

TARA PORTER

ANLAMIMYORSUN İŞTE
GENÇ KADIN İÇİN YAŞAM REHBERİ

ÇEVİRİ: SELEN AK

domingo



ANLAMİYORSUN İŞTE
Genç Kadın İçin Yaşam Rehberi
TARA PORTER

Özgün İsmi: You Don't Understand Me
© 2022 Tara Porter

Bu kitap ilk olarak *You Don't Understand Me* adıyla İngilizcede basılmıştır. Türkçe yayın hakları AnatoliaLit Telif Ajansı aracılığıyla A M Heath & Co Ltd. den alınmıştır.

Türkçe yayın hakları:
© 2023 Bkz Yayıncılık Ticaret ve Sanayi Ltd. Şti.
Domingo, Bkz Yayıncılık markasıdır.
Sertifika No: 46105

Çeviri: Selen Ak
Editör: Tuba Nur Bakaçhan
Son okuma: Ümran Özbalcı
Kapak uyarlama: Betül Güzhan
Sayfa uygulama: Bahadır Erşık

ISBN: 978 605 198 287 8

Baskı: Haziran 2023
Optimum Basım
Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad. No: 51/1
34295 Küçükçekmece İstanbul
Tel: 0212 463 71 25 • Sertifika No: 41707

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın tümünün veya içeriğinin herhangi bir bölümünün yayıncının yazılı izni olmadan, fotokopi yöntemi dahil, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla çoğaltılması yasaktır.

Bkz Yayıncılık Ticaret ve Sanayi Ltd. Şti.
Harbiye Mah. Cumhuriyet Cad. Pak Apt. No: 30
Kat: 1 Daire: 3 Şişli İstanbul – Tel: (212) 245 08 39
e-posta: domingo@domingo.com.tr
www.domingo.com.tr

İÇİNDEKİLER

<i>Yazar Hakkında</i>	ii
<i>Giriş</i>	1
BİRİNCİ BÖLÜM: BAĞLANMA VE AİDİYET	9
Zararlı (toksik) ebeveynlik	21
İyi bir bağlanma ilişkisinin faydası	25
Ergenlik yıllarında bağlanma	27
İKİNCİ BÖLÜM: AİLENİZ	31
Ergenlik sarkacı	35
Aileler karmaşık sistemlerdir	36
Bir eylem olarak ebeveynlik	38
Ebeveynlikte aşırıya kaçmak	41
Disiplin, sınırlar ve kurallar	45
Ebeveyninizin tarzını kabullenmek	49
Kardeşler	57
Aileler: En güzel zamanlar, en kötü zamanlar	63

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: ARKADAŞLAR	65
Kızların arkadaşlık biçimleri	69
Uyum sağlamak: Kabilenizi bulmak	76
Arkadaşlıkta sorunlar: Sosyal beceriksizlik, sosyal kaygı, Otizm Spektrum Bozukluğu	80
Böylece size arkadaşlığın nasıl olacağını anlattım	91
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: DUYGULAR, DÜŞÜNCELER VE HİSLER	93
His nedir? Duygu nedir? Düşünce nedir?	97
Duygusal zihniniz ve rasyonel zihniniz	101
Hisleriniz karşısında ne durumdasınız?	106
Güçlü olumsuz duygular: Olumsuz başta çıkma yolları	108
İyi bir ruh sağlığının temelleri	115
Hislerin idaresini ele almak	122
BEŞİNCİ BÖLÜM: KAYGI VE ÜZÜNTÜ	135
Kaygı nedir?	137
Kaygıyı tetikleyen iç ve dış etmenler	140
Kaygı sarmalı	142
Toplumsal olarak kaygı sarmalı	145
Şimdi neden bu kadar stres var?	147
Kaygı yönetimi	150
Davranışsal kaygı yönetimi	163
Elinizden gelenin en iyisini yapmayın, “en iyi” olmayın – Yaşayabileceğiniz en iyi hayatı yaşayın	173

ALTINCI BÖLÜM: EĞİTİM VE YETERLİKLER	175
Eğitim ve ruh sağlığı	179
Bir yol daha var: Gerçekçi beklentiler edinmek	189
Üniversite hakkındaki gerçekler	195
Çok değil, yeterince çalışın	200
Biraz yaramazlık yapma hakkı	208
YEDİNCİ BÖLÜM: BESİNLER, YEMEK, KİLO VE VÜCUT ŞEKLİ	211
Sağlıklı beslenme mesajlarına dikkat edin	214
Vücut şekliniz	218
Kafanızdaki yanlış beden imgesi	222
Diyet	227
Diyetin aşırısı yemeye yol açması:	
“Aman neyse!” tepkisi	234
İki arada bir derede: İrade ve diyet	238
Beslenmede ya hep ya hiç ve yo-yo diyeti	241
Beden memnuniyeti	242
Nasıl yemek yemeli?	245
Besinler, yemek, kilo ve vücut şekli: Çılgın bir dünyada akıl sağlığımızı korumak	248
SEKİZİNCİ BÖLÜM: EKРАНLAR VE İNTERNET	251
Her saat, her dakika müsait olmak	255
Uyarılmanın ruhsal esenlik üzerindeki etkisi	259
Ekran bağımlısı mısınız?	261
İnternet kasırgası	263
Değerler ve mutluluk tuzağı	264

Değerlerinize karar verme ve bağlı kalma	269
Kıyaslama ve mükemmeliyetçilik	273
Yalnızlık ve savunmasızlık	279
Yetmez, yetti, yetersizim	281
Ekran özgürlüğü mü ekran köleliği mi?	283

DOKUZUNCU BÖLÜM: ÇEKİM, İLİŞKİLER, CİNSELLİK VE AŞK

287

<i>LGBT-Q+</i>	290
Aşk ve bilge zihin	292
Birini neden çekici bulursunuz?	293
Kovalama heyecanı	298
Zor kızı oynamak mı?	302
Aşk ve özsaygı: <i>Tebrikler tatlım</i>	306
Cinselliğinizi geliştirmek	309
Aşk üzerine son düşünceler	316

<i>Son Sözler</i>	319
<i>Teşekkürler</i>	321
<i>Ötesini Merak Edenler İçin</i>	323
<i>Sonnotlar</i>	325

GİRİŞ

Psikoloji: İnsan zihnini ve özellikle de belli şartlar altında zihnin davranışları etkileyen işlevlerini inceleyen bilim dalı.

Terapistlik ve psikologluk kariyerim boyunca yüzlerce kızla konuştum. Bu kitap o konuşmalara, o kızların öykülerine, umutlarına, korkularına, düşüncelerine, hislerine, davranışlarına, başarısızlıklarına ve zaferlerine dayanıyor; onları dinleyerek öğrendiklerimden ve yardım etmek için öğrenmek zorunda kaldıklarımından oluşuyor. Bu kitap, o kızların mücadelelerinden ve başarılarından doğdu.

Duygusal yeterliğinizi ve özgüveninizi geliştirmiş halde büyüyebilmeniz için gereken araçları sunan *Anlamıyorsun İşte'nin* odağı, genç bir kadın olma yolculuğunda yönünüzü nasıl belirleyebileceğiniz. Sadece bir kuşakta genç kadınların dünyası tanınmayacak kadar değişti. Yirmi beş yılı aşkın klinik deneyimim boyunca genç kızların gücünün ve imkânlarının katlanarak arttığını gözlemledim. Siz kızlar, akademik alanda oğlanları geride bırakıyorsunuz, tıp ve hukuk fakültelerine girişte artık eşit bir cinsiyet dağılımı var; feminizmde #metoo hareketiyle ve iklim değişikliğinde okul eylemleriyle, kızların ve genç kadınların kendi güçlerinin farkına varmaya başladığını görüyoruz. Teknolojik devrim sayesinde günümüzün kızları ekran yerlisi* olan ilk kuşak kadınlardır: İnternetin yaşamınıza dahil olmadığı bir an bile yok, ekranları içgüdüsel olarak kullanıyorsunuz. Sözkonusu değişimler, birçoğunuzun ergenlik yıllarını bir kuşak önceki kadınların hayal bile edemeyeceği özgürlüğe sahip olduğu bir ortamda geçirmesini sağlıyor.

* Ekran ve dijital aletlere doğuştan aşına olan; *screen native*. (e.n.)

Kızlar ve genç kadınlar için bazı şeylerin yolunda gittiği açık ama fena halde ters giden başka şeyler var. Daha fazla özgürlük, seçim şansı ve gücün, beraberinde muazzam zorluklar getirdiği de ortada. Gençler arasında ruh sağlığı sorunlarının arttığını hepimiz farkındayız ama istatistikler biraz yanıltıcı. Şöyle ki, oğlanlarla küçük yaştaki kızların ruhsal rahatsızlık oranları nispeten sabit ancak ergenlik çağındaki kızlarla genç kadınların ruh sağlığı sorunları fırlayıya geçti. 16-24 yaş grubu kızlarda kendine zarar verme oranı 2000 yılında %6 civarında iken şimdi %20'lerde seyrediyor.

İşte ben de terapi odamda böyle endişeleri olan kızlarla görüşmekteyim. Hem klinik tecrübemin hem de diğer gençleri –akranlarını ve onlardan önceki kuşakları– dinleyerek vardığım ortak aklın objektifinden bir yaklaşımla yaşadıkları deneyimlere kulak vermekteyim. Görüştüğüm her genç kadının dış dünyada yolunu bulması için iç dünyasını anlamasına yardım etmeye çalışırım ve bazen terapi odamda müthiş bir şey yaşanır: Zihinlerindeki kaostan bir düzen kurmalarına yardım edilince bu kızlar farklı düşünme yöntemi kazanırlar; farklı düşünmek de farklı davranmalarına, farklı seçimler yapmalarına, dolayısıyla kendilerini daha iyi hissetmelerine yardım eder.

Elinizdeki kitapta sizlerle paylaşmak üzere sözkonusu deneyimlerin ortak noktalarını bir araya getirdim. Bu kitapta o kızların ortak aklına dair esasların yanı sıra benim onları dinlerken yaptığım gözlemleri, edindiğim fikirleri okuyacaksınız. Size kendinizi anlamanız, kendinize şefkatli davranmanız, kızların artık sahip olduğu özgürlüğü akıllıca kullanmanız, bunları yaparken de ruh sağlığınıza olmamanız için gereken araçları sunmak istiyorum. Daha fazla kızın kendini yaralamasını, açlığa mahkûm etmesini, panikten donakalmasını veya dünyanın onsuz daha iyi bir yer olacağını düşünmesini istemiyorum. Bu kadarı yeter. Siz kızların yalnızca hayatta kalacak kadar değil, aynı zamanda

gelişip serpilecek kadar, yükselerek güvenle ve berrak bir zihinle uçacak kadar kendinizi tanımanızı istiyorum. Bu konuda artık bana iş kalmamasını istiyorum.

Şimdiki ve geçmişteki tüm hastalarımın iki şey söyleyeceğim: Birincisi, öykülerinizi benimle paylaştığınız için size çok çok teşekkür ederim. İkincisi, kitaptaki vaka örneklerinin hiçbiri siz değilsiniz. Neden mi? Çünkü mahremiyetinizi korumak için o örnekleri kurgulamak zorunda kaldım. İşin aslı, kitabın doğruluğuna veya dürüstlüğüne gölge düşebileceğinden endişelendiğim için bunu nasıl başarabileceğimi uzun uzadıya düşündüm. Sonunda kendime şöyle bir kural koydum: Bir vaka örneğini yalnızca aynı sorunu yaşayan iki veya üç gençle çalışmışsam kullandım ve o gençlerin öykülerini birleştirdim. Ardından tüm ikincil detayları çıkardım ve renk katmak için yeni detaylar ekledim. Hem bana güvenip anlattığınız öykülerinizi korumak için böyle yaptım hem de o vaka çalışmalarını vurgulamak istediğim konuyu örneklendirmek için kitaba dahil ettim, yani işin kilit noktası sizin yaşınız veya neye benzediğiniz değil, *o konuydu*. Daha çok insana uyması için de sizlerden öğrendiklerimi kurgusal karakterlere uyarladım.

Dille ilgili ufak bir not: Bu kitap ergen kızlarla ve genç kadınlarla çalışırken gözlemlediğim ortak özellikleri konu alıyor. Siz, elbette ki çeşitlilik gösteren bir grup olduğunuzdan anlatılanların hepsi tüm kızlara ve kadınlara uymayacaktır, birçok kısım bazı oğlanlara ve genç erkeklere uygun düşebilir. Kendilerini daha farklı tanımlayan veya geçiş süreci yaşayan gençlerle psikolojileri hakkında uzmanlık iddia edecek kadar çalışmadım. Umarım burada okuduklarınız kişiliğinizin bir parçasına hitap eder. Ben cinsiyeti toplum tarafından yapılandırılmış ama kişinin kendisi tarafından belirlenmiş olarak görüyorum, bu da bazı açılardan yalnızca kızlara ve genç kadınlara yönelik bir kitap yazmakla çelişiyor. Ancak günümüzde genç kadınların ruh sağlığı

sorunlarıyla daha çok boğuştuğunu –ve psikoloji öğrenimi görmeye daha fazla ilgi duyduğunu– gösteren veriler, belli bir cinsiyete yönelik bir kitaba ihtiyaç veya talep olduğuna işaret ederek bu kitabın böyle yazılmasını haklı çıkarıyor. Kitapta gördüğüm gençlerin kullandığı tarzda bir dil kullandım (“abi”, “hıyar” veya “mankafa” diye anılanlar her cinsiyetten olabilir). Ayrıca anne, baba ve ebeveyn sözcüklerini oldukça geniş anlamda, üvey ebeveynler, vasiler, koruyucu ebeveynler ve bunun gibi türleri de dahil olmak üzere hayatınızdaki o rolleri üstlenen herkesi kapsayacak şekilde kullandım.

Bu kitap, gördüğünüz gibi içerik bakımından çok geniş kapsamlı değil. Araştırma çalışmalarından çok şahsi klinik deneyimlerime dayanıyor, ayrıca yeterince klinik veya kişisel deneyimim olmadığını hissettiğim bazı konu başlıkları ve meseleler de var. Yazım sürecinde deneyiminim veya bilgimin çok az olduğu pek çok konu bulunduğunu acı duyarak fark ettim. Örneğin anoreksiya, diyet ve sezgisel beslenme hakkında çok şey bildiğimi ama olumlu beden algısına dair çok az şey bildiğimi keşfettim. Bunu size neden söylüyorum? Çünkü bu kitabı okurken zaman zaman tanıdığınızı ve kabul edildiğinizi hissetmenizi umuyorum. Ama elbette sizi şahsen tanımadığım için bir alanda düşüncelerinizi başarıyla yakalarken bir başka alanda yanından bile geçmeyebilirim. En sevdiğim psikoloji makalelerinden birinin başlığı “Neyi Bilmediğinizi Bilmek Üzerine”, yani benim de bilmediğim pek çok şey var. Gözden kaçırdıklarım için özür dilerim, kendimi eğitmeye devam edeceğim.

Kitabın sonuna eklediğim “Ötesini Merak Edenler İçin” başlıklı kısımda, özellikle de hakkında fazla bilgi sahibi olmadığım bazı konularda detaylı araştırma yapmak isteyenler için birtakım fikirlere ve başvuru kaynaklarına yer verdim.

Son olarak, bu kitabın başlıca konusu ruhsal hastalıklar değil, ruh sağlığı; genç kadınların günlük psikolojisi. Umarım ruhsal

hastalıkları olanlara faydası dokunur ama aynı zamanda da hepiniz kendinizden bir şeyler bulursunuz. Umarım zihninizin kuytu köşelerinde kaldığı için ifade etmekte zorlandığınız bir şeyi sözcüklere dökmenize yardım eder. Hepsinden önemlisi, umarım anlaşıldığınızı hissedersiniz.

BİRİNCİ BÖLÜM

BAĞLANMA VE AİDİYET

*“Çocuklarımızı tüm kalbimizle sevsek de
bütün çocuklar sevgimizi hissetmez...
İlişkiler, beyne yaşamın ilk iki üç yılında
kodlanır.”*

RICHARD BOWLBY

Acaba neden bu kitabı seçtiniz? Belki sizin için endişelenen veya yalnızca ilginizi çekeceğini düşünen biri vermiştir. Belki *A level* için psikoloji seçmeyi düşünüyor, belki yolunuzu kaybettiğinizi hissediyor, konu hakkında bilgi sahibi olmayı, kendinizi biraz daha iyi anlamayı arzuluyorsunuzdur. Belki de endişeli veya üzgünsünüzdür ya da kendinizde değilsinizdir ve yardım arıyorsunuzdur. Belki kendinizi veya başkalarını incitiyorsunuzdur.

Yazarken sizi hayal ediyorum. Terapi odamdan içeri girenlerden biri gibi düşünüyorum sizi: Genellikle terapinin nasıl geçeceğini merak eden ama çoğu kez *onu* anlayabileceğimden kuşkulu, çoğu zaman üzgün, endişeli, yolunu kaybetmiş veya yapayalnız, ne yapacağını bilmez halde, bazense başı önde, yanlış yola sapmış ama kesinlikle eşi benzeri olmayan biri gibi. Kesinlikle sandığından daha muhteşem, daha zeki ve daha eğlenceli biri. Acaba, “Yanılıyor, hiç de öyle değilim ben,” diye mi düşünüyorsunuz? Hayır, tüm içtenliğimle söylüyorum, öylesiniz.

Tanıştığım hiçbir genç kadınının eşi benzeri yok, evet ama hepsinin birtakım ortak özellikleri var. Bazı ortak temalar, sizleri dinleyerek öğrendiğim ve öğrenmeye devam ettiğim birtakım şeyler var. Psikolojiye dair, hayatınızda neler olup bittiğini düşünmenize yardım edecek bazı fikirler vermek ve örnekler göstermek için bunlardan bazılarını burada anlatacağım. Öykülerin hepsi size bire bir uymayacak, içindekiler kısmına göz atarak sizi

* Britanya’da zorunlu ortaöğretim eğitimi sonrasında üniversiteye hazırlanmak isteyenlerin devam ettiği ileri düzey lise eğitimi. (*e.n.*)

en çok hangi bölümlerin ilgilendirdiğini ve hangi bölümleri atlamak isteyebileceğinizi düşünebilirsiniz. Şimdiki bölüm muhtemelen bilinçli bir şekilde hatırlamadığınız bir döneme ağırlık verdiğinden anında ilginizi çekmeyebilir. Belki “Yedinci Bölüm: Besinler, Yemek, Kilo ve Vücut Şekli” veya “Beşinci Bölüm: Kaygı ve Üzüntü” gibi, endişelerinizle daha doğrudan ilgili bir bölüme geçmek isteyebilir, bu bölümü atlayabilirsiniz ama bence bu hata olur. Kendi psikolojinize yolculuk, henüz bebekken yaşadıklarınızla başlar. Bilinçli bir şekilde hatırlamıyor olabilirsiniz ama inanın, ilk günleriniz ve aylarınız akide şekerlerinin içinden geçen şeritler gibi içinizde yer etmiştir. O günlerde, o ilk ilişkilerinizde yaşadıklarınız beyninize işlenir. Büyürken sizi öncelikle onlar şekillendirir, çok etkili ve anlaşılmaya değer şeylerdir.

Psikolojide buna bağlanma denir. Hayvanlarda, özellikle memelilerde, anne ile yavrusu doğumdan sonra birbirine yakın olmaya çalışır. Bunu ilk kez geçtiğimiz yüzyılın başlarında ve ortalarında araştırmalar yapan etolog-psikologlar saptadı. Belki sözkonusu deneylerin bazılarını biliyorsunuzdur: Bir kaz yavrusu doğar doğmaz hareket eden bir uyaran arar, bulunca da peşinden gitmeye başlar. Bu, ister oyuncak bir tren olsun, isterse de bir çift lastik çizme, fark etmez. Annesinden ayrılan bir yavru maymun, yemek vermeyeceğini bilse bile rahatlamak için kumaştan yapılmış anne ikamesine sarılır. Ebeveyninden ayrılarak hastanede veya yetimhanede kalan küçük çocuklar yeterli ilgiyi göremediklerinde çeşitli psikolojik ve duygusal zorluklar yaşarlar. 1989 yılında Romanya yetimhanelerinde çekilen görüntülere hiç denk geldiniz mi? Yüzlerce çocuk dehşet verici koşullar altında tutuluyordu. Doğrudan istismarı bir kenara bırakırsak, duygusal yoksunluk ve ebeveyn figürlerinin eksikliği ağır psikolojik ve zihinsel hasarlara yol açmıştı.

John Bowlby adlı bir psikolog, bebekler veya küçük çocuklar ile ebeveynleri arasındaki bağlanma ilişkisini araştırmış, konuyla