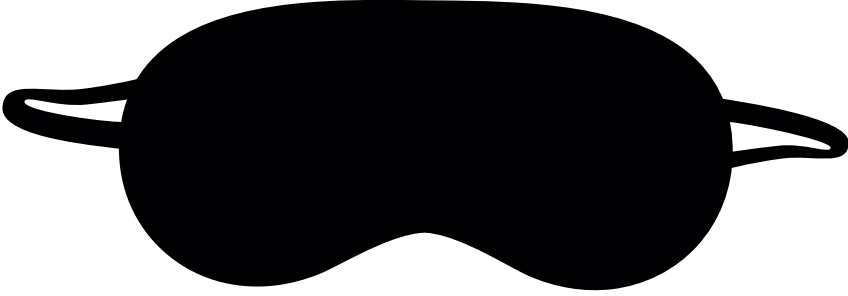


NİHAN KAYA

# ***ERTELEME***

Nedenleri ve Çözümleri



"Yataktan Çıkamadığım Günler"



## İçindekiler

Önsöz .....	7
I. BÖLÜM: NEDEN ERTELERİZ? .....	11
Erteleme, İç Çocuğun Korkmasıdır .....	13
Erteleme, İç Sesimizin	
<i>İç Çocuğumuza Karşı Sertleşmesinin Sonucudur</i> .....	15
Doğal İç Sesimizi Nasıl Duyarız? .....	16
Yataktan Çıkmakta Zorlanmak .....	17
“Evren, Atomlardan Değil, Hikâyelerden Oluşur” .....	20
Mükemmeliyetçilik Neden Ertelemeye Sebep Olur? .....	23
Erteleme, Hayatımızın Kontrolünü	
Kendi Elimizde Hissedemememizle İlişkili .....	25
Dinlenme ve Harekete Geçme Dengemiz Neden Bozulur? .....	28
Kendimizi Korkutmamız Uzun Vadede Neden İşe Yaramıyor? .....	35
Sabah Yataktan Çıkmak İçin En İşe Yarayan Yöntem Neden Bu? .....	38
Tüm–Güçlü Hissedebildiğimizde Ertelemeyiz .....	41
Utanma, Suçluluk Duygusu ve Erteleme İlişkisi .....	43
Utangaçlık Bir Tür Depresyon mu? .....	46
Şiddetin Kökeninde Her Zaman Utanç Var .....	49
Tamamen Özgür Bırakılan Çocuk Dünyaya Nasıl Uyum Sağlayacak? .....	51
Kontrol ve Erteleme Neden Ters Orantılı İşliyor? .....	54
Disiplinli Değil, Prensipli Olmak .....	58
Topluluk Önünde Konuşmaktan Neden Bu Kadar Korkarız? .....	61
İçedönüklük ve Utangaçlık .....	63
Doğallık ve Şeffaflık Arasındaki Denge .....	66
Değerlendirilmek Değil,	
Değerlendirilme Kaygısı Kapasitemizi Aşağı Çekiyor .....	67
Kapasitemizi Kullanabilmemizi Sağlayan Şey .....	70
Ders Çalışmakta Neden Zorlanıyoruz? .....	75
Harekete Geçmek için Yapılması	
ve Yapılmaması Gereken Temel Şey .....	79
Nasıl Düşündüğümüzün Nasıl Hissettiğimizi Belirlemesi Üzerine .....	85
Öğrenim Kurumlarının	
Öğrenmemizi Engellemesi Ya da Desteklemesi .....	90

II. BÖLÜM: ERTELEMİYİ ÇÖZMEK ÜZERİNE .....	95
İç Sesimizi Değiştirmek .....	97
Kristalizasyon Yöntemi .....	97
Yiyeceklerle İlişkimiz ve Kristalizasyon .....	100
Seçenekleri Arttırmanın Gücü .....	102
Kortizon Sonrası Şiddetli Açlıkla Savaşmak .....	106
Engelin Kendisini Hafifletmek .....	107
Bir İşi Yapmanın Zevki Bizden Nasıl Çalındı? .....	110
Yiyeceğin Vitaminini Alabilmek .....	113
Kendimizi Değerli Hissettiğimizde Sağlıklı Besleniyoruz .....	115
Çok Zorlandığımızda .....	118
“Bugün Bir Film Seyrettiğim İçin Kendimi Tebrik Ediyorum” .....	122
Hiçbir Şey Yapamıyorsak .....	125
Utanca Engel Olamadığımızda .....	130
Üzerine Gitmeli –Mi? .....	131
İyi Olmak ve İyi Görünmek .....	136
“O Kadar Çok İşim Var Ki Hiçbirini Yapmıyorum!” .....	139
Geç Kaldığımda Endişelenmek .....	141
Eylemdeki Kusur, Yaşadığımızı Gösterir .....	143
Hareket, Hareketi Getirir .....	147
Bölünmekten Korktuğumda .....	151
Değiştiremeyeceğimiz Şeyler .....	153
Zorlaştırmayın, Kolaylaştırın .....	154
Hareketsizlik, Dinlenme Değil .....	159
III. BÖLÜM: SONUÇ .....	161
Üst Değil, Üs Olmak .....	166
Kendimize Güvenli Üsler Oluşturmak .....	169
Hiç Yapmamanın Rahatlığına Sığınmak .....	170
Erteleme ve “Tutunamayan” Olmak .....	173
Kendimize Acımak, Öz-Şefkat Değil .....	176
Bizi Ayağa Kaldıran ve Kaldıracak Şey .....	178
Her Eylem “İş” Değildir .....	180
Sosyal Medya Güvenli Üssümüz Olabilir mi? .....	183
Kişilik, Depresyon ve Erteleme İlişkisi .....	186
“Sorun Beyinde Değil İlişkilerde” .....	189
Duvardaki Sarı Leke .....	191
Son Söz .....	193

# Önsöz

Bu kitabın orijinal başlığı “Yataktan Çıkamadığım Günler” idi. 20’li ve 30’lu yaşlarımın önemli kısmını yatakta geçirdim. Ağır depresyonda olduğum ve okumak dışında az şey yapabildiğim o yıllarda yatağın benim için –ve benim durumumda olan olmayan çok kişi için– nasıl bir sığınak anlamına geldiğini anlatacağım; ancak bu kitabın ana konusu, sığınak olarak yatak metaforu üzerinden, harekete geçmekte neden güçlük çektiğimize ışık tutabilmek. Psikolojide “atalet” olarak ifade edilen bu durumun nedeni tembellik değil. Depresyonda olduğumuzda bize yeterince çabalamadığımızı söyleyenler yangına nasıl körükle gidiyorsa tembellik, öz–disiplinsizlik gibi nedenlerle harekete geçemediğimize inanmak da durumumuzu aynı şekilde içinden daha çıkılmaz hale getiriyor.

Depresyonda olalım ya da olmayalım, bir işi ertelemek ya da bir konuda harekete geçmekte zorlanmak, her birimizin az veya çok yaşadığı bir şey. Ertelemenin nedenlerini ve çözümlerini anlatırken işin acı, depresyon, korku, kaygı tarafına da değinmiş olacağım. Depresyon ve kaygı nasıl iç içe geçiyor, depresyonun kaygıdan ayrılıp ayrılamayacağı tartışılıyorsa, ertelemenin genel olarak acı, depresyon, kaygı ve korkuyla ilişkisi de öyle. Depresyon arttıkça kaygı, kaygı arttıkça depresyon artıyor; birinin azalması diğerinin azalmasına neden oluyor. Aynı doğru orantılı ilişkiyi erteleme ile depresyon, kaygı, korku, stres arasında da görüyoruz. Bu, erteleyen kişinin klinik anlamda depresyonda olduğu anlamına gelmiyor tabii ki. Ömrü boyunca kli-

nik depresyon ya da anksiyete yaşamamış kişiler de harekete geçmekte güçlük çekebiliyor ve işin kritik noktası, harekete geçmekte sorun yaşamamıza, ertelememize neden olan zihinsel tutumun depresyona, kaygıya neden olan zihinsel tutumla aynı olduğunu görebilmek. Bu konudaki bilgilerin depresyonda olan ve olmayan kimselere benzer şekilde fayda sağlamasının sebebi de bu.

İyi Hissetme atölyesinin ilk oturumu erteleme üzerine. Yıllardır, sadece erteleme nedeniyle atölyeye katılan birçok insan var. Öyle ki sonradan ertelemeyi ayrı bir atölye halinde düzenlemeye de başladık. İyi Hissetme atölyesine başlamadan önce, anlaşılmasını istediğim şeyin soyut bir konu olduğunu, ertelememizin ya da harekete geçemememizin arkasındaki zihinsel, duygusal nedeni anlarsak depresyona, melankoliye, kaygıya neden olan şeyi de anlayabileceğimizi söylerim. İyi Hissetme atölyesinin adı, David Burns'ün *İyi Hissetmek* kitabına atıf. Bunun nedeni de atölyede ertelemeyi bahsederken bu kitaba birkaç kez atıfta bulunmam. David Burns'ün ertelemeye ve genel olarak psikolojik sıkıntılarımıza neden olan yanlış zihinsel tutumlarımızı bu kitapta güzel şekilde özetlediğini düşünüyorum. *İyi Hissetmek* iç anne, baba ve çocuk üçgeninden hiç bahsetmiyor olsa da kitabın bu üçgen üzerinden okunmasının çok daha iyi olacağı kanaatindeyim.

Farkında olalım ya da olmayalım her birimizin bir iç sesi var ve erteleme, depresyon, anksiyete gibi bize sıkıntı veren durumların her biri, o iç sesin bize karşı sertleşmesinin sonucu. David Burns, sertleşen iç sesimizi nasıl yumuşatabileceğimize dair güzel çözüm önerileri sunuyor. Burns'ün dile getirmediği ve bence çok önemli olan nokta ise, iç sesimizin her zaman iç anne–baba ile özdeşleşerek *iç çocuğa karşı* sertleştiği. İç sesimizin bize ve içimizdeki çocuğa karşı sertleşmesinin çocukluğumuzla ilgili olduğunu kavrayabilirsek bu konuda çok daha hızlı yol alabileceğimize inanıyorum. Güçlü psikoloji, içimizdeki çocuğun içimizdeki ebeveyne karşı ezik değil güçlü durabildiği psikoloji ve kendimize sert ve otoriter değil şefkatli ebeveynlik yapabilmek, birçok problem gibi ertelemenin de çözümü.

İlk bölümde, ertelemenin nedenlerini anlatmaya çalıştım. İkinci bölümde ise ertelemeyi çözmeye yönelik yöntem ve yaklaşımlardan

bahsettim. Sonuç bölümünde, her iki bölümde bahsettiğim şeyleri genel bir çatı altında pekiştirmeyi denedim.

Erteleme atölyesine bugüne dek yüzlerce insan katıldı. Atölyenin hayatlarında bir şeyleri değiştirmeye katkısı olduğuna dair çok güzel mektuplar aldık. Bu kitabın, atölyeye katılmış olanlar için pekiştirici nitelikte olmasını, her birimiz için de hayatımızda neyi neden ertelediğimizi görebilmemizi kolaylaştıracak küçük bir ışık yakmasını diliyorum. Birbirimizin zihninde küçük ışıklar yakabildikçe özgürleşmeye ve asıl doğamıza dönmeye de yaklaşıyoruz; buna çok inandığım için bu kitaptaki düşüncelerimi herkesle paylaşmak istedim.

Nihan Kaya

I. BÖLÜM:  
**NEDEN ERTELERİZ?**

## Erteleme, İç Çocuğun Korkmasıdır

Önemsemediğimiz için değil, fazla önemsemediğimiz için erteleriz.

Ertelediğimiz şeyle ilgili bir korkumuz vardır. İçimizdeki çocuğun korkusudur bu ve çocukluk dönemimize ait bir korkudur. İçimizdeki çocuk, yapılacak işin sonucunun içimizdeki anne–babayı yeterince memnun etmemesinden korktuğu için işe başlamayı ve onu yapmayı erteler. Bu korku ne kadar büyükse içimizdeki erteleme baskısı da o kadar yoğun olur.

Psikolojinin edebiyattan doğduğuna vakıf bir edebiyatçı olarak, Freud, Jung ve bugün bildiğimiz anlamda psikoloji ve psikanalizin temelini oluşturmuş tüm düşünürler gibi, psikolojinin gerçeklerini ilk ve en güçlü resmedenlerin edebiyatçıları olduğuna inanıyorum. Ertelemenin arkasındaki psikolojiyi en güzel özetleyenlerden biri de Oğuz Atay.

Oğuz Atay'ın *Tutunamayanlar* romanında, kahraman “Kötü bir resim asarım korkusuyla hiç resim asmadım; kötü yaşarım korkusuyla hiç yaşamadım.” der. Erteleğimiz şey ne olursa olsun arkasındaki psikoloji tam da budur. Mizahi dille söylenen bu cümle gerçeği de örneklemektedir. Resim asmayı ertelemekle yaşamayı ertelemek aslında aynı şey-

“KÖTÜ BİR RESİM  
ASARIM KORKUSUYLA  
HİÇ RESİM ASMADIM;  
KÖTÜ YAŞARIM  
KORKUSUYLA HİÇ  
YAŞAMADIM.”



dir, çünkü yaşam böyle küçük, önemsiz görünen detaylardan oluşur. Çehov, “Herhangi bir aptal bir krizi atlatabilir. İnsanı tüketen şey, günlük yaşayıştır.” demişti. Çok da haklıydı.

Oğuz Atay’ın kara mizahındaki “resim asmak” örneğindeki gibi küçük şeyleri –korkumuz nedeniyle– büyütüyoruzdur içimizde ertelerken. Bu yüzden, ertelediğim şey ne olursa olsun bu cümleyi hatırlatırım kendime ve cümleyi ertelediğim şeyle birlikte yeniden kurarım. Söyleşi ve atölyelerde ertelemeyen her bahsettiğimde de Oğuz Atay’ın bu mizahi cümlesiyle başlarım konuşmaya. Tez yazmayı erteleyen insanlar olur erteleme konuşmasına gelenler arasında hep. “Kötü bir tez yazarım korkusuyla hiç tez yazmadım; kötü yaşarım korkusuyla hiç yaşamadım.” cümlesidir aslında yaşadıklarının özeti.

**ERTELEME  
BİÇİMİMİZ,  
ÇOCUKLUK  
TRAVMAMIZI  
BULMA VE  
ÇÖZME  
FIRSATI  
SUNAR.**

Cümleyi bu şekilde kurunca, yaşadığımız şeye uzaktan bakmamız ve aslında ne kadar küçük bir şeyin bize nasıl büyük görüldüğünü görebilmemiz de kolaylaşır. Bir şeyin bize büyük görünmesi, bizim kendimizi olduğumuzdan küçük görmemizden kaynaklanmaktadır. Erteleme korkusunun, aciz çocukluk egomuza dönmemiz demek olmasının nedeni budur. Burada sormamız gereken, neden kendimizi aciz ve küçük hissettiğimiz çocukluk egomuza döndüğümüzdür. Ertelediğimiz konuyla ilişkimizde neyin hangi çocukluk travmamızı tetiklediğidir.

Bu şekilde bakınca, erteleme biçimimizin bize çocukluk travmamızı bulmak ve çözmek konusunda çok önemli bir fırsat sunduğunu da anlayabiliriz. Ertelediğimiz küçük şeyler üzerinden çocukluk travmalarımızı yaratıcılığa dönüştürmek mümkündür. Nitekim erteleme, yaratıcılık psikolojisinin konusudur ve yaratıcılıkla zıt biçimde işler. Neden ertelediğimize bulduğumuz anlam, içimizde doğuştan var bulunan ama ket vurulmuş yaratıcı potansiyelimizi de açığa çıkarmamızı sağlayacaktır. Potansiyel olan yaratıcılığımız ne kadar gerçeğe, yani eyleme dönüştürülebilirse o kadar mutlu oluruz. Erteleme, depresyon, anksiyete dahil tüm sorunlarımızın altında, yaratıcı potansiyellerimizin engellenmesi yatar.

## Erteleme, İç Sesimizin İç Çocuğumuza Karşı Sertleşmesinin Sonucudur

Erteleme, iç anne–baba–çocuk üçgeni dinamiklerindeki denge kay-bından kaynaklanır –ki bu dengenin kurulması da korkmadan ha-rekete geçebilme, yaratıcı potansiyelimizi kolayca gerçekleştirebilme kapasitemizde ifadesini bulmaktadır. Hatırlarsanız, güçlü psikoloji-nin iç çocuğun iç anne–babaya karşı güçlü olduğu psikoloji anlamına geldiğini, erteleme, depresyon, anksiyete dahil tüm sorunlarımızın da iç sesimizin otoriter iç anne–babamızla özdeşleşerek *iç çocuğumuza karşı* sertleşmesinden kaynaklandığını söylemiştim. Otoriter anne–babalığı normal gördüğümüz sürece ertelemenin arkasındaki nedeni bulabilmemiz ve çözebilmemiz zorlaşır.

Otoriter anne–babalığı normal görmemizin nedeni, çocuğun eğitilmesi gereken bir varlık olduğuna dair yanlış inançlarımızdır. Yetişkin tarafından eğitilmediği takdirde çocuğun “düzgün” davran-mayacağı ve “düzgün” bir insan olmayacağı düşüncesi asılsız da olsa yerleşiktir, hemen her birimizin içine işlemiştir. Çocuğun düzeltil-mesi gerektiğine nasıl inanıyorsak iç çocuğumuzun da düzeltilmesi gerektiğine öyle inanırız. Halbuki, her zaman ifade ettiğim gibi, ço-cuk asla eksik, kusurlu davranmaz; sanıldığı gibi çocuğun davranışla-rını “düzeltmemiz” gerekmez. Yapmamız gereken tek şey, çocuğun neden o şekilde davranmaya ihtiyaç duyduğunu bulmaktır. Bu nede-ni bulduğumuzda ve temeldeki duygusal ihtiyacı çözdüğümüzde ço-cuğun artık “kötü” dediğimiz şekilde davranmaya da ihtiyacı kalmaz. Aynı şey, içimizdeki çocuk için de geçerlidir.

Ertelemenin nedeni tembellik değildir. İç anne–babamızın otoriter-liği nedeniyle iç çocuğumuzun tembellik ettiğini düşünür ve iç anne–babamızla onu hizaya sokmamız gerektiğine inanırız. Bu bakış açısı kısa vadede işe yarıyor gibi görünse de erteleme sorununun şiddetlenmesine ve kronikleşmesine yol açar. Erteleme-yi çözebilmek için önce iç çocuğun iç anne–babadan korktuğu için durduğunu anlamamız, iç anne–babamız-la iç çocuğumuza parmak sallamak yerine durup onun

**ERTELEMENİN  
NEDENİ  
TEMBELLİK  
DEĞİLDİR.**