

STEVEN M. SOUTHWICK - DENNIS S. CHARNEY
Psikolojik Dayanıklılık

Resilience. The Science of Mastering Life's Greatest Challenges

© 2018 Steven M. Southwick - Dennis S. Charney

Bu kitabın yayın hakları Cambridge University Press'ten alınmıştır.

İletişim Yayınları 3264 • Psykhe Dizisi 49

ISBN-13: 978-975-05-3459-1

© 2023 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM

1. Baskı 2023, İstanbul

EDITÖR Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ Nebiye Çavuş

BASKI Ayhan Matbaası • SERTİFİKA NO. 44871

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul

Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CİLT Güven Mücellit • SERTİFİKA NO. 45003

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırım Caddesi, Gelincik Sokak,

Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları • SERTİFİKA NO. 40387

Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,

Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

STEVEN M. SOUTHWICK
DENNIS S. CHARNEY

Psikolojik Dayanıklılık

Hayattaki Büyük Zorluklarla
Başa Çıkma Sanatı

Resilience

The Science of Mastering Life's Greatest Challenges

ÇEVİREN *Defne Orhun*



STEVEN M. SOUTHWICK 1980'de George Washington Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu, ardından Yale Üniversitesi'nde psikiyatri ihtisasını tamamladı. Psikolojik travma, travma sonrası stres bozukluğunun psikolojik ve nörolojik etkileri, psikolojik dayanıklılık ve stres konularında uzmanlaştı. Gaziler, savaş esirleri, ordu mensupları ve hem çocuk hem yetişkin sivil travma mağdurlarından oluşan gruplarla uzun soluklu çalışmalar yürüttü. Çalışmaları nedeniyle Uluslararası Viktor Frankl Logoterapi Enstitüsü tarafından verilen Jerry Long Anma Ödülü de dahil olmak üzere pek çok ödüle layık görüldü. Uzun süredir devam eden hastalığı sonucunda 2022'de hayatını kaybetti.

DENNIS S. CHARNEY 1977'de Penn State Üniversitesi Tıp Fakültesi'den mezun oldu, ardından Yale Üniversitesi'nde psikiyatri ihtisasını tamamladı. Strese dayanıklılığının psikolojik temelleri üzerine öncü çalışmalarda bulundu. Halen New York City'deki Mount Sinai İcahn Tıp Fakültesi'nde psikiyatri, nörobiyoloji ve farmakoloji profesörü olarak görev yapıyor. 2022'de ABD'nin tıp alanındaki en önemli bilim insanları listesine seçildi.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	7
ÖNSÖZ.....	9
BİRİNCİ BÖLÜM	
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK NEDİR?	11
İKİNCİ BÖLÜM	
İYİMSERLİK: DAHA AYDINLIK BİR GELECEĞE İNANMAK.....	57
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
KORKULARLA YÜZLEŞME: UYUMLAYICI BİR TEPKİ.....	97
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
VİCDAN, AHLÂK VE DİĞERKÂMLIK: DOĞRU OLANI YAPMAK.....	129
BEŞİNCİ BÖLÜM	
DİN VE MANEVİYAT: İNANCA YASLANMAK.....	165
ALTINCI BÖLÜM	
SOSYAL DESTEK: KODU ÖĞRENMEK.....	203
YEDİNCİ BÖLÜM	
ROL MODELLER: YOL HARİTASI OLUŞTURMAK.....	233
SEKİZİNCİ BÖLÜM	
ANTRENMAN: FİZİKSEL ZİNDELİK VE SAĞLAMLIK.....	257

DOKUZUNCU BÖLÜM

BEYİN ZİNDELİĞİ: ZİHNİ VE KALBİ ZORLAYIN.....289

ONUNCU BÖLÜM

BİLİŞSEL VE DUYGUSAL ESNEKLİK.....327

ON BİRİNCİ BÖLÜM

ANLAM, AMAÇ VE BÜYÜME.....361

ON İKİNCİ BÖLÜM

DAYANIKLILIK PRATİĞİ.....385

EK 1

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU HAKKINDA EK BİLGİ.....425

EK 2

TOPLUMSAL DAYANIKLILIK.....431

TEŞEKKÜR

Kendileriyle röportaj yapmamıza ve bu röportajların bir kısmını okuyucularımızla paylaşmamıza izin veren ilham kaynaklarımızın cömert katkıları olmasaydı, bu kitabı yazmamız mümkün olmazdı. Hikâyelerinden bahsettiğimiz bu cesur kadın ve erkekler, bize yaşadıkları derin acıları ve meşakkatli hayat tecrübelerini anlattılar. Bu deneyimler hakkında bizimle uzun uzadıya ve derin ayrıntılara inerek konuşmak onlar için oldukça güç olmuş olmalı, ama yine de, hikâyelerinin ve nihayetinde vâkıf oldukları anlayışın başkalarına yardımcı olabilmesi için konuşmaya istekli oldular. Bu kitabın kalbinde ve ruhunda, o insanların öyküleri ve bizlere aktardıkları tavsiyeler yatıyor. Bahsettiğimiz müstesna insanların her biriyle görüşmeler yapıp anlattıklarından dersler çıkarmak bizim için bir onur ve ayrıcalıktı. Sizler açısından olmasını umduğumuz gibi, bize de birer rol modeli oldular. Bu insanlar bizlere tünelin sonundaki ışığı aramayı; yolunda gitmeyen olayları büyümek ve bilgelik kazanmak için fırsat olarak görmeyi; kendi yüksek ahlâk ve etik standartlarımıza göre yaşamayı; destek alıp verdiğimiz sağlam kişisel ilişkiler geliştirmeyi; fiziksel, duygusal, bilişsel ve ruhsal benliğimiz üzerine titizlikle eğilmeyi ve büyüyüp daha dayanıklı hale gelmek için kendi sorumluluğumuzu üstlenmeyi öğretiyorlar. İçimizdeki en iyi beni nasıl bulup çıkartacağı-

mızı gösteriyor ve hepimize düşündüğümüzden çok daha güçlü ve dayanıklı olduğumuzu öğretiyorlar.

Ayrıca bu kitabın şekillenmesine yardım eden editörlere ve yazarlara da teşekkürü borç biliriz. Özellikle, psikolojik dayanıklılık hakkında ilk yazmaya başladığımızda bize ortaklık eden Lisa Berger'e teşekkürlerimizi sunuyoruz. Kendisi muazzam bir yazar ve editör. Ondan başka, Cathy Shufro, Kara Baskin ve Marcia Southwick de yazım tarzı ve kurgu konusunda uzman görüşleriyle yolumuzu açtılar. Üstün yeteneklere sahip bir akademisyen, yazar ve editör olan Elsa Peterson ile çalışma imkânı bulduğumuz için de çok şanslıydık. Elsa bu kitaba her açıdan, araştırma, yazma ve düzenleme aşamalarının her birinde inanılmaz katkılarda bulundu.

Dayanıklılık hakkındaki fikirlerimizi formüle etmeye çalışırken birçok arkadaş ve meslektaşımızdan destek aldık. Kitabın çeşitli taslaklarını inceleyip değerli önerileriyle katkı sağladılar. Kitabı gözden geçirip düzenleyen Jeanne Stellman ve Christina Baker'a çok teşekkür ederiz. Bazı bölümlerde Paul Morrissey, Ron Duman, Eric Jackson, Jo Ann Thorp, Robb Pietrzak, Ann Graber, Catherine Chiles, Brian Iacoviello, Eric Nestler ve Lori Davis'ten görüş ve yardım aldık. Kitabın tamamını belirli bir kavram çerçevesine oturtup bütünlüklü bir yapıya kavuşturmak konusunda sunduğu derin içgörü ve yaratıcı üslup içinse Bernadette Lowthert'e özel teşekkürlerimizi sunmak isteriz.

Son olarak, bu kitabın yayına hazırlanmasında emeği geçen tüm Cambridge University Press çalışanlarına teşekkürler.

SMS - DSC

ÖNSÖZ

Aşağıdaki görsel, ünlü Amerikalı ressam Winslow Homer'ın bir tablosundan alınmıştır. Homer'ın 1884'te yaptığı ve *Hayat Çizgisi (The Life Line)* diye adlandırdığı bu tablo, cesur bir adam tarafından acımasız bir fırtınada batan bir gemiden kurtarılmakta olan, bilincini kaybetmiş bir kadını tasvir ediyor. Homer bu esrinde, büyük bir sıkıntının ortasında derin bir metanet ve cesaretle



tamamlanan bir dayanıklılık portresini resmetmiş. Resme bakanın dikkati tablonun orta yerine, rüzgârda uçuşan kırmızı fuların kahramanın yüzünü gizlediği noktaya çekiliyor. Kurtarıcı rolündeki figürün suratını saklı tutmayı seçen Homer, böylece fedakârlık yüklü kahramanlık eylemine işaret etmiş oluyor. Yani aktörü değil, eylemi daha önemli kılıyor. Bizler de bu kitabın yazarları olarak, gazilerin, acil müdahale ekiplerinin, itfaiyecilerin ve polis memurlarının çoğu zaman benzer bir tutum sergilediğine bizzat şahit olduk. Onlar kendilerine kahraman denilmesinden pek hoşlanmıyorlar. Zira cesaret isteyen davranışların işlerinin bir parçası olduğuna inanıyorlar; yani bunu gururlanmak veya övgü almak için değil, ihtiyacı olan birilerine yardım etmek için yapıyorlar.

Öte yandan, dayanıklılığı askerlere veya acil müdahale ekiplerine özgü bir şey sanmayın sakın. Birçoğumuz düşündüğümüzden çok daha sağlamız. Fırtınalı bir denizde birini kurtarmak zorunda kalma ihtimalimiz düşük olsa da, hayatımız boyunca önümüze tekrar tekrar birtakım zorluklar çıkacak ve biz de, tıpkı resimdeki isimsiz kahraman gibi, bu sıkıntılarla cansiperane bir şekilde tüm yüreğimiz ve ruhumuzla mücadele etmeyi tercih edebiliriz.

Daha Fazla Bilgi İçin:

Khan Academy, “Homer’ın Hayat Çizgisi” (The Life Line) isimli eseri (video), Khan Academy’den Beth Harris ve Dr. Steven Zucker ile söyleşi. [https://www.khanacademy.org.tr/sosyal-bilimler-ve-sanat/sanat-tarihi/amerika-kitalarinda-sanat/abd'de-sanat:-1800'ler/homerin-hayat-cizgisi-the-life-line\)-%C4%B0simli-eseri/13505](https://www.khanacademy.org.tr/sosyal-bilimler-ve-sanat/sanat-tarihi/amerika-kitalarinda-sanat/abd'de-sanat:-1800'ler/homerin-hayat-cizgisi-the-life-line)-%C4%B0simli-eseri/13505) (erişim 20 Aralık 2022).

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK NEDİR?

Hemen herkes hayatının bir noktasında büyük bir travma yaşar, belki birden de fazla... Şiddet içeren bir suç, aile içi şiddet, tecavüz, çocuk istismarı, ağır bir trafik kazası, sevdiğiniz bir kişinin ani ölümü, elden ayaktan düşüren bir hastalık, bir doğal afet veya savaş. Şayet çok şanslı biriyseniz, bu talihsizliklerden hiçbiri başınıza gelmemiş olabilir; fakat çok büyük bir ihtimalle eninde sonunda gelecektir. İstatistiklere göre, insanların %90'ı hayatları boyunca en az bir travmatik olayla karşı karşıya kalır (Norris ve Sloane, 2007).

Nitekim bu kitabın ilk baskısının ardından, yazarlarının başına travmatik olaylar geldi. Birimiz (Dennis Charney) babasını kaybetti; peşinden silahla vurularak yaralandı ve yoğun bir tedavi sürecinden geçmesi gerekti. Diğeri (Steven Southwick) ise hem annesini hem babasını kaybetti, erkek kardeşinin bacağı kesildi ve şu anda da hem kendisi hem kız kardeşi kanser tedavisi görüyor. Her ikimiz de bu kitapta anlatılan psikolojik dayanıklılık (esnekliğe dayalı dirençlilik) yaklaşımlarının büyük faydasını gördük. Siz okurlarımızın da bundan faydalanacağını umuyoruz. Travmatik olaylar hayatımızı hiç beklenmedik şekillerde tersyüz eder ve şu dünyada aynı olaya bire bir aynı şekilde yanıt veren iki kişi bile yoktur. Kimileri için olayın yarattığı stres kronik hale gelir ve

yıllarca sürer. Kimileri kendi içlerinde dramatik bir değişim yaşayabilir; daha huysuz, moralsiz, içe kapalı, alaycı ve öfkeli hale gelebilir. Kimileri ise depresif bir havaya bürünür, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşayabilir. Günlerce, aylarca, hatta yıllarca korkunç hatıralarla ve kâbuslarla mücadele eder veya hayatlarını her an yeni bir tehlike kaplayıverecekmiş gibi dünyaya karşı büyük bir güvensizliğe –teyakkuza– kapılır. Bazıları da acılarını uyuşturmak ve hatıralarını donuklaştırmak için içki veya uyuşturucunun esiri haline gelir.

Öte yandan birçok kişi de, zorluğun üstesinden gelmek için yöntemler geliştirip anlamlı bir hayat sürer. Yaşadıkları çetin sınavın ardından bir süre sıkıntı yaşayabilirler, fakat sonra kendilerini toparlar ve hayatına devam ederler. Kimileri için travma neredeyse hiç yaşanmamış gibi olur. Kimileri içinse üzüntü devam eder, fakat bununla baş etmek için sağlıklı yöntemler bulurlar. Hatta bazıları, travmaları sayesinde daha da güçlü ve bilge hale gelir. Bu gibi kişiler yaşadıkları trajedi sayesinde yaşamının kıymetini anladıklarını, aileleriyle ve arkadaşlarıyla daha yakın ilişkiler geliştirdiklerini, daha büyük bir anlam keşfettiklerini ve bazen yeni bir yaşam amacı edindiklerini söyleyebilir. Nazi soykırımından kurtularak hayatta kalmış olan nörolog ve psikiyatr Viktor Frankl'ın öğrencilerinden Elisabeth S. Lukas'ın (1984) ifadesiyle, “İnsanı kıskıvrak yakalayıp tarumar eden kader, onu yüceltip göklere de çıkartabilir.”

11 EYLÜL SONRASINDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Gökyüzünde tek bir bulutun bile olmadığı, ılık ve yumuşak 11 Eylül 2011 sabahı, 45 yaşındaki Jimmy Dunne New York banliyölerinden Westchester County'de golf oynarken, ABD Yarı Amatör Şampiyonluk Turnuvası'na seçilmenin hayalini kuruyordu. Uçakların Dünya Ticaret Merkezi'ne çarptığını duyduğunda, diğer golfçüler gibi o da dondu kaldı. Fakat sahibi olduğu yatırım bankası Sandler O'Neill'in merkezi ikiz kulelerden birinde (“Güney Ku-

le”) olduğu için, Dunne’nin yaşadığı şok daha da fazlaydı. Saldırıya ilişkin haberler gelmeye başladıkça korkuları da gerçek oldu: Güney Kule’ye çarpan uçak, 78. kattan 84. kata kadar olan kısımda alev almış, üst katlardaki yüzlerce insan mahsur kalmıştı (Dwyer vd., 2002). Sandler O’Neill 104. kattaydı.

Dunne gözlerine inanamayarak televizyona bakıyordu: Binlerce çalışan, ziyaretçi, polis, itfaiyeci, ambulans personeli ve civardaki insanlar ne olup bittiğini anlamaya çalışırken tam bir can pazarı yaşanıyordu. Sandler O’Neill çalışanlarından hayatta kalan Karen Fishman, Güney Kule’deki ofisine o sabah 8.45 sularında, yani ilk uçağın Kuzey Kule’ye çarpıp, Karen’in ofis penceresinin önünde dev bir alev topu yaratmasından birkaç dakika önce gelmişti. Karen titreyerek masadan kalkmış, koridora çıkmış ve iki iş arkadaşıyla birlikte merdivenlere yönelirken “Buradan hemen çıkmalıyız,” demişlerdi (Brooker, 2002, s. 56).

“Neden çıktığımı bilmiyorum,” diye anlatıyordu Karen sonrasında. “Bilinçli bir karar mıydı bilmiyorum. İçgüdülerimle hareket ettim. O sırada karşınıza kimin çıktığına bağlı.” Sandler O’Neill’de çalışan başka birçok kişi de binayı terk etmişti, fakat kalanlar da olmuş ve ailelerini, patronlarını arayarak iyi olduklarını söylemişlerdi. Yine de yan binadaki manzara o kadar dehşet vericiydi ki, şirketin CEO’su Herman Sandler “Gitmek isteyen gidebilir,” demişti.

Karen 64. kata ulaştığında, patlamanın sadece Kuzey Kule’yi etkilediğini ve Güney Kule’nin boşaltılmasına gerek bulunmadığını söyleyen bir anons duydu. Fakat merdivenler o kadar kalabalıklaşmıştı ki, onca insan selini yararak geriye dönmesi çok zor olacağı için aşağıya inmeye devam etti.

Saat 9.03’te, yani United Airlines 175 uçuş numaralı uçak Güney Kule’ye çarptığında, Karen 62. kattaydı. 42 kat yukarıda, Sandler O’Neill sekreterlerinden biri kocasıyla konuşuyordu: Son sözleri “Aman Tanrım,” olmuştu. Yatırım uzmanlarından biri karısını arayıp “Her yer dumanla doldu. Etrafımda herkes can çekişiyor,” demişti (Brooker, 2002, s. 57).

Hayatta kalanlar, uçak çarptığında binanın nasıl sarsılıp sallandığını, kaplamaların, kanalların ve elektrik kablolarının duvarlar-

dan ve tavanlardan bir anda nasıl fırladığını anlatıyorlardı. Elektrikler kesilmiş, binanın bazı yerlerinde yangın söndürme sistemi çalışmaya başlamış, zifiri karanlıkta merdivenlerden inmeye çalışan insanların üzerine bir de fiskiyelerden su yağmaya başlamıştı. Tabii o sırada, ne Karen Fishman ne de başka biri binanın çökmek üzere olduğunu biliyordu. Bunu bilmemeleri bir bakıma iyi olmuştu, böylece tahliye süreci genel anlamda muntazam ve telaşsız bir şekilde yaşanmıştı – hatta sonradan bazıları, o kadar merdiveni burkulmuş bir bilekle inmenin çok zor olacağını düşünerek yavaş ve dikkatli adımlarla indiklerini söylemişlerdi (Clark, 2006).

Saat 9.59'da, Karen Fishman ile bir başka Sandler O'Neill çalışanı olan Mark Fitzgibbon cadde seviyesine inip şehrin yukarı kesimine doğru yönelmişlerdi ki, Güney Kule çöktü. O sırada yanan kulelerden yeterince uzaklaşmışlardı, etraftaki gökdelenler görüş alanlarını kısmen kapatıyordu artık. Olaya şahitlik etmiş birçok kişi gibi, onların da tüm binanın çöktüğünden haberleri olmamıştı, gördükleri dumanın patlamadan çıktığını veya sadece yangının üst kısmında kalan katların çöktüğünü sanıyorlardı. Fitzgibbon, Karen'a "Baksana, binamızın tepesi gitti," dedi. Fakat Karen dönüp bakmadı (Brooker, 2002, s. 57).

Çöken binanın enkazından kocaman bir kül ve toz bulutu kabarmış ve etrafı kar gibi kaplamıştı. Binadan kurtulanlar kendi başlarına veya gruplar halinde, bazıları koşarak, bazıları kararlı adımlar yürüyerek, bazıları ise siste yürüyüşe çıkmış gibi amaçsızca adımlar atarak oradan uzaklaşmaya çalışıyorlardı. Saat 10.28 itibarıyla, diğer kule ve ona bitişik olan Marriott Otel de çöktüğünde, haber kanalları olası bir terör bağlantısından bahsetmeye başladı ve Birleşmiş Milletler binası gibi hedef olabilecek diğer binalar boşaltıldı. New York Belediye Başkanı Rudy Giuliani, hemen ardından başka saldırılar olup olmayacağını kestiremediğinden, aşağı Manhattan'ın boşaltılmasını emretti. Bunun üzerine sokaklar evlerine gitmeye çalışanlardan oluşan bir insan seliyle doldu. Ulaşım ciddi biçimde felce uğramıştı: Metro da, Manhattan ile New Jersey'i birbirine bağlayan PATH tren hizmetleri de durdurulmuştu. Otobüsler durmuş, Manhattan'ı dış mahallelere ve New Jersey'e bağlayan tüm köprü ve tüneller acil durum araçları dışın-

daki tüm araçlara kapatılmıştı. Kulelerden çıkmayı başarıp evine gitmek üzere New Jersey'e giden vapurlardan birine binen bir görgü şahidinin ağzından dinlersek:

[Dünya Ticaret Merkezi bölgesine] paralel seyretmeye başladığımızda, bir baktık ki, iki kulenin de yerinde yeller esiyor. Öyle sürreal bir duyguydu ki... İnanamadık. Böyle bir şey nasıl olabilirdi? Tabii o sırada ne uçakların kaçırıldığını biliyorduk, ne Pentagon'u, ne Pennsylvania'ya doğru giden uçağı, ne de FAA'nın bütün uçakları acil inişe zorladığını. Ne olup bittiğine dair en ufak bir fikrimiz bile yoktu. Fakat sağımızda Ticaret Merkezi'nin olduğu yere baktığımda, 27 yıl boyunca çalışmış olduğum binanın yerle bir olduğunu görebiliyordum. Afallamıştım. Kimseden çıt çıkmıyordu. Gözlerimize inanamıyorduk. (Clark, 2006)

Bunlar olup biterken, Jimmy Dunne önce karısını, sonra arkadaşlarını ve ortaklarını aradı. İş ortağı ve en yakın dostu olan Chris Quackenbush'a ulaşmaya çalışıyordu; çocukluklarından beri arkadaşlardı. Bir yandan da patronu ve akıl hocası Herman Sandler'e ulaşmaya çalışıyor, fakat ona da bir türlü ulaşamıyordu. Chris ile Herman, Güney Kule'den sağ çıkmayı başarmışlar mıydı? Chris'ten veya Herman'dan 4-5 saat haber alamayınca, Jimmy en kötüsünü düşünmeye başladı. Düşünmesi bile acıydı ama en yakın arkadaşları ve ortakları teröristlerce öldürülmüş olabilirdi. Belki de onları bir daha hiç göremeyecekti.

Yine de, o kaotik günde aynı şeyi düşünen pek çokları gibi, Jimmy de umudunu korumaya çalıştı ve "onları bulacağız" diye düşünmekten vazgeçmedi. "Dışarı çıkartılmış, hastaneye ya da başka bir yere götürülmüş insanlar olabileceğini düşünüyorduk, aramaya fırsat bulamamış olabiliirdi, umudumuzu yitirmiyorduk."

Şirketteki genç bir yatırım uzmanından haber alındığında, umutları hepten yeşerdi.

Bir stajyerimiz vardı. Delifışek bir şeydi. Adı Kevin Williams'tı. Golf sahasından çıktığımda babasıyla konuştum, Kevin'i bulduklarını söyledi. Sevinçten havalara uçmuştu. Kevin'in yaşadığını öğrendiğimde