

Sayı 4
Eylül-Ekim 2023

Psikoloji Dergisi

Undra

"Belirsizlik"

FOTOĞRAF: DERYA KARATAŞ

İÇİNDEKİLER

BELİRSİZLİK KARŞISINDA KENDİNİ BİR BİLMECE YAPMAK

Psk.Dnş.Mustafa Burak Arabacı

GRİLERE YER YOK

Uzm.Psk.Dnş.Sinem Çalış

İLİŞKİ DURUMU: KARMAŞIK

Uzm.Kl.Psk.Nur Eda Kaplan

AŞKTA BELİRSİZLİĞİ KUCAKLAMAK

Psk.Dnş.Erkan Yağız Koç

sis

Uzm.Psk.Dnş.Miralem Dilan Gür

SEÇİLEBİLEN NETLİK

Psk.Dnş.Oğuzhan Şeker

YARAM İYİLEŞMEYECEK Mİ?

Psk.Sakine Deniz Yılmaz

HAYATIN KIVRIMLI YOLLARI

Aday Psikolog Nilay Korulu

BELİRSİZLİK KARŞISINDA KENDİNİ BİR BİLMEÇE YAPMAK

Psk.Dnş.Mustafa Burak Arabacı

Antik Yunan mitolojisinde, Prometheus öngörme ve öngörölü olma kabiliyetinin personifikasyonuydu. Saflığı ile bilinen kardeşi, Epimetheus ise geçmiş eylemlerin ve geçmiş olan şeylerin üzerine düşünmenin, dolayısıyla eylemlerinin sonuçlarının öngöremeyişin personifikasyonuydu.



BELİRSİZLİK KARŞISINDA KENDİNİ BİR BİLMEÇE YAPMAK

Psk.Dnş.Mustafa Burak Arabacı

Bu özelliklerinden mülhem, Prometheus insanlığa Athena ve Hephaestus'tan çaldığı ateşi hediye ederken; kardeşi Epimetheus ise yine kendine has mevzubahis mizacından dolayı, eylemlerinin sonuçlarını öngöremedi ve karısı Pandora'nın insanlığın tüm kötücül unsurlarını dünyaya salıvermesine izin verdi.

Bu iki kardeşin hikayesi bize halihazırda bildiğimiz şeyleri söylüyor. Olmuş bitmiş olan şeylerin üzerine düşünüp durmak bize fayda sağlamadığı gibi önümüzde olan biteni de görmemizi engeller, ancak henüz olmamış olanı, bir başka deyişle belirsizlik olarak gözükeni öngörebilmek ise oldukça kıymetlidir.

Nihayetinde Prometheus'un yaptığı, henüz bilinmeyen, belirsiz olan bir şeyin bilgisini, çalmaktı. Olacakları öngörmeye dair kabiliyetlerine rağmen, kendi trajedik sonunun önüne geç(e)memiş olsa da, pekala bir belirsizliği içeren ateşi, ve onun olası faydalarını kestirerek bir anlamda o belirsizliği başka bir şeye dönüştürdü. Çünkü ateş, ehlileştiril(e)mediğinde her an her yere sıçrayabilir, zarar verebilir, yahut sönebilir. Onun sürengenliği nihayetinde başına buyruk gözükse de, onunla neyin nasıl yapılabileceğinin öngörüsü ve bilgisi ile birleştğinde bu aşına buyruk görünen belirsizlik bir faydaya dönüştüre-- bilmeye gebe olur. Isıtır, işler, pişirir, eritir, şekil verir..

BELİRSİZLİK KARŞISINDA KENDİNİ BİR BİLMECE YAPMAK

Psk.Dnş.Mustafa Burak Arabacı

Prometheus insanlığa bir bakıma, hem doğuşu hem olagelişi ile belirsizliğe dair olanı içeren bir şey hediye etti. İnsan, onu öngörüsü ile elinde tuttuğu ölçüde faydalarına erişebilir olacaktı. Ancak öngörünün yerine o belirsizliğin verdiği Epimetheus'ça endişeler (ya sönerse, ya biterse, ya kontrol edemezsem, ya istediğim gibi olmazsa...) baskın geldiğinde, o hediye bir lanete dönüşmeye gayet müsait hale gelir.

Prometheus ve Epimetheus anlatıları, pekala biz modern insanlara, onun yaşadığı trajediyi yaşamamamız için de bir şey söylüyor olsa gerek: Karşılaştığımız belirsizlik içeren durumlara dair aşırı ayrıntılı planlar yaparsak, o planlar bizim özne oluşumuzu öldürmeye başlar; tıpkı Tayfun'da zincire vurulan Promete gibi.

Şayet ona dair olan kaygılarımıza kapılır ve eylemsizleşirsek, tıpkı Epimetheus gibi geçmişte kalan seçimlerimiz, belki kaçırdıklarımız üzerine düşünüp durur olacağız. Oradan insana hediye olarak kalan, belirsizliği külliyen bir kontrol çabası ile yok etmeye çalışmak da değil, onun karşısında öldürücü ve eylemsizliğe zorlayan bir çaresizliğe sürüklenmek de. İnsana kalan, olsa olsa, belirsizlik(ler) karşısındayken bu durumu, kendini tanımak için bir bilmeceye dönüştürmek olabilir. Ne Promete gibi, ne de Epimete, onları içeren, ama onların vardığı yere varmayan, onların ötesinde olan bir şey, nedir bu? Böyle bir bilmece.

GRİLERE YER YOK

Uzm.Psk.Dnş.Sinem alış

Hayatta griler de varmış, her řey siyah beyaz değilmiş; öyle diyorlar. Oysa ben grileri sevmiyorum. Ne demek istediği belli olmayan ama kendisine sorulduğunda “Aslında onu demek istememiştim” şeklinde yapılan imaları, “Biz şimdi neyiz?” sorusunun sorulduğu ama karşıdakinin kem küm ederek bir yandan da içinden ‘Ne desem de bu ilişki çok ciddiye binmese ama onu da kaybetmeyeyim” diye dūřünüp cevap verdiği ilişkileri, sınırları belli olmayan yolları ve sonucu belli olmayan “Biz size dōnūř yapacağız” telefonlarını sevmiyorum.



depositphotos

GRİLERE YER YOK

Uzm.Psk.Dnş.Sinem alış

Belirsizlikle baş etmek, şu hayatta insanın baş etmeye çalıştığı birçok şeyden daha zor gibi geliyor bana nedense. Hayat zaten yeterince zor. Ertesi gün neyle karşılaşacağımızı bilmediğimiz bir hayatın içinde var olmaya ve yaşamaya çalışıyoruz Bir de üstüne ne istediğini bilmeyen insanlarla uğraşmak öyle yorucu ki.

Bu kadar belirsizliğin var olduğu bu dünyada berrak bir denizin dibinde görünen taşlar gibi her şeyi net görmek istiyor insan çoğu zaman. Denizde rkek adımlarla yürürken suyun nerede derinleşeceğini bilmek istiyor. İki yaşındaki bir çocuğun kendisine çizilen sınırlar içerisinde kendini zgr ve güvende hissetmesi gibi, kontrolün kendisinde olmasını istiyor belki de.

Oysa bunun çok da gerçekçi bir beklenti olmadığının farkındayım. Kontrol edebildiğimiz şeylerin çok fazla olduğunu düşünerek güne başlıyor ve sanki hiç lmeyecekmişiz gibi beş yıl ya da on yıl sonrası için uzun vadeli planlar yapıyoruz. Bazen yle zorlayıcı anlar yaşıyoruz ki elimizde bir kumanda olmasını ve zamanı geri ya da ileri sarabilmeyi çok isterdik eminim.

GRİLERE YER YOK

Uzm.Psk.Dnş.Sinem alış

Yoğun bakım kapısında bekleyen hasta yakınları, önemli bir terfi bekleyen çalışanlar, rötär yapan uçağın kalkmasını bekleyen yolcular...şu modern hayatın koşturmacasında sürekli benzer sorular soruyoruz hepimiz: “şu ne zaman olacak”, “Bu ne zaman bitecek” gibi.

Tık Tak: Zamana Kaçamak Bir Bakış kitabında, Kuzey Tayland’da bir dağ kabilesi olan Karen halkıyla altı ay yaşadıktan sonra “şu ne zaman olacak ”diye sormamayı öğrendiğinden bahseder Joy Griffiths. Bu soruyu verilecek cevap olmadığını söyleyen gülüşler yanıtlarmış. Çünkü aslında yanıt şuymuş: “Olunca olur”.

Teslim olmayı öğrenmeye çalışıyorum. En azından deniyorum. Her şeyin net ve berrak olamayacağını, belirsizliklerin de olabileceğini kabullenmek için abalıyorum.

Ama bu demek değildir ki tüm sınırlarım esnek. Hala dışarıdan soğuk ve duygusuz biriyim. Oysa çok nettir hissettiklerim. izgilerim keskin ve kırmızı, grilere yer yok. Hala imaları sevmiyorum ve cevabı olmayan soruları, tutarsızlıkları, rüzgar nereden eserse ona göre davranan insanları...

GRİLERE YER YOK

Uzm.Psk.Dnş.Sinem alış

Kontrol edemeyeceğim onca şeyin arasında kontrol edebildiklerime odaklanıp, duyguları net, düşünceleri berrak insanları seçiyorum hayatıma ve Frida Kahlo'nun sözünü hatırlatıyorum kendime "Ben sizin ne istediğini bilmeyen yanınızla savaşamam."

İLİŞKİ DURUMU: KARMAŞIK

Uzm.Kl.Psk.Nur Eda
Kaplan

Terapiler binlerce dönen kelime içerisinde belirsizliğin kapısını daha da aralıyor. Kişiler terapilere başvuru yaparak kendilerini, yaşanmışlıklarını tanımlama çabasına giriyorlar.



Willem Haenraets



Bazen varoluşsal mesele, bazen davranışlarının nedenlerini tanımlama, bazen de hissettiklerini daha iyi adlandırabilme meselesi. Tanımlamaya çalışırken terapiler içerisinde daha da açılanan belirsizlik, insanın hayatını iniş çıkışların çokça olduğu bir bilmecenin içine düşürüyor. Kendimizle ilgili terapistimiz tarafından duymak istediklerimizi almayla ilgili göz ardı edilemeyecek yoğun bir çabamız oluyor.

İLİŞKİ DURUMU: KARMAŞIK

Uzm.Kl.Psk.Nur Eda
Kaplan

Duyduklarımızla elde edeceklerimizin bizi geleceğe doğru daha çok belirlenmişlik noktasına iterek anksiyetemizi azaltmasını umuyoruz Bu belki deprese oluşlarımız veya paranoyalarımızın dindirmek, sık sık kontrol etme halini törpülemek belki de obsesyonlarımızı anlamla buluşturarak azaltma çabamız. Hepsi anksiyete halimizi biraz azaltmak için çözüm arayışı.



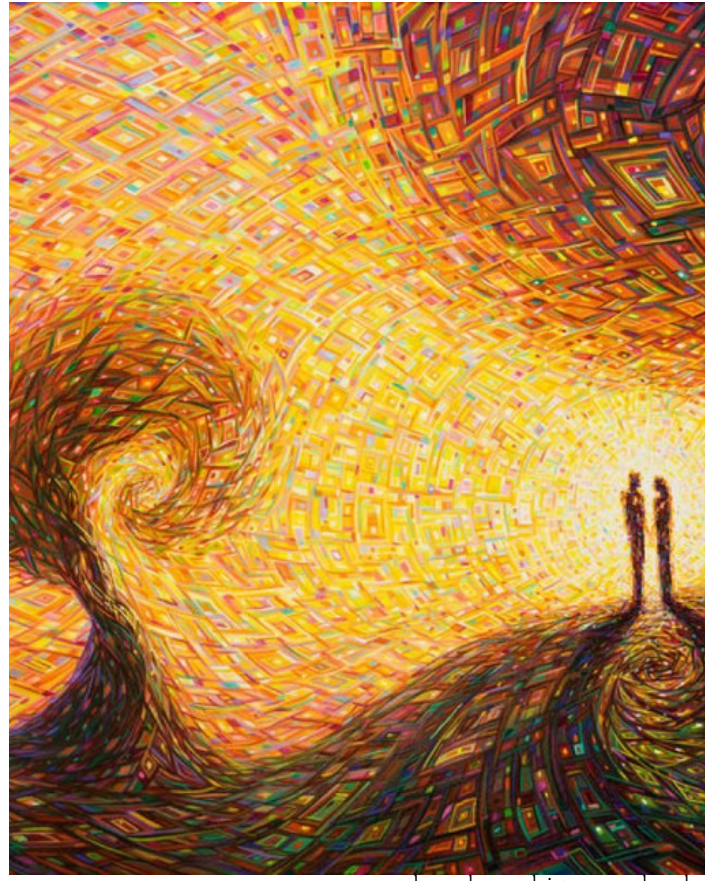
Özellikle işin içerisine ilişki meselelerini kattığımızda oradaki belirsizlik hali daha da ön plana çıkıyor. Terapilerde ilişki meseleleri nedeniyle gelen kişiler, anksiyetenin azalmasını ve daha çok oluşan belirsizliğin hızlıca ortadan kalkmasını talep ediyorlar.

İlişki durumu: Karmaşık- özellikle de ilişkinin başlangıç zamanları. Yakınlaştıkça insanı şah'a kaldıran ya da boğan, uzaklaştıkça kişiyi dibe batıran ya da sürekli şüphelerin artması durumu oluşuyor çoğu zaman.

İLİŞKİ DURUMU: KARMAŞIK

Uzm.Kl.Psk Nur Eda
Kaplan

İnsanın anksiyetesi arttığında, çoğu zaman bu durumların içerisine düşebiliyor. İlişkide bir tarafın uzaklaştıkça olayların içerisine ince detayına kadar tekrar tekrar bitmeyen düşünce hallerini, sık sık sosyal medyadan takip etme hali, mesajlaştıkları yazışmalarını tekrar okuma hali, olayların içeriğini düşündükçe kendini suçlamalar ve oluşan depresyon hali veya artan şüphencilik, göğüste yaşanan acı sıkışma halleri ve insanı en dibe batıran bir sürü serüveni var.



eduardo rodriguez calzado

Tam da ilişkinin özellikle başlangıç aşamasında yaşanan anksiyetenin içerisinde “Biz şimdi ne oluyoruz” sorusunun olduğunu görüyoruz. Kimi daha önden giderken kimi daha yavaşlayarak gidebiliyor. Kimi yavaşlamak istedikçe diğerinin aldığı hız onu boğuyor, durduruyor, daha yavaşlatma isteği doğuruyor ya da kaçmak istiyor. Genelde de belirsizlik içerisinde bırakıp gidiyor.

İLİŞKİ DURUMU: KARMAŞIK

Uzm.Kl.Psk Nur Eda
Kaplan

Hangisi daha karmaşık, birden bire giden mi, ilişkiyi daha hızlı götürmeye çalışan mı? Genelde terapiye başlayan grup ilişkiyi hızlı götürmeye çalışan oluyor. “Niçin olmadı” ya da “Düzelmesi için ne yapabilirim?”ler. Elbette bunun için tarafların kendi biricikliği devreye giriyor, ikisini de dinlemek lazım ancak hızlı giden için de neden hızlı gittiğini sorsak, tanımlamak için ilişkinin veya kendisinin ihtiyacından ziyade kendi kaygısı devreye girecek ve kendisinin dahi tanım bulmakta güçlük çektiği bir durum oluşacaktır.

Yavaş giden için de durum aynı diyebiliriz Hızlı gidenin de yavaş gidenin de karşı tarafın durumunu kollaması daha verimli olacaktır. Sadece kendi beklentilerimizi değil de ilişkinin beklentisini tanımlamak ve bazen kendi başımıza olma ihtiyacı bazen de birlikte vakit ihtiyacına odaklanmak gerekir. Terapinin amacı her ilişkiyi oldurtmak değildir. Belirsizliklerin oluşturduğu anksiyeteden, kişinin uzaklaşma ve yakınlaşma mesafelenmesini dengeleyerek belirsizliğe karşı daha toleranslı hale getirmesini sağlamaktır. Yani anksiyetesini azaltmak.

İLİŞKİ DURUMU: KARMAŞIK

Uzm.Kl.Psk Nur Eda
Kaplan

Bu da insanın değerlilik potansiyeli ile ilişkili görünüyor. Ne kadar güvenli bağlanma stiline sahipsek ne kadar kendi değer potansiyelimize sahipsek karşı tarafla da yeterince yakınlık kurabiliyoruz. Karşı tarafın yakınlık-uzaklık mesafesinde kurduğu dengelenme kişinin anksiyetesini hafifletiyor ve daha az belirsizlik yaşıyor. En azından şunun güveni oluyor; Uzaklaşması da sorun değil yakınlaşması da, sanırım bir meşguliyeti ya da kendine vakit ayırma ihtiyacı var diyebilmeliyiz. Hem kişilerin hem de ilişkinin nefes alabilmesi için.

Karşı tarafı bilebilme ihtimalimiz ne kadar yakın olsak da, kendini bize açsa da mümkün değil. Her davranışını ve düşüncesini yakalayamayız. Yakalamaya çalışıyorsak ve yakalıyorsak da, bu sefer de kendimizde kaçırdığımız durumlar olabiliyor. Başkasına odaklanmaktansa kendimize kulak vermeyi öğrenmeliyiz. Hem bilmeme hali yaşanan durumları daha keyifli hale getirir diyebiliriz.



AŞKTA BELİRSİZLİĞİ KUCAKLAMAK

—•••—
Psk.Dnş.Erkan Yağız Koç

Belirsizlik, hemen hemen hepimizi ilgilendiren önemli ve geniş alana sahip bir konudur. Hayatımızın pek çok yönünü etkileyen bir olgu olan “Belirsizlik”, gelecekte başımıza gelebilecek olayların, durumların veya sonuçların tam olarak tahmin edilememesi veya öngörülememesi, bir durumun veya olayın belirli bir süreçte veya gelecekte nasıl gelişeceği hakkında net ve kesin bir bilgi olmamasını ifade etmektedir.

AŞKTA BELİRSİZLİĞİ KUCAKLAMAK

Psk.Dnş.Erkan Yağız Koç

İnsan yaşamının ve çevrenin doğal bir sonucu olan belirsizlik ile hayatın pek çok alanında karşılaşırız. Özellikle yakın ilişkilerimizde, iş yaşamımızda, sağlık durumumuzda, ekonomi ve politikadaki belirsizlik durumları bizleri daha yoğun bir şekilde etkiler ve endişe, kaygı ve kafa karışıklığına neden olabilir.



Çünkü belirsizliğin arttığı durumlarda bizlerin içgüdüsel olarak aradığı güven ve kontrol etme duyguları zayıflar, kendimizi güvensiz ve kontrolü kaybediyor gibi hissettiğimizde de kaygılanırız.Yaşam, çeşitli belirsizliklerle dolu bir yolculuktur. Ancak romantik ilişkiler, belirsizliklerin özellikle yoğun olarak hissedildiği alanlardan birisidir. Aşkın kavurucu dansı içerisinde bizler, bazen net ve parıltılı adımlarla ilerlerken, bazen de kendimizi dibi görünmeyen bulanık sulara yüzerken bulabiliriz

AŞKTA BELİRSİZLİĞİ KUCAKLAMAK

—•••••—
Psk.Dnş.Erkan Yağız Koç

Çoğu insanın karşılaştığı ve zorlayıcı bir durum olan romantik ilişkilerimizdeki belirsizlik, iletişimin eksik olması, güven sorunları, ilişkinin geleceği ile ilgili farklı beklentilerin olması, reddedilme korkusu, uyumsuzluk, geçmişte yaşadığımız ilişkilerle ilgili olumsuz deneyimler, kendimize güvenmeme, partnerlerin duygusal durumları, iş ve yaşam koşulları gibi etkenler ilişkilerde belirsizliği ortaya çıkaran durumlardır.

Partnerlerden birinin karşısındaki bireye karşı olan hislerinin ve niyetlerinin net olmaması, bazen sık sık ararken bazen hiç aramaması, oldukça yakın davranırken bir anda uzaklaşması ve herhangi bir açıklamada bulunmaması, karışık mesajlar vermesi, iş hayatının yoğunluğunu öne sürerek zaman ayıramayacağını belirtmesi, çok uzak ve soğuk davranırken bir o kadar da kırılgan olması, gösterdiği ilginin zaman zaman fazla zaman zaman yok denecek kadar az olması, ilişkideki sınırlara çok fazla vurgu yapması, herhangi bir tartışma sırasında konuşmak istememesi, ilişkinin geleceği ile ilgili konuşmaktan kaçınması, duygusal ya da bağıllık konusundaki kafa karışıklığı gibi durumlarla karşıımıza çıkmaktadır.

Bu belirsizlik, bireyler ve ilişkiler üzerinde önemli etkilere sahip olmakta; duygusal sıkıntıya, ilişkiden elde edilen memnuniyetin azalmasına ve olumsuz iletişim kalıplarına

AŞKTA BELİRSİZLİĞİ KUCAKLAMAK

—●●—
Psk.Dnş.Erkan Yağız Koç

neden olmakta, duygusal sıkıntıya ve ilişkiden kaygı duyulmasına yol açmakta, ilişkide çatışmaları arttırmaktadır. Peki, romantik ilişkilerimizdeki belirsizlik ile baş edebilmek mümkün müdür? Aşağıdaki öneriler romantik ilişkinizdeki belirsizlikler ile daha sağlıklı ve işlevsel olarak mücadele edebilmenizi ve partneriniz ile olan ilişkinizi güçlendirmenizi sağlayabilir:

- Partnerinizle duygularınızı, düşüncelerinizi, belirsizlik yaratan durumları açık ve dürüst bir şekilde konuşun.
- Kendinizin ve partnerinizin romantik ilişkilere güvenle mi, kaygıyla mı yoksa kaçınan bir şekilde mi yaklaştığını anlamaya çalışın. Genellikle kaçınan bağlanma tarzına sahip insanlar özgürlüğünü kaybedeceği korkusuyla ilişkiyi asgari düzeyde tutma, yakınlıktan kaçınarak tek gecelik ilişkileri tercih etme, oldukça yakın ve samimi davranırken bir anda özerkliğini yitireceği endişesiyle uzak davranmaya başlama, mesajlara cevap vermeme ya da geç cevap verme, gibi davranışlarla belirsizliğe neden olurken kaygılı bağlanma tarzına sahip olan insanlar partnerinin sevgisine karşılık verip vermediği konusunda endişelenme, ilişkideki küçük dalgalanmalar karşısında fazla duyarlı olma, partnerinin her davranışını kendisi ile ilgili olduğunu algılayıp, partnerinin uzak, mesafeli, belirsiz davranışları karşısında sık sık “biz şimdi seninle neyiz?” sorusunu sorarak belirsizlikten yoğun şekilde etkilenir.

AŞKTA BELİRSİZLİĞİ KUCAKLAMAK

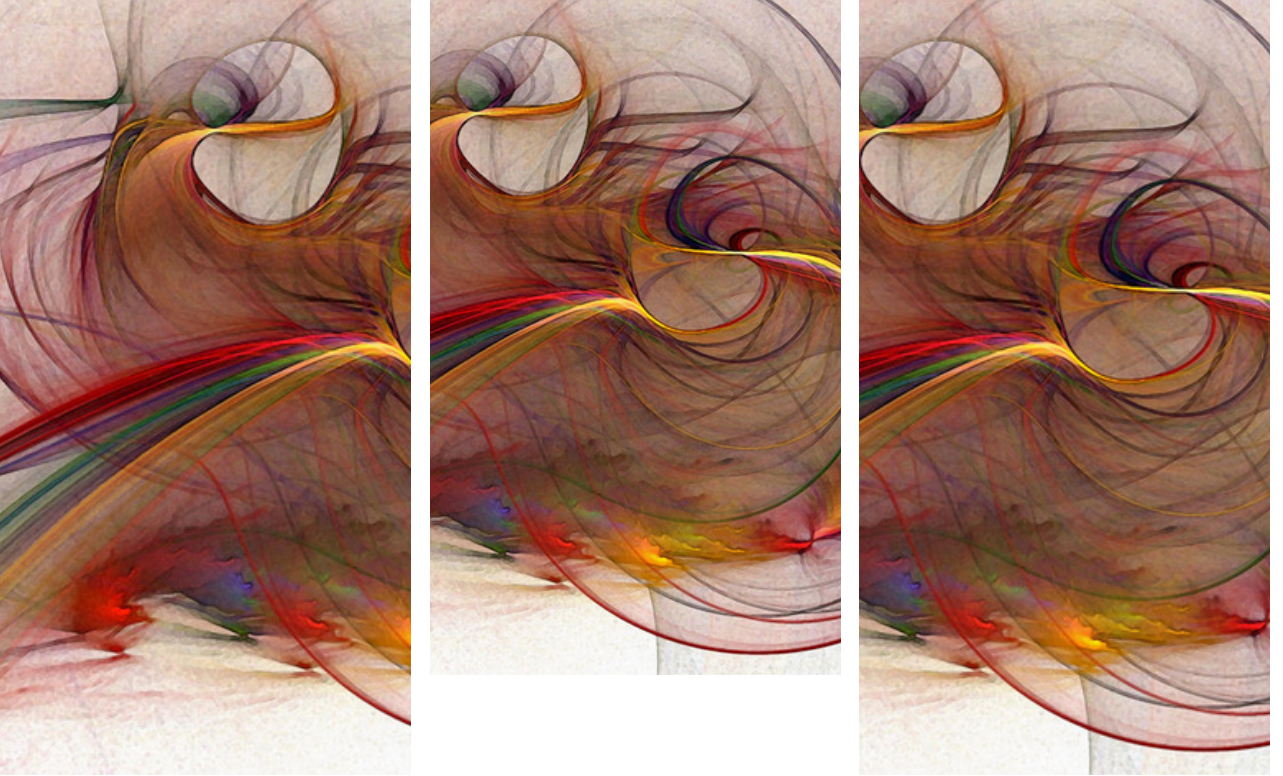
•—————•
Psk.Dnş.Erkan Yağz Koç

- Kendinizin ve partnerinizin duygusal ihtiyaçlarını anlamaya çalışın. Romantik bir ilişkiden neler beklediğinizin farkında olun. ·Geçmiş, geçmişte bırakın. Önceki ilişkilerinizden kaynaklanan olumsuz etkiler şu anki ilişkinizde belirsizliği artırabilir. Unutmayın ki geçmişteki ilişkinizde yaşadıklarınız, şimdiki partnerinizin suçu değil. Bu yüzden geçmişte takılmamak en iyisi olacaktır ;)
- Güven, ilişkideki belirsizlikle baş etmenin temelidir. Bu nedenle aranızdaki güven duygusunu güçlendirmek için partnerinize karşı söz verdiğiniz şeyleri yapın, verdiğiniz sözleri tutun.
- İlişkilerdeki belirsizlik zaman zaman kırgınlık hissi yaratabilir. Kırgınlığınızı gizlemeye çalışarak güçlü görünmeye çalışmak yerine zayıflıklarınızı göstermek ilişkide bağ kurmayı güçlendirebilir.
- Romantik ilişkilerde belirsizlik kaçınılmaz bir durumdur. Bu nedenle duygusal ve bilişsel olarak esnek olmanız, beklenmedik durumlarla baş etmenize yardımcı olacaktır.
- Kendinize ve ilişkinize yatırım yapın. İlişkiler konusunda okuyun, kendi problem çözme becerilerinizi geliştirin, kişisel gelişiminizle ilgilenerek kendi özgüveninizi artırın, gerekli durumlarda bir terapist veya psikolojik danışmanla çalışarak duygusal destek almayı ihmal etmeyin.

sis

Uzm.Psk.Dnş.Miralem Dilan
Gür

Belirsizlik, bir şeylerin perdenin ardında kaldığı sisli bir alanı tarifler. Sis ya da perdenin ardında ne olduğunu bilemiyor olmak son derece huzursuz edicidir.



Karin Kuhlmann

Belirgin hale getiremiyor olmak, adını koyamamak nihayetinde bir şeylerin sınırlı hale gelemiyor olması endişe verir. Bu endişe hali yaşamın bizim dışımızda hiç bilmediğimiz bir akışının olduğunu biliyor olmaktan da gelir. Buna kendi alanımızın içerisindeki belirsizlikler de eklenince sürprizle Pandora'nın kutusundan çıkacak olan birbirine karışır.

Sis

Uzm.Psk.Dnş.Miralem Dilan
Gür

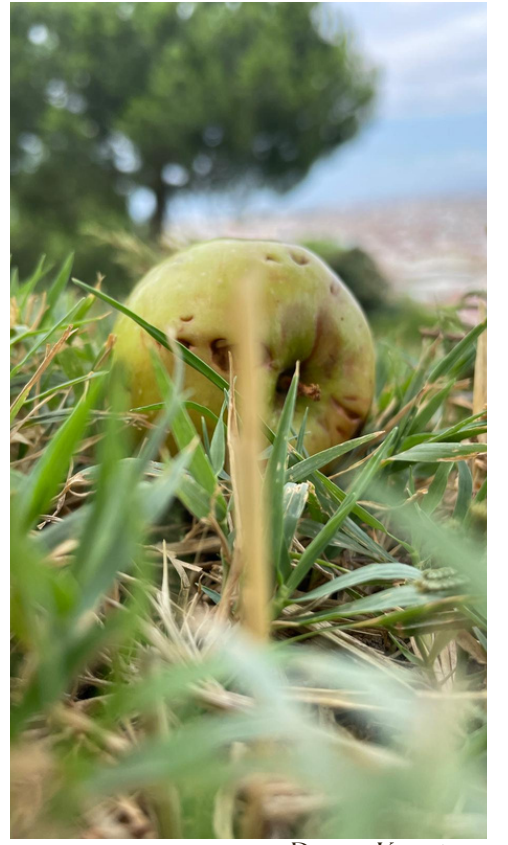
İşte tam da bu yüzden belirsiz olan ne iyidir ne de kötü . Ne üzerimize sıçramak için oradadır ne de bizi heyecana boğmak için. Her ne varsa sadece oradadır. Sis'in ardında var olanla ilgili varsayımlarımız, bizim içinde bulunduğumuz anda adını koyamadığımız her şeyin neye dönüşeceğini belirli kılar aslında. Belirsizliği sonsuz endişeyle donatıyorsak perdenin ardında canımızı yakan şeyler olduğuna inanıyoruz demektir. Artık orada ne olduğunu biliriz. Endişe bizi sıkıştırırsa da biliyor olmak rahatlatır. Elbette ki bu rahatlamamanın endişeyi had safhada yaşarken farkına varmak güçtür.

Öte yandan perdenin ardında güzel şeyler olduğuna inandığımızda orada göreceğimiz her ne varsa yine bizim varsayımımızla donanmış olur. Tek fark perdenin açılmasını beklerken canımız yanmaz ve bekleyiş heyecanlı bir sürece dönüşür. İki senaryoda da perdenin ardında olanı değiştirme şansımız yoktur. O sadece orada durmaktadır. Bu da insan olma sınırlılığını fark ettiğimiz o andır. Belirsiz olana bir çerçeve çizmeye çalışmak son derece anlaşılır olandır. Sınırlar gözden kayboldukça yaşam tehlikeli bir hal almaya başlar. Nereye gideceğimizi ne yapacağımızı şaşırır, o şaşkınlığın içerisinde sisin kendisi olmaktan korkarız. Ancak belirli kılma ihtiyacımız uyandıkça yaratma ihtimalimiz de uykuya düşer.

Sis

Uzm.Psk.Dnş.Miralem Dilan
Gür

Ortaya bir şeyler çıkartmak için bazen sınırı görememek, sisin kendisi olmak gerekir. Belirli olma hali bizi hem güvende tutan hem de büyümemize serpilmemize engel olan bir haldir. Tam da bu yüzden ruhsal anlamda ölmeyecek kadar sınıra, gerçekten yaşadığımızı ve büyüdüğümüzü hissedecek kadar sınırsızlığa, yani belirsizliğe ihtiyacımız vardır. Eckhart Tolle'nin de dediğı gibi belirsizlik kabul edilemez bir şey ise korkuya, rahatlıkla kabullenebileceğimiz bir şey ise giderek artan bir canlılığa, uyanıklığa ve yaratıcılığa dönüşür. Yaratabilmek için sınırları aşmak gerekir.



Derya Karataş

SEÇİLEBİLEN NETLİK

Psk.Dnş.Oğuzhan Şeker

Netleştiremediğinin peşinden ne kadar koşabilir insan? Bulanık atmosfere sahip bir yolun görünmeyen tabelaları bu yolda insana ne kadar yardımcı olabilir? Ucunun nereye çıkacağı bilinmeyen bir yolun yolcusu olmak neler getirebilir? Sanıyorum ki bu soruların cevapları bahsini ettiğim bulanık yol gibi netlikten ve görünürlükten uzak ve haliyle birbirine bağlı şekilde olan belirsizlikler silsilesi zincirleme bir kaza meydana getiriyor. Peki ya bu kazanın maktülü kim oluyor?

SEÇİLEBİLEN NETLİK

Psk.Dnş.Oğuzhan Şeker

Elbette o belirsizliğin
içerisine farkında olmadan
yaşam alanı kurmuş
insandan başkası değil.
Günümüz yaşamında temel
düzeyde olan işe gitme,
yemek yeme, uyuma gibi
işlevleri düzenli biçimde
yapan insan karar alma ve
kararların kendisini
doğrudan ya da dolaylı
etkileyen sonuçlarını
bekleme konusunda o
kadar düzenli
olmayabiliyor.

Bu düzensizliğin temelinde
de aslında belirsizliklerin
getirmiş olduğu huzursuzluk
yatıyor denebilir.



SEÇİLEBİLEN NETLİK

Psk.Dnş.Oğuzhan Şeker



Bilinmeyeni bekleyerek kendi öz verimini düşüren insan uzun vadede ne yapmak istediğini bilemeyip sadeleşme adı altında görünmez sandığı stres faktörlerine sahip olacaktır.

Bu stres faktörlerinin de kısır döngü biçiminde yaşamı ele geçirdiğini hesaba katarsak aslında yaşamın içinde bazen elimizde olmayan durumların bulanık görüntülülerine karşı daima minimal düzeyde de olsa kişisel netlikler katabilmeli insan. Böylelikle alınan net kararlar insanın yaşamı içindeki stres faktörünü azaltıp bir nevi kota açarak verimini arttırabilir.

Özellikle hangi konuda net olacağını bilen insan avantaj sahibi olabilir.

SEÇİLEBİLEN NETLİK

Psk.Dnş.Oğuzhan Şeker

Çünkü her durum insanın kontrolünde olmadığı gibi edilgen yapıda konumlanılan durumlara çözüm aramaya çalışmak akıntıya karşı yüzmekten farksız olacaktır.

En nihayetinde kişisel olarak gri olmak yerine siyah ya da beyaz olabilen insan iyi ya da kötülükten bağımsız bir şekilde bazı yüklerden ve bu yüklerin getirdiği stres faktörlerinden uzaklaşacaktır.

YARAM İYİLEŞMEYECEK Mİ?

Psk. Sakine Deniz Yılmaz

Çocuk Doktoru olan Françoise Dolto, yengeç istakoz gibi kabuklu hayvanların büyüme dönemine girdiklerinde dar gelen kabuklarından çıkıp yeni bir kabuğa geçiş yaptıklarından bahseder.



Hugo Marie



Ancak yeni kabuğun oluşacağı süre boyunca çok savunmasız oldukları için taşların, kayaların arasında saklandıklarını belirtir. Eğer istakoz ya da yengeç kabuk değiştirdiği dönemde bir yara alırsa bu yaranın kalıcı olacağını ve yeni kabuk olsa bile bu yaranın hiç silinemeyeceğinden bahseder. (Postacı, Zabcı, 2022)

YARAM İYİLEŞMEYECEK Mİ?

Psk. Sakine Deniz Yılmaz

Yengeç ya da ıstakoz düşünmüş müdür kabuğum gitti ne yapacağım diye ya da doğadaki diğer canlılar; bir ağaç mesela kışın döktüğüm yapraklarımı baharda açabilecek miyim diye telaşa kapılır mı? Kabuk hemen bağlasın, yapraklar hemen açsın ister insan. Hayatımızda gri olan hiçbir şey kalmasın. Gün doğumu, gün batımı, açan çiçek, dönen dünya hepsinin bir döngü olduğunu bu döngünün içinde insanın da var olduğunu fark edemez benlik.

Tekinsizlik makalesinde Freud tekinsizliği şöyle tanımlar: “Benlik evinde rahat edemiyordur.” Tekinsizlik yaratan durumlardan, arada kalan duygulardan kaçışımız ruhumuzun ait hissedememesinden belki de. Ruh kendini ait hissedemeyince, telaşa kapılır. “Ya ben de ıstakoz gibi tam kabuk değiştirirken yara alırsam ve o yara kapanmazsa?” Belirsizlik duygusunun altında yatan duygu, insanın en içinde bir yerde açık bir kapı bırakmasıdır. Açık kapı, ne olacağını bilememe duygusu, hazırlıksız olma hali her an okları üstüne çekip yaranın açılacağına ve belki de hiç kapanmayacağına karşı bir korku oluşturur. Beyin bir sonraki adımı bilmek ister, bu yüzden bizi hep aynı düzenin içinde aynı rutinlerin peşinde bir hayata zorlar. Peki biz yara alacağız korkusundan hiç adım atmayacak mıyız? Belirsizlik olmasın diye hep kıyıda yüzen bir balık mı olacağız yoksa yeni okyanuslar mı keşfedeceğiz?

HAYATIN KIVRIMLI YOLLARI

Aday Psikolog Nilay Korulu

“Belirsizlik, geleceğin ne getireceğini
bilmemek demektir ve bu da hayatın
kendisidir..”

-Paulo Coelho

İnsan, hayatında dönüp arkasına baktığı zaman, bir sürü yol olduğunu görür. Aslında gittiği yol, düz değildir. Kavşaklar, çıkışlar, tepeler vardır. Ormanlar, patikalar ve göller vardır. Bir yol ormana saparken, diğeri bir dağ yoluna sapıyordur. Birinin sonu karanlığa benzerken, diğeri gerçekten karanlıktır.

Bazısına çok isteyerek girer, bazısını fark etmez bile, bazısına ise girmeyi çok isteyip son anda vazgeçmiştir. Acaba o seçmediği yoldan gitseydi daha mı iyi olurdu? Sonu baştan belli olan o yola girmeseydi? Son anda vazgeçtiği yoldan vazgeçmeseydi? Hiçbir zaman bilemez. Geçmişin seçilmeyen seçimlerinin ne getireceğini bilemediği gibi, geleceğin seçilecek seçimlerinin de ne getireceğini bilemez insan. Buna “hayatın belirsizliği” denir.

HAYATIN KIVRIMLI YOLLARI

—•—
Aday Psikolog Nilay Korulu

Belirsizlik insanın sırtından ne olacağını bilme sorumluluğunu alırken, ne olacağını bilmeme yükünü bırakır. Orada ormana sapan yoldan giderse iyi mi olur, bilemez. Belirsizlik bilmemeyi, bilmemek ise kaygıyı getirir. İnsan, tanımadığı yollardan korkar. Bilmediği ve bilemeyeceği olaylar hakkında kaygılanır. "O yoldan saparsam, başıma şu gelirse, ya bunu yaşarsam?" diye düşünüp durur. Belirsizlik, tahammül edilemezdir. İnsanın doğasına aykırıdır.



Connie Tom

HAYATIN KIVRIMLI YOLLARI

Aday Psikolog Nilay Korulu

Beyin belirsizliği sevmez. Hemen kendisine tehlikeli gelen o boşlukları doldurur. Kişide belirsiz boşlukların yanında kaygı da olduğu için en kötü senaryoyu ortaya koyuverir. "Evet, ormandan gidersen bir ayı saldırısına uğrayacaksın, göl yolundan gidersen göle düşeceksin." Felaketleştirme başlamıştır. Felaketleştirme başladığı an, kaygı daha da artar. Olası senaryoları düşündükçe kalp hızlanır, eller titrer. Ama kişi gerçekten bunları bilebilir mi? Ormanın sonunda ayı olduğunu, göl yoluna girerse göle düşeceğini? O yola girmeden, bilemez. Olan şey sadece beynin kendini korumak için belirsiz boşlukları doldurmasıdır. Hem de en kötü senaryoyla. Aklımızdan geçen her düşünceye inanmamak daha iyidir.

İnsan, her ne kadar düşünerek en güvenli yolu bulma ihtiyacı duysa da, her zaman her şeyi bilemez ve her zaman her şey açıkça görünmez. Bazen kendini o taşlı yollardan, bir sürü patikalardan geçerken rüzgarın akışına bırakmaya ihtiyacı vardır. Kendisi için bir tercih yapıp, iç sesine güvenmeye ihtiyacı vardır.

HAYATIN KIVRIMLI YOLLARI

Aday Psikolog Nilay Korulu

Hayatının içinde yürürken, hangi yolu seçeceğini karar veremediğin o anda; ya da yolların bile gözükmediği mesafedeyken, yolunu görememenin verdiği acıyla yanıp tutuştuğun o anda; belirsizliğin seni içine çekip daha da kötü tercihler yaptırmasına izin verme. Dur, derin bir nefes al. Biraz rüzgarı izle. Hangi yöne gidiyor? Kendini ona bırak. İç sesine güven. En güvendiğin ya da diğerinden biraz daha iyi olduğunu düşündüğün, belki de öyle sandığın o yola gir. Düşünmeyi bırakıp, bir adım at artık. Kötü mü oldu? İleride mutlaka bir çıkış daha vardır. Hayat, dümdüz ilerleyen bir tren rayı değil, patikalı yollarla dolu kocaman bir mekan aslında.



www.undrapsikoloji.com