurulu toplantıları, iptal edilen veya ertelenen ulusal ve uluslararası toplantılara yeni tarihler ve lokasyonlar bulma çabaları,

hayır demeyi asla istemediğim dostlarla yapılan Instagram söyleşileri, sosyal iletişim araçları aracılığıyla sorulan sorulara yanıt verme sorumluluğu, çeşitli beklenmedik acil durumlar, çevrimiçi eğitimler ve konuyla ilgili TV programları nedeniyle bu kitabı yazma süreci tahminimden uzun sürdü. Buna rağmen ortaya çıkan eserin gerek bu günlerde yaşanan, gerekse yarınlarda yaşanabilecek yeni felaketlerde, kendini tekrarlayan insan davranışlarını anlamak, kaygı ve endişe gibi psikolojik tepkileri daha iyi yönetmek, belirsizlikle daha barışık yaşayabilmek ve bunları yaparken insan onuruna yaraşır bir tutum sergilemede yararlanılabilecek bir kaynak olabilmesini umuyorum.

Anne babalık hepimize birilerinin kahramanı olma şansı verir. Ben çocuklarımla daha çok vakit geçirebilmeyi ve onların yaşamlarına daha çok dokunabilmeyi çok istedim. Her şey istediğim gibi olmadı, olamadı. Ancak, bunun için vaktin geç olmadığına ve onların kahramanı olamasam da içlerindeki kahramanı çıkarabilmelerinde katkımlarına halen inanıyorum. Umarım yanlarında olamadığım günler geldiğinde, çocuklarım Kale, Lara, Cem ve Can babalarının yaşamöyküsünü, yalnızca “Çalışırken öldü” şeklinde hatırlamayacaklardır. Babalarımı hep çalışırken ya da tamamlanması gereken, ancak asla bitmeyen işlerle ilgili olarak koşuştururken gören çocuklarımla hayatlarında daha dengeli tercihler yaparak yaşamayı öğrenebileceklerini umuyorum.

Yaşamımda var olmuş ve halen var olan, her şeyi bir hediye gibi görebilmeyi öğrendiğim bu günlerde yaşama şansının, insana hiçbir bedel ödemediği verilmiş en büyük armağan olduğunun farkındalığı içinde, bu kitabı bana verilmiş armağana duyulan şükranın küçük bir parçası olarak yazdım. Her seçim bir acıdır, çünkü onu seçmek diğer seçeneklerden vazgeçmeyi gerektirebilir. Ben yalnızca iyiyi hissederek değil,

tüm duyguları hissederek yaşamayı seçtim. Yaşamımda ve yaşattıklarımında birçok acı da olsa hayatımın son 15 yılında acı çekmeye değer bir yaşamöyküsü oluşturabilmek, en temel amacım oldu. Bolca çalışırken, sevdiğilerimle araya giren zamanı her seferinde bıraktığım yerden devam ettirebileceğime olan inancımı dostlarıma borçluyum. Onlar, cömert hoşgörü ve anlayışlarıyla beni olduğum gibi kabul ederek, dostluğa olan inancımın kalıcılığını sağladıkları gibi, koşulsuz aidiyet duygumu da taze tuttular. Onlarla asla unutulmayacak anılar biriktirdim. Hepsine teşekkür ederim. Yoğun işleri arasında kitabımı hazırlık aşamasında okuyarak görüş yazan arkadaş ve meslektaşlarıma bu kitapta ayrı bir yer verdim.

Kitabımı tavsiye yazıları ile onurlandıran Amerikalı meslektaşlarım Psikoloji alanında çalışan herkesin adlarını kitaplarından tanyacağı dev isimler. Her biri beni kırmayıp defalarca ülkemizde eğitim verdi. Bilişsel ve Davranışçı Terapîlerin iyi ve etik uygulamalarının dünya genelinde yaygınlaştırılması yolculuğunda 25 yıldır aynı platformda defalarca sunumlar yaptığım, birçok paylaşım ve unutulmaz anılar oluşturduğum bu değerli dostlarıma kitabımın İngilizce özetini okuyup görüş bildirdikleri için şükranlarımı sunarım. Ne yazık ki kitabımın bir önceki baskısı ile bu baskısı arasında, dünyaca tanınıp saygı duyulan, hocaların hocası ve benim için bir ağabey olan sevgili Arthur Freeman'ı sonsuzluğa uğurladık. Birlikte paylaştığımız güzel “an”lar, şimdilerde “anılar”a dönüştü. Ancak ölümün bile bizden çalıp götüremediği bazı şeyler vardır. Onları, tuttuğum yas dahil, bir hazine gibi saklayacak ve seni yaşadığım sürece yaşatabilmek için ismini her zaman anacağım sevgili Art Freeman. İnsanlar isimleri son kez anıldığı zaman ölürlermiş...

Kitabımı hazırlık aşamasında okuyup görüş bildirme zarafetini gösteren, her biri kendi alanlarında birer cevher olan ülkemizin değerli hocalarına da çok teşekkür ederim.

Kitabımın yeni baskısı için her türlü desteği koşulsuz biçimde sağlayan Destek Medya Grup Başkanı sevgili Yelda Cumalıoğlu ve tüm Destek ailesi çalışanlarına şükranlarımı sunarım.

Acıya duyarlılık ve acıyı azaltma yönünde çaba sarf etmek, onurlu bir yaşam sürdürebilmenin temel yapıtaşlarından biridir. Acı insana yaşamın sığ tarafından derin taraflarına geçme fırsatı verir. Acıdan öğrenerek, ancak acının yaşamlarımızı ele geçirmesine izin vermeden yaşayabilmek ise önemli bir farkındalıktır. Kayıpların bazen kazançlardan daha cömert olabildiğini fark ettiğimizde acı ile buruk bir hazı birleştirebilir ve kendimizi acıların kurbanı olarak değil, acılarından öğrenmiş insanlar olarak görebilmeyi başarabiliriz.

İnsanlar öldüklerinde, geriye sadece her birinin hayatlarını bir iki cümleyle özetleyecek bir öykü bırakırlar. Mezar taşları üzerine bu öykü yazılabiliyor olsaydı, benimkinin “*Acı çekmeye değer bir yaşamöyküsü oluşturacak biçimde yaşadı ve öldü*” olmasını isterdim.

## SÖZÜN ÖZÜ

Bireyin kendisi için belirlediği standartlarla örtüşen yaşam olayları beklentisi, bu beklentilerle uyumlu olmayan yaşantıların protesto edilmesine neden olur. Yalnızca beklentilerin karşılanmasının umulduğu ve beklentilerle uyumlu olmayan yaşantıların kabullenilemediği bir yaşam, oldukça hayal kırıklığı oluşturuvcu deneyimlere gebedir. Varoluşsal bir mükemmeliyetçiliği yansıtan “Bugün yağmur yağmamalıydı”, “Evliliğimizde bunlar olmamalıydı”, “Hayatlarımız bir virüs tarafından böyle değişmemeliydi” gibi ifadelerin ardında, beklentilerle uyumlu olmayan yaşantıları kabulle ilgili güçlükler, hatta mevcut geçceği protesto etme eğilimi egemendir.

Protesto, anlaşılır bir davranış biçimi olmakla birlikte, yaşanmış acıları sağlıklı bir biçimde geride bırakmakta yeterli olmayacaktır. Daha da önemlisi, insan yaşamına anlamlı şeyler protesto ederken değil, dingin olduklarında girer. Varoluşcu mükemmeliyetçilikten arınmak için beklentilerle uyumsuz gerçekleşen olayları protesto etmek yerine, kontrol dışında gerçekleşen olaylara göre beklentileri düzenleyebilmek ya da esnetebilmek gerekir. Böyle bir yaşamda belirsizlikleri ortadan kaldırmak gibi gerçekleşmesi imkânsız çabalar devre dışında kalır ve belirsizlikle daha barışık yaşanabilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük, insanın tüm kaygı ve endişelerinin anasıdır.