

Julia Samuel

**BU DA
GEÇECEK**

Değişim, Kriz ve Umut Dolu Başlangıç Hikâyeleri



“Her Şey akar, hiçbir Şey kalmaz; her Şey geçip gider,
hiçbir Şey sabit durmaz.”

Herakleitos

“Bu da geçecek” ifadesinin İngilizcede eski bir örneğine 1848 tarihli
bir metinde rastlıyoruz:

Doğulu bir bilgeden ülkenin sultanı, durmadan deęiŐen insan
ilişkileri karŐısında, bunların gerçek eğilimini en iyi anlatan
duyguyu bir yzge yazmasını istediğinde, bilge Őu
sözcükleri yazmıŐ yzge: – “Ve bu da geçecek.”

İçindekiler

<i>Giriş</i>	13
<i>Yaşamda Değişme Süreci</i>	18
Değişme Üzerine Düşünmek	19
Değişime Direnmek	20
Kesintiye Uğrama Nasıl Bir Histir	21
Umut	22
Bütünleşme ve Anlam	23
Düşünceler	26
<i>Aile İlişkileri</i>	27
Leena: Gelinin Annesi	27
Lucas: Yeni Bebek, Yeni Baba	38
Wande: Çalışan Bir Anne Olmak	50
Aile Üzerine Düşünceler	62
Aile Sistemleri	65
Babaların Önemi	67
Yeni Babalar	69
Ebeveynlik: Ya Bu Deveyi Güdersin, Ya Bu Diyardan Gidersin	71
Yetişkin Çocuklara Ebeveynlik Etmek	72
“Bumerang Çocuklar”	78
Kültür ve Ebeveynlik	79
Büyükanne ve Büyükbaba	81

Aşk	83
Maria: Evlilik ve Evlilik Dışı İlişkiler	83
Jackson: Aşk, Sağlık ve Aile	94
Robbie: Sevmiş ve Yitirmiş Olmak	108
Esther: Yeniden Başlamak, Yetmiş Üç Yaşında Aşk	121
Isabel: Kırk Üç Yaşında Boşanma ve Yeni Aşk	135
Aşk Üzerine Düşünceler	155
Aşk Nedir?	158
Genetiğin ve Çevrenin Aşka Etkisi	161
İstatistikler ve Sosyal Değişmenin Aşk Üzerindeki Etkisi	163
Boşanma	165
Alkoliklerin Yetişkin Çocukları	166
İlişki Dinamiği: Cinsiyet ve Aşk	167
“Biricik” Ruh Eşini Bulmak	168
Uzun Süreli İlişkilerde Seks Üzerine Araştırmalar	171
Uzun Süreli Birliklilikleri Ayakta Tutan Nedir?	173
Gottman: Mahşerin Dört Atlısı	175
Aşkı ve Flörtü Bulmanın Yeni Yolları	178
Modern Zina	180
Aşk Önemli mi?	182
İş	184
Caz: İlk İş	184
Rachel: Doğum İzninden Sonra	195
Heinrich: İşten Sonra Hayat	208
Cindy: İşten Çıkarılma ve Aşkta Belirsizlik	217
Çalışma Üzerine Düşünceler	230
İstatistikler: Birleşik Krallık YouGov Araştırması 2017	231
Emeklilik	234
Çeyrek Yaş Krizi	237
İşini Kaybetme	242

Yeni Anne Olan Kadının İşine Dönmeyi Başarması	245
Aşırı Duyarlı İnsanlar	247
Sağlık	249
Geoffrey: Ailede Hastalık	249
Aysha: Menopoz, Gereksizlik Hissi ve Aile İlişkileri	257
Ben: Yalnız Bir Babayken Kanser Olmak	270
Eric: Covid 19 Örnek Vakası	280
Sağlık Üzerine Düşünceler	291
Sağlık ve Gönenc	292
Tanı Sonrası Sağlık Kaybı ve İyileşme	293
Aile Sistemleri ve Sağlık	295
Menopoz	298
Çalışma	300
Yaşlanma	301
Yaşlılıkta Yalnızlık	302
Umut	303
Kimlik	304
Sara: Rakka'dan Berlin'e Kaçış	304
Owen:Açılma	318
KT: İkiliğin Ötesinde	327
Kimlik Üzerine Düşünceler	348
Kişisel Bir Not	348
Kimlik ve Evrim	351
Günümüzde Kimlik Üzerindeki Tarihsel Etkiler	352
Güç ve Kimlik	353
Cinsiyet ve Cinsel Kimlik Araştırması	354
Doğumdan İtibaren Toplumsal Cinsiyet Gelişimi Araştırması	357
Göç, Sığınmacılar ve Kimlik.....	357
Sosyal Medya ve Kimlik	359
Kimlikte Değişim Süreci	360

Sonuç	363
Değişim Zamanları İçin Güçlülüğün 8 Sütunu.....	366
1. Kendimizle İlişki	367
2. Başkalarıyla İlişki	369
3. Duyguları Yönetme Yolları	370
4. Zaman	371
5. Zihin-Beden	373
6. Sınırlar	375
7. Yapı	376
8. Odaklanma	376
Son Bir Söz	377
Ekler: Yaşam Boyu Gelişim	378
Gelişimsel Görevler	378
Yaşam Görevleri	381
Farklı Kuşaklara Ait Bağlam ve Tanımlar	382
Gelenekçiler – 1928-45 arası doğanlar	382
“Bebek Patlaması” Kuşağı – 1946-64 arası doğanlar	383
X Kuşağı – 1965-80 arası doğanlar	384
Milenyaller (Y Kuşağı) – 1981-96 arası doğanlar	386
Z Kuşağı – 1996-2010 arası doğanlar	388
Bir Psikoterapist Olarak Kendim	390
Kaynaklar	392
Teşekkür	414

Giriş

Onuncu doğum günümde yatağında uzanırken, çift haneli sayıların boyun eğmez yüksekliklerine ulaştığımı hatırlıyorum; yetişkinlik baştan çıkarıcı ölçüde yakın görünüyordu. Hayatımın tıpkı anneminki gibi olacağını hayal etmiştim: Bir erkekle tanışıp âşık olacak, evlenecek, çocuklar doğuracak ve hemen büyüyecektim. Gayet basit görünüyordu her şey. Oluverecekti. Görünüşte böyle geliştirdim hayatım. Az bulunur ölçüde şanslı biriydim. Ama bu bakış kayıpları, onlara uyum sağlamak için beni içsel olarak değiştirmeye zorlayan canlı kayıpları hesaba katmıyor. Bundan kaynaklanan sonuçları da: beş farklı evliliğimi (hepsi aynı adamla), her bir çocuğumla olan çok yönlü ilişkilerimi, sağlık sorunlarımın hem benim hem de sevdiğim için yarattığı sıkıntı ve güçsüzlüğü, tüm sonları ve başlangıçları, sonuçsuz kalan girişimlerim sırasındaki çaba ve başarısızlıkları. Hatta başarılar bile asla hayal ettiğim gibi olmadı, düzenlenmeleri, uyarlanmaları gerekti. Hayatı yaşamamanın mükemmel bir yolu yok. Hayat, değişmedir. Bunu teoride biliyoruz, ancak deneyimi genellikle beklediğimizden daha karmaşıktır, korkuya kapılırız, hatta felç olup kalırız. O zaman da yanlış yapıyor olduğumuzu varsayarız.

Değişme aktif bir süreçtir, adanmışlık ve dayanıklılık gerektirir, rahatsız edici gerçeklere bakabilmemizi ister bizden. Bütün bir ömür şöyle dursun, gelecek on yıl içinde bile ne çok değişeceğimizi

yeterince değerlendirmiyoruz. Bazı tercihlerimiz üzerinde gereğince düşünmüş olsak, yine de yapar mıydık o tercihleri? Muhtemelen yapmazdık. Yazık ki değişme hem iyi hem de kötü olabilmektedir. Hayatımız berbat gittiğinde “Bu da geçecek,” deriz ve umarız ki gerçekten öyle olur – ama işte sorun tam da burada: Hayat iyi olduğunda, kaçınılmaz olarak bu da geçecektir. Kabul edilmesi zor gerçektir ki, hayatın değişmesi ancak ölümle son bulacaktır.

Şurası kesin: Bu değişmelerden olgunlaşarak çıkmak için uyum sağlamamız gerekiyor. Araştırma sonuçları çok nettir: Katı bir tutumla aynı kalmaya çalışanlar, değişme kaçınılmaz olduğunda daha fazla acı çekip zarar görür ve bu da hayattan zevk alma ve hatta başarılı olma kapasitelerini sınırlandırır. Öyleyse, cesaret gerekiyor. Herkes rahatsızlık yaşamaktan kaçınmak ister, hiç kimse değişmenin yol açabileceği kederi istemez. Acıyı yatıştırmak için başvurduğumuz sınır tanımayan yaratıcılıklara sık sık tanık olmuşumdur; oysa mutsuzluktan kaçınmaya çalışmak, onun daha da uzun sürmesi demektir. Acı, değişmeyi sağlayan etkidir: Onun etrafına duvarlar örecektir olursak, içimizde canlı ve dokunulmamış olarak kalır ve yavaş yavaş diğer duygularımızı da kirletir. Geçmiş ve gelecek kutupları arasındaki hareket içinde uyum sağlarız. Yola devam etme yönündeki doğuştan gelme dürtümüz son derece güçlü olsa da eski ve yeni benliklerimiz arasında kendimize yer açmak için yavaşlamamız gerekiyor. Terapide buna “doğurgan boşluk” [*fertile void*] diyoruz: bir bilmeme zamanı, rahatsız edici, hatta insanı çıldırtan nötr bir belirsizlik alanı. Buna set çekecek olursak, aynı problemler hayatın her evresinde tekrarlanabilir. Diğer yandan değişimin acısına razı olursak ve nasıl uyum sağlayacağımızı öğrenirsek, bir sonraki adımı atacak enerji ve güveni elde ederiz.

Darwin, doğal seçim kuramını geliştirdiğinden beri anladık ki, uyum sağlamak bizim için bir zorunluluk. Uç noktaya götürecek

olursak, demek ki ya değişeceğiz ya da öleceğiz. Bu kitabı insanların yaşam boyunca geçtiği değişme sürecini incelemek için yazdım. Genellikle hayatın en zor bulduğumuz evreleri, beraberinde korku ve belirsizlik getirenlerdir: üniversiteden yetişkinliğe geçme, düzenini kurma ve çocuk sahibi olma, orta yaşta menopoza girme, emekli olma ve sağlık sorunlarıyla birlikte yaşlılıkla yüzleşme. Benimle terapi yapmaktayken bu geçişleri yaşayan bireylerin özel deneyimlerini araştırdım. Danışanlarımla hikâyeleri, en sağlam kişilerin bile değişmekte zorlanabileceğini gösteriyor. Yaşları ve koşulları ne olursa olsun onları birbirine bağlayan şey, her bireyin değişme karşısındaki kendi benzersiz tepkilerini anlamak ve gerekli başa çıkma mekanizmalarını geliştirmek için aktif olarak kendi üzerinde çalışması gerektiğidir. Ama eğer değişme şeylerin doğal düzeninin bir parçasıysa, neden çoğumuz bununla başa çıkmak için kendimizi yetersiz hissediyoruz?

Kitabımın bu soruyu yanıtlamaya yardımcı olmasını ve sizlere kendi deneyimlerinize yönelik bir kavrayış kazandırmasını diliyorum. Birbirimizi anlamak bence en iyi öğrenme yoludur. Terapiye katılanların cilalanmamış hikâyeleri de özellikle güçlü bir kaynak sağlıyor. Belki iş bulmak için mücadele eden bir genç insan, yirmi dört yaşındaki Caz'ın üniversiteden sonra kendinden şüphe edişini ve hatta yaşadığı krizi nasıl aşabildiğini görüp bundan ilham alacaktır. Wande'nin istediği gibi bir anne olmayı başarma öyküsü, küçük adımların sonunda dönüşümler yaratabildiğini gösterir. Mükemmel bir düzene sahip hayatların derli toplu hikâyeleri değil bunlar. Amacım hayatın zor olduğu gerçeğini anlatmak, hem sıkıntı ve üzüntüleri hem de neşe dolu anların görkemini vurgulamak; farklı insanların konuşma ve dinleniyor olma gibi basit bir faaliyet sayesinde zor zamanlardan geçmenin, ayakta kalmanın ve hatta gelişmenin yollarını bulduklarını görmeyi istiyorum.

Toplum düzeyindeki değişimlerin deneyimlerimiz üzerinde derin etkileri oldu. Son elli yılda Batı'da hayatın her alanında sarsıcı değişiklikler gerçekleşti, günümüzde insanlar her zamankinden daha fazla değişimle başa çıkmak zorunda. Artık geçmişe bakarak geleceği güvenilir bir şekilde kestiremiyoruz, yirmi birinci yüzyıl daha akışkan: tüm eski kesinlikler –yaş, cinsiyet, cinsellik– sorgulanıyor ve sınırlar yıkılıyor. Adeta bir sınırsız seçim kültürü içinde yaşıyoruz. Değişimlerin çoğu olumlu olabilir, ancak hayat artık eskisiyle kıyaslanamayacak derecede karmaşık. Bu etkenler ve karşımızdaki akıl almaz seçenek çokluğu, varoluşsal krizlerin olasılığını artırdı.

Toplumsal değişme, diğer şeylerin yanı sıra din ve evlilik kurumlarının sabit normlar olmadığı anlamına geliyor. Bu da karşımıza sadakatle ilgili büyük sorular çıkarmakta. Hâlâ bir ideal olarak evliliğe inanıyor olabiliriz, ama yaşam süresinin yüz yılı bulacağı beklentisi, tek bir ilişkinin on yıllarca nasıl devam edebileceğine dair temel soruları gündeme getiriyor. Ne de olsa evlilik, ortalama yaşam süresi kırk yıl olduğu zamanlarda yaratılmış bir kurumdu. Tıptaki gelişmeler yaşam beklentimizi uzattı, sağlıklı kalırsak olumlu bir şey bu. Ne var ki daha uzun bir yaşam daha pahalıya mal oluyor ve teknolojinin de etkisiyle çalışma ortamında büyük değişikliklere yol açıyor. Üç aşamalı –eğitim, kariyer, emeklilik– öngörülebilir yaşam ortadan kalktı. Kariyerimizin heyecan verici olanaklar ve fırsatlar sunan pek çok aşaması ve evresi olabiliyor, ama aynı zamanda korkutucu belirsizlikler getirmesi de muhtemel.

Bu kitapta hayatımızı oluşturan beş merkezi unsuru temsil ettiklerini düşündüğüm beş farklı tema seçtim: Aile, Aşk, Çalışma, Sağlık ve Kimlik. Bunlardan herhangi birinin uzun vadede ihmal edilmesi veya iyi gitmemesi, kaçınılmaz olarak bütüne zarar verecektir. Mutluluk ancak genel bir uyumlulukla mümkündür. Aslında her bölümde diğer temalar da yer alabiliyor (örneğin KT'nin ağırlıkla odaklan-