

ŞAFAK NAKAJİMA



—
Psikoloji
—

Benlik Aynasına Bakmak

Doç. Dr. Şafak Nakajima, İstanbul'da doğdu. Lise eğitimini burslu olarak ABD'de Minneapolis St. Louis Park Senior High School'da tamamladı ve Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Hacettepe ve Dr. Sami Ulus Çocuk Hastanesi Çocuk Cerrahisi bölümünü kazanan ilk kadın doktor oldu. İki yıl süreyle Çocuk Cerrahisi uzmanlık eğitimi aldı. Akdeniz Üniversitesi'nde Klinik Mikrobiyoloji uzmanlık eğitimini, Japonya Osaka Üniversitesi'nde Viroloji doktorasını tamamladı. T.C. Üniversitelerarası Kurulu tarafından düzenlenen sınav ve değerlendirme sonucu 1991 yılında doçent oldu.

İnsanın zihin, beden ve sosyal bütünlüğünü dikkate alan bir tıp modeli geliştirmek üzere, uzun yıllar süren nitelikli bir eğitim sürecine başladı. Kanada'da dört yıl süreyle Bütüncül Tıp (NHC), Pekin Çin Tıbbi Üniversitesi'nde, Geleneksel Çin Tıbbi ve Akupunktur (T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından yetkilendirildi) programlarını tamamladı.

Yıldız Teknik Üniversitesi Aile Danışmanlığı, İngiltere ve ABD'de Bilinçli Farkındalık, Pozitif Nöroplastisite, Pozitif Psikoloji, Japon Morita-Naikan Psikoterapileri, Matem Danışmanlığı sertifika programlarını tamamladı.

Memorial Sağlık Grubu Zorlu Wellness'da iki yıl süreyle, stres ve öfke yönetimi, bilinçli farkındalık, özgüven konularında bireysel eğitim seansları düzenledi.

İstanbul Tabip Odası üyesi olan Dr. Nakajima özel muayenehanesinde, akıl-beden hastalıklarının tedavisinde modern tıp ve doğal tedavi yöntemlerini entegre ederek biyopsikososyal tıp doktoru olarak çalışmaktadır.

İstanbul Üniversitesi'nde felsefe lisans eğitimini sürdürmekte olup tıp, psikoloji, felsefe ve bilim konularında halkı güvenilir bilgilerle aydınlatmak için yazdığı makaleleri, geniş kitleler tarafından takip edilmektedir.

Endişesiz İlaçsız, Aklın Kutsal Kitabı ve İlişkilerin Karanlık Kuyuları kitaplarının yazarıdır.

Japon bir beyle evli olup iki kızı ve minik bir torunu vardır.

Bu kitabın içeriği genel bilgi verme amacıyla hazırlanmıştır. Hastalıkların kesin tanı ve tedavisi, hiçbir şekilde ayrıntılı klinik muayene gerçekleşmeden yapılamaz. Her bireyin rahatsızlığının tedavisinin özđün olduğu unutulmamalıdır.

DOĞAN NOVUS TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTABI

Endişesiz İlaçsız

BENLİK AYNASINA BAKMAK

Yazan: Doç. Dr. şafak Nakajima

Editör: Sema ubuku

Yayın hakları: © 2022 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.ř.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Ekim 2022 / ISBN 978-625-8004-45-8

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı Atmaca

Sayfa uygulama: Gökçen Yanlı Atmaca

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnşaat San. ve Tic. A.ř.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İř Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 52729

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.ř.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Benlik Aynasına Bakmak

Doç. Dr. Şafak Nakajima



Sevgili kayınvalidem Michiyo Nakajima'ya sevgi ve şükranla...

İçindekiler

Önsöz	11
Yeni bir yaşam mümkün!	13
Yaşamöykümüz	16
Önce kendinizi tanımak.....	19
İçimizdeki yaralı çocuk	21
Panta Rhei.....	25
Acı ve neşe	27
Her şey dönüşür.....	29
Ocak söndükten sonra	31
Olumsuz duygular ne işe yarar?	33
İki maske	35
Su gibi yaşamak.....	37
Babalar ve çocuklar	39
Yalnızlık korkusunun kaparı	42
Ne yapmalıyız?	44
İp üstünde yürümek	46
İnsanlar gelir gider ve eşyalar eskir	49
Onaylanma ihtiyacı	52
Bencillik ve ikiyüzlülük	55
Ayrılık	60
Kurt ile kuzu	63
Çocuklarımıza ne öğretilim?	66
Sarılamamanın eksikliği	67
Reddedilme korkusu	69
Özsevgi ve özşefkat	72
Nasıl bir ilişki?	75
Dört önemli ifade	79
Negatif insanlar	81
“Hayır” demenin gücü	83
Doğrulama önyargısı	86
Savaşmadan sorunları çözebilmek	89
Çaresizliği öğrenmek	92
Aşk mı kontrol mü?	95
Sınırlarımızı korumak	97
Bilinçli yaşamak	99
Yalnızlık meselesi	101
Bastırılmış öfke	103
Ailenin günah keçisi	106

Biten yalnızca aşkınız, hayatınız değil!	109
Sınırdaki kişilikler	113
Uzun ve derin yaşamın sırrı.....	116
İyi yaşam sanatı: Stoacılık.....	119
Onlar onaylamasa da!.....	122
İlişkilerimizden aldığımız dersler	123
Benmerkezci annelerin kızları	125
Bir mektup, bir telgraf alındısı değil... ..	129
İlişkilerde kendin olmak	131
Küçümseyen insanlar	133
Hamartia	135
Ebeveynlerin çatışma kalıpları	137
En iyi arkadaş	139
Dijital mi analog mu?	141
Cesur ve sakin.....	144
Yabancılaşma	146
Duygusal denge	149
Kendini gerçekleştiren kehanet.....	151
Amor Fati	154
Memento Mori	155
Hayatta kalmanın suçluluğu	158
Amaçlar.....	161
Değişimin önündeki iki engel.....	162
Ardından.....	165
Depresyon mu varoluşsal kriz mi?	167
Zor zamanlarda.....	170
İlişkilerin yıkıcı dinamiği.....	173
Yaşamın sonundaki keşkeler.....	177
Zihnin halleri	179
Evlilik meseleleri	182
Mutluluğun üç boyutu	185
Üç farklı davranış	187
Kalbimizi açabilmek.....	189
İçimizdeki çocuktan yetişkine... ..	190
Zor sorular	193
Kendini açabilmek	195
Sözcüklerin gücü	197
İyi ilişkiler için.....	199
Filozof kral.....	201
Benlik saygısı ve özgüven	203
Parçalanmış benliği bütünleştirmek.....	206
Ailede çözümler	208
Ya hep beraber.....	223

Önsöz

En şaşırtıcı insani niteliklerimizden biri, bilgi ve deneyimlerimiz ışığında benliğimizi şekillendirme yeteneğimizdir.

İyi bir yaşam büyük ölçüde kendimizi ne kadar iyi tanıdığımızıza bağlıdır.

Benlik farkındalığı ne yazık ki okullarda öğretilmez; o yüzden pek çok insan kendini tanımadan, otomatik pilota yaşar. Duygu, düşünce ve davranışlarını anlamlandıramadığı, kendine ait bir değerler sistemi geliştiremediği için, ömür boyu yetersiz ve hoşnutsuz hisseder.

Bu kitaptaki yazılar, kişilik yapısından aile dinamiklerine, mutluluğun çeşitlerinden hayatın anlamına uzanan pek çok konuda bilimsel ve felsefi içerikleriyle, benliğinizi fark etmenize yardımcı aynalar tutuyor.

Bu aynalara bakıp kendinizi farklı açılardan görmenizi, eksiklerinizi fark edip daha iyi bir yaşam için harekete geçmenizi diliyorum.

Sevgiyle...

Doç. Dr. Şafak Nakajima
İstanbul, 2022

Yeni bir yaşam mümkün!

Yaşamımız boyunca bedenimiz, duygularımız, düşüncelerimiz, inançlarımız, davranışlarımız, deneyimlerimiz, ilişkilerimiz, yaptığımız işler ve çevremiz sürekli bir değişim ve dönüşüm halindedir.

Aynen yaşamın kendisi gibi.

Yaşam da, zıtların mücadelesinin oluşturduğu bir uyum, denge ve düzendir.

“Ben” dediğimiz şey, yaşamdan bağımsız değildir!

“Ben” değişen yaşamla sürekli etkileşim içinde, yeniden ve yeniden yapılanan dinamik bir olgudur.

Diğer bir deyişle, “ben” durağan değil akışkandır.

Yaptığımız her seçim, attığımız her adım, okuduğumuz her kitap, kurduğumuz her ilişki bizi değiştirir, dönüştürür.

Ancak beynimiz bizi hayatta tutmaya programlı bir organ olarak belirsizliği tehlike gibi algıladığından, değişime değil tekdüzelığe yatkındır.

O nedenle de beyin, sabit bir “ben” yanılmasını yaratmak ve korumak için çok büyük çaba sarf eder.

Gerçekleri yadsıyarak, çarpıtarak, bastırarak ya da zorlayarak istikrarı koruma ve olası bir değişime direnme eğilimindedir.

Üstelik bu strateji, yararımıza olmadığı, yaşamla uyumumuzu bozduğu halde!

“Ben utangaç ve beceriksiz biriyim! Annem, küçüklüğümde de böyle olduğumu söylerdi!”

“Öfkeli bir adamım; ilişkilerime zarar verse de mizacım bu, değişmem!”

“Evliliğimi sürdürmek zorundayım! Yalnız kalmaktansa bu mutsuzluğa katlanırım!”

Değişim üç şey gerektirir:

- * Bilgi
- * Cesaret
- * Kararlılık

Beynimizin değişime gösterdiği direnci kavramak, yaşamla uyumun ve iyileşmenin ilk adımıdır.

Eğer sizin de düşleriniz kırıkta, dağılmış, kaybolmuş gibi hissediyorsanız, hayallerinizi asla gerçekleştiremeyeceğinize inanıp kendi kendinizi sabote ediyorsanız, daha derin ve anlamlı bir yaşam istiyor ama bunun imkânsız olduğunu düşünüyorsanız, bir adım geri çekilip yaşamınıza, düşünce ve inanç kalıplarınıza bir göz atın!

Gözlemlerinizi bir kâğıda yazın!

Düşünce ve davranışlarınızda nasıl bir patern var?

Yapıcı mı, yıkıcı mı?

Hangi durumlarda kendinizi ürkek, kararsız, umutsuz ve çaresiz hissediyorsunuz?

Hangi koşulların kesinlikle değişmeyeceğine inandığınızdan, düzeltmek için harekete geçmekten kaçınıyorsunuz?

Neden korkuyorsunuz?

Sürekli mazeret üreten, başkalarını ve koşulları suçlayan bir insan mısınız; yoksa elindeki limona bakıp yüzünü ekşitmek yerine, onunla nasıl limonata yapacağına kafa yoranlardan mısınız?

Unutmayın!

Düşünce, inanç, davranış kalıplarınızı gözden geçirme, miadı dolanları tasfiye edip yerine yapıcı ve yararlı olanları yerleştirmeye karar vermeniz, sadece bakış açınızı değil, tüm yaşamınızı değiştirecek bir adımdır.

Kendi değişiminizi küçümsemeyin!

Amiral William H. McRaven, Teksas Üniversitesi mezuniyet töreninde yaptığı büyük ilgi gören konuşmasında, bir insanın yaşamında ortalama 10.000 kişiyle tanıştığını söyler.

Bir insan bu 10.000 kişiden yalnızca 10 kişinin yaşamını değiştirirse ve bu 10 kişinin her biri de 10'ar kişinin yaşamını değiştirirse, o kişi tek başına beş kuşak sonra 800 milyon insanın yaşamını değiştirmiş olacaktır.

Bu değişim yapıcı da olabilir, yıkıcı da!

O nedenle değişim ve gelişim, hem kendiniz hem de başkaları için yaşamsal önemdedir!

McRaven, *Yatağımı Topla* adlı kitabında şunları yazar:

Hayatta payınıza düşenler için dış etkenleri suçlamak ve kaderin size karşı olduğuna inandığınız için çabalamaktan vazgeçmek kolaydır.

Geleceğinizi; büyüdüğünüz yerin, anne babanızın size davranış şeklinin ya da gittiğiniz okulun belirlediğini düşünmek kolaydır.

Sıradan insanları da, önemli erkek ve kadınları da tanımlayan şey, hayatın haksızlıklarıyla nasıl baş ettikleridir; Hellen Keller, Nelson Mandela, Stephen Hawking, Malala Yousafzai ve Moki Martin gibi.

Eminim siz de yaşamınızda, imkânsıza yenilmeyen, değişime cesaret eden insanlarla karşılaşmışsınızdır.

Neden siz de onlardan biri olmayasınız?

Yaşamöykümüz

Yaşam karmaşık bir labirent gibidir.

Anne karnında başlayan yolculuğumuz boyunca sayısız şey yaşarız...

Ve kimi kolay kimi zor, kimi mutlu kimi acı her deneyimimizi birer yapıtaşı gibi kullanarak yaşamımızı öyküleştiririz.

Yaşamöykümüz, her biri farklı alanlardan bilgi ve olayların mikro öyküleriyle dolu, birbiriyle kesişen, birbirinden ayrılan veya birbiriyle çelişen çeşitli anlatılardan oluşur.

Yaşadıklarımızı önce parçalara ayırarak anlamaya, sonra o parçaları yeniden birleştirerek anlamlandırmaya çalışırız.

Yalnızca öykümüze dahil etmeyi seçtiğimiz kişi ve olguların kimler ve neler olduğunu değil, neden önemli olduklarını, ne anlama geldiklerini ve ileride ne olabileceğini de kurgularız.

Anamlı bir öykü bize benliğimizi gerçekleştirme ve geleceğin seyrini belirleme gücü kazandırır.

Bize düşen, öykümüzün hem ana karakteri hem de anlatıcısı olmaktır.

Yaşamöyküsü oluşturma yeteneğimiz zaman içinde gelişir.

Bebeklikte beynimizin önceliği insanları ve nesnelere tanıma, tehlikeleri fark etme, yürüme ve konuşma gibi yaşam becerilerinin gelişimidir.

Çocukluğumuzda ise başkalarının öykülerini dinleyerek yaşamöyküsünün varlığından haberdar olur, şanslıysak iyi bir öykünün nasıl olacağını öğreniriz.

Gençliğin son dönemleri ile yetişkinliğin ilk yıllarında artık tutarlı bir yaşamöyküsü oluşturmak için ihtiyaç duyduğumuz bilişsel araçlara sahibizdir.

Neden-sonuç ilişkilerinin, tekrarlayan döngülerin, kendi benliğimizin ve çevremizdeki insanların daha çok farkına varırız.

Yaşamımızın son dönemlerindeyse, öykümüz daha net bir çizgiye ve katı kalıplara sahip olur.

Değişimi esas alan genç öykülerine oranla, yaşlı yetişkinlerin öykülerinde değerler, istikrar ve geçmişe özlem ağır basar.

İyi bir öykü, bilgi, içgörü ve farkındalık gerektirir.

Kendisini, yaşamını gözlemleyen, yaşadıklarını anlamak için araştıran, bilgi edinen kişiler, benlik bilinci kazanır.

Buna otobiyografik akıl yürütme adı verilir.

Bazı durumlarda otobiyografik akıl yürütme bizi geçici bir süre geçmişe dair karanlık düşüncelere sürüklese de, kararlılıkla ve doğru biçimde sürdürüldüğü takdirde zamanla derinleşmemize ve yaşamımızda bir anlam bulmamıza yardımcı olur.

Geçmiş bir anlatıya dönüştürmek sadece benliğimizi anlamının bir yolu olmakla kalmaz, geleceği tahmin etmemizi, olası yanlışları bugünden düzeltmemizi de kolaylaştırır. O nedenle, hastalarımın tedavisinde yararlandığım önemli bir araçtır.

Öykü, zaman içinde eklemeler yapılabilecek şekilde ucu açık, yavaş yavaş ve düşünerek yazılmalıdır.

Siz de yaşamöykünüzü yazmak istiyor ama nereden başlayacağınızı bilemiyor olabilirsiniz. Bu durumda, öykünüzü keşfetmenize yardımcı olmak amacıyla hazırladığım sorulardan yararlanabilirsiniz.

İşte o sorular:

- * Yaşamöyküm bir kitap olsaydı, ona hangi başlığı koyardım?
- * Yaşamımı tanımlayan en önemli dönüm noktaları hangileriydi?
- * Yetiştirilme biçimimle ilgili bir şey değiştirebilseydim, bu ne olurdu?

- ✧ Yaşamıma dair tüm gerçekleri öğrenmem mümkün olsaydı, neyi bilmek isterdim?
- ✧ Yol boyunca hangi beceri ve uzmanlıkları kazandım?
- ✧ Geri dönmek mümkün olsa düzelteceğim en önemli üç hatam ne olurdu?
- ✧ En son ne zaman başkasının önünde ağladım?
- ✧ Yaşadığım, hissettiğim, sahip olduğum neler için şükran duyuyorum?
- ✧ Kayıplarım arasında, kimin ölümü beni en çok üzdü?
- ✧ Yaşamımda kendimi gerçekten mutlu eden ne gibi adımlar attım?
- ✧ Başkalarının yaşamını iyileştiren ve güzelleştiren neler yaptım?
- ✧ On yaşındaki “ben” bugünkü benle karşılaşırsa, ne için çok seviniirdi?
- ✧ Ne için çok üzülürdü?
- ✧ Bir yıl sonra öleceğimi bilsem, o sürede neler yaparım?
- ✧ Öldükten sonra, nasıl hatırlanmak isterim?

Dilerim siz de en kısa sürede yaşamöykünüzü yazmaya başlarsınız!

Gerçek duygularımızı, düşüncelerimizi gizlemeyi çok küçük yaşlardan itibaren öğreniriz. Aileyle başlayıp okulla devam eden gelişim sürecinde, bazen baskıyla bazen de onay almak, güçlü görünmek ve çevremizle çatışmayı en aza indirmek için gerçek benliğimizi saklarız. İyi bir yaşam büyük ölçüde kendimizi ne kadar iyi tanıdığımıza bağlıdır. Benlik farkındalığı ne yazık ki okullarda öğretilmez; o yüzden pek çok insan kendini tanımadan, otomatik pilotta yaşar. Duygu, düşünce ve davranışlarını anlamlandıramadığı, bir değerler sistemi geliştiremediği için kendini ömür boyu yetersiz ve hoşnutsuz hisseder.

Bu kitap, kişilik yapısından aile dinamiklerine, mutluluğun çeşitlerinden hayatın anlamına uzanan pek çok konuda bilimsel ve felsefi içeriğiyle benliğinizi fark etmenize yardımcı olacak aynalar tutuyor.

