This Project is co-funded by the European Union, Republic of Turkey and the Council of Europe.
Bu proje, Avrupa Birliği, Türkiye Cumhuriyeti ve Avrupa Konseyi tarafından birlikte finanse edilmektedir.

COUNCIL OF EUROPE
CONSEIL DE L'EUROPE

HAK SAVUNUCUSU AVUKATLAR İÇİN
REHBER KİTAP SERİSİ - 3

• STRES YÖNETİMİ VE BİLGECE FARKINDALIK (MINDFULNESS)

• KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE İLETİŞİM VE SINIRLAR

• YETERSİZLİKTEN ETKİLENMİŞ BİREYLERLE İLETİŞİM

BAROLARIN VE AVUKATLARIN AVRUPA İNSAN HAKLARI STANDARTLARI KONUSUNDA KAPASİTESİNİN GÜÇLENDİRİLMESİ ORTAK PROJESİ
JOINT PROJECT ON STRENGTHENING THE CAPACITY OF BAR ASSOCIATIONS AND LAWYERS ON EUROPEAN HUMAN RIGHTS STANDARDS

This Project is co-funded by the European Union, Republic of Turkey and the Council of Europe.
Bu proje, Avrupa Birliği, Türkiye Cumhuriyeti ve Avrupa Konseyi tarafından birlikte finanse edilmektedir.

COUNCIL OF EUROPE
CONSEIL DE L'EUROPE

HAK SAVUNUCUSU AVUKATLAR İÇİN

REHBER KİTAP SERİSİ - 3

- **STRES YÖNETİMİ VE BİLGECE FARKINDALIK (MINDFULNESS)**
- **KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE İLETİŞİM VE SINIRLAR**
- **YETERSİZLİKTEN ETKİLENMİŞ BİREYLERLE İLETİŞİM**

BAROLARIN VE AVUKATLARIN AVRUPA İNSAN HAKLARI STANDARTLARI KONUSUNDA KAPASİTESİNİN GÜÇLENDİRİLMESİ ORTAK PROJESİ
JOINT PROJECT ON STRENGTHENING THE CAPACITY OF BAR ASSOCIATIONS AND LAWYERS ON EUROPEAN HUMAN RIGHTS STANDARDS

Bu kitap, Baroların ve Avukatların Avrupa İnsan Hakları Standartları Konusunda Kapasitesinin Güçlendirilmesi Ortak Projesi kapsamında hazırlanmıştır. Proje Avrupa Birliği, Türkiye Cumhuriyeti ve Avrupa Konseyi tarafından birlikte finanse edilmekte ve Avrupa Konseyi tarafından yürütülmektedir. Türkiye Barolar Birliği Projenin nihai yararlanıcısıdır. Bu Projenin sözleşme makamı, Merkezi Finans ve İhale Birimidir.

Kapak tasarımı ve Sayfa Düzeni:
Ceket Medya

© Avrupa Konseyi, Ocak 2022

Bu yayın Avrupa Birliği'nin mali desteği ile yayımlanmıştır. Kitap içeriğinden yazarlar sorumlu olup içeriğin Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıttığı anlamı çıkarılmamalıdır.

Bu çalışmada yazarlar tarafından ifade edilen görüşler kişisel olup Avrupa Birliği, Avrupa Konseyi veya Türkiye Cumhuriyeti'nin görüşlerini yansıtmayabilir.

Tüm hakları saklıdır. Bu yayının hiçbir bölümü, Türkiye Barolar Birliği'nden yazılı ön izin alınmaksızın fotokopi, ses kaydı veya bilgi muhafaza veya erişim sistemleri dâhil olmak üzere elektronik (CD-Rom, internet vs.) ya da mekanik fark etmeksizin hiçbir şekilde ve hiçbir formatta çevrilemez, çoğaltılamaz ve aktarılamaz.

Bu belgenin tamamının veya bir kısmının çoğaltılmasına veya çevrilmesine ilişkin tüm talepler ve bu yayına ilişkin diğer tüm hususlar için Türkiye Barolar Birliği ile iletişime geçilmelidir. (yayin@barobirlik.org.tr)

Basım yeri:
Şen Matbaa (0312) 229 64 54 - 230 54 50
Özveren Sokak 25/B Demirtepe - Ankara
Sertifika No: 47964

İÇİNDEKİLER

STRES YÖNETİMİ VE BİLGECE FARKINDALIK (MINDFULNESS) 6

1. Stresin Doğası 7

1.1. Beynin Çalışma Biçimi 9

1.2. Üç Katmanlı Beyin Modeli ve Stres 10

1.3. Stres Altındaki Beyin 13

1.4. Stres ve Zihin 16

1.5. Stresle Etkisi Artan Zihinsel Yanlılıklarımız 18

1.6. Kronik Stres ve Tükenmişlik 22

1.7. Sosyal Destek 23

2. Zihin-Beden Etkileşimi ve Bilgece Farkındalık Egzersizleri 26

2.1. Nefes Egzersizleri Nasıl İşe Yarar? 27

2.2.Bilgece Farkındalık 28

2.3.Nefes Egzersizleri ve İkincil Travma 30

2.4. Bilgece Farkındalık Temelli Nefes Egzersizlerini Düzenli Olarak Yapabilmek için İpuçları 36

2.5. Günlük Rutinimizde Hızlıca Uygulanabilecek Mini Egzersizler 39

2.5.1. Mini Egzersizler 39

2.5.2. Mini Egzersizleri yapmak için önerilen uygun zamanlar 40

KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE İLETİŞİM VE SINIRLAR 44

1. İletişim 45

1.1. İletişimi Etkileyen Faktörler 45

1.2. Bir İletişim Türü Olarak Şiddetsiz İletişim 49

1.3. Empatik Dinleme 52

1.4. İletişimin Önündeki Engeller 53

1.5. Çocuklarla İletişim Kurarken... 54

2. Kişilerarası İlişkilerde Sınırlar **57**
2.1. Peki Sınırlar Ne İşe Yarar? 58
2.2. Bir İnsan Hakkı Olarak "Hayır" Demek ve Sorumluluğu Olarak "Hayır"ı Kabul Etmek 59
2.3. "Yardım Eden" Rolündeyken Sınır Koymak 61
2.4. Sağlıklı Sınır Nasıl Koyabiliriz? 62

YETERSİZLİKTEN ETKİLENMİŞ BİREYLERLE KURUMSAL ALANDA İLETİŞİM VE KURUMLARA ULAŞIM **72**

1. Yetersizlikten Etkilenmiş Bireyle Doğru ve Olumlu İletişim Kurmak İçin... **74**
1.1. Güvenli Bir Ortam Oluşturma 74
1.2. Ortam Yapılandırma 75

2. Doğru Yaklaşım Nasıl Kurulmalıdır? **77**
2.1. Görme Yetersizliği Olan Bireylerle İletişim 79
2.2. İşitme Yetersizliği Bulunan Bireylerle İletişim 79
2.3. Dil ve Konuşma Yetersizliği Bulunan Bireylerle İletişim 80
2.4. Ortopedik Yetersizliği Olan Bireylerle İletişim 81

3. Gerçekçi ve Samimi Bir Kabul Oluşturma **82**

4. Sunulan Hizmetlere Erişim ve Ulaşım Eşitliği **83**

5. En Az Sınırlayıcı Ortam **85**

6. Yetersizlikten Etkilenmiş Bireylerle Görüşme Sonrasında Bilgilendirme ve İletişim Sürekliliğinin Sağlanması **85**

STRES YÖNETİMİ VE BİLGECE FARKINDALIK (MINDFULNESS)

STRES YÖNETİMİ VE BİLGECE FARKINDALIK (MINDFULNESS)

Psikolojik sağlığımız en temel düzeyde nasıl düşüneceğimizi, nasıl hissedeceğimizi, nasıl davranacağımızı belirlerken, kimi zaman doğrudan kimi zaman dolaylı yoldan fizyolojik sağlığımızı etkilemektedir. Aynı zamanda psikolojik sağlık stresle nasıl başa çıkacağımız, diğerleri ile olan ilişkilerimiz ve karar alma mekanizmalarımız üzerinde de etkilidir.

Psikolojik sağlığımızı etkileyen faktörler; biyolojik yatkınlığımız, beyin kimyamız, yaşam deneyimlerimiz, doğrudan ya da dolaylı olarak maruz kaldığımız istismar ve travma yaşantıları, kişiler arası ilişkilerimiz gibi oldukça geniş bir bileşen ağından oluşur. Bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik gibi her gelişimsel basamakta bazen ortaklaşan, bazen ayrışan temel ihtiyaçlarımızın karşılanmaması halinde psikolojik sağlığımız söz konusu yoksunluklardan oldukça etkilenir. Ortaklaşan ihtiyaçlarımız olarak sevilme, takdir görme, onay alma, saygı duyulma, sevdiklerimizin beklentilerini yerine getirme gibi temel ihtiyaçlarımız karşılanmadığında, her gelişim basamağına özgü olarak psikolojik sağlık açısından çeşitli zorluklar yaşanabilir. Ayrıca yaşam boyu farklılaşan bireye özgü stres yüklü yaşantılar, travmatik deneyimler, ikincil travmalar, istismar, şiddet gibi olumsuz deneyimler de kişinin psikolojik sağlığını bozabilmektedir. Dolayısıyla erken yetişkinlik, yetişkinlik ve geç yetişkinlik gibi gelişim basamaklarına denk gelen meslek yaşantımız, psikolojik sağlığımız açısından oldukça önem taşımaktadır. Özellikle insanı odağına alan hizmet sektörü çalışanlarının, mesleğin doğasına bağlı olarak psikolojik sağlık açısından risk oluşturabilecek deneyimlere maruz kalma düzeyi önemlidir. Avukatlık mesleğini yapanlar, kimi zaman ağır travmalar nedeniyle örselenmiş kişilerle çalışmak durumunda kalırken, kimi zaman hak ihlallerine tanıklık yaşantısını deneyimlemektedir. Günlük yaşam rutinleri içerisinde stres yaşantısını fark etmeleri, stres yaşantıları nedeniyle yaşadıkları stres belirtilerini tanımaları, zaman zaman zorlaşabilir. Hatta taşıdıkları stres yükünün farkında olsalar bile, nasıl baş edecekleri konusunda çaresiz hissedebilirler. Çünkü erken dönem çocukluk yaşantılarımızdan bu yana her birimiz pek çok baş etme yöntemi geliştirmiş olsak dahi, ikincil

travma gibi yaşantılar karşısında, rutinlerimizde kullandığımız bu baş etme yöntemleri yeterli olmayabilir. Ek olarak, çocukluktan bu güne taşıdığımız baş etme yöntemleri her zaman işlevsel olmayabilir. Söz konusu nedenlerle aşağıdaki metinde insan zihninin ve beyninin nasıl çalıştığı, özellikle stres yüklü yaşantıların varlığında işleyişin nasıl değiştiğine ilişkin bilgiler, yaşanan zorlukların beden ve zihin üzerindeki etkilerinin anlaşılmasında önemli olacaktır. Dolayısıyla ilgili metinde stres yönetiminin ne olduğu anlatılırken, beden ve zihnin doğasını bilmek ve bu bilgiler ışığında önerilecek baş etme yöntemlerini uygulayabilmek çok daha kabul edilebilir olacaktır. Çünkü insan zihni işe yarayacağına emin olmadığı herhangi bir yöntemi hayata geçirmekte zorlanır. Bu nedenle öğrenilen baş etme yöntemlerinin bilimsel art alanını tanımak, uygulamaya geçirme konusunda faydalı olacaktır.

1. Stresin Doğası

Gün geçtikçe, sağlık alanında keşfedilen yeni bilgiler sayesinde biyolojimiz, fizyolojimiz, beynimiz ve zihnimizin çalışma biçimi arasındaki karmaşık etkileşimin doğasını daha yakından keşfetmekteyiz. İnsan zihni ve bedeninin birbirinden ayrışmaz doğası nedeniyle pek çok ortaklık artık bilinse de, bireysel olarak yaşamlarımızdaki farklılaşan deneyimlerimiz, duygusal sarsıntılarımız, psikolojik özelliklerimiz, toplumdaki statümüz, sahip olduğumuz meslek, sosyal çevre gibi pek çok farklılık ile yaşamlarımızı sürdürmekteyiz.

Fizyolojik ve biyolojik yatkınlığımız, dış çevredeki yaşam boyu değişen atmosferimiz ile birleştiğinde eşsiz bir harmoni ile kişiliğimizi, duygularımızı ve düşüncelerimizi oluşturmaktadır. Eğer stresimizi yönetmek istiyorsak, bedenimizi, zihnimizi, duygularımızı, davranışlarımızı, kişiliğimizi, iletişim biçimimizi ve yaşam felsefemizi yönetmek durumundayız. Ayrıca söz konusu bileşenler, her geçen gün ufak nüanslarla da olsa değişmektedir. Bu durum insanın adaptasyon becerisidir ve oldukça hayati bir işleve sahiptir. Yaşam içerisindeki söz konusu değişimler karşısında, var olan baş etme düzeneklerini değiştirebilmek bizi hayatta tutar. Ek olarak, bilimsel veriler sayesinde artık; içsel ya da dışsal çevreyle oluşan stres yaşantılarının, bedenimizi ve zihnimizi etkileyebileceğini görmekteyiz. Dolayısıyla stres yüklü yaşantıların doğrudan bizi hasta edebileceği gibi var olan bir hastalığın seyrini olumsuz etkileyebileceğini de bilmekteyiz (Sapolsky, 2004).

Stres kavramı günlük yaşam içerisinde pek çok bağlamda sıkça kullandığımız bir kavram olmakla birlikte, zihin, beyin ve beden ilişkisini inceleyen

çalışmalardan gelen bilgi birikimi, bizleri stres kavramının tanımını yeniden yapmaya itmektedir. Günlük yaşantımızda baş ağrısı, sırt ağrısı gibi bedensel şikâyetler için stres kavramını kullanırken, üzüntü, öfke, suçluluk gibi duygularımızı da stres yaşantısı olarak tanımlayabilmekteyiz. Ayrıca kişilerarası ilişkilerde bir zorluk yaşadığınızda, olumsuz bir deneyimi bir başkasından dinlediğimizde, işleri zamanında yetiştiremediğimizde de, keza aynı kavramı kullanabilmekteyiz. Stresi rutin yaşantımız içerisinde kullandığımız bağlamlar elbette çoğaltılabilir, ancak çoğunlukla stresin fizyolojik alt yapısına yapılan vurgu pek gözlenmez. Örneğin stres altında hormonlarımızın çalışma biçiminin nasıl değiştiği ve bu değişimin nelere yol açığı üzerinde çoğunlukla durmayız. Hatta evrimsel açıdan stresin hayatta kalmamız için olmazsa olmaz bir uyum tepkisi olduğunu çoğunlukla unuturuz. Öte yandan duygular söz konusu olduğunda, öfke, utanç, suçluluk, üzüntü gibi duyguları stres kavramı içerisinde tanımlamakla birlikte çoğunlukla bu tür soğuk duygulardan kaçınmak ister, hatta hiç var olmasınlar isteriz. Duygular her ne kadar yaşanırken kimi zaman kişiyi zora soksa da, örneğin stres yönetimi bağlamında kişinin ihtiyaçlarını yansıtma özelliği nedeniyle oldukça önemlidir ve stresi nasıl yöneteceğimize ışık tutar. Dolayısıyla stresi tanımladığımız bağlamlar günlük yaşam içerisinde her ne kadar bir gerçekliğe işaret etse de, stresin kapsamlı bir tanımı, stres yönetimini etkin kılmada oldukça önem taşımaktadır. Bu bağlamda stres, gerçekte var olan ya da var olduğu düşünülen herhangi bir tehlike, tehdit, kayıp karşısında; fiziksel, duygusal, zihinsel ve davranışsal olarak verdiğimiz tepkiler bütünü olarak tanımlanabilir (Seigel, 2015). Bu tepkilerin tamamı evrimsel anlamda oldukça işlevselsdir, çünkü tehlike altında hisseden bedeni ve zihni tetikte tutmak, uyarmak, gerekirse mücadele etmek için enerjiye ihtiyaç duyulur. Stres tepkisi, bu tür durumlarda bedene enerji sağlayan bir araç görevi görür. Bu sırada salgılanan stres hormonları sayesinde var olan ya da var olduğu düşünülen tehlike durumu ile baş etme sağlanır. Stres faktörü ortadan kalktıktan sonra bozulan dengeyi normal durumuna döndürebilmek de, yine stresin ardından gelen gevşeme tepkisinin bir ürünüdür. O halde stres için özetle "dengeye dönebilmek için gerekli olan bedendeki ve zihindeki enerji durumu" tanımı yerinde olacaktır. Bu haliyle anlık ve gerçek hayati tehlikeler karşısında ortaya çıkan stres tepkisi yaşamsaldır. Ancak insan söz konusu olduğunda stres tepkisi, sadece gerçek hayati tehlikeler karşısında ortaya çıkmaz, hatta çoğu zaman sembolik tehditler karşısında ortaya çıkar. Sembolik tehditler, gerçekte hayati tehlike yaratmayacak ancak hayati tehlikeymiş gibi yorumladığımız her şeydir. Örneğin bir sınava gireceğinizde, kalabalık önünde sunum yapacağınızda, amiriniz tarafından başarısız bulunduğunuzda ya da partneriniz tara-

fından terk edildiğinizde beden ve zihniniz stres tepkisi verebilir. Dolayısıyla insan zihni söz konusu olduğunda hangi durumda stres tepkisi üreteceği, olaylara yüklenen kişisel anlamlarla şekillenir. Stresin kapsamını aktarmaya başlamadan önce insan beyninin nasıl geliştiğini incelemek ve bedendeki görünümlerine değinmek, ne tür sembolik tehditlerin insan zihnini strese sokmada etkili olduğunu anlamada önemli olacaktır (Pelletier,1977).

1.1. Beynin Çalışma Biçimi

Her insan prematüre doğar. Bir başka deyişle yaşamı sürdürebilmek için gerekli olan işlevleri yerine getiren organlar henüz tam kapasitesine ulaşmamıştır. Beyin de bu organlardan bir tanesidir. Beyin çalışmalarının tarihsel gelişimi gözlendiğinde, çok eski olmayan bir tarihe kadar, insan beyninin çocukluktan sonra hiç değişmediğine inanılırdı. Ancak kesitsel ve boylamsal çalışmalarla birlikte bunun doğru olmayan bir bilgi olduğu artık bilinmektedir. Beyin ve hatta beynin bir çalışma biçimi olan zihin; özellikle çocukluk ve ergenlik yılları süresince deneyimlerle şekillenir ve yavaş da olsa yaşam boyu değişimi devam eder. Beynin bu özelliğine "nöroplastisite" denir. "Nöroplsatisite" kavramı beynin adaptasyon becerisini açıklayan yerinde bir metafordur.

Nöroplastik yapı, elektriksel ve biyokimyasal düzeyde işlev gösteren nöral ağlardan (sinir hücresi şebekeleri) oluşur. Söz konusu nöral ağlar, güç şebekesi gibi çalışır. Düşüncelerin duyguların, davranışların tekrarlanması durumunda, nöral ağlar güçlenme özelliğine sahiptir. Örnek verilecek olursa, spora ya da diyete başladığınızda, ilk günlerde spor ya da diyet davranışını düzenli sürdürmek oldukça zor olacaktır. Ancak ilerleyen günlerde davranışı istikrarlı bir biçimde sürdürmeye devam edebilirseniz, tekrarlayan davranışlar sayesinde, sporunuzu ya da diyetinizi bir yaşam alışkanlığına dönüştürmeniz mümkündür. Hatta ilk aşamalarda davranışı sürdürmek oldukça zorken, belirli bir zaman sonra davranışı gerçekleştiremediğinizde eksiklik hissetmeniz olağan hale gelecektir. Çünkü en basit tanımıyla tekrarlanan davranışla birlikte ateşlenen (çalışan) nöronlar arasındaki bağ artık güçlenmiştir. Bir başka deyişle belirli bir yönde düşündüğümüzde, belirli bir davranışı ortaya koyduğumuzda, belirli bir duyguyu hissettiğimizde, beynimizde ateşlenen (çalışan) nöral ağlar vardır. Bu ağların çalışması demek, özünde içeriden ya da dışarıdan gelen bilginin işlemlenmesi anlamına gelmektedir. Tekrar tekrar işlenen veri sayesinde davranış, düşünce, duygu bir daha ortaya çıkma konusunda artık bir yatkınlık kazanmıştır. Her birimizin hangi

davranışları, düşünceleri, duyguları sıklıkla deneyimlediğine bağlı olarak, bireye özgü bir repartuar oluşur. Söz konusu repartuarı değiştirmemiz, güncellememiz, var olan davranış, duygu ve düşüncelerimiz yerine yenilerini koymamız ile mümkündür.

Beyindeki güncelleme becerisi, aslında insan doğasının adaptasyon becerisidir. Bu beceri sayesinde yüzyıllar boyu ortak makro çevresel uyarıcılara maruz kalan beyin evrimsel açıdan pek çok değişim yaşamıştır ve insana özgü birtakım ortaklıklar kazanmıştır (Seigel, 2015). Bu anlamda birbirimize benzerliğimiz manidardır. Ancak mikro anlamda maruz kaldığımız çevre her birimiz için farklılaştığından, her birimiz için de biricik bir özelliğe sahiptir. Bir başka deyişle insan beyni ve zihni açısından birbirimize benzer pek çok özellik taşırken, birbirimizden ayrıştığımız pek çok özelliğe de sahibiz. Yüzyıllar boyu değişimin etkisiyle her insanda ortak olan bazı özellikleri kaybetmiş bazı özellikleri ise geliştirmiş olan beynin yapısal ve fonksiyonel olarak nasıl değiştiğine ilişkin bilgilere aşağıda yer verilecektir. Bununla beraber, her insanda ortak olarak gözlenen stres altında beynin nasıl çalıştığına ilişkin önemli bilgiler sunulacaktır.

1.2. Üç Katmanlı Beyin Modeli ve Stres

Daha önce söz edildiği gibi insan beyninin gelişimi, bir bebek dünyaya geldikten sonra da devam etmektedir. Gelişim anne karnında başlamakta ve neredeyse 20'li yaşların ortasına kadar gelişimini sürdürmektedir. Dolayısıyla insan beyni söz konusu olduğunda ne tür deneyimlere maruz kaldığı oldukça önem taşımaktadır. Ancak dışarıdaki deneyimlerden bağımsız olarak insan beyninin katman katman bir yapıya sahip olduğundan söz edilebilir. Söz konusu bu katmanlı yapı gelişimsel olarak da birbirini öncüller. Bu bağlamda, anne karnında gelişen **ilk katman** ve en eski olarak bilinen bölge, "**beyin sapı"**dır. Bu bölge aynı zamanda, sürüngenlerde de bulunur, o nedenle "**sürüngen beyni"** olarak da anılır. Söz konusu yapının oldukça önemli işlevleri mevcuttur. Bu işlevler; kalp atışları, nefes alıp verme, uyku-uyanıklık hali, hayati tehlikelerle mücadelede bedende ve zihinde meydana gelen değişimler, savaştan kaçma davranışları ve üremeye yönelik reflekslerdir. Özetle hayatta kalabilmek için bu bölge kritik bir öneme sahiptir. Hayati tehlike söz konusu olduğunda bu bölgede birtakım biyokimyasal değişiklikler gerçekleşir ve bu sayede beden savaşmak ya da kaçmak üzere otomatik olarak bir hazırlanır. Hayati tehlikeler karşısında çoğunlukla ilk seçenek savaşmak ya da kaçmaktır. Ancak, savaşmak için ya da kaçmak için uygun

koşullar oluşmadıysa evrimsel basamakta daha eski bir tepki olan "dona kalma" tepkisini ortaya çıkarmada işleve görür. Dolayısıyla bu bölgenin **temel ihtiyacının hayatta kalmak** olduğu söylenebilir.

İnsan söz konusu olduğunda yaşamın ilk yıllarında tek başına hayatta kalmak mümkün değildir. Sadece nefes almak, uyku uyumak, kalbimizin atması yetmez. İnsan yavrusunun bakım almaya ihtiyacı vardır. Beslenme, korunma gibi ihtiyaçlar nedeniyle insan yavrusu bir başka canlı ile bağ kurma gereksinimi ile doğar. Bu sebeple anne karnında sürüngen beyninin gelişiminin ardından **ikinci katman** olarak bilinen bir bölgenin gelişimine ihtiyaç doğmuştur. Söz konusu ikinci katmana **"limbik sistem"** adı verilmektedir. Limbik sistem olarak isimlendirilen bölge sürüngen beyninin hemen üzerinde yer alır. Evrimsel açıdan insan yavrusu için hayatta kamaya duyulan ihtiyaca ek olarak, **güvende hissederek hayatta kalma** gibi bir ihtiyaç nedeniyle limbik sistem işlev görmeye başlamıştır. Güvende hissedebilmemiz için öncelikle duygulara, ardından bir bakım verene bağlanmaya ihtiyaç duyarız. Dolayısıyla en basit tanımıyla limbik sistem, bağlanma ve duygulara yöneliktir. Güvende hissederek hayatta kalma ihtiyacı sadece insana özgü değildir, memeliler de aynı bağlanma sistemine ihtiyaç duymaktadır (Cozolino, 2014).

Beslenebilmek için bakım-verenine ihtiyaç duyma, bağlanma sistemini gerekli kılmaktadır. İnsan yavrusu doğumdan sonra bakıma en uzun süre ihtiyaç duyan canlı organizmadır. Limbik sistemin memeli hayvanlarda da bulunması nedeniyle ikinci katman olarak geçen bu bölge aynı zamanda **"memeli beyni"** olarak da anılmaktadır. Bağlanma sistemi ve duygularla ilişkili olan söz konusu bölge, aynı zamanda çevresel ya da içsel nedenlerle her an değişebilen beden ısısı, kan basıncı, kan şekeri, vb. içsel dengelerin düzenlenmesinden de sorumludur. Duygular, memeli canlılar ve insanlar için neyden kaçıp neye yaklaşacaklarını belirlemeye yaradığından oldukça önemlidir. Kime yaklaşmak güvenli, kime sığınmak güvenli ya da kimden, neyden uzak durmalıyız gibi soruların yanıtı, duygular ile belirlenir. Limbik sistemin tüm bu işlevlerinin yanı sıra temel öğrenmeler, koşullanmalar, önemli ve önemsiz olanın ayrıştırılması, dolayısıyla bellek oluşturmaktan da sorumlu olduğu bilinmektedir. Bellek bir bakıma neyin tehlikeli, neyin güvenli olduğunun bilgisiyle yaşamın ilerleyen yıllarında insana kılavuzluk sağlaması bakımından da belirleyicidir. Erken dönem örseleyici yaşantılar bellekte tutulur. Örseleyici yaşantıya benzer bir uyarıcı ile karşılaşıldığında, beden ve zihin stres tepkisi oluşturur. Örneğin geçmiş yaşantılarımızda hayatta kalırken güvende hissedemediysek, bakım veren figürü hem bakım

sağlayan hem de tehdit oluşturan bir figürse, kişilerarası ilişkilerde güven ilişkisine dair zorluklar yaşanabilir (Seigel, 2015).

Evrimsel açıdan daha sonra gelişen katman ise beynin **üçüncü katmanı** bir başka deyişle **"beyin kabuğu"**dur (cerebral korteks). İnsan söz konusu olduğunda sadece hayat kalmak yetmediği gibi güvende hissederek hayatta kalmak da yetmez. İnsan için aynı zamanda önemli ve değerli hissetmek de temel bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyaca karşılık gelen beyne **"primat beyni"** de denir. Çünkü benzer yapı primatlarda da bulunur. Tıpkı insanlar gibi primatlar da bir arada yaşarlar, bir arada kalarak kendilerini daha iyi koruyabilirler. Grup içerisinde besin kaynaklarından ne kadar pay alınacağından tutun, eş seçiminde bile bir rekabet söz konusudur. Dolayısıyla grup içerisindeki pozisyon, güç, hayatta kalmak açısından önemli hale gelmiştir. Bu nedenle beynin daha karmaşık öğrenmelere, algılamalara ihtiyaç duymasıyla primat beyninin geliştiği düşünülmektedir. İşte bu nedenlerle primat beyninin yani beynin üçüncü katmanının temel ihtiyacının **grup içerisinde önemli ve değerli hissetmek** olduğu söylenebilir. Buradan hareketle, insan için sembolik tehditler de gerçek bir hayati tehdit olarak algılanabilir. Örneğin çalıştığımız meslek içersinde kendimizi birey olarak önemli, yararlı hissedebilmemiz oldukça önemlidir. Ancak bazı mesleklerde, mesleğin doğasına özgü olarak yararlı olunduğunun hissedilmesi zorlaşabilir. Sürekli olarak zor vakalarla çalışan bir avukatın, dinlediği travmatik deneyimler nedeniyle, çaresiz ve yararsız hissetmesi olasıdır. Yararsız hissetmek bir memeli için belki hayati tehlike değildir. Ancak insan söz konusu olduğunda, grup içerisindeki pozisyonumuz, önemli ve değerli hissetmemiz hayati tehlike gibi hissettiğimiz sembolik stres yaşantılarıdır (Seigel, 2015).

Son olarak diğer canlılardan farklılaşan ve sadece insan özgü olan bir beyin bölgesinden söz edilmesi yararlı olacaktır. Bu bölgeye teknik ismiyle **"prefrontal korteks"** adı verilir. **"İnsan beyni"** olarak da adlandırılan prefrontal korteks, üçüncü katmanın bir uzantısı olarak düşünülebilir. İnsan yavrusu ilk dünyaya geldiğinde bu bölge tabiri yerindeyse sadece hücresel olarak vardır. Gelişimi beynin daha alt katmanlarıyla kurulacak olan bağlantılara bağlıdır, söz konusu bağlantılar da yıllar içerisinde maruz kalınan yaşantılara göre şekillenir.

Prefrontal bölge ve alt bölgeler arasındaki bağlantıların kurulmasının 2-3 yaşlarında başladığı düşünülürken, bağlantıların tam yeterliliğe ulaşmasının yirmili yaşların sonlarına kadar uzadığı düşünülmektedir. Prefrontal korteksin işlevleri arasında "bilinç / farkındalık", "soyut düşünce", "neden-sonuç

ilişkileri kurabilme", "bilgece farkındalık", "duyguların düzenlenmesi", "empati yapabilme", "sezgilerin farkındalığı ve kullanılması" ve "vicdan" gibi üst düzey işlevler yer almaktadır. İnsan prefrontal korteks sayesinde, gelecek ile ilgili muhakeme ve soyut düşünme gibi üst düzey becerilere sahiptir ve bu beceriler sayesinde ölümlülüğünün farkında olan tek canlı organizmadır. Yaşamın bir sonu olduğunu bilen insan, yaşamdan sonra geride ne bırakacağına önem atfeder. Dolayısıyla **insan beyni**nin temel ihtiyacının **yaşam sonrası için iz bırakmak** olduğu söylenebilir. İz bırakabilmek için insan evladının verdiği mücadele, kendini sanatta, bilimde, türün devamında gösterebilmektedir (Siegel ve Goleman, 2016).

Yukarıda sözü edilen üç katmanlı beyin modeline ilişkin altı çizilmesi gereken çok önemli bir nokta bulunmaktadır. Üç katmanlı olarak tanımlanan beyin yapıları esasen tam bir ayrım ile birbirinden ayrılmazlar. Söz konusu beyin yapıları, her şey sağlıklı ilerlediğinde hayranlık uyandıran bir ahenk içerisinde işlev gösterirler. Hatta beynin bu ahengine "entegrasyon" da denir. Entegre bir biçimde çalışan beyin gelişim sürecinde belirli koşullara sahip olmak ister. Öncelikle hayatta kalmak için gerekli besin, bakım, korunma gibi ihtiyaçları söz konusuyken ek olarak güvende hissetmek ve daha sonra önemli ve değerli hissetmek gibi ihtiyaçların karşılanmasına ihtiyaç duyar. Eğer bu ihtiyaçlar karşılanmazsa stres altında hisseder ve çalışma biçimi değişir.

Beyin gelişiminin nasıl olacağı konusunda, anne karnındaki yaşamla başlayan ve doğumdan, yaşamın sonlanmasına kadar geçen sürede nasıl bir sosyal, duygusal, fiziksel çevreye maruz kalındığı oldukça belirleyicidir.

1.3. Stres Altındaki Beyin

Yukarıda sözü edilen beynin yapıları eğer hayati ya da sembolik bir tehlike yoksa beynin alt, orta, üst her katmanı ve sağ-sol yarımküreleri, hem kendi içlerinde hem birbirleri arasında entegre bir işleyiş içerisindedir. Beden ve zihin gevşemiş durumdayken, prefrontal korteks yapıları işleyişini sürdürebilmektedir. Üst düzey işlevlerden sorumlu olduğundan söz edilen bu bölgenin işleyişini sürdürmesi beynin alt katmanlarına hükmedebilmesi anlamına da gelmektedir. Böylece kendini güvende hisseden beyin sayesinde neden sonuç ilişkileri kurabilmekte, muhakeme edebilmekte, duygularını düzenleyebilmekte ve bilgece bir farkındalıkla, empatik ve vicdani kararları da içeren süreçleri sağlıkla yürütebilmektedir. Ancak hayati tehlikeler ya da

sembolik tehditler söz konusu olduğunda tüm canlılarda olduğu gibi insan beyni ve bedeni de strese girer ve var olan denge bozulur. Dengenin bozulması özünde beyindeki kan akışının değişimi ile karakterizedir. Üst düzey işlevlerden sorumlu olan "prefrontal korteks"e daha az kan akışı olurken, limbik sisteme kan akışı daha fazla olmaktadır. Stres altındaki beyinde, kortekse kıyasla daha erken evrimleşmiş, daha çok hayatta kalma tepkilerinden sorumlu, korkunun işlenme merkezi olarak bilinen "amigdala" aktive olmaktadır. Amigdalanın aktive olmasıyla adeta prefrontal korteks ketlenir. Böylece mantıklı düşünce devreden çıkar ve hayatta kalmaya yönelik stres tepkileri gösterilir. Tehlikeye ilişkin savaşma, kaçma ya da donma tepkilerimizden sorumludur. "Limbik sistem" bir diğer deyişle memeli beyinde yer alan amigdala, hayatta kalmaya hizmet etmek üzere aktive olmaktadır. Amigdala, aynı zamanda örtük bellekten de sorumludur. Daha önceden deneyimlenmiş olan tüm korku yaşantılarımız bilinçli olarak hatırlamasak da bu sistemde tutulur. Bilgileri örtük olarak kaydeden amigdala, kaydettiği korku koşullanmaları sayesinde, akut / anlık stres sırasında stres tepkisi olarak daha önceden verilen otomatikleşmiş tepkileri devreye sokar (Seigel, 2015).

Stres tepkileri çoğunlukla bedenin ve zihnin hızlanmasıyla eş zamanlı gerçekleşir. Akut / anlık bir stres durumu varsa ister hayati bir tehlike olsun ister sembolik bir tehlike algısı olsun, bağışıklık sistemi, üreme sistemi, sindirim sistemi hariç bedendeki neredeyse tüm sistemler hızlanmaktadır. Beden, hızlanmak için sinir sistemini ve hormon sistemini kullanır. Özellikle stres hormonu olarak da bilinen "kortizol" kan şekerini yükselterek bir bakıma bedene enerji sağlanmasına aracı olur. Böylece bedende savaşmak ya da kaçmak için gerekli olan hazırlık yapılmış olur. Bu hazırlık gerçek bir hayati tehlike söz konusu olduğunda, örneğin yangın, sel deprem ya da birinin size fiziksel olarak saldırması gibi, oldukça işlevseldir (Sapolsky, 2014). Acil durum tepkileri olarak da bilinen akut / anlık stres tepkileri, hızlı hareket etmemizi sağlayacak otomatik tepkileri ortaya çıkartır. Bilinç ise bu otomatik tepkilerin bir kısmının farkında olduğu gibi bir kısmının da farkında değildir. Aşağıdaki tabloda akut / anlık stres tepkilerimiz sıralanmaktadır (Bkz. Tablo 1).

Stres Durumuna Verilen Anlık Tepkiler

Farkında Olduklarımız	Farkında Olmadıklarımız
Kalp atışlarının hızlanması	Beden kimyasının değişmesi / HIZLANMASI
Ellerin ve ayakların soğuması	Göz bebeğinin genişlemesi
Kesik ve hızlı soluklar	Kortizol, kortizon, tiroid, endorfin artışı
Ellerin titremesi	Cinsel hormonlarda azalma
İskelet kaslarının kasılması	Sindirim sisteminin yavaşlaması
Tüylerin diken diken olması	İnsülin azalması, kan şekerinde artış
Tuvalete gitme ihtiyacı	Oksijen tüketiminde artış
	Kanın kalınlaşması
	Beyin kimyasının değişmesi / HIZLANMASI
	Dikkatin "tehlike"ye odaklanması
	Bellekte "tehlike" deneyimlerinden gelen bilgilerin taranması

Gerçek bir tehlike, tehdit, kayıp olmasa da, bu tür durumların algısı dahi stres tepkilerini başlatabilir. Gelecekte başımıza gelebilecek tehlike ve tehditlere ya da kayıplara karşı adeta hazırda bekleyen bir sistem, önlem alma amacıyla işlev görmektedir. Memelilerde amigdalanın evrimleşmesiyle birlikte, amigdaladan gelişmiş olan BNST (Bed Nucleus of the Stria Terminalis) bölgesi bu işleve hizmet sağlar. Memelilerde gelişmiş olmasının nedeni ise memelilerin dünyaya geldiklerinde uzun süre bakıma muhtaç olmalarıdır. Uzun süreli bakıma muhtaçlık, gelecekte başımıza ne geleceğini öngörmeye ihtiyaç duymamıza yol açmıştır. Böylece bu bölge sayesinde gelecekte olabilecek tehlikelere karşı önlem alınması sağlanmaktadır. Özetle, amigdala anlık tehlikeye odaklıyken, BNST gelecekteki tehlikelere odaklanmaktadır (Cozolino, 2013). Diğer bir deyişle insan sadece deneyimlediği zor yaşantılardan etkilenmekle kalmaz aynı zamanda, söz konusu zor yaşantıların tekrarlanmaması için sürekli olarak önlem alma peşindedir. Kimi zaman bu durum beklenti kaygısına yol açmaktadır. Örneğin panik atak geçirmiş bir birey bir daha geçirmeyecek olsa dahi, tekrar geçirebileceği beklentisiyle paniğini istemeden de olsa tetikleyebilir. Bu tür durumlarda zihnin çalışma biçimini bilmek ve kendimize bu bilgileri hatırlatmak, kaygı ile baş etmede işlevsel olabilmektedir. Örneğin daha önceden yaşadığımız yoğun bir kaygıyı tekrar yaşayacağımızdan korkmaya başladığımızda, kendimizi bu kaygı düşüncelerine bırakırsak kaygımızın şiddetini arttırabiliriz. Oysaki daha önceden kaygıyla nasıl baş ettiğimizi ve işlevsel baş etme yöntemlerini (dikkati başka

yere verme, nefes egzersizi yapma, yaşananın sadece sembolik bir tehdit olduğunu, gerçek bir hayati tehlike içermediğini hatırlatma gibi) hatırlayabilirsek kaygının şiddetini düzenleyebiliriz (Montgomery, 2013; Siegel, 2015).

İnsan için sembolik tehditlerin nasıl oluştuğunu anlayabilmemiz için zihnin nasıl çalıştığını incelemek yerinde olacaktır. Aşağıda insan zihninin nasıl çalıştığına yönelik bilgilere yer verilecektir.

1.4. Stres ve Zihin

Hayati tehlikeler dışında stres tepkisi nerdeyse tüm canlılarda benzerdir. Akut / anlık stres sırasında bedendeki sistemlerin çoğu hızlanır, savaşmak ya da kaçmak amacıyla gerekli enerji hormonlar aracılığıyla üretilir, sinir sistemi aracılığıyla da gerekli organlara dağıtılır. Ancak daha önce de sözü edildiği gibi insan için stres oluşturan durumlar, hayati tehlikelerle sınırlı değildir. Durumlara yükleyeceğimiz anlamların farklılaşması nedeniyle hemen hemen her şey gerçek hayati tehlikeymiş gibi algılanabilir. Olaylara yüklenen anlamların her ne kadar insanlar için ortaklaşan yönleri olsa da, bireysel farklılıklar neyi stres olarak algılayıp algılamayacağımızın belirlenmesinde oldukça önemlidir. Var olan durumlara yüklenen anlamlar da, bedenin verdiği stres tepkisi gibi ortaklaşabilmektedir. Bunun sebebi her insanın varoluşsal ihtiyaçlarda ortaklaşmasıdır. Örneğin insan yavrusunun anne karnındaki sürecini tamamlayıp dış dünyaya doğmasından itibaren, yalnızlık temel bir stres faktörüdür. Yenidoğan sosyal-duygusal ihtiyaçları olan bir canlı olarak tek başına hayatta kalamaz. O nedenle bakım verene duyulan temel ihtiyaç, yalnızlığın beynin nöral ağlarında temel bir korku olarak koşullanmasında oldukça belirleyicidir. Fiziksel ihtiyaçların (beslenme, uyku, barınma gibi) karşılanması insan yavrusu için ne kadar önemliyse, sosyal- duygusal ihtiyaçlar da bir o kadar önemlidir. Yalnız kalan yeni doğanın hayatta kalma şansı yoktur, çünkü beslenebilmek ve korunmak için bir yetişkine ihtiyaç duyar. O nedenle yaşamın başlangıcından itibaren bakım veren tarafından sevilmek, beğenilmek, takdir edilmek, onaylanmak adeta yalnız kalınmayacağının bir işaretidir. Yeni doğan yaşamın ilk yıllarından itibaren gelişim sürecinde 'sevilirsem, beğenilirsem takdir edilip onaylanırsam tek edilmem ve bakım alabilirim' inancıyla hareket eder. Tüm baş etme sistemini içinde bulunduğu atmosfere göre şekillendirir. Bakım alabilmek için (beslenme, korunma, güvende hissetme) bakım-vereninin adeta tüm davranışlarını hatta sözel olmayan jest ve mimiklerini gözlemler. Bakım-verenin yüzünde gördüğü duygu ifadeleri, henüz gerçekliği anlamlandıramayan yeni doğan

için adeta dış dünyanın bir yansımasıdır. Örneğin; bakım-vereninin yüzünde, sesinde, jest ve mimiklerinde tekrarlayan bir biçimde kaygı gören bir bebek, dış dünyanın kaygılı bir yer olduğuna ilişkin bir fikir edinir. Bu fikir ne yazık ki ilerleyen yıllarda dünyayı nasıl algılayacağımıza yönelik bir yatkınlık oluşturur. Eğer ihtiyaçlarımız güvenli bir ortamda, tutarlı bir şeklide ve en önemlisi de şefkatle karşılanmadıysa, dünyaya, insanlara ve kendimize karşı algımız bozulabilir. Aldığımız bakımın veriliş biçimine bağlı olarak dünyayı güvenli / güvensiz, insanları güvenilir / güvenilmez, kendimizi de sevilebilir / sevilmez olarak tanımlama yatkınlığı oluşturabiliriz (Cozolino, 2014).

Bu sevimsiz gerçeklik yaşamın ilerleyen yıllarında gerçekliğini yitirse de hangi yaşta olursak olalım, karşılanmayan sosyal duygusal ihtiyaçlar insan için bir stres faktörü olarak kalır. Bireysel farklılıklar ise kalıtımsal mizaca ek olarak deneyimlerimizin birikimli etkisiyle yani nasıl bir atmosferde yaşadığımıza bağlı olarak büyük ölçüde şekillenecektir. Bu farklılıkları günlük kişilerarası ilişkilerimizde sıklıkla gözlemek mümkündür. Örneğin kimimiz reddedilme sonucunda daha yoğun duygular yaşarken, kimimiz saygı duyulmadığını düşündüğü durumlarda stres tepkisi verebilir. Kimimiz için sevilmek daha fazla aranan bir ihtiyaçken, kimimiz için takdir görme daha fazla beklenen ihtiyaçlardır. Söz konusu farklılık daha önceki deneyimlerimizde sosyal, duygusal ihtiyaçların ne kadar karşılandığına bağlı olarak değişir. Karşılanmayan ihtiyaçlar, genel olarak kendilerini karşılananlara kıyasla iki kata daha fazla hatırlatma eğilimindedir. Örneğin, ebeveynleri ya da bakım verenleri tarafından yeteri kadar onay ihtiyacı karşılanmayan bir çocuk yaşamın ilerleyen yılarında sürekli onay arama derdine düşebilir ya da aksine onay alamayacağını düşündüğü durumlardan kaçınabilir. Başka bir örnekte ise, yeteri kadar özerk bırakılmayan çocuk, ilerleyen yaşlarda bir iş yürütürken sürekli olarak yanında birilerine ihtiyaç duyma halinde olabilir ya da özerklik gereken durumlarda kendi kararlarını kendi başına almakta zorlanabilir. Yeterince karşılanan sevilme, beğenilme, takdir görme, onay alma, özerk bırakılma, ait hissetme gibi temel ihtiyaçlar bir yatkınlık oluştururken söz konusu ihtiyaçlar karşılanmadığında da, yaşamın ilerleyen aşamalarında farklı ilişkilerde karşılanmak üzere sürekli gündeme gelip kendini gösterebilir. Çocukluk yaşantılarımızda yeterince sevilip, sevilmeye değer olduğumuza yönelik geliştirdiğimiz inancımız güçlü olduğunda, yetişkinlikte kimi zaman sevilmediğimizi hissettiğimiz ortamlarla da baş edebiliriz. Ancak sevilmek gibi, takdir görmek gibi, onay almak gibi temel ihtiyaçlar yaşamın ilk yıllarında yeterince karşılanmazsa, her bağlamda kendimizi ya sevilme derdine düşmüşken, ya onay arama ya da takdir edilme derdine düşmüş-

ken bulabiliriz. Örneğin, sevildiğimizi hissetmek çok önemli ve değerlidir. Arkadaşlıklarımızda, partnerlerimizde, ebeveynlerimizde bu ihtiyacı gözetmek beklendik bir durumdur. Ancak varlığında iyi gelen, yokluğunda elzem olmayan bazı ilişkiler söz konusu olabilir. İş ilişkileri bu duruma örnek gösterilebilir. Sevilme ihtiyacı kimi zaman yersiz bir biçimde ortaya çıkıyor ve var olan uyumumuzu bozuyorsa, geçmişten getirdiğimiz bir stres yatkınlığından söz edilebilir. Tüm bu yatkınlıkları ya da tetikte olma halini belirleyen şey deneyimlerimizdir. Aynı zamanda bu tür durumları, bireye özgü yanlılıklar olarak da sınıflayabiliriz. Bireyin biricik deneyimlerinden oluşan bireye özgü algısal yanlılıklarımız olabileceği gibi, evrim içerisinde hayatta kalmaya, var olan durumu hızlı anlamlandırmaya yarayan insana özgü birtakım yanlılıklardan söz edilebilir. İnsana zihnine özgü bu tür yanlılıklar özellikle akut / anlık stres durumlarında etkisini artırabileceği gibi kronik / stres durumunda da oldukça şiddetlenir (Neisser, 1976). Aşağıda insana özgü genel zihin yanlılıklarından söz edilecektir.

1.5. Stresle Etkisi Artan Zihinsel Yanlılıklarımız

Ruminasyon (Zihinsel Geviş Getirme)

Zihinsel geviş getirme, bir düşünceyi tekrar tekrar zihnimizde düşünerek döndürmek anlamına gelir. Diğer bir deyişle stresli yaşam olayları sırasında veya sonrasında olumsuz çıkarımlar yapıp, o çıkarımları sıklıkla zihnimize getirmemize ruminasyon denir. Bu durum çoğu zaman otomatik gerçekleşir. Özellikle yaşam içerisindeki zor deneyimlerin ya da travmatik yaşantıların tekrar tekrar zihne gelmesi gibi bir özelliği vardır. Söz konusu yanlılık kimi zaman sosyal ortamlarımızda yaşadığımız deneyimi tekrar tekrar anlatarak kendini gösterir. Örneğin, şiddete uğramış kadın vakalarını çalışan bir avukat, kendini müvekkilinden dinlediği deneyimi sıklıkla düşünürken bulabilir. Kimi zaman zihinsel geviş getirme düşünce şeklinde olmaz. Deneyimin bir imajı da, tekrar tekrar zihne gelip stres yaşantısını tetikleyebilir. Zihinsel geviş getirme genellikle o an için çözümü olmayan durumlar üzerinden süregider. O nedenle, fark edildiğinde durdurmak için dikkatin başka bir yöne yönlendirilmesi önemlidir.

Olumsuza Odaklanma

Olumsuza odaklanma özellikle stres altındayken oldukça yaygın bir düşünme yanlılığıdır, beynin dikkati çoğunlukla olumsuz yaşantılardadır. Hatta stres altındayken, belirli bir durumla ilgili tüm olumlu bilgileri yok sayar ve

sadece olumsuz bilgilere odaklanır. Evrimsel açıdan beynin bu işleyişi hayatta kalmak açısından işlevseldir. Ancak insan zihninin sembolik tehditler karşısında da aynı tepkiyi verdiği düşünülecek olursa, bu işleyiş var olan gerçekliğin çarpıtılmasına yol açar. Örneğin yine mesleği gereği, travma mağduru müvekkiller ile çalışan bir avukat iş yaşamı dışında, kendini sosyal medyada travmatik, şiddet içeren paylaşımları takip ederken bulabilir. Bu durumun kimseye bir faydası yoktur. Aksine sürekli travmatik içeriğe maruz kalan zihin dünyaya ilişkin güven algısında bozulmalar yaşayabilir. Böylesi bir durum fark edildiğinde, davranışı sürdürmekten vazgeçilmelidir.

Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme

Zihnin algısal yanlılıklarından bir diğeri de "ya hep ya hiç düşünme" şeklinde düşünmektir ve aşırı uçlarda düşünmeyi ifade eder. Bu düşünceler içerisinde "asla" ya da "kesinlikle" gibi ifadeler barındırır. Bu tür yanlı düşünme biçimi, bir durumdaki alternatifleri görmeyi veya bir soruna çözüm getirmeyi engeller. Ya hep ya hiç şeklinde düşünme biçimi nedeniyle bir şeyi tam yapamıyorsak hiç yapamama gibi bir eğilime sahip olabiliriz. Örneğin spora başladığımızın ilk haftası planladığımız şekilde haftayı geçiremezsek tamamen bırakma eğilimine yenik düşebiliriz. "Hiç", "hep", "asla", gibi ifadelerden kaçınmaya çalışmak bu düşünme sistemi ile başa çıkmada yardımcı olabilir. Ayrıca siyah veya beyaz şeklinde, uçlarda düşündüğünüzü fark ettiğinizde, gri alan için bir olasılık olup olmadığını sorgulamak işe yarayacaktır. Ek olarak herhangi bir durumun yalnızca bir yönünü görebildiğinizde, güvenilir arkadaşlarınızdan veya ailenizden fikir desteği almak yardımcı olabilir.

Aşırı Genelleme

Aşırı genelleme, bir ya da birkaç deneyimden yola çıkarak yetersiz kanıtlarla kendimiz, çevremiz ya da geleceğimiz ile ilgili olumsuz bir sonuç çıkarmaktır. Örneğin, tek bir sınavdan başarısız olan bir öğrenci, hayatta hep başarısız olduğunu düşünmeye başlayabilir ya da çok önem atfettiği bir davayı kaybeden bir avukat daha önceki başarılarını yok sayarak kendini yetersiz algılamaya başlayabilir. Aşırı genelleme içerisinde olduğumuzu fark ettiğimizde daha dengeli, rasyonel bir perspektife ulaşmak için düşüncemizi incelemek işlevsel olacaktır. Düşünceyi incelemek için kendinize şu soruları sorabilirsiniz: "Bu düşüncemin benim için yararları veya zararları neler?", "Sadece birkaç deneyimle mi bu sonuca vardım?", "Bu düşüncemi destekleyen kanıtların yanında karşı kanıtları da dikkate aldım mı?", "Birisi bu durumu daha etkili bir şekilde ele alsaydı, ne düşünürdü?".

Özetle, beynimiz "gerçek fiziksel uyarıcı" ile "hayali uyarıcıyı'' birbirinden ayırt edemez. Zihin için olayın düşüncesi de gerçeği kadar gerçektir ve beden üzerindeki etkisi aynıdır. Bu bilgiden hareketle, var olan şablonlarımız aracılığı ile sevilmeme algısı, reddedilme algısı, onaylanmama algısı, değer verilmeme ya da yalnızlık algısı, kaç yaşında olursak olalım zihinde stres tepkisi başlatabilir. Tüm bu yanlılıklarımız dışında stres altında iken, insan zihninin çalışma biçimi de var olan zorluğu daha büyük algılamamıza yol açabilmektedir. Günlük yaşam içerisinde düşünce akışımız otomatik tepkiler verebilmektedir. Var olan uyarıcılara hızlı yanıt verebilmek adına birtakım yatkınlıklar ve yanlılıklar olayları çarpıtmaya yol açabilmektedir. Belirli bir stres yaşantısı içerisindeyken özellikle duygularımızı düşüncelerimizi, davranışlarımızı, beklentilerimizi ve beklentilerimizin gerçekliğini gözden geçirmek işlevsel olacaktır. Bu gözden geçirmeyi yazarak yapmak, olaylara ve olaylara verdiğimiz tepkilere dışarıdan bakmamıza yol açarak duygumuzu düzenlemede ve alternatif davranışlar üretmede yardımcı olabilir. Aşağıdaki "Stresli Olay Analizi Formunu" düşünce, duygu, davranış ve beklentilerinizi izlemede kullanabilirsiniz.

Stresli Olay Analizi Egzersizi

Olay (Lütfen kısaca, fazla ayrıntıya girmeden, olayı gözleyen bir gazetecinin anlatacağı gibi anlatınız)	Olay Sırasındaki Duygularınız	Olay Sırasında Aklınızdan Geçen Otomatik Düşünceler	Olay Sırasında Bedeninizde Hissettikleriniz	Olayı Aşağıdaki Boyutlarda Analiz Ediniz.	Olay Sırasında ve Sonrasında Yaşadığınız Stresle Baş Etmek İçin Yaptıklarınız	Baş Etme Yönteminiz İşe Yaradı mı?
				O sırada kendinizden beklentiniz neydi? Olay sırasında diğerlerinden beklentiniz neydi? Olay sırasında dünyadan / evrenden beklentiniz neydi? O sıradaki en temel ihtiyacınız neydi?		

1.6. Kronik Stres ve Tükenmişlik

Buraya kadar, akut / anlık streste beynin ve zihnin çalışma biçiminden söz edildi. Özetle akut / anlık stresle birlikte açığa çıkan enerji, organizmanın var olan dengesini korumaya yönelik kullanılmazsa, bir başka deyişle akut / anlık stresle birlikte artan stres hormonları bir fiil, bir hareket aracılığı ile bedenden atılmazsa artık zihin ve beden için yarar sağlamaz hale gelir ve "kronik stres" olarak adlandırılır. Kronikleşen stres bedensel olarak uykusuzluklar, iştahsızlıklar, yorgunluklar gibi hafif belirtilerle başlayıp, zihinsel olarak dikkati toplayamama, unutkanlık, öğrenme güçlükleri gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Yaşanan kronik stresle mücadele edilecek bir şey yapılmazsa tükenmişlik, anksiyete bozuklukları, depresyonlar, intihar girişimleri gibi çeşitli psikolojik zorluklar gözlenebilir. Tekrarlayan stres nedeniyle bedendeki stres hormonu olarak bilinen kortizol dengesinin bozulması ve gittikçe artması, kronik strese bağlı olarak beyinde, dolayısıyla zihin işleyişinde de sorunları başlatabilmektedir (Sapolsky, 2004; Hisli Şahin, 2014). Özellikle yaşamsal bir tehdit içermeyen ama hayati tehlikeymiş gibi algılanan sembolik tehditlerin de stres tepkisini başlattığı düşünülünce, diğer canlılardan farklı olarak insan evladının yaşadığı stresin niceliği ve türü farklılaşmaktadır. Doğada yaşayan memeli canlılar streslerini anlık yaşarken insan yaşadığı anlık stresi tekrar tekrar düşünerek bedendeki ve zihindeki stres tepkisini yeniden başlatabilmektedir. Söz konusu nedenle özellikle günlük yaşamdaki sembolik tehditler, gerçek hayati tehlikelerde olduğu gibi stres hormonlarının salınımını arttırmakta, ancak ortada hayati bir tehlike olmadığından fiziksel olarak ortaya çıkan enerjiyi harcamak mümkün olmamaktadır. Böylelikle biriken stres hormonlarıyla stres kronikleşmekte ve iç organlara ve beynin çalışma biçimine zarar vermektedir. Dolayısıyla artık doğada yaşamayan insan, sembolik tehditler karşısında ortaya çıkan stres hormonlarını harcama konusunda bilinçli bir yol izlemelidir. Düzenli egzersiz özellikle bedendeki fazla enerjiyi harcama konusunda destek sağlarken, son yıllarda yapılan çalışmalar düzenli egzersizin o sırada beyinde salınan homonlar sayesinde (dopamin, seratonin, norepinefrin, vb.), öfke, anksiyete, depresyon ile ilişkili duyguların düzenlenmesinde; motivasyon, dikkat süreçlerinin ve bellek süreçlerinin düzenlenmesinde, özetle prefrontal bölge bağlantılarının güçlendirilerek stresin azaltılmasında önemli yararlarının olduğu göstermiştir

"Stres yönetimi" bağlamında yapılan egzersizin, günde 1 saat, haftada 5 gün olabileceği; bunun 40 dakikasının aerobik egzersiz, 10 dakikasının güç eğitimi, 10 dakikasının da dengeye yönelik hareketler olmasının yararlı

olabileceği belirtilmektedir. Egzersiz yaparken tüm dikkatin, mümkünse 5 duyunun da devreye sokulduğu bir şekilde yapılan egzersizde, bedendeki kaslarda olmasının önemi vurgulanmaktadır (Hisli Şahin, 2014). Bir başka deyişle yapılan egzersizlerin "bilgece farkındalık"la (mindful) yapılmasını önerilmektedir. Bilgece farkındalık kavramının ne olduğuna aşağıdaki metinde yer verilecektir. Ancak Bilgece farkındalık kavramına geçmeden önce kronik stresle baş etmede yararlı olduğu bilinen sosyal destek sistemlerine değinilecektir.

1.7. Sosyal Destek

Stres ile baş ederken sosyal destek sistemlerinin kuvvetlendirilmesi bireyin yardım almasını sağlamada ve yalnız hissetmesini önlemede oldukça önemlidir. Kronik stresle uğraşırken ilk kaybettiğimiz şey "sosyal desteklerimiz" olabilir. Motivasyon düşüklüğü, tükenmişlik, maruz kalınan günlük stresörler, kişileri var olan sosyal kaynaklarından uzaklaştırabilir. Bu durum sosyal destek ağlarının zayıflamasıyla, uzun vadede de, daha fazla stres yaşantısına yol açabilir. O nedenle sosyal destek türlerini tanımak ve önemini kavramak yararlı olabilmektedir. Sosyal destek çeşitli formlarda olabilir. Önemli olan, 'sosyal destek türlerinin hangisine sahipsiniz, hangisine ihtiyacınız var' sorusunu cevaplayabilmektir. Yapılan çalışmalar alınan sosyal desteğin önemi kadar verilen sosyal desteğin de önemine işaret etmektedir. Aşağıda sosyal destek türlerine yer verilecektir.

Duygusal Destek: Bu destek türüyle ne hissederseniz hissedin, karşınızdaki tarafından anlaşıldığınızı hissedersiniz. Genellikle insanlara sosyal destek sisteminizi tanımlayın dendiğinde, akla gelen destek türüdür. Sizi hayatınızda bu şekilde destekleyen insanlar var mı? Başımızı omzuna yaslayıp ağlayabileceğimiz, içimizi boşaltabileceğimiz kişiler...

Bilgi Desteği: Öğrenmenize ve bilgi edinmenize yardımcı olan bir destek türüdür. Örneğin başlamayı düşündüğünüz ilaçlarla ilgili bilgi edinmek gibi... Bu kişiler, özellikle konu hakkındaki uzmanlar sizin ihtiyacınız olan bilgilerin hepsini bilmeseler de bilgilerin nereden edinileceğini bilirler ve size gerekli bilgileri getirirler.

Maddi / Somut Destek: Pratik ihtiyaçlarımızın giderilmesine yarayan destek türüdür. Örneğin hayatınızda size pratik / somut destek sağlayan kişiler var mı? Hastaneye gideceğiniz zaman sizi aracıyla götürebilecek, paraya ihtiyacınız olduğunda borç alabileceğiniz kişiler.

Öz Saygıya Yol Açan / Onaylanma Desteği: Kendinizi değerli ve saygın hissetmenize yol açan destek türüdür. Bu destek türü işyerinizden, ailenizden ya da arkadaşlarınızdan sağlanabilir. Bu kişiler size onlar için ne kadar anlamlı ve önemli olduğunuzu hissettirirler.

Aidiyet Desteği: Kendinizi bir şeyin parçası gibi hissetmenize yarayan destek türüdür (aile, topluluk, dernek, kuruluş...). Kendinizi bir gruba ait hissediyor musunuz?

Aşağıda, sosyal destek sisteminizi gözden geçirmenize yardımcı olacak birtakım sorular yer almaktadır. Hangi alanlarda daha fazla sosyal destek ağı oluşturmanıza işaret edebilecek olan bu soruları cevaplamak ve verdiğiniz cevaplar bağlamında arayış başlatmak faydalı olabilir (Park, Baim ve Kagan, 2014).

Sosyal Destek Ağı Farkındalık Oluşturma Formu

- Ne tür sosyal desteklere sahipsiniz? İşaretleyiniz. (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)
  - Duygusal Destek
  - Bilgi Desteği
  - Maddi / Somut Destek
  - Öz Saygıya Yol Açan / Onaylanma Desteği
  - Aidiyet Desteği
- Sahip olduğunuz 'Duygusal Destek'ten ne kadar yararlandığınızı düşünüyorsunuz?
  - Hiç
  - Biraz
  - Orta düzeyde
  - Epeyce
  - Tamamen

- Sahip olduğunuz ‘Bilgi Desteği’nden ne kadar yararlandığınızı düşünüyorsunuz?

- Hiç
- Biraz
- Orta düzeyde
- Epeyce
- Tamamen

- Sahip olduğunuz ‘Maddi / Somut Destek’ten ne kadar yararlandığınızı düşünüyorsunuz?

- Hiç
- Biraz
- Orta düzeyde
- Epeyce
- Tamamen

- Sahip olduğunuz ‘Öz Saygıya Yol Açan / Onaylanma Desteği’nden destekten ne kadar yararlandığınızı düşünüyorsunuz?

- Hiç
- Biraz
- Orta düzeyde
- Epeyce
- Tamamen

- Sahip olduğunuz ‘Aidiyet Desteği’nden ne kadar yararlandığınızı düşünüyorsunuz?

- Hiç
- Biraz
- Orta düzeyde
- Epeyce
- Tamamen

- Başkalarına ne tür bir sosyal destek veriyorsunuz? İşaretleyiniz. (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)

- Duygusal Destek
- Bilgi Desteği
- Maddi / Somut Destek
- Öz Saygıya Yol Açan / Onaylanma Desteği
- Aidiyet Desteği

Son olarak aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar doğrultusunda, sosyal desteklerinizi geliştirebilmek için farkındalık geliştirebilirsiniz.

- Ne tür bir sosyal desteğe daha çok ihtiyacınız var?
- Daha çok ne tür bir sosyal destek veriyorsunuz?
- Sosyal destekleriniz güçlü mü zayıf mı?
- Sosyal destek almanızla, sosyal destek vermeniz oranında bir dengesizlik var mı?
- Eğer dengesizlik varsa, bu dengesizlik düzeltilmeli mi yoksa yerinde mi? (Örneğin, ebeveynlerinize verdiğiniz sosyal destekten dolayı kendinizi tükenmiş hissediyorsanız, kendinizi frenleyebilir ve başkalarının devreye girmesine izin verebilirsiniz.)

2. Zihin-Beden Etkileşimi ve Bilgece Farkındalık Egzersizleri

Son yıllarda psikolojinin farklı alanlarında söz edilen "bilgece farkındalık (mindfulness)" konusu, sıklıkla "psikolojik ve fiziksel sağlık" ile birlikte anılmaya başlamıştır. Sağlık alanında ve psikolojide yapılan çalışmalar, tamamen fizyolojik olarak düşünülen çeşitli rahatsızlıkları açıklamada zihin-beden birlikteliğinin önemini vurgulayan kanıtlar sunmaktadır. Zihin-beden birlikteliğini içeren egzersizlerin uygulandığı psikolojik müdahalelerin, kalp damar rahatsızlıkları, HIV / AIDS, diyabet, kanser gibi hastalıkların tedavisinde yararı olduğu görülürken, benzer müdahalelerin kronik ağrı ve bel ağrısı gibi ağrıya ilişkin rahatsızlıklarda da önemli sonuçlar verdiği görülmüştür. Ayrıca zihin-beden bütünlüğünü vurgulayan terapötik yaklaşımların, fiziksel rahatsızlıkların tedavisindeki katkısının yanı sıra, depresif belirtilerin

azaltılmasında, depresyondaki geri dönüşlerin önlenmesinde, beden algısı problemlerinde, anksiyete, madde kullanımı, nikotin bağımlılığı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde de etkili olduğu gözlenmektedir.

Bilgece farkındalık kavramına geçmeden bilgece farkındalık egzersizlerinin ne sebeple travmatik yaşantılarla baş etme dahil, pek çok psikolojik bozuklukta işe yaradığının anlaşılması açısından kısaca kuramsal açıklamalara değinilecektir.

2.1. Nefes Egzersizleri Nasıl İşe Yarar?

Stres anında bedeni ve zihni harekete geçiren otonom sistem dalına "**sempatik sinir sistemi"** denir. Bedeni ve zihni uyarılmaya, dikkat kesilmeye, tetikte olmaya, harekete geçmeye hazırlar. Bir ölçüde savaş / kaç tepkilerinden sorumludur. Bu sistemin sinir uçları adrenalin, noradrenalin gibi kimyasal mesaj taşıyıcıların (nörotransmitter) salınımıyla tüm organları saniyeler içinde harekete geçirir ve hızlandırır. Gecenin bir yarısı aniden ısrarlı olarak çalan kapı sesinde kalp atışlarınızı hızlandıran sistem, sempatik sinir sistemidir. Parasempatik sistem ise otonom sinir sisteminin bir diğer dalıdır ve stres faktörü ortadan kalktıktan sonra hızlanan beden ve zihnin dengeye döndürülmesinden sorumludur. Örneğin, karnınız tok ve huzurlu bir ortamda, hafif mayışmış bir şekilde uzandığınızda büyük ihtimalle (olumsuz şeyler düşünmüyorsanız) parasempatik sisteminiz devrededir.

Örneğin nefes aldığımızda sempatik sinir sistemimizi hafifçe devreye sokmuş olmaktayız, buna bağlı olarak da kalp atışlarımızı hızlandırmaktayız. Nefesinizi verdiğinizde ise parasempatik sinir sistemi yarı yarıya devreye girer ve her şeyi yavaşlatması için vagus sinirimizi uyarır, bu nedenle pek çok meditasyonda nefes verme süresinin, nefes alma süresinden uzun olması beklenmektedir. Bir nefes egzersizi yapmak, aynı zamanda dikkati nefese odaklamayı gerektirmektedir. Bilinçli dikkat ise beynin üst düzey işlevlerindendir. O nedenle bilinçli olarak dikkatimizi nefesimize odakladığımızda aslında beynimizin daha önce söz edilen prefrontal bölgelerini devreye soktuğumuz anlamına da gelmektedir. Prefrontal bölgenin devreye girmesiyle limbik sistem aktivasyonu azalmaktadır. Böylece yoğun bir duygu yaşıyor olsak bile, prefrontal korteksin işlevlerinden biri olan duygu düzenleme becerisini de devreye sokabilmekteyiz. Bu nedenledir ki nefes egzersizleri duygu düzenleme üzerinde oldukça işlevseldir.

Duygu yoğunluğumuzu değiştirmek istiyorsak düşüncelerimizde, davranışlarımızda ya da bedenimizde bir değişim yaratmak işlevsel olacaktır. Düşünceleri ve davranışları değiştirmek çoğunlukla daha zordur. O halde duygu düzenleme konusunda bedende değişim yaratabilecek birtakım nefes teknikleri, günlük rutin içerisine rahatlıkla yapılabilir. Sözü edilen nefes egzersizleri özünde üst düzey işlevlerden sorumlu prefrontal korteksi devreye sokmayı hedefler. Hatırlanacak olursa prefrontal korteks ölümlü olduğumuzu bilmemize neden olan işlevlere sahiptir. Bu farkındalık özünde bir tutum barındırır. İşte bu tutuma "bilgece farkındalık" denir. Aşağıda bilgece farkındalık kavramına değinilecektir.

2.2. Bilgece Farkındalık

"Farkındalık", çoğunlukla bilinçle ilişkilendirilen bir kavramdır ancak, "bilgece farkındalık"; farkındalık eylemini içermekle birlikte, temel varsayımında farkındalık eylemindeki özel bir tutumu da vurgulamaktadır (Şahin ve Yeniçeri, 2015). Diğer bir deyişle, basit bir "farkındalık" tanımı, "bilgece farkındalık" kavramını açıklamada yetersiz kalmaktadır. O nedenle tanım yapılırken farkındalığın özel bir tutumu içerdiğini ve bu tutumun nasıl bir tutum olduğunu açıklamak önemlidir. Kabat-Zinn'e göre, bu tutum özetle "açıklık", "uzaktan izleme", "merak", "şefkat ve anlayışla kabullenme" gibi bileşenlerden oluşur. Bu vurguyu da dikkate alarak yapılan tanımlamaya göre bilgece farkındalık, dikkatin amaçlı ve bilinçli olarak, bedende ve zihinde o anda olup bitenlere yönlendirildiği, bu gözlemler sonucunda ortaya çıkan içeriğin de yargılanmadan, analiz edilmeden, tepki verilmeden, merakla, anlayışla ve şefkatle kabullenildiği bir yaşantısal süreçtir (Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn, 1995).

Yukarıda sözü edilen birçok fiziksel ve psikolojik rahatsızlığın tedavisinde uygulanan ve zihin-beden bütünlüğünü vurgulayan terapötik yaklaşımlar incelendiğinde "bilgece farkındalık" becerisinin ve bu beceriyi geliştirmeye yönelik egzersizlerin yararlı olduğuna dair olumlu bulgular göze çarpmaktadır.

Kabat-Zinn "bilgece farkındalık"ı tanımlarken bireyin dikkatini bilinçli bir şekilde zihnine ve bedenine odaklaması, hissettiği duygu ve düşüncelerini önyargısız, yargılamadan ve anlayışla idrak etmesine vurgu yapar. Bir başka deyişle "bilgece farkındalık" dikkati, tutumu, niyetli olmayı, yargılamamayı ve anda olmayı gerektirir. Ayrıca yapılan çalışmalar, bilgece farkındalığın "geçmişte yaşanılan bir olaya takılmak yerine, onunla basitçe yüzleşmek"

olarak açıkladıkları "yeniden algılama"yı (reperceiving) kolaylaştırdığını vurgulamışlardır. Aksi halde olumsuz duyguları düzenleyebilmek yerine onlardan kaçınmak ve yüzleşmemek, bireye ileriki zamanlarda daha sık ve yoğun bir şekilde rahatsızlık verecektir. "Bilgece farkındalık"ta yaşanılan olumsuz duruma teslim olmaktansa, onu bilgelikle anlama ve değerlendirme beklenir (Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn, 1995).

Budist felsefede, "bilgece farkındalık" acı çekmekten kurtulmamıza yardımcı olacak olan birçok sistemin içinde bir boyuttur. Buradaki vurgu üzülmemek, kızmamak ya da diğer duygularımızı yaşamaktan kaçınmak yerine onları fark edip, bize ne söylediğini anlamak ve takılıp kalmamaktır. Eğer takılıp kalınıyorsa bu, bir süre sonra acı çekmeye dönüşecektir. Ayrıca Budist felsefede, kişinin bilgece farkındalığının yüksek olması, aynı zamanda etik bir yaşam tarzını benimsemiş olmasını da gerektirir. Kişinin, etik bir yaşam tarzı ile özgürleşme hedefine ulaşacağından söz edilmektedir. 'Ben'den vazgeçmek demek, diğerleriyle, doğayla ve sistemle bütünleşmek anlamına gelmektedir. Bu da, ancak kişiler arası ilişkilerde etik bir tutum sergilemeyle mümkündür. Ancak bilgece farkındalığın Batılı kavramsallaştırmalarında etik bir yaşam tarzına vurgu yoktur. Bu nedenle Batılı ve Budist kavramsallaştırmaların ilk olarak "bağlamsal" boyutta birbirinden farklılaştığı söylenebilir. Bu iki ayrı kavramsallaştırma aynı zamanda "süreç" boyutunda da birbirinden farklılaşmaktadır. Budist kavramsallaştırmada "bilgece farkındalık", Buda'nın öğretilerini de benimser. Örneğin 'hiçbir şeyin kalıcı olmadığı, her şeyin geçici olduğu' öğretisinden yola çıkarak 'duyguların, duyumların, bilinenlerin, geçici olduğunu kabullenme'nin bilgece farkındalığın temel bileşeni olduğu vurgusu yapılır. Batılı kavramsallaştırmalarda ise herhangi bir öğreti esas alınmaz. Son olarak Batılı ve Budist kavramsallaştırmalar "içerik" boyutunda da birbirinden farklılaşmaktadır. Budist kavramsallaştırmada bilgece farkındalık 'kendi içine bakmayı' gerektir, 'içsel olan' ile ilgilenir. Örneğin odadaki seslerin farkında olmak yetmez, asıl olan odadaki seslerin kişide yarattığı tepkilerdir (Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn, 1995).

Bilgece farkındalık geliştirilebilen bir beceri olarak düşünüldüğünde aslında, bireylerin az ya da çok doğuştan bilgece farkındalık becerisine sahip oldukları söylenebilir. Bilgece farkındalık temelli meditasyon, nefes egzersizleri ve bilgece farkındalık temelli stres yönetimi gibi müdahalelerin katkısıyla, kişiler bu beceriyi ortaya çıkarır veya geliştirebilirler. Örneğin, temel bir bilgece farkındalık uygulaması olan nefes egzersizi, bedenle zihni bağlantıya geçirmek için en iyi yollardan biridir. Egzersiz sırasında zihinden hangi duy-

gu ve düşüncelerin geçtiği fark edilmeye çalışılır, ancak fark edilen duygu ve düşüncelere müdahale edilmez, eleştirilmez, yargılanmaz. Sadece, zihinden geçen duygu, düşünce ve imgeler dışarıdan bakan bir seyirci gibi izlenir. Böylece, egzersiz boyunca zihin ve bedende olup bitenler fark edilir ve yargılamadan olduğu gibi kabul edilir.

2.3. Nefes Egzersizleri ve İkincil Travma

Travmatik deneyimler pek çok faktöre göre çeşitlenebilir. Cinsel veya fiziksel taciz, tecavüz, saldırı, işkence veya deprem, sel gibi deneyimler travmatik deneyimlere verilecek örnekler arasındadır. Travma, ciddi bir hastalık veya kaza sonrasında da ortaya çıkabilir. Travma mağdurları güçsüzlük, düşük özgüven ve kendini suçlama gibi pek çok zorluk yaşayabilirler. Travma aynı zamanda güvenme, yakın ilişkiler kurma ve yaşamda motivasyon ve anlam bulma gibi süreçleri de etkileyebilmektedir. İkincil travma ise travmatik yaşantıları olan bireylerin deneyimlerini dinleyerek ya da tanık olarak ortaya çıkan bir tür travmatik strestir. Adli sistem çalışanları içerisinde yer alan avukatlar, taciz, tecavüz, şiddet gibi istismar yaşantıları olan bireylerle sık çalışmak durumundadır. Bilimsel çalışmalar ikincil travma belirtilerinin en az "travma sonrası stres bozukluğu" belirtileri kadar gerçek ve şiddetli olabileceğine işaret etmektedir. İkincil travma oluşabilmesi için bir bireyin travmatik yaşantıya maruz kalması gerekmez, yaşantıyı dinlemesi ya da bu yaşantıyla ilgili travmatik materyale (görsel, video vb.) maruz kalması yeterli olabilmektedir (Berger, 2015)

Beden ve nefes farkındalığı nefes egzersizleri ile kazanabilinen bir beceridir ve değişim anlamında zihne atılan çapalardır. Nefes farkındalığının, mevcut anla bağlantı kurmamanın bir yolu olarak nefeslerini tutma eğiliminde olan travma mağdurları için özellikle yararlı olduğu düşünülebilir. Nefesi tutmak, içerden ya da dışarıdan gelen bir uyarıcıya karşı istemsiz olarak verilen bir stres tepkisidir. Bununla birlikte, travma mağdurunun eğer nefes alma eylemiyle ilgili bir travmatik deneyimi varsa (boğulma veya oral yol ile cinsel taciz gibi), o zaman nefes egzersizinin kullanılması uygun olmayacaktır. Bu durumlarda kişi, egzersiz boyunca nefese odaklanmak yerine bedeninde en rahat hissedeceği noktaya odaklanabilir.

Bilgece farkındalık egzersizleri ile artan farkındalığın ister travma sonrası stres ile başa çıkmada ister ikincil travma durumunda yardımcı olacağını belirten araştırmacılar olmasına rağmen, egzersizlerle birlikte travma sonrası stres bozukluğuna ilişkin belirtilerin, egzersizlerin ilk yapılmaya başladığı

süreçte artabileceği dikkate alınmalıdır. Egzersiz sırasında gözleri kapama yönergesi travma mağdurlarına, travma anı sırasındaki yalnızlıklarını hatırlatabilir. Bir yanda travma deneyimini hatırlamak zorlayıcı olurken bir yandan travma deneyimini güvenli bir ortamda tekrar tekrar hatırlamak, baş etme konusunda yardımcı olmaktadır. Ancak travma mağduru zorlandığını ve istemediğini söylüyorsa devam etmesi için ısrar edilmemelidir.

Aşağıda kronik stres ya da travmatik stresle baş etmede kullanılabilecek bilgece farkındalık egzersizlerine örnekler verilecektir.

I-Gevşeme Egzersizi Tekniği (Benson-Henry Protokolü):

Gevşeme tepkisi kalp atış hızını, kan basıncını, solunum hızını ve kas gerginliğini azaltarak stresin zararlı etkilerini tersine çevirir. İlk olarak Kardiyolog Dr. Herbert Benson tarafından 1970'lerin başlarında çalışılmaya başlamıştır. Söz konusu çalışmayla birlikte, gevşeme tepkisinin strese bağlı hastalıkları ve semptomları önemli ölçüde azalttığı ve bazı durumlarda tedavi ettiği gözlenmiştir. Gevşeme egzersizlerinin yararlı etkisinin uzun vadeli olarak gözlenebilmesi için en az sekiz hafta boyunca 20-25 dakikalık günlük uygulamalarla sürdürülmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Günlük yapılan uygulamalar usulüne uygun yapılırsa kısa vadede sistemi gevşetmekte, ancak uzun vadeli etkilerin oluşabilmesi için egzersizi rutin olarak uygulanması gerekmektedir. Egzersiz, "4 R (Relax, Repeat, Return and Remember) Egzersizi" olarak da adlandırılmaktadır. Egzersizi uygulamak için aşağıdaki yönergeler izlenebilir.

Rahatlayın (Relax)

Rahat bir oturma pozisyonu bulun veya yumuşak bir zemine yatın. Gözlerinizi kapatın veya önünüzdeki bir noktaya odaklanın. 3-5 kez tam ve derin nefesler almaya başlayın. Spontan olarak var olan kendi nefes ritminize geri dönün. Vücudunuzun bir bölgesinden tüm gerilimi bırakma olasılığını hayal edin. Kemiklerinizde, eklemlerinizde ve kaslarınızda tuttuğunuz her şeyi bıraktığınızı hayal edin. Eş zamanlı olarak, nefesinizin ritmine dikkat edin. Ayakları, bacakları, kolları, kalçayı, karnı, akciğerleri, omuzları, elleri ve boynu sırasıyla serbest bırakın. Yüz kaslarınızın gevşemesine izin verin. (Alternatif olarak, büyük kas gruplarını gerip ve serbest bırakarak kaslar gevşetilebilir.)

Tekrar Edin (Repeat)

Sakinleştirici veya rahatlatıcı bulduğunuz bir kelime veya kısa kelime öbekleri seçin. Bu "rahatla" gibi bir kelime ya da "bırakıyorum" gibi bir kelime olabilir. Doğru olanı bulduğunuzu düşünene kadar birkaç farklı kelime deneyebilirsiniz. Kelimenizi bulduktan sonra, yapılacaklar şunlardır: Her nefes verdiğinizde, sessizce kelimenizi kendinize tekrarlayın. Tüm yapmanız gereken bu. Her nefes aldığınızda ve verdiğinizde kelimenizi içinizden tekrarlamanız yeterlidir.

Geri Dönün (Return)

Egzersizi yaparken elbette dikkatinizin dağılması doğaldır. Rahatlatıcı kelimenizi tekrar etmeyi unuttuğunuz zamanlar olabilir. Atladıklarınıza mümkün olduğunca takılmayın. Kaybolduğunuzu fark ettikten sonra, bir sonraki nefesinizle tekrar başlayın, kelimenizi kendinize tekrarlayın. Tekrar başlamadan önce kendinize "tamam" veya "önemli değil" diyebilirsiniz. Ve sonra tekrar başlayın. İlk birkaç denemede sessizce zaman zaman "bir kelime, bir nefes" veya "kaybolursam, tekrar başla" gibi bir hatırlatma yapılabilir. 12-15 dakika sonra, kelime tekrarını bırakın ve bir sonraki bölüme geçmeden önce dikkatinizi tekrar doğal nefes ritminize odaklayın.

Hatırlayın (Remember)

Kendinizi rahat ve stressiz bir ortamda hayal edin. Bu geçmişte ziyaret ettiğiniz sizi güvende hissettiren bir manzara ya da mekân olabilir. Ya da tamamen kendi zihninizde oluşturduğunuz hayali bir yer olabilir. Bu şekilde bir imaj canlandırmanız zor oluyorsa deniz manzarası gibi bir manzara hayal edebilirsiniz. Alternatif olarak, bu sırada kelimenizi veya kelime öbeğinizi tekrarlamaya devam edebilirsiniz. 8-10 dakika sonra, yavaş yavaş hareket etmeye ve kaslarınızı germeye başlayın ve gözlerinizi açın (Park, Baim ve Kagan, 2014).

II- On Dakikalık Nefes Egzersizi

Bu uygulama, stres ile baş etmek isteyen bireylerin nefeslerine odaklanma becerilerini deneyimledikleri bir uygulamadır. Uygulama esnasında egzersizi deneyimleyenler dikkatlerini nefesleri üzerinde tutma deneyimini gözleme şansı yakalarlar. Nefes egzersizini yapmadan önce rahat bir koltuk

veya sandalyede oturduğunuzdan emin olun. Egzersiz sırasında gözlerinizi kapamanız konsantre olmanıza yardımcı olacaktır. Eğer gözlerini kapatmak istemiyorsanız kendinizi zorlamayın. Egzersiz gözler açık da yapılabilir. Unutulmamalıdır ki zihnimizin bazen yeni bir deneyim karşısında direnç göstermesi doğaldır. Egzersizi yaparken gülme isteği oluşabilir ya da dikkatiniz dağılabilir. Zihninizin yeniliğe karşı ürettiği bu tür bir direncin normal olduğunu kendinize hatırlatın.

On Dakikalık Nefes Egzersizi Uygulama Yönergesi:

Başlamadan önce rahat bir şekilde oturun ve gözerinizi kapatın. Oturduğunuzda dikkatinizi ensenize, omurganızın bittiği hafif eğrileşmiş bölgeye verin ve o noktadan yukarıya gökyüzüne doğru bir iple çekildiğinizi hayal edin. Amacımız olabildiğince dik, ancak katı olmayan bir şekilde oturmanızı sağlamaktır. Bunu sırtınızı sandalyenize dayayarak da yapabilirsiniz. Bu egzersizi yapmaya karar verdiyseniz lütfen telefonunuzu, bilgisayarınızı, televizyonunuzu kapatın, dikkatinizi dağıtabilecek her türlü uyarıcıyı ortadan kaldırın ya da onların bulunmadığı bir ortama gidin. Tüm dikkatinizi bu egzersize vermek üzere kendinizi hazırlayın. Öncelikle kendinize sakinleşmek için 1-2 dakika verin (1 dk. bekleyin)... Bir yandan da bu egzersizi yapmaya zaman ayırdığınız için kendinizi kutlayın. Şimdi, oturduğunuz yerde iki ayağınız birden yerde, sırtınız dik gözlerinizi kapatın. Nefesinizi en net şekilde bedeninizin neresinde hissediyorsanız dikkatinizi oraya verin. Burası burnunuz olabilir, ağzınız olabilir, boynunuz, göğsünüz ya da bedeninizin herhangi bir başka bölgesi olabilir. Nefesinizi rahat bir şekilde alıp vermeyi sürdürün. Kendinizi hiç zorlamadan doğal bir şekilde nefes alırken nefesinizi içinize çektiğiniz fark edin. Nefesinizi verirken de nefesinizin dışarı çıktığının farkına varın. Nefesinizin bu şekilde ciğerlerinize girip çıktığını fark ederken, tüm dikkatinizi mümkün olduğunca sadece ve sadece nefesiniz üzerinde tutun. Bu egzersizi yaparken bir şeyleri hayal etmenin, nefesinizi saymanın ya da nasıl bir nefes olduğunu anlamaya çalışmanın, değerlendirmenin bir gereği yoktur. Tek yapacağınız şey sadece ve sadece nefesiniz fark etmektir... Nefesinizin denizdeki gel git hareketleri gibi ciğerlerinize girip çıktığını hiç yargılamadan, sadece izleyin. Şu anda gideceğiniz bir yer, yapacağınız bir iş yok. Bu süre içinde tek yapacağınız iş, şu anda ve burada sadece nefesinize odaklanmak ve fark etmek. Hayatı, sadece an bile olsa, birbiri ardından gelen nefes alma ve nefes hareketleri olarak yaşamak. Nefesinizi alıp verirken her nefes alıp verişte karnınızın ve göğsünüzün şiştiğini, her verilen nefes-

te de indiğini fark edin... Nefesinizdeki bu dalgalanmaların üzerinde siz de o nefesle birlikte yükselin ve inin. Sadece bu yükselme ve inme sürecine odaklanın. Bu süreç içinde arada bir dikkatiniz nefesinizden uzaklaşabilir, bu çok doğaldır. Bunu fark ettiğinizde sadece zihninizin nereye gittiğini karşıdan gözleyin ve dikkatinizi tekrar nefesinize nazikçe yönlendirin... Normal bir şekilde kendinizi hiç zorlamadan sadece nefesiniz alın ve verin... Alın ve verin. Bu işlemi herhangi bir şekilde kontrol etmeye çalışmayın. Akciğerlerinize giren ve çıkan bu nefesin sadece farkına varın. Ona karşıdan bakan bir gözlemci gibi olun. Bu meditasyonun sonuna geldiğinizde sadece ve sadece şu ana odaklanabildiğiniz ve kendinize bu zamanı ayırdığınız için kendiniz kutlayın. Yavaş yavaş egzersiziniz tamamlayıp gözlerinizi açabilirsiniz (Park, Baim ve Kagan, 2014).

III- Dağ Meditasyonu

Dağ meditasyonu özünde bir bilgece farkındalık egzersizidir. Dağ meditasyonunun amacı da pek çok bilgece farkındalık egzersizinde olduğu gibi farkındalığı artırmaktır. Özellikle bu egzersizler, bilgece farkındalık yaklaşımından beslenmektedir. Dağ meditasyonunun da beslendiği felsefe, varoluşsal gerçekliklerle ilişkilidir. Örneğin fani olduğumuz bilgisi bir gerçekliktir ancak, günlük rutinlerimizde bu gerçeklikten uzaklaştığımız, başka bir deyişle bu gerçekliği yok saydığımız zamanlar olabilir.

Faniliğimize ilişkin bilgimiz her ne kadar yok saydığımız bir bilgi olsa da, davranışlarımızı etkiler. Bununla beraber tüm yakınlarımız da fanidir. Sahip olduğumuzu sandığımız şeylere en iyi ihtimalle yaşadığımız sürece sahip olabiliriz. Sahiplik durumu bile geçicidir. Dolayısıyla en yakınlarımıza (annemiz, babamız, eşimiz, çocuğumuz vb.) bile sahip değilizdir. Fani olmakla birlikte gelen bir diğer varoluşsal gerçeklik, çevremizin sürekli değişim içinde olduğudur. Sürekli değişim içinde ilerlerken, değişim yönünde ya da karşıt yönde, ama mutlaka değişiriz. Söz konusu varoluşsal gerçekliklilerden hareketle dağ metaforu yaşam boyu devam eden değişim içerisinde kazanılan deneyimleri şefkatle ve olağan kabul edebilmemiz konusunda yardımcı olmayı hedefleyen bir egzersiz türüdür. İstenen ya da istenmeyen değişimler karşısında insanın tıpkı bir dağ gibi köklerine bağlı bir şekilde yaşamı sürdürebileceğine vurgu yapar. Her acının, mutluluğun, hüznün değişime mahkûm olduğuna, duyguların, düşüncelerin, davranışların, durağan değil yaşam içerisinde dinamik olduğuna dikkat çeker. Egzersiz, yaklaşık olarak 15 dakika sürmektedir.

Oturuş Pozisyonu Yönergesi

Oturduğunuzda dikkatinizi ensenize, omurganızın bittiği hafif eğrileşmiş bölgeye verin ve o noktadan yukarıya gökyüzüne doğru bir iple çekildiğini hayal edin. Amacımız olabildiğince dik, ancak katı olmayan bir şekilde oturmanızı sağlamaktır. Bunu sırtınızı sandalyenize dayayarak da yapabilirsiniz. Bu egzersizi yapamaya karar verdiyseniz lütfen telefonunuzu, bilgisayarınızı, televizyonunuzu kapatın, dikkatinizi dağıtabilecek her türlü uyarıcıyı ortadan kaldırın ya da onların bulunmadığı bir ortama gidin. Tüm dikkatinizi bu egzersize vermek üzere kendinizi hazırlayın. Öncelikle kendinize sakinleşmek için 1-2 dakika verin (1 dk. bekleyin)... Bir yandan da bu egzersizi yapmaya zaman ayırdığınız için kendinizi kutlayın.

Dağ Meditasyonu Uygulama Yönergesi

Şimdi, oturduğunuz yerde iki ayağınız birden yerde, sırtınız dik gözlerinizi kapatın. Rahat rahat nefes alıp vermeye başlayın. Tüm dikkatinizi nefesinize verirken, bir yandan da ensenizden, omurganızın tam bittiği noktadan bir iple, yukarıya, gökyüzüne ya da tavana doğru çekildiğinizi, sırtınızın dikleşip uzadığını hayal edin. Şimdi kendinizi görkemli bir dağ olarak düşünün. Kollarınız dağın yamaçları, başınız da dağın bulutlara yaklaşmış tepesi olsun. Bedeniniz ise muhteşem ve görkemli... Asil, güzel bir dağ gibi bulunduğu yere yerleşmiş durumda... Siz de, o dağ gibi sağlam bir şekilde yerleşmişsiniz yeryüzüne... Sağlam ve dinginsiniz. Yeryüzüne kök salmışsınız. Şu andaki her halinizle çok güzelsiniz. Güzelliğinizi hiç kimseler bilmese de siz biliyorsunuz. İnsanlar ya da hayvanlar tarafından görülseniz de görülmeseniz de oradasınız. Kışın karla, yazın yeşil otlarla ya da bulutlarla kaplı olsanız da, ıslak ya da kuru, sisli ya da açık olsanız da sizi kimseler görmese de çok güzelsiniz. Siz öyle, olduğunuz yerde muhteşem ve görkemli bir şekilde var olurken, dünya değişmeye devam ediyor. Sabahları güneş doğuyor; en yüksek noktasına ulaşıyor daha sonra da akşamları batıyor. Gökyüzünde bulutlar geliyor gidiyor. Bazen içlerindeki yağmuru, karı, doluyu üzerinize boşaltıyorlar. Şimşekleri gönderiyorlar. Islanıyorsunuz. Ama zamanla kuruyorsunuz. Şu anda zihninizde olan tüm düşünceler ve duyguların da bu değişen hava koşulları gibi olduğunu düşünün. Her şey değişiyor, değişimini sürdürüyor. Dağ olan siz de değişiyorsunuz. Ancak bütün bu değişimlere rağmen kökleriniz yeryüzünün derinliklerine salınmış durumda... Görkemli ve sağlam, muhteşem, asil duruşunuzdan hiçbir şey kaybettirmiyor size... İzin verin nefesiniz, dağın yüzüne vuran rüzgâr gibi olsun. ... Her an değişen... Ve izin verin kendinize... Bir süre daha bu şekilde, bu muhteşem, görkemli, asil dağ gibi var olun (Park, Baim ve Kagan, 2014).

2.4. Bilgece Farkındalık Temelli Nefes Egzersizlerini Düzenli Olarak Yapabilmek için İpuçları

1. **Günlük egzersizler için zaman bulun.** Günlük egzersiz yapmak, stres yönetimi becerilerimizi geliştirmek ve beynimizdeki sinir bağlantılarında istenen yönde değişimi sağlamak için oldukça etkilidir. Bu sebeple egzersizlerinizi, örneğin diş fırçalamak gibi düzenli olarak gerçekleştirilen bir alışkanlık haline getirmeyi deneyebilirsiniz. Ayrıca günlük egzersiz yapmak için 20-30 dakika zaman ayırarak başlamamanızı öneririz. Bunun yerine yeni bir beceri kazanılırken, başlangıçta en azından günlük 5-10 dakikalık egzersizler yapmak tercih edilebilir. Böylece, zaman içinde belli bir rutin oluşacak ve egzersiz yapmaya ayrılan zaman artırılabilecektir.

2. **Egzersiz için günün en iyi zamanını bulun.** Belli bir rutin yaratabilmek için egzersizleri aynı yer ve aynı zamanda yapmak oldukça önemlidir. Gevşeme egzersizleri sabah yapıldığında günün daha verimli geçmesini sağlayabilmekte, yatmadan önce yapıldığında ise daha derin ve kaliteli bir uyku uyumanıza yardımcı olabilmektedir. Günlük programınıza en uygun şekilde, günün belli bir saatini seçip egzersizlerinizi her gün o saatte yapmalısınız.

3. **Zihninizi sakinleştirin ve tüm dikkatinizi egzersize odaklayın.** Meditasyon yapma becerisi kazanırken dikkatinizi belli bir süreliğine bir şeylere odaklamak ve zihni sakin tutmak zor olabilmektedir. Zihnin başka düşünceler ile uğraştığını fark etmek ise uygulamanın ilk ve en önemli aşamasıdır. Egzersize başlar başlamaz tamamen sakinleşmiş bir zihin beklemek gerçekçi değildir. Egzersizin ilk aşamalarında zihinsel sakinlik nadiren sağlanabilir. Ama uygulamalar bıkmadan ve usanmadan bir süre sürdürülebilirse, zihnin sükûnete erdiği sürelerin gittikçe uzadığını göreceksiniz. Bir süre sonra da çok daha uzun süreli bir dinginlik haline ulaşabileceksiniz. En sonunda ise bu dinginliği sakin ve huzurlu bir zihin ile bütünleştirebilirsiniz. Zihinsel sükûnet gerçekten altın değerindedir. Örneğin, bir bardak sudaki ufacık bir kir suyu bulanıklaştır. Zihnimiz de böyledir, düşünceler zihnimizi bulanıklaştırıp deneyimlerimize ve algılarımıza zarar verebilirler. Zamanla zihin sakinleştiğinde ise bulanıklık gidip yerini zihinsel berraklığa bırakacaktır.

4. **Yanlış yapma konusunda telaşlanmayın.** Egzersizleri yaparken zihninizin ne kadar meşgul, oraya buraya kaçan ve yargılayıcı olduğunu fark ettiğinizde, “olmuyor, daha iyi olmalıyım / yapmalıyım” düşüncesi ile karşı

karşıya kalabilirsiniz. Nefes egzersizi sırasında zihninizin bu tür dikkat dağıtıcı düşünceler ile ne derece uğraştığını fark etmek ve dikkatiniz başka yerlere kaçtıkça onu yargılamadan yakalamak oldukça önemlidir. Örneğin bir yavru köpeğe sahip olduğunuzu düşünün. Yavru köpek evinize ilk geldiğinde tuvaletini istemediğiniz yerlere yapacak; onu ne kadar uyarsanız da, paylasanız da tuvalet eğitiminde değişen bir şey olmayacaktır. Burada yapmanız gereken, köpekçiğiniz tuvaletini her yapmak istediğinde onu tutup, şefkatle tekrar, tekrar kumun üstüne koymaktır. Bu nazik, sabırlı ve tutarlı tutum, her türlü beceri kazanımında oldukça önemlidir. Nefes egzersizlerini yapma sürecini, bir müzik aleti çalmayı öğrenme sürecine de benzetebilirsiniz. İlk önce basit sesler ile başlayıp bıkmadan, usanmadan pratik yaptıkça daha hoş sesler çıkarmaya başlarsınız ve en sonunda tüm bu sesler harika bir melodiye dönüşür. Nefes egzersizleri de ilk başta basit görünebilir. Ancak siz odaklandıkça zihniniz dağılacak, sizin dağılan zihninizi tekrar odaklamanız gerekecektir. Egzersizler yapılmaya başlandıktan sonraki birkaç hafta içinde zihninizin egzersizlere uyum sağladığını ve egzersizlerin üzerinizdeki etkisini fark etmeye başlayacaksınız.

5. **Dikkatiniz dağılabilir.** Egzersizleri yaparken her zaman sessiz, rahat ve hoş bir ortam sağlayamayabilirsiniz. Böyle zamanlarda çevredeki dikkat dağıtıcılar nedeniyle beklenen etki yerine, ortaya stres tepkisi çıkabilmektedir. Bu tür "kendini düzenleme" becerileri geliştirilirken, dikkat dağıtıcılar ile karşılaşmak ve onlarla baş etmek zorunda kalmak çok sık karşılaşılan bir durumdur. Nefes egzersizi sırasında ideal koşullara sahip değilseniz ve ortam dikkat dağıtıcılara açıksa, yapmanız gereken, bu ortamı kendi lehinize çevirmektir. Çevredeki sesleri ve diğer uyarıcıları yargılayıcı, değerlendirici, olmayan bir tutumla izleyip, duygusal tepkiler vermemek, oluşan duyguları fark etmek, sadece gözlemek de başlı başına önemli bir "dikkat yönetme" becerisi olacaktır.

6. **Kaygınız yükselebilir.** Dikkat dağıtıcıların uzaklaştırılıp gevşeme tepkisinin ortaya çıktığı süreç içinde, bazen stres tepkisine yol açabilecek düşüncelerin ya da kaygı duygularının ortaya çıkması söz konusu olabilir. Örneğin, kalp ritmindeki olası bir hızlanma ya da göğüsteki gerilme bir tehlike olarak algılanıp stres tepkisini ve ilişkili bedensel belirtileri alevlendirebilir. Böyle bir durumda güçlü bir zihinsel ya da fiziksel uyarıcıya zihnimizi odaklamak faydalı olacaktır. Dikkatinizi ayağınızın altındaki zemine, oturduğunuz sandalyede sırtınızı dayadığınız yere ya da bulunduğunuz mekândaki sevdiğiniz bir eşyaya ve onun fiziksel özelliklerine yönlendirmek, kaygı yaratan düşüncelerden uzaklaşmanıza yardımcı

olabilir. Egzersizlerinizi yaptıkça gevşeme sırasındaki bedensel duyumlar size daha tanıdık gelmeye başlayacak ve kaygı yaratmayacaktır.

7. **Egzersiz sırasında uykuya dalınabilir.** Gevşeme tepkisi uykunun ilk aşamasına çok benzerdir ve nefes egzersizi çok yorgun ve uykusuzken yapılıyor ise egzersiz sırasında uyuyakalabilirsiniz. Bu problemi çözmenin ilk yolu daha fazla uyumak olabilir. Uykunun biyolojik olarak meditasyondan daha öncelikli olduğu, ünlü bir deyişle, "uykunun en iyi meditasyon olduğu" bilinmektedir. Yeterince uyumanıza rağmen yorgun hissettiğiniz durumlarda ise medikal bir muayeneden geçmeniz faydalı olacaktır. Ancak stres tepkisinin derin ve sağlıklı uykuyu engellediği durumlarda da, uyku yetersizliği yaşanabilmektedir. Örneğin, uyuyamama durumunda stres ve gevşeme tepkileri birbirleriyle yarış halindedir ve bu yarış genellikle uyanık kalma ile sonlanır. Uyku hijyenine uymak ve nefes egzersizleri, sizin daha kısa sürede uykuya dalmanıza ve daha kaliteli bir uyku yaşamanıza yardımcı olacaktır. Ortalama bir insanın günde ortalama 7-9 saat uyuması gerektiği belirtilmektedir. Eğer bu sağlanamıyorsa, "uyku yönetimi" de kişinin değişim hedefleri arasında yerini almalıdır.

8. **Egzersiz sırasında rahatsız edici görüntü ve düşüncelere maruz kalınabilir.** Nefes egzersizi sırasında zihninizin bazı olumsuz düşünce ve görüntülerle uğraştığını fark ederseniz, bunların yerine olumlu düşünce ve görüntülere odaklanmaya çalışabilirsiniz. Bu süreçte olumlu düşüncelere odaklanmak sizi zorlayabilir ya da olumsuz düşünce ve görüntüler zihninizde yeniden canlanabilir ancak zaman içinde bu beceriniz gelişecektir. Örneğin, babanız hastaneye kaldırıldıysa ve siz olumlu düşüncelere odaklanamıyorsanız babanız ile ilgili sevgiyle hatırladığınız bir anıya odaklanmayı deneyebilirsiniz (Park, Baim ve Kagan, 2014).

2.5. Günlük Rutinimizde Hızlıca Uygulanabilecek Mini Egzersizler

2.5.1. Mini Egzersizler

"Ondan Geriye Say" Egzersizi

Bir kez nefes alın ve verin, içinizden 10 deyin. Daha sonra tekrar nefes alın ve verin içinizden 9 deyin. Aynı şekilde, her nefes alıp verişinize bir sayı denk gelecek şekilde sıfıra kadar geriye doğru saymaya devam edin. Başınız dönerse saymayı yavaşlatın. Sıfıra geldiğinde nasıl hissettiğini kontrol edin. Daha iyi hissediyorsanız; çok iyi! Bir farklılık hissetmiyorsanız tekrar deneyin…

“Nefes Al Ver” Egzersizi

Nefes al 1-2-3-4, Nefes ver 1-2-3-4-5-6...Nefesinizi yavaşça alırken içinizden dörde kadar sayın. Nefes verirken içinizden altıya kadar sayın. Diğer deyişle nefes alma süreniz, nefesi verme sürenizden daha kısa sürsün. Ya da nefesi verme süreniz alma sürenizden daha uzun olsun. Bunu birkaç kez tekrarlayın.

“Bedeni Rahatlat” Egzersizi

Gerinin ve bir kedi gibi esneyin. Bir dağ gibi dik ve görkemli bir şekilde oturun...Nefesinizi alırken 4 adım atın, verirken de 5 adım atın. Herhangi bir aktivite yaparken (koşarken, evi süpürürken, bulaşık yıkarken, ağırlık kaldırırken, bisiklet sürerken...), ikide bir nefesinize dikkatinizi verip nefesinizi düzenleyin.

“Hayal Kur” Egzersizi

Kendinizi rahatlatıcı, huzur verici bir manzaranın içinde hayal edin. Sonra aşağıdakilerden herhangi biri olduğunuzu düşünün:

Bir ağaç (Gökyüzüne doğru dikelmiş, topraklara kök salmış, güçlü bir ağaç),

Bir dağ (Görkemli, yüzlerce yıldır bulunduğu yerde hayranlıkla izlenen bir dağ),

Bir dalga (Hiç durmaksızın, bıkmadan, uzanmadan, kıyıya, ahenkle vuran bir dalga),

Güneş (Işık saçan, ılık bir güneş).

“Fark et ama bilgece fark et” Egzersizi

Çevrenizdeki seslere dikkat edin. Her türlü sesi fark etmeye çalışın. Bu sesler trafik sesi gibi rahatsız edici sesler olsa bile yine de dikkatinizi seslere verin. Buradaki kritik konu sese dikkatinizi verdikten sonra ona herhangi bir duygusal bir tepki vermemeye, “iyi / kötü”, “hoş / hoş değil” gibi değerlendirmelerde, yargılamalarda bulunmamaya çalışmaktır. Sesleri sadece fark edin. Hoşlansanız da hoşlanmasanız da duygunuzu bir kenara bırakın ve seslerin tonlamasını, yoğunluğunu, sürelerini, sıklığını, iniş çıkışlarını gözleyin, bu özellikleriyle ayırt etmeye çalışın.

Dikkatinizi bedensel duyumlarınıza verin. Bu duyumlar ellerden, ayaklardan, sırtınızdan, boynunuzdan geliyor olabilir. Bedeninizde gelen bu "sinyalleri" de sadece fark edin, yargılamadan, değerlendirmeden, herhangi bir duygusal tepki vermeden, bu duyumlarınızı sadece uzaktan "seyredin". Duyumların yoğunluğunu, süresini, sıklığını, iniş çıkışlarını gözleyin, onları bu özellikleriyle ayırt etmeye çalışın. Nefesinizi fark edin ve sadece "seyretmeye" çalışın. (Nefes alıp verirken, nefes burnunuzun ucundan karnınıza kadar nasıl duyumlar yaratıyor, fark edin. Nefesi alırken ve verirken sesindeki, kuruluğundaki, serinliğindeki değişimleri gözlemeye çalışın.)

2.5.2. Mini egzersizleri yapmak için önerilen uygun zamanlar

- Trafikte sıkışıp kaldığınızda;
- Telefonda karşı taraf sizi beklemeye aldığında;
- Doktoru beklerken;
- Biri sizi rahatsız edecek bir şey söylediğinde;
- Kırmızı ışıkta beklerken;
- Birinden telefon beklerken;
- Hastanede sonuç beklerken;
- Otobüs, dolmuş, metro beklerken (Park, Baim ve Kagan, 2014).

Kaynakça

Berger, R. (2015). *Stress, Trauma and Posttraumatic Growth: Social Context, Environment and Identities*. NY: Routledge.

Cozolino, L. (2014). *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain*. WW Norton & Company.

Hisli Şahin, N. (2014). *Stres ve Stres Yönetimi*. Örgütsel Davranış (3. Baskı) içinde (s. 90- 105). Beta Yayınları.

Hisli Şahin, N. ve Yeniçeri, Z. (2015). "Farkındalık" üzerine üç araç: Psikolojik farkındalık, bütünleyici kendilik farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, *30*(76), 48-64.

Miller, J. J., Fletcher, K. ve Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, *17*(3), 192–200.

Montgomery, A. (2013). *Neurobiology Essentials for Clinicians: What Every Therapist Needs to Know (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. WW Norton & Company.

Neisser, U. (1976). *Cognition and Reality: Principles and Implications of Cognitive Psychology*. WH Freeman / Times Books / Henry Holt & Co.

Park, E., Baim, P. ve Kagan, L. (2014). *Stress Management and Resiliency Training Provider Manuel*. Boston: The Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine at Massachusetts General Hospital.

Pelletier, K. R. (1977). *Mind as Healer, Mind as Slayer: A Holistic Approach to Preventing Stress Sisorders*. Dell.

Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-related Diseases, and Coping*-now revised and updated. NY: Holt Paperbacks.

Siegel, D. J. (2015). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. NY: Guilford Press.

Siegel, D. ve Goleman, D. (2016). *How The Brain Can Boost Your Emotional Intelligence*. http: / / morethansound.net / boost-your-emotional-intelligence / #.WNto9m_yiM8.

KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE İLETİŞİM VE SINIRLAR

KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE İLETİŞİM VE SINIRLAR

Doğası gereği biyopsikososyal varlık olan insan farklı temaslara ihtiyaç duymaktadır. Bu temaslar bazen bir insanla bazen bir hayvanla sağlanabilir. Özellikle yaşamının ilk yıllarında bir insan yavrusunu düşünürseniz başka bir insanın bakımı olmadan hayatta kalması imkânsıza yakındır. Büyüdükçe fiziksel olarak olmasa da sosyal, duygusal olarak diğer insanlara ihtiyacımız devam etmektedir. Başka bir insan tarafından doyurulmamız gerekmez artık belki, ancak sevilme, temas etme ihtiyacımız halen vardır. Üstelik erken çocukluk döneminde dahi sadece fiziksel ihtiyaçların karşılanması yeterli gelmemekte, bebeğin sağlıklı temaslara da ihtiyacı bulunmaktadır. *Köpek Gibi Büyütülmüş Çocuk* kitabında yazarlar istismara maruz bırakılan çocukları ele almışlardır. Bir vakada her ne kadar fiziksel ihtiyaçları karşılansa da sağlıklı bir bağlanma kurulamadığı için neredeyse hayatını kaybedecek bir çocuktan söz edilmektedir (Perry ve Szalavitz, 2012). Nitekim Romanya'da Çavuşesku zamanında çocuk yurtlarında fiziksel olarak ihtiyaçları karşılanmasına rağmen bilişsel, sosyal, fiziksel ve duygusal gelişimlerinde pek çok çocuğun gelişim geriliği yaşadığı saptanmıştır (Chisholm, 1998; Chugani, Behen, Muzik, Juhász, Nagy ve Chugani, 2001).

Temel bakım verenle olan temasın nasıl olduğu ise oldukça önemlidir. Bowlby ve Ainsworth tarafından geliştirilen "Bağlanma Kuramı"na göre temel bakım veren[1] kişi ve çocuk arasındaki ilişkinin doğası, çocuğun diğer insanlarla kuracağı ilişkiyi etkilemektedir (Bowlby, 1969). Bu kurama göre temel bakım verenle kurduğumuz temas hem kendimize hem de diğer kişilere ilişkin bir şema geliştirmektedir ve sonraki ilişkilerimizi etkileme potansiyeline sahiptir. Bu nedenle kişilerarası ilişkilerde kurulan iletişim ve iletişimin bir parçası olan sınırlarla ilgili davranışlarımızı düşünürken, geçmişten bize kalan mirasımızın da farkında olmamız önem taşımaktadır.

1 Her ne kadar hem ülkemizde hem de dünyada çocuktan sorumlu olan temel kişi anne olarak ele alınsa da, dünyaya geldiği andan itibaren temel bakımını her kim sağlıyorsa o temel bakım verendir.

1. İletişim

Başkalarına, karşı tarafa duygularımızı, düşüncelerimizi, bir konuya dair bilgimizi aktarma olarak bilinen iletişim bazen mesaj, faks, e-posta, mektup gibi çeşitli araçlar kullanılarak, bazen de yüz yüze yapılmaktadır. Bu kaynak kapsamında her ne kadar insanlar arası iletişimi ele alacak olsak da, sadece insanlar arasında değil canlı olan her şey arasında iletişim vardır. Özellikle uzun yıllardır hayvanlar ve insanlar arasındaki iletişimin insanın hem fiziksel hem de ruhsal sağlığına iyi geldiğine ilişkin birçok araştırma bulunmaktadır (Barker ve Wolen, 2008; Friedmann, Son ve Saleem, 2015).

İletişim için ilk önemli değişken, anlama ve anlatma isteğidir. Aşağıdaki bölümlerde kuramsal ve teknik bilgilere değinilecek de olsa Ferit Edgü, *Kimse* (2018) kitabında iletişim kurulmadan dışardan herhangi bir şeyin anlaşılmayacağını, anlamanın anlatmaktan daha önce gelmesi gerektiğini şu cümlelerle anlatmıştır.

> *"...Oysa kafalarının içi o kadar karışık ki, düşünüp düşünmediklerini görmüyorsun. Gözlerinin görüp görmediğinden, kulaklarının duyup duymadığından kuşkun var. Duyduklarını, anlayıp anlamadıklarını anlayamazsın dışardan baktığın sürece.*
>
> *Onlar da bizim gibi, diyor İkinci Ses. Bunu mu söylüyorsun?*
>
> *İçine girdiğinde, diyor Birinci Ses.*
>
> *Öyleyse girelim içlerine, diyor İkinci Ses.*
>
> *Geç bile kaldık, diyor Birinci Ses.*
>
> *Hiçbir zaman geç değil, diyor İkinci Ses.*
>
> *Bu kez, gerçekten dışarı çıkalım, bu kez gerçekten onlara gidelim, bu kez gerçekten anlatalım onlara, diyor Birinci Ses.*
>
> *Düzeltiyor İkinci Ses:*
>
> *Anlayalım onları,*
>
> *Anlatalım onları..."* (s.106)

1.1. İletişimi Etkileyen Faktörler

İletişim dendiği zaman her ne kadar öncelikli olarak konuşma yani sözel iletişim aklımıza gelse de iletişimin sözel olan ve sözel olmayan yanları vardır. Hatta sözel olmayan iletişim daha mesajımızı aktarmaya başlamadan önce iletişim sürecimizi etkilemektedir. Araştırma sonuçlarına göre yüz ifadelerini takip ettiğimizde veya bir yüzün güvenilir olup olmadığına karar vermeye

çalıştığımız zaman prefrontal loblarımızın, temporal lobların üst bölümünün ve amigdalanın etkinleştiği gösterilmektedir (Cozolino, 2014). Konuyla ilgili araştırmalar incelendiğinde sözsüz iletişimin (beden dili, mimikler, jestler, ses tonu gibi) sözcüklerden daha etkili olduğu saptanmıştır (Cooper, 1989; Mehrabian, 1971).

Sözel ve sözel olmayan iletişimi etkileyen bazı faktörlerin olduğu bilinmektedir. Mesajı aktaran kaynağın özellikleri, mesajla ilgili özellikler, mesajın iletildiği hedefin özellikleri ve ortamın özellikleri bu faktörler arasında yer almaktadır (Kağıtçıbaşı, 2005). Öncelikle sözel iletişimi etkileyen faktörler ele alınacak, sonrasında sözel olmayan iletişimi etkileyen faktörlere değinilecektir.

1.1.1. Sözel iletişim

Sözel ya da yazılı olarak iletişim kurulması olarak bilinen sözel iletişimde kaynak ve mesaja dair bilgiler verilir. Kaynağın yani mesajı aktaran kişinin özelliklerine bakılacak olursa kişinin **güvenilir olması** ve aktardığı bilgiyle ilgili **uzman** olarak algılanması mesajın inanırlılığını arttırmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2005). Kaynağın güvenilir olması da aktardığı bilgiden herhangi bir kazanç sağlayıp sağlamamasıyla ilişkilidir. Eğer kaynak herhangi bir kazancı olmamasına rağmen o bilgiyi aktarıyorsa, hedef kitlenin mesaja inanma olasılığının daha yüksek olduğu bilinmektedir Ek olarak kaynağın insanlar tarafından sevilen, beğenilen biri olması da farklı bir etken olarak sunulmaktadır. Bu durum, neden reklamlarda toplum tarafından sevilen insanların yer aldığını göstermektedir.

Mesajla ilgili özelliklere bakılacak olursa mesaj ve hedefin görüş farkının olup olmadığı, mesajın tek yönlü mü çift yönlü mü olduğu, mesajın akılcı mı yoksa duygusal mı olduğu gibi faktörler yer almaktadır. Eğer aktardığımız mesaj ile hedefin görüşü arasında fark varsa burada tutum değişiminden şu şekilde söz edilmektedir: Burada farkın büyüklüğü önem kazanmaktadır. Eğer fark çok büyükse ya da çok azsa, kişi yani hedef zaten bunu reddetme eğiliminde olacaktır; ancak orta düzeyde bir fark mevcutsa burada kişi daha çok zorlanacaktır ve tutum değişimi daha mümkün olacaktır. Yani mesaj ve hedef arasında görüş farkının çok az ya da çok fazla olduğu durumda tutum değişimi az olacakken, fark orta düzeyde olduğunda tutum değişiminin daha fazla olması beklenmektedir. Aktarılan mesajın tek yönlü ya da çift yönlü olması ise şu anlamı taşımaktadır: Verilen bilgi içerisinde eğer sadece bir hipoteze yer veriliyor ve aksi bir hipoteze yer verilmiyorsa bu tek yönlü

bir mesaj olarak görülmektedir. Ancak hem hipoteze hem de ters hipoteze yer veriliyorsa bu çift yönlü bir mesaj olarak ele alınmaktadır. Araştırmalardan elde edilen bilgilere göre eğer karşımızdaki kişinin aktardığımız mesajla ilgili bilgisi yoksa iki yönlü bir mesaj vermek kafalarını karıştırabilir. Böyle durumlarda tek yönlü mesaj vermenin daha iyi olduğu üzerinde durulurken, eğer hedefin konuya ilişkin bilgileri varsa, başka yerlerden de konuya ilişkin bilgi edinebilecekse bu durumda çift yönlü mesaj vermenin güvenirliği artıracağı düşünülmektedir. İletişimin akılcı mı duygusal mı olduğu ise hedefin konuyla ne kadar yakından temas ettiğiyle ilişkilidir. Bu durumda bir avukat olarak meslektaşlarınıza bir seminer verdiğinizde akılcı olan mesajdan gitmeniz; ancak kendisi olayı doğrudan yaşayan, duygu yükü fazla olan bir müvekkille konuşurken ise duygusal mesajı atlamamanız önem taşıyabilir (Kağıtçıbaşı, 2005).

Üçüncü faktör olan hedefin özellikleri arasında dinleyicinin kendine güveni, yaşı, cinsiyeti, zekâ ve eğitim düzeyi gibi faktörler sayılmıştır. Bu faktörler doğrudan değiştiremeyeceğimiz faktörler olduğu için bunlarla ilgili bilgi bu kitap kapsamında aktarılmayacaktır. Ancak detaylı okuma yapmak isteyenler kaynakçadaki kitaplardan yararlanabilir. Ferit Edgü'nün satırlarından da anlaşıldığı gibi öncelikle karşımızdaki kişiyi tanımaya çalışıp sonrasında harekete geçmek önemli olabilir. Örneğin karşımızda düşük eğitim düzeyinden gelen biri varsa, onun anlayacağı şekilde konuşmak, somut örneklerle anlatmak önem taşıyabilir.

Ortamın özelliklerinde ise hedefe ne kadar ulaşabildiğimiz önemli yer tutmaktadır. Özellikle bire bir iletişimde bu çok sorun olmazken, toplu halde ya da e-posta gibi araçlarla verilen bilgilendirmede bu karşımıza sorun olarak çıkabilir. Her ne kadar başlıklar ayrı ayrı ele alınsa da, iletişimi etkileyen tüm özelliklerin bütüncül bir şekilde değerlendirilmesi önemlidir.

1.1.2. Sözel olmayan iletişim

Sözel olmayan ipuçları içerisinde yüz ifadesi, göz teması, bedenin duruş biçimi, fiziksel görünüm, aradaki mesafe gibi faktörler yer almaktadır. Rosenberg'in (2011) kitabında da değindiği gibi bazen bir isim, bazen ten rengi, bazen bir şive, daha doğrusu bunlara ilişkin bizim algımız iletişimi baştan etkileyebilir.

Yüz ifadeleri iletişimde temel rol oynayan faktörlerden biridir. Paul Ekman'ın duygular ve bunların yüz ifadelerine etkileri ile ilgili dilimize de çevrilen ki-

tapları[2] bulunmaktadır. Bunun sosyal ilişkilerin yanı sıra evrimsel olarak da önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü karşımızdaki yüz ifadesini doğru bir şekilde anlamlandırmak aynı zamanda işlevseldir. Örneğin, karşısındaki kişinin öfkeli olduğunu fark eden biri, kendisine zarar verebileceğini kavrayıp kendini korumak yönünde adım atabilir. Ancak bazen farklı algılamalar olabilir, bu da yukarıda da değinildiği geçmiş yaşantılarımızdan kaynaklanabilir. Örneğin fiziksel şiddete maruz bırakılan çocukların bedenlerine sevmek için bile yaklaşsanız dahi kendini korumaya alabilir. Yüzünü kapatabilir ya da bir adım geriye çekilebilir.

Göz teması iletişimi etkileyen faktörler arasında yer almaktadır. Gözler ki Nazım Hikmet'in dediği gibi "*çırılçıplak kalabilir*", Haydar Ergülen'in dediği gibi gözler ki "*gözleri bağışlayabilir*", Ahmed Arif'in dediği gibi gözler kimi zaman "*gidilen sürgün*" kimi zaman "*yatılan zindan*"... Halk dilinde de şiirlerde de karşımıza çıkan gözler, iletişim açısından ana kaynaklardan biri haline gelmiştir. Karşımızdaki insanın ne hissettiğini göz teması ile çıkarsayabiliyoruz. Bebeklik döneminden itibaren yani sözel olarak iletişim kuramadığımız zamanlarda dahi karşımızdaki kişiyle gözlerle bilgi alışverişi yapıldığı bulunmuştur (Mate, 2011).

Sözel olmayan iletişimde unutulmaması gereken taraf ise durumu bizim algılayış biçimimizdir. Belli bir ifadeye yüklediğimiz anlam, kültürel özelliklere, bireyin değerlerine ya da içinde bulunduğu duruma göre değişiklik gösterebilir. Gözlerini kaçıran bir müvekkil karşısında yalan söylediğini düşünebileceğimiz gibi, çekingen biri olduğunu da düşünebiliriz. O nedenle burada kendi algımızı farkında olmamız son derece önemlidir. Beden diliyle ilgili pek çok kitap yazılmıştır; ancak bu tabii ki yukarıdaki örnekte de olduğu gibi "elini şu şekilde tutan herkes kaygılıdır" gibi bir yargıya erişemeyiz. Bu durum zamandan zamana, kültürden kültüre göre değişiklik gösterebilir. O nedenle burada kendimizi iyi gözlemlememiz önem taşımaktadır. Kaygılıyken biz nasıl oluyoruz? Kaygı bize, düşüncelerimize, beden hareketlerimize neler yapıyor? Bazı insanlar kaygılıyken çok hızlı konuşurken, bazıları normal zamandaki hallerine göre daha da yavaşlamaktadır. Bazen insanlar öfkeliyken seslerini yükseltmekte, bazen ise susmaktadır. Her birimiz küçüklükten beri yaşadıklarımızın da katkısıyla dünyaya bir gözlük arkasından bakıyoruz. O nedenle aynı olaya baksak bile farklı şeyler görebiliyoruz, aynı cümleleri duysak bile farklı şeyler anlayabiliyoruz. Algılarımız her zaman gerçekle

2 Paul Ekman'ın Türkçe'ye çevrilen kitaplarına örnekler şunlardır: a) Ne Düşündüğünü Biliyorum b) Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın? c) Çocuklar Neden Yalan Söyler?

uyuşmayabiliyor. Burada kendimizi fark ederken çarpık düşüncelerimizi anlamak da önem taşımaktadır. Düşünce hataları Ek-1'de liste olarak verilmiştir. Burada kendimizi fark etmemiz kurduğumuz iletişimimizi geliştirmek açısından önemlidir.

1.2. Bir İletişim Türü Olarak Şiddetsiz İletişim

Rosenberg (2011) tarafından geliştirilen Şiddetsiz İletişim (Şİ) modelinde iletişim, içinde bulunulan anda kalmakla başlar. Kişiler hem birbirlerini geçmişten gelen, artık otomatikleşmiş öğrenmeleri ile dinlememeye çalışırlar hem de o anki düşüncelerini, duygularını, isteklerini, ihtiyaçlarını fark eder ve karşı taraf ya da kendisi için alan açabilirler. Şİ'de en önemli olan şey, empatik dinlemedir. Empatik dinleme ise karşımızdaki kişi için tüm mevcudiyetimizle, kendi geçmişimizin farkında olarak ve içten bir şekilde orada olma ve dinleme halidir.

Şiddetsiz iletişimin dört öğesi vardır. Bunlar gözlem, duygu, ihtiyaç ve istek-ricadır. Şİ'nin ilk öğesi olan gözlem nesnel olandır, olup bitenin ne olduğudur, yargı ya da değerlendirmelerden arınmış bir şekilde herkesin baktığında aynı gördüğüdür. Örneğin yolda giderken yetişkin bir kadının bir çocuğa bağırdığını görüyorsunuz. Bu bir gözlemdir. Ancak aynı olayı gören pek çok kişi bunu farklı şekilde aktarabilmektedir, çünkü gözleme kendi yorumlarını ve değerlendirmelerini de katmaktadır. "Kadın ne kadar da insafsız, küçücük çocuğa bağırıyor" yorumu bir değerlendirmeyi de içermektedir. Çünkü bizim bakışımıza göre küçük çocuğa bağıran biri insafsızdır. Rosenberg gözlemin şu şekilde olması gerektiğini savunmuştur: "*sonuçta bana göre tek çare, karıştırmamak gördüğümüzü, kişisel görüşümüzle…*" (s. 46). Rosenberg'in dikkatle üzerinde durduğu bir başka konu da gözlemlerin belirli bir zaman ve bağlama özgü olmasıdır. Yapılan genellemeler iletişim kurulan kişiyi savunmaya çekebilir ve iletişim engellenebilir.

Şİ'nin ikinci öğesi ise kişinin gözlemlediği olaya ilişkin duygusudur. Alanda çalışan psikologların, son yıllarda iki olguyla çok sık karşılaştıkları söylenebilir: Birincisi her geçen gün duyguları ne kadar değersizleştirdiğimiz ve hep "mantıklı" olma çabamız, bir diğeri de duyguları ve düşünceleri birbirinden ayırmanın her zaman çok da kolay olmamasıdır. *Ters Yüz* (Inside-Out) isimli animasyon filmde de görüldüğü gibi aslında duygularımız bize bir ihtiyacımızın varlığını, karşılanıp karşılanmadığını göstermeye çalışır. Duygumuzu önce kendimizin fark etmemiz, bunu anlamlandırmamız ve ifade

etmemiz önemlidir. Burada tabii ki iletişime geçen kişilerin hem kendi hem de çevresindeki insanların duygularına ne kadar duyarlı olduğu, duygularla ilişkilerinin nasıl olduğu kritik öneme sahiptir. Kültürel öğeler, kişinin içinde büyüdüğü aile, aldığı eğitim gibi koşullar duygu ifadesini etkileme potansiyeline sahiptir. Örneğin toplumumuzdaki erk(ek)liğe yüklenen anlam çerçevesinde, toplumsal cinsiyet normlarıyla uyumlu bir şekilde yetiştirilen bireylerde duyguların zor kabul edildiği görülmektedir. Psikolojik danışma süreçlerinden erkeklerin genellikle öfkelerini daha kolay dile getirirken, korkularını ve üzüntülerini ancak öfkelerinden sonra dile getirebildikleri gözlenmektedir. Aslında bu tarz öğretiler bedenimizden gelen duyumlara, hissettiğimiz duygulara yabancılaşmamıza neden olabilmektedir. Duygularımızı tanımlarken iyi ya da kötü olarak değil, daha incelikli ve somut olarak tanımlamalıyız. İyi hissetmek benim / sizin için ne demektir? Mutlu mu, heyecanlı mı, şefkatli mi, coşkulu mu? Ek olarak duygularımızın sorumluluğunu almak da çok önemlidir. Elbette ki iletişimde karşı tarafın söylediği bir şey bizi tetikleyebilir ancak, bu hiçbir zaman davranışımızın sebebi olamaz. Kişi, aynı cümleyi bir başkasından duysa farklı bir şey hissedebilir, bu da duruma ilişkin bağlama bağlı olarak algımızın değişebilmesiyle ilgilidir. Kendi duygumuzun sorumluluğunu ne kadar almamız gerekiyorsa, başkasının duygusunun sorumluluğunu almamamız da son derece önemlidir. Tetikleyici biz olabiliriz; ancak duygunun sorumlusu biz değilizdir. Karşımızdaki kişinin yetişkin olduğu bir durumu örnek olarak ele alalım. Arkadaşımız onunla sinemaya gitmediğimiz için üzüldüğünü söyleyebilir ve biz de bu durumda arkadaşımızı üzdüğümüzü düşünebiliriz. Ancak esasında birinin duygusunu değiştirecek kadar güçlü değilizdir. Sadece etkileyebiliriz. Bu arkadaşımız tercih edilmediğini düşünüp hayal kırıklığı yaşayabilir ya da bizim yorgun olduğumuzu düşünüp kendine dair bir çıkarsama yapmamayı da seçebilir.

Şİ'nin üçüncü öğesi bu duyguyla bağlantılı olan ihtiyacımızdır. Hem kendi duygumuzun işaret ettiği ihtiyacı hem de karşı tarafın duygusunun ardındaki ihtiyacı anlamak önemlidir. İhtiyacımızı anladıktan sonra bunu karşı tarafa bildirmek ve istekte-ricada bulunmak ise Şİ'nin son öğesidir. Rica mı ediyoruz talep mi ediyoruz bunun ayrımına varmak önemlidir. Çünkü ikisi farklı şeyleri anlatmaktadır. Eğer ihtiyacımızı talep şeklinde iletirsek karşımızdaki kişi boyun eğebilir ya da başkaldırabilir. Oysaki iletişimin amacı karşımızdakinin boyun eğmesi ya da başkaldırması değil, ihtiyacımıza tanık olmasıdır. Bunun ayrımına varmanın en iyi yolu karşımızdaki bu isteği yapmadığında

ne yaptığımızı gözlemlemektir. Eğer isteğimiz gerçekleştirilmediği zaman yargılıyorsak, eleştiriyorsak ya da bunları pasif bir biçimde yapıyorsak ve karşımızdaki suçlu hissediyorsa, burada rica değil talep söz konusudur. Seçenek sunuyormuş gibi ya da soruyormuş gibi görünebiliriz; ancak tıpkı okul zamanında hemen hepimizin karşısına çıkan "zorunlu seçmeli dersler" gibi bunu yapmadıklarında bedel ödetiyorsak bu bir rica değil, taleptir.

Rosenberg ricada bulunurken bazı hususlara dikkat edilmesi gerektiğini belirtmektedir. Öncelikle yapılmasını istemediğimiz şeyleri değil, yapılmasını istediğimiz şeyleri somut olarak belirtmek önerilmektedir. Ne istemediğimiz, ne istediğimiz hakkında bilgi vermez. O nedenle ne istemediğimizi ifade ettiğimizde, istediğimizden farklı bir sonuçla karşılaşma ihtimalimiz vardır. Örneğin bir proje raporunu yetiştirmeye çalıştığınız bir dönem düşünelim. Eşinizden yardım etmesini istediniz. Eşiniz de zaten yardım ettiğini söyledi. Bir haftadır bütün yemekleri o hazırlıyor ve sonrasındaki temizlik işini de o hallediyordu. Bu aktiviteleri normal zamanda ortak yaptığınız için şu an eşinizin yapması size zaman kazandırıyor olabilir; ancak sizin istediğiniz yazdığınız raporun başka bir göz tarafından okunması ise yardım etmemiş sayılır. Bana yardım eder misin demek yerine, yazdığım raporu okuyup, anlaşılmayan cümleler varsa bana belirtir misin derseniz bu daha somut bir istek olacaktır. Ne kadar net olursak, ihtiyacımızın anlaşılması ve karşılamasını istediğimiz kaynak tarafından karşılanması olasılığı artacaktır. Gerçekten anlaşıldığımızdan emin olmak için belki de "Bu söylediklerimden ne duyuyorsun?" gibi sorularla söylediklerimizin tekrarlanması istenebilir. Böylesi bir iletişim şekline var olan toplumsal yaşamda çok da alışkın olmadığımızdan bu durum bazen öfkeyle de karşılanabilir; karşımızdaki kişi kendini savunmaya geçebilir. Bu, karşımızdakinin anlama becerisini ölçme amacıyla değil, kendimizi ne kadar iyi ifade edebildiğimizi, anlatıp anlatmadığımızı öğrenmek için kullanılmalıdır. Bunu istediğimizi söylersek karşımızdaki kişi savunmaya geçmek zorunda kalmayabilir. Biz kendimizi ifade ettikten sonra karşıdakinin bu söylediklerimizle nasıl hissettiğini duymaya istekli olabiliriz: Bu söylediğimizle ilgili nasıl hissediyor, ne düşünüyor ve bu davranışına yansıyacak mı?

Şİ'de her gün defalarca karşılaştığımız "Nasılsın?" sorusuna verdiğimiz otomatik "İyiyim" cevapları yerine gerçekten kendimize, bedenimize, zihnimize, duygusal durumumuza ve ihtiyaçlarımıza bakarak nasıl olduğumuzu fark etmemiz gerekmektedir.

1.3. Empatik Dinleme

Duygudaşlık olarak tanımlanan empati, ilişkide oldukça önemli bir öğedir. Empatik dinlemede o kişi için orada, tüm mevcudiyetimizle olma hali ve dünyaya baktığımız gözlüğümüzü kenara koyup dinlemek ve anlamaya çalışmak mevcuttur. Göz teması kurmak, karşımızdakini sözünü kesmeden dinlemek, yargılamamak, soru sormak, konuşurken sadece konuştuklarını değil aynı zamanda duygusunu da anlamak ve düzenli geri bildirimler vermek, etkin dinlemenin göstergeleridir.

Karşımızdaki kişiyle eş güdümlü bir şekilde gitmek, psikodrama hocası Bircan Kırlangıç Şimşek'in dediği gibi "*kalp ritmine eşlik ederek*" ilerlemek, kendimizin farkında olmak ve tepkilerimizi en aza indirmek, dinlendiğini karşı tarafa hissettirmek önemlidir. Karşı taraf bazen dinlendiğini kafamızı sallarken anlayabilir; bazen de kısa sözel ifadelerle. Süreç boyunca kendi duygumuzu farkında ve olabildiğince sakin olmamız gerekmektedir. Çünkü duygular çok bulaşıcıdır. Eğer anlatılanlar karşısında biz tetiklenirsek ve bunu belli edersek -ki aksi pek mümkün değildir- karşımızdaki kişi konuyu anlatmayı kesebilir, sizi üzdüğünü düşünebilir ya da kendini suçlayabilir. Amacımız sadece anlamaktır. Ek olarak yansıtmanın kullanılması gerekmektedir. Kişi hem dinlendiğini böylelikle anlayabilmekte hem de anlattıklarını işitme olanağı bulabilmektedir. Yansıtma, bazen duygunun bazen de içeriğin yansıtmasını içerebilir. Boşanmak üzere sizden destek almaya gelen bir müvekkilin konuşurken gözleri doluyorsa "bu durum sizi çok üzüyor" ya da "konuşmak zorlayıcı" gibi ifadeler kişiye anlaşıldığını hissettirebilir. Bu duygunun yansıtılmasına örnek olarak verilebilir. Bazen de kişinin anlattığı durumları kendimiz yorumlayarak karşı tarafa açık, net ve daha kısa şekilde söyleyebiliriz. Aynı örnekten gidecek olursak müvekkil eşinin hep işle ilgili olduğundan, bütün zamanını işte geçirdiğinden söz ettiğinde "eşiniz size zaman ayırmıyor" gibi bir ifade içeriğin yansıtılmasına örnek olarak verilebilir. En son olarak özetleme yapılması önerilmektedir. Özetleme iletişim kurduğumuz kişinin anlattığı her şeyi baştan tekrar etmek değildir. Anlatılan şeyler içerisinde önemli olan, bağlantı noktası olabilecek olan şeyleri düzenli bir şekilde toparlayıp, karşımızdaki kişiye aktarmaktır. Bu hem kişiye dinlenildiğine dair mesaj verir hem de eğer yanlış anlaşılan bir şey varsa düzeltme imkânı tanır (Geldard ve Geldard, 2013).

Empati mi yapıyorum yoksa sempati mi?

Duygudaşlık anlamını taşıyan empati karşımızdaki kişinin duygularını anlama yeteneği olarak bilinirken, sempati karşımızdakiyle özdeşleşme halidir.

Bizim amacımız karşımızdaki kişiyle bir olma hali değil, duygusunu anlamak, onunla duygular ve ihtiyaçlar düzeyinde bağlantı kurmak olmalıdır.

Empatide anlamak, sempatide hissetmek vardır. Karşımızdakiyle beraber ağlamak, acısını hissetmek sempati; karşımızdakinin ne kadar üzgün ve acı çekiyor olduğuna yargısız bir şekilde tanıklık etmek ise empatidir. Sempatiye geçildiği zaman olay karşı taraftan çıkarak bizim iç dünyamızla çalışmak noktasına gelir. Amacımız dinleyip karşımızdaki kişiye destek olmaksa bu sempatide pek mümkün değildir. Sempatide biraz daha sınırların kalktığından söz edebiliriz. Bu, özellikle ailelere psikolojik danışma verilirken oldukça sık karşılaşılan bir durumdur. Örneğin bir gencin sınavı var ve genç bu sınava ilişkin çok kaygılı. Destek almak için ebeveynine bu durumu anlattığında bazen ebeveynin çocuktan daha da fazla kaygılandığını, gece uykusunun kaçtığını, hatta bedensel semptomlar sergilediğini görüyoruz. Bu tam bir sempati örneğidir. Bazı durumlarda rol çalma olarak da görülebilir. Çünkü sınavı olan gençtir. Bu sınav seni çok kaygılandırıyor, sanıyorum başarısız olmaktan korkuyorsun demekle, onunla beraber kaygılanmak aynı şey değildir.

Karşıdakinin anlatımı bittikten sonra aklınızda, yüreğinizde size kalan bazı şeyler olabilir. Bu karşı tarafın bunları duymaya hazır olduğunu göstermemektedir. Çözüm önerisi sunmayı, çözüm yolları bulmayı bırakın. Bu o anda onun için orada olmadığınızı gösterir. Bu konudaki en güzel örneklerden biri de *Tavşan Dinledi* kitabıdır. Oradaki tavşan olmak çok zor ama, bir o kadar da kıymetli.

1.4. İletişimin Önündeki Engeller

İletişimdeki engeller müzik dinlerken araya giren cızırtılara benzemektedir. Bu cızırtılar dışardan kaynaklanabildiği gibi içimizden de kaynaklanabilmektedir. Örneğin yukarıda değinilen düşünce hatalarını içimizden kaynaklanan cızırtılar olarak değerlendirebiliriz. Aşağıda engellere takılmamak için neler yapabileceği açıklanacaktır.

1. Karşımızdaki kişinin anlayabileceği düzeyde konuşmak, mesleki terimleri kullanmamak ya da anlatılanı açımlamak önemlidir. Net bir biçimde anlatmak önem taşıyor. Örneğin ruh sağlığı uzmanlarından bir psikiyatrist sadece ilacı verip bunu kullanacaksın dediği ve başka bir açıklama yapmadığı zaman hastalar kullanmayabiliyor. Oysa ilacın neden verildiği, ne kadar süre kullanılması gerektiği, olası yan etkileri hakkında bilgi verildiğinde kullanma olasılıkları artacaktır.

2. Mesafe. Amfide ders anlatan bir hoca, eğer kısık sesli ise amfinin arkasındaki öğrenci ile öndeki öğrencinin konuyu anlaması aynı olmayacaktır. Mesafe her zaman fiziksel olmamaktadır. Karşıdaki kişinin yaşı, cinsiyeti, statüsü vb. ve bunlara ilişkin algılar da mesafe oluşturabilmektedir. Çok yakın olmanın da kişisel alan sınırını ihlal edebileceği akılda tutulmalıdır.

3. Zaman ayırabilmek önemli ancak bizim zamanımız da sınırsız değil. O nedenle iletişime başlarken görüşmenin tahmini süresini belirtebilmek önemlidir. Böylece sadece siz değil karşınızdaki kişi de zamanı kontrol etme şansı bulacaktır.

4. Özellikle karşımızdaki kişinin duygu yoğunluğunun çok yüksek olduğu zamanlarda bilişsel açıklama yapmamaya gayret gösterin. Köpekten çok korkan biri tam siz köpeğinizi gezdirirken karşınıza çıktığında "korkmanıza hiç gerek yok, köpeğim 10 yaşında ve kimseyi ısırma gibi bir huyu yoktur" deseniz de muhtemelen bir şey anlamayacaktır. Çünkü stres altındadır. Üstelik bu bazen üstten bir tavır olarak da algılanabilmektedir. Çünkü insanlara ne hissetmeleri "gerektiğini" söyleyemeyiz. Duygular sadece hissedilir. Öncelikle bu durum sizi çok korkutmuş olmalı deyip duygusunun yansıtılması önerilmektedir.

5. Devamlı eleştirilmek ve devamlı savunmaya geçmek genellikle birlikte görülmektedir. Bu nedenle eleştirmemek, yargılamamak, ahlakçı yargılamalarda bulunmamak, karşılaştırma yapmamak son derece önemlidir. Burada önemli olan kısım her şeyi kendimize göre algılamamız yani kendimizi ve kendi değerlerimizi referans olarak seçmemizdir. Örneğin akademisyenlerle dolu bir çevrede iseniz ve herkesin çalışma düzeni size benziyorsa "normal"iniz bu olabilir ve bunun dışında kalanlar size tembel gelebilir. İnsanların saat 21.00'den sonra çalışmıyorum demesine şaşırabilirsiniz.

1.5. Çocuklarla İletişim Kurarken...

Çocuklar, minyatür yetişkinler değildir. Yaşar Kemal'in kitabının ismini de taşıdığı gibi "Çocuklar İnsandır". İnsanlarla iletişim anlatılırken, neden çocuklar için ayrı bir başlık konulduğunu düşünebilirsiniz. Ancak unutulmaması gereken şey, çocukların hayatlarının özel bir evresinde olduğu gerçeğidir. Nasıl ki İnsan Hakları Sözleşmesi'nin yanı sıra Çocuk Hakları Sözleşmesi de vardır, aynı gerekçeyle ek bir başlık oluşturmanın da uygun olacağı düşünülmüştür.

Hem uluslararası hem de ulusal sözleşmelerde 18 yaş altı her bireyin çocuk olduğu ele alınsa da, bu 18 yaş da kendi içinde bölümlere ayrılmaktadır. Çocuğun gelişimi fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal alanlarda devam etmektedir. Özellikle çocukla çalışma yapan uzmanların, hangi meslek grubundan olursa olsun, çocukluğa dair bilgileri bilmesi önemlidir. Bu hem çocukla temas açısından hem de hukuki süreç açısından önem taşımaktadır.

Çocukluğu farklı yönlerden inceleyen pek çok kuram bulunsa da burada özellikle bilişsel kurama değinilecektir. Bu kuramın iletişimle doğrudan ilişkili olduğu düşünülmektedir. Jean Piaget (1964) tarafından geliştirilen kuramda dört dönemden söz edilmektedir. Bunlar duyusal-motor dönem (0-2 yaş), işlem öncesi dönem (2-7 yaş), somut dönem (7-11 yaş) ve soyut dönemdir (12 yaş ve sonrası). İlk dönemdeki çocuklarla görüşme yapılamayacağından bu yazıda o dönemin özelliklerine yer verilmemiştir. İşlem öncesi dönemdeki çocukların benmerkezci[3] olması en önemli özelliklerdendir. Bu özelliğe göre bu dönemdeki çocuklar başkalarının farklı bakış açıları olduğunun farkında değildir, sadece kendi bakış açılarının var olduğunu sanmaktadır. Somut işlemler döneminde ise çocuklar başkalarının bakış açısını anlamaya, mantıksal çıkarımlar yapmaya başlarlar. Soyut dönemde ise çocuklar artık sadece somut kavramları değil, soyut kavramları da kavrayabilmekte, olasılıklar üzerinde düşünebilmektedir (Piaget, 1964).

Bilimsel bilgilerin yanı sıra uzmanlar bakımından, çocuğa ilişkin algının da önemli olduğu bilinmektedir. Hem deneyim süreleri hem arka planları hem de farklı meslek elemanlarıyla yapılan pek çok alan çalışmasında gözlemlenen, 12 yaş altı bireylerin çocuk olarak algılandığı ancak 12 yaş üstüne ilişkin çok da bilgi gelmediğiydi. Bu yasalarla örtüşmektedir. Türk Ceza Kanunu'nda 0-12 yaş, 12-15 yaş, 15 yaş ve üstü için farklı sınıflandırmalar vardır. Elbette ki çocuğun gelişim dönemleri açısından da yaşlar arasında fark vardır. Burada atlanılmaması gereken durum, 18 yaş altı her çocuğun çocuk haklarından yararlanmaya hakkı olduğu gerçeğidir. Çocukluk algısıyla ilgili bir diğer karşılaşılan şey ise çocukların saf, masum gibi kavramlarla eşleştirilmeleridir. Bu eşleştirmede bir yanlışlık görmüyor olabilirsiniz, ancak tehlikeli yanları mevcuttur. Sizin algınıza göre çocuk masum olan ise karşınıza hırsızlık yapan ya da başka bir çocuğa zarar veren bir çocuk çıktığında ona yaklaşımınız değişim gösterebilme riskini taşımaktadır. Sözel olarak bir şey ifade etmeseniz bile yukarıda değinilen sözel olmayan iletişim kanalların-

3 Konuyla ilgili okuma yapmak isteyenler Jean Piaget ve Barbel Inhelder tarafından yazılan Çocuk Psikolojisi kitabından yararlanabilirler.

dan pek çok bilgi aktarılacaktır. Bu nedenle Çocuk Hakları Sözleşmesindeki şemsiye haklardan biri olan çocuğun üstün yararı ilkesiyle harekete geçip, 18 yaş altı her bireyin çocuk olduğu bilgisini içselleştirmeliyiz.

Çocukla temas kurarken bütün iletişimlerde olduğu gibi kendimizi ve neden orada olduğumuzu anlatarak söze başlamak en iyisidir. Güven ilişkisi kurmak ve zaman tanımak gerekmektedir. Çocuğun kendini rahat hissedebildiği bir ortamda olması, etrafı gözlemlemesi için fırsat tanınması süreci kolaylaştırabilir. Basit ve genel sorulardan daha özel sorulara doğru gidilebilir. Böylelikle genel konulardan bahsederken çocuğun kaygısı daha azalabilir ve güven ilişkisi daha çok gelişebilir.

Çocuğun kendini rahat hissedebileceği bir ortam ne demek? Ortamın çocuğun yaşına uygun olarak düzenlenmesi önem taşımaktadır. Burada ortam oluşturulurken her çocuğu aynı olarak düşünmemek gerekir. Ancak takdir edersiniz ki beş yaşında bir çocuk için uygun olan bir ortam, on beş yaşındaki bir genç için uygun olmayacaktır. Özellikle erken dönemdeki çocuklar için kendilerini sözel olarak ifade etmek bazen zorlayıcı olabilmektedir. Bu nedenle odalarda boş kağıtların, birkaç boya kaleminin, hamurların ve bir tane cinsiyetsiz bez bebeğin olması iyi olabilir. Yaptığı resim ya da oynadığı oyun, çocukla iletişim açısından ilk basamak görevi görebilir.

Türkiye toplumunda özellikle çocukların bedenlerine yönelik sınırlara pek saygı duyulmaz. Örneğin bir çocuğun kafasını severken, ona sarılırken ya da onu öperken pek izin alınmaz. Karşımızdakinin bir birey olduğunu unutmamalıyız. Ek olarak görüşme yaptığımız çocuk beden sınırları ihlal edilmiş bir çocuk olabilir. Fiziksel ya da cinsel istismara maruz bırakılmış bir çocuğa, yine bir yetişkinin iyi niyetle bile olsa yaklaşılması travmatik bir tepki ortaya çıkarabilir. Bu nedenle bedensel sınırlar konusunda hassas olmalıyız. Bazen fiziksel temas rahatlatabilir. Öyle bir durumda da mutlaka ve mutlaka çocuktan izin alınmalıdır, örneğin "Şu an sırtına dokunabilir miyim?" diye sorarak.

Yönlendirici soru sormamak, özellikle okul öncesi dönemdeki çocuklar için çokça önemlidir. O nedenle sorularımızı açık uçlu olarak belirlemeliyiz. Açık uçlu sorular, daha açıklayıcı sorulardır ve karşımızdaki kişi için bir alan bırakır. 'Ailenden söz eder misin', 'bir gününü nasıl geçirdiğini anlatır mısın', 'senin için okul nasıl bir yer' açık uçlu sorulara örnek olarak verilebilir. Neden diye başlayan sorulardan kaçınmak gerekmektedir. Bu sorular kişileri savunma yapmaya ya da hatalı bir şey yaptığını düşündüğü için özür dilemeye götürebilir. Oysa bizim amacımız ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.

Yetişkinler için olan bütün iletişim kuralları etkin dinleme, göz teması kurma gibi çocuklar için de önemlidir. Sadece yaşlarına uygun biçimde yapılmalıdır. Çocuklarla göz teması kurmak için eğilmeniz gerekebilir ve bu çok önemlidir. Çocuk burada onunla iletişimi önemsediğinizi hissedebilir.

Bazen uzmanların çocukla temas kurabilmek için "benim de senin yaşında çocuğum var" gibi ifadeler kullandığı görülür. Bu bazı vakalarda işe yarayabilir ancak işe yaramadığı vakalar da olabilir. Görüşmeye gelen ya da getirilen çocuk bir aile büyüğü tarafından şiddete maruz bırakılmışsa, sizin de bir çocuğun aile büyüğü olduğunuz gerçeği iletişim sürecini bozma riski taşır. O nedenle uzman rolünüzle o odada olmanız her şeyden daha önemlidir.

Sınırlar konusunda daha ayrıntılı olarak aşağıda değineceğiz ancak, özellikle zor durumda olan insanlarla çalışan meslek elemanları (avukatlar, psikologlar, sosyal hizmet uzmanları, doktorlar vb.) söz konusu insanları zor durumdan hemen çıkarmak isteyebilirler. Özellikle mesleklerinin ilk yıllarında ellerinde bir sihirli değnek varmış gibi hissedebilir ve bu duygularla da çocuklara birtakım şeyler vadedebilirler. Örneğin "bundan sonra artık her şey çok güzel olacak", "bir daha hiç zarar görmeyeceksin" ya da "bu anlatılanlar aramızda kalacak" gibi ifadeler kullanabilirler. Her ne kadar iyi niyetli olsa bile bu dileklerin doğru çıkmama olasılığı vardır. Çocuğun güvenini sağlamak için kullanılan bu sözler, uzun vadede doğru çıkmadığında çocuğun güvenini daha da sarsabilir. O nedenle uzman olarak yapabileceklerimizin farkında olmak ve çocukla temas kurarken de bu gerçeklikle harekete geçmek önemlidir.

2. Kişilerarası İlişkilerde Sınırlar

Kişilerarası ilişkilerde sınır konusu ele alınırken, belki de ilk sorulması gereken soru dinleyicilerin ve / veya okuyucuların sınırlarla, kurallarla, hayır demekle ve hayır duymakla ilişkilerinin nasıl olduğudur. Belki siz de aşağıdaki bilgileri okumaya başlamadan önce sınırlar, kurallar ve hayır ile ilişkinizi değerlendirebilirsiniz.

Yaşamımızın erken dönemlerinden itibaren sınırlarla karşılaşır ve bunları içselleştirmeye başlarız. Evet, bu bazen oldukça zorlayıcı olabilmektedir. Üstelik sadece yaşamın erken dönemlerinde olan çocuklar için değil, yetişkinler için de... Dış dünyada, özellikle fiziksel sınırları anlamamız kolaydır. Trafik işaretleri, levhalar, çitler, kapılar bize bunları göstermektedir. Ancak

sosyal sınırlar, her zaman bu kadar kolay anlaşılmamaktadır. Prof. Dr. Ferhunde Öktem harika bir tespitle sınırları "*ruhsal aşılara*" benzetir. Çocukken çocuklar nasıl ki sağlıklı olsalar bile düzenli olarak sağlık kontrollerine giderler, özellikle ilk yıllarda daha ilerde hasta olmasınlar diye aşı olurlarsa sınırlar da öyledir. Çocuklar aşı olurken genelde ağlarlar, canları yanar, sonrasında halsizleşirler ve ateşleri çıkar. Ancak kısa süreli olan bu olumsuz etkiler uzun vadedeki olumlu etkiler açısından kabul edilebilir olarak görülmektedir. Sınır koymak da öyledir. Kısa vadede karşımızdaki kişiyi ya da kendimizi üzgün, kızgın ya da mutsuzken bulabiliriz. Ancak uzun vadede kendimiz ve ilişkileriniz açısından iyi bir şey yapıyoruzdur. Tabii ki bu sağlıklı bir sınırsa.

2.1. Peki Sınırlar Ne İşe Yarar?

- Sınırlar "biz"i tanımlar. Kim olduğumuzu, kim olmadığımızı, neleri sevip, nelerden hoşlanmadığımızı, sorumluluklarımızın ne olduğunu tanımlar. Örneğin stajyer avukat ile stajını tamamlamış bir avukatın görev tanımı ayrı olacaktır. Buradaki sınırı, görev tanımı yapmakta ve bu, belki de kişide oluşacak kaygının azalmasını sağlayacaktır.

- Sağlıklı sınırlar kişide güven duygusu oluşturur ve keşif davranışına izin verir. İlişkiler kısmında değinilen "bağlanma kuramı"na göre bağlanma sistemi aktive olduğunda keşif sistemi, keşif sistemi aktive olduğunda da bağlanma sistemi kapanmaktadır (Bretherton, 1992). Bunu çocuk parklarını gözlemleyerek fark edebiliriz. Çocuklar oyun parkına girdiklerinde eğer güvende olduklarını hissederlerse oyuncaklara yavaş yavaş yaklaşıp bir süre sonra oyun oynamaya başlayacaklardır. Kazara düştüklerinde ise canları acıdığı için oyuna ara verip, temel bakım verene doğru yöneleceklerdir. Eğer ortamda çok fazla belirsizlik ve tutarsızlık varsa, çocuk daha çekingen kalabilmektedir. Çünkü kaygısı ortaya çıkabilir. Bu tarz durumlarda hiç keşfe yönelmeyecek ya da daha zor bir şekilde yönelecektir.

- Sınırlar bizim sonuçları öğrenmemizi sağlamaktadır. Hayatta hemen her şeyin, her davranışın bir sonucu vardır. Örneğin önem verdiği bir sınav için hazırlanan genç yıl boyunca düzenli olarak çalışırsa büyük ihtimalle başarılı olacaktır ya da sağlıklı olmak isteyen biri bedensel ihtiyaçlarına karşı duyarlı olup, sağlıklı beslenip, spor yapıp, düzenli bir şekilde uyuduğunda istediği gibi sağlıklı olacaktır. Benzer bir biçimde bunların tam tersini de düşünebiliriz. Sadece çok isteyerek değil, istemeye yönelik harekete geçerek de sonuçları etkileyebiliriz. Muhakkak ki hayat bu kadar

adil ve basit değil. Pek çok değişken araya eklenecektir. Örneğin yukarıda bahsedilen genç ne kadar düzenli çalışırsa çalışsın, sınav günü kimliğinin olduğu çantanın çalınması ortaya belki de sınava girememesi ile sonuçlanacak olan bir durum çıkaracaktır. Sağlıklı olmak, her zaman hayatın düzenlenmesi ile ilgili olarak kişinin kontrolünde değildir. Genetik havuzdan kişiye nelerin (hangi hastalıkların) miras kaldığıyla da ilişkilidir. Bu iki durum da, doğrudan bizden kaynaklanmayan nedenlerdir. Genetiğimizi değiştiremeyebiliriz ancak yediklerimize dikkat etmek bizim elimizdedir. Bazen sonucu kötü olabilecek davranışlar sergilense bile, bazı kişiler yine de o davranışın sonucuyla karşı karşıya kalmazlar. Olumsuz sonuç ortaya çıksa dahi kişiler herhangi bir değişiklik olmadan yaşamına devam ederler. Yani, davranışı sergileyen yerine diğer kişiler bu sonuçla karşılaşırlar. Bu, bazen o davranışı sergileyen kişiyi "korumak" adına yapılır. Örneğin ebeveynler çocuklarını korumak adına yaptıkları her olumsuz davranışın sonucunu kendileri üstlenebilir, bu durumda çocuk herhangi bir sonuçla karşılaşmaz. Dolayısıyla yeni bir şey öğrenemeyen kişi hayatında ve davranışlarında bir şey değiş(tir)mez.

2.2. Bir İnsan Hakkı Olarak "Hayır" Demek ve Sorumluluğu Olarak "Hayır"ı Kabul Etmek

Çocuğa karşı şiddet ile mücadelede uzmanlara eğitim verirken, Prof. Dr. Orhan Derman "*Hayır demekte hayır vardır*." diye belirtir. Hayır demek, yani sınır koyabilmek bizi, olaya ilişkin düşüncemizi, duygumuzu, sonraki adımımızı, neler yapıp neler yap(a)mayacağımızı tanımlamaktadır. Gülüm (2020) ise hayır'ı "*mucizevi bir kelime*" olarak tanımlamıştır.

Herkesin hayır deme hakkı olduğunu bilmek ve tabi ki kendi hayır deme hakkımızı cebimizde taşıyarak yola devam etmek oldukça önemlidir. Hayır demek bazı insanlar için -belki kimi zaman herkes için- o kadar zordur ki, hayır diyeceklerine istemedikleri pek çok şeye maruz kalmayı tercih edebilmektedir. Çok yorulmakta, çok uykusuz kalmakta, belki de herkesten çok çalışmaktadırlar. O nedenle bir süre sonra tükenmişlik yaşamaya başlayabilmektedirler. Bu durum bazen tükenmişlikten daha ileriye de gidebilmektedir. Kişiler kendilerine zarar verecek olan şeyleri, karşısındaki insanları kırmamak adına ya da sorun çıkmaması için kabul edebilmektedir. Elbette ki kişilerin hayır diyememesinin ya da bunu tercih etmemesinin bazı nedenleri olabilir. Hayır dediklerinde karşıdaki kişiyi kaybedeceklerinden ya da karşıdaki kişilerin onlara öfkeleneceklerinden korkabilir, yalnız kalacağından

endişe edebilir, fedakârlık yapmanın zaten gerekli bir şey olduğunu, bunu yapmamanın ise bencillik olduğunu düşünebilir. Ancak sınır koymak, bencillik yapmak demek değildir. İnsanlar bizlerden pek çok şey bekleyebilir. İnsanların bazen kişisel hayatımızda bazen mesleki hayatımızdaki bilgimize ihtiyacı olabilir. Hemen ulaşmak isteyebilir. Elimizde bir şey varken, ihtiyacı olan birine vermiyormuş gibi hissedebiliriz. Ancak sınırsız bir kaynak yoktur. En basitinden zamanımız ve enerjimiz sınırsız değildir. O nedenle yaptığımız işin sürdürülebilir olması için kaynaklarımızı uygun şekilde kullanmamız gereklidir.

Hayır diyememek bazen bize zarar verir, peki ya her şeye hayır demek zarar vermez mi? Bu konuyu bir doğrunun iki ayrı ucu olarak düşünebiliriz. Bu belki bir telafi olabilir. Zamanında o kadar az hayır demiş ve bunun sonucunda o kadar ciddi bedeller ödemişizdir ki artık iyi kötü her şeye hayır demeye başlamışızdır (Gülüm, 2020). Ya yeni olan da bedel ödetirse korkusundan başka bir şey değildir bu. Böylelikle kendimizi zarar görmekten koruduğumuzu düşünürüz. Bir yere kadar haklılık payı da vardır. Ancak atlanılan ya da feda edilen nokta bize iyi gelecek, belki ihtiyaçlarımızı karşılayacak şeylere de hayır dediğimizdir. Yaralanmamak için oyun oynamamak, başarısızlık duygusunu yaşamamak için çok istediğiniz İspanyolca kursuna başlamamak ya da toksik olan bize zarar veren ilişkileri yaşamamak için kimseyle ilişki kurmamak gibi. Oysaki bu durum hem kısa vadede hem uzun vadede, hayır diyememek kadar zarar verecektir.

Karşımızdaki insanın sınırlarla ilişkisinin bizim üzerimizde etkisi olabilmektedir. Karşımızda bizim sınırlarımızı kabul etmeyen, fark etmeyen birileri olabilir. Kendi yaptıklarını çok haklı görüyor olabilirler. Bunu o kadar fazla söylerler ki bir süre sonra biz bunu içselleştirebiliriz. Hayır cevabınız duyulmuyorsa daha net ve yüksek sesle söylemek, buna hakkınız olduğunu hissederek söylemek işe yarayabilir. Unutmayın ki birine hayır demek, telafi edilmesi gereken bir şey değildir. Karşı tarafın canını acıtmak, onun işini veya süresini uzatmak için yapmıyorsunuz. Açıklama yapmak zorunda değilsiniz, ancak bazen mahcubiyetle beraber çokça açıklama yapılabiliyor ya da hayır'lar belirli itirazlar sonrasında evet'e dönüşebiliyor. Bu durumda karşı tarafın bizden aldığı mesaj, "ilk başta hayır diyebilirim ama yeterince uğraşırsan bu evet cevabına dönebilir" oluyor. Karşınızda hayır'ı doğrudan tanımayanlar, size fiziksel, sözel vb. türde zarar verebilecek olanlar olabileceği gibi, evet cevabını duymak için çeşitli manipülasyonlar yapan kişiler de olabilir. İkinci kısımda hayır'ını evet'e çeviren kişiler kendilerini daha suçlu hissetme eğiliminde olabilir, çünkü 'ne oldu da nasıl oldu da cevap böyle ev-

rildi' kısmının farkında bile olmayabilirler ve "ben bu şekilde cevap verdim" deyip kendilerini suçlayabilirler. Cinsel şiddette kullanılan onay inşası buna bir örnek olarak verilebilir. Hangi şartlar altında evet dediğiniz de, verdiğiniz cevap kadar önemlidir.

Hayır ile ilişkimizde de çocukken öğrendiklerimizin rolü büyüktür. 'Hayır dersem ayıp olur, cezalandırılırım' gibi öğretilerle büyüdüğümüz zaman yetişkinlik hayatına da bu yansımaktadır.

2.3. "Yardım Eden" Rolündeyken Sınır Koymak

Hayatta pek çok farklı rolümüz vardır. Birilerinin arkadaşı, birilerinin evladı, birilerinin anne ya da babası, birilerinin öğretmeni, avukatı, psikoloğu, birilerinin komşusuyuzdur. Her girdiğimiz ilişki, o ilişkideki rolümüz bize farklı sorumluluklar kazandırmaktadır. Sınırlar yukarıda da değinildiği gibi bize o roller içindeyken yapabildiklerimizi ve yapamayacaklarımızı belirtir. Örneğin arkadaşımız bir öğretmen olabilir, ancak çocuğumuza her an, "mesai saatleri dışında" da öğretmenlik yapmak zorunda değildir.

Özellikle yardım ihtiyacı fazla olan insanlarla çalışılan mesleklerde (doktor, avukat, psikolog, sosyal hizmet uzmanı gibi) bireylere hayır demek daha zorlayıcıdır. Çünkü bir kişinin yardıma ihtiyacı var ve yardım edebilecek olan bilgi sizin elinizde. Yardım etmez misiniz?

Yardım etme ve işi birbirinden ayırma da, bir sınırdır. Her an avukat olmadığınızı, aynı zamanda bir evlat, sevgili, ebeveyn, arkadaş olduğunuzu, yardıma ihtiyacı olan birisi olabileceğinizi sizin hatırlamanız ve gerektiğinde kendinize ve çevrenize hatırlatmanız gerekebilir. İnsanlar kriz durumundayken bazen durumu oturup değerlendiremeyebilirler, kriz çözülsün isterler ve krizi kimin çözebileceğine inanıyorlarsa ya da düşünüyorlarsa hemen her zaman ona ulaşmak isterler. Burada gerçekçi zeminde olması gereken kişi, krize müdahale eden uzmandır. Her şeyden önce bir süper kahraman olunmadığının, her davayı her vakayı çözemeyeceğimizin farkında olmak süreci çok kolaylaştıracaktır.

Buraya bir sınır koyulmadığında zaman içinde tükenmişlik yaşanabilir ve bu kişide öfke ortaya çıkabilir. İnsanların bize, mesleki bilgimize ihtiyaçları her zaman olabilmektedir. Ancak bir avukat olmanın yanı sıra insan olduğumuz gerçeğini unutmadan devam etmek önerilmektedir. Aksi takdirde sınırlı olan kaynaklarımız bitebilir ve tükenebiliriz.

2.4. Sağlıklı Sınır Nasıl Koyabiliriz?

Her bir temasımızda karşımızdaki insanın sınırlarını öğrenmeye başlarız. Şakadan hoşlanıyor mu hoşlanmıyor mu ya da ne tür şakalardan hoşlanıyor? Selamlaşması nasıldır? Sözel selamlaşmayı mı, el sıkışmayı mı ya da sarılmayı mı tercih eder? Şüphesiz ki insanlarla iletişime başlarken bir sözleşme imzalamıyoruz. Ancak süreç içerisinde karşımızdakini tanımaya ve kendimizi tanıtmaya başlıyoruz. Bunu da genellikle açık açık her şeyi konuşmaktansa davranışımız karşısında ne tepki verdiğine bakarak yapıyoruz. Mesela yeni tanıştığımız bir kişiye şaka yaptığımızda buna sinirlenirse, küserse ya da sert bir tepki verirse, bir daha şaka yaptığımızda genellikle daha temkinli davranırız. O kişi "bana şaka yapma" demiş olmasa bile bunu öğrenmiş oluruz. Sınırları da böyle böyle öğreniriz. Sınırlar birden oluşmaz ya da var olan sınırlar birden değişmez. Bunun için kişilerin kendisine zaman vermesi gerekmektedir.

Sağlıklı sınırlar koyarken her şeyden önce sınırı neden koymak istediğimiz çok önemlidir. Öncelikle sorunun nerede olduğunu tespit etmek gerekir. Bu aşamada kendimize yabancılaşmamış olmak önemlidir. Aslında bedenimiz, duygularımız bize sinyal vermektedir. Hemen hemen eşit şartlarda olan iki davaya baktığınızı düşünün. Ancak bir müvekkille konuşmadan önce daha sinirli olduğunuzu fark ediyorsunuz. Kontrolü kaybettiğinizi hissediyorsunuz. O anda durup düşünmek, neler olduğunu fark etmek önemlidir. Sağlıklı bir şekilde sınır koymak için kendinize durumu, duruma ilişkin düşüncelerinizi ve duygularınızı değerlendirebilecek bir zaman tanımanız (bu zamanı karşı taraftan isteyebilirsiniz) gerekmektedir.

Bir isteğe hayır demenin size ya da bir başkasına zarar verip vermediği değerlendirilecek şeyler arasında olmalıdır. Sınır koyduğumuzda, hayır dediğimizde karşımızdaki kişi üzülebilir, kızabilir ya da farklı duygular hissedebilir. Ancak biz sınırı karşımızdakinin canını yakmak için koymayız. Tam tersi de geçerlidir. Bize sınır konulduğunda, eğer bu sağlıklı bir sınır ise bizim canımızı yakmak için konulmuyordur. Arkadaşımız bizimle sinemaya gelmediğinde bu bizi sevmediği anlamına gelmez, bizimle istediğimiz günde sinemaya gitmediği anlamına gelebilir. Ancak burada atlanmaması gereken konu şudur: Birinin üzülmesi, eğer bunu kasten yapmıyorsanız, ona zarar vermek demek değildir. Aynı örnekten devam edelim. Arkadaşınız sizi aradı, sinemaya davet etti ancak hiç gitmek istemiyorsunuz. Eğer hastaysanız ya da o an bir işiniz varsa hayır cevabını vermek daha kolay olacaktır. Çünkü bir gerekçeniz vardır. Ancak somut bir "gerekçeniz" olmamasına rağmen hayır demek biraz

daha zorlayacaktır. Aslında canınızın istememesi de bir gerekçedir. Bu arkadaşınızı üzebilir, ama unutmayın siz arkadaşınızı üzmek için bu cevabı vermiyorsunuz. Yetişkin insanların kendi duygularından ve duygularını regüle etmekten sorumlu olduğunu unutmamak sınır koymayı kolaylaştırabilir.

Sınırların kararlı ve tutarlı olması karşı taraftaki kişinin bizi anlaması açısından kritiktir. Aksi takdirde tutarsız mesajlar iletilir ve bu kişilerde kafa karışıklığına neden olabilir. Bir müvekkil sizi hep akşam saat 21.00'den sonra arıyorsa ve siz bundan rahatsızsanız, hangi koşullar altında telefonu açacağınızı ve bu koşullar dışında herhangi bir durumda, o saatte gelen bir telefonu açmayacağınızı belirtmeniz ve bunu kararlı ve tutarlı bir biçimde uygulamanız gerekmektedir. Siz bir seferinde açmayacağım dediğiniz halde açarsanız, karşı tarafa mesaj arayabilirsin olarak gitmektedir.

Sadece sözel mesajların değil, davranışsal mesajların da verilmesi oldukça önem taşımaktadır. Bazen kişiler "defalarca aynı şeyi söyledim halen davranışında bir değişiklik yok" diyebilmektedir. Üstelik tekrar tekrar söylenmesine rağmen herhangi bir değişiklik olmaması kişilerin öfke duygusuna da çok arttırabilmektedir. Durum rahatsız olduğunuz şekilde devam ederse sizi rahatsız eden konuyu tekrar tekrar söylemektense, olacakları bildirmeniz gerekmektedir. Elbette bu öfkeli bir tonda, tehdit eder gibi yapılmamalıdır. Örneğin üniversitedeki öğrencilere ödevlerin teslimi için bir son tarih verilmesi ve ödevi zamanında getirmezlerse her gün için bir puanlarının düşürüleceğini bilmeleri sınır koymaktır. Öğrencinin ödevi yapıp yapmaması kendi kararıdır. Korkutma yoktur, tehdit yoktur. Ancak ödevi geç getirdiğinde puanının düşürülmesi öğrencinin karşılaşacağı sonuçtur.

Sınırlar koyulurken bunun dinamik bir süreç olduğu akılda tutulmalıdır. Bir kere belirlenen sınırlar yasa gibi hep aynı şekilde kalmak zorunda değildir. Bu kurulan ilişki biçimine göre, ihtiyaca göre değişiklik gösterebilmektedir. Çocuklara konulan sınırları düşünürsek iki yaşındaki bir çocuğa konulan sınırla, dokuz yaşındaki bir çocuğa konulan sınırlar genellikle aynı değildir. Çünkü çocuk artık gelişimsel olarak aynı dönemde değildir, farklı ihtiyaçlara sahiptir. Kurulan ilişkilerin de dönemi vardır. Yeni tanıştığımız birine koyduğumuz sınır ile yıllardır tanıdığımız kişiye konulan sınırlar arasında farklılıklar olabilir. Bir kere sınır koyduktan sonra herhangi bir değişim yapmamaya yönelik olan direnç, korumak yerine zarar verici hale gelebilmektedir. Sınırlarda yapılan değişiklikler tutarsızlık olarak algılanabilir. Burada karıştırılmaması gereken şey ihtiyaçlar değiştiği için sınırların da taraflar gözetilerek değişmesidir. Bir tarafın kendini feda edip, istemediği bir şeye maruz kalması değildir.

Sınırlarla ilgili ihtiyaçlarımızdan, bunun belirlenmesinden, dile getirilmesinden sorumlu olan kişi biziz. Sözel olmayan iletişim her ne kadar iletişimlerimizi çok etkilese de tavır yapmak, dolaylı yoldan kendimizi anlatmaya çalışmak ya da karşı tarafın bizi anlamasını beklemek olgun olmayan bir davranış biçimidir. Bu iletişimi bebekken temel bakım veren kişiye karşı sergilememiz doğaldır. Çünkü başka bir iletişim kanalımız yoktur. Ancak yetişkin olduktan sonra ve sözel olarak iletişim kurmamıza engel herhangi bir sağlık problemimiz yokken kendi ihtiyacımızı fark edip bununla ilgili harekete geçmek bizim sorumluluğumuzdadır.

Sınır koymak deyince aklımıza hep başka birine sınır koymak gelse de bazen kendimize de sınır koymamız gereklidir. Bize zarar veren bir şeyi fark ettiğimizde bu şeylerin her zaman bizim dışımızdaki dünyadan gelmediğini, aynı zamanda seçimlerimizin de bize zarar verdiğini fark ederiz. Bu durumda yapmamız gereken şey, kendi isteklerimize rağmen kendimize sınır koymaktır. Zevkli olan pek çok şeyin zararlı olduğu günlük yaşamda hep bahsedilen konulardandır. Örneğin fazla çikolata yemek, ara vermeden diğer işlerimizi aksatarak durmaksızın dizi izlemek, sağlığımızı tehlikeye atacak kadar fazla alkol almak, ihtiyacımız olmadığı halde devamlı alışveriş yapmak... Saydığımız şeylerin bazıları ya da hepsi insanlara zevk veren şeyler olabilir. Ancak her şeyde olduğu gibi burada da fazla yapılmasının zararlarından hep söz edilir. Erken yaş döneminde sınır koymak yetişkinlerin göreviyken yetişkinlikte bu görev genellikle kendimize düşmektedir. Çok hoşumuza gitse de, yerken çok mutlu olsak da her gün paketlerce çikolata yemenin sağlığımıza zararlı olduğu gerçeğiyle karşılaşırız. Tam da burada kendimize sınır koyarak, canımız istemesine rağmen paketlerce yemek yerine bir tane yememiz, süreci kendimiz açısından daha sağlıklı hale getirecektir. Ya da bir dizinin bütün sezonlarını peş peşe bitirmek yerine her gün bir bölüm izlemek kendimize sınır koymaktır. Gerekli midir? Evet, diğer insanlara sınır koymak kadar gereklidir.

Sınırların hayatımızdaki önemini anladıktan sonra ilişkilerimizde sınır çalışmaları yapmaya başlamak bazen korkutucu olabilmektedir. Çünkü bizler alışık olduğumuz dilin devam etmesini isteriz. Karşımızdakini değiştirme gücümüz yok, ancak kendimizi değiştirerek ilişkilerimizi değiştirme potansiyelimiz var. Eğer eskiden sınır koymayan biriyken artık sınır koyar hale geldiyseniz çevrenizden şöyle tepkiler alma olasılığınız çok yüksektir: “Sen çok değiştin.” Maalesef bu “süper, artık sınır koymayı öğrendin” anlamını taşımaz çoğu zaman. Çünkü kendi ihtiyaçlarınızı fark edip, onlara da diğer insanların ihtiyaçları kadar önem verdiğinizde karşı tarafın konfor alanı bo-

zulmuş olabilir. Örneğin kendi işlerinizin yanı sıra iş arkadaşınız rica ettiği için onun işlerini de yapabilirsiniz. Bu durum bazen herkesin hayatında olabilir. Ancak bu durum çok sık yaşanmaya başladıysa burada bir şeyler ters gidiyordur. Siz hayır diyemediğiniz için arkadaşınızın işini yapmaya devam ettikçe, kendi sosyal hayatınızda, belki de aile hayatınızda pürüzler çıkmaya başlayacaktır. Çünkü aynı anda iki yerde olamazsınız. Bu durumdan rahatsız olup bunun bir fedakârlıktan daha çok kendini feda etmeye doğru kaymaya başladığını anladığınızda ve hayır demeye başladığınızda arkadaşınızın huzuru doğal olarak bozulacaktır. Çünkü sorumlu olan kişi olarak artık işleri kendisi yapmaya başlayacaktır. Sınır koymak için hiçbir zaman çok geç değildir. Bir karar alıp sınır koyduğumuz zaman, bunun bizim için de farklı getirileri ve götürüleri olabilir. Yetişkinler olarak bunun sorumluluğunu almamız gerekmektedir. Yanlış kararın sorumluluğunu almak, öncelikle yanlış yaptığını fark etmekle başlamakta, bu kararın sonuçlarını değerlendirmekle ve dönüştürmeye çalışmakla devam etmektedir. Yanlış kararda ısrar etmek, 'ben böyleyim' diye diretmek sorumluluk almak değildir, kendinize ya da karşıdakine zarar verebilecek olan inatçılık yapmak olabilir.

Sağlıklı olarak iletişim kurabilmemiz için yukarıda bahsedilen dili öğrenmemiz, konuşmamız ve duymamız gerekmektedir. Çocukken öğrendiğimiz dil sadece ana dilimiz değildir. Bizler büyürken sevgimizi nasıl göstereceğimizi, bir şeyi nasıl isteyebileceğimizi, nasıl sınır koyacağımızı, nasıl dinleyeceğimizi de öğreniriz. Bu dili öğrenmek de bir zaman alacaktır. Kendimizde olmayanı, bilmediğimizi başkasına vermemiz imkânsızdır. Şiddetsiz iletişimin ilk denemelerinde ya da sınırları ilk koymaya başladığınız zaman zorlanmanız çok doğaldır. Tıpkı tüm öğrenmeler gibi bu süreç de sancılı olacaktır. Nasıl ki bir bebek yeni yürümeye başladığında düşe kalka öğreniyorsa, tüm öğrenmeler için de aynı şey geçerlidir. Bir bebeğin birdenbire koşmasını beklemek ne kadar acımasızlıksa, yıllardır benzer şekilde iletişim kuran birinin de bunu birdenbire değiştirmesini beklemek o kadar acımasızlıktır. O nedenle bebek yere düştüğünde gösterilen şefkatle kendinize yaklaşmanız oldukça önemlidir.

Kaynakça

Barker, S. B. ve Wolen, A. R. (2008). The benefits of human–companion animal interaction: A review. *Journal of Veterinary Medical Education*, *35*(4), 487-495.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Loss, Sadness and Depression* (Cilt 1). New York: Basic Books.

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, *28*(5), 759.

Chisholm, K. (1998). A three year follow-up of attachment and indiscriminate friendliness in children adopted from Romanian orphanages. *Child Development*, *69*(4), 1092-1106.

Chugani, H. T., Behen, M. E., Muzik, O., Juhász, C., Nagy, F., & Chugani, D. C. (2001). Local brain functional activity following early deprivation: a study of postinstitutionalized Romanian orphans. *Neuroimage*, *14*(6), 1290-1301.

Cooper, K. (1989). *Sözsüz İletişim, İnsan Yönetiminde Vücut Dilini Nasıl Kullanırsınız* (T. Yalkı, Çev.). İstanbul: İlgi Yayınları.

Cozolino, L. (2014). *İnsan İlişkilerinin Nörobilimi*. (M. Benveniste, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları (Orijinal eserin basım tarihi 2006).

Edgü, F. (2006). *Hakkari'de Bir Mevsim* (30. Baskı). İstanbul: Sel Yayıncılık.

Edgü, F. (2018). *Kimse*. İstanbul: Alfa Yayıncılık.

Friedmann, E., Son, H. ve Saleem, M. (2015). The animal–human bond: Health and wellness. In *Handbook on Animal-Assisted Therapy* (s. 73-88). Cambridge, MA: Academic Press.

Geldard, K. ve Geldard, D. (2013). *Çocuk Psikoterapisi: Giriş Niteliğinde Uygulamalı Bir Rehber*. (G. Erden ve Ç. Kudiaki, Ed.). (Orijinal eserin basım tarihi 2008).

Gülüm, V. İ. (2020). *İyileştiren Sınırlar. Sağlıklı Sınırlar Çekmek ve Hayır Demek Üzerine*. İstanbul: Psikonet.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). *Yeni İnsan ve İnsanlar*. (10. Basım). İstanbul: Evrim Yayınevi.

Köroğlu, E. ve Türkçapar, M. H. (2009). *Psikoterapi Yöntemleri: Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri*. Ankara: HYB Yayınları.

Mate, G. (2011). *Scattered Minds: The Origins and Healing of Attention Deficit Disorder*. Canada: Vintage.

Mehrabian, A. (1971). *Silent Messages*. Belmont, CA: Wadsworth.

Perry, B.D. ve Szalavitz, M. (2012). *Köpek Gibi Büyütülmüş Çocuk*. (E Söğüt, Çev.). İstanbul: Okuyan-Us.

Piaget, J. (1964). Part I: Cognitive development in children: Piaget development and learning. *Journal of Research in Science Teaching, 2*(3), 176-186.

Rosenberg, M. B. (2011). *Şiddetsiz İletişim: Bir Yaşam Dili* (G. A. Şapçı, Çev.). İstanbul: Remzi Kitabevi. (Orijinal eserin basım tarihi 2003).

Townsend, J. ve Cloud, H. (2019). *Sınırlar* (İ. İbik, Çev.). İstanbul: Diyojen Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 1992).

Öneri Yetişkin Kitapları

- İyileştiren Sınırlar (Volkan Gülüm- Psikonet)
- Çocuğunuza Sınır Koyma (Robert MacKenzie- Yakamoz Yayınları)
- İletişim Donanımları (Doğan Cüceloğlu- Remzi Kitabevi)
- Şiddetsiz İletişim Bir Yaşam Dili (Marshall Rosenberg- Remzi Kitabevi)
- Çatışma Ortamında Barış Dili (Marshall Rosenberg- Maya Kitap)

Konuya İlişkin Öneri Çocuk Kitapları (Yetişkinler İçin)

- Duygularıyla Arkadaş Olan Çocuk – Okuyan Koala
- Üzüntü Kapını Çaldığında – Martı Çocuk
- Mutluluğun Başladığı Yer- Martı Çocuk
- Tavşan Dinledi - Gergedan
- Boşluk - Nesin Çocuk
- Arkadaşım Korku – Taze Kitap
- Öfke – Tudem Yayınevi
- Öfkelendiğinde – Edam
- Renk Canavarı – Nesin Çocuk
- Kurbağa'nın Nefes Kesen Konuşması- Sola Kidz
- Benim Adım Sıkıntı- Nesin Yayınevi
- İyi Yürekli Dev Momo- Türkiye İş Bankası

Ek 1 : Düşünce Hataları (Köroğlu ve Türkçapar, 2009).

1. *Keyfi Çıkarsama: Sonuca atlama olarak da bilinen keyfi çıkarsama destekleyici kanıtlar olmaksızın ya da gerçekte tersine kanıtlar olduğu durumda bile belli bir sonuca ulaşmayı anlatmaktadır.*

2. *Seçici Soyutlama: Olayları bağlamından kopartarak bir ayrıntıya odaklanma, durumun daha belirgin diğer özelliklerini ihmal etme ve bu sınırlı özellik temelinde bütün yaşantıyı kavramlaştırmadır.*

3. *Aşırı Genelleme: Aşırı genelleme, sınırlı sayıda örneği temel alarak oluşturulmuş bir genel kurala inanmak ve bunu izlemektir. Eşi tarafından terk edilen birisinin "benimle hiç kimse ilgilenmeyecek ve sevmeyecek" sonucuna varması gibi.*

4. *Büyütme ve Küçültme: Bireyler, bazen durumları yorumlamalarına öznel birtakım ağırlıklar yüklerler. Örneğin olumsuz olayların daha büyük ağırlık taşıdığı ve buna kıyasla olumlu olayların daha az önemli olduğu şeklinde bir düşünme eğiliminde olabilir. Düşünce biçimindeki bu sistematik yanlılığı olan bir öğrenci, ders notları içinde düşük olan tek notu aldığı dersi önemserken (büyütme), diğer derslerden aldığı yüksek notları önemsiz görerek, bu derslerin zaten kolay olduğunu düşünebilir (küçültme).*

5. *İkili (hep ya da hiç şeklinde) Düşünme: Bireyler bazen durumları hep ya da hiç algoritmasına veya siyah-beyaz biçiminde indirgerler. Her türlü deneyim ve yaşantının iki uç bağlamında değerlendirilmesi söz konusudur. Bir şey ya tam olmuştur ya da yoktur; bu iki uç arasında yer alan noktalar görülmez. "Mükemmel değilsem başarısız demektir.", "Beni eleştiriyorsa hiç sevmiyor demektir." gibi.*

6. *Kişiselleştirme: Sıkıntıda olan bireyler, sıklıkla kendi kendilerine ve kendi ruhsal acılarına aşırı odaklanırlar. Bu nedenle olumsuz bir olay veya durum ortaya çıktığında, bunun reddedildikleri veya suçlandıkları şeklinde kendileriyle ilgili olduğunu düşünme eğilimindedirler. Örneğin çocuğu düşük bir not alan anne "ben kötü bir anneyim" sonucuna ulaşılabilir.*

7. *Felaketleştirme: Olması muhtemel diğer sonuçları hesaba katmaksızın geleceği hep olumsuz olarak öngörme. Küçük bir kanıttan yola çıkarak o kanıtı da yeterince değerlendirmeden ve olması muhtemel diğer sonuçları hesaba katmaksızın durumu hep olumsuz olarak öngörme. Pireyi deve yapma deyimi tam da bu durumu anlatır.*

8. *Olmalı İfadeleri: -meli, -malı düşünce tarzı adı da verilen bu düşünce biçiminde, kişinin kendisinin, başkalarının nasıl davranması ve dünyanın nasıl olması gerektiği konusunda katı kuralları vardır. "İnsanlar haksızlık yapmamalıdır", "Herkesi memnun etmeliyim" ifadeleri bu bilişsel hataya örnek olarak verilebilir.*

9. *Zihin Okuma: Diğer insanların ne düşündüğünü bildiğimize ve onların da bizim ne düşündüğümüzü bildiklerine inanmaktadır. "Sormaya gerek yok, ne söyleyeceğini biliyorum" gibi.*

YETERSİZLİKTEN ETKİLENMİŞ BİREYLERLE KURUMSAL ALANDA İLETİŞİM VE KURUMLARA ULAŞIM

YETERSİZLİKTEN ETKİLENMİŞ BİREYLERLE KURUMSAL ALANDA İLETİŞİM VE KURUMLARA ULAŞIM

Yetersizlikten etkilenmiş özel gereksinimli bireylere uygun toplumsal ve çevresel düzenlemelerin yapılması süreci; yasa ve yönetmelikler, farklı ideolojiler, bilimsel yaklaşımlar kadar sivil toplum kurumlarının çabalarından da etkilenir. Tüm çalışmalar ve deneysel verilerin belirli elemelerden geçmesiyle yetersizliği olan bireylerin yetersizlik alanlarına göre düzenlemelerin yapılmasına, eğitimlerden ve genel kamusal hizmetlerden yararlanmasına biçim veren temel görüşler şu başlıklarda toplanabilir:

Fırsat eşitliği:

Fırsat eşitliğini en yüksek düzeyde sağlama yaklaşımının kamu yönetiminde benimsenmesi ve uygulamaya geçirilmesi ile engelli kişilerin kamusal yaşamın her alanına tam ve bağımsız kişiler olarak katılımı, çalışma alanında fırsat eşitliğinin sağlanmasından ve sağlık ve eğitim-öğrenim hizmetlerine tam olarak erişebilmelerinden geçmektedir.

İnsan hakları:

Farklı olanlara da diğerleri kadar fırsatlardan yararlanma yolunu açan insan hakları gibi evrensel hukuk normlarının benimsenmesiyle yetersizlikten etkilenmiş bireylerin haklarını insan haklarının ayrılmaz bir parçası olarak kabul eden anlayış, bu bireylerin toplumsal yaşamın tüm alanlarına ayrımcılığa uğramaksızın, diğer bireylerle eşit biçimde katılımının sağlanmasını öngörmekten geçmektedir. Bu, saygı görme ve değer verilme, özgüvenin artırılmasına katkıda bulunma, öğrenim görme, çalışma hayatına katılma, aile ve sosyal yaşam kurma, ayırımcı yaklaşımlardan korunma gibi temel haklara da vurgu yapar.

Normalleştirme:

Yetersizliği olanların diğerlerinin yararlandığı hizmetlerden yararlanmasını vurgulayan normalleştirme ideolojisinin benimsenmesiyle birlikte yetersizlikten etkilenmiş bireylerin tüm toplumsal alanlara katılımlarını arttırma çabası gösterilecektir. Engelliler toplumsal hayatta yer bulmak ve psiko-sosyal yapılarını geliştirebilmek için sosyal desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Bu işlev aile üyeleri, yakın arkadaşlar, meslek elemanları, sivil toplum kuruluşları ve işverenler tarafından yerine getirilmektedir. Ancak yardım alma ile edilgen kalma arasındaki sınırlar korunmalı, hiçbir birey başkalarına bağımlı olarak sosyal yaşamını sürdürmemelidir. Bu bağlamda yetersizliği bulunan birey ihtiyaç zamanlarında ulaşmak istediği kurum ve kuruluşa erişebilmeli, almak istediği hizmet hakkında bilgi edinerek destek alabilmelidir. Bu bir "yardım" olarak değil, bir "hak" olarak hayata geçirilmelidir.

Önce insan olarak görme:

Yetersizliği olanları hasta veya eksik olarak görmekten çok, önce insan olarak gören ve farklılıkları üzerinde odaklanma yerine benzerlikleri ve yaptıkları üzerinde odaklanan özel yaklaşımların benimsenmesi, onlarla doğru ve olumlu iletişim kurma çalışmalarının kapsamı içinde olup, ilgili kişinin birey olarak, onur ve özbenlik kavramları içselleştirilerek, bu özelliklerinin korunması gayretinin oluşturulmasına yardımcı olmaktadır. Yetersizlikten etkilenmiş bireyle doğru ve olumlu iletişim kurmak için uygun kelimeler kullanarak uygun tonlama ve uygun ses düzeyiyle konuşma elbette önemlidir. Ancak unutulmamalıdır ki beden dili, jest ve mimikler de iletişimde bulunduğumuz bireye pek çok mesaj ileteceğinden bu mesajlar konusunda tutarlı ve dikkatli olunmalıdır. Bazen farkında olunmadan yetersizliği olan bireye üsttenci ya da baskılayıcı mesajlar beden dili, jest ve mimiklerle iletilmektedir. Bu durum karşımızdaki kişiyle uygun etkileşimi yaratmayacak, kişi kendini rahat ve kolay ifade edemeyeceğinden sürmesi gereken iletişime zarar verecektir. Kendini ve düşüncelerini yeterli düzeyde ifade edemeyen kişi pasifleşerek, özgüven problemi yaşayabilecektir. Dolayısıyla yetersizliği olan bireyi etkin ve dikkatli dinleme, beden dilini, ses düzeyini doğru ayarlayarak önyargısız ve hoşgörülü bir tutum içinde yaklaşma, etkili iletişimin başlatıcısı ve sürdürücüsü olacaktır. Böylece güvenli bir ortam oluşturularak, hem fiziksel çevre hem de sosyal çevrede yapılandırmalar gerçekleştirilerek, ilk ve daha sonraki karşılaşmalarda sağlıklı bir etkileşim ortamı kurulabilecektir.

1. Yetersizlikten Etkilenmiş Bireyle Doğru ve Olumlu İletişim Kurmak İçin...

1.1. Güvenli Bir Ortam Oluşturma

Toplumda ve toplumun farklı iş kolu / faaliyet alanlarında güvenli bir çevre ve güvenli bir psikolojik alan oluşturma; yetersizlikten etkilenmiş bireyin üretken, seçim yapmayı bilen, gerekli durumlarda ihtiyacı doğrultusunda doğru hizmeti talep etmesini sağlayacak bir psikolojik zemine sahip olmasını sağladığından sürekli geliştirilmesi gereken bir alandır. Bedensel yetersizlikten etkilenen bireylerin hukuki hizmetlerden yararlanabilmeleri, toplumla bütünleşmeleri kapsamındaki yasa ve yönetmelikler çerçevesinde, onlara doğrudan herhangi bir hizmet veren kurum ve kuruluşlardaki personelin bu bireylere yönelik tutumlarının olumlu olmasına yani onları kabul etmelerine ve değerli görmelerine bağlıdır. Yetersizlikten etkilenmiş bireylerin sosyal hayata katılımları için pek çok katılım ve teşvik modelleri düzenlenmiştir. En çok destek gören temel fikir ise bütünleştirme ilkesidir. Bu, yetersizlikten etkilenmemiş bireylerle tüm sosyal ortamlarda beraber bulunarak eşit haklara sahip olmak ve gündelik hayatta yardımsız, hakkında karar verilmeksizin söz sahibi olmak ve yetersizliği engele çevirmeyecek bir çevre yapılandırması ya da düzenlemesi sağlamak şeklinde bir yaklaşım biçimidir.

Yetersizlikten etkilenmiş bireyin çevreyle etkileşimde yaşadığı sorun yetersizliğinden kaynaklanabileceği gibi çevreden de kaynaklanabilir. Çevre, var olan yetersizliği engelleyici bir faktöre dönüştürebilir. Buradaki çevre tanımını, fiziksel çevre ve sosyal çevre (birey ve toplum temelinde) olarak ayırabiliriz.

Fiziksel çevre: Kentsel, sosyal teknik altyapılar ve imar planları ile yapılan düzenlemeler. Açık ve kapalı sosyal alanlar (Açık alanlarda; parklar, yaya bölgeleri, kaldırımlar ve yollar. Kapalı alanlarda; alışveriş merkezleri, okullar, hastaneler, diğer tüm kurum ve kuruluşlar).

Sosyal çevre: Tüm sosyal değişkenleri de içine alan, kişi tarafından algılanan toplumsal tutumlar, davranışlar bütünüdür. Bireyin toplumsallaşma olgusunu sağlayan etkileşim içinde olduğu ortamdır. Başka bir deyişle, bireyin dinamik ortamı olarak onun tüm yaşamını etkileyen etkileşim ağıdır.

Yetersizlikten etkilenmiş bireyler, kendi öznel durumları dışında sosyal çevrenin olumsuz tutum ve davranışları, fiziki çevrenin düzensizliği ve donanım eksiği nedeniyle de önemli sorunlar yaşayabilir. Bedensel yetersizliği olan

bireylerin serbest ve bağımsız hareket etme ya da dolaşmada yaşayabileceği sorunlar salt yetersizliklerinden kaynaklı değildir. Bu yetersizliğin engele dönüşmesinde, çevrenin fiziki yetersizliği ve düzensizliği önemli ölçüde engelleri çeşitlemekte ve bağımsız hareket etmeyi engelleyici faktörlere dönüşmektedir. Zira çoğu fiziki düzenleme, mimari yapı ya da çevre düzenlemesi herhangi bir fiziksel yetersizliği olmayan bireylere göre düzenlenmektedir.

1.2. Ortam Yapılandırma

Tüm yetersizlikler çevre koşullarından etkilenir. Çevre düzenlemede ortam yapılandırma; yetersizlik düzeyine bağlı olarak yetersizlikten etkilenmiş bireylerin sosyalleşmesine önemli bir katkı sağlayacağından çevreye bağlı kısıtları en aza indirgemeyi hedefler. Özellikle ortopedik yetersizliği ve görme yetersizliği olan bireyler için bu düzenlemeler büyük önem taşır. Yaşamın gerçekleştiği doğal ve yapay çevrede bu bireylere yönelik olarak mekânsal düzenlemelerinin yapılmasıyla durumun kolaylaştırılması, bireyin gerektiğinde ya da istediğinde kamu ve sosyal kurum ve kuruluşlara ulaşım ve hareket serbestliği kazanması sağlanmalıdır.

Bu düzenlemeler; kuruma ulaşım, kurum girişleri uygunluğu, kurum içi düzenleme ve görüşme ortamı, görüşme materyalleri düzenlemeleri başlıkları altında incelenebilir. Bu düzenlemeler, yetersizlikten etkilenmiş bireylerin engellilik potansiyelini en aza indirgeyerek almak istedikleri hizmet kalitesini arttıracaktır.

Kuruma ulaşım: Var olan trafik düzeni ve akışında, uygun sürelerde, güvenli biçimde kuruma varışı sağlama kapsamında; durak sayılarının arttırılması, önemli kurum ile kuruluşların adlarının durak ismi olarak belirlenmesi, araç içinde sesli okuma ile renkli ve büyük puntolarla yazma yöntemleri kullanılarak farklı yetersizlik alanlarına hitap edilmesinin sağlanması, belirli saatlerde, belirli kurum ve kuruluşlara uygun servis araçlarıyla (yetersizlik alanına ve yetersizlikten etkilenmiş birey sayısına göre) servis hizmeti verilmesi.

Kurum girişleri ve kurum iç düzenlemeleri: Tekerlekli sandalye kullananlar için uygun rampa aralıklarının kurulumu ve bu içeriği yansıtan resim, levha ya da sembollerin düzenlenmesiyle giriş çıkışların kapatılmasını önleme. Dönerli kapılardan kaçınma, eğer halihazırda varsa yanına alternatif düz bir giriş kapısı kurma. Basamak ve merdiven aralarında uygun yaslanma araçları ve uygun ve güvenli korkulukların kurulması ile dönerli merdivenlerden ka-

çınma, sesli uyarı sistemine sahip asansörlerin ve görme yetersizliğine sahip bireyler için hissedilebilir zemin ve yüzeylerin olması. Bina girişlerinde bina içinde ve yakın çevrelerde yetersizlikten etkilenmiş bireylere yönelik işaretlemeler yapılması da elzemdir. Yapılacak bu mekân planlamalarının hayata geçirilmesi, elbette belli maliyetleri de beraberinde getirecektir. Ancak tek bir danışanda dahi herhangi bir yetersizlik durumu mevcutsa bu hareket kısıtının giderilip tüm bireylerle eşit imkânlarda dilediği hukuki hizmeti alması, birlikte eşit ve güvenli yaşamın temellerinden biri olacaktır.

Kurum içi düzenleme: Standarda uygun engelli tuvaletinin kurulması ve buraya engelsiz ulaşımın sağlanması gerekmektedir. İçerde ani eşikler ve yükseklikler olmamalı, oturma planlaması rahat ve güvenli olmalıdır. Kurum iç bölümlerine, görüşme odalarına yönlendirme işaretleri konmalıdır.

Görüşme ortamı: Yetersizlikten etkilenmiş bireylerle görüşme sırasında ihtiyaç duyulması halinde (ihtiyaç hem yetersizlik alanına hem de düzeyine bağlı olarak oluşabilmektedir), mekânda danışan ile danışman arasındaki iletişimi sağlayacak, yetersizlik alanına uygun bir uzmanın hazır bulunması gerekmektedir. Görme ile ilgili yetersizliği bulunan bireyler için daha çok yazarken ve okurken gerekecek uygun materyallerin hazır edilmesi önemlidir. Birkaç görüşme olacaksa aynı mekânda ve mümkünse aynı düzende olmalıdır. Uzman olmayan bir yakının birey adına anlatımda bulunması, ilgili kurum personeliyle değerlendirme yapması, görüşmenin objektifliği konusunda soru işaretlerine neden olabilirken bireyin özgüvensizliğini, diğerlerine bağımlılığını pekiştirici, bazen de özsaygıyı zedeleyici bir davranış olabilecektir.

Görüşme materyalleri: Yetersizlik alanıyla ilgili materyal hazırlığı yaparken öncelikle mekân aydınlatmasının yeterli düzeyde olmasına dikkat edilmelidir ki bu, farklı görme engellilik düzeylerine sahip bireylerin var olan görme kapasiteleri için önemli bir koşuldur. Bununla beraber, konuşacak kişi veya kişilerin karşıdaki bireyin duyabileceği ses tonuyla iletişimi başlatması uygun olacaktır. Pratik ve ayarlanabilir yazı destekleri ve uygun punto büyüklüğündeki yazılar ile görüşme sırasında takip edilebilmesi için bazı yasa ve yönetmelik başlıklarının maddeleştirilerek basılı halde kopyalarının bulunması ve grafik, resim ve tablo gibi kolaylaştırıcı alternatif anlatım biçimleriyle de anlatım yapılması önemlidir.

Yukarda bahsi geçen değişkenlerin yapılandırılmasının yanı sıra yetersizliği olan bireylerle iletişim kuracak kurum personelinin bu bireyler hakkındaki

tutum ve davranışlarında objektif ve koşulsuz bir biçimde diğer bireylerle eşit temelde tavır göstermesi ve engellilik konusunda iyi bir bilgi düzeyinin olması, doğru ve olumlu iletişim kurmada belirleyici olacaktır.

2. Doğru Yaklaşım Nasıl Kurulmalıdır?

a) İlk karşılaşma

Yetersizliği olan bireyle ilk karşılaşmada:

- Heyecan ya da endişe etmeden, sakin ve rahat biçimde iletişim kurmaya çalışılmalı.
- Acıyan ya da üzgün bir ifadeyle görünen engeline dikkat çekerek değil, var olan benliğine yoğunlaşarak, geliş nedenine ve sizden beklenen hizmete odaklanmaya çalışılmalı.
- Gereğinden fazla ilgi göstermeden ve gereğinden fazla hassas davranmadan, nezaket kuralları çerçevesinde motive edici olmaya çalışılmalı.
- İstemediği halde aşırı atik davranarak ve / veya ona engeliyle ilgili yardım etmeye kalkarak duygusal ya da aşırı duyarlı bir konuma girmeden, sadece sizden istenildiğinde yardım edilmeli.

b) İletişim başlatma ve sürdürme

- **Kelimeler özenle seçilmeli:** Yetersizliği olan birey, bir grubun temsilcisi olarak değil kendine özgü karakteri olan bir birey olarak görülmeli. Bu nedenle engellilik ile ilgili konuşulacaksa kullanılan ifadelerde seçici olunmalı.
- **Önyargılarla yaklaşılmamalı:** Yetersizliği olan birey neyi yapıp yapmayacağına en iyi kendisi karar verebilir. Görüşme sırasında hangi faaliyete katılıp katılmayacağı konusunda onun adına karar verilmemesi gerektiği gibi, yönlendirici ya da baskın bir rol alınmamalı; istenen konuda doğru rehberlik yapılabilmeli. Var olan tüm iletişim becerilerini işe koşarak, yetersizlikten etkilenmeyen bireylerle gerçekleştirilen görüşmelerde olduğu gibi, gerektiğinde uygun pekiştirmeler, takdir edici söylemler ile yetersizliği bulunan bireyin iletişim için motivasyonu arttırılmalı.

- **Dikkatle dinlemeli: "**Görünüşte dinleme" (dinliyor görünmeye karşın gerçekte dinlemeden zihnin başka şeylerle meşgul olduğu dinleme) ya da "seçici dinleme" (konuşanın söylediklerinden yalnızca ilgilendiği ya da duymayı beklediği kelimeleri cümleleri ya da anlatıları dinleme) yapılmadan, sürekli bir göz temasıyla gerekli görülen zamanlar dışında kelimeler kesilmeden yetersizliği olan bireylere rahat konuşma ve kendini ifade imkânı verilmeli**.** Bazı yetersizliği olan bireylerin söylediklerini anlamanız zaman alabilir. Hemen sonuç çıkarmaktan kaçınılmalı, bazen karşıdaki bireyin sözcüklere aynı anlamı vermediği ihtimali dikkate alınmalı. Bireyin söylediklerini anlamadığınızda anlamış gibi davranılmamalı, söylediklerini yinelemesi istenmeli. Sessizlik zamanlarından çekinilmemeli, zira bu anlar bireyin fikirlerini daha iyi toparlamasını sağlayabilir. Ara ara gülümseyerek ya da baş sallayarak, söylenenleri onayladığınızı göstermeli. Böylece konuşmacıyla aynı fikirde olunduğu ve onun aktif dinlediğini belirten iletişimsel dönütler veriliyor olacaktır. Yetersizlikten etkilenmiş bireyin konuşma sırasında zihninde toplumsal bakışın olumsuz etkilerinin doğurduğu bazı kaygılar taşıyor olabileceğinin unutulmaması, kendilerinin dinlenilmiyor olmaları fikrini oluşturacak mesajları seçmekte daha hassas oldukları gerçeğini kavramaya yardımcı olacaktır. Bu nedenle yetersizlikten etkilenmiş bireyin söylediklerini dikkatle dinlerken kalem, anahtar gibi eşyalarla oynama, bir şeyler çizme, parmakları huzursuzca oynatma, sürekli kıpırdanarak rahatsız olduğunuz izlenimi verme dikkat dağılmasına yol açacağı gibi konuşan bireyin motivasyonuna ve özgüvenine olumsuz etkide bulunacaktır. Tüm bunlarla beraber konuşan kişiye yerinde ve zamanında uygun düzeyde tepkiler vermek de yetersizlikten etkilenmiş bireyi saygıyla ve kabulle dinlediğinizi gösterecek ve yetersizliği olan bireylere yönelik tutumlarınızın ipuçlarını verecektir.

- **Konuşurken yetersizliği olan bireye yönelmeli:** Daima yetersizlikten etkilenmiş bireye yönelerek konuşulmalı; ona eşlik eden kişiye, yardımcısına, işaret dili uzmanına veya tercümana değil, yetersizliği olan bireye bakılarak konuşulmalı.

- **Fiziksel temas konusunda dikkat edilmeli**: Bazı yetersizliği olan bireyler denge için kollarından destek alırlar. Onları kollarından kavramak dengelerini bozabilir. Yetersizliği olan bireyin başına, varsa tekerlekli sandalyesine, koltuk değneklerine dokunmamaya özen göstermeli. Yetersizliği olan bireyler kullandıkları yardımcı araçları kendilerinin bir parçası olarak görürler. Yardım ederken bireyden sizi yönlendirmesi istenmeli.

İletişim başlatma ve sürdürme yetersizlik gruplarına göre de şekillenecektir. Görme yetersizliği olan bireylerle iletişim ile işitme yetersizliği olan bireylerle iletişim ve / veya ortopedik yetersizliği olan bireylerle iletişim arasında farklılıklar vardır.

2.1. Görme Yetersizliği Olan Bireylerle İletişim

- Tanıştığınızda ilk önce kendinizi tanıtmalı; ortamda başkaları varsa onları da tanıştırmalısınız.
- Oturacağı bir yer gösteriyorsanız "şuraya oturun, buraya oturun" şeklinde tarif etmeden, mümkünse elinden tutarak oturacağı sandalyenin arka kısmına dokunmasını sağlamalısınız.
- Eğer bu konuda başka bir talebi yoksa başka birisinin aracılığı olmadan doğrudan kendisiyle konuşmalısınız.
- Normal tonda ve seste konuşmalısınız.
- Ortamda başkaları varsa, ilgili kişiye söze her başlandığında ismiyle hitap etmelisiniz, aksi halde kiminle konuşulduğunu fark edemeyebilir.
- Görüşme sırasında herhangi bir ikramda bulunulacaksa, görme yetersizliği olan bireye herhangi bir içecek ikram ederken eliyle çarpıp dökmemesi için "çayınızı veriyorum", "suyunuzu veriyorum" şeklinde önceden söyleyerek, mümkünse fincanı eline değdirmesini sağlamalısınız. Çay, kahve, su gibi içecekler masanın kenar kısmına yakın yerlere konmamalı.
- Eğer herhangi bir konuda ona yardım etmek isteyip fakat ne yapacağınızı tam olarak bilmiyorsanız, doğrudan ona sormalısınız.
- Konuşacaklarınız bittiğinde bunu belirtmeli, eğer geçici olarak ortamdan ayrılacaksanız önce bunu ona söylemelisiniz. Genel olarak görme yetersizliğinden etkilenmiş bireylerin bulundukları mekânlarda sık karşılaştığı kazalardan biri yarım açık bırakılan kapılara çarpmaktır. Kapıları kesinlikle yarım açık bırakmamalı, ya tam açık ya da tam kapalı olmasına dikkat etmelisiniz.

2.2. İşitme Yetersizliği Bulunan Bireylerle İletişim

- İşitme yetersizliği bulunan bireyle konuşmaya başlarken kendisiyle konuştuğunuzu fark etmesini sağlamalısınız. Duruma göre elinizle işaret etmeli ya da kişinin omzuna dokunarak haber vermelisiniz.

- İşitme yetersizliği olan kişinin işaret diliyle mi, jestle mi, yazılı ya da sözlü olarak mı anlaşmayı tercih ettiğini anlamaya çalışmalısınız.
- İşitme yetersizliği olan kişinin konuşmasını anlamakta güçlük çekiyorsanız ona bunu bildirmelisiniz.
- Uzun ve karmaşık konuşmalar gerektiren hukuki görüşmelerde bir işaret dili tercümanından yararlanmak gereklidir. Ancak, daha basit kısa diyaloglar olacaksa yazıyla anlaşmak yeterli olabilir.
- İşitme yetersizliği olan kişiyle işaret dili tercümanı aracılığıyla konuşuyorsanız, işitme yetersizliği olan kişiye bakarak konuşmalı ve onunla göz teması kurmalısınız.
- Sorulmak istenen soruları kişiye tercüman aracılığıyla değil, doğrudan kendisine sormalısınız.
- Kişinin anlamadığı cümleleri olduğu gibi tekrarlamak yerine, söylemek istediğinizi farklı şekilde ifade etmeyi denemelisiniz. Açık ve anlaşılır kelimelerle, yavaşça konuşmalısınız. Böylece işitme yetersizliği az olan birey dudaklarınızı okuyabilir. Bu nedenle konuşurken sakız çiğnenmemeli, sigara içilmemeli ya da ağzı kapatacak hareketlerde bulunulmamalı.
- İşitme yetersizliği ya da işitme güçlüğü çeken birine bağırarak konuşmaya gerek yoktur. İşitme cihazı kullanıyorsa, normal ses düzeyiniz sizi duyması için yeterli olacaktır. Bağırmak rahatsızlığa neden olabilir.
- Her zaman mekânın ışıklandırmasının iyi olmasına dikkat edilmeli. Jest ve mimikler, işitme yetersizliği bulunan bireyler için mesajları doğru algılamaları açısından önemlidir.

2.3. Dil ve Konuşma Yetersizliği Bulunan Bireylerle İletişim

- Konuşma yetersizliği bulunan bireylerin söylediği kelimeler anlaşılmadığı zaman, “bunu anlayamadım / kaçırdım, lütfen benim için tekrar edebilir misiniz?” gibi ifadeler kullanılmalı. Hatta kelimeleri hecelemesi istenmeli.
- Konuşma yetersizliği olan bireylerden söylemek istediklerini yazmaları da istenebilir. Bireyin anlattıklarını anlayıp anlamadığınızı teyit etmek için tekrar ettirilmelisiniz ve doğruluğunu onaylamasını beklenmelisiniz.

- Herhangi bir düzeyde konuşma yetersizliğinden etkilenmiş bireyle görüşme sırasında, konuşurken cümlelerinin sonunu başkaları tamamlamaya çalışmamalı ve sabırla sonuna kadar göz teması kurarak dinlemeli.

- Bireyin konuşması sırasında anlaşılmamış bir cümleyi anlamış gibi davranmamalı, kısa cevap gerektiren sorularla bireyi yeniden anlamaya çalışmalısınız. Bireyin yetersizliğine değil, iyi bir dinleyici olarak onu anlamaya odaklanan samimi yaklaşımlar karşıdakini cesaretlendirerek kendini rahat ifade edebileceği bir ortamın oluşmasına yardımcı olacaktır.

2.4. Ortopedik Yetersizliği Olan Bireylerle İletişim

Ortopedik yetersizliği olan bireylerle iletişimi sağlıklı olarak başlatmak için uyarlanmış bir fiziksel çevrede ya da mekânda bulunmaları gerekir. Denge problemleri yaşayacakları bir zemin rahat bir iletişimi engelleyebilecektir. Bazılarının görüntüsünden yetersizliği olduğu anlaşılmazken, bazıları tekerlekli sandalye, koltuk değneği, baston ya da cihaz kullanmaktadır. Bazılarında istemsiz kasılmalar ve hareketler mevcut olabilir. Bazı yetersizlikler sürekliyken bazıları gün içerisinde zaman zaman ortaya çıkıyor olabilir. Bu yetersizlik durumlarının iletişimle ilgili önemi, sadece yardım gerekliliğinin oluştuğu durumlarda hazırlıklı olabilmektir. Zira tek bakış açısı ve alakalı olunması gereken şey, gelen insanın diğerleri gibi bir hizmet talebinde bulunmuş olduğu ve bu talebiyle ilgili yeterli ilgi ve bilgi beklentisinin olduğudur.

Tekerlekli sandalye kullananlar farklı yetersizlik düzeylerine sahip olabilir. Bu muhtelif karşılaşmalarda önemli olan ortopedik yetersizliği bulunan kişinin kişisel alanına, duruşuna saygı duymak ve hassasiyet göstererek ona yaklaşmaktır. Bunu yaparken:

- Tekerlekli sandalyeli bireylerin kullanmaları muhtemel araç-gereçleri ulaşabilecekleri yerlere yerleştirmeli. Dolaştıkları yollar üzerinde onları engelleyecek eşyalar kaldırılmalı.

- Tekerlekli sandalye kullanan kişinin üzerine doğru eğilerek diğer bir kişiyle konuşulmamalı, onun kişisel alanı hesaba katılarak bir duruş içinde olunmalı.

- Tekerlekli sandalye herhangi bir giysinin ya da nesnenin üzerine bırakılacağı bir eşya değildir. Kişinin vücudunun bir tamamlayıcısı ve hareketinin kolaylaştırıcısıdır. Dolayısıyla kişiye verilmesi gereken bir evrak, bir

dosya ya da başka herhangi bir şey var ise kişiye sorularak onun uygun gördüğü şekilde uzatılmalı ya da bırakılmalıdır.

- Tekerlekli sandalye kullanan ya da kullanmayan, farklı ortopedik yetersizliklerden etkilenmiş tüm bireylere, izin almadan yardım edilmemeli. Onlar gerekli açıklamayı yapacaktır ya da yardım talebinde bulunacaktır. Örneğin, koltuk değneği kullanan bireye yardım etmeye çalışırken kollarından tutmamalıdır, zira bu dengesini kaybetmesine sebep olabilir. Genel olarak izin almadan ya da kişinin yönlendirmeleri olmadan yardım edilirse, kişinin bedensel problem yaşamasına neden olmanın yanında (sendeleme, panikleme, düşme vs.) kişiliğine saygı ihlali yaşanmasına da sebep olunabilir.
- Tekerlekli sandalye kullanan birey ile konuşurken mümkünse sandalyenizi onunkiyle aynı seviyeye getirmelisiniz. Eğer bu mümkün değilse, biraz mesafe bırakarak göz kontağı kurulabilecek bir noktaya gelinmeli.
- Masa başında görüşme yapıyorsanız ve masa çok yüksekse kişiye açıklama yaparak yanına gitmelisiniz.
- Hareket zorluğu çeken kişiye oturacağı yeri gösterirken, sandalyenin tutacak yeri olmasına ve yüksek olmamasına dikkat edilmeli.
- Yerler yıkandığında ya da silindiğinde zemin kayganlaşacağından ve hareket zorluğu yaşayan kişiler bu durumda denge problemleri yaşayacağından uyarılmalıdırlar.

3. Gerçekçi ve Samimi Bir Kabul Oluşturma

Yetersizlikten etkilenmiş bireylerin danışan olarak bulunduğu bir görüşme ortamında yetersizlikleri olan bireylere yönelik tutumlar, onlarla ilgili düşüncelerin, inançların ve duyguların bütününü anlatacaktır. Yetersizlikten etkilenmiş olmaya ilişkin sahip olunan düşünce, inanç ve duygular, bahsedilen kişilere yönelik yaklaşımlarımızı, davranışlarımızı ve onlar için yapılacak düzenlemeleri etkiler. İnançlar, düşünceler ve duygular gözden geçirildiğinde, bunların, yetersizlikten etkilenenleri önce insan olarak görme, sonra yetersizliklerini fark etme şeklindeki görme biçimi ile önce yetersizliklerini, sonra insan olduklarını görme arasında çeşitlenen değişik şekiller alabildiği, hem mikro bir toplulukta hem de tüm toplumda gözlenebilir. Yetersizlikten etkilenmiş bireylerle doğrudan çalışacak kişilerin, söz konusu kişilere yöne-

lik tutumları değiştirmeleri önemlidir ve diğer insanlar üzerinde etkili olur. Yetersizliğe yönelik yeni tutumu gerçekçi, kabul edici ve samimi kodlarla oluşturmak için önceki tutumların gerçekçi olmayan basmakalıp bilgilendirmelerini de kaynaklarıyla bilmek gerekir. Yetersizliği olanlara yönelik kabul edici ve gerçekçi olmayan tutumların oluşmasında kaynak olarak sayılabilecek bazı nedenler aşağıdaki gibidir:

1- Kişinin bedenine bakıp davranışlarının tahmin edileceği inancı,

2- Yetersizliği varsa tüm davranışlarında sınırlılıklar olabileceği inancı,

3- Yetersizlik ve özür kavramlarının anlaşılmamış olması,

4- Bedenle davranış arasında her zaman her koşulda düzenli bir ilişkinin olduğu inancı,

5- 'İnsanlar bedensel özelliklerine göre davranır' inancı,

6- Yetersizliği olanların davranışlarını adlandırıp etiketleyerek açıklama,

7- Yetersizliği olanların davranışlarını gözleyerek sonuçlar çıkarma,

8- Yetersizliği olanların davranışlarını bağlamı dikkate almadan yetersizlikle açıklama.

Burada önemli olan olumsuz tutumlar skalasından olumlu tutumlar skalasına doğru ne kadar gelişme gösterildiğidir. Gerçekçi ve samimi bir tutum belirlerken yetersizliği olan kişilere yönelik olumlu ve işlevsel tutum geliştirilirken, ilk önce onları diğer kişiler gibi algılamaya ihtiyaç vardır. Bunu oluşturacak düşünce, inanç ve duyguların ise bilimsel bilgi, tecrübe ve hakkaniyetle bezenmiş olması gereklidir. Söz konusu olumlu tutumlara zemin oluşturabilmek için ise yetersizliği olan bireylerle profesyonel iletişim içinde olacak bireylerin bilgilendirilmesi, yetersizliği olan bireylerle başarılı olacak etkileşim alanlarının açılması ve çoğaltılması ve son olarak, yetersizliği olanların davranışlarının yalnızca ilkelerle ve kuramlarla açıklanması gerekmektedir.

4. Sunulan Hizmetlere Erişim ve Ulaşım Eşitliği

Erişebilirlik ve ulaşılabilirlik sosyal hayata katılabilme açısından yetersizlikten etkilenmiş bireyler için son derece önemli bir konudur. Toplumsal yaşamın her alanında engellilerin de yer alması, tedavi eğitim ve rehabilitasyon hizmetlerinden faydalanması, üretime katılması, sosyal kültürel ve sportif

faaliyetlere katılması, mekânların ve ulaşım sistemlerinin erişilebilir ve kullanışlı olarak düzenlenmesi ile doğrudan ilgilidir. Bu nedenle fiziksel çevre ve ulaşım sistemleri planlama ve tasarım aşamasından itibaren, engellilerin kullanım ve erişebilirlik gereksinimlerini karşılayabilecek biçimde düzenlenmelidir. Kentlerin kendi içinde yaşayan tüm farklılıkların ihtiyaçlarını karşıladığı ölçüde bir anlam ifade ettiği günümüzde, bahsi geçen alanların sınırları içerisinde yaşayan tüm bireylerin yaşam standartlarının uygun hale getirilmesi sorunu öncelikli yerini korumaktadır.

Ulaşılabilirlik: Yetersizlikten etkilenmiş bireylerin yaşamın tüm alanlarındaki hak ve hizmetlere ulaşabilmesi ve bunlardan yararlanabilmesi, istediği her yere ve her hizmete ulaşabilmesi ve bunları kullanabilmesidir. Bir başka ifadeyle, herhangi bir yetersizlik alanından etkilenmiş olan kişiler için (özellikle tekerlekli sandalye kullananların ya da görme yetersizliği olanların) tüm binaların ve yakın çevresinin normal kullanım şartları altında, yardımsız ve rahatlıkla giriş-çıkışlarına, içeride dolaşmalarına ve burada sunulan tüm hizmetlerden yararlanmalarına imkân tanıyan, ulaşılabilir nitelikte olması durumudur.

Erişebilirlik: Yetersizlikten etkilenmiş bireylerin toplumdaki diğer bireyler gibi bağımsız yaşayabilmelerinin ve yaşamın tüm alanlarına tam ve etkin katılımlarının sağlanması ile en az sınırlayıcı ortamda fiziki çevreye, ulaşıma, bilgi ve iletişim teknolojileri ve sistemlerine eşit koşullarda sahip olmalarını ifade eder.

Yetersizliği olan bireylerin toplumsal hayata erişebilmelerinin engellenmesi, onların olmadığı bir toplumsal hayat ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle toplumsal yaşamın tüm alanlarının herkes için tasarlanması gerekmektedir. Herkes için tasarım yaklaşımları, yetersizliği olan ve hareket kısıtlaması olan bireyler de dahil olmak üzere, tüm kullanıcı gruplarının mekânsal, sosyal ve bireysel ihtiyaçlarına cevap verecek mekânlar oluşturmayı amaç edinir. Bu kapsamda yapılan tüm araştırmalar yetersizliği olan bireylerin de eve hapsolmak istemediklerini; istihdam edilmek ve zamanlarını engelsiz insanlar gibi geçirmek istediklerini; uygun gördükleri anda ve mekânda olma seçeneğine sahip olmak istediklerini; tüm ulaşım sistemlerinin hayatlarının önemli bir parçası olduğunu, çevreden ve toplu ulaşım sistemlerinden kaynaklı sorunlar nedeniyle engelleme ile karşı karşıya olduklarını ve sorunlarının bir an önce çözülmesini beklediklerini tespit etmiştir. Dolayısıyla eşitlik ve insan hakları ilkeleri, her düzenleme ve yapılandırma düzeyinde kendini göstermektedir.

Sonuç itibariyle hem ulaşılabilirlik hem de erişilebilirlik bakımından, yetersizlikten etkilenmiş bireyleri, toplumsal yaşamın ana akışına katılmaktan alıkoyan düzenlemelerin aynı zamanda onların toplumsal yaşamda dışlandığı anlamına geldiği unutulmamalıdır. Bu kişilerin hareketinin önündeki fiziksel engellerin kaldırılması; sokaklarda, yollarda, kaldırımlarda bulunan ve hareketi kolaylaştırıcı tekerlekli sandalye, yürüteç gibi araçların etkinliğini azaltan ya da tamamen yok eden engebelerin düzleştirilmesi; yolcuların ortalama bir hareket düzeyi olduğunu varsayan toplu taşıma araçlarının ve ortak bir görsel-işitsel yeti düzeyini varsayan yön işaretleri gibi kamu bilgilendirme biçimlerinin değiştirilmesi ve benzer yollarla engellilerin toplumsal yaşama katılabilecekleri şekilde yaşanan çevrenin tasarlanması gerekmektedir.

5. En Az Sınırlayıcı Ortam

Yetersizliği olanların uygun ve en az sınırlayıcı ortamlarda bulunmaları yaklaşımı ve çabası, esasen yetersizlikten etkilenmiş bireylerin herhangi bir ortamda bilgiye engelsiz ve rahatça ulaşmalarını sağlayarak diğer bireylerle bir arada olmalarının sağlanmasına yönelik adımlardır. Özetle, bireyin hukuki tüm problemlerde gereken desteği alabilmek için kişilere bağlı olmadan, ilgili kurum ve kuruluşlardan destek alarak uygun iletişim yollarına ulaşabilmesi gerekmektedir.

6. Yetersizlikten Etkilenmiş Bireylerle Görüşme Sonrasında Bilgilendirme ve İletişim Sürekliliğinin Sağlanması

Yetersizlikten etkilenmiş bireylerin almak istedikleri hizmetlere erişim kadar sonrasında hizmetin sürekliliği ve takibi de önem taşımaktadır. Hizmet aldıkları kurum personeli tarafından belli periyotlarla iletişimin takibi yapılmalı, bu konuda uygun yöntem ve iletişim araçlarıyla bilgilendirme yaparak gelecekteki planlamaların oluşturabilmesi için yetersizliği bulunan kişinin zamansal ve mekânsal uygunlukları dikkate alınmalı, gerektiğinde pozitif ayrımcılık yapılarak hizmetlerde ya da sonuçlanması gereken taleplerde öncelik verilmelidir. Yetersizlikten etkilenmiş bireylerin sosyal yaşama tam katılımlarının sağlanmasına katkı sunan bu çalışmalar onların, değer gören, kendilerine yeten bireyler olmaları için desteklenmelerini sağlamaktadır.

Özetle; yetersizliği olmayan çoğunluğun yetersizliği olanlara yönelik tutumlarının önemini anlamak için yetersizlikten etkilenmiş kişilerin söyledikleri-

ne kulak vermek yeterlidir. Yapılan araştırmalarda, yetersizlikten etkilenmiş kişiler var oluşlarında, yaşamlarını sürdürmelerinde ve toplumla uyumlu bir şekilde yaşamalarında yetersizlikten etkilenmemiş kişilerin kendilerine yönelik inançları ve duygularının belirleyici olduğunu vurgulamıştır. Yetersizlikten etkilenmiş kişiler yetersizliği olmayan kişilerin kendilerine yönelik tutumlarının toplumdaki uyumsal ve duygusal davranışlarını biçimlendirdiğini belirtmiştir. Yetersizlikten etkilenmiş kişilere yönelik olumsuz tutumların değiştirilmesi, bu kişilerin insanca yaşayabilmelerinin önünü açması bakımından önemlidir. Kişilerin kendini değerli ya da değersiz görmeleri etkileştikleri kişilerle sosyalleşmelerinin niteliğine bağlıdır. Yetersizliği olanların kendilerini yetersiz değerlendirmemeleri ve yetersiz değerlendirdiklerinde bu değerlendirmelerinin değişmesi de, ancak yetersizlikten etkilenmeyenlerin onları kabul etmesiyle olanaklı olmaktadır. Sonuç olarak, yetersizlikten etkilenenlerin toplumda üstlenecekleri toplumsal roller için, uyumlu sosyal etkileşimleri kadar yetersizlikten etkilenmeyen çoğunluğun tutumları da belirleyici olduğundan, yetersizlikten etkilenmiş olanlara yönelik tutumları değiştirmek çok önemlidir.

Kamuoyunda eğitim, sağlık ve rehabilitasyon hizmeti verenler arasında yetersizlikten etkilenenlere yönelik tutumların olumsuz olduğunu bilinmesinin, yani onları kabul etmediklerinin bilinmesinin onlara sağlanacak hizmetler açısından çok önemi vardır. Ancak özellikle eğitim, danışmanlık, hukuk ve tedavi-iyileştirme alanında çalışanların yetersizlikten etkilenmiş bireylere yönelik tutumları kabul edici olmadığında, yetersizliği olan kişiler için amaçlanan yardımları da sınırlanmış olur. Dolayısıyla yetersizlikten etkilenmiş bireylerle doğrudan çalışacak ya da görüşmeler yapacak çalışanların ve / veya personelin onları kabul etme düzeyi, onlara yönelik tutumu, bilgi düzeyi ve iletişim becerileri büyük önem taşıdığından bu kişilerin yeterli donanıma sahip olması gerekmektedir.

Kaynakça

Özyürek, M. (2006). *Engellilere Yönelik Tutumların Değiştirilmesi*. Ankara: Kök Yayıncılık.

Mülayim, A. (2017). İç mekan düzenlemesinde engellilere yönelik çözüm önerileri. *Kırklareli University Journal of Engineering and Science*, *3*(2017), 68-94.

Kaya, A. İ., Dalğar, T. ve Uzunay, B. H. (2017). Görme engelliler için mutfak tasarımı. İleri Teknoloji Bilimleri Dergisi, *6*(3), 970-983.

Karataş, Z. (2017). *Sosyal Hizmette Uygulama Alanları*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi. http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/.

Tiyek, R., Eryiğit, B. H. ve Baş, E. (2016). Engellilerin erişebilirlik sorunu ve TSE Standartları çerçevesinde bir araştırma. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, *12*(2), 225-261,

Şahin, H., ve Bekir, H. (2016). Üniversite öğrencilerinin engellilere yönelik tutumlarının belirlenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *20*(3), 767-779.

Sezer, N. ve Karadoğan Doruk, E. (2021). *Etkili İletişim Becerileri.* İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Ders Notları. https://cdn-acikogretim.istanbul.edu.tr/auzefcontent/20_21_Guz/etkili_iletisim_becerileri/index.html.

Altınok, M. ve Kars, M. M. (2010). Tekerlekli sandalye kullanan engellilere yönelik mekan düzenlemesinde fonksiyonel yaklaşımlar. *Dumlupınar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, *21*, 107-120.

Ataman, A. (2009). Özel *Eğitime Giriş*. Ankara: Gündüz Yayıncılık.

İnternet Kaynakları

https://mevzuat.gov.tr/

https://www.resmigazete.gov.tr/



This Project is co-funded by the European Union, Republic of Turkey and the Council of Europe.
Bu proje, Avrupa Birliği, Türkiye Cumhuriyeti ve Avrupa Konseyi tarafından birlikte finanse edilmektedir.

COUNCIL OF EUROPE

CONSEIL DE L'EUROPE

Bu kitap serisi Baroların İnsan Hakları Merkezlerinde çalışan avukatların farklı yönlerden güçlendirilmesi amacıyla "Baroların ve Avukatların Avrupa İnsan Hakları Standartları Konusunda Kapasitesinin Güçlendirilmesi Ortak Projesi" kapsamında hazırlanmıştır.

Bu seri kapsamında, 6 adet kitap altında toplanmış 12 ayrı konuda temel bilgilere yer verilmiştir. Hak savunucusu olarak çalışan avukatların uzmanı oldukları teknik konuların dışında kalması muhtemel olan ama çalışmalarında onları besleyecek ve destekleyecek bu 12 konuda bilgi ve farkındalıklarının arttırılması yoluyla güçlendirilmesi hedeflenmiştir.

Bu Proje Avrupa Birliği, Türkiye Cumhuriyeti ve Avrupa Konseyi tarafından birlikte finanse edilmekte ve Avrupa Konseyi tarafından yürütülmektedir. Projenin nihai yararlanıcısı Türkiye Barolar Birliğidir.
Bu Projenin sözleşme makamı, Merkezi Finans ve İhale Birimidir.

TUR