PSYCHOLOGIES DERGİSİ
GENEL YAYIN YÖNETMENİ,
UZMAN PSİKOLOG
DENİZ ÇAKMAKKAYA

“OLUMSUZ DUYGULARIMIZA ALAN AÇARAK İYİLEŞEBİLİRİZ”

“KORKULARIMIZA SARILMAK YERİNE SAHİP OLDUKLARIMIZLA NELER YAPABİLECEĞİMİZİ DÜŞÜNEBİLİRİZ. BUNDAN NELER ÖĞRENEBİLİRİZ? KENDİMİZ, AİLEMİZ VE YAŞADIĞIMIZ TOPLUM İÇİN NE GİBİ DÖNÜŞTÜRÜCÜ DİNAMİKLER OLUŞTURABİLECEĞİMİZE YÖNELİK DÜŞÜNCELER, ÇATIŞMA YERİNE POZİTİFE ODAKLANMAMIZA YARDIMCI OLUR”

Dalida Özatay Erus / dalida.ozatay@platinonline.com
Fotoğraf: Erhan Tarlığ

Bizden çok uzakta olduğunu düşündüğümüz Koronavirüs’ün yaşamımıza bu kadar dahil olacağını beklemiyorduk. Ve bir anda günlük yaşantımız bambaşka bir döneme girdi. Bu süreçte kaygı, korku ve umutsuzluğun aslında ne olduğunu anladık. Kimimiz bunu daha sakin karşıladı, kimimiz ise panik oldu. Pandemi döneminin, kim olduğumuzu ve hayatta neyin önemli olduğunu düşünmemiz gerektiğini hatırlatan bir süreç olduğunu belirten uzman psikolog Deniz Çakmakkaya, bundan sonraki süreci nasıl yönetmemiz gerektiğine dair ipuçları verdi.

• Öncelikle evde kaldığımız süre boyunca bireyler neleri keşfetti? Hangi konularda zorluklar ve kaygılar yaşandı?
Yaşamlarımızda ilk defa bu çapta bir küresel salgınla karşılaştık. Her birimiz kendi sağlığımız için, sevdiklerimiz için ve insanlığın geleceği için endişe duyduk. Adım adım yaklaşan bir tehlikenin, bildiğimiz dünyayı hızla değiştirmesini izledik. Bugüne kadar kontrolümüzün altında olduğuna inandığımız birçok şeyin ellerimizin arasından kayabileceği ihtimaliyle karşı karşıya kaldık. Hepimiz aynı şeyleri yaşadık ama farklı tepkiler verdik. Çünkü her birimizin tehlike algısı, belirsizlikle yaşama deneyimi ve baş etme şekilleri birbirinden farklı. Bu dönem kaygıyı sağlıklı bir düzeyde tutamayan, aşırı tepkiler veren, aşırı kontrol çabalarına girenler için daha da zorlayıcıydı. Bir yandan tehlikeyi abartmayla ilişkili uyku sorunları, yeme bozuklukları, temizlik takıntıları, şiddete yönelme gibi davranışlar, diğer yandan tehlikeyi küçümsemeyle ilişkili umursamazlık, inkar, komplo teorileri, ruhsal açıdan dengeyi bulamadığımızın belirtileri olarak ortaya çıktı. Bu yaklaşımlar ilişkilerimizi, rutinlerimizi ve sağlığımızı da olumsuz etkiledi.
Küresel pandemi dönemi kim olduğumuzu ve hayatta neyin önemli olduğunu düşünmemiz gerektiğini hatırlatan bir süreç. ‘Geçmişte peşinden koşup durduğum şeyler hâlâ anlamlı mı?’, ‘Gerçekten neye ihtiyacım var?’, ‘Bu süreçten çıktığımda nasıl biri olmak istiyorum?’ gibi soruları kendine sorup bu cevapların peşine düşenler, varlığına ve var oluşa dair yeni keşifler yapabildiler. Birçok insan kişisel kaynaklarının ne kadar zengin olduğunu gördü. Olumsuz duygulara alan açabilenler ve yaşadıkları zorlukları olduğu gibi kabul edebilenler, yaratıcılıklarını ve kişisel gelişimlerini besleyen yeni fırsatlar buldular.

• İş hayatına dönmeye başladığımız bugünlerde bireyler, iş ve sosyal hayata adapte olabilmek açısından nasıl bir yol izlemeli? Ne gibi korkularla yüzleşmek durumunda kalacağız ve bu korkuları nasıl yeneceğiz?
Henüz olmamış ama olma ihtimali olan şeylerin düşüncesi kaygı yaratıyor. Kaygının ve korkunun hayatımızı kontrol etmesine izin verecek miyiz, vermeyecek miyiz? Onları yok saymak ya da düşman gibi görmek yerine bu duygularla yaşamayı nasıl öğrenebiliriz? Evet, gerçekten bir tehlike var ama bu tehlike karşısında çaresiz değiliz. Kontrol edemediğimiz şeyleri abartıp tehdidi gözümüzde büyütmek yerine, kontrol edebileceğimiz şeylere yönelebiliriz. Onlar da kendi sağlığımızı ve toplum sağlığını korumak için Bilim Kurulu’nun gerekli gördüğü tedbirleri uygulamak. Ancak biliyoruz ki bu tedbirlere herkes uyduğu zaman bir anlamı

>>

oluyor. Herkes maske takarsa, herkes hijyen kurallarına, fiziksel mesafeye uyarsa tehlike azalır. Biz nasıl diğer insanları düşünüyorsak onların da bizi düşündüğüne güvenebilmeliyiz. Her birimizin bu süreçte birçok yeni deneyimi oldu. Özgürlük kaybı, yalnızlık hissi, umutsuzluk gibi farklı duygularla belki de ilk defa tanıştık. Yakınlarını kaybedenler, sağlıklarını kaybedenler, zor koşullarda çalışmak zorunda kalanlar, işini kaybedenler, şiddete maruz kalanlar... Hepimiz birbirimizin acısını fark edip, acılarımızın sorumluluğunu almaya başladığımızda iyileşmeye doğru beraberce adımlar atacağız.

"ŞİRKETLER, PSİKOLOJİK SERMAYEYE YATIRIM YAPMALI"

• Pandemi dönemi, işlerin uzaktan da halledilebileceğini gösterdi. Yeniden işe dönerken eski tempoya adapte olamayan ya da verimi düşen çalışanlara tavsiyeleriniz neler olur? Kurumlar çalışan motivasyonunu yükseltmek adına ne gibi adımlar atmalı?

İş hayatı bir sınavdan geçecek. Şirketlerin anlamlı ve planlı bir strateji belirlemesi gerekiyor. Ne zaman dönersek dönelim, döndüğümüz yer artık aynı olmayacak. Yeni bir döneme giriyoruz ve bu dönemin ihtiyaçlarını iyi yöneten markalar öne çıkacak. Bir kere şirketler, çalışanlarının temel güven ihtiyaçlarını nasıl karşılayacaklarını iyi planlamalı. Öncelikleri, çalışanların fiziksel ve ruhsal sağlığını korumak olmalı. Aldıkları önlemler konusunda şeffaf ve detaylı bir şekilde bilgi vermeliler. Çünkü bilgimiz arttıkça korkumuz azalır. Ardından zaten uzun zamandır iş dünyasının tartıştığı sorular, yeni bir gözle masaya yatırılmalı. Gerçekten daha verimli çalışmak için ofisten çalışmaya, hiyerarşiye, kurum protokollerine, yüz yüze toplantılara ihtiyaç var mı? Bir çalışanın üretkenliğini ya da işin başarısını ne belirler? Koyduğumuz hedefler ne kadar gerçekçi? İş bölümünü ne kadar etkili yapıyoruz? Çeşitliliğe önem veriyor muyuz? Bu sorulara cevap ararken sözü çalışanlara da vermek ve onların deneyimlerinden faydalanmak önemli. Nasıl bir ortamda daha verimliler; yaratıcılıklarını geliştirmek için ekip dinamikleri nasıl harekete geçirilebilir; sorumluluklarını tamamlamak için neye ihtiyaç duyuyorlar? Her birimiz değer gördüğümüzü, desteklendiğimizi ve çözümün bir parçası olduğumuzu hissettiğimizde motivasyonumuz artar. Şirketlerin psikolojik sermayeye yatırım yapıp yapmaması, çalışanlarını iyileşme sürecine dahil ederek karar verip vermemeleri, işlerinin geleceğini ve krizden nasıl çıkacaklarını da belirleyecek.

• Bu süreçte 65 yaş üzerindekilere gelen yasak, bireyleri çok etkiledi. Mesela kendi ailemde de, 'Hayat geçiyor, zaten yaşlandık; elden bir şey gelmiyor' şeklinde kaygıların ortaya çıktığını gözlemliyorum. Bu noktada büyüklerimize nasıl rehber olmalıyız?

Aslında her birimiz hayatın sonlu olduğunu biliyoruz. O yüzden de her zaman varoluşsal bir kaygıyla yaşıyoruz. Ancak tehdidin bu kadar yakın olduğunu gördüğümüzde, ona karşı alacağımız gerçekçi tedbirler yanında cesarete, iyimserliğe ve umuda daha çok ihtiyaç duyuyoruz. Geleceğin daha iyi olacağına dair olumlu bir inanç geliştirdiğimizde, elimizdeki zamanda neler yaptığımız da önem kazanır. Tutunacak bir şeylerimiz olduğunu bildiğimizde ona ulaşmak için daha çok mücadele ederiz. Onların da akıntıya kapılıp gitmesini engellemek için yaşamlarına anlam veren bir umuda ihtiyaçları var. Onları gerçekten dinlemek, yakınmalarını basmakalıp cümlelerle geçiştirmek yerine gerçek sorunlarını anlamaya çalışmak, hayatta iyi şeylerin de olduğunu hatırlatmak, minnet duydukları şeyleri görmelerini sağlamak, onlarla kaliteli zaman geçirmek, yaşama cesaretlerini ve umutlarını yeniden yeşertmelerine yardımcı olur.

"FİZİKSEL MESAFE BİR DİĞER CANLININ RUHUNA DOKUNMAMIZA ENGEL OLAMAZ. YARDIMA İHTİYACI OLANLARA YARDIM ETMEK, YALNIZ OLDUĞUNU BİLDİĞİMİZ BİRİYLE İLGİLENMEK, YAŞLILARA MORAL VERMEK, DOĞAYLA YENİDEN İLİŞKİ KURMAK, EKOLOJİK KARARLAR ALMAK, DİĞER CANLILARIN İYİLİK HALİNİ GÖZETMEK TOPLUMUN VE GEZEGENİN BİR PARÇASI OLDUĞUMUZU HİSSETMEMİZİ SAĞLAR"

"RUHUMUZA TEMAS ETMEYEN ETKİNLİKLER YERİNE TOPLUMUN VE GEZEGENİN BİR PARÇASI OLACAĞIMIZ SEÇİMLER YAPABİLİRİZ"

• 'Yeni normal' döneminde eski sosyalliğe kolay kolay dönülemeyecek. Bu da bireylerde baskı yaratacak. Bu baskıyı nasıl aşabiliriz?

Belki de sosyallik adına koşturup durduğumuz etkinlikler, aslında ruhumuza temas etmeden geçip gidiyordu hayatlarımızdan. Birçok mekana sadece diğerleri gidiyor diye gidiyorduk. Belki bir başkasına mesaj atıp yarım kulak arkadaşımızı dinlemekten daha anlamlı şimdi uzaktan yaptığımız sohbetler. Sosyallik yalnızlık duygumuzu azaltır ama sosyal olmanın tek yolu bildiğimiz alışkanlıkları tekrarlamak olmayabilir. Diğerlerine ve hayata güçlü bağlarla bağlandığımızı hissetmek için gezegeni paylaştığımız tüm canlıları ne kadar önemsediğimizi ve onlar için ne gibi sorumluluklar aldığımızı sorabiliriz kendimize. Fiziksel mesafe bir diğer canlının ruhuna dokunmamıza engel olamaz. Yardıma ihtiyacı olanlara yardım etmek, yalnız olduğunu bildiğimiz biriyle ilgilenmek, yaşlılara moral vermek, doğayla yeniden ilişki kurmak, ekolojik kararlar almak, diğer canlıların iyilik halini gözetmek toplumun ve gezegenin bir parçası olduğumuzu hissetmemizi sağlar.

>>

"YENİ BİR DÖNEME GİRİYORUZ VE BU DÖNEMİN İHTİYAÇLARINI İYİ YÖNETEN MARKALAR ÖNE ÇIKACAK. BİR KERE ŞİRKETLER, ÇALIŞANLARININ TEMEL GÜVEN İHTİYAÇLARINI NASIL KARŞILAYACAKLARINI İYİ PLANLAMALI. ÖNCELİKLERİ, ÇALIŞANLARIN FİZİKSEL VE RUHSAL SAĞLIĞINI KORUMAK OLMALI"

• Bu sürede insanların evdeki aktiviteleri üzerine yapılan araştırmalarda uyumak, yemek yemek, temizlik yapmak ve dizi izlemek ilk sıralarda yer aldı. Burada insanların bir uğraşısı ya da hobisi olmadığı da ortaya çıkıyor. Kitlesel veya bireysel olumsuz olaylar karşısında, insanların bir tutkusunun olması, ruhuna da iyi gelecektir. Bu durumu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Yaşama dair içsel motivasyonumuzu artıran şeylerden biri de hayatta yaşadığımız akış deneyimlerinin fazlalığıdır. Kendimizi bütünüyle verdiğimiz, yüksek konsantrasyon gerektiren, becerilerimizi sınayan, zamanın nasıl geçtiğini unuttuğumuz bu tür aktiviteler iyi oluş halimizi besler. Estetik, sportif ya da bilişsel aktiviteler olabilir bunlar. Hayatımızın içinde bu zamanların sayısını artırmak yaşama dair iştahımızı da artırır. Hatta bunların varlığı, dediğiniz gibi zor dönemlerden geçerken koruyucu kalkana dönüşebilir. Biz ruh sağlığı çalışanları da yaşamın her alanında bireylerin zorluklar karşısında dayanıklılıklarını artıracak bu yöntemleri hayatlarının bir parçası yapmaları için çaba harcıyoruz. İyi günlerde kendimize dair yaptığımız bu keşifler, hayatımıza kattığımız bu deneyimler zor zamanlarda da yardımcımız oluyor.

• Pandemiye yönelik endişeler devam ediyor. İkinci dalga bekleniyor. Bireylerde normal hayata dönme işaretleri sizce en yakın ne zaman görülecek?

Bu konuda ancak bilim insanlarının çalışmaları bize bir cevap verebilir. Ancak görünen o ki, eldeki verilerle de kesin bir şey söylemek çok zor. Uzmanlar 1,5-2 yıl gibi tahmini bir zamandan bahsediyor. Biz de gelişmelere göre yeni stratejilerimizi şekillendireceğiz.

• Yemek yemek, sinemaya gitmek, dostlarla buluşmak... Bu gibi konulara çok tereddütlü yaklaşıyoruz. Hem korkmak hem de özlem içinde olup paylaşımda bulunma ikilemi, ne gibi psikolojik çatışmaları da beraberinde getirecek?

Evet, eski rutinlerimize artık dönemeyeceğiz ve bunların kaybının acısını yaşıyoruz. Bunlarla birlikte, her zaman gittiğimiz yerlerde hissettiğimiz güven duygumuzu da yitirdik. Bunca kayıp karşısında üzüntü, hayal kırıklığı, öfke gibi yas tepkileri vermemiz doğal. Ancak bunları bastırmak ya da yenmeye çalışmak yerine, onları yaşayıp bize ne söylediklerini dinleyebiliriz. Bu duygulara alan açmak ve farkına varmak önemli. Çünkü farkında değilsek iyileşemeyiz. Nedir bizde bu kadar hayal kırıklığı yaratan şey gerçekten? Herkesin cevabı birbirinden farklı olacaktır. Birine iyi gelen şey de diğeri için bir çözüm olmayabilir. O yüzden yasımızı ifade edebilmek, duygularımızı paylaşmak bu süreci daha hızlı atlatmamızı sağlar. Sevdiklerinizle konuşabilir, yazabilir, resim yapabilirsiniz. Böylece duygularınız daha net bir biçimde görünür olur. Biliyoruz ki olağandışı bir dönemden geçiyoruz ama bu durum sonsuza dek sürmeyecek. Korkularımıza sarılmak yerine sahip olduklarımızla neler yapabileceğimizi düşünebiliriz.

OKUMA ÖNERİSİ

"ÖZELLİKLE EDEBİYAT, İÇİNDEN ÇIKAMADIĞIMIZ SORUNLARLA KARŞILAŞTIĞIMIZDA KURTARICI OLUYOR. BİR DE KENDİMİZİ ANLAMAMIZA YARDIMCI OLAN KİTAPLAR VAR..."

KAYGI ÇAĞI
EDİTÖR KEMAL SAYAR

"Editörlüğünü Kemal Sayar'ın yaptığı 'Kaygı Çağı' da bunlardan biri... İçinden geçtiğimiz dönemi, ruh sağlığı alanında farklı uzmanların bakış açılarıyla ele alan, kolay anlaşılır bir çalışma olmuş"

KENDİNİ ARAYAN İNSAN
ROLLO MAY

"İkinci olarak, geleceğin bu kadar belirsiz olduğu bir dünyada içsel bütünlüğümüzü nasıl sağlayacağımız konusunda yol gösteren, Rollo May'in 'Kendini Arayan İnsan' kitabını önerebilirim"

MÜKEMMEL OLMAMANIN HEDİYELERİ
DR. BRENÉ BROWN

"Değişim bazılarımız için çok korkutucu olabilir ama kendimizden beklentilere değil de bizi biz yapan özelliklere odaklandığımızda, değişime yüklediğimiz anlamlar da değişebilir. Dr. Brené Brown'un 'Mükemmel Olamamanın Hediyeleri' kitabı, kendimizle bağlantı kurmamıza yardımcı oluyor"