

ŞENAY KAHRAMAN

KAYGI



DESTEK YAYINLARI: 1997
PSİKOLOJİ: 56

ŞENAY KAHRAMAN / KAYGI

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

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Kendi Kendine Terapi Serisi Koordinatörü ve Editörü: Özlem Küskü
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Destek Yayınları: Ekim 2024
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-6209-17-6

© 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. 77699
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul
Tel. (0) 212 613 30 06



KENDİ KENDİNE TERAPİ SERİSİ

ŞENAY
KAHRAMAN

Kaygıdan
özgürleşmek

Güvende
hissetmek

Akışına
bırakmak



KAYGI

KENDİ KENDİNE TERAPİ SERİSİ

Editörden:

Psikiyatr Carl Gustav Jung “Her bir bireyi tek tek toplayarak tek bir insan haline getirmeye kalktığımızda bütünü de tıpkı tek bir insan gibi davrandığımızı görürüz” der. “İnsanlık da tek bir insanın yaptığını yapar, depresyona girer ve kontrolünü kaybeder” diye de ekler.

Bu nedenle kendimize atacağımız her adım eşsiz değerdedir. Kendi Kendine Terapi Serisi, giderek sıkıştığımız dünyada ruh halinizi anlamak, sorunlarınıza çözüm bulmak ve iyilik halini çevrenize yaymak için başvurabileceğiniz kitaplardan oluşuyor. Neredeyse bir ihtiyaç haline gelen ancak pek çok açıdan terapiye erişmekte güçlük çekenler için çağdaş yaklaşımlar ve çalışma pratikleriyle zenginleştirilmiş kitapların her biri alanında uzman psikolog ve psikiyatrlarca kaleme alındı. Narsisizm, kıskançlık, sosyal fobi, yeme bozuklukları, depresyon, psikopati gibi başlıkların yanı sıra yeni dünyanın sorunlarının da ele alındığı bu seri daha dolu dolu bir yaşama kavuşmak isteyen herkes için.

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

KAYGI TETİKLEYİCİLERİ VE KAYGI TEPKİLERİ / 7

İnsanın Tehdit Sistemi / 7

Düşünce, Duygu ve Davranış İlişkisi / 15

Hatalı Kaygı Stratejilerimiz / 23

2. BÖLÜM

KAYGI VE MİZAÇ / 31

Zarardan Kaçınma Mizacı / 32

İçedönük Mizaç / 36

Duygusal Dengesizlik Mizacı / 40

Kendini Yönetme Mizacı / 42

3. BÖLÜM

KAYGI VE BELİRSİZLİK / 47

Belirsizlik ve Güven / 50

Belirsizlik ve Özgüven / 53

Belirsizlik ve Kayıptan Kaçınma / 67
Belirsizlik ve Kontrol Etme Arzusu / 70

4. BÖLÜM

KAYGI VE AKIŞINA BIRAKMAK / 75

Akışına Bırakmak ve Esneklik / 78

Akışına Bırakmak ve Kabul / 84

Akışına Bırakmak ve Ruminasyon / 88

Akışına Bırakmak ve Öz Şefkat / 101

5. BÖLÜM

**KAYGI VE TEMEL PSİKOLOJİK
İHTİYAÇLARIMIZ / 109**

6. BÖLÜM

KAYGI VE SORUN ÇÖZME / 117

7. BÖLÜM

**KAYGILANMAYI GİZLİCE İSTİYOR
OLABİLİR MİSİNİZ? / 125**

REFERANSLAR / 133

1. BÖLÜM

KAYGI TETİKLEYİCİLERİ VE KAYGI TEPKİLERİ

“Dalgaları durduramazsın ama sörf yapmayı öğrenebilirsin.”

– Jon Kabat-Zinn

İnsanın Tehdit Sistemi

Kaygı, insan olmanın bir parçası. Kaygı duymak normal, doğal ve hatta bazen gerekli. Bunu öğrendiğimize göre dilerseñiz kitabı kapatabilir ve yaşamınıza kaldığınız yerden devam edebilirsiniz. Fakat isterseniz, o hoşunuza gitmeyen kaygı ne türlü bir duygudur daha derinden anlayıp, diken üstünde oturmanın önüne geçmek için yönetmeyi öğrenebilirsiniz. Mesele şu ki, öğrenmek biraz emek ve enerji alacak.

Matrix'in son sahnelerinde Morpheus'u kurtarmak için Trinity'nin helikopter kullanmayı öğrenmesi gerekmişti. Trinity yardım için santrali aramış, helikopter

kullanma programı santral tarafından zihnine saniyeler içinde yerleştirilmişti. Helikopter kullanmayı öğrenmek için Trinity'nin gözlerini yalnızca birkaç kez kırıştırması yetmişti. Kaygıyı yönetmeyi öğrenmek böyle olmayacak, üzgünüm. Gözlerinizi kırıştırdınca öğreniveremeyeceksiniz. Öte yandan, kaygı ve tehdit sistemimiz nasıl işliyor, bu sistemin körükleyicileri neler, değiştirmek için neler deneyebilirsiniz anlatacağım. Göz kırıştırmaktan biraz daha fazlasını yapmaya gönüllüseniz, okumaya devam edebilirsiniz.

Kaygılanmayı, zihnin kendi kendine dedikodu yapmasına benzetebiliriz. Ayşe Hanım'ın oğlu Halil kime yanık-mış diye merak ettiğimiz ve olası ihtimalleri ağzımızı köpürte köpürte mahalleliyle konuştuğumuz gibi, kaygı da kendi başımıza gelebilecek senaryoları kendi kendimize büyüte ballandıra anlatma halidir. Ve her dedikodu gibi fos çıkma ihtimali yüksektir. Yine de merak ederiz ve merak ettiğimiz şeyleri düşünmek isteriz.

Okuduğunuz bir romanın nasıl biteceğini merak edip durduğunuzu hayal edin. Ne yaparsınız? Okuduğunuz her satırda kitabın sonuna dair bir ipucu yakalamaya çalışırsınız. Bazen okuduklarınız kitabın sonuna dair gerçekten ipucu verebilir, bazense kendi varsayımlarınıza dalarsınız ve kitabın sizi götürmeye çalıştığı yeri kaçırsınız. Nihayetinde anlatılanların tadını çıkaramadan romanın sonuna gelirsiniz. Sonunda ne olur? Her kitap gibi o da biter. İyi biter, kötü biter, tahmin ettiğiniz gibi biter, hiç beklemediğiniz gibi biter; ama biter. Tıpkı kendi hayatımızla ilgili felaketeleştirdiğimiz durumların bittiği gibi.

Kaygının toplumsal olarak da bize işlendiğini görmeyi isterim. Dilimize işlemiş durumda ve biz farkına bile varmadan zihnimize kaygı pompalatan sözümüz çok. Çok güldük diye başımıza bir şey geleceğine inanıp kaygılanan bir toplumuz biz. Kızını dövme-yen baba, ya dizini dövme-si gerekirse diye kaygılanır. Adımızın çıkmasından öyle kaygılanırız ki, canımızın çıkmasını yeğleyebiliriz. İşimizi acele yaptığımızda şeytanın karışmasından, beslediğimiz karganın gözümüzü oymasından, bin nasihatten daha öğretici olacak o musibetin başımıza gelmesinden, samanı saklamazsak zamanı geldiğinde aç açıkta kalmaktan, denize düşüp yılana sarılmak zorunda olmaktan kaygılanırız.

Çocukken söylediğimiz tekerlemelerimizde bile kaygı var: “Komşu komşu hu, oğlun geldi mi? Geldi. Ne getirdi? İncik boncuk. Kime kime? Sana bana. Başka kime? Kara kediye. Kara kedi nerde? Ağaca çıktı. Ağaç nerde? Balta kesti. Balta nerde? Suya düştü. Su nerde? İnek içti. İnek nerde? Dağa kaçtı. Dağ nerde? Yandı bitti kül oldu.” Okurken bile yoruldu-nuz değil mi? Hem yoruldu-nuz hem de üstüne felakete sonu-çlanan, beyhude bir kontrol etme çabasına tanık oldunuz. Kediyi, ağacı, baltayı, ineği ve hatta dağı bile kontrol etmek, bizim bilgimiz dahilinde varlık gösterdiklerinden emin olmak istiyoruz. Emin olana kadar da zihnimiz sordukça soruyor. Soruyor çünkü merak ediyor. Merak ediyor çünkü bilmek istiyor. Bildiğinde güvende olacağına inanıyor.

Kaygıdan bahsederken, onu “yönetmeyi” öğrenebilirsiniz diyorum, “yok etmeyi” değil, çünkü kaygı yok edilmesi gereken bir duygu değil. Bizi hayatta tutmaya, korumaya

ve kollamaya, bazen motive etmeye ve çözüm bulmamız için yönlendirmeye çalışan masum bir duygu aslında. Onu “kötü” diye nitelendiren bizim zihnimiz. Yoksa kaygı sadece kaygıdır, ne iyidir ne kötüdür. Bir işlevi vardır ve bu işlevi yerine getirmek için ziyaretimize gelir. Onu hakkıyla ağrılayıp, söyleyeceklerini dinlediğimizde, anlaşıldığını gördüğünde misafirliğini sonlandırır. Niyetimiz kaygıyı yok etmek yerine, kaygının artık işlevsiz olmaya başladığı noktayı anlamak ve onu yönetebileceğimiz araçları edinmek olmalı.

Kaygıyı anlamak ve yönetmek için de önce duyguların işlevini anlamak iyi olur. Her duygu bize bir şey anlatmak ve konuyla ilgili aksiyon almamızı sağlamak için gelir. Duygularımız olmasa salon sehпасının üstünde duran sukülentten bir farkımız olmaz. Eylemsiz, hareketsiz, doyumun ve anlamın olmadığı bir yaşam süreriz. Kaygı duygusunun da eyleme geçmemiz için bize iletmek istediği bir mesaj var, yani aslında bir elçi. Ortada bir tehdit, bir tehlike olabileceğini söylemek için geliyor. Ve bu tehdidi alt etmekle ilgili yeterli donanımımızın olmayabileceğini fısıldıyor. “Gözünü dört aç, önlemini al da sıyrıl şu tehlikenin pençesinden” diyerek bizi korumaya çalışıyor. Bizse onu bir an önce yok etmek, bozguna uğratmak istiyoruz. Elçimizi ağırlamak yerine ona zeval getiriyoruz. Kaygınızı sevin demiyorum elbette. Hoşunuza gitmeyen bir şeyi zorla sevmeye çalışmak pek mümkün olmaz. Yalnızca elçinizi vurmadan ya da asmadan önce bir dinleyin. Belki sizin için önemli olabilecek, işinize yarayabilecek bir şeyler söylemeye gelmiştir.

Kaygı uyandıran düşüncelerin listesi sonsuza dek uzayabilir. Ya geç kalırsam, ya işimi zamanında bitiremezsem, bedenimdeki bu kırmızı leke de ne, ya hata yaparsam, ya sevdiğime bir şey olursa, ya işimi kaybedersem, ya deprem olursa, ya bulduğumuzda sıkılırsam, ya beni tuhaf bulurlarsa, ya başarısız olursam, ya beni terk ederse... Listeye her birimiz sınırsız düşünce ekleyebiliriz. Zihnimizin bu davetsiz misafirleri jet hızıyla belirildiğinde ve aynı hızla kaygıya dönüştüğünde kalbimiz daha hızlı çarpmaya, nefesimiz sığlaşmaya, kaslarımız sıkışmaya başlar. Bu duyuları hissetmenin hoşumuza gidebilecek pek bir yanı yok. Haliyle, o durumda “Gel sevgili kaygı, kalbimin şu köşesini sana ayırdım, orada istediğin kadar kalabilirsin” demek kolay olmaz. Kurtulmak isteriz. Peki insan doğru kurgulanmış bir sisteme sahipse, ne oluyor da kurtulmak istediğimiz tüm bu şeyleri hissediyoruz?

Aslına bakarsanız, o kurtulmaya çalıştığımız kaygı ve korkuyu ateşleyen tehdit sistemimiz, fiziksel bütünlüğümüz tehlikede olduğunda müthiş bir kurtarıcıdır. Örneğin sokakta yürürken size doğru koşan öfkeli bir köpek gördüğünüzde, korku hissetmeniz ve tehdit sisteminizin devreye girmesi sizi hayatta tutar. Siz zihninizin analiz eden, problem çözen, karar veren, akıllı ama yavaş kısmıyla köpeğin size doğru neden koştuğunu, size zarar vermek isteyip istemediğini, nereye sığınmanızın uygun olacağını düşünene kadar, tehdit sisteminiz çoktan size kaç ya da savaş emrini verir. Kendinizi bir anda koşarak uzaklaşırken veya elinizdeki çantayla köpeğe saldırırken bulursunuz. İster kaçmayı ister savaşmayı seçin, ikisi için

de daha fazla oksijene ve kas kuvvetine ihtiyaç duyarsınız. İşte bu yüzden daha hızlı nefes alıp vermeye, kalbinizin kaslarınızı besleyebilmesi için daha fazla kan pompalamasına ve kaslarınızın hazır ola geçmesine yani kasılmalarına ihtiyaç duyarsınız. Sisteminiz böyle çalıştığında saldırgan bir köpeği atlatabilirsiniz. Kan yok, acı yok, fiziksel bütünlüğünüzü korudunuz. Şahane.

Söz konusu tehlike fiziksel bütünlüğümüze karşı değil de öz benliğimize karşı olduğundaysa işler değişir. Yani tehdit sevilmemek, yetersizlik, değersizlik, kabul görmemek, onaylanmamak gibi öz benliğimizi tehdit eden meseleler olduğunda, fiziksel bütünlüğümüzü korurken işlevsel olan tehdit sistemimiz artık işlevsiz hale gelir, zira kaçarak ya da savaşarak tehdidi ortadan kaldıramayız. Kaygıyla ilgili derdimiz, tam da bu noktada başlar.

İnsan beyninin arka kısmında bulunan ve duyguyu pompalayan kısmı olan limbik sistem, pek de akıllı değildir. Kaygıyı üreten limbik sistem, varsaydığınız tehdidin fiziksel bütünlüğünüze karşı mı yoksa öz benliğinize karşı bir tehdit mi olduğunu ayırt edecek bilgelige sahip değildir. Dolayısıyla öz benliğinizin tehlikede olduğunu hissediyor olsanız da zihniniz yine aynı tepkileri ve komutları verir: kaç ya da savaş. İş arkadaşınızla yaşadığınız sorunlar, yetiştirmeniz gereken işler, partnerinizin kırk kere söylediğiniz şeyi hâlâ görmezden gelmesi, geçim derdinizin olması, başka biriyle kıyaslanmak, yalnızlık çekmek gibi problemlerinizi kaçarak ya da savaşarak çözebileceğiniz sorunlar değil. Ne yazık ki limbik sistemimiz herhangi bir sorunu tehdit olarak görebilir ve hep aynı tehdit mekanizmasını

çalıştırır. Bu yüzden iş arkadaşınızla sorun yaşadığınızda da zihniniz karşınızda saldırgan bir köpek varmış gibi sizi kaçmaya ya da savaşmaya hazırlar. Haliyle kalbiniz çarpabilir, nefesiniz sıkışabilir, kaslarınız kasılabilir.

İnsanın sahip olduğu bu tehdit sistemi, tüm hayvanlarda aynı şekilde işler. Sorun şu ki, rengineğine bir vaşak saldırdıktan sonra tehlike geçer geçmez rengineği hiçbir şey olmamış gibi otlamaya devam eder. Belgesellerde görmüşsünüzdür, aslan zürafa sürüsüne saldırırken sürü dehşetle kaçar. Aslan yakalayabildiğini kapar ve daha saldırdığı zürafayı parçalamaya devam ederken, sürüdeki diğer zürafalar hiçbir şey olmamış gibi ağaç yapraklarını yemeye ve karınlarını doyurmaya dönerler, çünkü onlar için tehlike bitmiştir. Biz insanlarsa, bir tehlike atlattığımızda, o tehlike geçmemiş ve her an yeniden gelebilirmiş gibi hayatımızı tetikte sürdürürüz.

Selçuk Erdem'in çok sevdiğim bir karikatürü var. Bir köpek gece uyumak için yatağına yatmış, komodinin üstünde kemiği duruyor. Yorganı boğazına kadar çekmiş, endişeden büyümüş gözleriyle tavana bakıyor. O gün başına gelen tatsız bir durumu zihninde evirip çeviriyor ve "Bak şimdi aklıma geldi, o gıcık herif hoş deyince yapıştırsaydım ya cevabı hav diye" diyor. Böyle anlatınca çok komik olmamış olabilir tabii ama karikatüre baktığımızda gülümsetiyor, çünkü bunu bir köpek yaptığında komik. Oysa bu düşünme hali hepimizin bazı geceler yatağa yattığımızda yaşadığımız bir durum. Karanlıkta tavana büyümüş gözlerle bakarak o gün yaşadığımız ve tehlike olarak gördüğümüz ne varsa analiz etmeye, daha detaylı

anlamaya çalışırız. “Neden benim başıma geldi, neden böyle oldu, neyi farklı yapabilirdim, bu durum ne zaman tekrarlanır, nasıl çözebilirim, tekrarlanmaması için ne yapabilirim?” diye düşünür dururuz. İşinize son verildiği bilgisini sizinle paylaşan ve başarısızlık düşünceleriyle öz benliğinizi tehdit eden müdürünüze başka ne türlü cevaplar verebilirdiniz diye düşünerek sabahlamanız işten bile olmaz. Ve mesele ne olursa olsun, bu düşünüp durma hali tehlike algınızı canlı tutmaya devam eder ve kaygınızı kronikleştir.

Burada bir parantez açıp belirtmek isterim ki her kaygı, kaygı bozukluğuna işaret etmez. Kaygı kronikleşmiş olsa bile kaygı bozukluğumuzun olduğu anlamına gelmeyebilir. Tehdidin ciddiyetiyle orantısız olacak şekilde yoğun kaygı tepkisi gösteriyorsak ve bu durum günlük hayatımızı sekteye uğratmaya başladıysa, ancak o zaman sıradan bir duygu olan kaygının bozukluğa dönmeye başladığından bahsedebiliriz. Eğer duruma karşı gösterdiğimiz kaygı tepkisi, rasyonel baktığımız zaman da durumun ciddiyetiyle orantılıysa, hissettiğimiz bu kaygı, bizi korumaya çalışan masum bir duygudur. Bunu özellikle vurgulamak isterim, çünkü terapi seanslarımızda da danışanlarımızın sıradan kaygıyı sıklıkla kaygı bozukluğuyla karıştırdıklarını gözlemliyorum.

Magazinden bir örnek vereyim. Işıklar içinde uyusun, Nur Yerlitaş seneler önce bir mağazada soyunma kabini için sıra beklemek istememiş ve mağaza görevlisiyle tartışmıştı. Yaptığı açıklamada “o gün panik atağının tuttuğunu” söylemiş, davranışı için özür dilemişti. Aldığı bir

panik bozukluk tanısı elbette olabilir. Öte yandan panik atak sırasında yaşadığımız şey, çarpıntı gibi hoşumuza gitmeyen beden duyularımızı bir tehdit olarak algılamak ve bu duyuların fiziksel bütünlüğümüze zarar vereceğine inanmaktır. Bunu yaşarken başka bir insanla kabin sırası için tartışmaya girmek pek de olası değildir, zira zihnimiz adeta bir hayat mücadelesi veriyordur. Muhtemelen orada yaşanan duruma sebep olan duygu kaygı bozukluğunun sebep olduğu panik duygusu değil, Nur Yerlitaş'ın zihninin, kendisini beklerken sıkılmaktan korumaya çalışan kaygı -belki bir yere gecikeceği için- ve sıkışmışlık duygusuydu. Özetle, her kaygı veya sıkışmışlık kaygı bozukluğuna işaret etmez. Tanı almış olsak bile, yine her hissettiğimiz kaygı duygusu bozukluk seviyesinde olmayacaktır.

Düşünce, Duygu ve Davranış İlişkisi

Britanyalı psikanalist Adam Philips der ki: “Kaygı, korkuya karşı bir savunma, neden korktuğumuzu bilmeyi reddetmektir.” Psikanalistler bazen anlaşılması zor laflar ettiklerinden, Philips'in cümlesini açıklayayım. Korku dediğimiz duygunun nesnesi bellidir, yani neden korktuğumuzu biliyoruzdur. Böcekten, depremden, parasız kalmaktan, saldırıya uğramaktan, hasta olmaktan korkuyor olabiliriz. Yani size sorsalar, korkunuzun nesnesini, neye yönelik olduğunu bilirsiniz ve söyleyebilirsiniz, “Böcekten çok korkarım” diyebilirsiniz. Kaygı duygusununsa

nesnesi belli değildir. “Kötü bir şey olacak gibi, ama tam da ne olmasından korktuğumu bilmiyorum” dediğinizde orada kaygı vardır. Korkunuzun kaynağını tam keşfedememişsiniz demektir. Yani sizi korkuya sevk eden düşüncenin henüz farkında değilsiniz demektir. Korku, daha kısa süreli, somut ve belirli şeylere karşı hissedilir. Kaygıysa, daha uzun sürelidir ve elle tutulabilir bir tehdide dayalı değildir; daha çok olasılıklar ve varsayımlar üzerine kurulur. Heidegger’in de dediği gibi: “Kaygı hiçbir şey ve hiçbir yerdir. Hep şuradadır, ama yine de hiçbir yerde değildir.”

Sosyal kaygıları olan bir danışanım, onu çok yakından tanımayan insanlarla bir araya gelmesini gerektirecek durumlarda kaygılanıyordu. Neden kaygılandığını açıklayamıyordu, duygusunun nesnesini henüz bilişsel olarak keşfetmemişti. Birlikte çalışmaya başladıktan bir süre sonra, asıl korkusunun yeni tanıştığı insanların yanında uygun olmayan bir şekilde davranmak, bu davranışın onu rezil etmesi, herkesin onu beceriksiz, yetersiz, tuhaf biri olarak görmesi olduğunu fark etti. Ve en önemlisi, kendisi de böyle düşünecekti. Yetersiz olduğunu düşünmekten ve bu düşüncenin kendisini üzeceğinden korkuyordu. Kaygısının altında yatan korku verici düşünceyi bulduktan sonra, yani kaygısının nesnesini keşfettikten sonra, o düşünceyi terapi sürecinde değiştirdik ve sosyal ortamlarda çok daha rahat davranabilmeye başladı.

Kaygıyı daha iyi anlamak ve yönetmek için düşünceler, duygular ve davranışlar arasındaki ilişkiyi açıklığa kavuşturmak gerek. Canımızı sıkan ve bizi terapiye götüren şey