

OYA DOĞAN

**YARIN
BAŞLARIM**

SENDROMU



Erteleme Döngüsünden
Çıkmak

1. Kendimle Yüzleşirken

1. Neden sürekli “yarın başlarım” deyip duruyorum?

“Yarın başlarım” cümlesi, bugünün zorluklarından kaçışın en nazik yoludur aslında. Bu sözü söylediğimizde, şimdiki benliğimizi koruma altına alırız. Çünkü içimizden bir ses, yarınki benin daha güçlü, daha hazır ve daha motive olacağını fısıldar, değil mi? Zihnimiz, o anki yorgunluğumuzla yüzleşmek yerine, bizi gelecekteki mükemmel halimize havale eder.

Melis’in hikâyesi tam da buna çok güzel bir örnek. Her gece yatmadan önce “Yarın kesinlikle spor yapacağım,” diyor. Bu sözü söylerken kendini iyi hissediyor, içinde bir umut beliriyor. Ancak sabah uyandığında o umut uçar gidiyor, yerini “Bugün çok yorgunum, yarın daha iyi bir başlangıç olur” düşüncesi alıyor ve bu döngü tam üç aydır devam ediyor.

Aslında Melis’in korkusu sporun kendisi değil, o eylemin getirdiği belirsizlik ve kaygıdır. Başladığında kendini beğenmemekten, başkalarıyla karşılaştırılmaktan ya da bir süre

sonra bırakıp “yine başaramadım” demek zorunda kalmaktan korkuyor olabilir. Bu yüzden, sporun kendisi değil, onunla yüzleşmekten çekiniyor.

“Yarın” kelimesi, bizim için sihirli bir kurtarıcıdır. Bizi bugünün zorluklarından kurtarır ama aynı zamanda tutsak eder. Her “yarın başlarım” aslında “bugün hazır değilim” anlamına gelir. Peki, biz ne zaman gerçekten hazır olacağız? Belki de asıl soru, “Ne zaman mükemmel anı beklemeyi bırakıp küçük bir adımla başlayacağız?” olmalıdır. Çünkü gerçek ilerleme, kusursuz anı beklemekle değil, eksik ve kusurlu hissettiğimiz halde adım atmakla başlar.

2. Yapmam gereken şeyleri niye sanki biri beni zorlayacakmış gibi bekliyorum?

Bu, kendi kararlarımızı bile dışarıdan dayatılmış gibi hissetmenin ilginç bir yoludur. Sanki yapılacaklar listesi başkası tarafından yazılmalıdır, o komut gelmeyince biz de oturup bekleriz. Aslında bu, iç motivasyonumuzun zayıf düştüğü anlarda dışarıdan gelen bir tetikleyiciye ihtiyaç duymamızın bir sonucudur.

Ahmet’in durumu tam da böyle. Ahmet, freelance bir grafik tasarımcı. Müşterisinden gelen bir projesi var ve masa başına oturup o işe başlaması gerektiğini biliyor. Ancak sanki birisi gelip de “Hadi Ahmet, artık başla!” diyecekmiş gibi bekliyor. Tabii o ses hiç gelmiyor. Ahmet de “Bugün bir şekilde olmuyor” diyerek işi erteliyor. Aslında aradığı kendi iç sesi ama kendine yeterince güvenmediği için onu duymaya çalışmıyor bile.

Bu bekleme hali, çocukluktan kalan bir alışkanlık olabilir. Belki de annemiz “Ödevini yap” deyince yapardık, öğretme-

nimiz “Yazın” deyince yazardık. Şimdi o sesler yok, biz de ne yapacağımızı bilemez hale geldik. Oysa yetişkin olmak, kendi sesimizi dinlemeyi öğrenmekle başlar.

Berkay’ın hikâyesi de benzer. Tez yazması gerektiğini biliyor ama asıl harekete geçtiği an, danışmanından gelen “Önümüzdeki hafta taslağını görmek istiyorum” uyarısıyla oluyor. İç disiplinemiz zayıf kaldığında, beynimiz dışarıdan gelen net bir uyarı arıyor. Bu, dışsal motivasyon bağımlılığıdır. Eğer sadece dış baskıya tepki veriyorsak, kendi hayatımızın kontrolünü başkalarına bırakmış oluyoruz. Bu, kısa vadede işleri halletmemizi sağlasa da uzun vadede özgüvenimizi ve kendi kendimize harekete geçme becerimizi zayıflatır. Kendimize sormamız gereken soru şudur: “Ne zaman kendi hayatımın direksiyonuna geçip gaza basmaya başlayacağım?”

3. Bu kadar zaman geçmesine rağmen hâlâ başlamadıysam, aslında başlamak istemiyormuyum?

Bu soru tam da canımızı yakan o noktaya dokunuyor. Çünkü bazen gerçekten istemediğimiz bir şeyi kendimize “istek” gibi sunarız. Bu, hedeflerimizle yüzleşme cesareti istediği için cevabından en çok kaçtığımız sorulardan biridir.

Durum bazen daha karmaşıktır: İstiyoruzdur ama o isteğin altında başka duygular ve korkular gizleniyordur. Elif’in hikâyesi buna çok iyi bir örnek. İspanyolca öğrenmek istediğini söyler, kurslara yazılır, kitaplar alır. Ancak aradan üç yıl geçer ve hâlâ başlangıç seviyesindedir. Belki de Elif’in istediği İspanyolcanın kendisi değil, o dili bilmenin ona kazandıracığı imaj veya hayat tarzıdır.

Ya da Zeynep'in durumu gibi... Zeynep iki yıldır "İngilizce öğreneceğim" der durur. Kitaplar alır, uygulamaları indirir, hatta kursa bile yazılır ama hiçbirini sürdüremez. Aslında İngilizce öğrenmek istiyor mu? Evet. Peki neden başlamıyor? Çünkü İngilizce öğrenmek demek, iş değiştirme planını hayata geçirmek demektir. İş değiştirmek ise konfor alanından çıkmak demektir. Zeynep'in gerçekten korktuğu şey İngilizce öğrenememek değil; öğrenip de sonrasında bu cesareti bulmamaktan korkuyor.

Bu durumu "kaçınma davranışı" olarak tanımlayabiliriz. Bazen erteleme, sahip olduğumuz tek kontrol alanı gibi hissedilir. "Başlamadım" demek, "Başaramadım" demekten daha kolay gelir. Çünkü birincisinde umut vardır, ikincisinde hayal kırıklığı.

Kendimize sormamız gereken asıl soru şudur: "Ben bunu gerçekten istiyor muyum yoksa sadece fikrini mi seviyorum?" Gerçekten istediğimiz bir şey için küçük de olsa adımlar atarız. Hiç başlamamak, hedefin yanlış olduğunu veya başkasının beklentisi olduğunu gösterir. Belki de şimdi, o dürüst cevabı bulma zamanıdır.

4. Neyi bekliyorum? Daha fazla zaman mı, daha iyi bir ruh hali mi?

"Şu işim bitsin, daha çok boş zamanım olsun", "Bugün kendimi hiç iyi hissetmiyorum, daha motive olunca başlarım" gibi cümleler size de tanıdık geliyor mu? Bu düşünceler, aslında kusursuz bir an beklentisiyle harekete geçmenin en sessiz düşmanıdır. "Daha sakın bir dönem", "daha motive bir

ruh hali”, “daha boş bir takvim” derken, bir bakmışız ki aylar, hatta yıllar geçmiş.

Gelin Ahmet’in durumuna bakalım. Ahmet, kendi işini kurmak istiyor ama hep bir bahanesi var: “Şu proje bitsin”, “şu borç kapansın” diyerek erteliyor. Aslında Ahmet’in beklediği şey zaman değil, kendinden daha emin bir versiyonu. Tüm şartların mükemmel bir şekilde hizaya girdiği bir anın gelmesini bekliyor. Ancak hayat, bu kusursuz anı bize nadiren sunar.

Bu bir bekleme döngüsüdür. İçimizden gelen “yapmalıyım” sesini bastırıp o sihirli “doğru anı” bekleriz. Ancak motivasyon, çoğu zaman eylemin sonucu olarak ortaya çıkar, öncülü değil. Yani, “Başlayacak motivasyonum yok” dediğiniz an, motivasyonun gelmesini beklemek yerine, küçük de olsa bir adım atarak onu sizin yaratmanız gerekir.

Hazır hissetmeden başlamak, o “doğru anı” yakalamanın tek yoludur. Önemli olan, o mükemmel başlangıç anını kovalamak değil, şimdiki anın eksiklikleriyle bile bir şeyler yapmaya başlamaktır. Çünkü her küçük adım, daha büyük adımların kapısını aralar.

Şimdi kendimize soralım: “O ideal zaman geldiğinde, bugünden daha güçlü mü olacağım, yoksa bugün eksikliklerle bile olsa adım attığım için mi güçlü olacağım?”

5. İşin kendisinden mi korkuyorum yoksa başarısızlıktan mı?

Bu iki korku arasındaki fark çok ince ama bizi neyin durdurduğunu anlamak için bu ayrımı yapmak çok önemli. İşin kendisinden korkmak, yaparken yaşayacağımız zorluklardan, sıkılmaktan ya da harcayacağımız efordan çekinmek demek.

Oysa başarısızlıktan korkmak, asıl olarak sonucu kontrol edememekten ve mükemmel sonuca ulaşamamaktan duyduğumuz endişedir.

Sevda'nın durumu bu ayrımı çok net ortaya koyuyor. Sevda, resim yapmayı çok sever ve bundan büyük keyif alır. Ancak bir sanat yarışmasına katılması istendiğinde haftalarca tuvalinin başına oturamaz. Çünkü resim yapmak onun için keyifli bir uğraşken, yarışmaya katılmak bu süreci bir performans haline getirir. Onu durduran şey, "Ya yeterince iyi olmazsa?" ya da "Ya resmim diğerlerinin yanında değersiz kalırsa?" gibi düşüncelerle kendini yıpratmasıdır. Sevda aslında resim yapmaktan değil, başarısızlık ihtimalinden korkuyordur.

Buna performans kaygısı deriz. Başarısızlık ihtimali bizi o kadar korkutur ki bu duygudan kaçınmak için o işi hiç yapmamayı tercih ederiz. Beynimiz, bizi korumak adına en kolay yolu seçer: ertelemeyi. Çünkü "denedim ama olmadı" demek, "hiç denemedim" demekten daha çok acı verir.

Bu kısır döngüyü kırmanın en iyi yolu, odağımızı sonuçtan sürece kaydırmaktır. İşin sonucuna takılmak yerine, o anı yaşamaya, denemeye ve bu süreçten bir şeyler öğrenmeye odaklanmak gerekiyor. Başarısızlık ihtimali, hiçbir şey yapmaktan daha kötü değildir. En azından denemiş oluruz. Ancak zihnimiz, çoğu zaman bizi hareketsiz bırakmak için bunun tam tersini fısıldar. Kendinize sormanız gereken asıl soru şu olabilir: "Şimdi başlarsam en kötü ne olabilir?" Bu soruya samimi bir cevap vermek, size o ilk adımı atmak için gereken cesareti verebilir.

6. Ya hiç başlayamazsam? O zaman kim olurum ben?

Bu, ertelemenin en derinindeki, en can alıcı sorudur. Çünkü aslında hedefimiz, hayallerimiz, sadece yapmak istediğimiz bir şey değildir. O, bizim için bir kimlik vaadidir. “Yazarım”, “sporcuym”, “iş insanıyım”. Bu etiketler, içimizde geleceğe dair bir umut olarak yaşar. O hayali kovaladığımızda kendimize dair bir hikâye yazarız.

Mert’in durumuna bir bakalım. Yıllardır herkese “Roman yazarı olacağım” der durur. Belki birkaç sayfa karalamıştır ama devamı bir türlü gelmez. Neden mi? Çünkü başlamak, o kimlik vaadini riske atmak demektir. Romanı bitirirse, yepyeni ve belirsiz bir hayata adım atacak; bitiremezse, o hayali sonsuza dek yok olacaktır ve bu yok olma ihtimali o kadar korkutucudur ki, başlamamak, hayali korumanın en güvenli yolu gibi görünür.

Ancak bu durum bizi olduğumuz yerde dondurur. O “roman yazarıyım” kimliği, sadece bir fikir olarak kalır ve bizi gerçek potansiyelimizden uzaklaştırır. Erteleme, bir kimlik koruma stratejisi olarak karşımıza çıkar bu noktada. Bizi potansiyel bir hayal kırıklığından korur ama karşılığında bizi değişime, büyümeye ve gerçek olmaya kapatır.

Burada kendimize sormamız gereken doğru soru şu olur: “Hayalimi sadece zihnimde bir kimlik vaadi olarak korumak mı yoksa onu yaşayarak gerçek bir kimliğe dönüştürmek mi daha değerli?”

Asıl kimliğimiz, neyi yapacağımızı söylediğimizle değil, neyi yaptığımızla şekillenir.

7. Her şeyi son dakikaya bırakmak bana ne sağlıyor olabilir?

Bu durum, ertelemeyi bir yaşam biçimi haline getirenlerin en çok kullandığı savunma mekanizmalarından biridir. Her şeyi son dakikaya bırakmak, bazen beynimize adeta bir adrenalin iğnesi gibi etki eder. Bu duruma bir nevi “deadline dopingi” diyebiliriz. O son anın yarattığı baskı, beynimizde yüksek bir adrenalin ve kortizol salgılanmasına neden olur. Bu kimyasallar, bizi geçici olarak olağanüstü bir odaklanma ve üretkenlik moduna sokar.

Cem’in hikâyesi bu duruma çok tanıdık bir örnek. Ödevlerini hep son gece yapar ve o anlarda kendini adeta bir dâhi gibi hisseder. Tüm dikkatini toplar, en yaratıcı fikirler o anda aklına gelir. Çünkü zihni, o anki tehdit durumunu (ödevi bitirememeye korkusu) algılar ve tüm kaynaklarını bu sorunu çözmeye yönlendirir.

Ancak bu durum, tıpkı doping gibi, uzun vadede yıpratıcıdır. Vücudumuz sürekli bu yüksek stres seviyesinde kalamaz. Son dakika baskısıyla yapılan işler genellikle daha kalitesiz olur ve yaratıcılık potansiyelimizin tamamını yansıtamayız. Dahası, bu durum, kronik strese, uyku sorunlarına ve tükenmişlik hissine yol açabilir.

Beyin, zaman baskısını bir tehdit olarak algılar ve hayatta kalma moduna geçer. Bu mod, geçici bir odaklanma sağlasa da sürdürülebilir değildir. Her seferinde bu “dopinge” ihtiyaç duymak, aslında kendi potansiyelimize güvenmediğimizi ve normal şartlarda harekete geçmekte zorlandığımızı gösterir.