

Jenn Granneman & Andre S3lo

Duyarlı

Gürültü, Hızlı ve Sürekli Üstümüze Gelen Dünyada Aşırı Hassas Olmanın Saklı Gücü



Giriş

Hikâyemiz bir oğlan ve bir kız çocuğuyla başlıyor. Hiç tanışmamışlar ama geçmişleri aynı. İkisi de Amerika Birleşik Devletleri'nin Orta Batı bölgesinden. Aileleri mavi yakalı ve yeteri kadar paraları yok. Çocuklarıyla nasıl baş edeceklerini bilmiyorlar. Bu çocuklar diğerlerinden farklı ve bu farklılık artık kendini açık ediyor.

Oğlan bazen yeterince normal görünüyor. Anaokulunda kurallara uyuyor. Öğretmenlerine saygılı, diğer çocuklara nazik davranıyor ancak teneffüste kendi içine kapanıyor. Oyun parkına gitmek ona fazla geliyor. Top koşturmak, ebelemece oynamak ya da parktaki aletlerin tadını çıkarmak yerine kaçıyor. Çığlıklardan, kahkahalardan uzaklaşıyor ve bulabildiği tek yere, atıl bir kanalizasyon borusuna saklanıyor.

İlk başta öğretmenler bunu fark etmiyor bile, çünkü çocuk teneffüs bittiğinde sessizce yerine dönüyor. Ama bir gün yalnız kalmamak için yanına bir oyun topu alıyor. Bu durum başka şartlar altında sevimli görünebilir, ama herkese yetecek kadar top yok ve diğer çocuklar oğlanın topu alıp kaçtığını görünce şikâyet etmeye başlıyorlar. İşte o zaman öğretmenler çocuğu

buluyor ve endişeleniyorlar. Çocuğun anne-babası anlamıyor: Neden boruya saklanıyorsun ki? Orada ne yapıyorsun? Çocuk oranın sessiz olduğunu söylüyordu ama ailesi bunu anlamıyor. Onların dediğine göre ortam ne kadar gürültülü ya da aşırı uyarıcı dolu olursa olsun, diğer çocuklarla oynamayı öğrenmesi gerekiyor.

Öte yandan kız hiçbir yere kaçmıyor. Hatta insanları okuma konusunda epey yetenekli. Arkadaş grubunun lideri oluyor, her çocuğun ne istediğini ya da onları neyin mutlu edeceğini kolayca seziyor. Kısa süre sonra mahallede düzenlenen etkinliklerin başarıya ulaşmasını sağlıyor çünkü organizasyonun ipleri onun elinde. Bu etkinlikler arasında, oyunlarla ve ödüllere dolu bir aile karnavalı ve Cadılar Bayramı için incelikle düzenlenmiş Perili Ev var. Etkinliklerin düzenlenmesi için haftalarca uğraşmak gerekiyor ve kız her detayla ilgilenirken gayet rahat görünüyor. Ancak büyük gün geldiğinde etkinliklerde yer almıyor, kukla şovuna sevinç nidalarıyla eşlik etmiyor ya da oyundan oyuna koşmuyor. Aksine, hep kenarda köşede duruyor. Onun bakış açısından bakarsak ortamda çok fazla kişi, çok fazla duygu, çok fazla kahkaha, bağırış çağırış, kazanma ve kaybetme var. Kendi içinde yaşadığı karnaval onu boğuyor.

Kızın aşırı uyarıldığı tek zaman bu değil. Kıyafetlerini de kendine göre ayarlaması gerekiyor; kumaşın tenine değip onu rahatsız etmemesi için iç kısımdaki şeffaf, kauçuk şeritleri kesmesi gerekiyor (annesinin hatırladığına göre kızı henüz bebekken tulumunun ayak kısımlarını da keserlermiş). Yazın bir hafta süren kampa gitmek için heyecanlanıyor ancak annesinin onu erkenden alıp eve getirmesi gerekiyor, zira bir düzine kızın duyguları ve türlü oyunlarıyla çatırdayan ranzalarla dolu kalabalık bir yerde uyuyamaz. Bu tepkiler insanları şaşırtıyor, hayal

kırıklığına uğrattıyor. Onların tepkileri de kızı şaşırtıyor ve hayal kırıklığına uğrattıyor. Kızlarının bu davranışı anne-babası için bir endişe kaynağı. Kızları ya gerçek dünyayla başa çıkamazsa? Yine de annesi kızını cesaretlendirmek için elinden gelenin en iyisini yapıyor. Babası da bir şeyleri yalnızca kafasında düşünmektense sesli bir şekilde söylemesini ona hatırlatıyor. Ancak kızın kafasında *çok* fikir var –kütüphaneler dolusu– ve insanlar bu fikirleri nadiren anlıyor. Ona bir sürü yakıştırma yapıyorlar. Bazen “hassas” deniyor ama hassas olmak her zaman iyi değil. Düzeltmesi gereken bir şey.

Kimse oğlan çocuğuna hassas demiyor. Kendi seviyesinin üstünde bir şey okuduğunda ya da yazdığında ona “yetenekli” diyorlar. Öğle yemeği saatlerini okulun kütüphanesinde geçirmek için izin almayı başardığında bu durum onun yemekhanenin gürültüsünden uzak durmasını sağlıyor ve ona kanalizasyon borusunun korkutucu ortamından daha iyi bir yer sunuyor. Arkadaşları bu çocuğa farklı yakıştırmalar yapıyor. Ona “garip”, daha da fenası, *korkak* diyorlar. Hissettiği yüklü duyguları hiç saklayamaması, okulda bazen ağlaması ya da kurban değilken bile zorbalığa şahit olduğunda kendini yıkılmış hissetmesi hiç işine yaramıyor.

Ama büyüdükçe o da kurban olmaya başlıyor. Diğer oğlanlar futbol oynamak yerine ormanda yürümeyi tercih eden, partilere gitmek yerine romanlar yazan bu hayalperest çocuğa pek de saygı duymuyor. O da diğerlerinin onayını almakla ilgilenmiyor. Koridorlarda itilip kakılıyor, öğle yemeklerinde dalga konusu oluyor, beden eğitimi dersleri ona ölüm gibi geliyor. O kadar yumuşak ve zayıf görülüyor ki ona en çok zorbalık yapan kişi ondan büyük bir kız çocuğu oluyor. Oğlanın gömleğine tahta kalemiyle müstehcen sözler yazarken kahkahayı

basıyor. Çocuk bunların hiçbirini ailesine itiraf edemiyor; hele zorbalık yapan biriyle başa çıkmanın yolunun onun yüzüne yumruk atmak olduğunu söyleyen babasına hiç. Bizim çocuk zaten kimseye yumruk atmamış.

Ayrı ayrı hayatlar süren bu kız ve oğlan çocuğu dünyada kendilerine benzeyen başka hiç kimsenin olmadığı fikrine kapılıyorlar. İkisi de bir çıkış yolu arıyor. Kız için çözüm geri çekilmek oluyor. Liseye başladığında günler onun için çekilmez oluyor. Eve o kadar yorgun geliyor ki odasına saklanıyor ve böylece arkadaşlarından kaçmış oluyor. Genellikle evde duruyor ve hasta hissediyor. Ailesi aslında bu durumu hoş karşılasa da kız, ailesinin onun için endişelenip endişelenmediğini merak ediyor. Oğlan içinse çıkış yolu sert davranmayı öğrenmek. Bu da kimseyi takmadığını söylemekten geçiyor –sanki herkese kafa tutabilirmiş gibi. Bu tutum, bir yetişkinde miğfer nasıl durursa oğlana da işte o kadar uyuyor. Zaten istenen etkiyi de yaratmıyor: Öteki çocuklar ona saygı duymak yerine ondan tamamen uzak duruyorlar.

Kısa süre sonra çocuk okulu asmaya ve uyuşturucu müptelası bir sanatçı grubuyla takılmaya başlıyor. Bunlar onun kadar derinden hisseden ve onun dünyayı görme biçimini yargılamayan insanlar. Kızsız istismarcıların olduğu bir kilisede kabul görüyor. Kilise üyeleri onun garip olduğunu düşünmüyorlar, onu sözleriyle rahatlatıyorlar. Kızın mucizevi güçleri olduğunu, hatta söyledikleri her şeyi yaptığı sürece özel bir amacı olduğunu düşünüyorlar.

Ancak kimsenin söylemediği bir şey var: Aslında siz tamamen normalsiniz. Duyarlı ve hassassınız. Bu yeteneğinizi nasıl kullanacağınızı öğrenirseniz inanılmaz şeyler yapabilirsiniz.

Eksik Kişilik Özelliği

Yaygın kullanımda *duyarlı* veya *hassas*, bir insanın *yüklü duyguları* olduğu anlamına gelebilir: Sevinçten ağlamak, içi sıcak hislerle dolu olmak, eleştiriden dolayı çökmek gibi... Bu, aynı zamanda *fiziksel* de bir durum olabilir: Sıcaklığa, kokuya ya da sese karşı duyarlı olabilirsiniz. Gitgide daha fazla bilimsel kanıtın bize söylediği üzere, bu iki tür duyarlılık gerçekten vardır ve aslında aynı şeydir. Fiziksel ve duygusal duyarlılık birbirleriyle o kadar bağlantılıdır ki baş ağrısı için bir ilaç alırsanız, araştırmalara göre empati testinde ilacın etkisi geçene kadar puanınız normalden daha düşük çıkar.

Duyarlılık önemli bir insan özelliğidir ve türümüzün en önemli meziyetleriyle bağlantılıdır. Ancak bu kitapta da göreceğimiz üzere, hassaslık ve duyarlılık bilimsel camianın üzerinde çok iyi çalıştığı bir konu olmasına rağmen kamuoyunda tam olarak anlaşılammıştır. Günümüzde teknolojik gelişmeler sayesinde bilim insanları bir kişinin hangi açılardan duyarlı olduğunu güvenilir yöntemlerle ölçmektedir. Fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) yöntemiyle duyarlı insanların beyinlerindeki farklılıklar tespit edilebilmekte, hassas ve duyarlı olmanın getirdiği etkili yararlar da dahil olmak üzere duyarlı insanların davranışları bilimsel çalışmalarla tam olarak anlaşılmaktadır. Tüm bunlara rağmen pek çok kişi –buna patronunuz, ebeveynleriniz veya eşiniz dahil olabilir– duyarlılığa bu açıdan, gerçek ve ölçülebilir bir kişilik özelliği olarak bakmaz.

Daha açık ifade etmek gerekirse, duyarlılık ve hassaslık genellikle kötü bir şey olarak algılanır. Çocuklarımızın hassas olmasını istemeyiz (“Ağlamayı kes!” veya “Kendine gel!” gibi) ve yetişkinlere karşı bunu bir silah olarak kullanırız (“Fazla

tepki veriyorsun” ya da “Aşırı hassas davranıyorsun” gibi). Bu kitapla bu durumu değiştirmeyi umuyoruz. Hassas ve duyarlı kelimesinin gündelik yaşamımızda yaygın olarak kullanıldığı, insanların iş görüşmelerinde ya da ilk buluşmada “Ben hassas bir insanım” diyebildiği ve gülümsemeye karşılık verildiği bir dünya hayal ediyoruz. Bu zor bir istek ancak imkânsız değil. Bir zamanlar “içe dönük” de kötü bir kelimeydi, ancak bugün kendini tanıtırken bu kelimeyi kullanmak hiç de garip kaçmıyor. Aynı durumun hassaslık ve duyarlılık için de geçerli olduğu bir dünya yaratmak istiyoruz. Tamamen insani olan bu özelliğin normalleşmesinin, önünde sonunda hassas insanların başarıya ve mutluluğa ulaşmasına vesile olacağına inanıyoruz. Ve hassas insanlar başarılı ve mutlu olduğunda, bu benzersiz özelliklerinden toplum da faydalanacaktır.

Son on yılda bir, insanların hassaslığın ne olduğunu ilk defa tam anlamıyla öğrendiği pek çok konuşmaya şahit olduk. Bunu öğrendiklerinde sanki eksik bir bilgi tamamlanmış oluyor. Kim oldukları ve yaptıkları şeyleri neden yaptıklarıyla ilgili adeta bir Evreka ânı yaşıyorlar. Ya da çocuklarını, iş arkadaşlarını veya eşlerini farklı bir açıdan anlamaya başlıyorlar. Dolayısıyla biz hassaslığın ya da duyarlılığın eksik kişilik özelliği olduğuna inanıyoruz. Eksik derken, günlük konuşmalarımızda bulunmayan ve toplum olarak farkındalığımızın sınırları içinde yer almayan, bu konuşmalardan eksik kalmış bir özellik. Deyim yerindeyse eksik parça. Aynı zamanda bu özellik, okullarımızda, iş yerlerimizde, siyasette, kurumlarda, ailelerde ve ilişkilerde de eksik.

Ancak bu eksik parça önemli. Bu parça eksik kaldığı için duyarlı insanlar az önce bahsettiğimiz oğlan çocuğu gibi kim olduklarını saklıyorlar ya da kız çocuğu gibi oldukları yere ait hissetmiyorlar. Belki bu parça şimdiye kadar sizin hayatınızda

da eksikti. Eğer öyleyse, bu sayfaları okurken rahatlayacağınızı ve kendinizi daha iyi anlayacağınızı umuyoruz.

Bu Kitap Kimin İçin?

Bu kitap üç farklı tür insan için yazıldı. İlki, duyarlı ve hassas olduğunu hâlihazırda bilen ve hatta belki kendini *aşırı duyarlı kişi* olarak tanımlayan okurlar için. Eğer siz bu kategorideyseniz kitaptaki her bilginin sizin için kıymetli olacağını ve yeni bir şeyler öğreneceğinizi umuyoruz. Muazzam kişilik özelliğinin değerini bilip onu en iyi şekilde kullanmanız ve aşırı uyarılma durumundan kendinizi korumanız için size yardımcı olacak araçları sunmak üzere, kitapta yakın zamanda yapılan ve pek çok farklı disiplini kapsayan araştırmalara yer verdik. Bunun da ötesinde, duyarlı olmakla ilgili konuşulanlara farklı bir bakış açısı sunmada size yardımcı olmayı amaçladık. Üstünüze geliyormuş gibi hissettiğiniz dünyada nasıl başarılı olacağınızı, utanca dayalı örüntüleri nasıl değiştireceğinizi ve (öyle hissetmeseniz bile) lider olarak size ihtiyaç duyulduğunda nasıl öne çıkacağınızı öğreneceksiniz. Nihayetinde gitgide daha gürültülü hâle gelen ve zalimleşen dünyamızda daha iyi ve duyarlı bir çağı savunmak için kendinizi güçlü hissedeceğinizi umuyoruz.

İkinci gruptakiler, kendilerini hassas veya duyarlı olarak hiç düşünmemiş ama kafasında soru işaretleri belirmeye başlamış olanlar. Belki de düşünce ve eylemlerinizde şimdiye kadar hep farklı olduğunuzu biliyordunuz. Belki de dışa vurmadığınız bir iç duyarlılığınız hep vardı ya da belki şimdiye kadar kitapta

* Orijinali “highly sensitive person (HSP)”. Terimin henüz yerleşik bir Türkçe karşılığı bulunmamaktadır ancak “aşırı duyarlı kişi” genel kabul görmüş bir terim olarak düşünülebilir. (ç.n.)

tanımladığımız şeylerden kendinizde bir parça görmeye başladınız. Eğer böyleyseniz, kitabın sizlere bazı cevaplar sunacağını umuyoruz. Belki de başkalarının benzer zorluklardan geçtiğini öğrenmek ve deneyimlerinizde yalnız olmadığınızı keşfetmek size biraz huzur verebilir. Hatta bu sürecin sonunda kendinize duyarlı ve hassas demek iyi hissettirebilir. Duyarlı insanların bildiği üzere; kullandığımız kelimeler, isimler ve etiketler içinde bazı güçleri barındırır. Genellikle bir şeye isim verdiğimizde bizim için bir mana kazanır ve onu sağlıklı bir şekilde benimseyip geliştirebiliriz.

Üçüncü grup, bizim kıymetli misafirlerimiz. Bunlar, kitabı bir arkadaşlarından, eşlerinden, çocuklarından ya da çalışanlarından hediye alanlar. Eğer bu kategorideyseniz, size kitabı hediye eden kişi hassas ve duyarlı olduğunun bilincindedir ve sizin onu anlamanızı istiyor demektir. Bu, bir güven işareti. Bu kişi, şimdiye kadar zayıf görülme korkusuyla hassas olduğunu paylaşmamış olabilir. Belki de bunu kelimelere dökmekte zorlanmıştır. Her hâlükârda, bu kişinin, siz kitabı okudukça onun ihtiyaç ve deneyimlerini anlayacağınızı –ve tabii bunları kabul edeceğinizi– umduğuna söyleyebiliriz. Bu kişi, onun yanında olmanızı istiyor.

Kitabın İçeriği

Kitabın ilk yarısında hassas ve duyarlı olmanın tam olarak ne anlama geldiğini ve hassas insanların dünyaya ne gibi güçlü yanlarla katkıda bulunduğunu anlatacağız. Ayrıca hassas ve duyarlı olduğunuz ortaya çıkarsa, hassaslığın hangi kısımlarının sizinle ilgili olduğunu anlayacaksınız. Hassaslık ve duyarlılık konusunda bilimsel gerçeklerden bahsedecek, hassas insanların tamamında doğuştan gelen beş büyük yetenekten (armağan-

dan) bahsedeceğiz. Bunun yanı sıra, bu yeteneklerin bedeli olan aşırı uyarılmaya ve hassas insanların bununla nasıl başa çıkıp başarıya ve mutluluğa ulaşacağına değineceğiz. Son olarak, en yanlış anlaşılan yeteneklerden empatiye ve onu bir incinme kaynağından, dünyayı değiştiren bir güce nasıl dönüştürecekimize odaklanacağız.

Kitabın ikinci yarısında detaylara ineceğiz: Hassas ve duyarlı biri hayatta tam anlamıyla nasıl başarılı ve mutlu olur? Bu insanların ihtiyaçları, onlardan daha az hassas olanlardan ne açıdan farklıdır? Aşk ve ilişkilerde duyarlı kişiler, duyarlı bir çocuk yetiştirmek, anlamlı bir kariyer yapmak gibi konulara ve genelde en etkili liderler olan duyarlı liderlerin güçlü özelliklerine bakacağız. Son olarak, bir sonraki aşamanın çerçevesini oturtmaya çalışacağız: Hassaslığımızı saklamayı nasıl bırakırız ve ona değer vermeye nasıl başlarız? Gürültülü, hızlı ve üstümüze gelen -ayrıca gitgide daha katı ve bölünmüş- bir dünyada yaşamamıza rağmen, hassas ve duyarlı olmak için bundan daha iyi bir dönem olmadığına inanıyoruz. Hatta dünyamızın karşılaştığı en büyük zorluklar, duyarlı kişilerin kendini en çok gösterebileceği fırsatları da sunar. Şu anda dünyanın en çok bu liderlere, vizyonerlere ve şifacılar ihtiyacı olduğuna inanıyoruz. Yeter ki onların güçlü yanlarını kabul edelim.

Duyarlılık Güçtür

Oğlan ve kız çocuğumuzun da farkına vardığı üzere, tüm bunlar kolay değil. Yetişkin olarsa çözümün yalnızca yarısına ulaşabilmişlerdi. Oğlan, zihninin istediği gibi dolaşabileceği, bağımsız bir yaşam kurdu. Meksika'da ülkenin bir ucundan bir ucuna bisiklet yolculukları yaptı ve kitaplar yazarken yıldızların altında uyuyakaldı. Bu da gayet anlamlı bir yaşamdı.

Aşırı uyarılma konusunu düşünmesi gerekmiyordu. Ama hâlâ duyarlı olduğunu inkâr ediyor, yoğun duygularını saklıyordu.

Kızsa hassas olduğunu biliyor, her işte yüreğinin götürdüğü yere gidiyor, ancak onun için mantıklı olan bir yaşam kurmakta zorlanıyordu. Yaşamına anlam vermesini umduğu bir ton ilişkiden ve kariyer aşamalarından –gazetecilik, pazarlamacılık ve öğretmenlik– geçiyor, yine de duyarlı zihnini ateşe tutuyor, eve harap dönüyordu. Yine çöküşün eşiğindedi.

Daha sonra kızla oğlan tanıştı.

Garip bir şey oldu. Kız, oğlana hassaslığın ne olduğunu öğretti ve oğlan artık hislerini saklamayı bıraktı. Oğlan da kıza, her bir dakikanın tükenmişlikle geçmediği farklı bir hayatı nasıl yaşayacağını öğretti. Kısa sürede güçlerini birleştirdiler. Birlikte çalışmaya başladılar, bir internet sitesi kurdular ve adım adım mutlu ve hassas bir hayat inşa ettiler.

Bu oğlanla kız, elinizde tuttuğunuz kitabın yazarları oldular.

Bahsettiğimiz küçük çocuklar bizdik. Jenn, ona zarar veren kiliseden kurtuldu ve gücünün başkalarının onaylarından ziyade, içinden geldiği bir hayat kurdu. Andre –her ne kadar geçici süreliğine diye ısrar etse de– bisikletini emekliye ayırdı ve duyarlı zihniyle gurur duymayı öğrendi. Birlikte Sensitive Refuge (Duyarlıların Sığınağı) adlı, hassas ve duyarlı insanlara yönelik dünyanın en büyük internet sitesini kurduk. Biz duyarlı ve hassasız ve bununla gurur duyuyoruz.

Bizim hikâyemiz, duyarlılığın insanın gücü olduğuna dair verilebilecek pek çok örnekten yalnızca biri. Her hassas kişi kendi yolunu seçmeli. Ancak hepimizin atmak zorunda olduğu bir adım var. Bu adım en zoru: Duyarlılığı kusur olarak görmekten vazgeçmek ve bize armağan edilmiş bir yetenek olarak görmek.

bölüm 1

Duyarlılık: Kusur mu Süper Güç mü?

Kaosa dayanamıyorum. Gürültülü ortamlardan nefret ediyorum. Sanat beni gözyaşlarına boğuyor. Hayır, ben deli değilim. Ben hassas ve duyarlı kişinin ders kitaplarında yer almalık tanımıyorum.

–Anne Marie Crosthwaite

1903 yılıydı. Picasso, Moulin Rouge’da dans ediyor, gece yarısı açık olan kulüplerde disko ışıkları yanıyor, Avrupa şehirleri yeni bir çağa koşar adım ilerliyordu. Tramvaylar fayton dolu sokaklarda yolcuları taşıyor, telgraflar uzun mesafeleri birbirine bağlıyor, son dakika haberleri kıtaları dakikalar içinde aşılıyordu. Teknoloji insanların evine girmişti, fonograflar partilerde istek parça olduğunda devreye giriyordu. Şarkılar, sinema salonlarında geçirilecek bir akşamın ilk davetçisiydi –veya lağım sistemleri kurulsun diye sokaklar kazılırken, çıkan sesleri örtmek için açılıyordu. Kırsal alanlar bile hareketliydi, çiftçiler ilk defa mekanize aletler kullanıyorlardı. Hayat değişiyordu ve öyle ya, ilerleme iyi bir şeydi.