

ÜSTÜN DÖKMEN KÜÇÜK ŞEYLER 2

*Suflörlü Yaşamlar, Tulumbacı Sendromu,
Psikolojik Düğümler*



Remzi Kitabevi

KÜÇÜK ŞEYLER 2

*Suflörlü Yaşamlar,
Tulumbacı Sendromu,
Psikolojik Düğümler*

PROF. DR. ÜSTÜN DÖKMEN, 1954 yılında İstanbul’da dünyaya geldi. İlk ve ortaokulu Erzurum’da, liseyi Ankara’da bitirdi. Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nden lisans ve yüksek lisans derecesi aldı.

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi’nde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü’nde 1988’de doçent, 1994’te profesör unvanı aldı. Uzun yıllar televizyonlarda “Küçük Şeyler” dizisini hazırlayıp sundu. Dökmen’in çok sayıdaki bilimsel makalesinin yanı sıra, psikoloji ve kişisel gelişim alanında kitapları, romanları, tiyatro eserleri, masal ve şiir kitapları bulunmaktadır.

Üstün Dökmen’in yayınevimizden çıkan kitapları:

Roman: *Miyase’nin Kuzuları; Ladesçi; Kelebekler ve İnsanlar; Kuzular Vadisi; Metrestepe; Menderes: Irmağın Gölgesi, Yorgun Heykel, Sağdıç*

Oyun: *Komşu Köyün Delisi/Nokta Nokta Hanım’ın Hayatı; Otoyolda Piknik/Padişah-ı Hali Osman/Uluğ Bey; Pusulamı Ayarlarmısınız?/Depremzâdeler Mahallesi; Tangramım Nerede?/Pepe mi Sobe mi?/Duru’nun Yıldızları*

Çocuk: *Duru ile Doruk dizisi: Mevsimler; Oyuncak Şehir; Küçük Gezinler; Piknikte..., Hangisi Doğru, Köy Gezisi*

Şiir: *Ankara Destanı, Toplu Şiirler*

İnceleme: *İletişim Çatışmaları ve Empati; Varolmak Gelişmek Uzlaşmak; Küçük Şeyler 1–Deniz Kabukları; Küçük Şeyler 2–Suflörlü Yaşamlar, Tulumbacı Sendromu, Psikolojik Düğümler; Küçük Şeyler 3–Yaşama Yerleşmek; Küçük Şeyler 4–Eşitler Evi; İnsanın Korunakları-1: Deriden Kültüre; İnsanın Korunakları-2: Mimari (Selcan Dökmen ile); Psikodrama ve Sosyometri*

PROF. DR.
ÜSTÜN DÖKMEN

KÜÇÜK ŞEYLER 2

*Suflörlü Yaşamlar,
Tulumbacı Sendromu,
Psikolojik Düğümler*



Remzi Kitabevi

KÜÇÜK ŞEYLER 2 -
SUFLÖRLÜ YAŞAMLAR, TULUMBACI SENDROMU,
PSİKOLOJİK DÜĞÜMLER / Üstün Dökmen

© Remzi Kitabevi, 2008

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Yayına hazırlayan: Saadet Özkal
Kapak tasarımı: Emrah Apaydın

ISBN 978-975-14-1306-2

BİRİNCİ-BEŞİNCİ BASIM: Sistem Yayıncılık, 2006-2007

ALTINCI BASIM: Remzi Kitabevi, Eylül 2008

YİRMİ BEŞİNCİ BASIM: Eylül 2025

Kitabın bu basımı 1000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika No: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi

4. Cad. No. 77, Bağcılar-İstanbul

Sertifika No: 44903 / Tel (212) 629 0615

*Küçük şeyleri fark etmemdeki
katkılarından ötürü
eşim, dostum, hocam
Zehra Yaşın Dökmen'e,
dostlarım:
Muhammet Şimşek'e
Esin Uçak Şimşek'e
ve Muzaffer Evcî'ye
teşekkürlerimle...*

İçindekiler

Sözbaşı: “Küçük Şeyler” Üzerine.....	11
--------------------------------------	----

SUFLÖRLÜ YAŞAMLAR, 15

Suflörlü Yaşam Nedir?	17
Ailede Suflörlük: Meslek, Eş Seçiminde Suflörlük.....	18
Aile Dışında Suflörlük.....	20
Suflörün Faydaları ve Sakıncaları	22
Bilgisiz Suflörün Papağanı Olmak.....	24
İşgal Altında Bir Yaşam:	
İçimizdeki ve Dışımızdaki Suflörler.....	28
Biz Suflör müyüz Rehber miyiz?	29
Yaşama Farklı Açılardan Bakma Becerisi.....	31
Ferrari’sini Satan Bilge	32
Sokrates’e Farklı Bakış	32
“Oğlum Sen Adam Olamazsın”	33
Çocuklara Yeni Gözlerle Bakmak.....	37
Çocuklarla Çocuklaşmamak, Ergenle Ergenleşmemek.....	41
Kadın Rolüne ve Haklarına Farklı Gözlerle Bakmak.....	43
Pamuk Prenses Bize Ne Anlatıyor?	43
Nil Ayıp mı Etti?	46
Dantel ve Mantıya Bir Başka Bakış Tarzı.....	48
Kadınların Ahını Almak.....	48
Spastikler Kime Benzer?.....	50
Bebeklerle Müdürler Arasındaki Benzerlikler	51
Rizeliler Saf mı?	53
Elma Aşağıya mı Düşer?	54
Nazar Boncuğu Ne Demek?	55

Çocuklara Seçme Özgürlüğü Tanımak	57
<i>Seçme Özgürlüğü Nasıl Verilir, Yararı Nedir?</i>	58
<i>Kızımın Ayakkabıları</i>	58
<i>Kolonya Yönetimi</i>	61
Ladesçiler ve Ladesçilik	63
Gelişmeye Direnç	65
<i>Gelişme Karşısında Açık ve Ladesçi Dirençler</i>	66
Dedikodu	70
Kişisel Gelişim Gerçekten Gerekli mi, Kimi Geliştirir?	72
<i>Köy Tavuğu musunuz, Makine Tavuğu mu?</i>	74
Suflörlü Yaşamlara İlişkin Kuramsal Bir Model	76
<i>Suflörlük Niçin Var, Nasıl Önlenir?</i>	76

TULUMBACI SENDROMU, 81

Tulumbacı Sendromu Nedir?	83
<i>Trafikte Tulumbacılık</i>	84
<i>İşyerlerinde Tulumbacılık</i>	86
<i>Ailede Tulumbacılık</i>	86
<i>Hastane Acilinde Tulumbacılık</i>	88
<i>Tulumbacı Sendromuyla Başa Çıkma</i>	89
<i>Tulumbacı Olmamaya Çalışırken Esnek Olmak</i>	91
<i>Yan Yol Anayol Olabilir mi?</i>	92
Yaşam Haritaları	94
Yaşam Muhasebesi	96
<i>İş Yaşamında Mukayese ve Muhasebe</i>	97
<i>Tulumbacılık Bir Muhasebe Hatası mı?</i>	99
<i>Yaşamınız Şekerli Çay mı, Kıtlama mı?</i>	100
<i>Samuraylarda Yaşam Muhasebesi</i>	104
<i>Bir Muhasebe Felaketi: Yadırgama</i>	106
Öfke ve Öfkeyle Başa Çıkmak	109
<i>Küçük Şeylere Öfkelenmemeyi Öğrenmek</i>	110
<i>Küçük Şeylerin Kopyasına Öfkelenmemek</i>	111
Pinokyo ile Bir Benzerliğiniz Var mı?	113
<i>Nereye Gittiğinizi Biliyor musunuz?</i>	113

<i>Ne Olduğunuzu Biliyor musunuz?</i>	117
<i>Masalda veya Yaşam Haritanızda Uzaklara Yolculuk</i>	118
<i>Moratoryum</i>	119
<i>Pinokyo'ya Benziyor musunuz?</i>	120
<i>Yola Çıkma Sıkıntısı</i>	121
Duygular	122
<i>Mantık mı, Duygu mu?</i>	122
<i>Başkalarının Duygularına Yeterince Saygılı mıyız?</i>	125

PSİKOLOJİK DÜĞÜMLERDEN KURTULMAK, 129

Psikolojik Düğümler	131
<i>Bitmemiş İşler (Ukdeler)</i>	132
<i>Psikolojik Düğümlerle Baş Etme</i>	133
Okumak	136
Mizah	139
<i>Aikido-Mizah Benzerliği</i>	141
Psikolojik Düğümlerle Baş Etmede İki Yeni Teknik	145
<i>Suflörünüz Kim?</i>	145
<i>Bitmemiş İşleri Bitirmede Bir Teknik:</i> <i>Boğaç Han Taktiği</i>	147
Sözün Sonu	153
Yaşamınızı Ravel'in Bolero'suna Benzetmek İster misiniz?	155
<i>Sokrates'in Saniyesi</i>	158

Sözbaşı: "Küçük Şeyler" Üzerine

"Küçük şeyler" kavramının neyi çağrıştırdığını okuyucularımla, izleyicilerimle ayaküstü tartıştığımızda, genelde iki kavramın ortaya çıktığını gördüm. Birinci görüş, "Küçük şeylere önem vermeyelim, küçük şeyler için canımızı sıkma-yalım" şeklinde. İkinci görüş ise, "Küçük şeylere önem vermenin farkındalık düzeyimizi artıracığı, bizi mutlu edeceği" yolunda. Bu iki görüş birbiriyle çelişkili gibi gözükse de, aslında her ikisinde de gerçek payı var. Yaşamın her alanında geçerli olan görecelik, neyin büyük neyin küçük olduğu konusunda da geçerli.

Neyin küçük neyin büyük olduğuna, diğer bir deyişle neyin önemli neyin önemsiz olduğuna kim karar verecek? Bence, bu kararı veren devletse kanunlar ortaya çıkar, bireyse ortaya bireysel ahlak çıkar, kararı veren toplumsa toplumsal ahlak çıkar, gelenekler-görenekler-töreler bu gruba girer; bazen zaman içinde toplumsal ahlak "zorba ahlakı"na dönüşür.

Neyin büyük neyin küçük olduğunu size toplum sufle ederse toplumsal ahlakla hareket etmiş olursunuz. Neyin bü-

yük neyin küçük olduğuna kendi aklınızla ve vicdanınızla karar verirsiniz, bu bireysel ahlak olur. Neyin büyük neyin küçük –neyin önemli neyin önemsiz– olduğu konusunda benim bireysel ahlak anlayışım şu:

Eğer bir şey, sizin, ülkenizin ve dünyanın yarına kalma ihtimalini artırıyor, yaşama sevincinizi artırıyor, o şey büyük şeydir. Tam tersine bir şey, sizin, ülkenizin ve dünyanın yarına kalma ihtimalini azaltıyor, yaşama sevincinizi azaltıyorsa, o şey küçük şeydir, önemsenmesi gereksizdir. Örnekleyelim:

Diyeim ki trafikte birisi size gereksiz yere korna çaldı. Bu korna, uyarma anlamı değil, hakaret anlamı taşıyor. Sizce bu korna büyük bir şey mi küçük bir şey mi? Eğer kavga ederseniz, yaralama veya yaralanma, hatta öldürme veya ölme olasılığı vardır. En azından ananıza sövülme olasılığı vardır (sizin korna çalanın anasına sövmeyeceğinizi varsayıyorum). Bu olasılıklar genelde yarına kalma ihtimalinizi azaltacak, en azından tehlikeye sokacaktır. O halde sonuç:

Size trafikte haksız yere korna çalınması küçük bir şeydir, aldırmaya değmez. Bana diyebilirsiniz ki, “Bana korna çalınması onurumu zedeler, o yüzden de büyük bir şeydir”. Efendim, eğer sizin onurunuz bir kornayla zedeleniyorsa, boş verin gitsin, anlaşıldığı kadarıyla küçük bir onurdur, uğruna ölmeye değmez. (Onurunuz, önemli değerlerinize, örneğin ülkenize sövüldüğünde tehlikeye giriyorsa, savunmaya değer bir onurdur.)

Eğer bir şey sizin yarına kalma ihtimalinizi ve yaşama sevincinizi artırıyor, büyük bir şeydir. Bir çocuğa gülümsemeniz, onu ve sizi mutlu ediyorsa büyük bir şeydir. Eğer bir gül yaprağı üstünde yuvarlanmadan duran bir çiğ damlasına hayretle, tebessümle bakıyorsanız, bu küçük damla, aslında büyük bir şeydir.

Ben çiğ damlalarını severim; yeri göğü, yaprağı, taçyaprağı, suyu, sulayana, gözü, gözeteni özetler bize. Milyonlarca su

molekülü, görünmez bir zar içinde, parlak, aydınlık bir yüzle, serin ve diri bir sabahta titreyip durur yaprakta.

Neyin büyük neyin küçük olduğu fiziksel evrende görecelidir; bizim iç dünyamızda da öyle. Biri için büyük olan bir şey diğeri için küçük, sizin için önemli olan olay başkası için önemsiz olabilir. Neyin büyük neyin küçük olduğu görecelidir. Belki de önemli olan, nesneleri, olayları, duyguları büyük-küçük diye ayırmak değil, yarına kalmaya çabalar-ken, büyük küçük her şey karşısında yaşama sevinci duymak, yaşamdaki neşeyi yakalamaktır. Bu konuyu kitabın ilerleyen bölümlerinde tekrar ele alacağız.

BÖLÜM 1

Suflörlü Yaşamlar





Suflörlü Yaşam Nedir?

Hani tiyatrodaki suflör vardır, sahnenin arkasında, bazen öndeki gizli bir bölmede, seyircilerin göremeyeceği bir yerde durur. Oyun sırasında, sahnedeki sanatçının duyabileceği, ancak seyircilerin duyamayacakları bir ses tonuyla elindeki metni okur. Amaç, sanatçının repliklerini, yani ezberlediği metni unutması durumunda ona ne söylemesi gerektiğini hatırlatmaktır. Bu, işe yarar, duraklamaları engeller, sanatçıların kaygılarını azaltır. Suflörün tiyatrodaki önemli bir işlevi vardır.

Bence suflör yalnızca tiyatrodaki değil, yaşamın her alanında çıkıyor karşımıza. Ana babalar çocuklarına sürekli olarak nasıl davranmaları gerektiğini söylediklerinde, bir anlamda suflörlük etmiş oluyorlar. Karısına, “Şu partiye oy vereceksin,” diyen bir erkek suflörlük etmiş oluyor. Bir büyüğüne sürekli olarak fikir danışan bir genç, falcısına/medyumuna danışmadan adım atmamayan bir işadamı suflör kullanmış oluyor.

Bir başkasının ne düşünmesi, nasıl davranması, hatta bazen ne hissetmesi gerektiğini söyleyerek ona suflörlük ederiz.

“Bunda üzülecek ne var?” veya “Erkekler ağlamaz” dediğimiz zaman, karşımızdakinin duygularına da karışmış oluruz.

Tiyatrodaki suflör, sanatçıya ne söylemesi gerektiğini hatırlatır yalnızca. Söylenecik sözlere hangi duyguların, hangi mimiklerin eşlik edeceğine sanatçı karar verir. Kısacası, tiyatro metninin yorumu sanatçıya aittir. Günlük yaşamda suflörlük ederken işi aşırıya vardırıp, karşımızdakinin yaşamı yorumlama hakkını elinden almaya, başkalarının, özellikle yakınlarımızın yaşam senaryolarını onlar adına biz yazmaya kalkışıyoruz.

Sahnede suflör gerekli olabilir, ancak yaşamın her kesiminde, çocuklarımıza ve birbirimize yerli yersiz suflörlük ettiğimizde, kendi doğrularımızı kulaklarına fısıldadığımızda, yaşam tarzlarına karışmış oluruz. Buna hakkımız var mı?

Ailede Suflörlük: Meslek, Eş Seçiminde Suflörlük

Küçük bir çocuğa şeker verseniz, çocuğun arkasında sağda veya solda duran annesi hemen, “Ne diyecektik, ‘Teşekkür ederim teyzeciğim’ diyecektik, di mi canım?” der. Bu davranış, bence bir suflörlüktür. Çocuğunuz teşekkür etmesi gerektiğini, sizi ve başkalarını gözleyerek, yetişkinleri model alarak da öğrenebilir, suflörlük ederek onu zorlamanız sonucunda da öğrenebilir. Sonuçta her ikisi de toplumsallaşmadır; ancak birinci teşekkür, yaşamın doğal akışı içinde çocuğun keşfettiği bir teşekkürdür, ikinci teşekkür ise keşfetmesine izin vermeden ezberlettiğimiz bir teşekkürdür.

*Keşfedilmiş yaşamlar, ezberletilmiş
yaşamlardan, keşfedilmiş bilgiler
ezberletilmiş bilgilerden üstündür.
Çocuklarımıza suflörlük ettiğimiz
zaman, onlara ezberletilmiş yaşamlar
sunuyoruz demektir.*

“ Küçük şeyleri, küçümsemeyin, fazla da önem vermeyin.

Küçük şeylere hakkını verin.

Küçük şeylere hakkını vermek, yaşama hakkını vermektir.

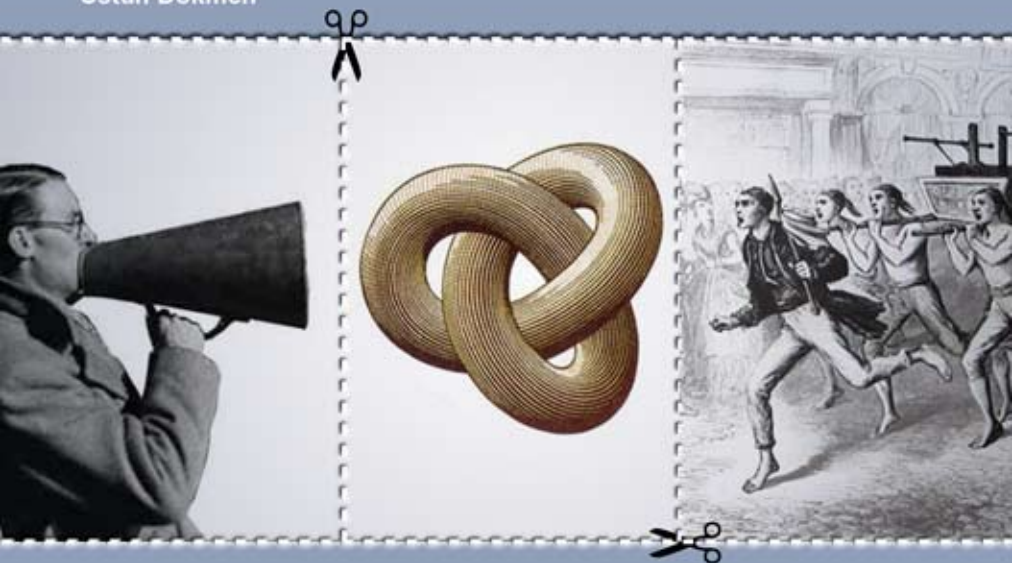
Eğer siz yaşama hakkını verirsiniz, yaşam da size hakkını verir.

Siz, bu dünyaya ve ülkenize hem borçlusunuz, hem onlardan alacaklı.

Eğer borcunuz, alacağınıza yakın ise şanslısınız; kendinizi haksızlığa uğramamış hissedersiniz, haksızlık da etmemiş olursunuz, keyifli bir yaşam sürersiniz.

Eğer borcunuz mu çok, alacağınız mı çok, bir türlü karar veremiyorsanız, yaşam muhasebesi yapmayı beceremiyorsunuz demektir. Eğer alacak ve borç haneleri eşitse birbirine, defteri huzur içinde kapatabilirsiniz o gece. Çünkü ya alış-veriş keyifli geçmiştir ya içinizdeki muhasebeci becerikli çıkmıştır; veya her ikisi birlikte. ”

Üstün Dökmen



www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-1306-2



9 789751 413062

KDV'den muaftr