

Ezberi Bozmak İsteyenler İçin: “Kalbinle Düşün Aklınla Hisset”

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde profesör, Yale Child Study Center'da öğretim görevlisi olarak akademik çalışmalarını sürdüren, çocuk-genç ve erişkin psikiyatrisi alanında serbest uzman hekim olarak çalışan Yankı Yazgan aynı zamanda pek çok kitaba imza atmış durumda. Son kitabı, “Kalbinle Düşün, Aklınla Hisset” üzerine söyleşi yaptığımız Yazgan'dan, gerek kitabı gerekse hayatı ele alış ve yaşayış biçimimizle ilgili, aklımızda ve kalbimizde ışık yakacak sözler dinledik.

“En iyi kişisel gelişim kitabı henüz yazılmadı” diyorsunuz. Burada bir eleştiri var. Son kitabınız “Kalbinle Düşün, Aklınla Hisset”i hangi sınıfta kabul edip okuyalım?

Bu kitabı kişisel gelişim beklentileriyle alanlar hayal kırıklığına uğrayabilirler. Çünkü kişisel gelişim kitaplarının alışılmış kalıbı, bir takım kestirme yollar ve reçeteler oluşturmak üzerinedir. Benim daha önceki kitaplarımı okumuş olanlar ve yazılarımı takip edenler, böyle birşeyin mümkün olmadığını söylediğini bilirler. Mümkün olsa memnuniyetle... Hayatın sırrının, hayatı anlamaya çalışmak ve insanlarla ikili ilişkilerimizi sürdürmekten geçtiğini, buna kafa yoran herkesin sırrı keşfetmeye yaklaştığını düşünüyorum. Zaten kişisel gelişimi sağlayan,

insanların hayatında iz bırakan kitaplara baktığınızda bunların çoğunun edebiyat eserleri olduğunu görürsünüz. Orhan Pamuk'un kitabında geçen “Bir kitap okudum hayatım değişti” cümlesi de herhalde bir kişisel gelişim kitabı için yazılmamıştır. Ben kitabımın popüler bir bilim kitabı kabul edilmesini isterim.

Bize bugüne kadar öğretilen şuydu: “Duygularınla aklını karıştırma, mantıklı karar ver.” Kitap ise kalbinle düşün, aklınla hisset diyor. Bu ne demek?

İnsan davranış ve düşüncesini anlamak konusunda klişeleşmiş bazı fikirler var. Bunlar; beden ve ruhun iki ayrı parça olduğuna ilişkin 17. yüzyıldan kalma varsayımlarla başlar, günümüze geldiğinizde insan psikolojisinin insan beyninden bağımsız olduğu ya da insan beyninin sanki sabit ve değişmez bir takvimden ibaret olduğu gibi diğer uçta bir bakış açısına kadar uzanır. Modern beyin bilimleri ve davranış bilimlerinin elde ettiği bilgiler, bu varsayımların yanılı yarattığını, bu sistemlerin birbirinden ayrılmasının neredeyse imkânsız olduğunu, birinden birinin diğerinden ağır basmasından ziyade ikisi arasında bir senkronizasyon sağlamanın insan hayatı açısından daha olumlu tesiri olabileceğini ortaya koydu. Bizim kalp sandığımız şeyi beyin, beyin sandığımız şeyi kalp yapıyor. Kalbimiz burada elbette bir metafor; orada duygu ve akıl zıtlığının gerçekte olmadığını söylüyorum. Böyle bir zıtlık, geçici olarak var olabilir, ama bunların birbiri olmadan yapamadığını, birinden biri diğerine mutlak bir hükümdarlık kurduğunda da insan için hiç geliştirici olmayan sonuçlar doğurduğunu söylemek istiyorum.

Aklımızla biraz çıkarıcı düşünmez miyiz?

Duygularımızla sadece şimdiki görevlerimizi, aklımız birkaç adım sonrasını hesaplar ve daha uzun vadede kâr sağlamayı hedefler. Bunu nasıl kıracağız?

Bunun tam tersi de var. Örneğin çocuğumuzu yetiştirirken yaptıklarımızı ele alalım. Burada duygu da var, akıl da var. Duygu burada koşulsuz kör eder, akıl ise geleceği planlar. Biz bütün varımızı yoğumuzu, çocuğumuzun gelişimine yatırarak, akla mantığa sığmayan bir harcamalar dizisi içine giriyoruz. Aynı paralarla belki ne fabrikalar kurulur, ne dükkânlar açılır derken, biz çocuğumuzun gelişimi, eğitimi, iyi bakılması, iyi beslenmesi için kaynak yaratıyoruz. Duygu ve aklın bütünleştiği alanlardan bir tanesi çocuklarımız. Aklımızın hesapçılığı ile duygularımızın kör ediciliği bir kişinin menfaatine yarıyor; çocuklarımızın. Burada sevgi bize hedefleri gösteriyor, akıl ise o hedeflere gidecek yolu saptıyor.

Kitabınızda, “Bir ampulün değişmesi için kaç psikiyatr lazım?” sorusuna; “Bir psikiyatr yeter, yeter ki ampul değişmek istesin” yanıtını veriyorsunuz. Diğer taraftan “Ben istesem neler

yaparım” anlayışını da eleştiriyorsunuz. Değişmek istediğimde değişebiliyordum hani?

Genel ortalamaya baktığınızda, ben ileride büyük bir futbolcu olmak istiyorum diyerek futbola başlayanların, çok küçük bir bölümü oluyor. İstemenin yetmediğini söylüyorum. İstemek şart ama yetmez. Bir piyango bileti almak gibi; bileti almazsanız size çıkma şansı yok. Ampulün değişmesi konusuna dönersek, evdeki ampul eğer havai fişek olmak istiyorsa, böyle bir değişimin zor olduğunu bilmesi lazım. İmkânsız istemeye itirazım yok. İmkânsız istemekle ömrünü geçirmiş bir insan olarak bunu söylemek ayıp olur. Ama onun imkânsız olarak bilerek isteme cesareti göstermeyi, “İmkânsız olduğunu biliyorum ama yine de istiyorum” demeyi kastediyorum. Bu cesarettir. Ama kendinde her şeyi başarabilecek bir güç olduğuna inanmak ise, kendinibilmezliktir.

Peki, ne yapalım? “Reçete yok” dediniz ama bir yol tarifi vardır elbette...

Elimde ne var? Ben ne yapıyorum? Şu anda neyim? Bu sorulara yanıt verilmeli. Hani mezar taşına yazıyorlar; elindeki kıymetini bilmedi diye. Ya da sevdiği bir insan var ama sevdiği bir insanın değerini bilmiyor... Hep daha fazlasının daha iyinin peşinde olmak kendini geliştirmenin ana yolu değil. İşahlılıkla oburluk arasındaki farkı kastediyorum. Hayatın ağırlığından kurtulmanın yolu devamlı yeni istekler peşinde koşmaktan ziyade, sorumlulukların farkına varmak, odaklanmaktır. Kendi sorumluluklarını yerine getirmeyen birçok insanın yeni sorumluluklara aday olmasını nasıl açıklarız? O yüzden ben yavaşlığı reçete ediyorum. Aceleye gerek yok. Bu cansızlık değil, canlı ama düşünerek, taşınarak, bekleyerek yaşamak lazım. Ne acelemiz var? Nereye yetişiyoruz? Yemeğe bakalım; fast-food güzeldir ama tatmin etmez. Üç büyük hamburger yerseniz ancak doyarsınız ama ağır ateşte pişmiş bir çorbanın yerini tutmaz. Burada maksat doymak değil, lezzet almak.

Stres hakkında neler söylersiniz? Her geçen gün etkisi artıyor ve mutsuzluk yaratıyor.

İnsanlar depresyona; işten atıldıklarında, terfileri verilmediklerinde girer diye düşünülür. Ama klinik depresyona girenlerin üçte biri, başkalarının gözünden hayatlarında iyi sayılan şeyler olmuş insanlardır. Yeni evlenmiş, yeni iş sahibi olmuş, mesleğinde yükselmiş, zengin olmuş gibi... Toplumsal normlarda bir şeyin daha fazlasını elde etmek, insanın ruhsal açıdan mutlu ve doyumlu yapacağı bir yanılgıdır. Bu noktalara süreç pişmeden gelmiş olmak, aslında iyi değildir. “Ben ne için konuşuyorum, neyi dert ediyorum?” diye düşündüğünüzde genelde, dert ettiğimiz şeyin o kadar etmeye değer olmadığını görüyorsunuz. Bir örnek vereyim. Uçakta soruyorlar; “Salata mı sandviç mi? Birçok insan için bu dert oluyor. “İşte yanında ne var? Ne içsem?” Sanki hayatımızın son yemeğini yiyoruz veya oradaki tercih üstümüze kalacak gibi. Beğenmezsen yemezsin, açsan da inince bir şey yersin. Duygular bizi hayatın sadece o andan ibaret olduğu hissine sürüklüyor. İnanmıyorsanız, bir



sonraki seyahatinizde bir bakın bakalım; sorularını dinleyin, telaşlarını izleyin. Hepimiz yaparız bunu.

Ortada bir ekonomik kriz var. En azından aklımızı meşgul edecek bizi konuşturacak boyutta. Bundan etkilenmeden işimizi nasıl odaklanalım, hayatımıza nasıl devam edelim?

Ortada, istememizden bağımsız olarak kendiliğinden gelen bir sıkıntı var. Diğer yandan bizim kendimizin nasıl etkileneceği, krizin tesirini değiştirebilir. Hazırlıklı olmak önemli ama hazırlanmak için artık çok geç. Bu nedenle ülke yöneticilerinin bir sonraki krize şimdiden hazırlanmalarını tavsiye ediyorum. Bireyler açısından ele alacak olursak, bireyler toplumlardan daha şanslı. Bireylere, başlarına gelen kötü olayın, hayatta olabilecek en kötü olay olmadığını hatırlamalarını tavsiye ediyorum. Yakınlarla ilişkilerini sıkılaştırınlar, arkadaşları, akrabaları, aileleri ile yakınlaşmak bir ilaç gibi gelir. Olacağı, olabileceklerin derdini kafanıza takmanız, aradaki çıkış yollarını unutmanıza sebep olur. Ben diyorum ki, iki gün sonra “A” olacak. Ve bugün “A” olayı yani kötü olay olmuşçasına hareket edersem, iki gün boyunca beni o “A” noktasına götürmeyecek seçenekleri de gözden kaçırmam. Olacaklarla ilgili dertlenmek, olacaklarla başa çıkma becerimizi törpüler. Bir önceki uçak örneğinde sadece an'a odaklanırken, bu örnekte sadece geleceğe odaklanıyorsunuz. Bu da korkuyla yaşamaya sebep olur. İki düşünme hatası da hayatımızın anlamını bulmamızı engeller.

