

Prof. Dr. Ayşe Bilge Selçuk

# İNSAN HER KOŞULDA



DESTEK YAYINLARI: 1175  
PSİKOLOJİ: 10

**AYŞE BİLGE SELÇUK / İNSAN HER KOŞULDA**

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

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

Destek Yayınları: Kasım 2019 (2.000 Adet)  
3.-4. Baskı: Ocak 2020  
5. Baskı: Mart 2020  
6. Baskı: Mayıs 2020  
7. Baskı: Ekim 2020  
8. Baskı: Şubat 2021  
9. Baskı: Mayıs 2021  
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-707-0

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



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



Prof. Dr. AYŞE BİLGE SELÇUK

# İNSAN HER KOŞULDA



## İÇİNDEKİLER

Yazar Hakkında .....	7
Teşekkür ve Kısa Bir Önsöz .....	9
Denizkızının Dersi .....	13
Dürtü, Davranış, Ahlak .....	37
Kendini İyileştirebilen İnsan .....	63
Aklınla Gör, Kalbinle İşit.....	93
Şefkatli Bir Dokunuş.....	121
Biz .....	138
Ağustos Kızı.....	162

## YAZAR HAKKINDA

Ayşe Bilge Selçuk, TED Ankara Koleji'nden mezun olduktan sonra, lisans ve yüksek lisans eğitimlerini Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde dereceyle tamamladı. Yüksek lisans eğitimi döneminde, anayasa hukuku profesörü Mümtaz Soysal'ın sosyal araştırma asistanı olarak çalıştı; TBMM'deki danışman kadrosunda görev yaptı. Ardından Avustralya'ya giderek, Tıp ve Sağlık Bilimleri Fakültesi'nin bursu ile Melbourne Üniversitesi Psikoloji ve Davranış Bilimleri Bölümü'nden gelişimsel psikoloji doktorasını aldı.

2003 yılından bu yana Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesi. 2012'de beraber araştırma yaptığı meslektaş ve öğrencilerini Çocuk ve Aile Çalışmaları Laboratuvarı ismi altında bir araya getirdi; burada yürütülen çalışmaların mentorluğunu üstlendi. Gelişimsel psikolojide profesör olduktan sonra, klinik psikoloji üzerine yüksek lisans yaptı. Uzmanlık alanları, sosyal-duygusal-bilişsel gelişim, mizaç-kişilik ve çocuk yetiştirme. Bilimsel çalışmaları, çocukluk dönemi başta olmak üzere, insanın gelişimi ve psikolojik sağlığına etki eden mizaç ve çevre özelliklerini inceleyen. Bu konularda seminer ve eğitimler veriyor.

Ayşe Bilge Selçuk'un bilimsel dergi ve kitaplarda yer alan seksen civarında yayını, gazete ve dergilerde yayımlanmış doksan kadar makalesi, iki yüzden fazla kongre sunumu var. *Ana-Babalık: Kuram ve Araştırma* kitabının editörlerinden. Araştırmaları ZDF, SBS, CNN, *Guardian* gibi belli başlı yabancı ve pek çok yerli yazılı-görsel medyada yer buluyor.

Çocukların psikolojik gelişimi ve sağlığına yönelik araştırmaları sebebiyle, 2015-2018'de Queensland Üniversitesi tarafından Ayşe Bilge Selçuk'a Onursal Kıdemli Araştırmacı unvanı, 2009 yılında Prof. Mustafa N. Parlar Eğitim ve Araştırma Ödülü verildi.

Defne ve Rüya'nın şanslı annesi, Aras'ın yetişmesinin şanslı bir takipçisi..

@aysebilgeselcuk

## TEŞEKKÜR VE KISA BİR ÖNSÖZ

Bu benim ilk kitabım. Yıllardır insan ile ilgili okuyan, yazan, araştıran, dinleyen ve anlatan bir psikoloğum. Eğitim, hayatımdan hiç eksik olmadı. Çocukken çok kitap okudum. Kardeşlerim Aydın ve Ülkü, çok okurlardı. Psikoloji bunu, bir kardeş bir alanı seçerse, diğeri de boş olan başka bir alana yönelir, şeklinde açıklar. Ben daha çok resme meraklıydım. Hepimizin ortak ilgisi ise oyun ve müzikti. Kitabın hayatımın bir parçası olması liseden itibaren başlar. Okuduğum kitapların çoğu bilinen anlamda psikoloji üstüne değil. Ama çoğu kitabın içinde psikoloji ve insan vardır. Psikolojiyi hep sevdim. Yazmayı da. Akademi dışı ilk yazılarına Yankı Yazgan'ın teşviki ile başladım. Akademi dışı ilk seminerlerimi Azmi Varan'ın teşviki ile verdim. Her ikisi de bana psikolojinin insanın yararı için kullanılması konusunda örnek oluşturdular, birer usta olarak yol gösterdiler, desteklediler. Akademisyen olmanın yanı sıra, fikir, yazı ve çalışmalarıyla toplum içinde her daim yer almış Korkut Boratav, Mümtaz Soysal ve Melek Göregenli de birçok bakımdan kılavuzum oldu. Defne, Aras ve Rüya, psikolojide çalıştığım tüm konulardaki bilgimi, özellikle her bir çocuğun kendine has, muhteşem doğasına dair olanları, gerçek hayatın içinde değerli varlıklarıyla beslediler. Fırat, yazı serüvenimin başlangıç yıllarını dostlukla paylaştı, destekledi.

Eğitime çok önem vererek bizi yetiştiren, iyi bir eğitim almamızı öncelikleri yapan aydınlık insanlar annem babam, Gülşen ve Naşit Selçuk..<sup>1</sup> Bu kitabı onlara ithaf ediyorum.

Tanıdık-tanımadık, benden bir kitap beklediğini söyleyenler oldu son yıllarda. Akıllarındaki bir ebeveynlik kitabı idi. Ama ben bu kitabı yazmadan, çocuk yetiştirme konularına geçmek istemedim. Engin Geçtan'ın *İnsan Olmak* kitabının 2003 baskısı için yazdığı Önsöz'deki şu cümleleri aklımda yer etti:

*“İnsan Olmak'tan önce yazdığım iki kitap akademik dünyanın kalıplarına ve beklentilerine uygun tarzda yazılmışlardı. O zamanlar şartlanmalarından ötürü ya da henüz hazır olmadığımndan, kalıpları izlemem gerektiği şeklinde bir çerçevede sıkışıp kalmış olduğumu çok sonraları fark edecektim. Sigmund Freud'un psikiyatriye ya da Margaret Mead'in antropolojiye yaptıkları klasikleşmiş katkıların akademik kalıplara uymamaları sonucu gerçekleştirilmiş olduğunu bilmeme rağmen. Kalıpları kırmanın ürktücü de olsa insana hayatiyet katan bir yanı vardır, bilirsiniz.”*

Ben o hayatiyet hissini, tanıştıktan sonra, çok sevdim..

Kalıp kıran kalıbına bile uzak hissedecek kadar.

İstedim ki bilinen anlamda bir çocuk yetiştirme kitabındansa, bu kitap benim ilk kitabım olsun. Sesim önce, insana dair önemsedğim, bazen dert ettiğim konuları içinden geldiği gibi anlatsın.

---

1. *Yayıncının notu:* Bu eserde imla ve noktalama kurallarında ve akademik terminolojideki terimlerin yazılışında yazarın özel tercihlerine sadık kalınmıştır. Üç nokta yerine iki nokta kullanılması da bu tercihlerden biridir.



Gerçekten de içimden geldiği gibi yazdım. Ara ara içimden bir akademisyen çıktığı.. Ona da biraz izin verdim. Yine de bu sesin daha ziyade edebiyatı, sanatı, hayatı seven bir psikolog, bir kadın psikolog sesi olduğunu söyleyebilirim. Bir kalıba sokmaktan imtina etsem de..

En az yirmi yıldır psikoloji üzerine çalışan biri olarak yakından biliyorum.. İnsanın sağlıklı ve iyi olmasında, tatmin edici bir hayat yaşamasında çocukluk yılları ve çocuğun ilişkileri çok önemli. Bu kitabın içinde bu konulara, çocuğun gelişimine, psikolojisine, dünyayla kurduğu bağa ve yetişkinlerin dikkat etmesi gerekenlere dair bölümler ve çokça bilgi var. Ama klasik anlamıyla bir ebeveynlik kitabı değil bu. İnsanla ilgili bir kitap. Kendi olma ile başlayan, kendi olma ile biten. Toplum içinde insan, insan ilişkileri içinde, kendi içinde insan var kitapta.. Akli ve kalbiyle. İnsanın içindeki şefkat, korku, öfke, ahlak.. İnsanın her yaşta hayati olan ihtiyaçları, istekleri, kavgası ve çözüm arayışı var.

Kitabın ortaya çıkışını Emre Dorman cesaretlendirdi, Yelda Cumalıoğlu destekledi; editörlüğünü Özlem Küskü yaptı.

Öncelikli olarak bu yazıda tüm ismi geçenlere, yanı sıra insan hakkında mütevazı düşünme çabama katkı yapan herkese çok teşekkür ediyorum.

*Ayşe Bilge Selçuk*  
*Ekim 2019, İstanbul*

## Denizkızının Dersi

İnsan sayısı kadar çeşitlidir mevcut olma halleri. Bazısı atılgandır, daha cüretkâr, bazısı tereddütlüdür, biraz tedirgin.. Bazısı her müziği sever, bazısı tek birini. Bazısı türlü türlü kitap okur, bazısı sadece bilimkurgu. Bazısı düzdür, bazısı engebeli, bazısı köşeli, bazısı yuvarlak. Bazısı için dünya iki renkten oluşur, bazısı için dokuz.. Bazısı deniz sever, bazısı ağaç, bazısı kuş, bazısı kedi. Yokuş veya iniş, gök veya yer..

Kimse birbirine benzemez. Gözün gördüğü, kulağın duyduğu, aklın düşündüğü hep farklıdır. Yüzün ifadesi, vücudun dili, sesin tonu.. Hepsi biricik yapar insanı.

Ama hayatta kalmayı kolaylaştıran teklik değil beraberliktir. Bundan sebep, insanlar ortak yanlar bulmaya, ortak yanları yaratmaya, farklılıklarını törpülemeye başlar.. Çocuk anababaya, arkadaş arkadaşına, eş eşe benzer zaman içinde. Farkına bile varmadan.. Bir baskı, bir güç gerektirmez de bu çoğu zaman. Beğenilmek, kabul görmek, sevilmek zaten başlı başına bir ödül, bir mutluluk kaynağıdır. O kadar doğal, kendiliğinden, o kadar gönüllüdür bu süreç.

Toplumsal yaşantıda böyle bir değişim geçirir insan. Bi-reyler yavaş yavaş birbirine benzerken topluluklar oluşmaya başlar. Ve yine zaman içinde, aynı insanlarınki gibi, toplulukların da doğaları şekillenir. Büyük de olsa, üç kişiden de oluşsa her topluluğun bir anlamı vardır, her birinin kendine göre bir işlevi..

İşte bu işlev yüzünden, insanoğlu en büyük ilgiyi çevresine duyar, hem yakın çevresine, yanı başındakine, hem uzağa, ötesine. Çünkü insan çevresini ne kadar iyi tanırsa ne bekleyeceğini o kadar iyi bilir, kendini korur, hayatta kalır, gelişir, güçlenir..

Yanı başındaki, yani kendi topluluğundan olan, ona ne kadar benziyorsa, şaşkırtma ihtimali de o kadar düşüktür. Ötedekinin beklenmedik hareketi zaten doğaldır, yadırganmaz. Ama yanı başındakinden gelirse bu hareket, endişe duyulur, bir durulur. Bu sebeptendir ki gruplar kendi içlerinden çıkan çatlak seslere çok duyarlıdır. Bu sesleri diğer bir gruptan çıkan çatlak sestene daha olumsuz algılar, daha az ister, bu seslere daha az tahammül gösterir.

Aynı şeyi söyleyen iki kişiden, farklı grupta yer alana sempatiyle bakılır da kendi grubunda olan bir tehdit görülür. Aynı grupta farklı konuşan biri tehdittir. Artık kimliğinden emin olunmayan, ne yapacağına güvenilmeyen biridir o. Bir hain, hain değilse de ne kadar dost olduğu şüpheli biri.. Grubun aykırı sesi, diğer grubun üyesinden daha kötü, tekinsiz bulunup dışlanır. Psikoloji araştırmaları bunu gösteriyor.

Bu yaşantı içinde gruplar iyice şekillenir, sınırlar netleşir, saflar belirginleşir, grup içi farklılıklar azalır, gruplar arası farklar büyür.. Gruba ait olmak için beğenilmek, beğenilmek için benzemek gerekir.

İnsanoğlunun en gelişmiş zihinsel yetisi bunu sağlama-ya yöneliktir. Ne yaparsam, ne dersem, nasıl olursam beni beğenir, kabul ederler? Çoğu zaman bilinçli değilse de ait olunmak istenen topluluğa benzemek bu motivasyonla mümkün olur.

İşte böyle hissederek bazen onu kendi yapan özelliklerden bile vazgeçer insan. Beğenilmek, kabul edilmek için neleri yapabileceğini, iki kişi, denizkızı ve prens üstünden anlatır *Ariel* masalı. Tatlı bir masaldır bu. Uzak bir diyarda geçer, güneşin çok güzel battığı, havanın rüzgârlı, denizin dalgalı olduğu ıssız, tepelik bir ülkede.. Hatırlarsınız küçük deniz-kızını.. Hani boğulmaktan kurtarıp kıyıya çıkardığı yakışıklı prensle o tatlı sesiyle şarkı söyleyip, sonra evine, denizin derinliklerine dönmek zorunda kalan Ariel'i..

Güzel denizkızı Ariel, prensi unutamaz. Öyle etkilenmiştir ondan.. Ara ara kıyıya yanaşır, uzaktan hayran hayran izler. Bambaşka bir hayatı vardır prensin, başka bir dünyası, etrafında kendi dünyasından kızlar. Bir çaresi olmalıdır bu derdin.. Ne yapacak da onun yanında, yakınında olabilecek, ah bir ihtimal sevgisini kazanabilecektir? Düşünür.. Yapması gereken açıktır. Prensle beraber olabilmek için ayaklara ihtiyacı vardır. Ancak o zaman prensle kendini fark ettirebilir. Kuyruğundan kurtulması gerekir. Kuyruğundan.. Denizlerde yüzüp dalgaları aşmasını, ta derinlere inmesini sağlayan o güzelim kuyruğundan.. Ama o kadar kolay mı? Her şeyin bir bedeli var. Denizler cadısı, ayakların karşılığında güzel sesini ister denizkızından. Bir an tereddüt etse de, kabul eder denizkızı. Ve böylelikle hem kuyruğunu hem sesini kaybeder güzel Ariel.. Beğenilmek, sevmek için özünden vazgeçmiştir artık. Onu o yapan, kendisi yapan iki özelliğini bile

isteye, büyük bir hevesle yok etmiştir. Ancak yok ederse, o ait olmaya can attığı dünyanın bir parçası olabileceğini düşünmüştür. Ve evet, olmayı başarır. Can atarak.. Kimliğini kaybetmiş, sıradan bir parça olarak. Güruhun bir parçası.. Ama öyle özellikli, beğenilen, değerli bir parçası değil. Öyle ki prens bile onu dalgalardan kurtarıp hayata döndüren güzel Ariel'i bu haliyle ne fark edecek, ne sevecektir.. Onu kıyıya çıkarıp saçını okşarken şarkılar söyleyen kızın tatlı sesi nerededir? Bu karşısındaki kızın sesi yoktur.. Dönüp bakmaz bile. Ariel orada öylece kalır..

*“Senelerce senelerce evveldi  
Bir deniz ülkesinde  
Yaşayan bir kız vardı bileceksiniz  
İsmi; Annabel Lee  
Hiçbir şey düşünmezdi sevmekten  
Sevmekten başka beni.*

*Bir gece rüzgârından bulutun  
Üşüdü gitti Annabel Lee..”*

– Edgar Allan Poe

Çok sevdiğim bir şiiirdir. Güzelim Annabel Lee.. Veya güzelim Ariel..

İnsanın kabul edilmek için kendini beğendirme, beğendirmek için uyma çabası içgüdüselidir. Sürü halinde yaşayan tüm hayvan türlerinde bunun bir şekli var. Ama insanı farklı

ve değerli kılan, kendine has özellikleri, kendi düşünceleri, tercihleri ve bunları ifade edebilişi. Duruşuyla ve sesiyle. Yani varlığıyla, özüyle..

İnsan gelişmiş zihinsel becerilerini, onu farklı yapan özelliklerini törpüleyip topluluğa benzemek için değil, topluluk içinde kendi özünü koruyarak var olmak için kullanmalı.

Kendi mevcudiyetinize, varoluş halinize güvenin. Beğenilmek için olmadığınız biri gibi davranmayın, istenilir olmak için sizi siz yapan özelliklerinizden, duruşunuzdan, sesinizden, sözünüzden, özünüzden vazgeçmeyin.

İşte denizkızının dersi böyle..

Bu dersi anlatırken, elbette hakkını vermek lazım, öyle söylendiği kadar kolay değil yapabilmek. Çünkü aslına bakılırsa, farkına varmak kolay değil. Öz dediğimiz şey ne zaman başlar, öz'üme uygun olan, öz'üme uygun olmayan nedir? Ben ne zaman ben oldum da, çevreden muaf oldum? Ve aslında hâlâ, her an olmaya devam ediyorsam, toplumun törpülemesinden, beğenilme isteğinden azade olduğum bir zaman var mıydı? Daha önce farkında mıydım ki bu etkileirin, şimdi olayım? Farkında olmak kolay mı?

İnsanın temel bir ihtiyacı kendi gibi olmak, bir diğeri ise bağlı olmak. İnsan sosyal bir varlık. Birbiriyle bağlantılı olmaya ihtiyaç duyuyor. Kişi sevildiğini, beğenildiğini, gerektiğinde ona destek olacak, yardım edecek, şefkat ve yol gösterecek birileri olduğunu bilmek istiyor. Ama bu yakınlıkla beraber özgür, özerk bir birey olması da önemli. Sevdiklerine bağımlı değil ama bağlı, onlardan uzak değil, onlarla bağlantılı ama özgür olmaya ihtiyaç duyuyor insan. Veya biz bu ihtiyaçları, sağlıklı gelişimin yakıtı olarak görüyoruz,

karşılanmasını bir ideal olarak koyuyoruz önümüze. Çünkü emaresi daha yaşamın ilk yıllarında çıkıyor karşımıza. Ebeveyn-çocuk ilişkisinde. Anne-çocuk ilişkisinde, baba-çocuk ilişkisinde.. Buna şimdilik “anne” diyelim sadece, yaşamın ilk yıllarındaki doğal bakım veren o olduğundan.

Bir bağ fark ediyoruz anneyle bebek arasında, daha ilk günden itibaren.. Bağın materyali duygular, hisler.. İlişki sürdükçe, zaman içinde, gözle görünmeyen bu bağ giderek kuvvetleniyor, anneyle bebeği bağlıyor. Anneyle bebek, bu ilişki sırasında, duygusal olarak birbirlerine bağlanıyor.. Anne duyarlı ise bebek kendini güvende hissediyor. Duyarlı anne, bebeğinin ihtiyaçlarına dikkat ediyor, stresini hızlıca fark ediyor, önemiyor, ona şefkatle bakıyor, dokunuyor. Duyguları içten ama kontrolsüz değil. Bebeğinin hayatta kalması, iyi olmasından önemli ne var? Ama bu kaygısını bebeğine geçirmiyor, onu kat kat giysilerle, o katların temsil ettiği endişelerle boğmuyor. Her bir anda, bebeğin en muhtaç olduğu ilk aylarda dahi, bebeğe alan vermenin yolları var. Onu bazen, kısa kısa, kendi haline de bırakıyor anne.. Kendi kendineyken de çevresiyle ilişki kurabilsin, ilgilerini keşfet-sin, merakını yönetebilsin diye. Ve böyle bir ilişki içerisinde büyüyen bebek, altta dolanıp duran, ortaya çıkmak için bastıran o iki temel içgüdüsel ihtiyacını karşılamak için kendini giderek daha rahat hissediyor. Kendisi olarak bağlı ve bağlantılı, kendisi olarak özerk ve ayrı olabilmeyi..

Yabancı olduğu ortamda, ilk kez gittiği bir yerde, önce tedirgin oluyor.. Annesine yakın duruyor, temkinli davranıyor. Ama annesinin halinden, yüz ifadesinden, ortamın güvenli olduğunu söyleyen ipucunu alınca da gezinmeye başlıyor, çevreyi keşfe çıkıyor. Bunu yaparken bazen dönüp

gözücuyla, annesinin hâlâ bıraktığı yerde olup olmadığını kontrol ediyor. Bu bilgiye ihtiyacı var. Ara ara yanına gidip annesiyle biraz bir şeyler konuşuyor, belki biraz sokuluyor, şefkatini hissediyor. Bir anlamda güven tazeliyor.. Yola devam edebilmek için gereken yakıtı alıyor. Sonra yine bu yeni ortamı keşfe çıkıyor. Merakı onu yönlendiriyor.. Beynini çeşit çeşit yeni şeyle besliyor. Yeni şeylere bakıyor, dokunuyor.. Denedikçe şaşırıyor, öğreniyor.. Gelişimi için gereken yakıtın kaynağı annenin şefkati.. Bu şefkatten beslenen güven, güvenin verdiği cesaret, cesaret ile dışarıdaki o kocaman, uçsuz bucaksız dünya ile kurulan ilişki.. Bu sayede insan gelişebiliyor. Gelişim, ilişki ile, ilişki içinde mümkün.

Twitter’da bir gün biri, çocukluğunuzda yanlış anladığınız neler var, hadi anlatın diye bir konu atmıştı ortalığa. Herkes bir şeyler yazıyor, yıllarca yanlış anlaşılan komik şarkı sözlerinden bahsediyorlar çoğunlukla. Twitter’da nadir görülen bir pozitif ortam, bir neşe.. Oraya cevap yazma huyum olmasa da benim de aklıma hemen bir şeyler geldi tabii. Banyodan sonra anneannemin, annemin söyledikleri ve neden söylediklerini pek kestiremediğim “saatler olsun” sözünün aslında “sıhhatler olsun” olduğunu yıllar sonra fark etmem, fark ettiğimdeki şaşkınlık, hatta hafif bir küskünlük, belki yetersizlik hissiyle karışık.. Yani öyle karmaşık hisler.. Ama esas aklıma gelen başka bir şeydi. Hafızamda her daim canlı kalmış bir anı.. Daha miniğim, yıl kaç hatırlamıyorum, okul öncesi yaşlar.. Eve televizyon yeni gelmiş. TRT’nin en has, yani aslında ülkedeki televizyonculuğun en has isimlerinden Can Akbel ekranda konuşuyor. Her zamanki gibi haberleri sunmuyor da daha geç saatlerde bir gece programı