

## İzolasyon ve Benlik

Uzm. Klinik Psikolog Asiye Usluca  
Uzm. Klinik Psikolog Meriç Gürol  
Uzm. Klinik Psikolog Yaşar Emre Ertürk  
Uzm. Klinik Psikolog Zeynep Hıal Çelik

# İÇİNDEKİLER



- ★ Ben Başkasıdır; İzolasyon ve Benlik
- ★ Yasaklar ve Hazlar
- ★ Gerçek Hayatın Gerçekliğini İzole Ediyor Olabilir misiniz?
- ★ Sosyal İzolasyon Şeması ve Yakın Duygusal ilişkilerdeki Yansıması
- ★ Tok Açın Halinden Ne Anlar; Duygusal Ye(me)



## Ben Başkasıdır; İzolasyon ve Benlik

İnsan yavrusunun doğumu anne karnından itibaren öteki ile iç içedir. Doğduğu anda avcuna konan parmağı var gücüyle tutan, dudaklarına dokunan memeyi emmeye başlayan bebek ötekine tutunur. Bebeğin yaşama tutunması ötekine tutunması ile başlar. Dışarıda onu neyin beklediğini bilmeksizin yöneldiği ötekine yönelen bebek diğerleriyle bağlanarak kendini inşa eder. Winnicott' un değişiyile "Tek başına bebek diye bir şey yoktur." Yani bebeği onu kucaklayan, tutan diğerinden izole etmek, öteki olmaksızın düşünmek imkansızdır.

İlk ötekinin rahminde, kucağında ve zihninde tutulmaya muhtaç olan bebek bu tutma ve kucaklama ile hayatta kalır. Organik bir yapı olan insan bu tutulma ve kucaklanmaların beslenme, barınma gibi ihtiyaçları karşılamasıyla biyolojik olarak var olmayı sürdürür. Ruhsal olarak var olmayı ise bu tutma ve kucaklamanın nasıllığı belirler. Winnicott burada "yeterince iyi" tutma ve kucaklamanın varlığından bahseder. Yani mükemmel tutma ve kucaklamanın mümkün olmadığını yalnızca "yeterince iyi"nin bebeğin ruhsal olarak canlı kalabilmesinin de ön koşulu olduğunu ifade eder. Burada ötekinin zihninde ve kucağında çok kötü tutulan bebeğin hayatta kalmasının zor olabileceği de söylenebilir. Peki ya tutunulacak bir zihin, bir kucak yoksa bebeğe ne olur?

Şizofrenisi olan bir baba ve gözleri görmeyen bir annenin çocuğu olarak dünyaya gelen Genie' nin doğduktan sonra yalnızca fizyolojik ihtiyaçları karşılanmıştır. Babası hezeyanları nedeniyle kimseyle konuşmasına izin vermemiş, Genie bir odaya kapatılarak çevreden izole yetiştirilmiştir. 13 yaşına gelene değin bu şekilde devam eden yaşantısı annesinin evden kaçarak durumu ihbar etmesi üzerine değişmiştir. İhbar edilen baba bu nedenle intihar etmiştir. Genie ise 13 yaşında hastaneye yatırılmış ayrıntılı psikiyatrik ve psikolojik araştırmalar yapılmıştır. 5 yıl sonra annesinin yanına gönderilen Genie yeterli bakımı alamayınca kuruma yerleştirilmiştir. Araştırmalar sonucunda Genie' nin herhangi bir zeka ve kavrama sorununun olmamasına rağmen gelişiminin kritik periyodu olan 0-3 yaş arasındaki dönemde izole edildiği için benliği bütünleşememiş, insanlaşmamıştır. Genie, bedenini ve ruhunu birleştiren bir ben imgesinde kendisini bütünleştirememiştir. Simgesel düzen, kültür, dil gibi sosyal kimliği sağlayan etmenlerle onu tutan, kucaklayan, kapsayan öteki\ötekilerin yokluğunda ben ve ben olmayan, nesne ve kendilik ayırımını yapamamıştır.

Nesne ve kendilik temsilleri bütünleşememiş, bu parçalanmışlığa saplanıp kalmıştır. (Genie' nin öyküsünün tamamını merak edenler için "Mocking Bird Don't Sing" adıyla 2001' de sinemaya uyarlanmıştır.)



Genie' nin diğerinin temasından doğduğu andan itibaren yoksun onu sonsuz bir parçalanmışlığa saptayan izolasyondan başka bir de kendini bulmak için diğerlerini koparan, içindeki tüm nesnelere silip atmaya çalışan, özdeşim kurduğu her şeyi yok edip kendisini var edebileceği düşünen Şehzade Osman Celaeddin Efendi vardır. Orhan Pamuk' un Kara Kitap' ında yer alan Şehzade katibinin güncesindeki satırlara "**Tüm hayatını kendi sesini ve hikayelerini duyabilmek için içindeki sessizliği beklemekle geçirdi**" diye düşer.

Şehzadenin özüne dönmek, gerçek kendini bulmak amaçlı inzivası "**ötekisiz**" bir kendilik "**ben**" yaratmanın imkansız kuyularına düşer. Çünkü "**ben**"in kendini tanıdığı yer ötekidir. Öteki, "**ben**"in varlığını yansıtarak onun varlığını bütünleştirir. Her ruh hali hissedişini kucaklayan, tutan ve ben-kendiliğe yansıtan ve bu işlevle onu inşa eden ötekinin yokluğu her hissedışı sonsuz bir boşluğa savurur. Bu boşlukta dağılmaya başlar. Sınırları keskinliğini yitirir.

Bulanıklaşan sınırlarda dış ötekilerin yokluğunda iç ötekiler yardıma koşar. Sevgisini, kaygısını onlara yansıtır. İç ötekiler varsa ve onu yansıtan, kapsayan bir yapıdaysa dış ötekilerin yokluğuna yani izolasyona daha kolay dayanılır. Dış ötekilerin yokluğuna daha az ve yavaş tepki verilir. Çünkü benin-kendiliğin yapısında göle atılan taşın sudaki hareketleri gibi süregelen yankılanmalar devam etmektedir. Ancak anlık projeksiyonlar ile kendilik imgesinin bir arada tutulmaya çalışıldığı bir benlik mekanizması var ise bu durum ötekinin ilk yokluğuyla içsel çöllüğe dönüş çok hızlı olur. Ve her iki durumda da içeridekini canlı tutan dışarıdakidir. Onun bakışları, dokunuşu, sesi. Bu anlamda saf benlik diye bir şey yoktur. Ben bir başkasıdır.

İzolasyonda erişkini çocuktan daha korunaklı kılan şey sözü edilmiş içsel ötekilerin varlığıdır. Ancak bu her erişkinin de büyüme sürecinde olağan bir yapılanma değildir. Yetişkin içindeki ötekilerin varlığı ve zenginliği ile iyi ve kötünün dengesi, parçalanmış veya bütün olmanın temeli zihinsel olarak ne kadar "yeteri" kadar kapsadığı ile ilgilidir. Yeterince iyi tutulup kucaklananlar, içlerinde yeterince iyi ötekileri alacak kadar kendiliğinde yer açabilirler. Erken dönemdeki diğerinin zenginliği, yetişkinlik hayatında izolasyona daha dayanıklı kılar. Winnicott' a göre yalnız kalabilme yetisi "... kişinin kendiliğinin kendi kendine bakımına tahsis edilmiş bir bölümünün bakımı altında" gelişir. Bu kendimize nasıl bakım verebileceğimizi, nasıl anlayıp yatıştırabileceğimizi öğreten bir bakım veren içselleştirebildiysek yalnız kalabilme kabiliyetimiz yüksek olacaktır.

## Yasaklar ve Hazlar

Türkiye'de Mart 2020'den, dünyada bir kaç ay evvelinden başlayıp süregelen pandemi her yaştan birey için farklı zorlukları beraberinde getiriyor. Bu zorlukların başında "kısıtlanma" sayılabilir. Bireyin dışsal faktörler sebebiyle uyum sağlamak zorunda kalışı bir noktada narsistik mekanizmaları dürtür. Biraz daha açacak olursak; varoluşsal motivasyonlardan biri bireyin kendi hayatını yönetebilme yetisi ve hayatı üzerindeki kontrol algısıdır (bkz. Locus of Control, Rotter, 1954). Pandemi ile birlikte "karantina", "kısıtlanma", "tam kapanma", "yasaklar" günlük yaşamın bir parçası haline geldi. Bu da bireyin kendi hayatının direksiyonunda/özgür olma algısını zedeleyen bir durumdur.



Narsisizm bireyin dışsal faktörler karşısında güçsüz/yetersiz/aşağı kaldığı durumlarda tetiklenir ve sonrasında gelecek davranışa yön verir. Otomatik senaryoda bireyin karşı dış faktörle bilinçdışı bir güç savaşı başlar ve güç savaşını kazanmak narsistik onarımı sağlar. Bu değerlendirme, yasaklar karşısında bireyin yasağı çiğneme arzusunu da daha anlaşılabilir kılar. Dışarıdan bakanlar için bu durum rasyonel olarak değerlendirildiğinde gereksiz ve nahoş bulunabilir. Ancak yasakların narsistik mekanizmaları dürtmesi bireyin telafi mekanizmalarını tetiklemeye başlar. Bu sebeple de yasağı çiğner, bilinçdışı güç savaşına boyun eğmeyip mücadelesini ortaya koyar ve narsistik onarım yaşar. Burası kişinin haz duyduğu noktadır.

Bu örüntüyü pandemi sürecindeki kısıtlamalar ve bu kısıtlamalara uymadaki güçlüğü anlamlandırırken de görmek mümkündür: maske kullanımında, mesafe kurallarında, sokağa çıkma yasağında...

Peki, neden herkes yasaklar karşısında aynı tepkiyi göstermiyor? İşte burada hem bireysel farklılıklar, hem de çocukluk dönemindeki ebeveyn ilişkilerinin etkisi devreye giriyor. Bazı kişilik yapıları doğası gereği otorite ile mücadeleye eğilimlidir, bazıları ise uyum sağlamaya. Bununla birlikte, ebeveynin aşırı otoriter tutumunun benlik gelişiminde çocuğun engellenmiş hissetmesine neden oluşu bireyin yasaklar karşısındaki davranış örüntüsünü belirlemede rol oynar. Bir başka deyişle, birey olma sürecinde engellenmişliği deneyimleyen çocuk engellenmeye karşı hassasiyet geliştirir. Engellenmeyi deneyimlediği her yeni durumda da karşı tepki göstererek kendini ortaya koyma, meydan okuma ve gücünü gösterme mücadelesi gösterir. Bu karşı tepki bireyin kendini ortaya koyma süreci olduğundan haz verir, iyi ve güçlü hissettirir. Karşı geldiği her engellenmişlik aslında ebeveynine karşı verdiği mücadelenin bir timsalidir. Bununla birlikte, bireyin ebeveyniyle ilişki kalitesi de verdiği karşı tepkiyi etkiler. Eğer ki ebeveyn uzak, katı bir otorite figürüyse bu durum bireyin duygusal olarak görülmemesine, üzüntü duymasına, narsistik savunmaların tetiklenip yasaklara karşı gelen davranışlarına zemin hazırlar. Ancak ebeveyn ilişkisi yakın, duygusal ihtiyaçların karşılandığı bir örüntüdeyse bireyin kısıtlanmayı daha esnek karşılaması ve güç savaşına dönüştürmeden başa çıkması daha mümkün olur. Dolayısıyla, her birey kendi kişilik örüntüsünün etkisiyle izolasyonu ve kısıtlamaları deneyimliyor.

Narsisizm bireyin dışsal faktörler karşısında güçsüz/yetersiz/aşağı kaldığı durumlarda tetiklenir ve sonrasında gelecek davranışa yön verir. Otomatik senaryoda bireyin karşı dış faktörle bilinçdışı bir güç savaşı başlar ve güç savaşını kazanmak narsistik onarımı sağlar. Bu değerlendirme, yasaklar karşısında bireyin yasağı çiğneme arzusunu da daha anlaşılabilir kılıyor. Dışarıdan bakanlar için bu durum rasyonel olarak değerlendirildiğinde gereksiz ve nahoş bulunabilir. Ancak yasakların narsistik mekanizmaları dürtmesi bireyin telafi mekanizmalarını tetiklemeye başlar. Bu sebeple de yasağı çiğner, bilinçdışı güç savaşına boyun eğmeyip mücadelesini ortaya koyar ve narsistik onarım yaşar. Burası kişinin haz duyduğu noktadır.

Bu örüntüyü pandemi sürecindeki kısıtlamalar ve bu kısıtlamalara uymadaki güçlüğü anlamlandırırken de görmek mümkündür: maske kullanımında, mesafe kurallarında, sokağa çıkma yasağında...

Peki, neden herkes yasaklar karşısında aynı tepkiyi göstermiyor? İşte burada hem bireysel farklılıklar, hem de çocukluk dönemindeki ebeveyn ilişkilerinin etkisi devreye giriyor. Bazı kişilik yapıları doğası gereği otorite ile mücadeleye eğilimlidir, bazıları ise uyum sağlamaya. Bununla birlikte, ebeveynin aşırı otoriter tutumunun benlik gelişiminde çocuğun engellenmiş hissetmesine neden oluşu bireyin yasaklar karşısındaki davranış örüntüsünü belirlemede rol oynar. Bir başka deyişle, birey olma sürecinde engellenmişliği deneyimleyen çocuk engellenmeye karşı hassasiyet geliştirir. Engellenmeyi deneyimlediği her yeni durumda da karşı tepki göstererek kendini ortaya koyma, meydan okuma ve gücünü gösterme mücadelesi gösterir. Bu karşı tepki bireyin kendini ortaya koyma süreci oluşundan haz verir, iyi ve güçlü hissettirir. Karşı geldiği her engellenmişlik aslında ebeveynine karşı verdiği mücadelenin bir timsalidir. Bununla birlikte, bireyin ebeveyniyle ilişki kalitesi de verdiği karşı tepkiyi etkiler. Eğer ki ebeveyn uzak, katı bir otorite figürüyse bu durum bireyin duygusal olarak görülmemesine, üzüntü duymasına, narsistik savunmaların tetiklenip yasaklara karşı gelen davranışlarına zemin hazırlar. Ancak ebeveyn ilişkisi yakın, duygusal ihtiyaçların karşılandığı bir örüntüdeyse bireyin kısıtlanmayı daha esnek karşılaması ve güç savaşına dönüştürmeden başa çıkması daha mümkün olur. Dolayısıyla, her birey kendi kişilik örüntüsünün etkisiyle izolasyonu ve kısıtlamaları deneyimliyor.

## Gerçek Hayatın Gerçekliğini İzole Ediyor Olabilir misiniz?

Dünyayı etkisi altına alan salgın nedeniyle aslında hepimiz sosyal bir izolasyon içerisindeyiz. Kendimizi toplumdan kısmi olarak veya tamamen uzaklaştırdığımız bir döneme maruz bırakıldık. Arkadaşlarımızla, ailelerimizle daha az görüşüyor ya da neredeyse hiç görüşmüyoruz. Dışarıda bir kahve içmek, sinemaya gitmek, tiyatro oyunu izlemek, güzel bir akşam yemeği yemek çok uzun zamandır hayatımızda olmayan ve çok özlediğimiz sosyal etkinlikler oldu. Hal böyle olunca sosyalleşecek farklı alanlara daha çok yöneliyoruz: Aslında hali hazırda var olan sosyal medyayı daha aktif kullanıyoruz mesela. Yediğimiz yemekleri paylaşma, izlediğimiz filmleri önerme, arkadaşlarla buluşmalar artık sanal ortamla bütünleşmiş gibi artık.

İş görüşmeleri, toplantılar, eğitimler, konserler, atölyeler, oyunlar yani her şeyi neredeyse bilgisayardan yapmanın yanı sıra akıllı telefonlar sanki vücudumuzdan bir parça oldu. Aslına bakarsanız alıştık ya da alışmak zorunda bırakıldık... Çok dikkatli ve akıllıca kullanıldığında gerçekten çok yararlı olan bu dijital dünyanın olumsuz yönlerini de göz ardı etmemek gerek. Son zamanlarda sıkça vakit geçirdiğimiz sosyal medya ve çevrimiçi oyunlar kontrolü elden bıraktığımız takdirde adeta bir kara deliğe dönüşebilir. Bilgisayar, telefon veya tableten başınızı kaldırdığınızda “Oo saat kaç olmuş!” dediğiniz zamanların sıklığında bile ciddi artışlar söz konusu. Zamanın nasıl akıp gittiği çevrimiçi olduğumuz durumlarda tamamen yitirmekteyiz. Bazı kişilerde bu izole olma durumu o kadar ileri seviyede olur ki gerçek yaşamdan kopar hale gelir. Özellikle şu sıralar revaçta olan çevrimiçi oyunlar bağımlılık yaratıp yaşamdan kişinin aslında bir “Gerçek Hayat İzolasyonu” sürecine girmesine davetiye çıkarıyor. Sadece yetişkinlerde değil çocuk ve ergenlerin de evde çokça vakit geçirdiği pandemi sürecinde fazlaca bu duruma maruz kaldığını görüyoruz.

Dijital oyunların sahip olduğu bazı özellikler ve yaşattığı duygular oyuncuda bağımlılık gelişimini destekleyen unsurlar olarak ele alınıyor. Bu özellikler ve duygular oyuncuların dijital oyunlara uzun zaman harcamasına ve bağlanmasına neden olabiliyor. Oyuncuları motive eden bileşenleri “başarı”, “fenomenlik” ve “ilgi çekmek” başlıkları altında gruplandırıyor ve bunların içinde de sosyalleşme, rekabet ve günlük hayatın problemleri, stres, korku ve negatif duygulardan kaçınma olanağı yani gerçeklikten uzaklaşma faktörleri oyuncular için cazip bir durum haline geldiğine değiniyor. Bununla birlikte birçok oyunun ekonomik olması ve ulaşımın kolay olması, telefon veya tabletler aracılığıyla ev, otobüs, park, iş yeri gibi farklı alanlarda oynama imkanı sunması da cazip kılan diğer etkenlerden. Bu durum zamanla kişinin yalnızlaşarak düşük yaşam doyumu oluşumuna neden oluyor.

Hayatımızda sahip olmadığımız, olamayacağına inandığımız bütün kimliklere girebilme şansı sunan bu dünya kişinin “kopuk kaçınan” modunu da çok fazla içselleştirmesini sağlıyor. Kişi reel dünyanın bütün kaosunu göz ardı ederek isterse herkesi kurtaran bir kahraman, isterse bir vuruşuyla dağları titreten bir savaşçı olabiliyor. Gerçek hayatta dışlanan, hor görülen bütün kimliklerini geride bırakıp hayattaki gerçekliği izole etmeyi seçiyor. Kişi kendi kimliğini, hatta son zamanlarda gelişen photoshop teknolojisiyle görünüşüne bile karar verebildiği bir kimlik yaratabiliyor kendine. Kendi gerçekliğinde ulaşamayacağı her şeye sahip bir imaj çizmesi onu bu izole yaşam içine çok daha çekiyor. Aslında kontrolümüzün dışına çıktığı bu durumun ne kadar farkındayız kısmını da oturup düşünmeye ihtiyacımız var.

### **Şimdi kendimize sorma zamanı;**

- Oyun veya sanal ortamda zaman geçirirken öz bakımınızı, yemek, uyku gibi ihtiyaçlarınızı erteliyor musunuz?
- Yeterli ve tatmin edici bir başarı sağlayamadığınızda kolayca öfkeleniyor musunuz?
- Dizi, film izlerken bir yandan telefonda bir şeyler bakmayı da hayatınıza ekstra kattığınız bir durum olarak eklediniz mi?

Eğer bu sorular evetse siz de hayatınızdaki reel gerçeklikten kendinizi izole etmişsiniz.

*Haydi uyanma zamanı...*

## Sosyal İzolasyon Şeması ve Yakın Duygusal İlişkilerdeki Yansıması

Ne kadar vakit önceydi bilmem, bir Japon filmi izliyordum. Filmde şehrin ortasından geçen büyük bir nehri birbirine bağlayan bir kırmızı çelikten bir köprü vardı. Bu köprünün hemen altında da bir ada. Kahramanımız bir kazada bu adaya düşmüş, iş bu ki günler boyunca kurtarılmayı beklemiş ve kimsenin sesini duymaması, telefonunun şarjının bitmesi ve zamanla artan umutsuzluk ile adada hayatta kalmaya çalışmaya başlamıştı. Adanın bu çetin şartları var ve pek tabii büyük bir şehrin son teknoloji ile ıslah edilmiş nehrinin ortasında bir ada olarak bitki örtüsü çer çöp, plastik, ambalaj ve diğer son teknolojik atıklardan ibaretti. Kahramanımız çöpün içindeki noodle kutularının dibinde kalanları sıyırarak açlığını bastırmaya çalışırken karanlık bir odada elinde bir dürbünle onu gözetleyen bir kadın sahneye girdi. Diğer kahramanımız kendisi, hatta bu yazıda ana kahramanımız. İlerleyen sahnelerde kadın kahramanımızın dürbünle adayı izlemenin dışındaki hayatına baktığımızda odasını görmekteydik. Tüm hayatını yani aslında, yaklaşık 10 metrekarelik alan içinde gün ışığını kalın perdelerle kapattığı, yatağın ve odanın geri kalan her yerini kaplayan dağılmış giysilerini, ağız açık ama sonuna kadar kağıtlar, kitaplar ve kim bilir nelerle doldurulmuş kolilerini, kazara odaya sızan ışık huzmelerinin belirginleştirdiği toz zerreciklerini... Evin tamamının bu odadan ibaret olup olmadığını film boyunca göremediğimiz kadın kahramanımız kocaman kapüşonunun altından görünen küçücük yüzü, kocaman ama cansız, dalgın ve yorgun bakan gözleri ile tüm gününü dürbünü ile adaya bakarak geçirmekteydi artık. Japon ve Uzakdoğu kültüründe buna *hikikomori* denildiğini çok sonraları öğrenecektim.

Öncesinde nasıldı bilinmez ama artık onun için hayat ada idi, adada tesadüfen gördüğü ve artık görmekten kendini alamadığı erkek kahramanımız idi. Aşk mı idi bu, kader mi? Ya da kendi yalnızlığının yansımasını görmekten dolayı hissedilen şaşkınlıkla, aşinalığın karşı konulamaz çekimi. Seyirci ne derse desin kadın kahramanımız buna aşk demeye karar vermişti çoktan. Bu arada erkek kahramanımız artık bir ada sakini, çöp torbalarından kendisine çadır dahi yaptı hatta.

Aşk böyle olur muymuş canım hem bu kadın neden hiç dışarı çıkmıyor diyenlere filmin adını söylemek isterim; "Dünyanın Orta Yerinde Aşk İçin Açılıyorum". Kahramanların birisinin mecburi diğerinin ise gönüllü olarak dış dünyadan izole, yalnız, yalıtılmış hayatı "Sosyal İzolasyon" şemasını betimliyor aslında. Sosyal izolasyon erken çocukluk döneminde yalnızlık ve yalıtılmış öykülerinin belirgin olduğu yaşantılarla oluşan ve ne kadar erken ve süregelen olursa kişilik yapısında o derece güçlü etkiler yaratan şemadır. Bu şema erken dönemde özellikle ebeveynin fiziksel ya da duygusal uzaklığı, sosyal çevreden gelen uyaran ve ilişkilerin yokluğu ya da azlığı, dışlanmışlık yaşantıları ile belirgindir. Kişi kendisini diğerlerinden ayrı, uzak, ait olmayan, istenmeyen, utandırılacak birisi olarak değerlendirir. Bu nedenle sosyal uyaranlardan genellikle kaçınma davranışı sergiler.

Yukarıda sözünü ettiğim filmdeki karakterin yaşadığı aşk ise Sosyal İzolasyon şeması güçlü olan birisinin yakın duygusal ilişkilere yaklaşımının resmi adeta. Yakın olmaya dair derin bir ihtiyaç, bu ihtiyacın giderilmesi ile ilgili büyük bir engel. Yakınlığı kendisine hem en uzak kişide bulmak hem de yakın hissettiği kişide kendi yalnızlığına benzer bir yalnızlık bulmak. Bu filmdeki aşk belki de sosyal izolasyon şeması çok güçlü olan karakterimizin perdeler, kapüşonlar, karanlıklar içinde sakladığı kendiliğinin aksine adada tek başına, hiçbir örtüye ihtiyaç duymayan, öylesine özgür, öylesine yalnız olabilen ve bunu saklanmadan yapabilen birisine duyduğu hayranlıktan ötürü olduğunu düşündürüyor. Örtüsüz bir yalnızlık arayışı, tek başına yalnız olma hali...Şiirsel, romantik, edebi ancak belki de o örtülerin altına saklanan yalnızlığa bakabilmek, orada saklanan çocuğu görebilmek de mümkündür belki, ve kim bilir belki gerçek sevgi ancak böyle mümkündür.





## Tok Açın Halinden Ne Anlar; Duygusal Ye(me)

Çok sık sosyalleşemediğim şu pandemi döneminde nihayet birkaç insan yüzü görebileceğim bir yemeğe davet edilmiştim. Beni davet eden kişi dışında diğerlerini tanıımıyordum. İsimler söylendikten sonra muhabbetin devamı için sıra mesleklerin söylenmesine gelmişti. Bir arkadaşımız göbeğini göstererek şöyle bir karnına şaplak attı “Bunu görünce inanmayacaksınız ama ben de diyetisyenim (!)” dedi. Pandemi sürecinde yaklaşık 7 kilo almış ve aylardır bunu vermek için diyetisyen ve spor desteği alan biri olarak onunla empati kurduğumu hissettirmek için “e biz de zaman zaman terapiye gidiyoruz?” dedim ve hep beraber sonunda o muhteşem atasözünü söyledik “Terzi kendi söküğünü dikemez!”

Sonra içime döndüm ve düşünmeye başladım. Karşımda yemenin fizyolojik temellerini bilen bir diyetisyen ve yemenin psikolojik temellerini bilen ben. Ama ikimiz de bu süreçte kilo almış, teorik bilgiler çoğu zaman olduğu gibi pratikte bir fayda sağlamamıştı. Peki bunun sebebi neydi? Aslında bu sorunun cevabını uzun süredir biliyordum; Duygusal açlık ve duygusal yeme davranışı. Yemek yeme davranışı en temel dürtülerimizden bir tanesidir ve hayatın devamlılığı için gereklidir. Ancak çoğu zaman aç olduğumuz için yemek yemeyiz. Özellikle Akdeniz bölgesinde yetişmiş biri olarak şunu söyleyebilirim ki, aile toplantılarında gündelik yaşamda ana öğün olan çiğ köfte, batırık gibi yemekler bizler için ana yemek sonrasında sohbet etmek, o anki birlik duygusunu paylaşmak için yediğimiz ara öğünler haline gelmektedir. Mesela izlediğiniz filmlerden düşünün. Ne zaman bir ayrılık sahnesi olsa kadın genellikle çikolataya saldırır, erkekler de bir ocak başında rakı balık meze yapar. Yani diyeceğim şu ki her duygumuzun bizde yarattığı bir rahatlama isteği vardır ve bu rahatlama isteğini bazen yemeklerle karşılarız. Pazartesi başlayan diyetlere salı günü son bulduran bu “duygusal yeme” hem psikolojik hem de fizyolojik sağlığımızı olumsuz etkileyen, kendisini gizlemeyi çok iyi başaran sinsî bir davranıştır.

### **Peki duyguları yediğinizi nasıl anlarsınız:**

Benim duygusal yeme davranışımı analiz ederken ilk fark ettiğim şey haftada 3-4 öğünümün makarna olması ve genellikle gece makarna yeme isteğimin ortaya çıkmasıydı. Sonra düşündüm ve aklıma çocukluğum geldi. Biz çocukken annem böyle huzurlu ve birlikte olduğumuz akşamlar geceye doğru tereyağlı makarna yapardı. Onun kokusunu aldığım anın mutluluğunu hala ilk günkü kadar canlı hissediyorum. Fark ettim ki ne zaman mutsuz, gergin, huzursuz hissetsem hemen bir su kaynatıp, makarnayı pişiriyor, onu yeme düşüncesi bütün huzursuz duygularımı yok ediyor. İşte duygusal yemenin temel belirtilerinden bir tanesi bu. Fizyolojik yeme ihtiyacında duygusal yeme davranışında olduğu kadar spesifik yiyecekler ön plana çıkmaz.

Tabii duygusal yemenin o anlık sağladığı rahatlığın ardından bir suçluluk duygusu bastırır. Hüzünlü gözlerle yağlarınıza bakar ve bir daha yapmayacağınıza dair kendinize söz verirsiniz. Ta ki bir sonraki duygusal açlık anına kadar! Ancak fizyolojik yeme davranışın ardından böyle bir suçluluk duygusu gelmez.

Fizyolojik açlıkta uyarılma yavaş yavaş gerçekleşir. Gittikçe artan bir açlık hissi fark edersiniz. Ancak duygusal açlık hemen ortaya çıkar ve o an doyurulma ihtiyacı hissedersiniz. Bir bakmışsınız, buzdolabının karşısında bütün bir çikolatayı yemişsinizdir. Üstelik fizyolojik açlıkta doduğunuz anda yemeyi bırakabiliyorken, duygusal yeme davranışında doyma hissi çok geç ortaya çıkar. Artık midenizde yer kalmadığında bırakabilirsiniz.

Pandemi süreci hepimiz için bir izolasyon ve hareketsizlik haline dönüştü. Aldığımız kiloları da hep buna atfettik. Tabi ki gündelik yaşamda hareketlilik, spor gibi faktörler kilo alma-verme durumunu önemli ölçüde etkilemektedir. Ancak pandemi süreci aynı zamanda belirsizlik, stres, yakınlarını kaybetme korkusu, yas gibi birçok zorlu süreci ve negatif duyguları da getirdi. Bu duygularla baş etmek için normal zamanda yapabileceğimiz birçok aktivite ve sosyal destek kısıtlandığı için bizim için en ulaşılabilir olan yemeklere ve abur cuburlara yöneldik. Duygusal açlığımız arttıkça tartıdaki sayılarda artmaya başladı. Ancak ne olursa olsun o acı verici döneme yaklaştık... Yaz ve kumsallar... Deniz ve mayo/bikini ve orada insanların bizi nasıl göreceği... Artık duygusal açlık için bir stres faktörü daha eklendi. Ancak merak etmeyin, duygusal açlık kontrol edilebilir!

### **Sadece birkaç ipucuna ihtiyacınız var:**

1 Öncelikle bir hafta günü gününe yeme davranışlarınızı kaydetmeniz gerekmektedir. Unutmayın, bir şeyi kontrol etmek istiyorsanız önce onunla ilgili farkındalık yaşamalısınız. Bir duygu-düşünce-davranış kaydı tutabilirsiniz.

Örneğin: Gece 12'de kalktım kendime bir tane kocaman kaşarlı sucuklu tost yapıp yedim.

Duygu: Günlerdir evde kalmaktan dolayı duyulan sıkılmışlık hissi, pandeminin ne zaman biteceğine dair duyduğum kaygı ve uyuyamama

Düşünce: Ya pandemi çok uzun sürerse ve uzun bir süre izolasyonda kalmak zorunda olursam.

Davranış: Kalkıp tost yapma ve yeme

2 Hangi duygular hangi yeme davranışlarının ortaya çıkmasına sebep oluyor? Bu sorunun önemi şuradan kaynaklanıyor. Duygularınızla baş etmek için yemek yeme davranışı yerine daha işlevsel davranışlar koymalısınız: meditasyon, yoga, kas ve nefes egzersizleri, daha sağlıklı atıştırmalar tercih etmek, sakız çiğnemek, yudum yudum su içmek, o anki duygularınızı güvendiğiniz biriyle paylaşmak, stres-kaygı gibi durumlarda melisa, papatya çayı içmek gibi. Bu noktada kendinizi ve baş etme yollarınızı tanımak, duygusal yeme davranışınızla baş etmek için çok önemli olacaktır.

3 Çok sevdiğiniz bir yemeği kendinize ödül olarak koymak. Mesela 3 gün boyunca geceleri makarna yeme davranışı yerine daha işlevsel yollar bulduğunuzda 4. Gün kendinize makarna yeme ödülü vermek gibi.

4 Eğer kendinizi kontrol edemeyecek bir noktadaysanız, yemek istediğiniz şeyi küçültmek (Örneğin 3 çatal tatlı yemek gibi) hem ihtiyacınızı giderecek hem de kalori alımını azaltacaktır.

5 Eğer düzenli bir spor yaşamınız varsa, duygusal yeme davranışınıza eşlik eden öğünü spor yaptığınız günlere koymak kalori alımını dengeleyecektir.

6 Eğer bütün bu önerileri yapmanıza rağmen zorlandığınızı hissediyorsanız bir diyetisyen ve psikolog eşliğinde çalışmak bu problemle baş etmenize yardımcı olacaktır.

Görsel Kaynakları:

[Jonathan Borba](#) adlı kişinin [Pexels](#)'daki fotoğrafı  
[Karolina Grabowska](#) adlı kişinin [Pexels](#)'daki fotoğrafı  
[Anna Shvets](#) adlı kişinin [Pexels](#)'daki fotoğrafı

