

Keck School of Medicine of USC Dekan Yardımcısı ve Psikiyatri Profesörü Dr. David Baron:



Deniz Çakmakkaya,
Dr. David Baron

“Çocuklara sağlıklı rekabeti öğretmeliyiz”

Keck School of Medicine of University of Southern California (USC) Dekan Yardımcısı ve Psikiyatri Profesörü olan Dr. David Baron, aynı zamanda Keck Medical Center’da Psikiyatri Bölüm Şefi ve USC Uluslararası İdman, Psikiyatri ve Spor Merkezi’nin Müdürü. Kocaeli Üniversite’sinden Prof. Dr. Bülent Coşkun’la ortaklaşa yürüttüğü projeler ve konferanslar nedeniyle sık sık Türkiye’ye gelen David Baron’la, Akademi Psikeart eğitimleri kapsamında 2013’te “Toplum Ruh Sağlığının İyileştirilmesinde Tanıtıcı Filmlerin Rolü” başlıklı bir de panel düzenlemiştik.

Spor psikiyatrisi alanında yaptığı yüzlerce araştırma ve bu alanda yazdığı makalelerin yanı sıra çocuk ve ergenlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu alanında da uzman olan Prof. Dr. David Baron’la Psikeart’tan Deniz Çakmakkaya, Los Angeles’ta görüştü.

ABD’nin en önemli spor psikiyatristlerinden biri olan Prof. Dr. David Baron’la USC’deki ofisinde buluşuyoruz. Spor ve rekabet birbirinden ayrı düşünülmeceği için rekabetle ilgili görüşlerini almak istiyorum ve önce rekabeti nasıl tanımladığını soruyorum. “Pek çok şekilde tarif edilebilir” diye söze başlayan Prof. David Baron, “İki kişinin, iki hükümetin, iki takımın ya da herhangi iki varlığın

birbirlerini yenmeye çalışmasıdır. Spor müsabakalarını düşündüğünüzde, takımların daha çok gol atmayı ya da daha çok puan almayı hedeflemesidir” diyor.

Baron, “Sporda rekabet maçı kazanmak, galip gelmek, altın madalya almak şeklinde oluyor. Politikada ise her zaman sınırlı kaynakların peşine düşen karşıt güçler var” diyerek rekabetin sadece belli bir ödül için değil, bir kaynak için de yapılabileceğinin

altını çiziyor. Örneğin ülkelerin bütçe ödeneklerinden pay alabilmek için devlet organları birbirleriyle rekabete giriyor. “Günlük hayatta ise insanlar pek çok şey için rekabet ediyor; iş bulmak için, eş bulmak için... Yani aslında rekabet çok geniş anlamda kullanılan bir terim.”

“Sağlıklı rekabet toplumların yararına”

Beverly Hills’ten şehir merkezinin

KEY CONCEPTS FOR PRIMARY CARE

AGENDA

8:30am BREAKFAST AND SIGN-IN

9:10am WELCOME AND OVERVIEW

David A. Baran, MScD, DO
Activity Chairperson
Professor and Chief of Psychiatry,
Department of Psychiatry and Behavioral Sciences,
Keck School of Medicine of USC
Los Angeles, California

WHO SHOULD PARTICIPATE?
This activity is designed for primary care physicians, psychiatrists, and other healthcare professionals interested in the diagnosis, treatment, and management of adults with ADHD.

OVERVIEW
This full activity will focus on the diagnostic and treatment challenges of ADHD in the adult world. Topics will include the conceptual models in the field of ADHD, 3 models of care and practice and review current evidence on the key concepts of evidence-based clinical practice. Both the research progress of the past year and what future research should practitioners look for regarding diagnosis and management. Treatment strategies for adult ADHD will be presented. Assessment and management of comorbidities. Treatment strategies for adult ADHD will be presented.



doğusunda yer alan Keck Medical Center'a giderken Popcast'ten Açık Radyo'nun "Açık Bilinç" programının o haftaki bölümünü dinlediğim için, Güven Güzeldere ve Ömer Madra'nın programda ele aldıkları "Spontaneous giving and calculated greed" ("İçten gelen paylaşımcılık ve hesaplanmış tamahkârlık")* adlı makaleden bahsediyorum David Baron'a taze taze. Güven Güzeldere'nin farklı açılardan yorumladığı makalede, insanın doğal eğiliminin işbirliği yapmak olduğu sonucu ağır basıyor. Acaba işbirliği ve rekabet davranışlarımızda ne kadar belirleyici?

"Rekabet de doğamızda olan bir şey ancak rekabetin olması işbirliğinin olamayacağı anlamına gelmez. Örneğin işyerinde, okulda bir projeyi bitirmek ya da rapor yazmak için biriyle işbirliği yapabiliriz ya da Türkiye başka bir devletle işbirliği yapabilir. İşbirliği biriyle beraber çalışmak demek olsa bile rekabetin zıddı olduğunu düşünmüyorum. Yani biriyle beraber çalışıp yine de onunla rekabet edebilirsiniz. İnsanlar işbirliğinin daha dostane temellere dayandığını düşünüyor. Oysa her zaman öyle olmayabilir. Rusya ve Amerika'nın IŞİD'e karşı işbirliği yapması diğer birçok alanda mücadele etmeyecekleri anlamına gelmiyor. Bence rekabet ve işbirliği küresel kültürün birer parçası. Rekabet her zaman vardır. Sağlıklı rekabetler ve sağlıklı işbirlikleri toplumların yararına. İnsanlar farklı görüşlerde olabilirler, kendi doğruları için mücadele edebilirler ancak bu başkalarını öldürmeye, yok etmeye dönüşmemeli."

Neden bazı insanlar daha rekabetçi?

Yaşamımız boyunca okulda ya da işyerinde bazı insanların diğerlerinden daha rekabetçi olduğunu fark etmişizdir. Bazen biz rekabet içinde olmasak bile sıra arkadaşımız kendi notuyla bizimkini karşılaştırır ya da iş arkadaşımız beraber çalıştığımız projede daha çok övgü toplamak için öne atılır. Biz kendi kendimize dururken zorla rekabetin içine sürüklenebiliriz. Ben de doğal olarak

Psikiyatrist olarak beni en çok endişelendiren şeylerden biri, çocuklara rekabeti doğru şekilde öğretemememiz. Çünkü sağlıklı ve sağlıklı rekabet fikirleri yaratabiliriz.

bazı insanların neden rekabete daha eğilimli olduklarını merak ediyorum. "Sporda buna öldürme içgüdüğü denir" diye açıklıyor David Baron. "Bu elbette ki öldürmek istediği anlamına gelmiyor, ne pahasına olursa olsun kazanmak istediği anlamına geliyor. Kesinlikle bazı insanlar diğerlerinden daha rekabetçi, bazılarıysa işbirliğine daha yatkın. Bu ayrım muhtemelen çocukluklarına, 'kazanmanın' anlamını öğrendikleri zamana kadar gidiyor. İşte rekabetin tüm psikolojisi de bu anlamda yatıyor. Bazı insanlar en çok kendileriyle yarıştıklarında motive olurlar. Örneğin maraton koşucuları hep bir önceki sürelerinden daha hızlı koşmaya çalışırlar. Onlar kendileriyle yarışır, futbolcular ise diğer takımla yarışır. Bizim dikkatimizi çeken, 'daha rekabetçi' dediğimiz insanlar, kazanmayı seven kişiler. Politikacılar çoğunlukla bu gruptan. Seçimleri kazanmak ve her durumda kazanan olmak istiyorlar. Tabii bu uzlaşmacı olamayacakları anlamına gelmiyor. En başarılı politikacılar bu rekabetçi ruha sahip olmalarına rağmen işbirliği yapabilenlerden çıkıyor. Yaşadığımız rekabet sağlıklı ya da sağlıklı olmayan gibi, yaptığımız işbirliği de sağlıklı ya da sağlıklı olmayan olabilir. Bence başarının sırrı sağlıklı rekabet ve sağlıklı işbirliği arasında bir dengeyle ilerlemekte gizli."

Demek ki küçük yaşta kazanmaya ve kaybetmeye yüklediğimiz anlamlar bizim tutum ve davranışlarımızı belirliyor. Yeniden tanımlayabilecek olsak, kazanmayı nasıl tanımlarız? "İnsanlar, 'Her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorum' diyebilmeli; ve sonuç ne olursa olsun, çaba gösterdiği için mutlu olabilmeli. Aileler de çocuklarına 'Yapabildiğinin en iyisini yap, çok çalış ama sonuç ne

olursa olsun kabul ederiz' diyebilmeli. Yani bir numara olmak zorunda değilsin. Elinden gelenin en iyisini yapıp, 'Tamam, mücadele ettim ama her zaman kazanmak zorunda değilim' diyebilmelisin. Daha iyisini yapmak için rekabet etmekle sürekli kazanmayı istemek arasında fark var."

Hiç kimse her zaman kazanamaz

Sürekli kazanmaya çalışmanın, her şeyde birinci olmaya çalışmanın insanda yoğun stres ve kaygı yaratacağı aşikâr. Hiç kimse her zaman kazanamaz. "Her gün bir zafer uğruna mücadele eden, birileriyle sürekli rekabet içinde olan insanların kaygı düzeyleri de yüksektir herhalde" diye araya giriyorum. "Kazanmayı nasıl kodladığımız gibi rekabeti de nasıl kodladığımız önemli" diye açıklıyor David Baron. "Eğer rekabeti 'Her zaman kazanan ben olmayım, her zaman birinci olmalıyım' diye tanımlıyorsak, elbette ki kaygı ve hayal kırıklığı yaşamamız kaçınılmaz. Çünkü böyle kodlandığında birinci olamamak, kaybetmek demek oluyor." Ne kadar stresli! Her zaman bizden daha iyisini yapan birileri olabilir. Prof. Baron, konuyu biraz daha açıklamak için akademik hayattan örnek veriyor. "Bir makale yazıyorsam, yapmam gerekenleri yapıp okumam gerekenleri okuduysam, gerekli düzenlemeleri yaptıysam ve yapmış olmak için değil, yapabildiğim en iyisini yaptığımı düşünerek makaleyi teslim ettiysem, bu yeterli. Başkası daha mı iyi not aldı, tamam, sorun değil! Burada kaygı hissetmek için bir nedenim yok. Ben elimden geleni yaptım. Ama en yüksek notu almalıydım diye düşündüysem hayal kırıklığı yaşarım. Çünkü en yüksek notu alamamış olmam kaybetmiş olduğum anlamına gelir. 'Mücadele ederim, en iyisini

yapmak için gayret gösteririm ama her zaman kazanmak zorunda değilim' diye düşünmeliyiz. Elimden geleni yaptıysam birinci olmama gerek yok. Kazanmayı tanımladığımız gibi, kaybetmeyi de tanımlıyoruz."

Sağlıklı işbirliği nasıl yapılır?

Kelimelere yüklediğimiz anlamlar çok önemli. Belki de kazanmanın, kaybetmenin, rekabetin bizim için ne ifade ettiğini yeniden düşünmeli ve tanımlarımızı gözden geçirmeliyiz. Tabii David Baron sağlıklı işbirliğinden de bahsettiği için, işbirliğini de nasıl doğru tanımlayabileceğimizi sormadan geçemiyorum. Belli ki onu bile doğru yapamayabiliyoruz.

"Bazı insanlar işbirliği yapmayı, işin tüm sorumluluğunu almak zannediyor. Öyle olmamalı. İşbirliği, karşılıklı bir ilişkidir. Tıpkı ilişkilerde olduğu gibi alan ve veren dengesi olması gerekir. Yani aslında ne işbirliği ne de rekabet kendi başlarına stres kaynağıdır. Onlara yüklediğimiz anlamlar bize stres yaratıyor. Bazı insanlar maçı kaybeder ve mahvolur, bazıları da kaybettikleri için üzülür ama 'N'apalım, elimizden geleni yaptık, hadi gidip birer bira içelim' der."

Futbol gibi rekabetin ve ilginin çok yüksek olduğu takım sporlarında "Elimizden geleni yaptık ama n'apalım olmadı" diye düşünmek daha zor değil mi?

"Evet, çünkü yine kazanmak değil kazanmaya yüklenen anlam devreye giriyor. Kazanan takımın parçası olmak, daha çok para kazanmak, reklamlarda görünmek, saygınlık kazanmak demek. Kazanmanın pek çok katmanı var."

"Yıllarca spora yeni başlayanlardan profesyonel olimpiyat sporcularına kadar pek çok atletle çalıştım. İçlerinde çok rekabetçi sporcular vardı ancak ellerinden geleni yaptıklarını hissettiklerinde öncelikleri birinci olup olmamaları değildi. En iyi performanslarını sergilemeye çalışmaları sağlıklı; ancak kazanamadıklarında perişan olanların durumu son derece tehlikeli. Devamlı kazanmak mümkün değil; belli bir süre için mümkün olsa bile doğa bir yerde size engel olur. 20'lerinizde,

30'larınızda kazanabilirsiniz ama artık 40'lı yaşlarınızda kazanamazsınız. Spor dünyasında uzun yıllar üzerinde durduğum ve atletlere aşlamaya çalıştığım en önemli şey, önce çok çalışmak, yapabildiğinin en iyisini yapmak, ondan sonra kazanmayı düşünmek. Altın madalyayı kazanmak bu olabilir, elinden gelenin en iyisini yaptığında bunun için kendinle gurur duyabilirsin."

Bir soru 10 bin kişi mi?

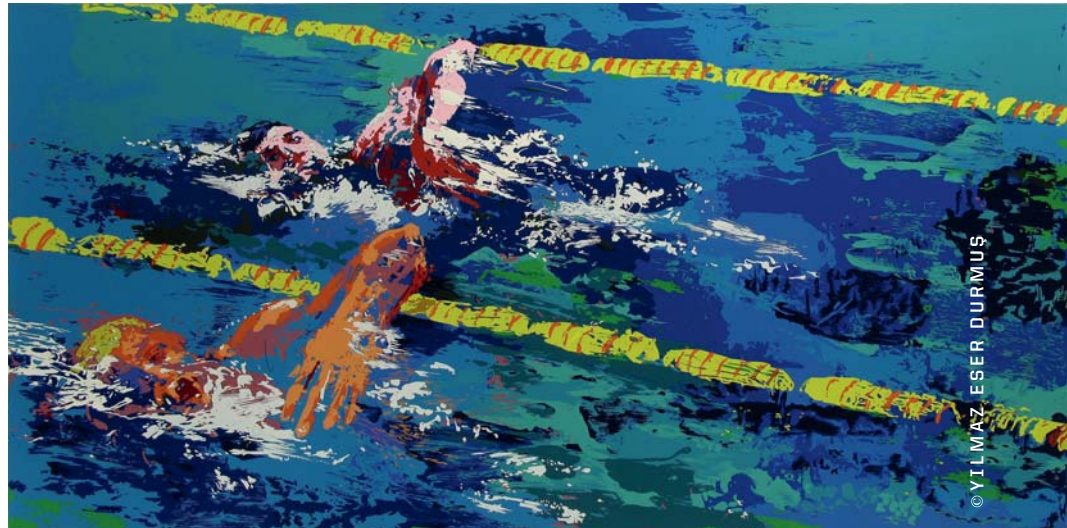
Röportajın yayımlanacağı sayı Mayıs-Haziran aylarına denk geleceği için David Baron'a üniversite sınav sistemimizi anlatıyorum kısaca. Ben üniversiteye hazırlanırken "bir soru, 10 bin kişi" mottosuyla daha fazla soru çözmemiz için devamlı baskı yapıldı, hepimiz yarış atı gibiydik. Yeni düzenlemelere rağmen Haziran ayında yine milyonlarca genç, gelecek kaygılarıyla uzun zamandır sürdürdükleri sınav maratonunu tamamlayacak. Amerika'da ise lisede girilen SAT sınavının puanı artık eskisi kadar etkili değilmiş. Harvard gibi iyi okullar puanın yanı sıra öğrencinin katıldığı okul kulüplerine, sosyal etkinliklere, lise yaşamı boyunca gösterdiği genel başarıya bakıyormuş. Yani test sonuçlarının üniversite girişlerinde belirleyiciliği azalmış. Bizim içinse ufukta böyle bir değişim görünmüyor. O yüzden "Üniversite sınavına hazırlanan bu genç yarışçılara

aileleri nasıl davranılmalı?" diye soruyorum.

"Rekabetle ilgili önemli bir diğer şey de onu ailelerimizden öğreniyor oluşumuz" diyor Prof. Baron. "Mesela burada pek çok Asyalı anne görüyorum, onlara 'Tiger Mom' deniyor. Çocuklarını çok fazla zorluyorlar. Her kulübe gönderiyorlar, müzik dersi aldırıyorlar, spora götürüyorlar, özel ders aldırıyorlar... Çocuk ve ergenlik psikiyatrisi alanında da çalışmış bir psikiyatrist olarak çocuk yetiştirmenin en iyi yolunun bu olduğunu düşünmüyorum. Bu şekilde ancak çocukta anksiyete oluşturabiliriz. Bazen çocuğun sadece çocuk gibi davranmasına izin vermek gerekir. Herhangi bir takımda oynamasındansa arkadaşlarıyla dışarı çıkıp top oynaması ve bundan zevk alması gerekir."

Hilesiz yarış, rakibe saygı

"Psikiyatrist olarak beni en çok endişelendiren şeylerden biri, çocuklara rekabeti doğru şekilde öğretemememiz. Asıl yapılması gereken bu. Sadece ailelerin değil, spor okullarının da yapabileceği bir şey bu. Eşim Philadelphia'nın en büyük spor okulunu yönetiyor. Okula 2 binden fazla çocuk geliyor. Küçük yaştan itibaren iyi bir takım oyuncusu olmaktan zevk almayı, ne kadar zorlu bir oyun olursa olsun takım arkadaşına, rakibine saygı duymayı öğreniyorlar. Çocuklara rekabeti öğretirken dikkatli olmalıyız.



Çünkü dediğim gibi, sağlıklı ve sağlıksız rekabet fikirleri yaratabiliriz.”

“Ben de uzun süre spor koçluğu yaptım” diyerek kendi deneyimlerini de paylaşıyor Prof. Baron. Elbette takımının iyi oynamasını, sınırlarını zorlamaya çalışmasını istiyor. Ancak oyuncularına kazanamasa bile gösterdikleri gayret için kendileriyle gurur duymalarını öğütlüyormuş. “Herkes iki metrelik basketbol oyuncusu değil ama herkes elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışabilir. “En iyi okula girmek, en iyi işe alınmak gibi sınırlı kaynakların söz konusu olduğu durumlarda rekabet artar. Yani bir tek kişi altın madalya alacaksa rekabet daha fazladır, katılan herkes bir ödül alacaksa daha azdır. En iyi okula girmek için rekabet elbette ki yüksek olur çünkü çok az sayıda yer var. Mesela biz tıp bölümüne 160 kişiyi kabul ediyoruz ama 8-10 bin başvuru oluyor. Türkiye’de de eminim böyledir.

“Rekabet ederken sağlıklı bir bakış açısını korumak gerekiyor. ‘Olduğundan daha iyisini olmaya çalışıyorum, elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorum’ derken ‘kazanmak için hile yapabilirim’ diye düşünmemek gerekiyor. Biliyorsun, Maria Sharapova’nın doping aldığı ortaya çıktı.”

David Baron’la görüşmemizden bir hafta önce Maria Sharapova, Los Angeles’ta bir basın açıklaması yaparak doping testinin sonuçlarının pozitif çıktığını söylemiş ve Uluslararası Tenis Federasyonu tarafından lisansı askıya alınmıştı.

“Dediğim gibi, yıllarca olimpiik bisiklet yarışçılarıyla çalıştım. Bazıları doping kullanmazlarsa yeterince mücadele etmediklerini düşünüyordu. Böyle bir yarış kültürü elbette ki sağlıksız rekabete örnek. Herhangi birinin adil olmayan şekilde daha avantajlı olduğu bir mücadele söz konusu olmamalı.”

“Kazansanız da kaybetmeniz de aynı kişisiniz”

Herkesin hile yaptığını ama “Aman canım boş ver, ne olacak, hileden kim ölmüş!” dediğini düşünebiliyor musunuz? Buna yarış demek, spor

“Özgüveni olmayan atletler ancak başarılı olduklarında değerli olduklarını düşünürler. Bu çok tehlikeli. Kazanamasam iyi değilim diye değil, kazanamam da iyiyim diye düşünmeliler. Sonuçta kazansanız da kaybetmeniz de aynı kişisiniz.”

demek mümkün değil elbette. Ama bazen kendimizi rekabete o kadar kaptırıyoruz ki her şey mubahmış gibi geliyor. Belki içinde bulunduğumuz ortam ya da kültür de bu hissimizi etkiliyor. Amerikan kültürünün bireysel rekabeti desteklediği düşüncesinden yola çıkarak sosyal psikolojinin en temel sorularından birini soruyorum; rekabet algısında kültürel farklılıkların bir rolü var mıdır?

“Tabii, Asya kültürüne baktığımızda, Çin’e ve Japonya’ya... Gerçi Çin son

zamanlarda değişti ama Japon kültürü daha grup ağırlıklı. Kendileri için bir şey yapmazlar, her zaman ailenin ya da ülkenin onurunu gözetirler. Sivirmeye çalışan kişileri hoş karşılamazlar. Amerika’da ise daha birey odaklı bir yaklaşım var. Biri diğerinden daha doğru değil ama dediğin gibi, kültürlerin rekabete bakış açısı farklı. O yüzden kültürün çok önemli bir rol oynadığını söyleyebiliriz; hem kültürün hem de o kültür içinde nasıl yetiştirildiğimizin. Yani rekabet anlayışı



öğrendiğimiz bir şey; ailemizden, öğretmenlerimizden, koçlarımızdan öğreniyoruz...”

Peki, başarıyı ya da yenilgiyi değerlendirmemizde kendimize güvenin rolü nedir?

“Özgüvenin çok önemli olduğunu düşünüyorum. Özgüveni olmayan atletler ancak başarılı olduklarında değerli olduklarını düşünürler. Bu çok tehlikeli. Kazanmasam iyi değilim diye değil, kazanmasam da iyiyim diye düşünmeliler. Sonuçta kazansanız da kaybetmeniz de aynı kişisiniz. Kazandığınızda mutlu olabilirsiniz, kazanmadığınızda üzülebilirsiniz ama her şekilde siz aynı kişisiniz.”

“Ne olursa olsun seni seviyorum”

Aile etkisi de akla geliyor hemen.

Okuldayken kötü not aldığında eve gitmek istemeyen arkadaşlarım vardı. Azar ıstıtmekten korkarlardı. Ailelerinin sadece yüksek not aldıklarında onlara sevgi gösterdiğini düşünürlerdi.

David Baron, “Bu gerçek olmasa bile, çocukların algısı bu şekilde oluşmuşsa kendilerini kötü hissederler ve sağlıklı rekabet anlayışı gelişir” diyor. Yani aile çocuğa net mesajlar veremiyorsa, çocuk ailem sadece iyi not aldığım da ya da sporda başarılı olduğumda benimle ilgileniyor diye düşünebilir. O yüzden açık açık tekrar soruyorum. Çocuklara ne demeliyiz?

“Elinden geleni, yapabileceğinin en iyisini yap, sen iyi bir insansın, ne olursa olsun seni seviyorum ve seninle gurur duyuyorum.”

Dayanamayarak David Baron’a Türk

ailelerinin çocuklarını diğer çocuklarla mukayese etme eğiliminde olduklarını da anlatıyorum. Yok komşunun çocuğu senden daha yüksek not almış, yok bilmem kim ne kadar usluymuş. Büyürken hepimizin en az bir kere duyduğu şeyler. Tabii bir de kendi kendimizi kıyaslamamız var. Özellikle de ergenlikten itibaren sürekli dış görünüşümüzü başkalarıyla kıyaslıyoruz.

Prof. Baron, “Bu şekilde kıyaslama yapmak yerine, ben böyle güzelim, o da o haliyle güzel diyebilmeliyiz” diyor. “Her ikimiz de güzel olabiliriz. Aileler de bunu aşılmalı; sen güzelsin, bak o da güzel.”

Kendisi de yeme bozuklukları alanında çalıştığı için, genç kızların daha zayıf olduklarında daha çok sevecekleri düşüncesine kapılmalarının çok tehlikeli olduğunu söylüyor. “Genç bir kızın kendini daha iyi hissetmek için kilo vermesiyle başkalarının onu daha çok beğeneceğini düşündüğü için zayıflamaya çalışması arasında fark var.”

“Çocuklarına böyle şeyler söyleyen aileler de ebeveynliği anlamıyor, her zaman çocuklara, ‘Ailen olarak tek istediğimiz yapabileceğinin en iyisini yapman, seni her zaman seviyoruz’ demek gerekir. Aksi takdirde kötü ebeveynlik yapmış olurlar.”

“Aileler için de bir okul olmalı” dediğimde gülüyor Prof. David Baron, meğerse bu konuda çok tartışıyorlarmış. “Araba kullanmak için bile teste giriyoruz” diyor. “Ebeveyn olmak içinse hiçbir şey yapmak gerekmiyor, herhangi bir test yok, sadece sevişiyorsun.”

“Aslında aile çok önemli, birçok kişinin ebeveynliğe hazır olmadan çocuk sahibi olduğunu görüyoruz. Çocuğun beyin gelişiminin yüzde 80’i üç yaşına kadar tamamlanıyor” diyerek özellikle ilk yılların çocuk gelişiminde çok önemli olduğunu altını çiziyor. “Para olmasa da, şartlar çok iyi olmasa da sevgi dolu, duygusal olarak destekleyici ve ilgili ebeveynler olunabilir.”

* Çeviri Prof. Dr. Güven Güzeldere’ye ait.

