GERÇEĞİN TOKADI

RUSS HARRIS



LİTERA YAYINCILIK

3. BASKI

Gerçeğin Tokadı, yaşadığınız buhranların ardından tekrar iyileşmeniz için kabul ve kararlılık terapisini temel alan dört aşamalı bir yol sunmaktadır. Kitabın sayfalarında ilerledikçe şunları öğreneceksiniz:

- Acınızın içinde huzur bulmayı.
- Kaosun ortasında tekrar sükûneti keşfetmeyi.
- Sıkıntılı duyguları bilgeliğe ve şefkate dönüştürmeyi.
- İstediğinizi elde edemediğiniz durumlarda bile tatmin bulmayı.
- Yaralarınızı iyileştirip hiç olmadığınız kadar güçlü olmayı.

Sadece aklınıza koyarak hayatta istediğiniz her şeyi elde edebileceğinizi söyleyen bazı kişisel gelişim kitaplarının aksine burada hayatta istediğimiz her şeye sahip olamayacağımız vurgulanmaktadır. Bu dünyanın acı gerçeği şudur ki hepimiz hayal kırıklığı, hüsran, başarısızlık, sevdiklerimizi kaybetmek, reddedilmek, hastalıklar, yaralanmalar, yaşlanma ve ölümü hayatın bir noktasında tecrübe ederiz. Ancak tüm bunlara rağmen dolu ve verimli bir hayat sürebiliriz. Elinizdeki eser size bu yolda rehberlik edecektir.



ISBN978-605-2023-08-2

Russ Harris bir tıp doktoru, bir psikoterapist ve kabul ve kararlılık terapisi (ACT) alanında öncü uzmanlardan birisidir. ACT with Love, ACT'i Kolay Öğrenmek, Özgüven Boşluğu ve Mutluluk Tuzağı şimdilerde 20'nin üzerinde dile tercüme edilen kitaplarından bazılarıdır. Melbourne Avustralya'da yaşamakta ve ruh sağlığı uzmanlarına ACT modeli eğitimleri vermek için dünyanın her yerine seyahat etmektedir.

GERÇEĞİN TOKADI

HAYAT CANIMIZI YAKTIĞINDA HUZURA VE TATMİNE NASIL ULAŞIRIZ?

RUSS HARRIS

Litera – 191
Psikoloji-Psikoterapi – 26

Gerçeğin Tokadı
Özgün Adı: Reality Slap

Yazar: Russ Harris

Text Copyright © Dr Russ Harris
Exisle Publishing Ltd.

Çeviri Editörü: K. Fatih Yavuz
Çeviren: Çağlar Şaher

Copyright © 2017 Kadem Yapım Medya İletişim ve Piyasa Araş. Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.

Bu eserin Türkçe telif hakları Kadem Yapım Medya İletişim ve Piyasa Araş. Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ne aittir. Yayıncının izni olmaksızın tümüyle veya kısmen yayınlanamaz, kısmen de olsa fotokopi, film vb. tekniklerle çoğaltılamaz ve elektronik ortamlarda yayınlanamaz.

İç Düzen & Kapak Tasarım: Litera Yayıncılık

Baskı: Ofis Matbaa Yayın Kâğıt San. Tic. Ltd. Şti. Davutpaşa Kışla Caddesi Güven İş Merkezi No: 386-387 Topkapı-İstanbul
Tel. 0212 576 47 15

ISBN 978-605-2023-08-2

1. Basım, Eylül 2017

3. Basım, Nisan 2019

KADEMYAPIM MEDYA İLETİŞİM VE PİYASA ARAŞ. ORG. SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.
Tel/Fax: 0(212) 522 86 90

web: www.literakitap.com
email: litera@literakitap.com

GERÇEĞİN TOKADI

RUSS HARRIS

ÇEVİRİ EDİTÖRÜ: K. FATİH YAVUZ

ÇEVİRİ: ÇAĞLAR ŞAHER



LİTERA YAYINCILIK
İSTANBUL - 2019
www.literakitap.com

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....15
TOKAT VE AÇIK.....15
YİRMİ İKİ KÖR ADAM.....19

1. KISIM

TOKATTAN SONRA

1. BÖLÜM

DÖRT ADIM.....23

2. BÖLÜM

ANDA OLMA, AMAÇ VE AYRICALIK.....33
ANDA OLMA.....33
AMAÇ.....36
AYRICALIK.....37
SKINNER'IN ÖLÜM DÖŞEĞİ.....38

2. KISIM

KENDİNİZE NAZİK DAVRANIN

3. BÖLÜM

ŞEFKATLİ BİR EL **43**
KENDİNE ŞEFKAT GÖSTEREBİLMEK 49
İKİ UNSUR 54

4. BÖLÜM

ŞİMDİKİ ANA DÖNÜŞ **55**
ANA ODAKLANMA 56

5. BÖLÜM

SAHİBİNİN SESİ **61**
DUMANLI PUS 64
FARKINA VARMA SANATI 68

6. BÖLÜM

FİLMİ DURAKLATIN **71**

7. BÖLÜM

YAŞAYIN VE SERBEST BIRAKIN **81**

8. BÖLÜM

ÜÇÜNCÜ YOL **87**
KONTROL ET VEYA KONTROL EDİL 90
YER AÇMA 96

9. BÖLÜM

MERAKLI BİR BAKIŞ **101**
DÜŞÜNCELER, HİSLER, DUYGULAR VE BEDENSEL HİSLER 103
BEDENSEL HİSLER 108

10. BÖLÜM

GÖZLÜKLERİ ÇIKARIN **117**

11. BÖLÜM

NAZİK OLMANIN BİLGELİĞİ **125**
KÜÇÜK DÜŞÜNÜN 136

3. KISIM

DEMİR ATIN

12. BÖLÜM

KENDİNİZİ DEMİRLEYİN **141**
İMRENME VE KISKANÇLIK 145
YALNIZLIK 148
TANISAL ETİKETLER 150
"YİD" HİKÂYESİNİ SAPTAYABİLİR MİSİNİZ? 152

13. BÖLÜM

EVE DÖNÜŞ **155**

4. KISIM

DURUŞUNUZU BELİRLEYİN

14. BÖLÜM

AMACIM NEDİR? **165**
AMACI KEŞFETMEK 169

15. BÖLÜM

AMAÇ VE ACI **175**
ÜÇ ANA DEĞER 179

SEVGİNİN ÜÇ SÜTUNU 181
AMAÇ VE İLİŞKİLER 182

16. BÖLÜM

GERÇEKTEN ÖNEMLİ OLAN NE? 187

17. BÖLÜM

DÖRT YAKLAŞIM 193
DAYANIKLILIK FORMÜLÜ: HERHANGİ BİR PROBLEMLİ DURUM İÇİN DÖRT YAKLAŞIM 194

18. BÖLÜM

SICAK KÖMÜRLERİ TUTMAK 207

19. BÖLÜM

ASLA ÇOK GEÇ DEĞİL 213

5. KISIM

HAZİNEYİ BULUN

20. BÖLÜM

BU BİR AYRICALIK 221
KIYMET BİLMEK 225

21. BÖLÜM

DOĞRULUP SEYREYLEMEK 231
ANDA OLMA ZAMANLARI 233
LISA VE KURBAĞALAR 236

22. BÖLÜM

ACIDAN ŞİİRE **241**

EKLER

EK-1

AYRIŞMA TEKNİKLERİ VE ETKİSİZLEŞTİRME **251**
GÖRSEL ETKİSİZLEŞTİRME TEKNİKLERİ 253
İŞİTSEL ETKİSİZLEŞTİRME TEKNİKLERİ 256
KENDİ ETKİSİZLEŞTİRME TEKNİKLERİNİZİ OLUŞTURUN 256

EK-2

NEFES İLE KENDİNDELİK **259**

EK-3

DEĞERLERİ NETLEŞTİRMEK **263**

EK-4

HEDEF PLANLAMAK **271**
HEDEF BELİRLEME VE DEĞER ODAKLI EYLEM İÇİN BEŞ ADIMLIK PLAN 271

EK-5

UDA, RFT VE ÇOCUK GELİŞİMİ **279**

KAYNAKLAR **283**
TEŞEKKÜRLER **289**
DİZİN **293**

"Derinden etkileyen ve kolay anlaşılan bir kitap olan *Gerçeğin Tokadı*, bizi içeriden değiştirmek için insan olmanın özüne iniyor. Russ Harris, bizlere hayatın fırtınalarında ve dinginliklerinde yaptığımız yolculukta kendimize nasıl ışık tutacağımızı öğreten gerçekten şefkat dolu bir hediye sunmaktadır. Bu kitabı okumak büyük bir keyifti ve bana birçok aydınlanma anı yaşattı."

-Paul Gilbert, PhD, *The Compassionate Mind* kitabının yazarı

"Er ya da geç gerçek size bir tokat indirecektir. Birinin ölümü, hastalık, ihanet ya da başka talihsizlikler hiç beklenmedik bir anda gelip sizi temelden sarsacaktır. Bu bilgelik dolu kitap işte o anlarda elinizin altında olması gereken bir kitap. Sizi yatıştırmaktan çok daha fazlasını sunacaktır; ayaklarınızın yere basmasını sağlayacak, size rehberlik edecek ve büyümenize yardımcı olacaktır. Kendinize şefkatli ve farkındalıkla muamele etmek için vakit ayırmak belki acınızı yok etmeyecek ancak bu acıya değer katacak ve onu bilge bir öğretmene dönüştürecektir. Bu kitap acının öğreteceği dersleri anlamanızı kolaylaştıracak. Bu kitabı sadece kendiniz için değil, aynı zamanda sevdikleriniz içinde isteyeceksiniz; çünkü er ya da geç gerçek onlarada bir tokat indirecektir."

-Steven C. Hayes, PhD, Reno'daki Nevada Üniversitesi'nde kurucu profesör ve *Zihninden Çık Hayata Gir Kitabı'nın* yazarı

"Ziyadesiyle kişisel, çok bilgece ve hepsinden öte son derece pratik bir kitap; "gerçeğin tokatlarıyla", işler ters gittiğinde hepimizi bulan o acı dolu alarmlarla nasıl başa çıkacağınızı öğretiyor sizlere. Russ Harris, gerçekten insan olmanın ne demek olduğu, hayatın zorluklarıyla nasıl baş edeceğimiz ve nasıl daha dolu, daha anlamlı ve keyifli bir hayat süreceğimiz hakkında muhteşem bir kitap daha kaleme almış."

-Anthony Grant, PhD, Sydney Üniversitesi rehberlik psikolojisi birimi idarecisi ve *8 Steps to Happiness* kitabının yazarı

"Ne yapmaya çalışırsak çalışalım acı ve ızdırap kaçınılmaz bir şekilde hayatımızın içine sızmayı başarır ve bu acıyla başa çıkma kapasitesi, tam tatmin elde etmek için elzem bir unsurdur. Anaokulu öğretmeninizin bile size sunabileceği basit ve bayağı fikirlerle kısa vadeli mutluluk patlamalarının peşindeyseniz eğer başka bir kaynağa başvurun. Ancak stabil bir kendindelik alanı, hayatınızda bir anlam ve amaç oluşturmak ve acıyla etkili bir şekilde başa çıkacak beceriler geliştirmek istiyorsanız o halde okumanız gereken kitap budur. Umut ediyorum ki insanlar bu kitaba erişebilecek ve içindeki fikirleri esnek bir şekilde hayatına adapte edecektir."

-Todd B. Kashdan, PhD, *Curious?* ve *Designing Positive Psychology* kitaplarının yazarı

"Russ Harris dünya çapında tanınan ve saygı duyulan bir kabul ve kararlılık terapisi eğitmenidir; bu terapi modeli geleneksel ruhani hikmetlerle büyük ölçüde örtüşen modern bir bilimsel psikoloji modeldir. Bilimsel bulgularla kendi deneyimlerini bir araya getiren Harris *Gerçeğin Tokadı* kitabında bizleri hayatın zorlu yanlarıyla nasıl başa çıkacağımız hakkında çok çarpıcı sohbetlere çekmektedir. Bu kitabı okuyun, keyfine varın ve sonrasında hayatınızdaki gerçek hazineleri keşfedeceksiniz!"

-Niklas Törneke, MD, *İnsan Davranışlarının ABC'si* kitabının yazarlarından

"Sürükleyici ve müşfik bir eser; boşanma, hastalık, kariyer değişimi ya da sevdiği birinin vefatı gibi hayattaki zorlu geçiş süreçlerinde olan herkesin okuması gereken bir kitap. Aynı anda hem çok kişisel hem de genel kabul gören ender bulanan bir eser.

-Joseph Ciarrochi, PhD, Wollongong Üniversitesi'nde doçent ve *Emotional Intelligence in Everyday Life* kitabının yazarı.

GİRİŞ

TOKAT VE AÇIK

Gerçeğin tokadını en son ne zaman yediniz? Hepimiz hayatımız boyunca bu tokatlardan bol bol yemişizdir; hayatın bize acı veren bir darbe vurduğu o anları kastediyorum. Tokat bizi şoke eder, canımızı yakar ve dengemizi bozar; ayaklarımızın üstünde durmakta zorlanırız ve kimi zaman da düşeriz.

Gerçeğin tokadı pek çok farklı şekillerde karşımıza çıkar. Bazen öylesine şiddetlidir ki daha çok bir yumruğa benzer; sevdiğimiz bir kişinin ölümü, ciddi bir hastalık veya yaralanma, anormal bir kaza, şiddet içeren bir suça maruz kalma, özürlü bir çocuk, iflas, ihanet, yangın, sel veya başka bir afet. Kimi zamanlar ise tokat daha naziktir; bir başkasının, bizim istediğimiz şeye sahip olduğunu anladığımızda hissettiğimiz kıskançlık hissi, başkalarından ne kadar kopuk olduğumuzu anladığımız anlardaki o keskin yalnızlık hissi, herhangi bir kötü muameleye maruz kaldığımızda hissettiğimiz öfke ve gücenme anları, aynadaki yansımamızı görüp de gördüğümüzden hiç hoşlanmadığımız zaman ortaya çıkan o kısa ve keskin şok hissi, başarısızlık, hayal kırıklığı veya reddedilme durumlarındaki acı veren bıçak darbesi gibi hisler.

Kimi zaman tokat, hızla geçmişin bir parçası olur; geçici bir andır, kısa ve "kaba bir uyanma" hâli. Kimi zaman ise bizi ken-

dimizden geçirir ve ne yaptığımızın farkında olmadan günlerce veya aylarca yalpalarız. Ancak hangi şekilde karşımıza çıkarsa çıksın şu kesindir, gerçeğin tokadı acıtır. Bu tokadı beklemiyoruzdur, bundan hoşlanmayız ve kesinlikle bunu istemeyiz. Ne yazık ki tokat sadece başlangıçtır. Sonrasında gelen daha da zorludur; tokat bizi uykumuzdan uyandırdıktan sonra bir *açık*la karşı karşıya kalırız.

Ben buna "*beklenti açığı*" diyorum, çünkü bir tarafta yaşadığımız gerçeklik var, diğer tarafta arzu ettiğimiz, beklenti duyduğumuz gerçeklik var. Ve bu iki gerçeklik arasındaki açık ne kadar fazla olursa, ortaya çıkan hisler de o kadar acı verici olur; gıpta, kıskançlık, korku, hüsran, şok, keder, üzüntü, kızgınlık, endişe, haksızlığa uğramış olma hissine bağlı öfke, dehşet, suçluluk duygusu, gücenme, hatta nefret, ümitsizlik ya da iğrenme. Tokat genelde kısa sürede aşılır ama beklenti açığı günler, haftalar, aylar, yıllar ve hatta on yıllarca devam edebilir.

Çoğumuz büyük beklenti açıklarıyla nasıl baş edeceğimizi bilmeyiz. Yaşadığımız toplumda bize bununla nasıl başa çıkacağımız öğretilmez veya şöyle diyelim bunlarla etkili bir şekilde nasıl başa çıkacağımız öğretilmez ki bu yöntemle kendimizi geliştirip kalıcı bir memnuniyet hissine kavuşabilelim. Beklenti açığıyla karşılaştığımızda ilk tepkimiz bu açığı kapamaya çalışmak olur; gerçeği değiştirip isteklerimize uygun hâle getirmek için harekete geçeriz. Başarılı olursak açık kapanır ve kendimizi iyi hissederiz. Bir başarıya ulaşma ve rahatlama hissiyle beraber mutlu, memnun veya sakinleşmiş hissederiz. Ve bunda tuhaf bir şey yok. Ne de olsa hayatta istediklerimizi elde etmek için *yapabileceğimiz* bir şey varsa, -suç teşkil eden bir şey değilse, değerlerimize aykırı değilse ve bizim için daha büyük sorunlara yol açmayacaksa- harekete geçip bu şeyi yapmak mantıklıdır.

Peki, istediğimiz şeye *ulaşamadığımız* zaman ne olacak? Beklenti açığını kapayamadığımızda ne yapacağız? Örneğin sevdiğimiz bir kimse öldüğünde, eşimiz bizi terk ettiğinde, çocuklarımız denizaşırı ülkelere taşındığında, çocuğumuz olmadığında, çocuğumuzun ciddi bir özrü varsa, arkadaş olmak istediğimiz bir kimse bizden hoşlanmıyorsa, görme yetimizi kaybedersek, onulmaz veya kronik bir hastalığımız olduğu ortaya çıkarsa veya arzu ettiğimiz kadar akıllı, yetenekli veya yakışıklı değilsek? Ya da beklenti açığını kapayabilsek bile bu çok uzun bir zaman alacaksa? Bu süreyle nasıl başa çıkacağız?

Bir zamanlar, tüm kişisel gelişim kitaplarının kabaca iki kategoriye ayrıldığını iddia eden bir makale okumuştum. Birinci kategorideki kitaplar eğer kafaya koyarsanız, hayatta istediğiniz her şeye ulaşabileceğinizi iddia eder, ikinci kategoridekiler ise her istediğinize sahip olamayacağınızı ama buna rağmen zengin ve tatmin edici bir yaşam sürebileceğinizi iddia eder. Bu kitap kesinlikle ikinci kategoriye aittir.

Dürüst olmak gerekirse, insanların birinci kategoriye giren kitapları satın almalarına şaşıyorum. Bill Gates olsun Brad Pitt olsun, Buda olsun, peygamber olsun, zengin, ünlü ve güç sahibi insanlardan güzeline, kuvvetlisine ve akıllısına kadar herhangi bir insanın hayatını yakından incelerseniz hiç kimsenin her istediğine sahip olamadığını göreceksiniz. Bu mümkün değildir. Bu gezegendeki zamanımız süresince, hepimiz hayal kırıklığı, hüsran, başarısızlık, kayıp, reddedilme, hastalık, sakatlık, yaşlanma ve ölümü yaşayacağız.

Beklenti açığı küçükse veya bu açığı nispeten kolay bir şekilde kapayabileceksek, çoğumuz bu açıkla iyi bir şekilde başa çıkarız. Ancak açık büyüdükçe ve kapanmadığı süre uzadıkça, daha fazla bocalamaya başlarız. Ve işte bu nedenle iç dünyamızdaki tatmin duygusu çok önemlidir. İçsel tatmin, büyük bir

beklenti açığı karşısında hayalleriniz gerçekleşmediğinde, hedeflerinize ulaşamadığınızda, hayat size zalimce, sert ve adaletsiz davrandığında bile yaşayabileceğiniz derin bir huzur, iyi olma ve canlılık hissidir.

İçsel tatmin, dışsal tatminden çok farklıdır. Dışsal tatmin, gerçeği isteklerimize uydurduğumuz, açığı kapattığımız, hedeflerimize ulaştığımız ve hayatta gerçekten arzu ettiğimize sahip olduğumuz zaman hissettiğimiz o güzel duygulardır. Tabii ki dışsal tatmin de önem arz eder; hepimiz hedeflerimize ulaşmak ve ihtiyaçlarımızı karşılamaktan hoşlanırız. Ancak dışsal tatmin her zaman mümkün olan bir şey değildir. (Dışsal tatminin her zaman mümkün olabileceğini düşünüyorsanız, yanlış kitabı okuyorsunuz. Basitçe evrenden isteyerek ve onun isteğinizi yerine getireceğine inanarak istediğiniz her şeye sahip olabileceğinizi iddia eden o kitaplardan birini okumalısınız.)

Biz bu kitapta, muhtemelen anlamış olduğunuz üzere, içsel tatmine odaklanacağız; dışımızda aramak yerine kendi içimizde besleyip büyüttüğümüz derin bir iyi olma ve huzur hissine. İyi haber şu ki içsel tatmine imkân veren kaynaklar her zaman emrimize âmâdedir; içimizde yer alan ve susadığımız zaman içebileceğimiz suyu barındıran sonsuz bir kaynak gibi. Öte yandan içsel tatmine odaklanmak dünyevî zevklerimizden, arzularımızdan, isteklerimizden, ihtiyaçlarımızdan ve hedeflerimizden tümüyle vazgeçmek anlamına da gelmiyor; beklenti açığını kapatıp kapatamayacağımıza, nasıl ve ne zaman kapatabileceğimize de tabii ki göz atacağız. İçsel tatmine odaklanmak iyi olma ve canlılık hissi için kendi dışımızdaki şeylere bel bağlamamak; büyük acı, korku veya mahrumiyet yaşarken bile iç dünyamızda huzur ve rahatlık hissine ulaşabilmek anlamına gelmektedir.

YİRMİ İKİ KÖR ADAM

Üç kör adam ve fil hakkındaki eski hikâyeyi muhtemelen biliyorsunuzdur. Hafızanızı tazelemek için tekrar edeyim. Üç kör adam bir sirkin yöneticisine gelir ve "Bir filin nasıl bir şey olduğunu öğrenmek istiyoruz." derler. "Bir tanesine dokunmamıza izin verir misiniz?"

Sirk yöneticisi bu isteği kabul eder ve neyse ki arkadaş canlısı ve çok uyumlu olan en değerli filine dokunmalarına izin verir. Birinci kör adam filin hortumunu kavrar ve her tarafına dokunur. "Vay canına!" der, "Bu fil denen hayvan tam da bir piton gibiymiş."

Bu esnada, ikinci kör adam ellerini filin bacağı üzerinde gezdirmektedir. "Hiç de piton gibi değil!" diye itiraz eder. "Tıpkı bir ağaç gövdesi gibi."

Aynı anda üçüncü kör adam filin kuyruğuna dokunmaktadır ve "İkinizin neden bahsettiğini anlamıyorum. Bu fil denen hayvan bir parça urgan gibi."

Tabii ki üç adamın da gözlemleri isabetlidir ama her biri bulmacanın yalnızca bir parçasına sahiptir. İşte bu kitap da biraz buna benziyor. Ben bu kitabı bir fili tanımaya çalışan *yirmi iki* kör adama benzetiyorum. Kitabın her bölümü sizi filin bir yanı -bazen hortumu gibi büyük bir parçası bazen de göz kapağı gibi daha küçük bir detay- ile tanıştıracak. Kitabın sonunda, fil tüm haşmetiyle ortaya çıkmış olacak. (Hatta bu kitabı *İçimizdeki Fil* olarak adlandırmayı düşündüm ama aynı etkiyi vermiyordu.)

Söz konusu ettiğim file Kabul ve Kararlılık Terapisi veya -İngilizcede- ACT (harfler şeklinde kodlanarak değil, 'äkt' olarak okunur) deniyor. ACT, Amerikalı psikolog Steven C.

Hayes tarafından geliştirilen, kendindelik ve değerler kavramlarına dayanan, insanların hayatını zenginleştirmek ve iyileştirmek için oluşturulmuş bilimsel bir model. Bu kavramlara ve bunların -hayatın zorluklarına rağmen- gelişmemizde bize nasıl yardım ettiğine yabancı iseniz, bu kitap sizin için kolay ama kapsamlı bir tanışma işlevi görecek. Eğer daha önceden bu kavramlara âşinâ iseniz o zaman bu kitap size yeni içgörüler kazanmada, unuttuğunuz şeyleri hatırlatmada veya eski mekânları yeniden ziyaret ederek daha önce fark etmediğiniz kimi şeyleri keşfetmede yardımcı olacak.

Bu kitabın bölümleri zihninizin yanı sıra kalbinizi de açmak için tasarlandı. Kimi bölümlerde oyunbaz ve gamsız olacağım kimi bölümlerde ise ölümüne ciddi olacağım ve gözünüze bir damla yaş koyacak çok kişisel hikâyeler paylaşacağım. Bu bölümleri muhteşem bir manzaraya açılan pencereler olarak tasavvur ediyorum; bulunduğunuz yerin kıymetini anlamanızı sağlayacak, bakış açınızı genişletip uzağı daha net görmenize olanak verecek ve yeni istikametler için imkânlar yaratacak.

Acele etmeyin ve yolculuğun keyfini çıkarın. Acele etmeye hiç gerek yok. File her dokunuşunuzda bu temasın tadına varın; pencereyi her açışınızda manzaranın keyfini çıkarın. Böylelikle, adım adım ve anbean gerçek canınızı yaktığında, iç huzur hissine nasıl ulaşabileceğinizi öğreneceksiniz.

1. KISIM

TOKATTAN SONRA

1. BÖLÜM

DÖRT ADIM

BÖYLE OLMASINI HİÇ BEKLEMİYORDUM. Kırkıncı yaş günüm yakınlarında hayat bana öylesine iyi davranıyordu ki "Belki de hayat *gerçekten* kırkında başlıyordur!" diye düşünmeden edemedim. Her şey tıkırında gibi görünüyordu. Yirmi yıllık yazı hayatı ve beş tane yayınlanmamış romandan sonra nihayet ilk kitabım yayınlanmak üzereydi. Terapist ve yaşam koçu olarak çalışmayı çok seviyordum ve kariyerim yeni ve heyecan verici istikametlere doğru yol alıyordu. Sağlık durumum mükemmeldi, sağlam bir evliliğim ve harika arkadaşlarım vardı. Ama tüm bunlar hayatımın en büyük sevinç kaynağı ile kıyaslandığında soluk kalıyordu; on bir aylık güzel bebeğim. Bir ebeveynin çocuğuna karşı beslediği o aşkın sevgi, sevinç ve şefkat duygularına benzer bir şeyi daha önce hiç yaşamamıştım.

Her yeni ebeveyn gibi, oğlumun dünya üzerindeki en güzel ve en akıllı bebek olduğunu düşünüyordum ve sık sık onun gelecekteki yaşamı üzerine hayaller kuruyordum. Her yönden benden çok daha akıllı olacaktı ve benim aksime spor dallarında başarılı olacak, okuldaki arkadaşları arasında popüler olacak ve büyüdükçe kızların sevgilisi hâline gelecekti. Sonrasında doğal

olarak üniversiteye gidecek ve iyi bir kariyere başlayacaktı. Ah o harikalar diyarının hayalleri.

Oğlumuz on sekiz aylık olduğunda karım ve ben gelişimindeki önemli aşamalarda gecikme göstermesinden dolayı kaygı duyuyorduk. Diğer konular bir yana yürümüyor ve çok az konuşuyordu. Biz de onu bir çocuk doktoruna götürdük ve muayene ettirdik. Doktor tepeden tırnağa oğlumuzu inceledi ve "erkek çocuklarında sık görüldüğü gibi" oğlumuzun gelişiminin yavaş olduğunu söyledi. Kaygılanmamamızı ve başka endişemiz olursa gelip kendisini görmemizi söyledi.

Üç ay sonra kaygılarımız iyice artmıştı. Oğlumuz hâlâ çok az konuşuyor, hâlâ yürümüyor ve ona söylediklerimizin çok azını anlıyordu. Onu tekrar uzmana götürdük. İki saatlik yoğun bir incelemeden sonra uzman bize yine ters giden bir şey olmadığını, sadece küçük oğlumuzun yavaş geliştiğini söyledi. Yakında diğer çocukların seviyesine ulaşacaktı, endişe edecek bir şey yoktu.

Sonraki iki ay boyunca, kaygılarımız artarak devam etti. Oğlumuz kendi iç dünyasına dalıp gitmiş gibiydi. Artık iki yaşına gelmişti ve hâlâ yürüyemiyordu; poposu üzerinde sürüklenerek hareket ediyordu. Göze çok tatlı ve komik geliyordu ama bu durum bizim canımızı sıkıyordu. Bunun yanı sıra göz bebeklerini döndürmek, dişlerini gıcırdatmak, duvarda ve yerdeki paralel çizgilere göz ucuyla bakakalmak gibi tuhaf davranışlar geliştirmeye başlamıştı. Hâlâ neredeyse hiç konuşmuyor ve kendi adını bile anlamıyordu.

Başka bir uzmanın görüşüne başvurduk. Bu doktor durumdan çok kaygılandı ve bir konuşma terapisti ve psikolog ile birlikte kapsamlı bir değerlendirme yaptı. Güzel oğluma iki yaşına basmadan sadece beş gün öncesinde otizm teşhisi konmuştu.

Dünyam yıkıldı. Hayatım boyunca böyle bir acı hissetmemiştim.

Otizm de hani şu günlük konuşma sırasında işittiğinizde ürpermenize mâni olamadığınız *kanser* veya AIDS gibi kelimelerden biri. Ve bunun kendi çocuğunuza teşhis olarak konduğunu duyduğunuz zaman, sanki biri karnınıza bıçak saplayıp içinde döndürüyor ve yavaşça bağırsaklarınızı bu delikten çıkarıyormuş gibi hissediyorsunuz.

Ağlıyor, hıçkırıyor, inliyordum. İnsanın canının bu kadar yanacağını hiç bilmezdim. Daha önce burnum kırılmış, ağır hasta olmuş ve sevdiğim insanların ölümüne şahit olmuştum ama o olaylar sırasında hissettiğim acı bu acının yanında hiçti.

***

Dr. Elisabeth Kübler-Ross "kederin beş aşaması"nı inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabul olarak tanımlamıştır. Her ne kadar Kübler-Ross esasen ölümle ilgili konulara atıfta bulunsa da bu aşamalar kayıplar, şoklar, krizler ve travmalar için de geçerlidir. Ancak bunlar birbirinden ayrık ve çok belirgin aşamalar değildir ve çoğu kimse bu aşamaların hepsini tecrübe etmez. Ayrıca bu aşamaların meydana gelişi sabit bir sırayı izlemez. Çoğu zaman bu aşamaların hepsi aynı anda gerçekleşir; iniş çıkışları olur ve birbirlerine evrilir ve bitecekmiş gibi görünürken yeniden başlar.

Daha az şiddetli veya daha az çarpıcı tokatlarda hiç kederlenmeyebilirsiniz ama büyük kriz ve kayıplarda, çok büyük ihtimalle bu aşamaların en azından bir kısmından geçeceksiniz o yüzden bunlara kısaca değinelim.

"İnkâr", durumun gerçekliğini bilinçli veya bilinçsiz olarak reddetme veya kabul edememe hâli olarak tanımlanabilir. Bu

durum, konu hakkında konuşmayı veya düşünmeyi istememek, sanki böyle bir şey hiç olmamış gibi davranmak veya gerçeklikten tümüyle kopuş -sersem gibi ortalıkta dolaşmak, her şey kötü bir rüyadan ibaretmiş gibi hissetmek- gibi hâllerde kendini gösterebilir.

"Öfke" aşamasında kendinize, başkalarına veya bizzat hayata kızarsınız. Tabii, öfkenin kendini sıkça gösteren yakın akrabaları vardır; gücenme, içerleme, hiddetlenme, nefret, ihanete ve haksızlığa uğramışlık hissi vb.

"Pazarlık", gerçeği değiştirmek için pazarlık yapmak anlamına gelir; bu durum, Tanrı'dan tecil istemekten bir cerrahtan ameliyatın başarılı olacağı garantisi istemeye kadar çeşitli şekillerde kendini gösterebilir. Kişi sık sık, alternatif bir gerçeklikle ilgili hayaller kurar ve hüsnüzan içindedir: "Keşke şöyle olsaydı." "Keşke böyle olmasaydı." gibi.

Ne yazık ki "depresyon" aşaması yanlış isimlendirilmiştir. Depresyon adını verdiğimiz, sık rastlanan klinik rahatsızlığın yaşanması anlamına gelmez. Bu aşama daha ziyade üzüntü, yas tutma, korku, endişe ve belirsizlik hissi gibi duygulara atıfta bulunur ki bunlar insanın kayıp ve travma karşısında sergilediği normal tepkilerdir.

Nihayet "kabul" aşaması, gerçekle mücadele etmek veya gerçekten kaçmak yerine gerçekle barışmak anlamına gelmektedir.

Oğluma konulan teşhisi izleyen aylarda, bu aşamaların hepsinden birçok kez geçtim. Bu kitabı yazdığım sırada, gerçeğin bu tokadının üzerinden üç yıldan fazla süre geçmişti ve bu süreçte çok şey öğrendim ve olgunlaştım. Yediğim bu tokat şimdi geçmişte kalsa da bunun ortaya çıkardığı gerçeklik açığı hâlâ devam ediyor. Bu yüzden bu kitapta birlikte ilerledikçe, bu

sayfalarda sözü edilen ilkelerin çoğunu örneklemek için sizinle, kendi yaşadıklarımı paylaşacağım. Klişe gibi algılanma pahasına da olsa şunu söyleyeyim ki her ne kadar benim bu yolculuğum uzun, zorlu ve acı dolu geçse de bu süreçte müthiş kazanımlarım da oldu. Bu yol boyunca çok miktarda üzüntü, korku ve kızgınlık yaşadım ama öte yandan bu yolda bolca sevinç, sevgi ve mucize de mevcuttu. Sizin de kendi yolculuğunuz boyunca aynı duyguları yaşayacağınızdan eminim.

Tabii ki sizin beklenti açığınız benimkinden ve tanıdığınız başka insanlarınkinden çok farklı olabilir. Boşanma, ölüm ve sakat kalma, hastalık, yaralanma veya zafiyet, depresyon, kaygı veya bağımlılık birbirlerinden çok farklıymış gibi *görünebilir*, ancak özünde hepsi birbirine benzer. Her birinde, yaşadığımız gerçekle istediğimiz gerçek arasında büyük bir uçurumla karşı karşıya kalırız. Bu uçurum ne kadar büyükse, yaşadığımız acı da o kadar büyür. Ve acı büyüdükçe, etkin bir şekilde bu acıyla başa çıkma kabiliyetimiz azalır. Bu kitapta, büyük olsun küçük olsun, kalıcı olsun geçici olsun her türden gerçeklik açığı ile başa çıkmada size yardımı olacak bir yöntemi anlatacağım. Bu yöntem size, eğer kapatabiliyorsak bu açığı kapatmada yardımcı olacak ve (kalıcı veya geçici olarak) kapatılamadığı durumlarda ise içsel tatmin bulmanıza yardım edecek.

Bu yöntem temel olarak dört adımdan ibarettir:

1- Kendinize nazik davranın.

2- Demir atın.

3- Duruşunuzu belirleyin.

4- Hazineyi bulun.

Şimdi bu adımlara kısaca bir göz atalım.

1. ADIM: KENDİNİZE NAZİK DAVRANIN

Canımız yanarken kendimize iyi davranmamız gerekir. Ne yazık ki bunu söylemek yapmaktan kolaydır. Çoğumuz için zihnimizin normal ayarı acımasız, yargılayıcı, umursamaz veya eleştirel olmaya meyleder (özellikle de beklenti açığımıza kendimizin yol açtığına inanıyorsak).

Öz eleştirinin bize bir faydası olmadığını hepimiz bilsek de bunun olmasını engelleyemeyiz. Olumsuz düşüncelere meydan okumak, olumlu yanlarımızı tasdik etmeyi tekrarlamak veya otohipnoz yapmak gibi popüler kişisel gelişim yaklaşımları çoğumuzda uzun vadede işe yaramaz; zihinlerimiz acımasız, yargılayıcı ve eleştirel olmaya devam eder. Bu yüzden kendimize şefkat gösterme sanatını, kendimize nazik ve şefkatli davranmayı öğrenmemiz gerekir. Kendi kendimizi nasıl destekleyebileceğimizi ve teselli edebileceğimizi, acı veren duygu ve düşüncelerle nasıl başa çıkabileceğimizi ve bunların hayatımız üzerindeki etkilerini nasıl azaltabileceğimizi öğrenmemiz gerekir.

2. ADIM: DEMİR ATIN

Beklenti açığı ne kadar büyükse içimizde kopardığı duygusal fırtınalar da o denli büyük olacaktır. Acı veren duygular vücudumuzda dalga dalga yayılırken kafamızda rahatsız edici düşünceler cirit atar. Bu duygu ve düşünce fırtınasına kendimizi kaptırdığımız zaman, çaresiz hâle geliriz; kendimizi boğulmaktan kurtarmaktan başka yapabileceğimiz bir şey yoktur. Bu yüzden bu fırtına bizi vurduğunda, demir atmalı ve kendimizi sabitlemeliyiz ki etkili bir şekilde harekete geçebilelim. Demir atmak bizi fırtınadan kurtarmaz; sadece fırtına dinene dek bizi sabit tutar ve savrulmayız.

3. ADIM: DURUŞUNUZU BELİRLEYİN

Bir beklenti açığıyla karşılaştığımız zaman, kendimize şu soruyu sormalıyız: "Bu krizde hangi taraftayım?" Hayattan vazgeçmeyi de savunabiliriz, yüreğimizin derinliğinde gerçekten önem arz eden bir şeyi de: "Çektiğimiz acıyı anlamlı kılan ve bize yola devam etme iradesini ve cesaretini veren bir şeyi."

Belli ki zamanı geri çeviremeyiz. Meydana gelen şey her neyse, bunu geri alamayız. Ama bu olaya karşı duruşumuzu seçebiliriz. Bu duruşumuzla beklenti açığını kimi zaman kapatabilir kimi zaman ise kapatamayız. Ancak duruşumuzu belirlediğimiz an, yaşama gücünü tecrübe ederiz; istediğimiz hayatı yaşamıyor olabiliriz ama bir gayeyle yaşıyor olmanın tatminine ulaşırız.

4. ADIM: HAZİNEYİ BULUN

Bu üç adımı pratiğe döktüğümüz zaman, çok daha farklı bir aşamaya ulaşacağız. Ve bu noktadan, hayatın bize sunduğu pek çok hazineyi bulabilecek ve bu hazinelerin kıymetini bileceğiz. Bu son adım kulağa imkânsız gibi gelebilir -özellikle şu anda büyük bir endişe, üzüntü veya çaresizlik içindeyseniz- ama bu imkânsız değil. Dramatik bir örnek verecek olursak; birkaç yıl önce bir arkadaşım trajik bir kayba uğradı, üç yaşındaki kızını ağır bir enfeksiyondan kaybetti. Hayatımda katıldığım en yürek parçalayıcı cenaze töreniydi, sonu gelmeyen bir keder seline şahit oldum.

Takip eden aylarda beni şaşırtan ve bana ilham veren şey, arkadaşımın hayattan tat almaya devam edebilmesi oldu. Tasavvur edemeyeceğim bir acı içinde, kaybından dolayı azap içinde ve paramparça olmuşken hayatında geriye kalan hiçbir şeyle bağlantısını koparmadı. Bir yandan kederine yer açarken,

bir yandan ailesine, arkadaşlarına, işine, dinine ve yaratıcılığına uzanıp onlarla bağlantı kurdu. Acısı kaybolmadı, kaybolacağını da sanmıyorum. Beklenti açığı kapanmadı ki zaten bu nasıl mümkün olsun? Ama bu açığın etrafındaki hayatın kıymetini bilebildi; hayatın hâlâ ona sunabileceği güzelliklere sahip olduğunu gördü.

Eğer çocuğunuz yoksa bu yaptıklarının ne kadar kayda değer şeyler olduğunu anlamayabilirsiniz. Bana soracak olursanız çocuğunu kaybetmekten daha korkunç bir şey düşünemiyorum. Çoğu anne baba böyle bir durumda ağır bir depresyona girer veya intihara sürüklenebilir. Ama bu böyle olmak zorunda değil. Her ne kadar zihinlerimiz aksini söylese de seçme şansımız var.

İşte bu da yolculuğumuzun son adımı: "Tüm bu acının altında gömülü hazineyi bulmak." Bu, bir acı içinde olduğumuzu reddetmek veya canımız yanmıyormuş gibi yapmak demek değil. Tersine, bir acı içinde olduğumuzu kabul etmek *ve bunun yanı sıra* hayatın bize sunduklarının kıymetini bilmek.

Bu noktada, zihninizin itiraz ettiğini fark edebilirsiniz; zihniniz sizin durumunuzun diğer herkesten farklı olduğunda, beklenti açığınız kapanmadıkça hayatınızın anlamsız, boş, acınası veya dayanılmaz olmaya devam edeceğinde ısrar edebilir. Eğer böyleyse müsterih olun; bunlar çoğu insanın da aklına gelen tamamıyla doğal düşünceler. Eğer sizin zihninizi, yaptığı yorumların yanlış olduğuna ikna etmeye çabalarsam kesinlikle boşuna uğraşırım. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) üzerine yapılan ve önde gelen psikoloji dergilerinde yayınlanan çok sayıda araştırmadan ve bu araştırmaların ACT'in depresyondan bağımlılığa, iş yaşamındaki stresi azaltmaktan kanser teşhisi ile başa çıkmaya kadar pek çok durumda ne kadar etkin olduğundan bahsedebilirim. Ama zihniniz "Bu örnekler bu yöntemin

bende de işe yarayacağı anlamına gelmez." diyerek kestirip atabilir. Buna bir şey diyemem. Bu yaklaşımın size yardımcı olması olasılığı çok yüksek ama bunu *garanti edemem*. Ancak şunu garanti ederim ki sırf zihniniz "Bu işe yaramaz." dediği için okumayı bırakırsanız işte o zaman kesinlikle bu kitaptan bir fayda edinemezsiniz!

Zihninizi kendi haline bırakmaya ne dersiniz? Bırakın size ne istiyorsa söylesin ama bunların sizi vazgeçirmesine izin vermeyin. Bırakın, siz okumaya devam ederken arka planda çalışan bir radyo yayını gibi *lak lak etsin*, belki de bu arada kitabın sizi götürdüğü yeri merak etmeye başlayacaksınız. Her ne kadar zihinlerimiz geleceği görebileceğini düşünse de ne olacağını kim bilebilir ki?

2. BÖLÜM

ÂNDA OLMA, AMAÇ VE AYRICALIK

DÜNYA TARİHİNİN EN NÜFUZLU PSİKOLOGLARINDAN biri olan Burrhus Frederic Skinner ölüm döşeğinde yatarken ağzı kurumuş. Bakıcılarından biri su verdiğinde minnetle suyu yudumlamış ve son sözünü söylemiş: "Şahane."

İlham verici, değil mi? Ölüm döşeğinde, organları iflas etmiş, akciğerleri çökmüş ve lösemi vücudunu harap etmiş hâldeyken bile B. F. Skinner hayatın basit zevklerinden birinden keyif alabilmiş.

Bu gerçek hikâye, içsel tatmin peşinde koşan her insan için önem arz eden üç önemli temayı içermektedir. Bu yolu nasıl yürürseniz yürüyün –ister ACT gibi modern Batılı bilimsel yaklaşımlar aracılığıyla olsun isterse de Budizm, Taoizm ve yoga gibi kadim Doğu kökenli ruhânî yaklaşımlarla olsun- benim '*3A*' olarak tanımladığım üç ana tema ile karşılaşırsınız: Ânda olma, amaç ve ayrıcalık.

ÂNDA OLMA

Kalıcı bir tatmin duygusuna ulaşmak istiyorsak, yaşadığımız anda tümüyle var olabilme yeteneğini geliştirmemiz gerekir.

Ancak, ânda tümüyle var olmak -şimdi ve buradaki yaşantımıza odaklanmak ve buna açık olmak- hiç de kolay değildir. Niçin peki? Hepimizin doğuştan sahip olduğu o harika hediye yüzünden: İnsan zihni. Zihinler harika şeylerdir -onlar olmasa başımız belada olurdu- ama eğer bir zihniniz varsa onun, düşünmeyi asla bırakmadığını fark etmemeniz mümkün değil. Zihnimiz gün boyu seri hâlde düşünce üretir ve çoğu zaman kendimizi bu düşüncelere kaptırıp hayatın dışına çıkarız. Günün büyük çoğunluğunda düşüncelere dalmış şekilde ve içinde bulunduğumuz andaki yaşantımızdan mahrum kalarak etrafta dolaşırız. Çoğumuz bunun farkında bile olmayız.

Örneğin hiç şöyle bir şey yaptınız mı? Duşa girdiniz, sıcak su vücudunuza çarptı ve bir iki saniye için o ânda oldunuz; duşun verdiği zengin ve bedensel deneyime tümüyle odaklandınız. Su sırtınızdan aktı, ısı kaslarınızı yatıştırdı ve bedeniniz keyifle canlandı. Sonra birkaç saniye içinde düşüncelere dalıverdiniz: "Bugün ne yapmam gerekiyor?" "Bugün şu projeyi bitirmem gerekiyor." "Eyvah, Ayşe'ye perşembe günkü plandan bahsetmeyi unuttum." "Ahmet'e bugün öğlene ne yemek yapacağım?" "Tatile üç gün kaldı, yaşasın!" "Hımm. Göbeğim büyümeye başladı; yeniden egzersizlere başlasam iyi olur."

Düşüncelerinize iyice daldıkça, almakta olduğunuz duş gitgide geri plana düşer. Hâlâ duş almakta olduğunuzu bilirsiniz ama artık duşa tümüyle odaklanmış değilsinizdir. Sanki vücudunuz orada, otomatik pilotta duş alırken siz burada, zihninizin içinde harika bir sohbettesinizdir. Sonra da bir bakmışsınız, duş sona ermiş.

Psikolojik bir sis perdesinin ardında amaçsızca dolaşırken, hayatın zenginliğinden mahrum kalırız. Büyük bir beklenti açığıyla karşılaştığımızda bu daha da olası hâle gelir; zihinlerimiz sonu gelmeyen bir sel gibi acı veren düşünceler üretir ve biz

de kolayca bu akıntıya kapılırız. Örneğin eğer hayat kapımızın önüne dramatik ve beklenmedik bir şey bırakırsa -ani bir ölüm, boşanma veya bir afet gibi- sağlıklı düşünemez, hatırlayamaz ve hatta rutin işlerimizi layıkıyla yapamaz hâlde sersem sersem dolaşıp durabiliriz.

Bunların yanı sıra, yaptığımız şeye tümüyle odaklanabilme ve dikkatimizi o iş üzerinde tutabilme yeteneği herhangi bir beceriyi edinmede elzem, herhangi bir eylemi etkin şekilde yapmada hayatîdir. Bu nedenle eğer ki gerçeğin bize vurduğu acı tokada etkin bir şekilde karşılık vermek istiyorsak, "içinde bulunduğumuz anda olmalı"yız.

(Not: "Ânda olma" daha çok kendindelik[1] olarak bilinir ve bu kitap boyunca bu iki terimi birbirlerinin yerine kullanacağım. Kendindelik, şu anda Batı psikolojisinde popüler bir tartışma konusudur ve ders kitaplarında ve kişisel gelişim kitaplarında bu kavramın kökeni Budizme dayandırılır. Ancak bu büyük bir yanılgıdır. Budizm sadece 2600 yıllık bir öğretidir; kendindelik kavramı bundan çok daha eskidir. 4000 yıl öncesine kadar bu kavramı Musevîlik, Taoculuk ve yogada görebiliyoruz. Hatta Budist metinleri açıkça ortaya koyuyor ki Buda kendindelik sanatını bir yogiden öğrenmiştir! Bu kitapta kendindelik veya anda olma kavramına Batılı bir bilimsel gelenek (ACT) üzerinden yaklaşacağız ki bu yaklaşımın kadim geleneklerle pek çok benzerliği olduğu gibi çokça farkı da vardır.)

---

[1] Buradaki *kendindelik* kavramı İngilizcedeki *mindfulness* kelimesinin karşılığı olarak kullanılmıştır. *Mindfulness;* kişinin tam bir zihinsel farkındalık içerisinde olma hâlini tanımlamak için geliştirilmiş bir kelimedir. *Mindfulness,* daha önce Türkçeye 'farkındalık' olarak çevrilmiş olsa da farkındalık aynı zamanda bu kitapta da geçen *awareness* kelimesinin tam karşılığıdır. Bu nedenle ikisini birbirinden ayırmak amacıyla *awareness* kelimesi 'farkındalık', *mindfulness* kelimesi de 'kendindelik' şeklinde Türkçeye çevrilmiştir (en.).

AMAÇ

"Peki," diyor bazen kimileri, "Anda olmak falan çok iyi de hayatımı nasıl yaşayacağım, ne yapacağım?" Bu çok mühim bir sorudur. Tıpkı bir çiçeğin güneş ışığına ihtiyaç duyması gibi anda olmak da bir amaca ihtiyaç duyar; aksi takdirde anlamı olmayan bir hayatın içinde anda oluruz.

Hepimizin yüzleşmek zorunda olduğu en zorlu işlerden biri de hayatımızın nasıl olmasını istediğimizi keşfetmektir. Nasıl insanlar olmak istiyoruz? Bu gezegende bize ayrılan kısa süre içinde nasıl bir duruş sergilemek istiyoruz? Zamanımızı ve enerjimizi neye harcamak istiyoruz?

Tabii ki kimi insan için dinî inançları, aileleri veya içinde yaşadıkları medeniyet tarafından öğretilen amaçlar yeterlidir ama çoğumuz için durum böyle değil. Çoğumuz, bu amaç hissini kendimiz geliştirmek zorundayız ki bu, söylemesi yapmasından çok daha kolay bir iş. Yaşadığımız andaki ve gelecekteki eylemlerimize rehberlik edecek bir amaca ne kadar çok odaklanırsak, bir tatmin ve tamamlanmışlık hissini o kadar çok tecrübe edeceğiz; bu dünyadaki zamanımızı en doğru şekilde değerlendirdiğimizi hissedeceğiz.

Çoğumuz için bir beklenti açığı ortaya çıktığı zaman, bu durum aslında hayattaki amacımızı açığa çıkarmamızda bize yardımcı olur; büyük resmi görmeye başlar, hayatın ne olduğunu sorgularız, kendi değerlerimize odaklanır, olgunlaşır ve gelişiriz. Hatta bir gayemizi keşfedebilir veya kendimize bir misyon ediniriz ki bunlar da tutkularımızı ateşler ve bize bir canlılık hissi verir. Kimimizde ise bunun tam tersi bir etkisi olur; zihinlerimiz beklenti açığına sert tepki verir, hayatın anlamsız, umutsuz veya dayanılmaz olduğunu iddia eder. Bu düşüncelere kendimizi kaptırdığımızda, tüm amaçlar ortadan kaybolur ve

hayat bir yük hâline gelir. O yüzden beklenti açığı karşısında bir tavır takınmak istiyorsak gerçekten önemli olan şey neyse ona odaklanmamız gerekir; değerlerimizin ne olduğunu bilmeliyiz ki bir amacımız olabilsin.

AYRICALIK

Ateş ve odun şöminede birleştiğinde bize harika bir sıcaklık hissi verir. Amaç ve anda olma da yüreğimizde birleştiği zaman, bize harika bir ayrıcalık hissi verir. Hayatı zaten cepte olan bir şeymiş gibi veya çözülmesi gereken bir sorun gibi görmek yerine bir ayrıcalık olarak, kıymeti bilinecek ve tadına varılacak bir şey olarak tecrübe ettiğimiz zaman çok daha tatmin edici hâle gelecektir. Hayatın "kısa", "değerli" veya "bir armağan" olduğu gibi fikirleri sıkça dillendirsek de çok sık olarak düşüncelerimizin içinde kaybolur ve amacımızdan uzaklaşıp şu anda sahip olduklarımızın kıymetini gerçekten bilmeyi başaramayız.

Bu durum özellikle büyük acılar yaşarken daha da muhtemeldir. Zihinlerimiz isyan eder, "Bu âdil değil!", "Neden ben?", "Buna dayanamıyorum.", "Hayat bu kadar zorlu olmak zorunda mı?", "Böyle olmamalıydı!", "Daha fazla devam edemeyeceğim." Hatta şiddetli durumlarda şunu söyler: "Ölmek istiyorum." Ancak ister inanın ister inanmayın, çok büyük sıkıntı içindeyken bile, hayatı bir ayrıcalık olarak görüp onun tadını çıkarmak mümkündür (ve önceki bölümde söylediğim gibi, eğer zihniniz bunun sizin için mümkün olmadığını iddia ederse, arka planda çalan bir radyo gibi onun gürültü çıkarmasına izin verip kitabı okumaya devam edin).

SKINNER'IN ÖLÜM DÖŞEĞİ

Skinner'ın son sözlerinin hikâyesi *3A*'ya güzel bir örnek teşkil ediyor. Ölümün kıyısında bile -ki beklenti açığı bundan fazla olamaz- anda oluyor ve soğuk sudan aldığı o son yudumun tadına varabiliyordu. Amaca gelince, Skinner'ın tüm yaşamı insanların daha iyi hayat sürmelerine yardım etmeye adanmıştı (bu konuda çok başarılı olmuştu; teorileri ve araştırmaları ile Batı psikolojisinde devrim yarattı ve şimdilerde uygulanan psikoterapi, koçluk ve kişisel gelişim modellerine derin etkileri oldu).

Peki, bu amaç hissi ölüm döşeğindeyken de var mıydı? Buna sadece bir tahminde bulunabiliriz. Ama bana öyle geliyor ki son sözünde bile aynı amaç (başkalarına yardım etmek) mevcuttu. Büyük bir acı çektiği sırada "Şahane!" demenin sevdiği kişileri teselli etmek ve onlara ilham vermekten başka ne amacı olabilir ki?

Üçüncü A'ya gelecek olursak, hayatı bir ayrıcalık olarak görmenin ve bize sunduğu fırsatların değerini bilmenin çok güzel bir örneğini ortaya koymamış mı?

Bu hikâye hepimizi ilgilendirmektedir. Elimizde olanların değerini bilmediğimiz sık sık olmuyor mu? Hayatı zaten cepte olan bir şey gibi görmüyor muyuz bazen? İnsan varoluşunun harikalarını ve mucizelerini gözden kaçırmıyor muyuz? Hayatı eylemlerimize kılavuzluk eden net bir amacımız olmadan otomatik pilotta yaşadığımız olmuyor mu? Sorunlarımıza, korkularımıza, kayıplarımıza ve pişmanlıklarımıza öylesine odaklanıp hayatımızdaki güzel şeyleri unuttuğumuz olmuyor mu?

Ama kaygılanmayın, size pembe masallar anlatmayacağım, hayatın güzelliklerden, çiçeklerden ibaret olduğunu iddia etmeyeceğim, bundan böyle hepimiz mutlu yaşayacağız da demeye-

ceğim. Hayatın zor olduğu ve bolca acı taşıdığı tartışılmaz bir gerçek. Hayat ne kadar güzel gitse de er ya da geç büyük bir beklenti açığı ile karşılaşacağız. Acı ve zorlukların yanında, büyük bir keder veya korku içinde olsak bile tadını çıkaracak, kıymetini bilecek ve kutlayacak çokça şey de var. Ama ilk olarak *Anda olma* ve *Amaç* ilkelerini uygulamazsak bunları görmemiz mümkün değil (işte bu nedenle olumlu düşünmenin -bir de iyi tarafından bak demenin- faydalı olması pek muhtemel değildir eğer acıyla başa çıkmada asli yönteminiz buysa; hatta sonra da göreceğimiz üzere, bu yöntemin uzun vadede çektiğiniz acıyı daha beter bir hâle getirmesi de olasıdır).

Tabii ki eğer bir kimse toplama kampında yaşamak, bir hapishanede işkence görmek veya Etiyopya yabanında açlıktan ölmek gibi gerçekten korkunç koşullarda yaşıyorsa, tadına varacak veya kıymetini bilecek pek de bir şey bulmayacaktır; ama eğer bu kitabı okuyorsanız belli ki siz bu durumda değilsiniz. Yine de durumunuz size bahsettiğim durumlar kadar kötü gelebilir ve yapmak istediğim son şey sizinle bunu tartışmak olur. Sizden tek istediğim ön yargılı olmamanız; bu *3A*'nın mümkün olduğuna *inanmanız* gerekmiyor. Sadece kitabı okuyun ve ne olacağını merak edin.

Şimdilik tek amacım sizin farkındalığınızı artırmak; o yüzden sizi şunu yapmaya davet ediyorum: Gündelik yaşamınızda bu *3A*'nın ne zaman ve nerede ortaya çıktığını fark edin. Örneğin sevdiğiniz bir kimsenin ölümünün ardından, çoğumuz cenaze töreninde bu *3A*'yı tecrübe ederiz. Kimi zaman, merasime odaklanırız (*anda olma*), sözlerimiz ve eylemlerimiz bir *amaca* yöneliktir ve kimi zaman başka insanların iyiliğine ve sevgisine minnettar oluruz (*ayrıcalık*). Bu yüzden hayatınızda neyle boğuşuyorsanız boğuşun, böyle anları fark etmeye çalışın.

Hangi durumlarda tümüyle anı yaşıyor ve yaptığınıza odaklanıyorsunuz? Ne zaman ve nerede bir amaca odaklanıp gerçekten sizin için önemli olan bir şeyi yapıyorsunuz? Ne zaman ve nerede o an yaşadığınıza sarılıp kıymetini biliyor ve ayrıcalıklı olma hissi yaşıyorsunuz?

Bunun yanı sıra, bu anları yaratmada ne katkınız olduğuna ve bu anların yaşamınıza ne katkısı olduğuna da dikkat edin. Bu basit farkına varma eylemi bile büyük fark yaratabilir. Pek önemli bir şeymiş gibi gelmeyebilir ama göreceğimiz gibi, içsel tatminin temelinde bu farkındalık yatmaktadır.

2. KISIM

KENDİNİZE NAZİK DAVRANIN

3. BÖLÜM

Şefkatli Bir El

GERÇEK SİZE SERT BİR TOKAT ATIP sizi salladığında, sevdiğiniz insanlardan ne istersiniz? Çoğumuz aşağı yukarı aynı şeyi isteriz: Gerçekten bizi önemseyen, bizi anlamak için zaman ayıran, acımızı görüp ne kadar çok sıkıntı çektiğimizin farkında olan, bizim yanımızda olmak için zaman yaratan, bizden neşelenmemizi veya her şey yolundaymış gibi davranmamızı beklemeksizin duygularımızı paylaşmamıza izin veren, bize destek olan, bize iyi davranan ve yardım etmek isteyen, yaptıkları ile yalnız olmadığımızı ortaya koyan birinin orada olduğunu bilmek isteriz.

Büyük bir beklenti açığı ile karşılaştığımızda görürüz ki bazı insanlar acımıza şefkatle yaklaşır ama heyhat, böyle yaklaşmayan da çok olur. Canınızı çok yakan, sizi çok inciten veya sarsan bir olayla en son ne zaman karşılaştınız? Size gerçekten sevildiğinizi, desteklendiğinizi, kabul edildiğinizi ve anlaşıldığınızı hissettiren ne tür tepkiler aldınız? Aşağıda pek çok insan için bu kriterleri karşılayan birkaç tepki verilmiştir (şunu unutmayalım ki hepimiz farklı bireyleriz, bu yüzden herkes kendisine aynı şekilde davranılmasını istemez ve her koşulda, tüm durumlar için uygun olan bir tepki yoktur).

- Sarılmak, kucaklamak,
- Elinizin tutulması,
- Bir kolun omzunuza koyulması,
- Acınızın doğrulanması: "Bu senin için çok zor olmalı." veya "Şu anda yaşadıklarını hayal bile edemiyorum." veya "Çok büyük acı çektiğini görebiliyorum." gibi,
- Hiçbir şey söylenmeden sizinle oturulması ve kendi hâlinize bırakılmanız,
- Siz ağlarken sizi tutmak hatta sizinle birlikte ağlamak,
- Destek olmak: "Benim yapabileceğim bir şey var mı?",
- Nasıl hissettiğinizin sorulması,
- İnsanların kendi tepkilerini paylaşması: "Çok üzgünüm.", "Çok kızgınım.", "Kendimi çok âciz hissediyorum; keşke elimden gelen bir şey olsaydı." ve hatta "Ne diyeceğimi bilemiyorum.",
- Acınız için yer açılması: "Bu konuda konuşmak ister misin?" "Ağla da rahatla." veya "Konuşmak zorunda değiliz; sadece burada seninle oturmak benim için yeterli.",
- Koşulsuz destek verilmesi: Sizin için yemek yapılması, çocuklarınıza bakılması veya gündelik işlerde size yardım edilmesi,
- Sizi ziyaret etmek ve sizinle zaman geçirmek için çaba gösterilmesi,
- Yaşadıklarınızı anlatırken size samimi olarak kulak verilmesi,
- Samimiyetle "Senin için buradayım." denilmesi.

Bu tür tepkiler aynı mesajı verir: Senin yanındayım, seni önemsiyorum, seni kabul ediyorum, seni anlıyorum, acı çektiğini görüyorum ve yardım etmek istiyorum. Bu mesajı karşı tarafa iletmenin birçok yolu vardır ve bunların bir kısmı diğerlerinden daha dokunaklıdır. Örneğin oğluma ilk teşhis konul-

duğunda, dayanılmaz bir acı içindeydim ve en harika tepkilerden biri en iyi arkadaşım Johnny'den geldi. Johnny çok gerçekçi biridir ve teşhisten birkaç gün sonra yanıma geldiğinde, bana sıkı sıkı sarıldı ve şöyle dedi, "Zavallı hergele! Kendini çok boktan hissediyor olmalısın!" Bunlar hiç de şiirsel sözler değil ama öylesine bir sıcaklık ve şefkatle söylenmişti ki beni en dokunaklı şiirlerden daha fazla etkilemişti.

Öte yandan, gerçekten müşfik tepkilerin görülmesi çok nadir olabilir. Bu, genelde insanların nasıl tepki vereceğini bilmemelerinden kaynaklanır; toplum bize ne yapmamız gerektiğini öğretmemiştir. İnsanların sık sık aşağıdaki şekillerde tepki verdiğini görürsünüz (dürüst olmak gerekirse hepimiz buna benzer şeyler söyleyip yaptığımızı kabul etmeliyiz; ben benzer şekilde tepki verdiğimi gayet iyi biliyorum!):

- Size veciz sözler söylenir: "Sana göre eş mi yok!", "Zaman tüm yaraları iyileştirir.", "Vardır bir hayır.",
- "Olumlu düşünmeye çalış." denir,
- Durumunuz sorulur sonra hemen konu değiştirilir,
- Tavsiyelerde bulunulur: "Yapman gereken şu." "Şunları yapmayı düşündün mü?",
- Acınızı gölgede bırakanlar olur: "Evet, bu durumu ben de çokça yaşadım. Bana iyi gelen şu oldu.",
- Yaşadıklarınızı geride bırakmanızı söyleyenler olur: "Bir köprü kur.", "Hayatına devam et.", "Durma artık üstünde.", "Artık bunları geride bırakmanın zamanı gelmedi mi?",
- Duygularınızı hiçe sayanlar olur: "Son pişmanlık fayda etmez.", "O kadar da kötü değil.", "Neşelen artık!", "Metin ol.",
- Size düşüncelerinizin mantıksız olduğunu veya çok olumsuz düşündüğünüzü söyleyenler olur,

- Çektiğiniz acıyı önemsizleştirenler olur: "Afrika'da açlıktan ölenler varken senin yaşadığın ne ki.",
- Dikkatinizi acınızdan uzaklaştırmak isteyenler olur: "Sarhoş olalım!", "Dışarı çıkıp biraz eğlenelim." "Biraz çikolata yiyelim." veya "Gel sinemada bir film seyredelim.",
- Sizi ziyarete gelmeyip sizinle vakit geçirmeyenler veya sizden bilerek kaçınanlar olur,
- "Bay Tamirci" rolüne soyunanlar olur: Sorununuza çare bulmak için türlü türlü çözümler önerenler,
- Yardım etmek istediğini söyleyip devamını getirmeyenler olur,
- Sabırsızca sizi dinleyenler olur,
- Yaşadığınız sıkıntıya müsamaha gösterip aslında bunu kabul etmeyenler olur,
- Moral vermeye çalışanlar olur: "Göreceksin her şey düzelecek.", "Düşündüğün kadar kötü değil.", "Bunu atlatacaksın." (Not: Çoğu insan moral vermeyi merhametli bir eylem olarak görür -ve kimi zaman böyledir de- ancak sorun şu ki moral veren kişi kolaylıkla bir üst konumda görülebilir, küçük bir çocuğa moral veren ebeveyn gibi),
- İlk önce nasıl hissettiğinizi sormadan, konuyla ilgili fiilî bilgiler verenler veya başa çıkma yöntemleri önerenler olur,
- Acınızı küçültmeye çalışanlar olur: "İleride, geriye dönüp baktığında güleceksin." veya "Bir yıl sonra, bu olayı hatırlamayacaksın bile.",
- Size hakaret edenler olur: "Küçücük şeyleri büyütüp durma!", "Biraz erkek ol!" veya "Büyü artık!",

- Sizi suçlayanlar olur: "Olanlar senin kabahatin." "Şunu, şunu, şunu yapmasaydın böyle bir şey olmazdı." veya "Seni bu konuda uyarmıştım.",
- Sizi görmezden gelenler olur.

İkinci listedeki kimi tepkiler kaba veya kırıcı olsa da bunların çoğu sahici yardım etme girişimleridir. Ancak çoğumuz, bu tepkilerin muhatabı olduğumuzda inciniriz, sinirleniriz, reddedilmiş, boşa düşürülmüş, değer verilmemiş, yanlış anlaşılmış hisseder darılırız. Örneğin, oğluma teşhis konduğunda biri bana şöyle demişti, "Tanrı özel ebeveynlere özel çocuklar verir." Çok sinirlenmiştim. Her ne kadar bu kişi sahiden bana yardımı olacak bir şeyler söylemeye çalışsa da çok erken konuşmuştu; ilk önce acımı anlamak veya benle empati kurmak için bir girişimde bulunmamıştı. Bu nedenle, ne çektiğimi anladığına dair bir işaret görmemiş, destek gördüğümü veya önemsendiğimi hissetmemiştim. Kulağıma samimiyetsiz, anlayıştan ve şefkatten uzak bir söz gibi gelmişti ve öfkemin ötesinde, derinden incinmiş ve üzülmüştüm.

Şurası açık ki ikinci listedeki yapıcı sorun çözme ve pratik tavsiyelerde bulunma gibi kimi tepkilerin aslında çok faydası da dokunabilir ama sadece bu tepkiler *doğru zamanda* verilirse ve *öncesinde* ilgi ve empati gösterilirse. Mesela tüm kitaplarımda iyi bilinen alıntılara yer veririm ve bu sözler *doğru zamanda* genellikle moral ve ilham verir. Ancak gerçeğin tokadını henüz yemiş birine ilk söylediğiniz şey bu sözler olursa, bunlar umursamaz ya da kırıcı olarak algılanır. Farz edin çok sevdiğiniz bir insan öldü ve bir kimsenin size ilk sözü "Seni öldürmeyen şey daha güçlü kılar!" veya "İnsanı inciten şeyler aynı zamanda onu şekillendirir!" olsa ne hissederdiniz?

Genel bir kural olarak, ilk listedeki gibi şefkatli tepkiler her şeyden önce gelmelidir. Bir kimse ilk olarak şefkatini göster-

meden tavsiyelerde bulunursa, veciz sözler ederse, olumlu düşünmekten veya eylem planlarından bahsederse -çoğu zaman bunun neden böyle olduğunu anlamadan- kırılırız, sinirleniriz, inciniriz, canımız sıkılır.

Çoğumuz acı çekerken çözümler veya yöntemler aramaya, durum hakkında farklı bakış açıları geliştirmeye hazır hissetmeden *önce* anlaşılmak, kabul edilmek ve umursanmak isteriz. Anlaşıldığımızı, kabullenildiğimizi ve umursandığımızı hissettikten *sonra*, ikinci listedeki kimi tepkilere minnetle yaklaşabiliriz. Ama tabii ki kırıcı olan tepkilere minnet duymayız. Bir kimse bizi suçladığında, sorunlarımızı küçülttüğünde veya daha güçlü olmamızı söylediğinde daha da kötü hissederiz.

İşte size üzerinde düşünmeniz için birkaç soru:

1- Hayatınızda ne olursa olsun, her zaman sizin yanınızda olacak kişi kimdir?

2- Acınızı dünya üzerindeki herkesten daha iyi anlayabilecek, doğrulayabilecek ve empati kurabilecek kişi kimdir?

3- Sizin ne kadar acı çektiğinizi gerçekten bilebilecek tek kişi kimdir?

Sizsiniz!

Yani eşsiz bir konumdasınız. Hayatınızda işler ne kadar ters giderse gitsin, *siz* hep oradasınız. Kimse olmasa bile *siz varsınız* ve yardım etmek için her zaman *yapabileceğiniz* bir şeyler var (zihniniz bunu yapamayacağınızı söylese bile).

Kendi kendimizle iyi bir ilişki kurmak içsel tatmine ulaşmak için elzemdir, özellikle de hayatta büyük bir beklenti açığıyla

karşı karşıya kaldığımız zaman. Ne yazık ki bu, kendiliğinden olan bir şey değildir. Çoğumuz kendimizi kabul etmede, kendi kıymetimizi bilmede, kendimizi koruyup desteklemede, kendimize cesaret vermede ve iyi davranmada pek başarılı sayılmayız. Bunlardan ziyade, kendimize yükleniriz, kendi kendimizi acımasızca eleştiririz veya ihmal eder ve kendimizden vazgeçeriz. Ne yazık ki hayatta büyük bir beklenti açığıyla karşılaştığımızda, birinci listedeki şefkatli tepkileri seçmek yerine ikinci listedeki yöntemlere başvurmaya meylederiz. Bunu kendiniz için de test edin; iki listeyi de tekrar okuyun ve kendinize hangi listedeki tepkileri daha çok verdiğinizi belirlemeye çalışın.

***

Şimdi, bir an için kendinizle olan bu ilişkinizi değiştirebildiğinizi, kendi kendinizin en iyi arkadaşı olduğunuzu farz edin (zihniniz size bunun bir klişe veya imkânsız olduğunu söyleyebilir ama gözünüzü karartıp okumaya devam ederseniz, zamanla anlayacaksınız ki bu ne klişe ne de imkânsızdır, şimdilik bırakın zihniniz diyeceğini desin). Bunu yapmayı öğrenince, harika bir konumda olacaksınız. Neden peki? Çünkü nereye giderseniz gidin, ne yaparsanız yapın, hayattaki beklenti açığınız ne kadar büyük olursa olsun, "en iyi arkadaşınız" sizi desteklemek üzere yanınızda olacak; acı çekerken size şefkat gösterecek, hata yaptığınızda anlayış gösterecek ve yıldığınızda size cesaret verecek.

KENDİNE ŞEFKAT GÖSTEREBİLMEK

Casablanca'nın sonunda, Humprey Bogart klasik repliği verir, "Louis, sanırım bu güzel bir dostluğun başlangıcı." Biz ken-

dimize şefkat göstermeyi öğrenmeye başladığımız zaman da bu kendimizle kuracağımız güzel bir ilişkinin başlangıcı olacaktır. Şefkat kelimesi (İngilizce: compassion) "birlikte acı çekmek" anlamına gelir. Ancak artık anlamı daha da geniştir: İlgili bir şekilde başkasının acı çektiğini fark etmek ve ona yardım etmek, merhamet etmek ve desteklemek için sahici bir istek anlamına gelir.

Kendimize gösterdiğimiz şefkat içsel tatmin için elzemdir; gerçekler bize bir tokat attığında, olabildiğince anlayışlı ve nazik bir yaklaşıma ihtiyaç duyarız. Ama çoğumuz için bunu söylemek yapmaktan kolaydır. Başarısız olduğumuz, reddedildiğimiz, hata yaptığımız, kendimizi onaylamadığımız şekillerde davranır hâlde bulduğumuz, beklenti açığımıza katkıda bulunduğumuzu düşündüğümüz zamanlarda zihnimizin doğal eğilimi kendimize yüklenmek olur. Zihnimiz büyük bir sopa çıkarıp bizi dövmeyi, düşene bir de kendisi tekme atmayı sever. Bize yeterince güçlü olmadığımızı, olayları daha iyi yönetebileceğimizi, başkalarının çok daha kötü durumda olduğunu ve bizim aslında şikâyet edecek bir durumumuz olmadığını söyleyebilir. Bize artık dizginleri ele almamızı veya kendimize çeki düzen vermemizi söyleyebilir. Hatta acınası veya olan bitenin tek suçlusunun biz olduğumuzu da söyleyebilir.

Mesela, sevdiğimiz biri hayatını kaybettiğinde, zihnimiz bizi bu insanı yeterince sevmemiş olmakla, yeterince onun yanında olmamakla, onu ne kadar sevdiğimizi yeterince dile getirmemiş olmakla veya onun ölümünü engelleyememiş olmakla suçlayabilir! Danışanlarımdan birisi, kendini bir uçak kazasında hayatta kalmakla bile suçlamıştı. Zihni ona diğer on iki yolcu ölürken onun hayatta kalmasının âdil olmadığını söylüyordu: "Sağ kalma suçluluğu"nun klasik bir örneği. (Oğluma otizm

teşhisi konduğunda, zihnim beni oğluma kusurlu genler aktarmakla suçlamıştı.)

Doğrudan kişisel bir saldırıya kalkışmasa da zihnimiz çoğu zaman katı yürekli, soğuk ve umursamazdır; başa çıkmak için bize yardım etmek yerine, cesaretimizi kırar. Bize başa çıkamayacağımızı, hayatın yaşamaya değer olmadığını söyleyebilir. Bize sürekli hayatın hiç âdil davranmadığını hatırlatabilir veya ileride başımıza geleceklere dair büyük korkular uyandırabilir. O nedenle kendimize nazik davranmayı öğrenebilirsek, çok daha iyi durumda olacağız. Bir desteklenme, teselli edilme ve cesaretlendirilme hissi duyacağız ve bu da bizi beklenti açığımızla çok daha iyi başa çıkabilecek duruma getirecek.

Kendimize şefkat göstermenin nasıl bir şey olabileceğine dair size bir fikir vermek istiyorum. Bazı erkeklerin, aşağıda verdiğim egzersizi "kadınsı", "zayıf" ve "utandırıcı" olarak değerlendirdikleri için başlangıçta direnç gösterdiklerini gördüm. Ancak bir kez bu yargıları pas geçip denedikleri zaman, hepsi de bunu faydalı buldular.

Şefkatli Bir El

Şimdi sizi sükunet ve farkındalık içinde olacağınız, rahat bir konum almaya davet ediyorum. Örneğin bir sandalyede oturuyorsanız hafifçe öne doğru eğilebilir, sırtınızı dikleştirebilir, omuzlarınızı düşürüp ayaklarınızı hafifçe yere bastırabilirsiniz.

Şimdi aklınıza, hâlen mücadele ettiğiniz bir beklenti açığını getirin. Bu açığın doğası üzerine birkaç saniye düşünün; ne olduğunu hatırlayın, sizi nasıl etkilediğini ve geleceğinize nasıl bir etkisi olacağını düşünün. Ve

ne tür can sıkıcı duygu ve düşüncelerin ortaya çıktığına dikkat edin.

Ellerinizden birini seçin ve bu elin çok iyi ve şefkatli birinin eli olduğunu hayal edin.

Bu eli, yavaşça ve nazikçe vücudunuzun en çok incinen yerine koyun.

Acıyı en çok göğsünüzde, kafanızda, boynunuzda veya midenizde hissediyor olabilirsiniz. Acı nerede en şiddetliyse elinizi oraya koyun. (Uyuşmuş hissediyorsanız, en hissiz olan yere elinizi koyun. Acı veya uyuşukluk gibi bir hissiniz yoksa elinizi sadece göğsünüzün ortasına koyun.)

Elinizi hafifçe ve nazikçe burada tutun; teninize veya giysilerinize dokunduğunu hissedin. Avuç içinizden vücudunuza yayılan sıcaklığı hissedin. Şimdi vücudunuzun bu acı etrafında yumuşadığını hissedin; gevşiyor, yumuşuyor ve onu misafir ediyor. Uyuşmuş hissediyorsanız, bu uyuşukluğun etrafı yumuşuyor ve gevşiyor. (Eğer acı ya da uyuşukluk hissetmiyorsanız, istediğiniz şekilde hayal edin. Örneğin, sihirli bir şekilde kalbinizin açıldığını hayal edebilirsiniz.)

Acınızı veya uyuşukluğunuzu usulca elinize alın. Onu ağlayan bir bebekmiş gibi, inleyen bir yavru köpek gibi veya paha biçilmez bir sanat eseri gibi tutun.

Sanki değer verdiğiniz bir kimseye uzanır gibi bu nazik hareketinize şefkat ve sıcaklığınızı verin.

Nazikliğin parmaklarınızdan vücudunuza akmasına izin verin.

Şimdi bir elinizi göğsünüze, diğerini de midenize nazikçe koyun. Bunlar hafifçe orada dursun ve kendinizi nazikçe tutun. Bu şekilde istediğiniz kadar oturun, kendinizle bağlantı kurun, kendinize ilgi gösterin, destek ve ferahlık verin.

Bu hareketi istediğiniz kadar devam ettirin; beş saniye ya da beş dakika, fark etmez. Bunu yaptığınızda önemli olan süresi değil, gösterdiğiniz şefkat ve nazikliğin ruhudur.

***

Çoğu kimse bu egzersizi çok teskin edici bulmaktadır. Sizi merkeze koyup ferahlık sağlar. Bu yüzden bu egzersizi gün boyunca tekraren yapmanızı öneriyorum. (Tabii ki bunu bir iş toplantısının ortasında yapmak pek uygun kaçmayacaktır; bunu tek başınızayken yapmak en iyisi!) Olur da bu egzersizden pek faydalanamazsanız, lütfen bir daha deneyin, en azından birkaç kere daha. Tekrar ettikçe, çok faydalı bulmanız muhtemeldir.

Ayrıca bu egzersizi uyarlamaktan veya üzerinde değişiklik yapmaktan çekinmeyin. Örneğin ellerinizi önerildiği gibi koymaktan hoşlanmıyorsanız, tercih ettiğiniz herhangi bir şefkat göstergesiyle değiştirebilirsiniz; boynunuzu veya omuzlarınızı ovmak, şakaklarınızı veya gözkapaklarınızı ovuşturmak, hafifçe alnınızı veya kolunuzu okşamak gibi.

Kendinize şefkat göstermenin bu basit örneği -eğer bunu yeterince sık yaparsanız- büyük bir etki yaratabilir. Bunu bir "duygusal ilk yardım" yöntemi gibi düşünün; acı çektiğiniz zaman atacağınız ilk adım.

İKİ UNSUR

Kendine şefkat göstermenin iki ana unsuru vardır, şimdiye kadar sadece birini ele aldık: Kendimize nazik davranmak. Sonraki bölümlerde kendine nazik davranma kavramını daha derinlemesine işleyeceğiz ama şimdi ikinci unsura yoğunlaşalım: Acımızla beraber olmak.

Şimdi zihninizin bir önceki cümleye verdiği tepkiye dikkat edin. Zihniniz "Ama ben acımla beraber olmak istemiyorum! Acımdan uzaklaşmak istiyorum." gibi bir şeyler söyledi mi? Eğer zihniniz bu şekilde tepki verdiyse bu beklenmedik bir şey değil; bu durum *anda olma*nın sık görülen şekilde yanlış anlaşılmasından kaynaklanmaktadır. Bakın, *anda olma* (ki hatırlayacaksınız buna ayrıca "kendindelik" de deniyor) acınıza tepki vermenin yeni bir yolunu içerir; acı veren duyguların etkisini hatırı sayılır bir şekilde azaltır ve bizi acı veren düşüncelerin yarattığı sis perdesinden kurtarır. Bu da ne demek diyorsanız, umarım sabırlı olursunuz, çünkü önümüzdeki birkaç bölümde bunun ne demek olduğunu öğreneceksiniz.

4. BÖLÜM

Şimdiki Âna Dönüş

IRAKLI BİR SIĞINMACI OLAN ALİ, Saddam Hüseyin rejiminde korkunç bir şekilde işkenceye maruz kalmıştı. Alenen hükümeti eleştirmeye cüret ettiği için birkaç ay boyunca hapse atılmış ve bu süre içinde, gardiyanlar vücuduna en korkunç şeyleri yapmıştı. İki yıl sonra ofisimde otururken, Ali'nin bu olaylara ilişkin tekrar-yaşantılamaları devam ediyordu. (Bu tekrar-yaşantılamalar öylesine canlı ve gerçekçi bir anıdır ki sanki gerçekten burada ve şimdi meydana geliyor gibidir. Eğer bunu hiç tecrübe etmediyseniz, bunun ne kadar korkutucu olduğunu tahmin bile edemezsiniz.)

Ali hapishanede geçirdiği zamanla ilgili konuşmaya çalıştığı zaman, kendini bir tekrar-yaşantılamaya kaptırıyordu; vücudu katılaşıyor, gözleri kararıyor ve yüzü soluklaşıp terlemeye başlıyordu. Geçmişe sürüklenip, tekrar oluyormuş gibi işkenceyi yeniden yaşıyordu. Bu yüzden diğer ciddi problemlerine eğilmeden önce ilk görevim, ona kendisini şimdiki zamana döndürmeyi öğretmek oldu.

Her ne kadar Ali'nin durumu sıra dışı bir örnek olsa da, büyük bir beklenti açığı ile karşılaştığımızda hepimizin yüzleşmek zorunda olduğu zorluklarla benzerlik göstermektedir.

Zihnimizin dikkatimizi gasbetmesinin pek çok yolu vardır. Ali'de olduğu gibi, beklenti açığına neden olan acı veren olayları tekrar ederek bizi geçmişe çekebilir veya korku veren pek çok senaryo uydurarak bizi geleceğe itebilir. Hatta bizi hâlihazırdaki sorunlarımızın oluşturduğu bataklığa çekerek yaşadığımız acının, stresin ve zorlukların içine gömülmemize neden olabilir. Örneğin, oğluma teşhis konulmasının ertesi haftasında; öfke, çaresizlik ve korkudan ibaret kalın ve kara bir sisin içinde tükenirken "Bu âdil değil!" "Neden ben?" ve "Keşke." gibi düşüncelerin içinde kaybolmuştum. Hayata öfke doluydum: Bana nasıl böyle muamele edebilirdi? Hayatın âdil olmayışına ilişkin söyleniyor, atıp tutuyordum: *Bu nasıl olabilir? Nasıl oluyor da ebeveyn rolüne hiç uygun olmayan kimi ebeveynlerin sağlıklı ve normal çocukları olabiliyor, hem de istememelerine rağmen?*

Ancak zihinlerimizin bu şekilde tepki vermesi gayet normal olmakla birlikte, bu tepkilerin pek de faydalı olduğu söylenemez. Acı veren düşüncelerin sisi içinde kaybolmuşken beklenti açığına etkin bir şekilde tepki veremeyiz. Bu yüzden ilk yapmamız gereken şey, kendimizi şimdiki ana nasıl döndürebileceğimizi öğrenmek olmalıdır. Ve bunu da benim "ana odaklanma" dediğim bir yöntemi kullanarak yapabiliriz.

ÂNA ODAKLANMA

Âna odaklanma, *şimdiki anda olma*nın içerdiği üç ana beceriden birisidir. (Diğer ikisine "ayrışma" ve "yer açma" denir ve bunlara sonraki birkaç bölümde değineceğiz.) Âna odaklanma, yaşantıya tümüyle temas etme; şimdi ve burada olan bitene açık olarak ve meraklı bir şekilde tüm dikkatini verme anlamına gelmektedir.

Hayatı, sürekli değişmekte olan bir sahne şovu gibi düşünün. Sahnede tüm duygu ve düşünceleriniz, görebildiğiniz, duyabildiğiniz, dokunabildiğiniz, tadabildiğiniz ve kokusunu alabildiğiniz her şey var. Âna odaklanma, detayları görmek için sahne ışıklarını yaktığınızda ortaya çıkan neyse ona benzerlik gösterir; kimi zaman spot ışığını belli bir sanatçıya odaklama kimi zaman tüm sahneyi aydınlatma.

Âna odaklanma anlamlı sonuçlar ortaya çıkaracak eylemlerde bulunabilmek için elzemdir. Dans etmekten kayak yapmaya, sevişmekten konuşmaya, tabakları dizmekten kâğıt oyunu oynamaya herhangi bir şeyi iyi yapmak istiyorsak, dikkatimizi yaptığımız işe vermemiz gerekir. Kendimizi düşüncelerimize ne kadar çok kaptırırsak, yaptığımız işe dikkatimizi o denli az verir ve yaptığımız eylemler o denli verimsiz olur. Performansımız düşer, hata yapar, işimizi kötü yaparız. Bu durumu yüzlerce belki de binlerce kez tecrübe etmişizdir.

İşin püf noktası şurada: Ne tür bir beklenti açığıyla karşılaşırsak karşılaşalım -bu ölümcül bir hastalık, aldatılma, obezite, yas tutma, sosyal tecrit veya işsiz kalma olabilir- bir şeyler yapmaya ihtiyaç vardır. O nedenle, eğer anlamlı sonuçlar verebilecek bir şekilde eyleme geçmek istiyorsak, kendimizi düşüncelerimizden çekip çıkarmalı ve çevremizdeki dünya ile temasa geçmeliyiz. Aşağıdaki egzersiz size bunu nasıl yapabileceğinizi gösterecek. Ben buna "Bir ağaç gibi ol" diyorum ve günde en az iki üç kere tekrarlıyorum. Ancak çok stresli olduğumda, bu egzersizi daha sık yapıyorum.

Bir Ağaç Gibi Ol

Heybetli bir ağacı düşünün; uzun kökleri toprağın derinliklerine, dayanıklı gövdesi ve dalları göğe doğru uzanıyor. Bu görüntüyü aşağıdaki adımları uygularken aklınıza getirin.

1. Adım: Kökler

Ayakta dururken veya otururken, ayaklarınızın tabanını tam olarak yere temas ettirin. Altınızdaki zemini fark edin ve yavaşça ayaklarınızı yere bastırın. Zeminin ayak tabanlarınıza uyguladığı basıncı ve bacaklarınızdaki hafif gerilimi fark edin. Omurganızı dikleştirin ve omuzlarınızı sırtınızdan aşağıya bırakın. Omurganızdan aşağı doğru, bacaklarınıza ve ayaklarınıza, oradan da zemine doğru yer çekiminin "aktığını" hissedin. Sanki toprağa kök salıyorsunuz ve kendinizi sıkıca yerleştiriyorsunuz.

2. Adım: Gövde

Dikkatinizi yavaşça köklerden gövdeye doğru kaydırın (karnınız ve göğsünüzün vücudunuzun "gövdesi" olarak adlandırılması tesadüf değil). Ayaklarınızın zemin üzerinde duruşunun bir miktar farkında olun ama esas gövdenize odaklanın. Sandalyede dik oturun veya ayakta dururken doğrulun ve duruşunuzdaki değişimi fark edin. Yavaşça ve derin derin nefes alın, göğüs kafesinizin inip kalktığını fark edin. Omuzlarınızın hafifçe inip kalktığını, karnınızın ritmini ve hareketini fark edin. Ciğerlerinizi tamamen boşaltın, sonra kendi kendine dolmasına izin verin. Şimdi farkındalığınızı yayın, dikkatinizi aynı anda tüm gövdenize verin; ci-

ğerlerinize, göğsünüze, omuzlarınıza ve karnınıza. On nefes boyunca bunu yapın, zamanınız varsa on beş ila yirmi defa yapın.

3. Adım: Dallar

Nasıl bir ağacın dalları göğe doğru uzanırsa siz de şimdi çevrenizdeki dünyaya uzanıyorsunuz. Beş duyunuzu da harekete geçirin ve tüm yönlere doğru uzatın; merak duygusu eşliğinde gördüklerinizi, duyduklarınızı, kokusunu aldıklarınızı, tattıklarınızı ve dokunduklarınızın farkına varın. Köklerinizin ve gövdenizin ve arka plandaki nefes alıp verme ritminizin kısmen farkında olun ama esas olarak çevrenize odaklanın. Nerede ve ne yapıyor olduğunuzu fark edin. Aldığınız nefesin tadını ve kokusunu alın. Teninizde hissettiğiniz beş şeyi fark edin; örneğin yüzünüze değen hava, sırtınızdaki gömlek veya bileğinizdeki saat gibi. Görebildiğiniz beş nesneye dikkat edin, bunların büyüklüğüne, şekline, rengine, parlaklığına ve dokusuna dikkat edin. İşittiğiniz beş şeyi fark edin; doğanın veya medeniyetin çeşitli seslerini. Şimdi sizin için sıradaki yapılacak şey neyse ona tüm dikkatinizi vererek odaklanın.

***

"Ağaç gibi ol" egzersizi, ikinci adımda aldığınız nefes sayısına bağlı olarak üç ila altı dakika sürebilir. Genel bir kural olarak, hissettiğiniz duygusal acı ne kadar fazlaysa, o kadar uzun süre bu egzersizi yapmalısınız. Eğer isterseniz önceki bölümde tanımladığımız "Şefkatli el" egzersizini de ilave edebilirsiniz; yukarıdaki egzersizin ikinci adımında, vücudunuza

elinizi usulca koyup kendinize şefkat ve sıcaklık yollayabilirsiniz. Böylelikle egzersize şefkat unsuru da eklemiş olacaksınız.

Muhtemelen tüm iyi niyetinize rağmen, zihniniz sizi bu egzersizden uzaklaştırdı; siz farkına varmadan, sizi alıkoydu ve apar topar uzaklaştırdı. (Eğer böyle bir şey olmadıysa ya çok şanslısınız ya da bu beceride zaten ustalaşmışsınız.) Sonraki bölümlerde, zihnimizin bunu nasıl ve neden yaptığını ve buna karşın bizim ne yapabileceğimizi göreceğiz.

Bu arada, bu egzersizi her gün, günde iki veya üç kere uygulayın. Ve başlangıçta pek bir işe yaramıyor gibi gelse de sebat edin. Zamanla büyük getirisi olacak. Eğer zihniniz sonuç almak için sabırsızlanırsa, büyük İskoç yazar Robert Louis Stevenson'ın şu sözlerini aklınıza getirin:

> *Gününüzü o gün ne kadar hasat kaldırdığınızla değil, o gün ne kadar tohum ektiğinizle değerlendirin.*

5. BÖLÜM

SAHİBİNİN SESİ

DUYUYOR MUSUNUZ? Kafanızın içindeki o sesi? Hani şu hiç susmayan ses? "Sesler duyan" kimselerde bir anormallik olduğuna dair yaygın bir yanlış kanı vardır ama hepimizin kafasında en az bir adet ses vardır ve çoğumuzda da bir hayli çok ses vardır! Örneğin, çoğumuz zaman zaman mantığın sesi ile felaketin sesinin ya da intikamın sesi ile merhametin sesinin zihnimizdeki tartışmasına tanık olmuşuzdur. Ve hepimiz de "içimizdeki eleştirmen" diye bilinen o yargılayıcı sese âşinâyızdır. (Bir keresinde bir danışana, "'İçimizdeki eleştirmen' diye bir şey duymuş muydunuz?" diye sormuştum. "Evet." diye yanıtladı, "Benim içimde bir heyet var!")

Şüphe yok ki düşünebilme yeteneği müthiş derecede değerlidir ve yaşam kalitemize çok büyük katkısı vardır. Düşünme yeteneği olmadan kitapları, filmleri, müzik veya sanat eserlerini ne yaratabilir ne bunların keyfine varabilir, ne keyifli hülyalara dalabilir ne de gelecek için planlar yapabilir veya sevdiklerimizle duygularımızı paylaşabiliriz. Ancak, düşüncelerimizin önemli bir kısmı esasen faydalı değildir. Farz edin zihninize bir ses kablosu soktum, yirmi dört saat boyunca tüm düşüncelerinizi kaydettim ve bunları yazıya döktüm. Sonra da sizden bu metni

okumanızı ve beklenti açığınızla etkin bir şekilde baş edebilmenizde yardımı olan düşüncelerin altını çizmenizi istedim. O metindeki düşüncelerin yüzde kaçının altını çizerdiniz?

Çoğumuz için bu yüzde oldukça düşük olacaktır. Sanki zihnimiz kendi kafasına göre çalışmaktadır; görünen o ki bize faydası olup olmayacağına bakmaksızın, canı ne isterse onun hakkında gün boyu konuşmaktadır. Geçmişte kalan acıların üzerinde durmaktan, geleceğe dair kaygılanmaktan veya hâlihazırdaki beklenti açığını takıntı yapmaktan özellikle hoşlanıyor gibi görünmektedir. Söylediklerinin çoğunun bize bir yardımı olmamasına rağmen, bir şekilde dikkatimizi anlattığı *hikâyeler*e çekmeyi becerebilmektedir.

Şimdi, daha fazla ilerlemeden önce "hikâyeler"den kastımın ne olduğunu açıklığa kavuşturayım, çünkü bu kelimeyi danışanlarımla konuşurken kullandığımda zaman zaman alınanlar oluyor. "Bunlar *hikâye* falan değil." diyorlar. "Bunlar *gerçek*!" Bu tepkiye şöyle karşılık veriyorum, "Sizi bir şekilde gücendirdiysem özür dilerim ama 'hikâye'den kastım, bilgi nakleden bir dizi kelime veya resim." Şunu da ekliyorum, daha yaygın olarak kullanılan "düşünce" veya daha teknik olan "biliş" terimlerini de kullanabilirim ama bunlara "hikâye" demek bunlarla daha etkin şekilde başa çıkmamıza imkân veriyor. Bildiğiniz gibi, zihinlerimiz bize gün boyu türlü türlü hikâyeler anlatıyor. Bunlar doğruysa, bunlara "gerçekler" diyoruz, ancak gerçekler düşüncelerimizin çok küçük bir kısmını oluşturuyor. Düşüncelerimiz gerçek denemeyecek pek çok fikri, görüşü, yargıyı, teoriyi, hedefi, varsayımı, hülyayı, fanteziyi, kestirimi ve inancı içeriyor. Bu nedenle, "hikâye" kelimesi bu düşüncelerin yanlış, eksik veya geçersiz olduğu anlamına gelmiyor, sadece düşüncelerin ne olduğunu tanımlamanın bir yolu: Bilgi nakleden kelimeler veya resimler. "Hikâye" kelimesini bu kitap boyunca sık sık kullana-

cağım; bu kelimeden hoşlanmıyorsanız, zihninizde bunun yerine teknik bir terim olan "biliş"i veya günlük bir kullanım olan "düşünce"yi kullanabilirsiniz.

Şimdi şunu bir düşünün: Zihniniz hangi sıklıkta suçluluk duygusu, korku, öfke, kaygı, üzüntü, hayal kırıklığı veya çaresizlik hisleri uyandıran hikâyelerle sizi gece uyutmuyor veya gününüzün büyük bölümünü tüketiyor? Hangi sıklıkta sizi suçlama, gücenme, endişe veya pişmanlık temalı hikâyelerin içine çekiyor? Hangi sıklıkta sizi strese sokuyor, geriyor, kızdırıyor veya kaygılandırıyor ve durumunuzu daha da zorlu hâle getiriyor?

Bu son üç soruya cevabınız "çok sık" ise, o zaman normal bir insan zihnine sahipsiniz. Evet, "normal". Normal insan zihninin doğal olarak yaptığı budur. Doğu'da bunun böyle olduğu binlerce yıldır bilinir, ancak ne hikmetse Batı'da zihnin bu şekilde çalışmasının anormal olduğu kanısı yerleşmiştir. Bu çok talihsiz bir durumdur, çünkü bizim zihnimizle mücadele içine girmemize yol açar (ki bu boşuna bir çabadır) veya düşünme biçimlerimiz nedeniyle kendimizi acımasızca yargılamamıza neden olur (ki bu da boşuna bir çabadır). Bu nedenle sizi farklı bir bakış açısı edinmeye teşvik ediyorum. Zihinlerimizi, anlattıkları hikâyelerin bir yardımı olup olmadığını umursamayan usta hikâyeciler olarak görelim; ana hedefleri bizim dikkatimizi zapt etmektir.

Bir zamanlar çok meşhur olan gramofon şirketi "His Master's Voice"un (Sahibinin Sesi) logosunu oluşturan ünlü resmi hiç gördünüz mü? Bu resimde küçük beyaz bir köpek vardır (adı Nipper'dı) ve ölmüş olan sahibinin ses kaydı eski, kurmalı bir gramofondan çalarken büyülenmiş şekilde gramofonu dinlemektedir. Bu ses, Nipper'ın ilgisini öylesine çekmiştir ki neredeyse kafasını gramofonun hunisinden içeri sokacaktır. İşte

biz de biraz bu köpek gibiyiz; zihnimiz konuşur ve ona tüm dikkatimizi veririz. O köpekle bizim aramızdaki fark ise, köpek bir süre sonra bu sese ilgi göstermeyi bırakacak, bu sesin ona bir faydası olmayacağını anlayacak ve buradan ayrılıp daha ilgi çekici bir şey yapacaktır. Ama zihinlerimiz söz konusu olduğunda, genelde bizler ilgi göstermeyi *bırakmayız*. Aynı kaydı on bin defa işitmiş olsak ve kaydın tek yaptığı bizi daha da mutsuz etmek olsa da, kolayca bu kayda sabitleniriz.

DUMANLI PUS

İnsanın kendini düşüncelerine kaptırma eğilimine ilişkin pek çok söylem vardır. "Milyonlarca kilometre ötede," "Uçmuş" veya "Düşüncelere dalmış, gitmiş" gibi renkli benzetmeler kullanabiliriz. Nasıl endişe ettiğimizi, kafa yorduğumuzu, geçmişi tekrar yaşadığımızı, strese girdiğimizi, bir şeye tekrar tekrar takıldığımızı ve dalgın olduğumuzu anlatabiliriz. Esasen, bu inanılmaz değerli, insana mahsus düşünce oluşturma özelliği, bizim düşüncelerimize dalmış bir şekilde, dumanlı bir pus içinde dolaşıp durmamıza ve hayatı ıskalamamıza neden olabilir.

Tabii, dumanlı bir pus içinde olmak illa ki kötü bir şey değildir. Bir tütsü çubuğunun dumanı yatıştırıcı ve rahatlatıcı olabilir. Bir şenlik ateşinin dumanı coşturucu ve eğlenceli olabilir. Ama duman yoğunlaştığında ne olur? Öksürmeye başlarsınız, burnunuz akar ve gözleriniz sulanır. Ve o dumanı solumaya devam ederseniz zaman içinde ciğerlerinize hasar verirsiniz.

Benzer şekilde, düşüncelere dalmanın da hayatı güzelleştirdiği bir yer ve zaman vardır; sahilde uzanırken hayaller kurmak, önemli bir konuşmayı zihninizde prova etmek, bir proje için yeni fikirler üretmek. Ancak çoğumuz bunun dengesini kuramayız; zihnimizin içinde aşırı zaman geçiririz ve günlerimizi

yoğun psikolojik bir duman içinde amaçsızca gezinerek harcarız.

Ve büyük bir beklenti açığı kadar dumanı besleyen bir şey de yoktur. Elimizdeki ile istediğimiz arasındaki fark ne kadar fazlaysa, zihinlerimiz o denli çok itiraz eder. Bize bir faydası olmayan düşünceleri sel gibi üretir ve aşağıdakilerden herhangi birini de yapabilir:

- İnkâr etme: "Bu gerçekten oluyor olamaz."
- Kızma: "Bu kesinlikle olmamalıydı!"
- Çaresizliğe kapılma: "Başa çıkamıyorum. Bunu asla atlatamayacağım!"
- Olan bitenin ne kadar adaletsiz olduğuna dair kafa yorma, hayatımızı başkalarının hayatı ile karşılaştırıp noksan bulma veya muhtemel en kötü senaryoları aklımıza getirme.
- Ve daha önce belirttiğim gibi, bu tür düşünme kalıpları gayet normaldir ama bize bir faydası dokunmaz.

Ancak daha fazla ilerlemeden önce, bir şeyi açıklığa kavuşturalım: *Sorun, düşüncelerimiz değil.* Psikolojik pusa düşüncelerimiz *neden olmuyor.* Bizim düşüncelerimize *tepki verme şeklimiz* pusa neden oluyor.

Düşüncelerimiz basitçe aklımıza gelen resim ve kelimelerdir. Bana inanmakla kalmayın, kendiniz de bunu kontrol edin. Okumayı bırakın ve bir dakika boyunca gözlerinizi kapayıp düşüncelerinizi fark edin. Düşüncelerin nerede olduğunu, hareketli mi sabit mi olduklarını, resimlere mi, kelimelere mi yoksa seslere mi benzediklerini fark edin. (Kimi zaman zihniniz buna teşebbüs ettiğinizde utanır; düşünceleriniz kaybolur ve ortaya çıkmayı reddeder. Böyle bir şey olursa, sadece kafanızın içindeki boş alanı ve sessizliği fark edin ve sabırla bekleyin. Zihniniz

er ya da geç, sadece "Hiçbir şey düşünmüyorum." diyerek bile olsa, tekrar başlayacaktır.)

Ne fark ettiniz? Eğer zihniniz ilk önce boşaldıysa, boş bir alan ve sessizliği fark etmişsinizdir ama yavaş yavaş bazı düşünceler belirmiş ve muhtemelen bunlar kelime veya resim şeklini almıştır. (Eğer vücudunuzda bedensel bir his veya duyum duyduysanız, bunlar ne ise odur: "Bedensel bir his" veya "bedensel duyum". Bunları "düşüncelerle" karıştırmayın.)

Bu kelime ve resimlerin kendi hâlinde gidip gelmelerine, gökyüzündeki kuşlar misali farkındalığımızın içinde uçuşup gitmelerine izin verirsek, sorun yaratmayacaklardır. Ama bunları sıkıca kavrayıp bırakmayı reddedersek *işte o zaman* pus hâline gelirler, *o zaman* bizi hayattan çekip çıkarırlar.

Bu dumanlı pusun içinde kaybolduğumuz zaman detaylar muğlaklaşır ve tüm zenginlik kaybolur. Pus yüzünden tat alamayız. Pusun öbür tarafında hayatımızın aşkı veya dünyanın en harika gösterisi de olsa bunun farkında olmayız.

Eğer ağır depresyon geçiren biriyle (belki de siz hayatınızın bir döneminde bunu tecrübe ettiniz) zaman geçirmişseniz, bu pusun ne kadar nüfuz edilemez olduğunu bilirsiniz. Depresyon geçiren kişi, sosyal hayatta hayatını zenginleştirip geliştirecek türlü fırsatlarla çevrilidir ama çaresizliğin pusu içinde boğulurken bunları görmekten tamamen acizdir. (Bu *her zaman* doğru olmasa da, çoğu zaman böyledir.)

Size kendimden bir örnek vereceğim. Oğluma otizm teşhisi konduktan iki hafta sonra bir gece, kafamı boşaltmak için arabayla sahile indim. Sahile giderken küçük oğlumun geleceğini hayal etmeye başladım. Zihnim türlü türlü korkunç senaryolar canlandırdı; zekâ geriliği, toplum tarafından reddedilme, alay edilme, zorbalığa maruz kalma, mağduriyet, tecrit edilme, top-

lumun unuttuğu insanlardan biri hâline gelme gibi. Kumlara ayak bastığımda bir kâbus yaşıyordum. Sahil boyunca yürürken kâbus daha da korkunç bir hâle geldi. Ama yaklaşık yarım saatlik bu kâbustan sonra, birden soluğum kesildi. Olduğum yerde kalakaldım ve hayatımda gördüğüm en muhteşem gün batımlarından birine hayranlıkla bakakaldım. Güneş ufkun ardında kaybolmuş ve gökyüzü bir volkan gibi patlamıştı; kan kırmızısı, al al, altın rengi ve turuncu renkte öfkeli bulutlar görüyordum. Tek kelime etmeden orada durdum ve birkaç dakika boyunca izledim, gökyüzündeki bu değişimi fark edemediğime inanamadım.

Dumanlı pusun pek çok türü vardır ve bunlardan birinin içine düştüğümüz zaman, hem bir şeyleri kaçırırız hem de beceriksizleşiriz. Pus ne kadar derin olursa, yolumuzu bulmak, engelleri aşmak ve zorlukların üstesinden gelmek o kadar zorlaşır. ACT'te bu durum için teknik bir terim kullanıyoruz "birleşme." Eriyik metal parçaları nasıl birleşirse biz de düşüncelerimizle öyle birleşiriz. Ve bu birleşme hâlindeyken, düşüncelerimizin üzerimizde müthiş bir etkisi vardır; düşüncelerimiz bize mutlak gerçekler gibi, uymamız gereken emirler gibi, bertaraf edilmesi gereken tehditler gibi veya tümüyle dikkatimizi vermemiz gereken bir şeymiş gibi görünür.

Ancak düşüncelerimizden *ayrıştığımız* zaman, üzerimizdeki etkilerini kaybederler. "Ayrışma", düşüncelerimizden ayrılmamız ve onları gerçekte oldukları hâlleriyle; kelimeler ve düşünceler olarak görebilmemiz anlamına gelir. Ayrışma hâlindeyken, düşüncelerimiz doğru olsun olmasın, bunlara uymak, dikkatimizi tümüyle onlara vermek veya bunlar birer tehditmiş gibi davranmak zorunda değilizdir. Ayrışma hâlindeyken, düşüncelerimizden basitçe uzaklaşır ve kendimizi sıyırırız. Bunları gerçekte oldukları hâliyle -kelime ve resimler olarak- görür ve

kendi hâllerine bırakırız. Düşüncelerimizi sıkıca tutmayı bırakır ve bunların kendi isteklerine göre gelmelerine, kalmalarına ve gitmelerine izin veririz.

Ve tabii ki eğer düşüncelerin bize bir faydası varsa - kendimize nezaket ve şefkatle yaklaşmamıza veya değerlerimizi anlayıp hayatı anlamlı kılacak planlar yapmamıza, hayatımızı zenginleştirip geliştirmek için faydalı yöntemlerle harekete geçmemize imkân veriyorsa- o zaman bunlardan istifade ederiz. Bizi kontrol etmelerine izin vermeyiz ama bize yön vermelerine elbette izin verebiliriz. Bu yaklaşımı benimsediğimiz zaman, düşüncelerimizin gerçeği yansıtıp yansıtmadığıyla uğraşmayız; düşüncelerimizin bize bir yardımı olup olmadığı ile ilgileniriz. Eğer bu düşüncelere sıkı sıkıya sarılırsak, kendimizi bunlara kaptırırsak, bunların bizi itip kakmasına, yaptıklarımızı dikte etmesine izin verirsek bu, bizim duruma adapte olmamıza yardım edip, olmak istediğimiz insan gibi davranmamıza fayda sağlayacak mı? Düşüncelerimizin bize faydası varsa onları *kullanırız* ve bir faydası yoksa onlardan *ayrışırız*.

FARKINA VARMA SANATI

Ayrışmanın birinci adımı zaten şimdiye dek uyguladığımız bir yöntem: Farkına varma. Dumanlı bir pus içinde olduğumuzu fark ettiğimiz an, duman hemen dağılmaya başlar. Şöyle ki düşüncelerimizle tam birleşme hâlindeyken, düşünmekte olduğumuzun farkına bile varmayız. Gerçek pusla psikolojik pus arasındaki fark şu ki gerçek pusun içinde el yordamıyla yürürken bunun farkındayızdır; sadece nefes almakta, görmekte ve yürümekte zorlanırız. Ama psikolojik bir pusun içinde kaybolmuşken, genellikle bunun farkına varamayız. Mesela, kimi zaman kendimizi kaygılara, kırgınlıklara kaptırabilir, saatlerce

sorunlarımızı analiz ederiz. (Hiç arabayla gezmeye çıkıp da kendinizi düşüncelerinize öylesine kaptırıp gezintiniz hakkında hiçbir şey hatırlamadığınız oldu mu? Veya bir sayfanın sonuna varıp da okuduğunuz hiçbir şeyi hatırlamadığınız?)

Bu nedenle ayrışmanın ilk adımı basitçe, düşüncelerle birleşme hâlinde olduğumuzun (düşünceler içinde kaybolmak, düşüncelere dalmak, düşüncelere kendini kaptırmak) farkına varmaktır. Bu farkına varma biraz, kendinizi aniden aynada görüp görüntünüze şaşırmak veya tam düşerken kendinizi tutup doğrulmaya benzer. Ya da belki de bir konuşmanın ortasında, birdenbire karşı tarafı dinlemediğinizin ve ne anlattığı hakkında hiçbir fikriniz olmadığının farkına varmaya benzer. "Eyvah!" dediğimiz o anlardan biridir, hafif bir sarsıntıdır.

Birleştiğimizin farkına vardığımız an, ayrışmaya -ana odaklanıp trans hâlinden çıkmaya- da ihtiyacımız vardır. Yani ayrışma bundan daha fazlasıdır (kitabın ilerleyen bölümlerinde buna değineceğiz) ama zihninizle birleşmenizin bu şekilde farkına varmak her zaman ayrışmanın ilk adımıdır. O yüzden sizi bunu gün içinde denemeye, kendinizi hangi sıklıkta düşüncelere kaptırmış hâlde yakalayabileceğinizi görmeye davet ediyorum. Bakalım ne zaman ve nerede pus içinde kayboluyorsunuz; arabanızda mı, bisiklet sürerken mi, iş yerinde mi, yatakta yatarken mi, akşam yemeği sonrası otururken mi, çocuklarınızla oynarken mi, duş alırken mi veya eşinizle konuşurken mi? Ne tür pusların içinde kaybolmaya meyliniz var; kaygılanma mı, gücenme mi, hayal kurma mı, suçlama mı, kendinizi yargılama mı, hüsnüzan mı, sorunları düşünürken mi, geçmişteki korkunç olayları yeniden yaşama mı, gelecekteki en kötü senaryoları düşünürken mi veya belki de hayatınızın sonuna geldiğinizi düşünürken mi?

Bunların yan ısıra, ne tür olayların bu pusu tetiklediğinin farkına varın; bir tartışma sonrası mı, yolda önünüze kıran bir sürücü mü, reddedilme mi, başarısızlık mı, size yönelik haksız ya da önemsemez bir davranış mı, yaklaşan bir son teslim tarihi mi, büyük bir fırsat mı, birinin yüzünde beliren belli bir ifade mi, kışkırtıcı bir söz mü, iyi bir haber mi, kötü bir haber mi, bir şarkı mı, bir film mi, bir fotoğraf mı veya sevdiğiniz birinden bahsedilmesi mi?

Nihayet, dumanlı pustan sıyrıldıktan sonra, nerede olduğunuzun ve ne yapıyor olduğunuzun farkına varın ve neleri kaçırmakta olduğunuzu görün.

Pus içinde kayıpken ne kadar çok zaman harcadığımızı ilk fark ettiğimiz zaman çoğumuz şaşırırız. Ve ne yazık ki zihinlerimiz genellikle bu yüzden de üstümüze gelir: "İnanamıyorum. Yine yaptım. Benim neyim var? Neden bunu yapıp duruyorum? Neden bundan kurtulamıyorum?" Eğer dikkatli olmazsak bu sefer de nasıl olup da düşüncelerle böyle birleştiğimizle ilgili bir dolu düşünce ile birleşmeye başlarız! Bunun komik bir yanı yok mu? Sahibinin sesini dinleyen o küçük köpekle benzerliğimizi fark edip de kendi kendimize gülmeyelim mi?

6. BÖLÜM

FİLMİ DURAKLATIN

SIKLIKLA WILLIAM SHAKESPEARE'E ATFEDİLEN BİR SÖZ VARDIR: *İyi veya kötü bir şey yoktur, düşünmek bir şeyi iyi veya kötü yapar.* Bu, popüler psikolojinin pek çok türünde yaygın bir inanıştır: Düşüncelerimiz her nasılsa bir şeyleri iyi veya kötü kılar. İşte bu nedenle de pek çok yaklaşım sizi, kafanızdaki o sesle savaşmaya teşvik eder. Size o olumsuz düşüncelere meydan okumanızı, itiraz etmenizi veya bunları geçersiz kılmanızı ve bunların yerine olumlu düşünceler koymanızı salık verirler ki bu da şüphesiz çekici bir tekliftir! Sağduyumuza hitap eder; kötü düşünceleri ezin ve yerine iyilerini koyun. Ancak sorun şu ki kendi düşüncelerimize savaş açarsak, asla kazanamayız. Niye? Çünkü bu 'sözde' olumsuz düşünceler sonsuz sayıdadır ve hiç kimse bunlardan kurtulmanın bir yolunu bulamamıştır.

Zihinsel eğitimin olimpik atletleri diye tanımlayabileceğimiz Zen ustaları, bunu iyi biliyorlardı. Hevesli bir keşişle ilgili klasik bir Zen anlatısı vardır: Başkeşişe sorar, "Bu diyarın en büyük Zen ustasını nasıl bulabilirim?" Başkeşiş cevap verir, "Tüm olumsuz düşünceleri bertaraf ettiğini iddia eden adamı

bul. Bu adamı bulduğunda... aradığın adamın o olmadığını anlayacaksın!"

Evet, hepimiz daha olumlu düşünmeyi öğrenebiliriz ama bu zihinlerimizin türlü türlü acı veren, işe yaramaz hikâyeler üretmesine bir son vermeyecektir. Niye? Çünkü daha olumlu düşünmeyi öğrenmek yeni bir lisanı öğrenmeye benzer; Swahili dilini konuşmayı öğrenince, birdenbire ana dilinizi konuşmayı unutmazsınız.

Bu yüzden, bu olumsuz hikâyelerle başa çıkmamızın tek yolu bunlarla savaşmaksa -bunların yanlışlığını kanıtlamak, bunları aklımızdan uzaklaştırmak, bastırmak, dikkatimizi bunlardan başka bir yöne çekmek veya bunları olumlu düşüncelerin içinde boğmaksa- boş yere acı çekeceğiz demektir. Neden peki? Çünkü "sağduyuya hitap eden" bu pek popüler yöntemler bol miktarda zaman, efor ve enerji gerektirir ve pek çok insan uzun vadede bundan faydalanamaz; bu düşünceler bir süreliğine kaybolabilir ama korku filmlerindeki zombiler gibi kısa süre sonra geri dönerler.

Ancak çok daha faydalı, alternatif bir yaklaşım da mevcuttur. Düşüncelerimizden ayrılmayı, kendimizi onlardan koparmayı veya "sıyırmayı" öğrenebiliriz. Bunların, evimizin önünde geçip giden arabalar gibi gelip gitmelerine izin vermeyi öğrenebiliriz. Eğer yola yakın bir yerlerdeyseniz, kulak verin ve trafik sesi işitip işitmediğinize bir bakın. Kimi zaman dışarıda trafik yoğundur, kimi zaman ise ortalık tenhadır. Peki, trafiği durdurmaya çalışırsak ne olur? Bunu başarabilir miyiz? Sihirli bir şekilde ortadan kaybolmasını sağlayabilir miyiz? Peki, trafiğe kızınca -söylene söylene volta atarsak- ne olur? Bu bizim trafikle birlikte yaşamamıza yardımcı olur mu? Bu arabaların gelip gitmesine izin verip enerjimizi daha faydalı bir şeye ayırmak daha kolay değil mi?

Şimdi farz edin, gürültücü eski bir araba motoru gürleyerek, egzozu patlayarak ve içinde yüksek sesli müzik çalarak yavaşça evinizin önünden geçiyor. Pencereden bakıyor, arabanın pas içinde ve süslemelerle kaplı olduğunu görüyorsunuz ve içinde de şarkı söyleyen, eğlenen, müstehcen şekilde bağıran bir grup yeni yetme var. Yapılacak en iyi şey nedir? Evden koşarak çıkıp arabadakilere "Defolun, burada olmaya hakkınız yok!" diye bağırmak mı? Gece boyunca caddede devriye gezip arabanın bir daha gelmeyeceğinden emin olmak mı? Evrenden evinizin önünden sadece güzel arabaların geçmesini isteyerek gelecekte bu tip arabaları evinizden uzak tutmaya çalışmak mı?

En kolay ve sade yaklaşım arabayı kendi hâline bırakmak, onun varlığını görüp canı isteyince geçip gitmesine izin vermek olacaktır. Aynı yaklaşım düşüncelerimiz için de geçerlidir. Biraz pratik yaparak, bu düşüncelerin varlığını 'görüp' kendimizi bunlara kaptırmaksızın ve bunlara meydan okuma ihtiyacı hissetmeksizin, canları isteyince geçip gitmelerine izin vermeyi öğrenebiliriz.

Kendimizi düşüncelerden ayırabilme yetisi, ana tam olarak odaklanabilmemiz için elzemdir. Geçen bölümde ACT'te bu sürece "ayrışma" dediğimize değinmiş ve ilk adımın kendimizi düşüncelere kaptırdığımızın *farkına varmak* olduğunu söylemiştim. Eğer bunu yapmayı gerçekten denediyseniz, söylendiği kadar kolay bir şey olmadığını keşfetmişsinizdir. Sorun şu ki zihinlerimiz bizi hikâyelerinin içine çekmede pek mâhirdir. Sürükleyici bir romanı okumayı bırakmanın veya harika bir filmin ortasındayken ara vermenin ne kadar zor olduğunu bilirsiniz, çoğu zaman zihinsel hikâyelerimiz de aynı derecede etkileyicidir. Aslına bakarsanız, ben insan zihnini, zekice kelimeler kullanarak bizi transa sokan usta bir hipnozcuya benzetiyorum. Ve bu transtan kurtulmak inanılmaz derecede zor

olabilir. Ancak her yeni beceride olduğu gibi, pratik yaptıkça ustalaşacağız ve zamanla ayrışma daha da kolaylaşacak. Tabii özellikle bu bölümde verilen tüyolara kulak verirseniz.

Şu ilk adıma, farkına varmaya, daha yakından bakarak başlayalım: Bunu yaparken, iki şeyi aynı anda fark etmeyi hedefliyoruz: (1) Zihnimizin ne yaptığını ve (2) bizim buna nasıl tepki verdiğimizi.

Bir başka deyişle, hem aklımıza gelen düşünceleri fark ediyoruz, *hem de* bu düşüncelerle ne derecede birleştiğimizin farkına varıyoruz. Bu zihinsel hâller ölçeklere benzer; siyah ve beyaz olmaktan ziyade, grinin pek çok tonunu barındırır. Düşüncelerimizle çok veya hafifçe birleşmiş olabiliriz. Çok veya biraz ayrışmış olabiliriz. Genel olarak, bir düşüncenin üzerimizdeki etkisi ne kadar az ise ayrışmış olmaktan da o kadar çok söz edebiliriz. Tersine, düşüncenin üzerimizdeki etkisi ne kadar fazla ise birleşmiş olmaktan daha fazla dem vurabiliriz.

Zihninizin ne yaptığının ve sizin buna nasıl tepki verdiğinizin farkına varabilmek üzere bir dakikanızı ayırmak, sanki DVD oynatıcınızda oynayan filmi duraklatmak gibidir; bir an için, hikâyeyi yarıda kesersiniz ki çevrenizde olan biteni değerlendirebilin ve yapmanız gereken her ne ise onu yapabilin. Ne yazık ki bu benzetme, daha yakından incelediğimizde çökmektedir. Bir filmi duraklattığımız zaman, o anki görüntü, biz istediğimiz müddetçe hareketsiz olarak kalır, öte yandan zihnimizi fark etmek için duraksadığımız zaman, düşünceler çok kısa bir an için sabit kalır ve hemen ardından kelimelerin ve resimlerin akışı yeniden başlar. Yine de meramımı anladığınızdan eminim; filmi duraklattığımız zaman artık "hikâyenin içinde" değilizdir, hikâyeden sıyrılıp onun gerçek yüzünü görebiliriz yani artık o ekrandaki sesler ve resimlerden ibarettir. Zihnimizi fark etmek amacıyla bir an için "durduğumuzda" da aynı şey olur.

Şimdi şunu bir deneyelim. Bu paragrafın sonuna geldiğimiz zaman kitabı bırakın, otuz saniye boyunca ara verin ve zihninizin ne yaptığını (ilgi ile) fark edin. Sessiz mi kalıyor? Yeni kelimeler veya resimler mi üretiyor? "Bu çok aptalca!" veya "Ee, hiçbir şey olmuyor!" gibi şeyler söyleyerek itiraz mı ediyor?

***

N'oldu, zihninizin söyleyecek bir sözü oldu mu yoksa sessiz mi kaldı? Düşünceleriniz durduysa ne şanslısınız; düşüncesiz anlar pek nadirdir, keyfine varın! Çok daha sık olarak, zihni fark etmek üzere duraksadığımızda, onun çok aktif olduğunu keşfederiz.

Bu aktifliğinin farkına varınca, ayrışmanın bir sonraki adımı bunu *isimlendirmek*tir. Örneğin, içimizden kendimize "Düşünüyorum." diyebiliriz. Düşünme sürecini isimlendirmek bu kelimelerden biraz olsun ayrılmada bize yardımcı olur, bir adım geriye çekilip aramıza mesafe koyarız.

"Düşünmek" zihnin gerçekleştirdiği neredeyse tüm faaliyetlere işaret etmesi açısından iyi bir genel kavramdır ama kimi zaman daha net olmak faydalı olabilir. Örneğin, ters gidebilecek işlere dair düşüncelere kendimizi kaptırdığımızı fark ettiğimiz zaman, buna "endişelenme" ismini verebiliriz. Benzer şekilde, eski defterleri açıp başkalarının bize ne yanlışlar yaptığını düşünüyorsak, bu faaliyete "suçlama" ya da "öfkelenme" diyebiliriz. Hülyalar içinde kaybolmuşsak buna "düş kurma" diyebiliriz. Faydalı bir neticeye varamadan sorunlarımızı aklımızdan geçirip duruyorsak, buna "kafa patlatmak" veya "takılıp kalmak" diye isim verebiliriz. Acı veren anıları yeniden yaşıyorsak, buna "hatırlamak" diyebiliriz.

Farkına varıp isimlendirdiğimiz zaman, düşüncelerimizle aramıza daha fazla mesafe koymuş olabiliriz. Farz edin kötü bir

rüyadan korku içinde uyandınız. İlk yaptığınız şey, uyanmış olduğunuzu ve yatak odanızda olduğunuzu fark etmektir. Sonraki eyleminiz bu deneyimi isimlendirmek olur: "Sadece bir rüyaymış." Bunları yapınca iyice uyanırsınız, rüya daha uzak hâle gelir, yatak odanız daha yakınlaşır.

Şunu da unutmayalım ki bu konuda çok ciddi olmak zorunda değiliz. Bu süreçleri esprili şekillerde de isimlendirebiliriz. Kendi kendimize şöyle şeyler diyebiliriz, "Aman! Yine pusa girdik." veya "Teşekkürler, zihnim. Ne kadar ilginç bir hikâye." veya "Yine mi aynı hikâye." Bunu "masal anlatma" veya "masal vakti" diye isimlendirebiliriz veya "Bak işte! Bu hikâyeyi daha önce işitmiştim." diyebiliriz.

Düşüncelerimize bu şekilde tepki verdiğimiz zaman, onların doğru olup olmadığı ile ilgilenmeyiz. Bunun yerine kendimize şunu sorarız, "Bu düşüncelerin bana bir yardımı oluyor mu? Bu hikâyeye sıkıca tutunursam- kendimi bu hikâyeye tümüyle kaptırırsam veya bunun beni yönlendirmesine ve yaptıklarımı dikte etmesine izin verirsem, bunun olmak istediğim insan olmamda veya yapmak istediğim şeyleri yapmada bana bir yardımı dokunacak mı?"

Cevabınız hayır ise, o zaman bir adım geri atıp kendimizi hikâyeden sıyırmak, bir anlığına 'durmak', farkına varmak ve buna isim vermek, bu hikâyenin gerçekte ne olduğunu, geçip giden bir dizi resim ve kelimeden ibaret olduğunu görmek mantıklı olacaktır.

Hatta hikâyeye isim verme işini bir adım ileri de götürebilirsiniz. Mevcut beklenti açığınızla ilgili bir kitap yazacağınızı veya bir belgesel çekeceğinizi hayal edin, tüm can sıkıcı duygularınızı, düşüncelerinizi ve anılarınızı da bu çalışmaya dâhil edeceksiniz. Ve bu çalışmaya şöyle isimler vereceksiniz: "Haya-

tım sona erdi Hikâyesi" veya "Yaşlı ve Yalnız Hikâyesi". Bu ismin (1) konuyu özetleyen, (2) bu konunun sizin hayatınızda büyük bir sıkıntı kaynağı olduğunu kabul eden bir isim olması gerekir.

Konuyu önemsizleştiren veya bu konuyla dalga geçen bir isim olmamalı. Esprili bir isim olabilir eğer isterseniz ama alaycı, alçaltıcı veya değersizleştirici bir isim olmamalı. (Eğer bu yöntemi deneyip kendinizi aşağılanmış, küçük düşürülmüş veya değersizleştirilmiş hissederseniz, bulduğunuz ismi değiştirmeniz gerektiğini anlayın.) Bir isim bulunca, bu süreci güçlendirmek üzere onu kullanın: Beklenti açığınız ile ilişkili bir düşünce, duygu veya anı baş gösterdiği zaman bunun farkına varın ve isimlendirin. Örneğin şöyle diyebilirsiniz, "İşte! Yine ortaya çıktı: Başarısızım Hikâyesi."

Birkaç yıl önce, orta yaşlı bir psikolog, biz ona Naomi diyelim, ACT eğitim gruplarımdan birine katılmıştı. Bir çay molası esnasında, bana kötü huylu bir beyin tümörünün olduğunu söylemişti. Geleneksel tüm tıbbî tedavileri ve pek çok alternatif tedaviyi (meditasyon, dua, inanç tedavisi, yaratıcı hayal, homeopati, pek çok diyet ve bitkisel ilaç, olumlu düşünme ve kendi kendine hipnoz vs.) denemişti ama ne yazık ki tümörün tedavisi yoktu ve Naomi'nin fazla zamanı kalmamıştı. Eğitim grubuna korkusu ile başa çıkmada yardımı olsun ve kalan hayatının tadını çıkarabilsin diye katılmıştı. Naomi bana atölye çalışmasına odaklanmada zorlandığını söylemişti. Kendisini sürekli ölümle ilgili düşüncelere kaptırıyordu. Sevdiği insanları ve onların böyle bir durumda nasıl tepki vereceğini düşünüyor, sürekli MR görüntülerini ve tümörün beyninde düzenli olarak yayıldığını görüyor ve aklına hastalığının felçten komaya ve oradan ölüme nasıl ilerleyeceği geliyordu.

Şimdi, şüphesiz ki ölümcül bir hastalığımız varsa bunun olası sonuçlarını düşünmek genelde faydalıdır; vasiyetimize ne yazacağımızı, nasıl bir cenaze töreni istediğimizi, sevdiğimiz insanlara neler söylemek istediğimizi ve ne tür bir tıbbî tedavi alacağımızı planlayabiliriz. Ama kişisel gelişim için bir atölye çalışmasına katılmışsak, o zaman bu tür düşüncelerle birleşmenin bir faydası yoktur; atölye çalışmasına odaklanamayız. Bu nedenle, Naomi'yi şefkatle dinledim ve ilkin ne kadar acı çektiğini gördüğümü gösterdim, korkusu ile empati kurdum ve bunun onun için ne kadar zor olduğunu doğruladım, sonrasında da hikâyeye isim vermekten bahsettik. (Bunları yapmadan hemen ayrışma konusuna girmiş olsaydım, ne kadar acı ve sıkıntı çektiğini gerçekten anlamadan veya umursamadan onu iyileştirmeye veya kurtarmaya çalışıyormuşum gibi düşünerek çok büyük ihtimalle üzülecek ve önemsenmemiş hissedecekti.) Böylece Naomi şu ismi buldu: "Korkutucu Ölüm Hikâyesi"

Sonra ondan, bu hikâyenin geldiğini gördüğü zaman veya kendini bu hikâyeye kaptırdığının farkına vardığı zaman hikâyeyi isimlendirmeye devam etmesini istedim. Bunu şevkle yaptı ve atölyenin ikinci günü öğlene doğru, ölümle ilgili bu düşüncelerden oldukça ayrışmıştı. Bu düşüncelerin inanılırlığı değişmemişti -hâlâ tüm bunların doğru olduğunu düşünüyordu- ama artık bu düşüncelerin yoldan geçen arabalar gibi gelip gitmelerine izin veriyor ve atölye çalışmasına odaklanıyordu.

Düşüncelerimizin farkına varmak ve bunları isimlendirmek genelde onların üzerimizdeki etkisini kırmada yeterlidir ama her zaman değil; kimi zaman üçüncü bir ayrışma adımı da eklemek gerekir, ben buna "etkisizleştirmek" diyorum. Esasen bu yöntem, güçlerini etkisizleştirmek için düşüncelerimize bir şey yapmaktan ibarettir; bu düşüncelerin gerçek yüzünü görmemize yardımı olacak ve bunların aslında kelime ve resimlerden başka

bir şey olmadıklarını görmemizi sağlayacak bir şey. Etkisiz kılma yöntemleri, bu düşünceleri popüler bir şarkının melodisi eşliğinde kendimize söylemek, bunları düşünce balonları içinde resmetmek, bunları bir bilgisayar ekranında görünür gibi zihnimizde canlandırmak, bunların çizgi film karakterleri veya tarihî karakterler tarafından dile getirildiğini hayal etmek gibi yöntemleri içermektedir. Ek-1'de bu tür bir dizi egzersiz bulacaksınız, eğer ayrışmayla ilgili daha fazla yardıma ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, okumaya devam etmeden önce oraya bir göz atın.

Kafamızdaki o sesin bize hikâyeler anlatmasını engelleyemesek de ona suçüstü yapmayı öğrenebilir ve bu hikâyelere nasıl tepki vereceğimizi seçmeyi öğrenebiliriz: Bize yardımı olan hikâyelerin rehberlik etmesine izin verirken, faydası olmayanların da esintide uçuşan yapraklar gibi gelip gitmelerine izin veririz.

7. BÖLÜM

YAŞAYIN VE SERBEST BIRAKIN

TARİH BOYUNCA, İNSANOĞLU nefes alıp verme ile mâneviyat arasında kuvvetli bir bağ kurmuştur. Örneğin, İngilizcede "spirit" ve "ilham" sözcükleri Latince *spiritus* kelimesinden türetilmiştir ve iki anlamı vardır, "ruh" ve "nefes". Benzer şekilde, İbranicede *ruah* kelimesi yaygın olarak "nefes" veya "rüzgâr" anlamında kullanılır ama aynı zamanda "ruh" anlamına gelir. "Psikoloji" ve "psikiyatri" gibi kelimelerin türediği Yunanca *psyche* kelimesi de "ruh", "can", "zihin" veya "nefes" gibi anlamlara gelir.

Eski Ahit, Tanrı'nın insanı toprağın tozundan yarattığını ve burun deliklerinden ona hayat üflediğini söyler. Eski Yunan mitolojisi, insanın tanrı Prometheus tarafından çamurdan yaratıldığını ve sonra tanrıça Athena'nın nefesiyle ona can verildiğini anlatır. Ayrıca, dünyanın en yaygın dinlerinin -Hristiyanlık, İslam, Budizm, Hinduizm, Sihizm, Musevilik ve Taoizm- tefekküre önem veren ya da mistik kollarında daha derin bir farkındalık hâline ulaşabilmek veya ilahî olanı doğrudan tecrübe edebilmek için yapılan nefes alma egzersizleri bulunur.

Peki, maneviyat ve nefes arasındaki bu kuvvetli bağı nasıl açıklayabiliriz? Buna katkısı olan pek çok etken vardır. Bunların ilki ve en önde geleni nefes ile hayat arasındaki bariz bağdır. Nefes alıp verdiğiniz sürece yaşıyorsunuz demektir, bu da her zaman bir amaca dönük bir şeyler yapabileceğiniz anlamına gelir. Bir diğer etken, nefes alma egzersizlerinin genelde yatıştırıcı ve rahatlatıcı olmalarıdır. Bu egzersizler bize, bir iç huzur hissine ulaşmada, duygusal bir fırtınanın ortasındayken güvenli ve sakin bir yer bulmada yardımcı olur. Üçüncü bir etken de şudur: İçinde bulunduğumuz ana sabitlenmek için nefesimizi kullanabiliriz. Kendimizi duygu ve düşüncelerimize kaptırdığımız zaman, kendimizi bulunduğumuz yere sabitlemek ve şimdi ve buradaki yaşantımıza odaklanmak için nefesimize konsantre olabiliriz.

Dördüncü bir etken de şu ki nefes alıp verme "serbest bırakma"nın bir metaforu olarak kullanılabilir. Gün boyu nefesimiz içeri girer ve çıkar ve çoğunlukla bunu kontrol etmeye çalışmayız; istediği gibi gelip gitmesine izin veririz. Nefesimizi içimizde tutmaya çalışırsak, gerilim hızla artacağı için bunu uzun bir süre yapamayacağımızı görürüz; iç basınç artar ve vücudumuzda pek çok nahoş his ortaya çıkar. Sonra yeniden nefesimizi verdiğimizde, derin ve ani bir rahatlama hissi ortaya çıkar.

Sonraki bölümlerde, tüm bu etkenleri ve daha fazlasını inceleyeceğiz. Şimdilik, nefese ve serbest bırakmaya odaklanalım. Sizi küçük bir egzersiz yapmaya davet ediyorum. Bu egzersizi, okumaya devam ederken de yapabilirsiniz veya önce talimatları okuyup sonra egzersizi yapmak için kitabı elinizden bırakabilirsiniz.

Nefes Alın, Tutun ve Bırakın

Yavaşça derin bir nefes alın ve ciğerleriniz hava ile dolduğunda nefesinizi tutun.

Nefesinizi olabildiğince uzun süre tutun.

Nefesinizi vücudunuzun içinde tuttukça, basıncın nasıl arttığını fark edin.

Göğsünüzde, boynunuzda ve karnınızda ne olduğunu fark edin.

Gerilimin artmasına ve basıncın yükselmesine dikkat edin.

Başınızda, boynunuzda, omuzlarınızda, göğüs ve karnınızda oluşan hisleri fark edin.

Ve nefesinizi tutun.

Tutmaya devam edin.

Bedensel hislerin nasıl daha da şiddetlendiğine ve vücudunuzun sizi nasıl nefes vermeye zorladığına dikkat edin.

Bu fiziksel hisleri, hayatında hiç böyle bir şeyle karşılaşmamış olan meraklı bir çocuk gibi gözlemleyin.

Artık bir an daha tutamayacak hâle gelince, nefesinizi yavaşça ve hafifçe verin.

Nefesinizi salıverirken, bu tecrübenin tadını çıkarın.

Nefes vermenin basit zevkinin tadına varın.

Bırakma hissini fark edin.

Gevşeme hissini fark edin.

Ciğerlerinizin inmesine ve omuzlarınızın düşmesine dikkat edin.

Serbest bırakmanın verdiği basit zevkin tadını çıkarın.

***

Bu egzersizi nasıl buldunuz? Kıymetini anladınız mı? Bir sabitlenme veya odaklanma hissi yaşadınız mı? Belki de bir huzur ve dinginlik hissi?

Günlük yaşantımızda, hangi sıklıkta, inatla bir şeyleri bırakmıyor ve o şeylere sıkıca sarılıyoruz? Eski hesapları, kinleri ve ihtilafları bırakmıyoruz. Bize faydası olmayan tavırları ve ön yargıları bırakmıyoruz. Suçlama ve haksızlık kavramlarına sarılıyoruz. Kendimizi sınırlayan inançları, eski başarısızlıkları ve acı veren anıları bırakmıyoruz. Kendimize, dış dünyaya ve başkalarına yönelik gerçekçi olmayan beklentilere tutunuyoruz. Haklı haksız, doğru yanlış konulu hikâyelerimize sarılıyor ve kendimizi gerçeğe karşı verdiğimiz beyhude mücadelelere sürüklüyoruz.

Peki, serbest bırakmayı daha iyi uygulayabilirsek ne olur? Bu kadar sıkı sarılmayı bıraksak? Endişelerimize, hayal kırıklıklarımıza, eleştirilerimize, yargılarımıza, kırgınlıklarımıza veya suçlamalarımıza tutunmuşken, kendimizi yakalayıp nefesimizi kullanarak bunları serbest bırakmayı kendimize hatırlatabilsek ne olur? Böylece ilişkilerimizde, sağlığımızda ve yaşama sevincimizde nasıl bir fark yaratırız?

Şimdi sizi bir öncekinden biraz daha kolay olan başka bir egzersizi denemeye davet ediyorum.

Bir Nefes Alın, Üçe Kadar Sayın

Derin bir nefes alıp üçe kadar sayın ve nefesinizi tutun.

Nefesinizi mümkün olduğunca yavaş bir şekilde bırakın.

Nefesinizi verirken, omuzlarınız düşsün ve kürek kemiklerinizin sırtınızdan aşağı yavaşça kaydığını hissedin.

Bir kez daha serbest bırakma ve rahatlama hissini fark edin.

Nefes vermenin basit zevkini takdir edin.

Serbest bırakmanın nasıl bir şey olduğunu fark edin.

Bu egzersizi gün boyunca düzenli olarak denemenizi ve nasıl bir fark yarattığını görmenizi öneriyorum. Bir şeye -yaşama sevincinizi azaltan bir kırgınlığa, dargınlığa veya suçlamaya- sıkıca tutunmuşken bunu deneyin. Sadece nefes alın, tutun ve verin. Çoğu kimse, içinden "Serbest bırakıyorum." gibi bir şey demenin de faydalı olduğunu söylüyor.

Farz edin ki eşinizle ettiğiniz o kavgayı düşünüp duruyorsunuz, âmirinizin iş yerinde size yönelttiği kırıcı sözleri tekrarlıyorsunuz, çocuklarınıza karşı öfkeye kapıldığınız için suçluluk duygusu hissediyorsunuz veya hayatın size hiç âdil davranmadığı üzerine kafa patlatıyorsunuz. Bunların hepsi, sıkıca tutunmuş

olmanın örnekleridir. Ve bunların bir faydasının olmadığını, sadece stres seviyenizi artırıp yaşam enerjinizi tükettiğini bilmek için benim söylememe ihtiyacınız yok. Sıkıca tutunmuş olduğunuzu fark ettiğiniz zaman, sonraki adım gerçekten çok basit; derin bir nefes alın, üçe kadar sayın ve sonra çok yavaşça serbest bırakın.

8. BÖLÜM

ÜÇÜNCÜ YOL

BU BÖLÜMÜ YAZARKEN, uçakla seyahat hâlindeydim. Uçuş sırasında ilginç bir şey oldu. Arkamda oturan adam benden koltuğumu öne almamı istedi, çünkü dizüstü bilgisayarında yazı yazmaya çalışıyordu ve benim koltuğum alanını daraltıyordu. Ona verdiğim rahatsızlıktan ötürü üzgün olduğumu, koltuğumu kendi bilgisayarımda yazabilmek için *kendime* alan açmak üzere geri aldığımı söyledim ve kibarca onun da aynısını yapmasını önerdim. Bu önerimden hoşlanmadı ve tekrar benden koltuğumu öne almamı istedi. Yanındaki koltuğun boş olduğunu fark ettim ve oraya geçmesini önerdim. "Hayır, teşekkürler." diye yanıt verdi. "Pencere kenarında oturmak istiyorum." "Eh, kusura bakmayın ama koltuğum geriye yatık şekilde oturmak istiyorum ve bunu yapmaya da hakkım var." diye karşılık verdim. Buna çok kızdı ve "Peki o zaman, ben de kendimi rahat ettireyim, değil mi?" dedi ve şiddetli bir şekilde dizlerini koltuğumun arkasına vurdu. Ne yapayım diye kafa yordum; benden daha iri, daha genç ve daha dayanıklıydı ve olayı tırmandırmak istemiyordum. Öte yandan, beni sindirerek koltuğumu dikleştirmeye zorlamasına izin vermek de istemiyordum. Kendi kendime şunu söyledim, "Birkaç dakika dişimi sıkayım;

ne de olsa, onun için koltuğa dizlerini vurmak, benim için bu tarafta olduğundan daha rahatsızlık verici. Sakinleşmezse, kabin görevlisini çağırırım." Böylece koltuğumda kaykıldım, darbelerinin en az etki ettiği bir konuma geçtim ve bilgisayarımda yazmaya koyuldum.

İlk bir dakika boyunca, darbeleri oldukça can sıkıcıydı ama yazdıklarıma dikkatimi verdikçe arka plana düştü ve beklediğim üzere birkaç dakika içinde sakinleşti. Yine de her beş dakikada bir, sırf hâlâ kızgın olduğunu bana göstermek için koltuğumun arkasına birkaç kere vuruyordu. Ve yanındaki koltuk boş olduğundan ve harekete geçtiği anları dikkatle seçtiğinden, kabin görevlileri ve diğer yolcular yaptıklarının farkına varmıyordu.

Zaman geçtikçe bu taşkınlıkları gülünç bulmaya başladım. İlkin eğlenmemin nedeni, ona "tepeden bakma" tavrımdı. Ona, bir şekilde üstünmüşüm gibi küçümseyerek bakıyordum. Onun, istediği olmayınca öfke nöbeti geçiren şımarık bir çocuk gibi davrandığını düşünüyordum. Ancak bir süre sonra, kendimin de sık sık öfke nöbetine tutulduğumu fark ettikçe, kendini beğenmiş tavrımı bıraktım. Fiziksel saldırganlığa asla başvurmasam da, istediklerim olmadığında sevdiklerimi terslediğim, onlara bağırıp çağırdığım veya somurtup söylendiğim çok zaman olmuştur. Oğluma otizm teşhisi konduğunda ne kadar öfkeli olduğumu, hayata karşı nasıl öfke dolduğumu hatırlıyorum. Ve kimi zaman öfkemi artık zapt edemediğimde karımı eleştirerek, yargılayarak ve suçlayarak acısını ondan çıkardığım da oluyordu (sanki başa çıkması gereken yeterince sıkıntısı yokmuş gibi, sanki benim kadar acı çekmiyormuş gibi).

Kimi zaman hepimiz bu öfke nöbetlerine girmiyor muyuz? Başkalarını çocukça davranmakla, şımarık olmakla veya fazla saldırgan olmakla suçlamak bizim için kolay ama doğrusunu söylemek gerekirse hepimizin içinde her şeyin istediği gibi ol-

masını isteyen, böyle olmayınca da çıngar çıkaran küçük bir çocuk var.

Bu kavrayış sonrasında, insanın kendini öfke veya düş kırıklığına kaptırmasının ne kadar tatsız olduğunu ve ne kadar kötü davrandığımızı fark ettikten sonra kendimizi nasıl rahatsız hissettiğimizi -suçlu, mahcup veya kendimize kızgın hissettiğimizi- düşündüm. Ve o noktada, arkamdaki adama karşı şefkat hissetmeye başladım. Belli ki acı çekiyordu ve bu durum onu benden çok daha fazla incitiyordu.

Diz vurma nöbetleri aralıklarla yirmi dakika kadar sürdü ve nihayet durdu. Ve on dakika sonra, harika bir şey oldu. Arkamdaki adam kafasını koltuğumun üzerinde uzattı ve "Gerçekten üzgünüm, dostum. Ne yaptığımı bilmiyordum." dedi. Öfkesi tamamen geçmişti ve yüzünde hoş ve sıcak bir yumuşaklık vardı. "Çok mahcubum. Çok kötü bir gün geçirdim ve acısını sizden çıkardım. Gerçekten üzgünüm." Sonra elimi sıkmak üzere, elini koltuklarımız arasındaki boşluktan uzattı.

"Takma kafana, dostum." dedim ve elini samimiyetle sıktım. "Aslında sana minnettarım."

"Nasıl yani?" diye sordu.

"Birkaç ay içinde yayınlanacak kitabımda senin hakkında bir şeyler yazıyordum ve şimdi hikâyeye hoş bir son yazabileceğim."

"Dostum," dedi yüzü parlayarak. "Bu harika. Göğsümü kabarttın."

Bu tip olaylar hep böyle iyi bitse harika olmaz mıydı? Belli ki bu adam tamamen pusun içinde kaybolmuştu; sözlerine dikkat buyurun, "Ne yaptığımı bilmiyordum." Ancak yavaş yavaş bulunduğu anda olmaya başlayınca, hatasını anlayıp özür dile-

yecek kadar olgun davranabildi. Ne yazık ki günlük hayatta olaylar genelde böylesine olumlu sonuçlanmıyor. Bunun önemli bir nedeni, şiddetli duygularla nasıl başa çıkabileceğimizi bize öğretmeyen bir kültürde yetişmemiz. Çoğumuz, yetişkinliğe eriştiğimizde, acı veren duygularla başa çıkmanın sadece iki yönetimini öğrenmiş oluyoruz: Kontrol et veya kontrol edil.

KONTROL ET VEYA KONTROL EDİL

Bebekken ve küçük bir çocukken, çoğu zaman duygularımız tarafından kontrol ediliriz; korku, kızgınlık, üzüntü, suçluluk duygusu, hüsran ve kaygı. Bu duygular ve daha pek çoğu, çocukları uzaktan kumandalı robotlarmış gibi yönetir. Kızgınlık hissederlerse bağırırlar, saldırırlar veya ayaklarını yere vururlar. Korku hissederlerse saklanırlar, ağlarlar veya kaçarlar. Üzüntü veya hüsran hissederlerse somurturlar, ağlarlar veya bas bas bağırırlar.

Neyse ki yetişkinler olarak biz duygularımıza bu denli yenik düşmeyiz ve bu iyi bir şeydir. Eğer hislerimiz bizi kontrol etseydi hepimizin başı büyük belada olurdu. Korkunuzun, öfkenizin, üzüntünüzün ve suçluluk duygunuzun insafına kaldığınızı hayal edin. Çocukken olduğu gibi bu duygular sizi yönetseydi hayat sizin için ne kadar zor olurdu!

Tabii ki uçaktaki o adamın yaptığı gibi biz de kimi zaman duygularımızın bizi kontrol etmesine izin veririz. Çileden çıkabiliriz, korkularımıza kendimizi kaptırabiliriz, üzüntüyle kendimizi kaybedebiliriz, suçluluk duygusu altında ezilebiliriz veya öfke nöbetlerine kapılabiliriz. Neyse ki bu, çocukluğumuzda olduğundan çok daha seyrek olur (en azından, çoğu insan için bu geçerlidir). Çünkü büyüdükçe, hislerimizi kontrol etmenin türlü türlü yöntemini öğrenmişizdir.

Örneğin, yemek, müzik, televizyon ya da oyunlarla dikkatimizi istenmeyen duygulardan uzaklaştırmayı öğrendik. Ama biz daha da büyüdükçe, potansiyel dikkat dağıtıcıların sayısı da arttı; spor, iş, çalışma, hobiler, din, bilgisayar oyunları, e-posta, kumar, seks, pornografi, müzik, spor, uyuşturucu madde, alkol, bahçe işleri, köpek gezdirme, yemek yapma, dans etme vs.

Can sıkıcı duygulardan, bunların ortaya çıkma ihtimalinin yüksek olduğu durumlardan kaçınarak nasıl sakınabileceğimizi de öğrendik; diğer bir deyişle, bize zor veya zorlayıcı gelen insanlardan, mekânlardan, faaliyetlerden veya görevlerden uzaklaşmayı ve uzak durmayı öğrendik.

Bir de kimi zaman duygusal acılarımızı yatıştırabilmek üzere geliştirdiğimiz o düşünme yöntemleri var. Muhtemelen aşağıda örneklerini verdiğim bu yöntemlerden düzinelercesi sizde de var:

- Yapıcı sorun çözme,
- Listeler hazırlama,
- Duruma farklı bir açıdan bakma,
- Başkalarını suçlama ve eleştirme,
- Canhıraş bir şekilde kendi duruşunuzu savunma,
- Pozitif yorumlamalar,
- Kendinize ilham verici alıntılar yapmak, "Bu da geçer!" veya "Beni öldürmeyen şey, beni güçlendirir."
- Konuyu önemsizleştirmek veya konu önemsizmiş gibi davranmak,
- Kendinizi çok daha kötü durumda olanlarla kıyaslamak.

Son fakat aynı derecede önemli olarak, vücudumuza -çikolata, dondurma, pizza, tost, çay, kahve, uyuşturucu madde, tütün, bitkisel ilaç veya reçeteli ilaç gibi- bazı maddeleri sokmanın çoğu zaman sadece geçici olarak acı veren duyguları yatıştırdığını da keşfetmişizdir.

Yine de duygularımızı kontrol etmeye yönelik tüm bu akıllıca yöntemlere rağmen, psikolojik olarak acı çekmeye devam ederiz. Duygusal acılardan uzun süreli azat olamayız. Hayatınızın en mutlu gününü düşünün; bir kaygı, hayal kırıklığı, hüsran veya sinirlilik hissi ortaya çıkmaksızın o neşeli ve mutlu hâl ne kadar sürmüştü?

Gerçek şu ki tam olarak dolu dolu bir yaşam sürmek -yalnızca "iyi hissettiren" duyguları değil- insana özgü duyguların her çeşidini tecrübe etmekle olur. Duygularımız hava durumuna benzer, kimi zaman çok hoş, kimi zamansa çok rahatsız edicidir, sürekli değişim gösterir. Peki, hayatı "Hava durumu her gün iyi olmalıdır; eğer dışarısı soğuk ve yağmurlu ise bir şeyler ciddi şekilde ters gidiyor demektir." diye inanarak yaşarsak ne olacaktır? Eğer tavrımız böyle olsaydı, gerçekle ne kadar çok cebelleşecektik? Peki, "Havalar iyi olmadıkça, benim için önem arz eden şeyleri yapamam veya istediğim kişi olamam." diye düşünseydik hayatımız ne kadar çok daralırdı?

Hava durumu hakkında böyle konuştuğumuz zaman kulağa çok gülünç geliyor. Hava durumunu kontrol edemeyeceğimizi biliyoruz, o yüzden bunu denemiyoruz bile. Hava durumunun bildiğini okumasına izin veriyoruz ve ona adapte olabilmek için kıyafetlerimizi değiştiriyoruz. Ama söz konusu duygular olunca çoğumuz bunun tam tersini yapıyoruz; elimizden geldiğince onları kontrol etmeye çabalıyoruz. Bu anlaşılır bir şey. Ne de olsa herkes iyi hissetmek ister, kimse kötü hissetmekten hoşlanmaz. Böylece istenmeyen duygularımızı uzaklaştırmak için

kendimizi iyi hissettirecek aktivitelere yöneliyoruz ve bu eğilim de etrafta bize yardım edebileceğini iddia eden tüm o insanlar tarafından pekiştiriliyor: Yeni bir otomobil satın al! Tatile çık! Dişlerini beyazlat! Botoks yaptır! Şu harika viskiyi dene! Yeni harika dondurmamızı dene! Ürünümüzü satın al ve sen de bu reklamdaki genç, fit, sağlıklı, güzel, incecik, bronz tenli, gülen insan kadar mutlu hissedebilirsin! Ve tabii ki bu şeylerin pek çoğu bize hoş şeyler hissettiriyor, peki bu hisler ne kadar uzun sürüyor? Birkaç dakika mı? Belki de birkaç saat?

Hayatın içinde yolculuğumuz sürerken, hepimiz, düğmeye basıp da kapatamayacağımız yoğun ve rahatsız edici hisler tecrübe ediyoruz. Ve şüphesiz görmüşsünüzdür ki duygularımızı kontrol etmek için kullandığımız yöntemler uzun vadede yaşam kalitemizi düşürüyor. Uyuşturucu madde, alkol, tütün, çikolata, kumar gibi örnekleri düşündüğümüzde bunun doğru olduğu çok bariz, ama açık görüşlü olarak yakından incelersek bu tespitin, *aşırı olarak* veya *katı bir şekilde* kullandığımız her kontrol yöntemi için geçerli olduğunu görebiliriz.

Spor yapmak gibi sağlıklı bir eylem bile, duygularımızı kontrol etme amacıyla aşırı veya katı bir şekilde uyguladığımız zaman sorunlu bir hâle dönüşebilir. Mesela, anoreksik bazı kimseler her gün yoğun bir şekilde egzersiz yaparlar ve kısa vadede bunun onlara kaygı hislerini kontrol etmede, şişmanlama korkularını uzaklaştırmada yardımı olur, ancak uzun vadede bu eylemler vücutlarının çok sağlıksız bir şekilde zayıf kalmasına neden olacaktır. Tabii ki bu tutum, kişinin değerleri kılavuzluğunda esnek bir şekilde egzersiz yapmasından ve sağlığına dikkat etmesinden çok farklıdır.

Sıklıkla, duygularımızı kontrol etmeye çalışırken karşımıza çıkan hayal kırıklıkları ve engeller, nasıl hissettiğimizi yönetebilmek için bizi daha akıllıca yöntemler aramaya ve bu amaçla

daha çok çaba göstermeye iter. Nihayet bir gün, duygularımızı tamamen kontrol altına almamızı sağlayacak yöntemi bulacağımızı umarız. Ama er ya da geç bunun beyhude bir çaba olduğunun farkına varırız. Bu noktayı vurgulamak için, eğitim veya derslerimde odada bulunanlardan ebeveyn olanların ellerini kaldırmalarını isterim. Genelde, katılımcıların dörtte üçünden fazlası elini kaldırır. Şöyle derim: "İnsanın çocuğunun olması hayatını muazzam şekilde zenginleştirir ve -benzerini daha önce hiç yaşamadığı sevgi, sevinç ve şefkat gibi- en harika hisleri ona bahşeder. Peki, bunlar sizin yaşadığınız yegâne hisler mi?"

Ebeveynler başlarını sallayıp "Hayıııır!" diye cevap verir.

"Çocuklarınız size başka hangi hisleri yaşatıyor?" diye sorarım.

Bir cevap yağmuruna tutulurum; korku, kızgınlık, bitap düşme, endişe, suçluluk hissi, üzüntü, acı, hüsran, reddedilme hissi, can sıkıntısı ve öfke gibi cevaplar gelir.

Gördüğünüz gibi hayatı zenginleştiren, dolu ve anlamlı kılan şeyler -yalnızca "iyi" hislerin değil- çok çeşitli hislerin ortaya çıkmasına neden olur. (Bu durum tabii sadece çocuklarımız için değil, tüm sevgi içeren ilişkilerimiz için de geçerlidir. Jean-Paul Sartre'ın "Cehennem başka insanlardan ibarettir." demesine pek şaşmamak lazım.)

Ne yazık ki bu anlayışın kök salması çok uzun bir zaman alabilir. Şu basit gerçeği kavramadan önce yüz tane kişisel gelişim kitabı okumamız veya yirmi yıl terapiye gitmemiz veya beş farklı ilaç kullanmamız veya bir düzine kişisel gelişim kursuna gitmemiz veya on yıllar süren sessiz mücadeleler sergilememiz veya bir ömür boyu çeşitli uzmanlara danışmamız gerekebilir: Söz konusu olan acı veren duygularsa, içinde yaşadığımız top-

lum bizi bu konuda iyi hazırlayamamış. Başa çıkmanın sadece iki yolunu öğrenerek büyümüşüz: Kontrol et veya kontrol edil. Peki, elimizdeki seçenekler yalnızca bu ikisiyse, içsel tatmine ulaşabilmemiz bir gün mümkün olabilecek mi?

Kimi danışanlarım bu fikre oldukça olumsuz bir şekilde tepki veriyor; onlar tatminkâr bir yaşamın acı veren duygulardan muaf olunan yaşam olduğu inancına sarılmaya devam ediyor. *Keşkee!* Tatminkâr bir yaşam, zorlu duyguların ortadan kaybolacağı anlamına gelmiyor; bizim bu duygularla ilişki kurma şeklimizin değişeceği anlamına geliyor. Onlarla başa çıkmanın yeni bir yolunu keşfediyoruz, öyle ki artık bu duygular ortaya çıktığında bizi anda olmaktan, bir amaca yönelik yaşamaktan ve hayatı bir ayrıcalık olarak tecrübe etmekten alıkoyamıyorlar. Acımızın orta yerinde bir huzur ve sükûnet hâline nasıl ulaşabileceğimizi, duygularımızın bizi itip kakmadan veya alt edemeden içimizde serbestçe akacağı bir alan yaratmayı öğreniyoruz. Ben bu beceriye "yer açma" diyorum: İçinde bulunulan anda olmayı oluşturan üç ana beceriden birisi.

Şimdi, biraz daha ilerlemeden önce bir itirafta bulunmanın zamanı. Oğlum için o korkunç "otizm" lafı telaffuz edildiğinde, bu bölümde yazmış olduğum her şeyi unutuverdim. Çaresizlik içinde acımdan kaçmaya çalıştım. Telaş içinde kitaplarla, müzikle, DVD'lerle, televizyonla ve internetle dikkatimi dağıtmaya çalıştım. Ama bir işe yaramadı. Oğlumla ilgili düşünceler çaktırmadan, sürekli aklıma düşüp beni sürüklüyordu. Bunlar küçük oğlumun özürlü, sakat, reddedilmiş -toplumun dışladığı biri- olduğu kasvetli görüntülerle dolu karanlık hikâyelerdi.

Ayrıca en sevdiğim kaçış yemeğim olan çifte kaplamalı çikolatalı *Tim Tam*'lar -yoğunlaştırılmış sütlü çikolataya bandırılmış Oreos'a benzeyen lezzetli Avustralya kurabiyeleri- yoluyla da acımdan kaçmayı denedim. Ama bu da bir işe yaramadı.

Kurabiyeler ağzımdayken bir anlığına rahatlama hissediyordum ama yutar yutmaz hissettiğim acı eskisinden beter bir şekilde geri geliyordu (ve bu süreçte birkaç kilo da aldım!)

Daha aktif olmak suretiyle kaçmaya çalıştım. İnternete daldım, bilimsel yöntemlerle saçma yöntemleri ayırt etmeye çalışarak otizm ve tedavisiyle ilgili bulduğum her şeyi okumaya başladım. Ama bu da fayda etmedi. Arkadaşlarımla bu konu hakkında konuşmak, alkol almak, bağırıp çağırmak, uzun yürüyüşlere çıkmak, masaj yaptırmak, olumlu düşünmek veya ilham verici alıntılar yapmak vs. işe yaramadı.

Beklenti açığının çok büyük olduğu böylesi zamanlarda, acımızı kontrol ederek ortadan kaldırmanın bir yolu yoktur (alkol ve uyuşturucuyu çok fazlaca kullanmak gibi şiddetli bir şeye yönelmezseniz tabii ki bu da uzun vadede hayatınızı ciddi olarak alt üst edecek ve kimi başka beklenti açıkları yaratacaktır). Acımızın bizi kontrol etmesine izin verirsek, bu da her şeyi çok daha içinden çıkılmaz bir hâle getirecektir. Bu nedenle tek mantıklı seçeneğimiz yer açma olacaktır.

YER AÇMA

"Yer açma", ilk iki yaklaşımdan -kontrol et veya kontrol edil- radikal biçimde farklıdır. Öte yandan bu kadar farklı olduğu için de, bu kavramı anlamamız genellikle biraz zaman alır. O nedenle, bu üçüncü yolun nasıl bir şey olduğuna dair bir fikir edinmek için aşağıdaki deneyi uygulayın.

Dört Aşamalı Bir Deney

Bu deneyin dört aşaması vardır ve yalnızca okumakla yetinmeyip bu deneyi gerçekten *uygularsanız* çok daha fazla fayda edineceksiniz.

1. Aşama: Elinizde tuttuğunuz bu kitabın başa çıkmada tümüyle zorlandığınız duygulardan ibaret olduğunu farz edin. (Biraz zaman ayırıp bu duyguları sayın.)

2. Aşama: Bu paragrafın sonuna geldiğinizde kitabı ortasından açık olacak şekilde kenarlarından tutun. Kenarlarından sıkıca tutarak açık kitabı yüzünüzün önünde duracak şekilde kaldırın ve burnunuza değecek kadar yakına getirin, kitap çevrenizi görmenizi tamamen engelleyecek şekilde yüzünüzü kaplar hâlde olsun. Kitabı bu şekilde yaklaşık yirmi saniye boyunca tutun ve bu deneyimin nasıl bir şey olduğunu fark edin.

Neler keşfettiniz? Kendinizi tümüyle duygularınıza kaptırmış hâldeyken biraz kaybolmuş, kafası karışmış veya çevrenizdeki dünyadan kopmuş hissettiniz mi? Duygularınız her şeye egemen olmuş gibi hissettiniz mi? Çevrenizdeki odayı algılayabildiniz mi? Bu deneyim sizi "tüketti" mi?

Duygularımız kontrolü ele aldığında bunlar olur; kendimizi duygularımıza kaptırır, bunların içinde kaybolur ve altında eziliriz. Tecrübelerimize hükmederler. Duygularımızın içinde debelenir, onlar tarafından zapt edilir veya onların bizi yönlendirmesine izin veririz. Duygularımıza bu şekilde tepki verdiğimiz zaman, anda olmak veya hayatın getirdiği zorlu meydan okumalara etkin bir şekilde karşılık vermek güçleşir.

3. Aşama: Bir kez daha, bu kitabın tüm zorlu duygularınızı içerdiğini hayal edin. Bu paragrafın sonuna geldiğinizde, kitabı iki elinize alın, kenarlarından sıkıca kavrayın ve kendinizden mümkün olduğunca uzakta tutun. Kollarınızı yapabildiğiniz kadar uzatın (omuzlarınızı çıkarmadan!) ve kitabı bu uzaklıkta tutun. Bir dakika kadar bu şekilde tutun ve bu deneyimin nasıl olduğunu fark edin.

Bu deney sizi rahatsız etti mi, size yorucu geldi mi? Bunu bütün gün yaptığınızı farz edin, ne kadar yorucu olurdu? Ve bu alıştırmayı yaparken aynı anda en sevdiğiniz filmi veya diziyi izlediğinizi, birisiyle konuştuğunuzu, yemek yediğinizi veya seviştiğinizi düşünün. Bu durum dikkatinizi ne kadar dağıtır ya da yaptığınız şeyden keyif almanızı ne kadar engellerdi? Duygularımızı kontrol altına almaya çalıştığımız zaman da işte böyle olur; duygularımızı uzak tutmaya çalışırken çok fazla enerji harcarız. Bu çaba, yorucu ve dikkat dağıtıcı olmakla kalmaz, aynı zamanda o anki yaşantımızdan bizi çekip alır ve bir iç mücadeleye sokar. Duygularımızı kontrol etmek için büyük çaba harcarken, anda olmak ve hayatın zorlu görevlerine etkin bir şekilde tepki vermek çok zor olacaktır.

4. Aşama: Bu paragrafın sonuna gelince, kitabı (yine bu kitabın tüm zorlu duygularınızı içerdiğini hayal ederek) usulca kucağınıza bırakın ve orada yirmi saniye boyunca dursun. Ve kitap orada dururken kollarınızı esnetin, derin nefes alın ve çocukça bir merakla etrafınızı tarayın ve gördüklerinizi, duyduklarınızı, kokladıklarınızı fark edin.

İşte acı veren duygulara karşılık vermenin üçüncü yolu da budur; onlara yeni bir yer sunmak veya yer açma. (Not: ACT'te kullanılan resmî terim "yer açma" değil "kabul"dür. "Kabul"

ifadesini kullanmaktan kaçınıyorum, çünkü çoğu kimse bunu yanlış anlıyor. Bu ifadenin ya bir kimsenin duygularını sevmek, istemesi veya onaylaması anlamına geldiğini ya da bu duyguları tolere etmek, bunlara katlanmak veya kaderine razı olmak anlamına geldiğini sanıyorlar.) "Yer açma" açık olmak ve duygularımız için alan yaratmak anlamına gelir; bu, duygularla boğuşmaksızın veya bunlardan saklanmaksızın gelip gitmelerine izin vermek, bunları kendi hâllerine bırakmak anlamındadır. Kitabın kucağınızda öylece durmasına izin vermenin kitaba kendini kaptırmaya veya kitabı uzağınızda tutmaya kıyasla ne kadar kolay olduğuna, dikkatinizi hiç dağıtmadığına dikkat ettiniz mi? Kendinizi kitapla 'uğraşmaktan' kurtardığınızda, onunla mücadele etmeyi bıraktığınızda ve ona kucağınızda bir yer açtığınızda, etrafınızdaki dünya ile tümüyle ilgilenebildiğinizi fark ettiniz mi?

Kimi zaman danışanlarıma bu deneyi yaptırdığım zaman, "Evet, ama bu bir kitaptaki bir alıştırmadan ibaret. Gerçek duygularla bu kadar kolay olmuyor bu iş." diyorlar.

Ben de "Kesinlikle haklısınız. Bu sadece bir alıştırma." diye cevap veriyorum.

Zaten bu alıştırmanın amacı da sizi bir sonraki adıma hazırlamak, gerçekten yer açabilmek.

9. BÖLÜM

Meraklı Bir Bakış

Bir mide bulantısı alıyor sizi. Görüşünüz bulanıklaşıyor ve sisleniyor ve birkaç saniye içinde görememeye başlıyorsunuz. Hemen ardından boğazınız tıkanıyor, konuşamıyor veya yutkunamıyorsunuz. Sonraki iki üç dakika içinde bu felç hâli bedeninize yayılıyor ta ki nefes alamaz hâle geliyorsunuz. Bir tenis topundan büyük olmayan ölümcül mavi halkalı ahtapotun ufacık, kuşa benzeyen gagası sizi ısırırsa hayatınız işte böyle sona erer.

Yakın arkadaşım Paddy Spruce, şu soruyu sıkça sorar: "Mavi halkalı bir ahtapotun yakınlarında yüzüyor olsaydınız onu elinize mi alırdınız, kovalar mıydınız, görmezlikten mi gelirdiniz yoksa sadece onu gözlemler miydiniz?" Belli ki bu seçeneklerin hepsi mümkün ama ilk ikisinde ölüm tehlikesi mevcut, her ne kadar bu ahtapotun doğasında saldırganlık olmasa da onu elinize almaya veya herhangi bir şekilde tehdit etmeye kalkarsınız sizi ısıracaktır. Üçüncü seçeneğe gelince -görmezlikten gelmek- ahtapotun ne kadar ölümcül olduğunu biliyorsanız

bunu yapmak oldukça zor olacaktır. Zaten nerede olduğuna dikkat etmezseniz kazara ona çarpabilirsiniz.

O zaman son seçenek, gözlemleme; açıkça bu en iyisi. "Dur bir dakika!" diye düşünebilirsiniz. "Bahsetmediğin başka bir seçenek daha var. Ondan uzaklara doğru yüzebilirim." Evet, bu doğru. Ancak mavi halkalı ahtapot açıkta yüzmektense kayaların altında saklanmayı yeğliyor, o yüzden hareketsiz durup onu gözlerseniz, bir süre sonra yanınızdan geçip gidecektir. Hem ahtapottan uzakta yüzmeyi seçseniz bile onu elinize almaya veya tehdit etmeye kalkışmadıkça tamamen güvende olduğunuzu bilirken önce ona iyice bir bakmayı istemez misiniz?

Bu ufak deniz hayvanı, acı veren bir duygu için iyi bir benzetmedir. Eğer onu tutmaya çalışır, kovalar veya görmezlikten gelirseniz bunların sonuçları genellikle kötü olacaktır. Ne yazık ki çoğumuz duygularımıza bu ahtapot kadar tehlikeliymişçesine muamele ederiz. Onlardan kurtulmaya veya kaçınmaya çalışırız. Bu duygular yakınlardayken rahat edemeyiz. Bu duyguları uzaklaştırmanın bir yolunu ararız. Ve bu yaklaşımlar ne yazık ki çok fazla enerjimizi emer ve yaşama sevincimizi tüketir. Ancak böyle olmak zorunda değil. Niye peki? Çünkü ahtapotun aksine, duygularımız tehlikeli *değillerdir*. Eğer 'orada kalıp' duygularımızı merakla gözlemlersek o zaman bizi herhangi bir şekilde incitemez veya bize zarar veremezler ve mavi halkalı ahtapot gibi er ya da geç geçip gideceklerdir.

Şimdi bir deniz biyoloğu olduğunuzu farz edin, doğal ortamında mavi halkalı bir ahtapotu izleyebilmek için küçük bir servet ödemişsiniz diyelim. Bu şartlar altında güvende olduğunuzu bilerek, bu hayvanı büyülenmiş şekilde gözlersiniz. Her hareketi merakınızı uyandırır. Dokunaçlarının ritmik hareketlerini, vücudundaki güzel desenleri ve renkleri fark eder ve ona doğanın muhteşem bir eseri olarak saygı duyarsınız. Bir başka

deyişle, tümüyle o anda olursunuz. Ve işte bu tip açık ve merak içeren dikkat, yer açmanın temelini oluşturur.

Bu size tanıdık geldiyse çok normal, çünkü yer açma, anda olmanın bir yönüdür. Bir başka deyişle, acı veren bir duygu ortaya çıktığında, kendinizi buna kaptırmak veya bundan kaçınmaya çalışmak zorunda değilsiniz; bunun yerine anda olmayı seçebilirsiniz. Ve eğer zihninizin bu konuda yumurtlayacağı can sıkıcı bir şey varsa -bir itiraz, tehdit, kaygı, hüküm veya başka bir formda direnç gösterme- o zaman lütfen bırakın istediğini söylesin ve siz okumaya devam edin.

DÜŞÜNCELER, HİSLER, DUYGULAR VE BEDENSEL HİSLER

Çoğu kimsenin düşünceler, hisler, duygular ve bedensel hisler arasındaki farklarla ilgili kafası karıştığından, bunları açıklığa kavuşturmak için biraz zaman ayırmaya değer. Ancak bu iş biraz karışık, çünkü çoğu "uzman" duygunun ne olduğu hususunda tamamen hemfikir olamıyor. Yine de hemfikir oldukları bazı şeyler mevcut. Örneğin duyguların bizi harekete hazırladığı hususunda kuşku yok. Üzüntü, kızgınlık, korku, sevgi ve neşe gibi duyguların tümü bizleri belli şekillerde davranmaya uygun hâle getiriyor. Ayrıca fiziksel bir seviyede, bir duygu nörolojik değişimler (mesela beyinde ve sinir sisteminde), kardiyovasküler değişimler (kalp ve dolaşım sisteminde) ve hormonal (kandaki "kimyasal mesajcılar"la ilgili olarak) değişimler içeriyor.

Öte yandan, bu değişimleri bilimsel cihazlarla ölçebilmekle birlikte, biz duygularımızı bu şekilde tecrübe etmiyoruz.

Duygularımıza açık ve merak içeren bir dikkatle baktığımız zaman, tek karşılaşacağımız şey, düşünce ve bedensel hisler

oluyor. "Düşünceler"den kastım, kafamızın içindeki kelime ve resimler; "bedensel his"ten kastım bedenimizin içinde hissettiklerimiz. "His"se gelince, bazı insanlar bu kelimeyi "duygu" ile değişimli olarak kullanıyor (ben de bu kitap boyunca böyle kullandım). Ama kimileri de hissi, duygunun bir parçası olarak ortaya çıkan (duygunun parçası olan düşüncelerin haricindeki) fiziksel hisler anlamında kullanıyor.

Bu ayrımları kavramanın en iyi yolu, kendi kendinize keşfetmek olsa gerek; duygularınızı merakla gözlemleyin. Bunu yaparken ya bedensel hislerden/duyumlardan ibaret bir şeyi veya kelime ve resimlerden oluşan bir şeyi fark edeceksiniz. Veya resim, kelime ve bedensel hislerin karmaşık, birbirinin içine giren, çok katmanlı bir dokusunu fark edeceksiniz. Belli düşünce veya bedensel hislere odaklanabilir veya biraz daha uzaklaşıp tüm manzarayı gözleyebilirsiniz.

Duygular sıklıkla bir anlam hissi yaratır ama bu anlamın kendisi, kelime ve resimlerden ibaret bir düşüncedir. Çoğunlukla güçlü bir duygunun bir parçası olarak dürtüler de ortaya çıkar ama herhangi bir dürtüyü yakından incelerseniz, bulacağınız şey bedeninizdeki hisler ve zihninizdeki kelime ve resimler olacaktır. Bu durum anılar için de geçerlidir. Anılarınıza yakından bakarsanız yine bedeninizdeki hisler ve zihninizdeki kelime ve resimlere ulaşacaksınız. (Anınız koku veya tat içeriyorsa, eh bunlar da zaten bedensel hislere giriyor.)

Daha da netleştirmek için, en sevdiğiniz filmi bir düşünün. O filmin bir saniyelik bir parçasını izleyecek olsanız, karşınıza sadece sesler ve resimler çıkardı. Bu ses veya resimlerin herhangi birine tek başına film diyemeyiz, bir filmin sadece ses ve resimden ibaret olduğunu da söyleyemeyiz. Ama *deneysel olarak*, bir filmin herhangi bir saniyesine baktığınızda, tek karşılaşacağınız sesler ve resimler olacaktır. Bir duyguyu da benzer şekilde

tahayyül edebilirsiniz; birbirine karışan pek çok bedensel his ve düşünceden oluşan zengin, kuvvetli ilgi uyandıran, çok katmanlı bir olgu.

Yakın zamanda bu kavramı, halka yönelik ACT destek grubundan bir üye ile e-mail ortamında tartıştık. Muhatabım şöyle yazdı: "Ne demek istediğinizi anlıyorum... ama yine de... bir duyguda belki de sadece bir çeşni veya renk olarak tariflenecek başka bir şey de var... biçimsiz ama aynı zamanda keskin bir şey! Belki de buna keskin, renkli ve şekilsiz bir leke diyebiliriz!"

Şöyle yanıtladım: "Olay şu ki çeşni bir bedensel histir, bir tat hissi. Şekilsiz görünebilir (yani belirgin bir şekli olmayabilir) ama bu hissin bedeninizin neresinde olduğunu basınç, sıcaklık, nabız vb. hisleri fark ederek bulabilirsiniz. Bir renk deneyimlerseniz, bir tür resim "görüyor" olmanız gerekir (bu soyut bir resim, belirgin bir şekli olmayan saf bir renk olsa da). Bunu "keskin" olarak nitelendiriyorsanız ya keskin bir şeyin yarattığı hissi yaşamış veya keskin bir nesnenin resmini hayal etmişsinizdir. O yüzden daha yakından bakıp bu "keskin, renkli ve şekilsiz damla"nın herhangi bir yönünü gözlemlerseniz bedensel hisler, kelimeler ve resimlerle karşılaşacaksınız. Soru şu ki daha açık bir tutumla bu karşılaştıklarınıza yer açabilir misiniz?"

İçimizdeki tehditkâr, nahoş veya acı veren şeye -normalde yüzümüzü çevirdiğimiz tüm o duygu ve düşüncelere- dikkatimizi verdiğimiz zaman, buna adamakıllı ve açık yürekli bir şekilde yaklaşmaya, açıkça ve merakla incelemeye istekli olduğumuzda, faydalı bir şeyler keşfetmemiz muhtemeldir. Göründüğü kadar büyük olmadığını, ona bir yer hazırlayabileceğimizi öğreniriz. Canımızı çok sıksa da bize zarar veremeyeceğini öğreniriz. Bizleri ürpertip sallasa da kollarımızı ve bacaklarımızı

kontrol edemeyeceğini öğreniriz. Ondan kaçıp saklanmaya, onunla dövüşüp mücadele etmeye gerek olmadığını öğreniriz. Bu da bizleri ne hissettiğimizi kontrol etmek yerine, hayatımızı daha iyiye götürmek için gerekli zaman ve enerjiyi kullanmakta özgür kılar. Sahici bir merak olmaksızın, bunları keşfetmemiz mümkün olmayacaktır.

Normalde, acı veren duygular ortaya çıktığında, bunlar hakkında bir merak duymayız. İçimizde bunlara yaklaşıp incelemek, neden yapıldığını anlamak için bir istek uyanmaz. Bu duygulardan bir şeyler öğrenmek gibi bir istek oluşmaz. Genel konuşursak, bunlar hakkında hiçbir şey bilmek istemeyiz. Mümkün olduğunca kısa sürede bu duyguları unutmak, onlardan uzaklaşmak veya kurtulmak isteriz. Onlara yakından bakmak yerine, içgüdüsel olarak yüzümüzü çevirirız. Bu tıpkı hastalıklı veya bozulmuş bir bedenin görüntüsünden bakışlarımızı otomatik olarak çevirmeye benzer. Ancak, otomatik olsa da alıştırma yaparak bu tepkimizi değiştirebiliriz.

Bir hekim olarak çalışırken, insan vücudunun bozulmaya uğramasının pek çok farklı şekline şahit oldum; kabarcıklı deri hastalıkları, yanıkların neden olduğu korkunç yara izleri, kanser ve AIDS'in acımasız saldırıları, bağışıklık sistemi hastalıklarının yol açtığı çarpık ve şiş eklemler, cerrahi ampütasyonların neden olduğu kesik uzuvlar, nadir görülen genetik hastalıkların yol açtığı şekilsiz kafalar ve çarpık omurgalar, karaciğer hastalıklarının neden olduğu davul gibi şişmiş karınlar ve sararmış etler ve ilerlemiş yaşa, hastalıklara ve ölüme bağlı ortaya çıkan fiziksel bozulmaların envai çeşidi.

Hekim olmadan önce, bu tür rahatsızlıkları olan insanları gördüğüm zaman bir şok, korku, tiksinti ve iğrenme hissi duyardım. Ama zaman içinde, yavaş yavaş nahoş dış görünüşün ötesini görmeyi ve içerideki insanla bağlantı kurmayı öğrendim.

Samimiyetle, merakla ve açık olarak dikkatimi vermeyi öğrendim. Zamanla tiksinme ve korku hisleri kayboldu ve onların yerini şefkat ve sevgi aldı. Ancak bu gelişme benim o anda olmaya ve ona açık olmaya istekli olmam sayesinde -beni kontrol etmelerine izin vermeden, otomatik duygusal tepkilerime bir yer hazırlamam sayesinde- oldu. Eğer istekli olursak, bu dönüşümü gerçekleştirmeye hepimiz muktediriz.

Bu noktada şunu belirtelim, birbirinden oldukça farklı iki çeşit merak vardır. Bir tarafta laboratuvarda fareler veya maymunlar üzerinde deney yapan bir bilim adamının soğuk, mesafeli ve kayıtsız merakı, diğer tarafta hasta bir hayvanı iyileştirmenin yollarını arayan şefkatli bir veterinerin sıcak ve ilgili merakı. Muhtemelen soğuk ve mesafeli davranan, sadece hastalığınızla ve onun teşhis ve tedavisiyle ilgilenen kimi doktorlarla tanışmışsınızdır. Hastalık çeken o bedenin içindeki insanı pek umursamaz görünürler. Ve bunun tam tersine, sıcak, sevecen ve ilgili doktorlarla da tanışmışsınızdır. Onlar öncelikle insanı önemserler; sadece hastalığı değil, insanı bir bütün olarak tedavi ederler. Siz hangi tür doktorun sizi tedavi etmesini tercih ederdiniz?

"Merak" (İngilizce "curiosity") kelimesi Latince "dikkatli", "özenli" anlamına gelen *curiosus* kelimesinden türemiştir. Bu kelime de "ilgili olmak" anlamına gelen Latince *cura* kelimesinden gelir. Bunu çok ilgi çekici buluyorum. Kendindelik pratiği yaparken kendimize ilgi gösteriyoruz, ne hissettiğimize ve bu hislere nasıl tepki verdiğimize ilgi gösteriyoruz. Hislerimizden kaçınmak ise tam tersine umursamaz bir eylem. Hislerimizden kurtulmak için yöntemler bulmaya öylesine odaklanıyoruz ki sonunda kendimize zarar veriyor veya bu süreçte yaşam alanlarımızı daraltıyoruz. *Cura* kelimesi aynı zamanda "tedavi" anlamına da geliyor ve bu da çok anlamlı, çünkü merak duygu-

sal iyileşmede elzem bir rol oynuyor; acımızdan kaçmaya çalışmak yerine yüzümüzü ona dönüyor, onu araştırıyor, keşfediyor ve nihayetinde ona yer açıyoruz. Bu tam anlamıyla bir ilgilenme ve iyileşme eylemidir.

Peki yalnızlık, içerleme, kaygı, suçluluk, üzüntü, pişmanlık veya korku bir dahaki sefere yüzünü gösterdiğinde, bu deneyimler hakkında merak duymayı seçsek nasıl olur? Bunlar bir sergideki en değerli eşyalarmış gibi bunlara ışık tutup incelesek nasıl olur?

Yoğun herhangi bir stres veya rahatsızlık hissine daha yakından baktığımız zaman, iki ana öğeden ibaret olduğunu göreceğiz. Bir tanesi hikâye örgüsü ki bunlar kafamızın içindeki bir dizi kelime ve resimden ibaret inançlar, fikirler, varsayımlar, nedenler, kurallar, yargılar, izlenimler, yorumlar, imgeler ve anılardır. Diğeri ise bedensel duyumlar, vücudumuzun içindeki tüm o farklı belirtiler ve bedensel hislerdir. Hikâyeleri, ayrışmayla ilgili bölümlerde zaten ele almıştık, şimdi de bedensel hislere odaklanalım.

BEDENSEL HİSLER

Bedensel hislerin gücünü anlamak için, hâlihazırdaki beklenti açığınızı düşünerek aklınıza zor bir duyguyu getirin. Acıyla karşılaştığınız zaman, aşağıda verilen alıştırmaları adım adım uygulayın. (Bu süreç sırasında size bir sesin rehberlik etmesini istiyorsanız, aşağıdaki yönergeyi size uygun bir şekilde düzenleyerek ve bir cihaza kaydedip dinleyerek uygulayabilirsiniz.)

Duygunuzu Fark Edin

Bir an için duraklayın. Acı veren duygularınızı keşfetmek ve onlara yeni bir gözle bakmak üzere bir serüvene atılıyorsunuz.

Yavaşça derin bir nefes alın ve dikkatinizi vücudunuza odaklayın.

Başınızın üstünden başlayarak aşağıya doğru vücudunuzu tarayın. Bu duyguyu en kuvvetli şekilde nerenizde hissettiğinizi fark edin; alnınız mı, gözleriniz mi, çeneniz mi, ağzınız, boğazınız, boynunuz mu, omuzlarınız, göğsünüz, karnınız mı, leğen kemiğiniz, kalçanız, kollarınız veya bacaklarınız mı? (Bir şey hissetmiyorsanız, alıştırmaya devam edin ama hissizliğinize odaklanın.)

Duygunun yerini bulunca, okyanusun derinlerinde büyüleyici bir deniz canlısı ile karşılaşmış bir deniz biyoloğu gibi bunu şaşkın bir merakla gözleyin. Bu duygu hakkında -nerede olduğu, nasıl hissettirdiği veya nasıl davrandığıyla ilgili- yeni bir şey keşfedebilecek misiniz?

Duygunun enerjisini, çarpıntısını veya titreşimini fark edin.

Duygunun içindeki değişik "tabakalar"ı fark edin.

Duygunun nerede başlayıp nerede sona erdiğini fark edin.

Derin mi yoksa sığ bir duygu mu? Hareketli mi sabit mi? Hafif mi ağır mı?

Sıcaklığı nedir? Duygunun içinde sıcak veya soğuk noktaları seçebiliyor musunuz?

Duyguya gösterdiğiniz herhangi bir direnç var mı? Vücudunuz duygunun etrafında geriliyor mu? Daha sık veya daha kesik kesik soluk alıyor musunuz? Zihniniz itiraz ediyor veya söyleniyor mu?

Duygunuza İsim Verin

Duygunuzu fark edince ona isim verin. Kendi kendinize, "İşte bu korku." veya "İşte bu öfke." veya "İşte bu suçluluk duygusu." deyin. (Duygunuza tam olarak bir isim veremiyorsanız "İşte bu acı." veya "İşte sana stres." veya "İşte hissizlik." gibi sözleri deneyin.)

Ve bu duyguyu, büyüleyici bir deniz canlısını izlermişçesine gözlemleyin. Artık fark şu ki bu canlının bir adı var, neyle karşı karşıya olduğunuzu biliyorsunuz artık.

Duygunuzun İçine Nefes Verin

Yavaşça ve derin derin nefes alın ve nefesinizin duygunuzun etrafına aktığını hayal edin.

Ve nefesiniz yayılırken sanki siz de genişliyorsunuz, sanki içinizde bir alan açılıyor.

Bu alan farkındalık alanıdır.

Bir okyanusun nasıl tüm sakinlerine yetecek yeri varsa, sizin hacimli farkındalığınız da tüm duygularınızı kolaylıkla kapsayabiliyor.

Duygunun içine nefes verin ve onun etrafında bir alan açın.

Duygunuzun etrafını yumuşatın. Ona bir yer verin.

Vücudunuzdaki herhangi bir dirence -gerginliğe, düğümlere, kas kasılmalarına- doğru nefes alın ve bunlara da alan açın.

Zihninizden kaynaklı dirence doğru da nefes alın: "Hayır!" veya "Kötü!" veya "Defol git!"ten oluşan o bulanık pusa doğru.

Nefesinizi verirken düşüncelerinizi de salıverin. Onlara sıkıca tutunmak yerine, bir esintide uçuşan yapraklar gibi onları kendi hâllerine bırakın.

Duygunuza İzin Verin

Bu duyguyu sevmenize, onu istemenize veya onaylamanıza hiç gerek yok. Sadece ona *izin verebildiğinizi* bir görün.

Her nerede ise orada olmasına izin verin. Zaten orada olduğuna göre boğuşmaya ne hacet?

Duygunuzla bir barış yapın.

Ona sahip olabileceği bir yer verin.

Hareket edebilmesi için alan yaratın.

Zaten yapmakta olduğunu yapması için, zaten olduğu hâliyle var olması için ona izin verin.

Odağınızı Genişletin

Deniz biyoloğu dikkatini ahtapota verebilir ama aynı zamanda bakış açısını genişletip ahtapotun etrafındaki suyu ve altındaki kayaları da fark edebilir.

Her birimiz de benzer şekilde odağımızı genişletebiliriz. Duygunuza alan açtıktan sonra, farkındalığınızı genişletmeyi hedef alın. Duygunuzu fark etmeye devam edin ve aynı zamanda o duygunun şimdi ve burada olan bitenin parçalarından sadece biri olduğunu da görün.

Bu duygunun etrafında sizin vücudunuz var ve bu vücutla görebilir, işitebilir, dokunabilir, tat ve koku alabilirsiniz.

O yüzden geriye doğru bir adım atın ve manzaranın keyfini çıkarın; sadece hissettiklerinizin değil, gördüklerinizin, duyduklarınızın ve dokunduklarınızın da farkına varın.

Farkındalığınızı kuvvetli bir fenerden yayılan ve karanlıkta gizlenenleri açığa çıkaran bir ışık demeti gibi düşünün. Bu ışık demetini her yöne tutarak nerede olduğunuzu net olarak fark edin.

Bunları yaparken, kendinizi bu duygudan uzaklaştırmaya, onu görmezden gelmeye çalışmayın. Bir yandan onu farkındalığınızın içinde tutun bir yandan da çevrenizdeki dünyayla bağlantı kurun.

Mevcut olan her şeyle birlikte o duygunun da orada olmasına izin verin.

Ne hissettiğinizi ve ne düşündüğünüzü fark edin.

Ne yaptığınızı ve nasıl nefes aldığınızı fark edin.

Hepsini fark edin. Hepsini kapsayın.

Farkındalığınızla içinizdeki ve dışınızdaki dünyanın her ikisini de kucaklayın. Bilincinizle her ikisini de aydınlatın.

Ve tamamen olduğu hâliyle şu andaki hayatınıza odaklanın.

***

Tüm kendindelik alıştırmalarında olduğu gibi, yukarıdaki alıştırma da herhangi bir zamanda, herhangi bir yerde, istediğiniz süre boyunca uygulanabilir. Örneğin, yer açma ile ilgili yetinizi geliştirmek istiyorsanız, on ila on beş dakikanızı ayırarak bunu uzun bir alıştırmaya çevirebilirsiniz. Öte yandan, bunun on ila on beş saniyelik bir versiyonunu her yerde uygulayabilirsiniz; sadece duyguyu fark edin ve ona isim verin, içine nefesinizi verin, orada olmasına izin verin ve farkındalığınızı genişleterek çevrenizdeki dünyayla bağlantı kurun.

"Peki, sırada ne var? Farkındalığımı genişletip etrafımdaki dünyaya odaklandıktan sonra ne yapacağım?" diye soruyor olabilirsiniz. Bir amaca yönelik ve hayatınızı iyileştirecek bir şey yapıyorsanız, bunu yapmaya devam edin ve tümüyle buna odaklanın; tüm dikkatinizi hâlihazırdaki işe verin ve tamamen kendinizi ona nüfuz ettirin. Bir amaca yönelik ve hayatınızı iyileştirecek bir şey yapmıyorsanız, o zaman durun ve daha anlamlı bir faaliyete geçin. (Anlamlı bir faaliyet bulamıyorsanız, endişe etmeyin, bunu 4. kısımda ele alacağız.)

Bu noktada, size önemli bir şeyi hatırlatmam gerekiyor; tüm kontrol yöntemlerinizi (duygularınızı kontrol altına almak

için yaptığınız şeyleri) bırakmanız gerekmiyor. Kontrol yöntemleri yalnızca onları aşırı bir şekilde uyguladığınızda veya onlara fazlaca bel bağladığınızda veya bu yöntemler kısa vadede acınızı dindirip uzun vadede yaşam kalitenize zarar verdikleri zaman sorunlu hâle gelirler. Püf noktamız alet çantamızı çeşitlendirmek ki böylece "kontrol et veya kontrol edil"den daha fazla seçeneğimiz olabilsin.

Sizi, günde en azından birkaç defa, duygularınızı merakla gözlemleyebilmek için gerekli çabayı göstermeye davet ediyorum. Bu size zor geliyorsa küçük adımlarla başlayın. Kimse, yeterli bir eğitim almadan bir itfaiyeciden dev bir yangınla baş etmesini bekleyemez. Stajyer bir itfaiyeci, özel olarak tasarlanmış eğitim alanlarında, dikkatle kontrol edilen şartlarda küçük yangınlarla alıştırma yapar. Duygularımızın farkındalığı söz konusu olduğunda da bunun aynısı geçerlidir. Bu yaklaşımı ilk defa deneyecekseniz, sizi en çok bunaltan duygularla başlamayın. Daha küçük, daha az zorlayıcı duygularla başlayın; günlük yaşamın içinde ortaya çıkabilecek sabırsızlık, hayal kırıklığı, hüsran ve kaygının bin bir şekli ile mesela.

Duygularınızı yakından izleyin ve onların alışkanlıklarını keşfedin. Ne zaman ortaya çıkıyorlar? Onları su yüzüne çıkaran ne? Vücudunuzun hangi bölümlerini işgal etmekten hoşlanıyorlar? Ve vücudunuz bunlara nasıl tepki veriyor? Direnci, gerilimi ve mücadeleyi nerede fark ediyorsunuz?

Bir belgesel izlerken, bir köpekbalığı, timsah, vatoz veya mavi halkalı bir ahtapot gördüğümüzde çok heyecanlanabiliriz. Ekrandayken, bu ölümcül ve saldırgan hayvanlar bizi huşu ve hayranlık içinde bırakabilir ama bize zarar veremezler. Bizim görevimiz de duygularımızı aynı şekilde görebilmek. Çünkü her ne kadar duygularımız tehlikeliymiş gibi görünseler de aslında bizlere herhangi bir şekilde zarar vermeleri mümkün değil.

Gerçek bir köpekbalığı veya timsahın aksine bizi yiyemezler. Gerçek bir mavi halkalı ahtapotun aksine bizi zehirleyemezler. Kendindelikle duygularımızı izlemek, bir vahşi hayat belgeseli izlemekten daha fazla tehlikeli değil. Bu yüzden mümkün olduğunca merakla izleyin. Uzun bir bakış olmasına gerek yok, merakla olsun yeter.

10. BÖLÜM

GÖZLÜKLERİ ÇIKARIN

Hayatın herhangi bir alanında, her an için bir beklenti açığı yaratabilecek üç basit kelime var: "Yeterince iyi değil." Zihnimizin birinin veya bir şeyin yeterince iyi olmadığına hükmetmesi yeterli, hemen memnuniyetsiz hissetmeye başlarız. Kimi zaman zihinlerimiz bu acımasız yargıları bize yöneltir; yeterince akıllı değilizdir, çekici değilizdir, başarılı değilizdir, yeterince iyi bir ebeveyn, eş veya arkadaş değilizdir. Kimi zaman da zihinlerimiz bu yargıları tanıdığımız başka kimselere yöneltir; o kişi yeterince dürüst, iyi veya ilgi çekici değildir. Kimi zaman ise zihinlerimiz bu yargıları her şeye yöneltebilir; kalçalarımız, evimiz, başarılarımız, gelirimiz, hava durumu, yaşadığımız mahalle, yakın akrabalarımız, çocuklarımızın davranışları, köpeğimizin davranışları, öyle veya böyle yeterince iyi değildir.

Ve bu hikâyelere kendimizi kaptırırsak -ki kolayca kaptırırız- zihnimiz bizi hemen bu yargının muhatabı ile bir mücadeleye çeker. Yaptığımız işten memnun olmamak, arkadaşlarımızın bizi hayal kırıklığına uğratması veya vücudumuzu beğenmemek için bu üç kelimeye kendimizi kaptırmamız yeterli olacaktır: "Yeterince iyi değil." Tabii zihnimiz tam olarak bu kelimeleri kullanmayabilir; işimizin "sıkıcı" olduğunu söyleyebi-

lir veya arkadaşlarımızın "güvenilmez" olduğunu veya "şişman" olduğumuzu veya ilerleme hızımızın "çok yavaş" olduğunu veya beklenenden "daha az başarı" gösterdiğimizi söyleyebilir. Ancak tüm bu yargılar nihayetinde aynı üç kelimeye indirgenebilir: "Yeterince iyi değil." Bu hikâyenin içinde kaybolmuşken tatmin olmak mümkün değildir; bu kelimelere sıkıca tutunduğumuz sürece, memnuniyetsizliğimiz garantidir.

Olumsuz yargılarımızın tümüyle haklı gerekçeleri olsa da, bu yargıları türlü türlü kanıtlarla destekleyebiliyor olsak da, gerçek şu ki bir şeylere "Yeterince iyi değil." yaftası yapıştırmanın bize nadiren faydası olacaktır. Genelde, bunun tek getirisi bir beklenti açığı yaratmak veya hâlihazırdaki bir beklenti açığını artırmak olacaktır!

Şimdi zihninizin bu söylediklerime tepkisini bir ölçün. Zihniniz benle aynı fikirde mi değil mi, şüpheyle mi yaklaşıyor merakla mı? Bir şeyi açıklığa kavuşturmak isterim; hayattaki zor veya acı veren şeylere *katlanmayı* salık vermiyorum. Hedeflerimizi kovalamayı, ihtiyaçlarımızı karşılamaya çalışmayı veya bir şeyleri iyileştirmeye çalışmayı bırakalım da demiyorum. Tek söylediğim şu ki, bu "Yeterince iyi değil" hikâyesi zihnin en sevdiği hikâyelerden biridir ve bizi oltasına takıp çekmeye başlarsa hayatımız genellikle bizim için daha da zorlaşacaktır.

Zihniniz şimdi de şöyle bir şeyler söylüyor olabilir: "Bir şeyin öncelikle 'yeterince iyi olmadığı' hükmüne varmadan nasıl iyileştirmemi bekliyorsun?" Doğal olarak hepimiz, hayatımızda iyileştirmek isteyeceğimiz pek çok şeyle karşılaşacağız. Bu olduğu zaman, burada bir beklenti açığı -istediğimizle elimizdeki arasında bir açık- olduğu gerçeğini kabul edebiliriz. Ve bunu kabul ettikten sonra daha aktif bir eyleme geçebiliriz; durumu nasıl iyileştirebileceğimize, nasıl etkili şekilde harekete geçeceğimize kafa yorabiliriz. Bu yaklaşım, "Yeterince iyi değil."

hikâyesine kendini kaptırıp gün boyunca bunu tekrarlayarak bir memnuniyetsizlik havası içinde bocalamaktan çok farklıdır. Durum ne kadar kötü olursa olsun, günlerimizi yoğun bir "Yeterince iyi değil." pusu içerisinde harcamak, durumu olduğundan da kötü hâle getirecektir.

"Yeterince iyi değil." hikâyesinin oltasına takılmak, dışkı renkli bir gözlük takmak gibidir. Ve bu gözlüklerle evliliğimize, vücudumuza veya işimize baktığımız zaman, tahmin edin ne görürüz? Bu gözlükler epeyce özelliklidir de. Sadece şimdiki zamandaki şeyleri değil, geçmiş ve gelecekteki şeyleri de gösterirler.

Geçmişe bu gözlüklerle baktığımız zaman, eski dargınlıkları ve hayal kırıklıklarını tekrar ederiz, eski kayıpları ve meseleleri yeniden yaşarız, eski küskünlükleri ve geçmişte kalmış hınçları yeniden alevlendiririz ve asla geri alınamayacak acı veren olaylar için dertleniriz. Özetle zihnimiz bize geçmişin yeterince iyi olmadığını söylemektedir.

Benzer şekilde, bu gözlüklerle geleceğe baktığımız zaman, geleceğin hiç albenisi yoktur. Türlü türlü korkutucu senaryo görürüz, çok ters gitme ihtimali olan bir sürü şey. Korkulara, kaygılara ve endişelere saplanırız; başarısız olma korkusu, reddedilme korkusu, yaşlanma veya hastalanma korkusu, çocuklarımızı perişan etme korkusu, yalnız kalma veya aç kalma veya sakat kalma korkusu, bilinmeyen ve belirsiz olandan duyulan korku. Bir başka deyişle gelecek yeterince iyi değildir.

Bu hikâyenin altında ayrıca imrenme ve açgözlülük de yatmaktadır: "Şu anda sahip olduklarım yeterince iyi değil." Kendine güvensizlik ve yakınlaşmadan duyulan korku da bu hikâyeye zemin teşkil eder: "Beni tanıdığın zaman, yeterince iyi olmadığımı göreceksin." Dargınlık ve kızgınlıktan da beslenir:

"Bana davranış şeklin yeterince iyi değil." Ve depresyon ve intihara giden yolu da yapar: "Hayatın kendisi yeterince iyi değil."

Peki, bu hikâyeyle nasıl başa çıkabiliriz? Olumlu düşünme, polyannacılık oynama, bardağın dolu tarafını görme bu hikâyeyi defeder mi? Pek sanmıyorum. (İsterseniz siz de buyurun deneyin, milyonlarca insan bunları denemiş ve başarısız olmuştur.) Peki, sertleşip, kendimize bu kadar yargılayıcı olmayı, bu kadar olumsuz düşünmeyi bırakmayı sıkıca tembihlesek? Pek çok insan bu yolu dener ama ironik olan şu ki bu da kendinizi yeterince iyi olmamakla yargılamanın bir başka yoludur. Neyse ki bu hikâyeyle başa çıkmanın çok daha etkili bir yolu var; hikâyeyi fark edip adlandırmak yani ona bir isim vermek.

Zihniniz sizi yeterince başarı kazanamamakla, yeterince para kazanamamakla, yeterince egzersiz yapmamakla ilgili ağır biçimde eleştirdiği zaman veya sizi şişman, tembel, aptal, bencil, budala, huysuz, kaygılı, ısrarcı veya iradesiz olmakla suçladığı zaman şunları yapmayı deneyin:

Duraksayın.

Duraksayın ve nefes alın; yavaş, derin ve nazik bir nefes alın.

Duraksayın, nefes alın ve fark edin. Zihninizin ne yaptığını fark edin.

Ve zihninizin yaptığını fark ederken meraklı olun. Zihninizin bu hikâyeyi nasıl anlattığına dikkat edin. Kelimelerle mi, resimlerle mi yoksa her ikisiyle de mi anlatıyor? Kafanızın içinde bir ses duyuyor musunuz? Duyuyorsanız bu ses nerede? Kafanızın arkasında mı, ortada bir yerde mi yoksa tam tepesinde mi? Peki bu ses neye benziyor? Sizin sesiniz mi, bir başkasının sesi mi? Yüksek bir ses mi, yumuşak mı, yavaş mı, hızlı mı? Bu seste hangi duygu var?

Sonra duraksayın, nefes alın, fark edin ve adlandırın.

Hikâyeyi ondan ayrışmanıza, geri çekilip onu olduğu şekliyle, bir dizi kelime ve resim olarak görmenize yardımcı olacak şekilde adlandırın. Örneğin şöyle diyebilirsiniz, "Evet! İşte yine geldi. Şu eski 'Yeterince Akıllı Değilim.' hikâyesi. Bu hikâyeyi bilirim!" O anda, muhtemelen bir hafiflik hissedeceksiniz, o dışkı renkli gözlükleri çıkarmışsınız da dünyayı şimdi daha net görüyormuşsunuz gibi.

Bu basit alıştırma çok etkilidir, çünkü bize gerçek gücümüzün nerede olduğunu hatırlatır: Bunlarla kavga etmede değil de bu hikâyelerin ortaya çıkmasını engellemede, geriye çekilip onları gerçek hâlleriyle görmede ve onların kafalarına göre gidip gelmelerine izin vermede.

Farz edelim zihniniz dikkatinizi eşinizin, çocuklarınızın, arkadaşlarınızın, akrabalarınızın veya amirinizin tüm kusurlarına, hatalarına, sinir bozucu huylarına ve zayıflıklarına çekmekle meşgul. Eğer böyleyse aynı yöntemi kullanabilirsiniz; duraksayın, nefes alın ve fark edin. Zihninizi eylemdeyken fark edin, sizi ayartmakta ne kadar hünerli olduğunu fark edin. Seçtiği kelimelere ve resimlere dikkat edin; sizi altüst etmek, kızdırmak veya kaygılandırmak için nasıl da bunları bir araya getirdiğini fark edin. Duraksayın, nefes alın, fark edin ve sonra hikâyeye bir ad verin: "Evet! İşte yine geldi. 'O/onlar yeterince iyi değil.' hikâyesi."

Ve zihniniz bir kimseyle ilgili olmayan bir şey hakkında -işiniz, geliriniz, eviniz, arabanız, akşam yemeğiniz vs.- tantana ediyorsa duraksayın, nefes alın, fark edin ve ad verin: "Evet! Yine 'Yeterince İyi Değil' hikâyesi."

Bu yöntemi çeşitlendirmekten çekinmeyin ve bu yönteme biraz neşe ve espri katın. Örneğin, kendinize şaka yollu "Cık

cık cık! Yeterince iyi değiiiiiiiiil!" veya "Yaşasın! 'Yeterince İyi Değil Şov' başlıyoor." gibi şeyler söyleyebilirsiniz. Hatta kısaltma da kullanabilirsiniz: "YİD!"

Zihninizin bu yaptıklarını fark edip bunlara ad verirken, doğal coşku ve espri anlayışınızdan faydalanmaya çalışın. Bu kadar yaratıcı, yeniliğe açık ve bize müthiş faydalı, insan zihni dediğimiz bu harika enstrümanın; yargılamaya, kıyaslamaya, eleştirmeye -hata bulmaya, eksikliklere odaklanmaya ve baktığı her yerde sorun görmeye- yönelik yapısal bir eğiliminin olmasındaki büyük ironiyi fark edin.

İnsan zihninin niye böyle bir eğilimi olduğunu merak ediyorsanız, bunu evrim açısından ele alabilirsiniz. İlk insanların pek çok çocuğu olacak kadar uzun süre hayatta kalabilenleri; mevcut sorunları (tehlikeli hayvanlar, acımasız hava durumu, vahşi rakipler gibi) açıkça görebilen, ilerideki sorunları (daha tehlikeli hayvanlar, daha kötü hava durumu ve daha vahşi rakipler gibi) kestirebilen ve bu sorunları etkin bir şekilde çözmeyi becerebilenlerdi. Yani mağara döneminde bir adam sürekli bir mutluluk hâli içinde, her şeyin hâlihazırda gayet iyi olduğunu düşünerek ve herhangi bir sorun görmeksizin ve beklemeksizin ortalıkta gezinseydi, çocuğu olacak kadar uzun süre hayatta kalamazdı. Bahsettiğimiz tehlikeli hayvanlar, acımasız hava durumu veya saldırgan rakiplerce yok edilirdi.

Böylelikle, evrimin bir sonucu olarak zihinlerimiz fevkalade bir sorun çözme makinesi hâline geldi. Ve şimdi baktığı her yerde sorun görüyor; mevcut hâlleriyle yeterince iyi olmayan şeyler. (Yani herhangi biri size olumsuz düşünmenin kusurlu veya zayıf bir zihnin işareti olduğunu söylemişse, belli ki neden bahsettiğini bilmiyor. Olumsuz düşünme normal ve sağlıklı bir insan zihninin çok doğal psikolojik bir sürecidir.)

Bir kez "Yeterince İyi Değil" hikâyesini fark edip adlandırınca, genelde bu hikâyeden ayrışabiliriz yani gözlükleri çıkarıp dünyaya yeni gözlerle bakabiliriz. Kendindeliğin, açık olma ve merak içinde dikkatini vermek anlamına geldiğini hatırlayalım. Gözlükleri çıkarınca gördüklerimize, duyduklarımıza, dokunduklarımıza, kokusunu ve tadını aldıklarımıza dikkatimizi çevirebiliriz. Şimdi ve burada ne yaptığımızı merakla fark edebiliriz ve tüm o "YİD" batağına saplanmak yerine tümüyle ana odaklanabiliriz.

Olumlu düşünme diyarına taşınıp "YİD" hikâyelerini "HŞH" (Her Şey Harika) hikâyeleri ile ikame etmeye çalışmadığımıza dikkat edin. Böyle bir yaklaşım, kendimizi bardağın yarısının boş değil de yarısının dolu olduğuna ikna etmeye çalışmak olacaktır. "Yarısı boş" ve "yarısı dolu" bardakla ilgili hikâyelerden başka bir şey değildir ve biri diğerinden daha doğru olamaz. Bardağa gerçekten odaklandığımız zaman, açıklık ve merakla dikkatimizi verdiğimiz zaman, yarısı dolu veya yarısı boş gibi yargılar geri plana düşer; bardağın biçimi, ışığı yansıtma şekli, içindeki suyun seviyesi ve suyun bardağın kenarlarına değdiği yerlerdeki parlaklık değişimi ön plana çıkar.

"Peki!" diyor olabilir zihniniz, "'Yeterince iyi değil.' hikâyesine odaklanmanın bir faydası olamayacağını anlıyorum ama beklenti açığını ne yapacağız?" Bu çok yerinde bir soru. Evliliğimiz, işimiz, sağlığımız veya davranışlarımız olsun, herhangi bir konuda bir beklenti açığı ile karşılaştığımız zaman, içinde bulunduğumuz anda olarak bununla çok daha etkin bir şekilde başa çıkabiliriz. Sisin içinde kaybolmuşken, sorunları etkin bir şekilde ele almak zordur.

Ancak anda olmak sadece ilk adımdır. İkinci adım amacımızı netleştirmek: Bu sorunu çözmeye çalışırken neyin uğruna yaşamak, nasıl davranmak istiyorsunuz? İkinci adımı kitabın

ilerleyen safhalarında, *amaç*ın rolünü tartışırken ele alacağız ama şimdilik birinci adımla devam edelim. Hayatın hangi alanlarında "YİD" hikâyesi ortaya çıkıyorsa kendinizi onun kancalarından kurtarıp bunun nasıl bir fark yarattığını görmeye çalışın. Kendinizi kurtardıktan sonra, etrafınızdaki dünyaya meraklı gözlerle bakın; bir ağaç gibi olun ve ana odaklanın. Kim bilir, belki de o bulanık gözlükleri attığınız zaman, sorunlarınız size daha küçük veya birlikte yaşanılması daha kolay görünecektir.

11. BÖLÜM

NAZİK OLMANIN BİLGELİĞİ

Kimi zaman sel, açlık, yangın, ölüm, hastalık ve doğal afet nedeniyle beklenti açığı ile karşı karşıya kalırız. Kimi zaman da kendi kendimizi baltalayan davranışlarımız nedeniyle açığı kendimiz yaratırız. Hepimiz işleri berbat eder, durumu kavrayamaz ve aptalca hatalar yaparız. Hepimiz zaman zaman, duygularımız tarafından ipin ucundaki bir kukla gibi oynatılır ve kendimizi baltalayıcı şekillerde davranırız. Düşüncelerimize kendimizi kaptırmış ve duygularımızla cebelleşir hâldeyken, olmak istediğimiz kişinin yapmayacağı şeyler yapar, söylemeyeceği şeyleri söyleriz. En çok sevdiğimiz insanları incitebilir veya onların sevgisine layık olmadığımızı düşündüğümüz için onlardan kaçınabiliriz.

Bu kitaptaki ilkeleri uyguladıkça, bu tür eylemlerimizin daha nadir meydana geleceğini göreceksiniz. Ancak gerçek şu ki asla kusursuz olamayız. Yine, yeniden işleri berbat edeceğiz. Bu, insan olmanın bir parçasıdır.

Peki, işleri berbat edince zihniniz genelde ne yapar? Eğer sizin zihniniz de benim zihnim gibiyse, büyükçe bir sopa çıkarıp sizi pataklamaya başlayacaktır; size yeterince iyi olmadığınızı, bir işi beceremediğinizi veya sizde bir terslik olduğunu söy-

leyecektir veya daha sıkı çalışıp daha iyisini yapmanızı ve kendinizi geliştirmeniz gerektiğini söyleyecektir. Bu hiç de şaşırtıcı değil. Büyürken, yetişkinler davranışlarımızı değiştirmek amacıyla sık sık bizi eleştirmiştir; o zaman bizim de bunu kendimize yapmamız sürpriz olmamalı. Ama ne yazık ki bu yaklaşım pek faydalı değildir.

Sopa ve havuç hikâyesini duymuşsunuzdur. Bir katıra yükünüzü taşıtmak istiyorsanız, onu bir havuçla veya bir sopayla harekete geçirebilirsiniz. Her iki yaklaşım da katırı hareket ettirecektir ama zaman içinde, ona sopayla ne kadar çok vurursanız, o denli mutsuz ve sağlıksız olacaktır. Öte yandan, istediğinizi yaptığı zaman katırı bir havuçla ödüllendirirseniz, zamanla çok daha sağlıklı bir katıra sahip olursunuz (gece görüşü de cabası!). Kendinizi cezalandırmak veya acımasızca eleştirmek de katırı sopayla dövmek kadar verimsizdir. Tabii, kimi zaman acımasız özeleştiri sizi doğru yönde harekete geçirecektir ama alışkanlık hâline geldikçe, daha mutsuz ve sağlıksız hissedeceksiniz. Davranışlarınızı değiştirmede size yardımı olması pek mümkün değil; büyük olasılıkla kendinizi çıkmazda ve çok mutsuz hissedeceksiniz.

Bu yüzden, beklenti açığımızı her ne yarattıysa yaratsın, hayat acımasızca bunu bize yıkmış olsa da veya açığa biz kendi davranışlarımızla kısmen neden olmuş olsak da, kendi kendimize şefkat gösterebilmek elzemdir. (Tabii eğer hayatınızı hırpalanmış bir katır olarak sürdürmek istemiyorsanız ama istediğinizin gerçekten bu olduğundan kuşkuluyum.)

Kendine şefkat göstermenin iki unsuru olduğunu hatırlayacaksınız: Nazik ve ânda olma. Ânda olmanın kapsadığı becerileri daha önce ele almıştık: Ayrışma, yer açma ve odaklanma. Sonraki adım bunları nazikçe harmanlamak olacaktır. Şimdi

kendine şefkatin ne olduğunu daha iyi tecrübe edebilmeniz için size bir dizi egzersiz tarif edeceğim.

Kendine Şefkat Egzersizi

Şimdi sükûnet ve farkındalık içinde olacağınız rahat bir pozisyon alın. Mesela bir sandalyede oturuyorsanız, hafifçe öne doğru eğilebilir, sırtınızı dikleştirebilir, omuzlarınızı düşürebilir ve ayaklarınızı hafifçe yere bastırabilirsiniz.

Şimdi aklınıza sıkıntı yaşadığınız bir beklenti açığını getirin. Birkaç saniyenizi bu açığın doğası ve sizi nasıl etkilediği üzerine düşünmeye ayırın ve can sıkıcı duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasına izin verin.

1- Ânda Olun

Duraksayın.

Yapmanız gereken sadece bu, duraksayın.

Birkaç saniye duraksayın ve zihninizin size ne söylediğini fark edin. Seçtiği kelimeleri, konuşma hızı ve sesin yüksekliğini fark edin.

Meraklı olun; bu hikâye bildik, eski bir hikâye mi yoksa yeni bir şey mi? Zihniniz sizi hangi zamana götürüyor; geçmişe mi, şimdiye mi yoksa geleceğe mi? Hangi yargılarda bulunuyor? Hangi yaftaları yapıştırıyor?

Zihninizle tartışmaya veya onu susturmaya çalışmayın; bu sadece durumu körüklemeye yarar.

Basitçe, zihninizin size hangi hikâyeyi anlattığını fark edin.

Ve merakla, ortaya çıkan tüm farklı duygulara dikkatinizi verin. Ne keşfettiniz? Suçluluk duygusu, üzüntü, kızgınlık, korku veya utanma mı? Dargınlık, çaresizlik, keder, öfke veya kaygı hissi mi?

Ortaya çıktıkça bu duygulara isim verin: "Bu, korku.", "Bu, üzüntü." gibi.

Meraklı bir çocuk gibi vücudunuzda olan bitene dikkat kesilin. Bu duyguları en şiddetli olarak nerenizde hissediyorsunuz? Bu duyguların boyutu, şekli ve sıcaklıkları nedir? Kaç katmandan oluşuyorlar? Bunlar ne tip farklı bedensel hislere yol açıyorlar?

2- Yer Açın

Şimdi yavaşça acının içine doğru nefes alın.

Bunu nazik bir tavırla yapın.

Bu nefese ilgi ve katkınızı aşılayın; bu eylemi bir destek ve ferahlatma olarak görün.

Nefesinizin acının içine ve çevresine aktığını hayal edin.

Sihirli bir şekilde, içinizde genişçe bir alanın açılarak bu hislerin her biri için ayrı ayrı odalar hazırladığını hayal edin.

Bu duygular ne kadar acı verse de onlarla mücadele etmeyin.

Duygularınıza husumet değil, huzur sunun.

Duygularınızı kendi hâllerine bırakın ve onları itmek yerine onlara genişçe yer açın.

Ve vücudunuzda bir direnç -sıkışma, büzülme veya gerginlik- hissederseniz onun da içine nefes alın. Ona yer açın.

Ortaya çıkan tüm duygularınıza, düşüncelerinize ve direncinize de birer yer açın ve onlara barışçı bir tutumla yaklaşın.

3- Şefkatle Tutun

Şimdi bir elinizi seçin.

Bu elin çok merhametli ve ilgi gösteren bir kimsenin eli olduğunu hayal edin.

Bu eli, yavaşça ve usulca, vücudunuzun acı ile en çok incinen bölümüne koyun.

Acıyı göğsünüzde ya da belki başınızda, boynunuzda veya midenizde mi hissediyorsunuz? Neresi çok şiddetliyse elinizi oraya koyun. (Hissizleştiyseniz veya belirli bir yer bulamıyorsanız, o zaman elinizi göğsünüzün ortasına koyun.)

Orada, teninizin üstünde veya giysilerinizin üstünde hafifçe dursun.

Avuç içlerinizden vücudunuza yayılan sıcaklığı hissedin.

Vücudunuzun acının etrafında yumuşadığını, gevşediğini ve acıya bir yer açtığını hayal edin.

Bu acıyı usulca tutun. Onu ağlayan bir bebekmiş gibi, inleyen bir yavru hayvan gibi veya kırılgan bir sanat eseriymiş gibi tutun.

Önemsediğiniz birine uzanır gibi, bu nazik tutuşunuza şefkat ve sıcaklık katın.

Parmaklarınızdan nezaket aksın.

Şimdi her iki elinizi de kullanın. Birini göğsünüze diğerini de karnınıza koyun ve orada hafifçe dursunlar. Kendinize şefkatle ve nazik davranın, kendinizle temas kurun, kendinize ilgi gösterin, kendinize ferahlık ve destek verin.

4- Şefkatle Konuşun

Şimdi kendinize olan ilgi ve sevginizi ifade edecek şekilde bir şeyler söyleyin.

Bu tutumunuzu hatırlatacak şekilde "Nazik!" veya "Şefkat!" gibi kelimeler söyleyebilirsiniz.

"Bu gerçekten canımı yakıyor." veya "Bu çok zor." diyebilirsiniz.

"Bunun canımı yaktığını biliyorum ama bunu yapabilirim." diyebilirsiniz.

Acınızı hafife almadığı sürece bir alıntıyı, atasözünü veya deyişi tekrar edebilirsiniz.

Başarısız olduysanız veya bir hata yaptıysanız, kendinize şunu hatırlatmak isteyebilirsiniz, "Evet, ben insanım. Gezegendeki herkes gibi, ben de başarısız olabilir ve hata yapabilirim."

Bunun, insan olmanın bir parçası olduğunu kabul edebilir; kendinize şefkatle ve nazikçe bunun, bir beklenti açığı ile yüz yüze geldiklerinde tüm insanların hissettiği bir şey olduğunu hatırlatabilirsiniz. Bu acı size önemli bir şeyi gösteriyor; hayattasınız, bir yüreğiniz var, önemsiyorsunuz ve istediğiniz şeyle elinizdeki arasında bir açık var. Ve bu şartlarda her insan böyle hissedecektir. Bu sevimsiz bir şey. Canınızı yakıyor. Ve bunu istemiyorsunuz. Ve bu, sizin, gezegendeki her insanla ortak olan bir yönünüz.

***

Umuyorum ki yukarıdaki egzersizin size bir yardımı olmuştur. Tabii ki bu egzersizi istediğiniz şekillerde değiştirebilirsiniz. Mesela, şefkatli kelimeler için benim önerilerimi beğenmediyseniz kendi tercihlerinizle değiştirebilirsiniz. Doğru kelimeleri bulmak için, kendinizi aynı acıyı çeken küçük bir çocukmuş gibi hayal edin. Bu çocuğa şefkatle yaklaşmak isteseydiniz, onu teselli etmek ve ona destek olmak, onu önemsediğinizi göstermek isteseydiniz hangi kelimeleri seçerdiniz? Aklınıza nasıl bir cevap geliyorsa, kendinize de benzer şeyleri, aynı ilgi ve şefkatle söylemeyi deneyin. Hatta bu fikri bir adım daha ileri götürerek şu şekilde etkili, hayalî bir egzersize de dönüştürebilirsiniz.

Çocukluk Hâlinize Şefkat

Rahat bir pozisyon alın ve gözlerinizi kapayın veya gözlerinizi bir noktaya sabitleyin.

Birkaç defa yavaşça derin nefes alın ve bunları açıklık ve merakla fark edin.

Hayal gücünüzü kullanarak bir egzersiz yapmak üzeresiniz. Bazı insanlar bir TV ekranındaki gibi canlı ve renkli resimler vasıtasıyla hayal kurar; kimileri muğlak, belirsiz ve bulanık resimlerle kimileri de resimlerden hiç faydalanmaz, kelimeler ve fikirlerle hayal kurarlar. Şu an nasıl hayal kurduğunuzun bir önemi yok.

Şimdi kendinizi bir zaman makinasına girerken hayal edin. Makinaya girdikten sonra, kendinizi küçük bir çocukken ziyaret etmek üzere zamanda geri gidiyorsunuz. Çocukluk hâlinizi, çocukluğunuzda yaşadığınız can sıkıcı bir olayın hemen sonrasında, çok acı çektiği bir sırada ziyaret edin.

Şimdi zaman makinasından çıkın ve çocuk hâlinizle temas kurun. Bu küçük çocuğa iyice bakın ve neler yaşamakta olduğunu anlamaya çalışın. Ağlıyor mu? Kızgın mı, korkmuş mu? Suçlu mu hissediyor, utanmış mı? Bu çocuğun esas neye ihtiyacı var; sevgiye mi, şefkate mi, anlayışa mı, affedilmeye mi, korunmaya mı yoksa kabullenilmeye mi? Müşfik, sakin ve nazik bir ses tonuyla, bu "çocuk hâliniz"e biraz önce ne olduğunu, neler yaşadığını ve nasıl canının yandığını bildiğinizi söyleyin.

Bu çocuğa yaşadığı tecrübeyi doğrulatmak için kimseye ihtiyacının olmadığını, çünkü ne yaşadığını *sizin* bildiğinizi söyleyin.

Bu çocuğa bu tecrübeyi atlattığını ve artık bunun sadece acı veren bir anı olduğunu söyleyin.

Bu çocuğa artık burada olduğunuzu, ne kadar acı çektiğini bildiğinizi ve mümkün olan her şekilde ona yardım etmek istediğinizi söyleyin.

Sizden istediği bir şey olup olmadığını sorun ve her ne isterse bunu ona verin. Eğer çocuk sizden onu özel bir yere götürmenizi isterse bunu yapın. Ona sarılın, onu öpün, şefkatli sözler söyleyin veya bir hediye verin. Bu bir hayal gücü egzersizi, o yüzden istediği her şeyi ona verebilirsiniz. Eğer bu çocuk hâliniz ne istediğini bilmiyorsa veya size güvenmiyorsa, bunun bir sorun olmadığını, destek için orada olduğunuzu ve yardım için elinizden geleni yapmak üzere her zaman orada olacağınızı söyleyin.

Çocuğa, yanında olduğunuzu, onu önemsediğinizi, dolu dolu, zengin ve anlamlı bir hayat sürmek üzere bu acıyı atlatmada ona yardım edeceğinizi söyleyin.

Bu çocuk hâlinize, aklınıza gelen her şekilde -kelimelerle, jestlerle veya tavırlarınızla- ilgi ve şefkatinizi göstermeye devam edin.

Çocuk hâlinizin sizin ilgi ve şefkatinizi kabul ettiğini hissedince, onu kendi hâline bırakın ve dikkatinizi nefesinize odaklayın.

Birkaç dakika boyunca nefes alıp verişinizi açıklık ve merakla gözlemleyin ve sonra gözlerinizi açın ve etrafınızdaki odaya odaklanın.

***

Çoğu kimse, acı içindeki küçük bir çocuğa şefkatle yaklaşmanın kendilerine şefkatle yaklaşmaktan çok daha kolay olduğunu söylüyor; yukarıdaki egzersiz bu gözlemden ziyadesiyle faydalanılarak tasarlanmıştır. Bunu düzenli olarak uygulamak hem kendine şefkati geliştirmek hem de eski yaraları tedavi etmek için faydalı olacaktır.

Bu egzersizleri yapmanın yanı sıra, kendiniz için yapabileceğiniz küçük şefkat eylemlerini de düşünün. Yatıştırıcı sıcak bir banyo ya da duş nasıl olur? Masaj yaptırmak? Besleyici, sağlıklı bir yemek yemek? Bir yürüyüşe çıkmak? Kendinize özel zaman ayırmak? En sevdiğiniz müzikleri dinlemek?

Kendinizi yargılamaksızın dinleyip, acınızın boyutlarını kabul edebiliyor musunuz? Kendinize nazik davranıp hüsnüzanla yaklaşabiliyor musunuz? Yanılabilir bir insanoğlu olduğunuzu ve tabii ki hata yapabileceğinizi görebiliyor musunuz? Kendi içinizdeki iyiliği arayabiliyor musunuz? (Kesinlikle orada, zihniniz her ne kadar bunu reddetmek istese de.)

Bunun söylenmesinin yapılmasından kolay olduğunu biliyorum ama her yeni beceri gibi, kendine şefkat de pratik gerektiriyor. Şahsen, kendime şefkat göstermede en çok oğluma bağırdığım zaman zorlanıyorum. Kimi zaman ona çok kızıyorum ve kendimi kaybediyorum. Niye? Çünkü zihnimin ondan *beklediği* şekilde davranmıyor, zihnimin ondan *beklediği* hızda öğrenmiyor veya kendini geliştirmiyor. Bu hikâyelerle birleşince sabır ve kabul gibi değerlerimle temasımı kaybedip ona bağırıyor veya kırıcı sözler sarf ediyorum.

Kısa süre sonra zihnim, büyük sopasıyla işe koyuluyor: "Kötü baba!" "Sen ne biçim iş yapıyorsun!" "Ne kadar da ikiyüzlüsün!" "Daha beş yaşında bir çocuk o; onun huyuna gitmelisin. Ne diye küplere biniyorsun?" "Sen bir de kendine ACT terapisti mi diyorsun?" "Okuyucuların şimdi seni görse ne derlerdi acaba?"

Ve bir de bakmışım, suçluluk hissi, kızgınlık, utanç veya hüsranla dolu büyük bir duygusal fırtına içinde bocalıyorum.

Bir süre sonra, olan biteni fark ediyorum. Ayaklarımı sıkıca yere basıyor, birkaç derin nefes alıyorum ve gördüklerimi, duyduklarımı, dokunduklarımı, kokusunu ve tadını aldıklarımı fark ediyorum. Ana odaklanıyorum, içinde bulunduğum ana dönüyorum. Ve acı çektiğimi kabul ediyorum. Sonra göğsüme veya karnıma -nerede en çok acı hissediyorsam oraya- usulca elimi koyup derin derin nefes alıyorum. Kendime şunu hatırlatıyorum: "Sen bir insansın. Ve gezegendeki her bir ebeveyn gibi, sen de bazen işleri berbat ediyorsun. İyi bir ebeveyn olmayı önemseyip kendi ideallerine uygun davranmayı beceremediğin zaman işte böyle hissedeceksin."

Sonra daha derine, tüm o öfke, hayal kırıklığının altına bakıyorum ve orada büyük bir korkuyla karşılaşıyorum; oğlumun geleceğine dair çok fazla korku, yeterince gelişim gösteremezse ona ne olacağına dair bir korku. Onu dışlayacaklar mı ya da onunla uğraşacaklar mı? Sınıfta herkesin dalga geçtiği veya hakkında şaka yaptığı o çocuk mu olacak?

Ve sonra, tüm o korkunun altında ne olduğunu görmek için daha da derine bakıyorum. Ve orada sevgiyi buluyorum. Saf, sınırsız, büyülü ve asla tükenmeyecek bir sevgi.

Siz de sessizce oturup kendinize şefkatle ve nazikçe yaklaşmak, duygusal acınıza meraklı bir gözle bakmak için zaman

ayırırsanız, zannederim siz de içinizde benzer bir şey keşfedeceksiniz. Hissettiğiniz her ne ise -kızgınlık, korku, üzüntü veya suçluluk-, onu usulca tutun ve kendinize sorun, "Bu acı yüreğimle ilgili neyi açığa çıkarıyor? Bana neyi önemsediğimi gösteriyor?" Veya kendinize ACT'in öncüsü Steve Hayes'in yönelttiği şu soruyu sorun: "Bu acıyı yaşamamanız için neyi önemsememeniz gerekiyor?"

Bu sorular size -zihniniz aksini iddia etse de- kötü olmadığınızı hatırlatmada yardımcı olur. Siz umursayan bir insansınız. Ne de olsa, eğer umurunuzda olmasa, canınız yanmayacaktı.

KÜÇÜK DÜŞÜNÜN

Kendine şefkati geliştirmek için, büyük ve dramatik bir şey yapmamız gerekmiyor. En ufak bir şefkat eylemi bile fark yaratacaktır. Örneğin, işte size bu sabah gerçekleştirdiğim bir dizi eylem; sırtımı ve boynumu esnettim, sıcak bir duş aldım, kedilerle oynadım, oğlumu gıdıklayıp onunla güreştim, sağlıklı bir kahvaltı yaptım, pencerenin önündeki kuşları dinledim. Bu tür küçük ilgi ve katkı hareketleri zamanla kendinizle destekleyici ve sevgi dolu bir ilişki kurmanızı sağlayacaktır. Hatta bu eylemleri yaptığınızı *hayal etseniz* bile, bu da bir kendine şefkat hissi yaratacaktır.

Kendine şefkat üzerine dünyanın önde gelen araştırmacılarından olan Amerikalı psikolog Kristin Neff, kendindelik ve şefkate ilave olarak, bizim de bir önceki egzersizde değindiğimiz üçüncü bir unsuru salık veriyor: "Müştereklik" veya "müşterek insanlık." Temel olarak bu unsur, insan olma hâli ve acı çekmenin doğası üzerine kafa yormayı içeriyor. Acı çektiğimiz zaman, kendimize bunun normal, insanî bir tecrübe olduğunu, şu anda, tüm gezegende milyonlarca insanın bizimkine benzer

acılar çektiğini hatırlatalım. Bunu acımızı küçümsemek veya önemsizleştirmek için yapmıyoruz, bundan ziyade acımızın insan olmanın bir parçası olduğunu, herkesle ortak bir yanımız olduğunu, başkalarının çektiği acıları anlamamıza ve şefkatimizi onlara da yöneltmemize yardım edecek bir şey olduğunu kavramak için yapıyoruz.

Genelde acı çektiğimiz zamanlarda, zihnimiz bize bu acıyı yaşayanın sadece kendimiz olduğunu, diğer herkesin bizden daha mutlu olduğunu söyler! Kendimize, yaşadığımız acıyı başkalarının yaşamadığını, başkalarının -en azından bizim kadar- işleri berbat etmediğini veya başarısız olmadığını söyleriz. Ve bu hikâyeye kapıldığımız takdirde, çektiğimiz acı daha da şiddetlenir. Gerçek şu ki tüm insanlar acı çeker. Her insanın hayatında kayıplar ve zorluklar olur. Hepimiz tokadı yer, beklenti açığıyla karşılaşırız; gezegendeki her insan için bu tekrar tekrar olur.

O yüzden hayat bizi hırpaladığında veya kapımızın önüne hayvan dışkısı yığdığında şunu unutmayalım: "Kendine şefkat önce gelir." Bunu sağladıktan sonra strateji üretmeye, sorun çözmeye yönelmek, bilgece sözler üzerine kafa yormak ve değerlerimiz doğrultusunda etkin şekilde harekete geçmek genelde faydalı olacaktır. Ama en iyi sonuçlar genellikle şefkati ilk sıraya koyduğumuzda ortaya çıkacaktır.

Lütfen bir saniye daha beklemeyin. Sizi her fırsatta kendine şefkati geliştirmeye davet ediyorum; gerçek içsel kudretin anahtarı budur. Gün boyunca, ufak kendine şefkat eylemlerinde bulunun. Bunların her biri bir fark yaratacaktır.

3. KISIM

DEMİR ATIN

12. BÖLÜM

KENDİNİZİ DEMİRLEYİN

ŞU GERÇEKTEN KAÇINMAMIZIN MÜMKÜN OLMADIĞI ÂŞİKÂR: Beklenti açığı ne kadar büyük olursa, çektiğimiz duygusal acı da o denli büyük olacak. Ve böyle sıkıntılı durumlarda özellikle iki duygu daima ortaya çıkacaktır: Korku ve kızgınlık. Bu hiç de şaşırtıcı değil. Herhangi bir balık, sürüngen, kuş veya memeli ciddi bir tehditle karşılaştığı zaman, savaş ya da kaç tepkisi tetiklenir; organizma ya tehditten uzaklaşmak üzere ya da kalıp o tehditle savaşmak üzere kendini hazırlar. İnsanlarda, savaş tepkisi hemen kızgınlığa (veya onun yakın akrabaları olan hüsrana, sinirliliğe, içerlemeye ve öfkeye) dönüşür. Benzer şekilde kaç tepkisi de hemen korkuya (veya korkunun yakın akrabaları olan kaygı, sinirlilik, kuşku, güvensizlik ve paniğe) dönüşür. Ve yaygın olarak, savaş ve kaç duygularını aynı anda yaşarız.

Kızgınlık ve korkuya ilave olarak, çok çeşitli başka acı veren duygular da olabilir. Örneğin, eğer beklenti açığı bir tür önemli kaybı içeriyorsa, üzüntü ve keder ortaya çıkar. Ve bu açığa biz de bir şekilde katkıda bulunduysak (veya en azından bulundu-

ğumuza inanıyorsak) suçluluk duygusunun ortaya çıkması da hayli olasıdır.

Bu acı veren duygular bir tsunami dalgası gibi etki edebilir; çoğu zaman biz farkına varamadan yükselip çarparak bizi alır ve uzaklara sürükler. Bunu duyduğunuza şaşırabilirsiniz ama zamanı ve yeri geldiğinde bunların olmasına izin verin. Neden peki? Çünkü ne kadar büyük olurlarsa olsunlar, bu dalgalar bizi boğamaz (her ne kadar zihniniz bunun tersini iddia etse de). Görebilirsiniz, yer açma hâlini benimsediğimiz zaman -bir adım geriye çekilip bu dalgalara açıklık ve merakla baktığımız zaman- gökyüzü gibi oluruz; engin, açık ve uçsuz bucaksız. Ve duygularımız ne kadar çalkantılı olursa olsun, bunlara bir yer verip gelip gitmelerine izin verebiliriz, tıpkı dalgaların okyanustan kabarıp tekrar geri dönmeleri gibi. Kendimizi bir tekne gibi demirlersek bunu başarabiliriz.

Büyük acı çekerken, kendimizi demirlemek yardımcı olacaktır ama tabii ki bunu yapmayı başaramadığımız zamanlar da olacaktır. Yine de alıp götürüldüğümüzü fark eder etmez, hemen demir atabiliriz. Ve zamanla bunu yapmak daha kolay hâle gelecektir. Dalgaların büyüklüğü zamanla azalacaktır. Hâlâ büyük olabilirler ama artık tsunami dalgaları değildirler. Kimi zaman bizi devirebilirler ama kimi zaman da deviremezler. Ve biz demir atmada ustalaştıkça ve hızlandıkça, bu dalgaların bize çarptığı zamanki etkileri hafifleyecektir.

Peki demir atmayı nasıl başaracağız? Aslında bunu zaten biliyorsunuz; "Ağaç Gibi Olun" egzersizinin çok kısa bir hâli, bu yöntemi beş ila on saniye içinde uygulamayı hedefleyeceğiz. Şimdi bir denemeye ne dersiniz?

Demir Atın

Aşağıdakileri yapmak üzere beş ila on saniyenizi ayırın.

Ayaklarınızı yere sağlamca basarak omurganızı dikleştirin.

Bunu yaparken, yavaş ve derin bir nefes alın.

Etrafınıza bakın ve gördüğünüz beş şeyi fark edin.

Dikkatlice kulak kesilin ve duyduğunuz beş şeyi fark edin.

Nerede olduğunuzu ve ne yapmakta olduğunuzu fark edin.

***

Bu kısa egzersiz herhangi bir zamanda ve mekânda yapılabilir ve bizi kolayca yaşadığımız ana getirir, öyle ki hayata ve yaptığımız işe odaklanabiliriz. Ve etrafımız, eylemlerimiz ve duygularımıza yönelik kapsamlı bir farkındalığı sürdürebilirsek bu, dalgalar dinene kadar bizi demirlemiş hâlde tutacaktır.

Herhangi bir kendindelik egzersizinde olduğu gibi, bunu da pek çok şekilde değiştirebilirsiniz. Örneğin, ayağa kalkıp vücudunuzu esnetebilir, esnemeyi uzatarak kaslarınızın uzamasını hissedebilirsiniz. Veya avuç içlerinizi birbirine sıkıca bastırabilir, boynunuzdaki, kol ve omuzlarınızdaki kasların kasılmasını hissedebilirsiniz. Ya da ellerinizi sandalyenizin kolçaklarına sıkıca bastırabilirsiniz. Veya ensenize ve kafa derinize sıkıca masaj yapabilirsiniz.

Sonra bu bedensel hisleri demir atmak için kullanarak kulaklarınızı açın ve dünyaya uzanın. Görebildiklerinizi, duyabildiklerinizi, dokunabildiklerinizi, tadını ve kokusunu alabildiklerinizi fark edin; nerede olduğunuzu ve ne yaptığınızı fark edin. Ve tüm bunları istediğiniz hızda, yavaş veya hızlı yapabilirsiniz.

Uygulamada, "demir atmak" ve "kendinize nazik davranmak" hemen hemen aynı anda meydana gelir. Kimi zaman önce demir atabilir ve sonra hızlıca bir miktar kendine şefkatle devam edebiliriz, kimi zaman bu sıralama öbür türlü olabilir.

İşkenceden geçirilmiş olan Iraklı sığınmacı Ali'yi hatırladınız mı? Ondan, günde yirmi ila otuz defa demir atma egzersizleri yapmasını istemiştim. Bu çok fazla gibi görünebilir ama travma sonrası stres bozukluğundan muzdaripti ve iyileşmesinin uzun zaman alacağını biliyordum. Bu travmatik anları tekrar yaşantılamasının onu alıkoymaya devam edeceğini, beklenmedik anlarda üzerine atlayıp onu geçmişteki kâbusları tekrar yaşamaya götüreceğini biliyordum. O yüzden onun, yaşadığı ana dönmede ustalaşmasını istedim. Ve size de aynısı yapmayı öneriyorum.

Elbette, bizi alıp götüren yalnızca acı veren duygular değildir; kendimizi düşüncelerimize de kolayca kaptırırız, özellikle şu eski "Yeterince iyi değil." hikâyesine ki bize uğramadan uzun süre duramaz. "YİD" hikâyesi çok hünerlidir. Sürekli kılıktan kılığa girer, bu da bizim onu fark etmemizi zorlaştırır ve gafil avlanmamıza neden olur. Bu yüzden, bu farklı kılıkları fark etmede ustalaşabilmek için, bu hikâyenin sık görülen beklenti açıklarındaki rolüne bir bakalım.

İMRENME VE KISKANÇLIK

Varlıklı bir girişimci olan Sam, sık sık imrenmeden muzdaripti. Multi-milyoner olmasına rağmen, kendini varlıklı olarak görmüyordu. Niçin? Çünkü kendisini tanıdığı *milyarder* girişimcilerle karşılaştırıyordu. Ve onların başarılarını duyduğu zaman, neredeyse kusar gibi oluyordu; midesi çalkalanıyor, çenesi kasılıyor ve kalbi küt küt atıyordu. Acı acı içerleyerek neden tüm zenginliklerin kendisinde değil de onlarda olduğunu merak ediyordu.

Kimi zaman hepimiz imrenme ve kıskançlığın pençesine düşeriz. Bu nahoş duygular, başkalarının iyi talihine tanık olduğumuz zaman ortaya çıkarlar, bunlara sevinmek yerine içerleriz, onların sahip olduklarını isteriz. Zihinlerimiz kıyasta ve yargılamada öylesine hızlıdır ki bu, biz farkına bile varmadan meydana gelir. Başka birinin kariyeri, eşi, arabası, evi, geliri, görünüşü, zekâsı veya kişiliği ile ilgili bir şeyler görürüz (ya da duyarız veya hayal kurarız) ve zihnimiz bunları kendimizinkilerle kıyaslar ve bizdekileri "Yeterince iyi değil." şeklinde yargılar. Sonra bizde bir yoksun bırakılma, adaletsizlik veya bir şeyleri kaçırmış olma hissi oluşur.

Bir başka deyişle, kendimizi "YİD"e kaptırırız. Zihnimiz bize, "Hâlihazırda elimde olan 'yeterince iyi değil' Daha fazlasına ve daha iyisine ihtiyacım var. Bende de onların sahip oldukları olmalı!" der. Sam örneğinde, zihni ona gelirinin "yeterince fazla olmadığını", şirketinin "yeterince başarılı olmadığını" ve onun "yeterince başarı kazanamadığını" söylüyordu. Sizin zihniniz sizi imrendirmek için neler söylüyor? Hayatınızın belli yönlerine mi odaklanıyor? Sizin canınızı yakacağını bildiği belli anahtar konular var mı?

Benim zihnim, yazdığım kitapların satışları ile ilgili olarak bana sataşmayı sever. Bir kaç yıl önce meydana gelen bir olayı özellikle hatırlıyorum. ACT'in yaratıcısı Steven Hayes ile kişisel gelişim kitabı "*Zihninden Çık ve Hayatına Gir*" ile ilgili laflıyordum ve bana kaç adet sattığını söylediği zaman müthiş bir kıskançlık hissetmiştim. Kitabının satış rakamları benimkinin çok üstündeydi. Ona tebriklerimi sunarak gülümsemek için çok çaba sarf ettim ama bahse girerim ki solgun ve sarsılmış görünüyordum ve içten içe karnıma bir tekme yemiş gibi hissetmiştim.

Açıkçası, tepkilerim mantıklı değildi. Benim herhangi bir kişisel gelişim kitabımdaki teşekkür mesajları bölümünü okuduysanız, Steve'in ismi her zaman en yukarılardadır; bu adama inanılmaz derecede minnettarım ve mantıklı tepki burada onun başarısına sevinmek olurdu. Aslında, sakinleşip bu kitaptaki tavsiyeleri uyguladığım zaman, onun iyi talihine sevinebilmiştim. Ancak ilk tepkim imrenme olmuştu ve öylesine hızlı ve şiddetli bir tepkiydi ki bu beni gerçekten şaşkına çevirmişti. Ne de olsa, benim kitabım *Mutluluk Tuzağı* da gayet iyi gidiyordu ve Steve ile olan bu karşılaşmamdan önce kitabımın satışlarından çok memnundum. İşte bu da zihnin gücünü ortaya koyan bir örnek, nasıl da bir anda tatmin duygusunu silip yerine büyük bir memnuniyetsizlik hissi koyabiliyor.

Şimdi kıskançlığın sahiplenici formunu da unutmayalım; bunu, eşi başkaları ile zaman geçirdiğinde (veya geçirmek istediğinde) kaygılanan, sinirlenen ve şüphelenen kıskanç eşlerde görüyoruz. Böyle bir durumda, kıskanç eşin aklında "YİD" hikâyesinin iki versiyonu olur. İlk olarak, derinlerde yer etmiş bir "Ben yeterince iyi değilim ve eşim başkaları ile zaman geçirirse onların benden iyi olduğunun farkına varır." hikâyesi. Bu da yaygın olarak bir ikinci "YİD"e bağlanır: "Eşim yeterince

sadık/güvenilir/dürüst değil bu yüzden nihayetinde beni terk edecek veya bana ihanet edecek."

İmrenme ve kıskançlığın temelinde genelde korkuyla karşılaşıyoruz. Bu korku çok farklı şekillere bürünebilir; maddi kayıp veya fakir kalma korkusu, beklenenin altında bir başarıya ulaşma korkusu, eksik bulunma korkusu, yeterince iyi olmadığı için reddedilme korkusu, bir şeylerden mahrum kalma veya daha azına razı olma korkusu. Ve gördüğünüz gibi, tüm bu korkular içerik olarak "yeterince iyi olmama" fikrine bağlanır. Bu yüzden imrenme, kıskançlık veya sahiplenme ile mücadele ederken, ilk adım "YİD" hikâyesini tespit etmek olmalıdır. Kendinize şunları sorun: "Zihnim bana neyin yeterince iyi olmadığını söylüyor? Vücudum mu, aklım mı, hayatım mı, başarılarım mı, işim mi, gelirim mi, çocuklarım mı ya da eşim mi?"

Sonraki adımlar buna ad vermek, kendi hâline bırakmak, demir atmak ve sonrasında yaptıklarınıza odaklanmak ve bir amaçla hareket etmektir. Ancak şunu da unutmayın ki "YİD"den ayrışmak faydalı olmakla birlikte, resmin sadece bir parçasıdır. Fiziksel tepki ile de başa çıkmamız gerekir; o can sıkıcı duygulara yer açmak ve kendine şefkat pratiği yapmak gerekir.

Kendine şefkat özellikle önem arz eder. İmrenme ve kıskançlık, temellerindeki korku ve üzerlerindeki içerleme katmanları ile birlikte acı veren ve zorlu tecrübelerdir. Bu duygular can yakar ve kendimizi bunlara kaptırdığımız zaman acı çekeriz. O yüzden kendimize karşı şefkatli ve destekleyici olalım.

Ve temkinli olalım; zihinlerimiz kendi tepkilerimizi bize karşı cephane olarak kullanabilir, ilkin böyle tepkiler verdiğimiz için bizi acımasızca yargılayabilir. Mesela, Steven Hayes'e duyduğum imrenme üzerine kafa yorduğum zaman, açığa çıkardık-

larım hoşuma gitmemişti; analizim kendime güvensizliklerimin ve yetersizlik hissimin altını çiziyordu. Peki, zihnim bununla ilgili olarak şefkatli ve anlayışlı mıydı? Bana "Russ, sen bir insansın ve bu tip duygusal tepkiler gayet normaldir ve sık görülür, o yüzden kendini rahat bırak." mı diyordu? Hayır, demiyordu -en azından ilk başta demiyordu. Bunun yerine zihnim koca bir sopa çıkarıp beni iyice benzetmiş ve bana bir dolu kaba sıfat yakıştırmıştı. Bu tür tepkilere karşı tetikte olmalıyız; kendi kendini yargılama, kendini suçlama, kendini cezalandırma, kendini ayıplama. Bunlar hiç ama hiçbir işe yaramazlar. Bunlar, "Yeterince iyi değilim"in başka versiyonlarıdır, bu yüzden bunları fark etmeli, adlandırmalı ve kendi hâline bırakmalıyız ve bunların yerine kendimize şefkatli olma pratikleri yapmalıyız.

Girişimci Sam, ilk başta bu yaklaşımdan çok şüpheliydi ama onu denemeye teşvik ettim ve zamanla imrenme hisleri ve acımasız öz yargıları azalmaya başladı. Şimdiye dek kendine karşı acımasız olarak başarıya ulaşmıştı, bu nedenle kendine şefkat göstermesi kolay olmadı. Ancak zaman içinde, kendisiyle güzel bir ilişki kurdu ve bunu yaptıkça kendini meslektaşlarıyla kıyaslamak çok daha önemsiz hâle geldi.

YALNIZLIK

Yalnızlık da sık görülen bir başka beklenti açığıdır. Ancak yalnızlığın "yalnız olmak"la aynı şey olmadığının ayrımına varmak önemli. Muhtemelen, yalnız kalıp da gerçekten kendi başınıza olmanın keyfini çıkardığınız zamanlar olmuştur. Yalnızlık özünde bir teması koparma hâlidir, gerçeklikle sıkı bağ kurmak yerine ona yüzünü çevirmenin bir şeklidir. Ve bu kopukluk, sosyal etkileşimin ortasındayken bile meydana gelebilir, "O ilişkide çok yalnızdım." deyişi bundan kaynaklanır. Bu du-

rum kendini, birinin fiziksel olarak bizimle olmasına rağmen zihinsel ve duygusal olarak yanımızda olmadığı zaman hissettiğimiz nahoş kopukluk hissi olarak da gösterebilir.

Bu kopukluk hâlindeyken, can sıkıcı duygu ve düşünceler ortaya çıkar ve biz bu tecrübeye "yalnızlık" deriz. Düşünceler, şimdi ve buradaki durumumuzun "yeterince iyi olmadığı" fikrini aktarır: "Keşke burada başka biri olsaydı." veya "Keşke başka bir yerde olsaydım." gibi. Duygulara gelince, bunlar genellikle üzüntü, özlem ve kaygının kimi zaman hüsran veya küskünlükle bir karışımı hâlinde ortaya çıkarlar.

Yalnızlığa bu şekilde baktığımız zaman, düşüncelerimizden ayrışmanın ve duygularımıza yer açmanın çözümün bir parçası olduğunu ama tamamı olmadığını görebiliriz. Yalnızlığımız hem bağlantılarımızın koptuğuna dair bir belirti hem de bağlantı kurmaya değer verdiğimize dair bir hatırlatmadır. Ne de olsa, eğer bağlantı kurmaya değer vermeseydik yalnız hissetmezdik, değil mi? Bu nedenle çözümün diğer parçası da aktif bir şekilde bağlantı kurmaya çalışmaktır.

Şimdi, başka insanlarla bağ kurmaya çalışabiliriz ama bu mümkün olmayabilir veya bunu tercih etmiyor olabiliriz. Bu yüzden eğer bu bağı başkaları ile kuramıyor ve kurmuyorsak, bunu kendimizle, kendine şefkat vasıtasıyla kurabiliriz. Bu bağı aynı zamanda doğayla, işimizle, hobilerimizle, yaptığımız sporla, dinimizle, sanatımızla veya şu iki şartı sağlayan herhangi bir şeyle kurabiliriz:

1- Şu anda bizim için erişilebilir olması.

2- Bizim için bir şekilde önem arz etmesi.

Bunlarla bağ kurmak için harekete geçeriz, yukarıda verilen ilgi alanlarından biriyle ilişkili bir faaliyette bulunmaya başlarız.

Düşüncelerimizden ayrışır ve yapmakta olduğumuza yüzde yüz odaklanırız.

Genellikle bunu yaparken, faaliyete kendimizi öylesine kaptırırız ki yalnızlık hissi ve düşüncesi ortadan kaybolur. Ancak bu kaybolma, ana hedefimiz değildir, sadece bir bonustur. Hedefimiz anda olmak ve amaçlarımıza dayalı bir hayat sürmektir, can sıkıcı duygulardan kurtulmaya çalışmak değil. O yüzden bu duygu ve düşünceler ortadan *kaybolmazsa*, bu gerçekten bir sorun değildir; yer açma ve ayrışma ile bunlara yaklaşınca, bunlar bizim için önemli olan bir şeyle bağ kurmamıza ve hayatımızı zenginleştirmemize engel olamazlar.

TANISAL ETİKETLER

Çoğu terapist, psikolog ve psikiyatrist danışanlarına majör depresif bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, obsesif-kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu vb. yüzlercesi gibi bir tanı koymaya büyük önem verir. Ve bu tanı, şüphesiz kimi bağlamlarda faydalı olmakla birlikte, bazı bağlamlarda da çok zararlı olabilir. Eğer ki bu tanı hayatımızda olumlu değişiklikler yapmamızda yardımcı oluyorsa, o zaman o bağlamda faydalı olduğunu söyleyebiliriz.

Ancak eğer bu tanısal etiketle birleşirsek -eğer bu etiketin bizi temsil ettiğine, asli varlığımızı özetleyip yansıttığına inanırsak- işte o zaman başımız belada demektir. Ne yazık ki bu sık görülen bir durumdur. Kendi etiketleriyle birleşerek hayatlarında çıkmaza giren pek çok danışanım oldu: "Ben bir depresifim." "Ben bir obsesif-kompülsifim." veya "Ben bir bağımlıyım." Kendinizi bu şekilde tarif etmenin etkisine dikkat edin; kulağa sanki *siz* bu etiketmişsiniz, bu tanı sanki *sizmişsiniz* gibi gelmiyor mu?

Bu yetmezmiş gibi, bu etiketler sıkça "Yeterince iyi değil." hikâyesinin pek çok versiyonuna da yamanır: "Ben arızalı bir tipim." "Ben akılcı düşünemiyorum." "Bende bir arıza var." "Diğer insanlar gibi başa çıkamıyorum." "Zayıfım." "Farklıyım." veya "Ben mahvolmuşum."

Şu aşamada bir hatırlatma yapmak istiyorum: ACT uygularken biz genellikle bu tür hikâyeler doğru veya yanlış diye bakmayız; bizim ilgilendiğimiz bunların bize bir faydası olup olmadığıdır. Başka bir deyişle, eğer bu hikâyeye sıkıca tutunursam, bu bana olmak istediğim insan olabilmemde veya hayatımı daha zengin ve daha dolu hâle getirecek şeyleri yapabilmemde yardımcı olacak mı? Ne yazık ki bu tanısal etiketlerle birleşen çoğu insan, bunun hayatlarını zenginleştirmede bir yardımı *olmadığını* görüyor. Bu yaklaşım onları zapt ediyor, çünkü "(buraya önemli bir hedef koyun) gerçekleştiremem çünkü ben (buraya tanısal bir etiket koyun)." şeklindeki bir inançla birleşiyorlar. Ve bu inanca sıkıca tutunup onun kendilerini yönlendirmesine ve yaptıklarını dikte etmesine izin verdikleri zaman, bu kendi kendini doğrulayan bir kehanet hâline geliyor.

Evet, mesajımız şu: Bu etiketleri hafif bir şekilde tutun. Bir reçel kavanozundaki etiket, reçelin kendisi değildir. Ve bir seyahat broşüründe yer alan bir tatil yerinin tanıtımı da tatil yerinin kendisi demek değildir. Benzer şekilde, herhangi bir tanısal etiket, basitçe düşüncelerin, duyguların ve davranışların tanımından başka bir şey değildir; bu düşüncelerin, duyguların ve davranışların sahibi olan kişiyle aynı şey değildir.

Ve aynı mesaj başkalarına kondurulan etiketler için de geçerli. Çünkü başka kimseler de bu şekilde yaftalandığı zaman, onları da kolaylıkla kendi tanılarının merceğinden görmeye başlayabiliriz. Ve bu bir ilişki için sağlıklı bir şey değildir; o kişiye "Yeterince iyi değil." diye bakmamıza neden olur. Karım

ve ben, oğlumuza ilk olarak otizm teşhisi konduğunda, bu tuzağa düşmüştük. İkimiz de hemen bu etiketle birleştik ve bunun bize etkisi korkunç oldu. Oğlumuz bizden alınmış gibi hissettik, sanki oğlumuz ortadan kaybolmuştu ve onun yerini bu kocaman, bunaltıcı tanı almıştı.

Neyse ki zaman içinde bu etiketten ayrışabildik. Bu etiketi hafifçe tutmayı, onu sadece otizmle ilgili bir fark yaratabilecek hizmetlere erişim sağlamada bize yardımcı olacak bir araç olarak görmeyi öğrendik. Küçük oğlumuz geri dönmüştü artık; onun kıymetini biliyor ve onun antikalıklarının keyfini çıkarabiliyorduk. Onu bir otistik spektrum bozukluğu vakası olarak görmek yerine, onun hayatımıza getirdiği zorlukları kabul edebiliyor, birlikte geçirdiğimiz pek çok harika anın tadına varabiliyorduk.

Bu yaklaşım sadece psikiyatrik tanılara değil, "YİD" etiketlerinin tüm şekillerine uygulanabilir. "Şişko", "aptal", "ezik", "değersiz", "çirkin", "tembel", "yetersiz", "beceriksiz" vb. etiketlerle birleşmişsek -bizim için veya başkaları için olsun- bunların bize bir faydası olmadığı gerçeğini fark edelim ve kendimizi zihnimizin kancalarından kurtaralım.

"YİD" HİKÂYESİNİ SAPTAYABİLİR MİSİNİZ?

"YİD" hikâyesinin yaygınlığını daha iyi kavramak istersenız, bu hikâyenin içerleme, açgözlülük, mükemmeliyetçilik, can sıkıntısı, kendine güvensizlik veya utanca ilişkin rolüne kafa yorabilirsiniz. Bu deneyimlerin herhangi birini inceleyin, hep aynı iki ana unsura rastlayacaksınız: Vücudunuzda meydana gelen nahoş hisler ve "YİD"e dayalı bir hikâye örgüsü. Ve bu unsurların herhangi biri ya da sıklıkla her ikisi birlikte, bizi

anında alıp götürebilir. Bu nedenle, demir atmakta ustalaşmak çaba göstermeye değer.

Beklenti açıkları pek çok farklı büyüklüklerde ortaya çıkar; kimileri dev gibidir, şoka, kedere, ümitsizliğe ya da öfkeye yol açar; kimileri küçüktür, hayal kırıklığına, hüsrana veya sinirlenmeye yol açar ve kimileri de bunların arasında bir yerdedir. Ancak bu açıklar ne kadar büyük veya küçük olursa olsun, bunlara tepki verirken daima bir seçeneğimiz var. Eğer bir beklenti açığı (daha da büyük bir açığa mahal vermeksizin) kapanabiliyorsa o zaman bunu kapamak üzere harekete geçmek akla uygundur. Ama eğer -en azından şimdilik- kapanamıyorsa o zaman kaçmak veya kavga etmek yerine, basitçe demir atabiliriz. Bu, kendimizi bize faydası olmayan hikâyelerden kurtarmak, acı veren duygularımıza yer açmak ve bir amaç doğrultusunda bir şey yapmaya kendimizi tümüyle vermek anlamına gelir.

13. BÖLÜM

EVE DÖNÜŞ

Burada bilgisayarımın başında oturuyor, yaptığıma odaklanabilmek için yoğun çaba harcıyorum. Zihnim bana türlü türlü faydasız hikâye anlatıyor. Hiç biri de yeni değil. Hepsini ezbere biliyorum. Yazmaya koyulduğumda her zaman ziyaretime gelirler. Bugün sesi en fazla çıkan "sahtekârlık" hikâyesi. Bu hikâye, eğer okuyucularım beni iyi tanısaydı -kendi psikolojik sisimde kaybolduğum, duygularımın beni itip kakmasına izin verdiğim veya acı veren duygularıma yer açmak yerine onlardan kaçtığım tüm o anlara şahit olsalardı- dehşete kapılırlardı diyor. Benim bir sahtekâr, şarlatan, düzenbaz olduğumu görürler ve beni dünyanın en ikiyüzlü insanı ilan ederlerdi.

Bir de sesi bir o kadar yüksek çıkan "sıkıcı" hikâyesi var. Bu da bana, diyecek yeni bir şeyim olmadığını, sürekli eski hikâyeleri tekrarladığımı ve okuyucularımın sıkıntıdan patlayacağını söylüyor. Bu hikâyeye, "yaklaşan teslim tarihi" hikâyesi eşlik ediyor. Bu da bana daha kaç bin kelime yazmam gerektiğini ve bunu yapmak için ne kadar az zamanım kaldığını anlatıyor.

Bunların yanında bir de "çok zor" hikâyesi var. Bu da kulağıma ayartıcı şekilde fısıldıyor: "Bırak, bırak, bırak." Çok sessiz

ama çok da ısrarcı. "Bu iş çok zor." diye mırıldanıyor. "Pilin bitti. Söyleyecek yeni bir şeyin yok. Bırak, bırak, bırak." Sonra beni ayartıyor. Bana eğlenceden, zevkten, filmlerden, uyumaktan, kitap okumaktan, müzikten, yazmaktan çok daha eğlenceli olabilecek tüm o şeylerden bahsediyor.

İçimde ortaya çıkan mücadeleyi fark ediyorum. Kaygı ve engellenme hissi uç veriyor ve bu duygulara karşı koyma ve onlarla mücadele etme dürtüsü hissediyorum.

Sonra zihnim sopasını çıkarıp beni pataklamaya başlıyor: "Bunu neden yapıyorum? Bunları niye başıma sarıyorum? Bu aptalca son teslim tarihine neden razı oluyorum?" Ve yine o fısıldama sökün ediyor: "Bırak, bırak, vazgeç. Niye yazmayı bırakıp daha kolay bir şey yapmıyorsun?"

Uzaklaşma -işi bırakıp kaçma- dürtüsünü hissediyorum.

Bu rahatsızlıktan kaçma -tüm bu gerilimden kurtulma- isteğimi fark ediyorum.

Bunu yapmak çok da kolay. Tek yapmam gereken bilgisayarın başında kalkmak, uzaklaşmak ve daha az zorlayıcı bir şeyler yapmak.

"Evet." diye fısıldıyor ses. "Uzaklaş gitsin."

Sis yoğunlaşıyor ve sisin altında sıcak duygular fokurduyor.

Ne yapmalıyım?

Bu duygusal fırtınanın ortasındayken, demir atıyorum.

Ayaklarımı zemine sıkıca bastırıyorum.

Önce nefes veriyorum, ciğerlerimdeki tüm havayı dışarı atıyorum. Sonra aşağıdan yukarı dolmasına izin veriyorum.

Göğsüm genişliyor. Karnım yükseliyor.

Daha açık olduğumu ve genişlediğimi hissedebiliyorum.

Göğsümde bir genişlik, hafiflik hissi var, kalbimin etrafında bir açık olma hissi var.

Eve dönüyorum. Vücuduma dönüyor ve temasa geçiyorum.

Kürek kemiklerimin usulca aşağı doğru kaydığını hissediyorum.

Kalbime odaklanıyorum. Açıldığını hissediyorum. Sıcaklık, hassasiyet ve korku var.

Bir kez daha içine doğru nefes veriyorum. Bir açılma, çiçeklenme hissi.

Çocuksu bir merakla, zihnimi gözlüyorum. Yavaşlıyor, daha nazik konuşuyor, sopasını bırakıyor.

Nefes alıp genişliyorum, yumuşuyor ve açılıyorum.

Kendime müşfik davranmayı hatırlıyorum.

Geride kalan herhangi bir direnç var mı diye vücudumu yokluyorum. Ve çabucak buluyorum; iki tane kalın ve gergin şerit, ensemden aşağı omuzlarıma doğru uzanıyor.

Ondan kurtulmaya çalışmadan, sadece ona yer açma ve onu kendi hâline bırakma amacıyla, gerilimin içine doğru nefes veriyorum. Ve bunu yaparken gerilim gevşiyor.

Ve bu nefes akışını, sıcaklık ve şefkat akışını fark ederek, dikkatimi yeniden elimdeki işe veriyorum. Bu iş anlamlı mı? Önemli mi?

Evet, öyle. Bu iş benim için önemli. Amacımla aynı doğrultuda.

Bu yüzden, yavaşça ve sabırla, dikkatimi yeniden yapacağım işe çeviriyorum.

Şimdi ve buradaki hayatıma geri dönüyorum,-yapmayı seçtiğim eylemlere geri dönüyorum.

Ve kendime soruyorum: Bu işi "düzgün yapma" veya "tamamlama" yükümlülüğümü bırakabilir miyim?

Bu anlamlı bir iş. İçerleyerek ya da bir mecburiyet anlayışı ile acele etmek istemiyorum. Bu işe bir açıklık ve merak tutumuyla yaklaşabilir miyim? Bunu sakince ve huzurlu bir şekilde, umursayarak ve emek vererek yapabilir miyim? Bu işe sadelik ve şefkat aşılayabilir miyim?

Evet, yapabilirim.

O yüzden sandalyemde dik oturuyorum, sırtımı düzeltiyorum, parmaklarımı klavyeye koyup benim için önemli olanı yapmaya koyuluyorum.

***

Yazmak benim için işte böyle bir şey. Tekraren, duygu ve düşüncelerim tarafından uzaklara götürülüyorum. Beni gafil avlıyorlar ve kendindelikle karşılık vermeyi unutuyorum. Anda olmak, ayrışmak ve yer açmak yerine, siste kayboluyorum veya durumu kontrol etme girişimlerine sarılıyorum veya kontrol edilmeme izin veriyorum.

Ve sonra hatırlıyorum. Ve o ana odaklanıyorum.

Sonra yine unutuyorum.

Sonra yine hatırlıyorum.

İşte böyle devam ediyor. Anda olmanın doğası bu. Bunu anlık yapabilmek kolay, uzun süreli sürdürebilmek ise mesele.

Dikkatimiz gezintiye çıkmayı sever; onu belli bir noktada uzun süreli tutmak zordur. O yüzden dikkatimizi yakalama

pratikleri yapmalıyız. Dikkatimiz dağılır, onun uzaklara gittiğini fark ederiz ve onu yakalayıp geri getiririz. Siste kayboluruz, kaybolduğumuzu fark ederiz ve yeniden ana döneriz. Duygularımızla bir kavgaya çekiliriz, onlarla dalaştığımızı fark ederiz ve yer açarız. Hayatımızın geri kalanı boyunca bu döngüyü tekrar ederiz. Artık bunu yapmanın gerekli olmadığı, kusursuz bir evreye asla ulaşamayız.

Hiç kimse, sürekli olarak ana odaklanamaz, Zen ustaları bile. Bu hepimiz için aynıdır; kimi zaman içinde bulunduğumuz anda oluruz kimi zaman da olmayız.

Tabii ki bazı insanlar diğerlerine nazaran daha fazla bulundukları anda olur ve bu esasen yaptıkları alıştırma miktarıyla ilgilidir. Şimdiye dek, sadece gündelik pratiklerden bahsettim; gün boyunca yapabileceğiniz hızlı ve basit kendindelik egzersizlerinden. Ama gerçekten bulunduğunuz anda olma kapasitenizi geliştirmeye niyetliyseniz, kendindelik meditasyonu, hatha yoga veya tai chi gibi pratikleri de düşünmelisiniz.

Öte yandan belli bir pratik var ki müthiş faydalı; nefes egzersizi. Bu egzersiz, nefesinize odaklanarak, dikkatiniz ne kadar çok dağılırsa dağılsın onu yeniden nefesinize odaklamayı içermektedir. Ek-2'de bu egzersizin detaylı bir tarifini bulabilirsiniz. Bir uyarıda bulunmak lazım; böyle bir egzersizi daha önce hiç yapmadıysanız, bunun ne kadar zorlu bir iş olduğuna hayret edebilirsiniz. Dikkatiniz başka bir şeye kaymaksızın nefesinize on saniye boyunca bile odaklanabilirseniz, iyi bir iş başarmış sayılırsınız.

Kişisel gelişimde karşınıza çıkabilecek en zorlu şey, mükemmeliyetçiliktir. Mükemmel olmak diye bir şeyin olmadığını hepimiz biliriz; hepimizin kusurları vardır, hepimiz hata yaparız ve daha iyisi için her zaman yer vardır. Ancak çoğumuz bu

gerçeği unutmaya meylederiz. Zihinlerimiz, daha çok çaba sarf etmemizi, daha iyisini yapmamız gerektiğini ve en iyisinden daha azıyla yetinmememiz gerektiğini söyler. Ve bir de bakmışız ki mükemmeliyetçi zihinlerimizin tutsağı olmuşuz. Gergin ve sinirli bir şekilde, gerçek potansiyelimize ulaşamamaktan ölümüne korkarak çalışıp çabalar, ter dökeriz. Tüm hataları bulduğumuza asla güvenmeyerek iki defa, üç defa hata var mı diye kontrol ederiz. Geri dönüp baştan başlarız veya o işi yapmaktan tamamen vazgeçeriz, çünkü kendi beklentilerimizi karşılayamayacağımızı düşünürüz. Ve başarısız olduğumuzda ya da beklediğimiz kadar başarılı olamadığımızda merhamet göstermeyiz, kamçıyı şaklatıp kendimizi iyice benzetiriz.

Elbette, mükemmeliyetçilik de "Yeterince iyi değil." hikâyesinin bir başka versiyonudur, tıpkı bu bölümün başlangıcında bahsettiğim kişisel hikâyeler gibi; "sahtekâr", "sıkıcı", "çok zor" ve "son teslim tarihi" hikâyeleri. Açıkça görülüyor ki "Yeterince iyi değil." hikâyesi binlerce farklı şekle bürünebiliyor ama bunlarla başa çıkma yolu hep aynı; bu hikâyeleri fark etmek ve onlara ad vermek.

Mükemmel olmaya çalışmanın bir faydası yoktur. Kendindelik becerileri asla mükemmelleştirilemez; sadece iyileştirilebilir ve yapılan egzersizlerin her bir anı bir fark yaratır. Siste kaybolmuş hâlde bir haftamızı hatta bir ayımızı veya bir yılımızı harcamış olsak bile, kendimizi yakaladığımız an özgür kalırız. Seçmek için özgürüz. Sisin içinde kalmayı seçebiliriz veya çok daha tatmin edici bir şey yapmayı seçebiliriz; hikâyeyi fark edip adlandırmayı ve yeniden bulunduğumuz ana geri dönmeyi seçebiliriz.

Şimdi, şunu kabul etmem gerekir ki bu bilgileri uygulamaya geçirmede daha almam gereken çok yol var. İyi günlerim de oluyor kötü günlerim de, güçlü anlarım da oluyor zayıf anlarım

da. Ama zaman içinde biraz daha ustalaştım. Bugünlerde beklenti açığından daha seyrek kaçıyorum, onunla daha nadir cebelleşiyorum. Bunun yerine şimdiki ana geri dönüyor ve o andaki hayatıma meraklı gözlerle bakıyorum. Ve kendime şu soruyu soruyorum: "Bununla karşı karşıya kalmışken neye adanmak istiyorum?"

4. KISIM

DURUŞUNUZU BELİRLEYİN

14. BÖLÜM

AMACIM NEDİR?

YİRMİLİ YAŞLARIMIN ORTALARINDA, sık sık kendimi öldürmeyi düşünürdüm. Beni o zamanlar tanıyanlar, bunu duyunca şaşkına dönüyorlar. Arkadaşlarımın, aile üyelerimin ve meslektaşlarımın benim ne kadar mutsuz olduğuma dair hiçbir fikirleri yoktu, çünkü bunu saklamakta çok mâhirdim. Çevremdeki herkesi mutlu ve hoşnut olduğuma inandırabilmiştim.

Tabii ki dışarıdan bakan bir gözlemci için mutsuz olmamı gerektirecek hiç bir neden yoktu. Tam tersine, her şeye sahipmişim gibi görünüyor olmalıydı. Soğuk ve yağmurlu İngiltere'den güneşli Avustralya'ya göç etmiştim. Dünyanın en heyecan verici şehirlerinden biri olan Melbourne'ün şık bir mahallesinde güzel bir ev almıştım. Genç bir doktor olarak saygı duyulan, dolgun maaşlı ve ufuk açıcı bir işim vardı. Ayrıca sık rastlanmayan ve tatminkâr bir hobim vardı; stand-up yapıyordum. Melbourne'ün komedi kulüplerinde "Dr. Russ" ismiyle düzenli olarak sahne alıyordum ki bu hobim müthiş bir adrenalin patlamasıyla sınırlı kalmayıp bana mütevazi bir miktarda para, övgü ve şöhret de getiriyordu.

Ancak, tüm bunlara rağmen son derece mutsuzdum. Buna yol açan bir kaç faktör vardı ki hatırı sayılır bir tanesi de "içimdeki acımasız eleştirmen"di, kendimle ilgili sonu gelmez yargılayıcı düşüncelerim vardı. Ama en önemli faktör hayatıma sinmiş olan bir anlamsızlık hissiydi.

"Tüm bunların ne mânâsı var?" diye sık sık sorardım kendime. Elbette iyi bir işim, evim, gelirim ve hobim vardı ama ne olmuş yani! Bu muydu? Hayat bundan mı ibaretti? Zevk hissi yaratacak pek çok imkânım vardı; kıyafetler, kitaplar ve CD'ler almak, sinemaya gitmek, en iyi lokantalarda yemek, kaliteli şarap içmek, tüplü dalış gibi ilginç hobiler edinmek, egzotik tatillere çıkmak vb. Hepsi de keyifliydi ama bunların hiç biri beni tatmin etmiyordu. Belli bir amacım yoktu. Günlerimi geçiriyor, kutuları işaretliyor ve başaramasam da mutlu olmaya çalışıyordum. Hayat sadece bunlardan ibaret olamazdı.

En sonunda, derdim beni bir yolculuğa çıkardı; sadece kendim için değil, bu sorunlarla boğuşan pek çok hastam için cevapları bulmak üzere yapılan bir yolculuk. Keşfettiğim şuydu ki önemli cevapları bulmak için önce önemli soruları sormak gerekiyordu:

- Kalbimin derinliklerinde, benim için gerçekten önemli olan nedir?
- Bu dünyadaki zamanımı tüketirken nasıl bir duruşa sahip olmak istiyorum?
- Nasıl bir insan olmak istiyorum?
- Kendime, başkalarına ve etrafımdaki dünyaya nasıl davranmak istiyorum?
- Hangi kişisel özellikleri geliştirmek istiyorum?

Okumaya devam etmeden önce, siz de hayatınız hakkındaki bu "önemli sorulara" kafa yorun.

***

İçinde bulunulan anda olmak ve amaç, çok yakın ortaklardır. Amaç hayatımıza bir yön verir ve anda olmak bu yolculuğun hakkını vermemize imkân sağlar. Eğer amacınız olmadan anda oluyorsanız, bu yelkenleri olmayan bir yatta olmaya benzer; tabiat güçlerinin insafına kalarak sürüklenirsiniz, ne yöne gideceğiniz meçhuldür. Çoğu insan amacın dışsal bir şeyde -bir ilişki veya kariyer gibi- bulunabileceğini düşünür. Ancak gerçek şudur, amaç kendi içinizde bulabileceğiniz bir şeydir.

Bunun gerçekten de böyle olduğunu doktorluğumun ilk yıllarında keşfettim. Tıpta bir kariyerin amaçla yüklü olarak geldiğini düşünebilirsiniz; başkalarına bakmak, hastaları iyileştirmek, acı çekenlere şefkat göstermek gibi amaçlarla. Utançla kabul etmeliyim ki genç bir doktorken hastalarıma şefkat hissetmiyordum. Onlarla bağım kopuktu ve duygu ve düşüncelerine duyarsızdım. En iyi ve en etkin tıbbî tedaviyi uygulayarak onları mümkün olan en kısa sürede iyileştirip hastaneden çıkarmakla sorumlu sayıyordum kendimi. Bu yüzden, daha da hastalandıklarında veya çabucak iyileşemediklerinde, onlara şefkat göstereceğime gıcık kapıyordum, onları işimi zora sokan baş belaları olarak görüyordum. Hastalarımla derin ve sevecen bir bağ kurma fikri aklıma bile gelmiyordu. Bir meslektaşımı hastasıyla gerçekten önemseyerek yürekten bir konuşma yaparken gördüğüm o nadir durumlarda, başımı şaşkınlıkla sallayarak "Kimin bunun için vakti var?" diye düşünürdüm.

Hastalarıma karşı bu kopukluk ve duyarsızlık, mesleğimi benim için tatminkâr olmayan bir hâle getiriyordu ve bunu anlamam uzun sürdü. Kaderin cilvesine bakın ki gözlerimi ilk

açan William Hurt'un başrolünü üstlendiği *Doktor* (*The Doctor*) isimli bir Hollywood filmi oldu. *Doktor* filmi, kalp ameliyatlarında çok başarılı olan ama hastalarına empati ve şefkat duymayan bir kalp cerrahının gerçek hikâyesine dayanıyordu. Ancak tüm bunlar ona gırtlak kanseri teşhisi konup da kendisini ona çok benzeyen -teknik yönden çok parlak ama soğuk ve duyarsız- bir doktorun tedavisinde bulduğu zaman değişmeye başlıyordu. Bundan hiç hoşlanmıyordu. Bu yüzden şefkatli, ilgili ve sevecen başka bir doktorun takibine geçiş yapıyordu. Size tüm hikâyeyi anlatmayayım, filmi kendiniz izleyin. Ancak şunu söyleyebilirim ki filmin sonuna gelirken, bu kalp cerrahı şefkatin önemini keşfediyordu.

Doktor filmini ilk olarak 1994'te izledim, o zamanlar pratisyen hekim olarak özel bir klinikte çalışıyordum ve kafamda bir "ampul yandı". Kendime şöyle dedim, "Ben *böyle* olmak istiyorum işte; sevecen, ilgili ve duyarlı." Ve hemen sonraki gün, bilinçli olarak bu özellikleri işime katmaya başladım. Muayenelerimi ağırdan almaya, hastalarıma duygularını sormak, acı ve korkuları ile empati kurmak için zaman ayırmaya ve konuşma ve mimiklerime sahici bir ilgi ve şefkat aşılamaya başladım.

Sonuçlar inanılmazdı. Hem hastalarım olumlu tepkiler verdi hem de işim benim için çok daha tatmin edici ve *anlamlı* bir hâle geldi.

Öte yandan bu kadar harika olmayan başka sonuçlar da ortaya çıktı. Anlayacağınız gibi daha ilgili olmaya başlayınca, muayenelerimin süresi uzadı da uzadı. Pratisyen hekimliğimin ilk yıllarında, muayenelerim ortalama sekiz dakika sürerdi, ama tavrımda yaptığım bu değişiklikten sonraki bir yılda, ortalama süre otuz dakikaya çıktı. Bir seans sırasında, zamanın yarısını hastamın sağlık durumu yerine onun duyguları, karşılaştığı

zorluklar, umutları, hayalleri ve özlemleri hakkında konuşarak geçiriyorduk. Bunlar gayet güzeldi ama öngöremediğim şuydu: Konsültasyonlarım uzadıkça, gelirim azalıyordu.

Bakın, o zamanlar Avustralya'da sağlık sistemi şu şekilde işliyordu: Çok sayıda hasta görüp hastaların her birine kısa süre ayıran pratisyen hekimler, her birine uzun süre ayırıp da az sayıda hasta gören hekimlere göre çok daha fazla para kazanıyorlardı. Bu yüzden, her hastaya otuz dakika ortalama zaman ayırmaya başladığım zaman, gelirim yarı yarıya düşmüştü! Ama bunu aslında önemsemediğimi gördüm. Niye? Çünkü çok daha fazla tatmin oluyordum. Hayatım çok daha zenginleşmişti ve bu değiş tokuşun her bir kuruşuna değiyordu. Gerçekten de hastalarımla geliştirdiğim bu ilgi ve şefkat yüklü bağı öylesine değerli gördüm ki bunu daha da fazla yapabilmek için nihayetinde kariyerimi değiştirdim, bir psikoterapist olmak üzere yeniden eğitim aldım. Gelirime ne olduğunu tahmin etmek ister misiniz? Evet, doğru, daha da düştü, pratisyen hekim olarak kazandığımın üçte birinden de azına.

Ama gelirim çakıldıkça, tatmin hissim kanatlandı. Ve bu yüzden de bu kararımdan bir kez bile pişmanlık duymadım. Bu kararım beni uzun ve dolambaçlı bir yola soktu ve bu yol nihayetinde beni çok daha zengin ve dolu bir hayata (ve bunun gibi kitapları yazmaya) götürdü ve paranın mutluluğu satın alamayacağına dair o eski sözü doğruladı. (Bu eski deyiş bu arada, sayısız değerli bilimsel araştırma ile de desteklenmiştir.)

AMACI KEŞFETMEK

Yaptığımız her eylem, bir amaca yöneliktir. Bulaşık yıkamaktan dondurma yemeye, evlenmekten vergi iadesi formu doldurmaya, gece geç vakitte TV karşısında dalmaktan sabah

erken saatte koşuya çıkmaya kadar her eylemin altında bir tür niyet yatar. Bir şeyler olsun diye eyleme geçiyoruz. Peki, hangi sıklıkta bu niyetin farkındayız? Peki, hangi sıklıkta eylemlerimiz *bilinçli olarak* bizim için önemi olan bir amaca hizmet ediyor?

Çoğumuz için, her iki soruya da cevabımız "Çok sık değil." olur. Eğilimimiz bilinçli olarak ne yaptığımızı ve bunu nasıl yapacağımızı seçmek yerine hayatımızı otomatik pilotta sürdürmeye yöneliktir. Bu da şöyle bir soruna yol açıyor: Günlerimizin büyük bölümünü tatminkâr olmayan şekillerde hareket ederek geçirmek. Ancak, eylemlerimizi bilinçli bir şekilde, seçtiğimiz bir amaç -bizim için önemli olan bir amaç- doğrultusunda hayata geçirirsek o zaman her şey değişir. Hayatımıza anlam gelir. Bir doğrultuda yürüme hissi -istediğimiz hayatı oluşturma hissi- geliştiririz. Ve otomatik pilotta yürüdüğümüz bir hayatta ise canlılık ve tatmin hissinden tamamen mahrum kalarak yaşarız.

Danışanlarıma hayatlarındaki amacı sorduğum zaman, en sık aldığım tepkiler kafa karışıklığı ve kaygı oluyor. Bu yüzden onlara daha önce saydığım "önemli soruları" soruyorum ve bu da onları düşünmeye sevk ediyor. ACT'te bu sürece, değerleri açıklığa kavuşturmak diyoruz. Bu, yapılması gereken çok önemli bir şeydir, çünkü hayatımıza amaç zerk eden şey değerlerimizdir.

Peki, tam olarak nedir bu değerler? Bir insan olarak nasıl davranmak istediğinize dair yüreğinizin derinliklerindeki arzudur; süregelen davranışlarınıza katmak istediğiniz özelliklerdir. Hedeflerden şöyle ayrılırlar ki hedefler tamamlanır, hedeflere ulaşılır ve hedefler listeden çıkarılabilir. Değerler ise öleceğiniz güne dek devam eder.

Bu kavram biraz kafanızı karıştırdıysa eğer, yalnız değilsiniz. Biz değer odaklı değil, hedef odaklı bir toplumda yaşıyoruz. Aslına bakarsanız, insanların "değerler"den kastı genelde

kurallar veya hedefler oluyor, bu nedenle aradaki farkı netleştirmeme izin verin. Değerler *nasıl davranmak istediğinizle* ilgilidir, hedefler *ne elde etmek istediğinizle* ilgilidir. Harika bir işe girmek, büyük bir ev almak, bir eş bulmak, evlenmek ve çocuk sahibi olmak; tüm bunlar hedeftir. Listeden çıkarılabilir: "Bu da bitti!" Buna karşın değerler, hedeflerinize doğru yürürken yolun her bir aşamasında nasıl davranmak istediğinizle, hedeflerinize ulaştığınız zaman ve bunlara *ulaşamadığınız* zaman nasıl davranmak istediğinizle ilgilidir.

Örneğin değerleriniz sevgi dolu, şefkatli ve ilgili olmaksa, o halde şimdi ve sonsuza dek bu şekilde davranabilirsiniz; bir eş bulma veya çocuk sahibi olma hedeflerine asla ulaşamasanız bile. Öte yandan, bu eş bulma veya çocuk sahibi olma hedeflerine *ulaşabilirsiniz* ama sevgi dolu, şefkatli ve ilgili olmayı ihmal de edebilirsiniz. Benzer şekilde, iş yerinde değerleriniz üretken, verimli, sosyal, dikkatli ve sorumlu olmak ise bu şekilde davranmaya hemen şimdi başlayabilirsiniz, işiniz "çok berbat" olsa bile. Ve çok harika bir işiniz *olabilir* ama tüm bu saydığımız değerleri umursamayabilirsiniz.

Şimdi farz edelim ki sevilmek ve sayılmak istiyorsunuz, bunlar değer midir? Hayır, bunlar hedeftir! Hedefler tamamen bir şeyi elde etmeye çalışmakla ilgilidir; bu örnekte başka kimselerden sevgi ve saygı elde etmektir. Bu hedefler (veya istekler) kontrolümüz dışındadır; birine zorla kendimizi sevdirip saydıramayız. Aslında, biz birine kendimizi sevdirmeye veya saydırmaya çalıştıkça, o kişinin bunu yapma ihtimali azalır. Öte yandan değerleriniz, bu hedeflerin peşinde koşarken bunlara ulaşın ya da ulaşmayın, *sizin* nasıl davranmak istediğinizle ilgilidir. Sevgili ve saygılı olmayı istemek değerdir, bunlar davranışın arzu edilen özellikleridir - istediğimiz zaman kendimize veya başkalarına sevgiyle ve saygıyla yaklaşabiliriz. Ancak sevilmek ve sayılmak hedeftir (veya "istek" ya da "ihtiyaçtır") ve bizim kontrolümüz dışındadır. Ama işte size bir tüyo; kendimize ve

başkalarına sevgiyle ve saygıyla davranırsak, karşılığında bizim de sevilip sayılma ihtimalimiz yüksek. (Bunun garantisi yok tabii ki; peri masallarının aksine, hayat daima bize mutlu bir son vermez.)

Kurallar nedir peki? Kuralları değerlerden nasıl ayırırız? Kurallar genellikle "doğru", "yanlış", "iyi", "kötü", "yapmalı", "yapmamalı", "yapılmalı" gibi kelimelerle tespit edilebilir. Kurallar size hayatınızı nasıl yaşayacağınızı, bir şeyler yapmanın doğru ve yanlış şekillerini söyler. Değerler bunu yapmaz; değerler basitçe süregelen davranışlarınıza yansıtmak istediğiniz özellikleri tanımlar. Yani "Öldürmeyeceksin!" bir değer *değil*, bir kuraldır. Size neyi yapıp neyi yapmamanız gerektiğini, neyin doğru neyin yanlış olduğunu anlatır. Bu kuralın altında yatan değerler (başka insanlara) önem vermek ve (insan hayatına) saygıdır.

Elbette, değerlerimizi bize rehberlik edecek kuralları koymada yardım amaçlı kullanabiliriz ama bunların aynı şey olmadığı hususunda net olmalıyız. Değerler bize bir özgürlük hissi verir, çünkü onlara uygun şekilde davranabileceğimiz pek çok seçeneğimiz vardır. Buna karşın, kurallar bize bir kısıtlanma veya zorunluluk hissi verir, üzerimize ağırlık yükleyip seçeneklerimizi kısıtlayabilir. Farz edin birisine yardım etmek istiyoruz, çünkü değerlerimizle bilinçli şekilde bağ kuruyoruz, nazik ve cömertçe davranmak istiyoruz. Şimdi bunu, katı kurallarla birleştiğimiz zaman birine yardımcı olmakla kıyaslayın; "Yapılması gereken bu." "Bunu yapmalıyım." "Onlara borçluyum." veya "Buna mecburum." gibi. İlk yaklaşım özgürleştirici ve enerji verici olmaya meyillidir, diğeri ise çoğunlukla kısıtlayıcı, yorucu ve külfetlidir.

Değerler, hedefler ve kurallar önemlidir ve bunlardan hayatımızda iyi bir şekilde faydalanabiliriz ama aralarındaki farkları unutmamalıyız, çünkü bunları farklı şekillerde, farklı amaçlar için kullanırız. Örneğin değerlerimizi hedeflerimizi belirlerken,

eylemlerimize yön verirken ve faydalı kurallar (etik, ahlakî kurallar ve adap kuralları gibi) oluşturmada bizlere yardım etmeleri için kullanabiliriz.

Peki, tüm bunların beklenti açığı ile ne ilgisi var? Bir kez demir attıktan sonra, çektiğimiz tüm acıya rağmen bir şeyi hayata geçirmek için harekete geçmemiz gerek. Vazgeçerek bir tatmin hissi bulamayız. Bu nedenle hayat bize "Ne adına?" diye bir soru yönelttiği zaman, cevabı değerlerimizde bulabiliriz: "Gerçekten olmak istediğim insan olma, yüreğimin derinliklerinde benim için önemli olana göre davranma adına." Ve bu cevapla birlikte, hayatımıza bir amaç aşılarız. Kendimize yaşamaya değer bir şey veririz. Hayata anlam katarız.

Eğer bu konu sizin için hâlâ bir şey ifade etmiyorsa veya bu kavramı anlıyor ama değerlerinizin aslında ne olduğuna emin olamıyorsanız, endişe etmeyin, bu gayet normal. Sonraki bölümde, sizi ufak bir egzersiz bekliyor ki eminim bu her şeyi açıklığa kavuşturacak. Bu arada, bölümün başlarındaki önemli sorulara bir müddet daha kafa yorun ve ulaştığınız cevaplarla İngiliz bilim adamı Humphry Davy'nin şu sözleri arasında bir bağ var mı yok mu bir bakın:

Hayat, büyük fedakârlıklar veya görevlerden değil, küçük şeylerden ibarettir; öyle ki bu hayatta kalpleri kazanan ve muhafaza eden, ferahlığı güvenceye alan doğallıkla bahşedilen gülümsemeler, iyilikler ve küçük yükümlülüklerdir.

15. BÖLÜM

AMAÇ VE ACI

HAYAT HEM İYİ HEM DE ACIMASIZ; mucizeyi de dehşeti de bol kepçeden dağıtıyor. Pratisyen hekimlik yaptığım yıllarda, hayatında büyük acılar çekmiş pek çok insana rastladım. Yangına maruz kalıp vücudu bozulan çocuklar, ölümcül hastalığa yakalanmış bebekler gördüm. Kuvvetli, becerikli yetişkinlerin yatalak hâle geldiğini, parlak zihinlerin bunamaya bağlı yok olup gittiğini gördüm. Türlü yaralanmalar nedeniyle bozuk şekilli vücutlar gördüm; şiddetin ve afetlerin kurbanlarıydı bunlar. Tecavüz ve işkence sonrası hayatını yeniden kurmaya çalışan, ailelerinin büyük bölümünü yitirdikten sonra yeni bir başlangıç yapmaya çalışan yabancı diyarlardan sığınmacılara şahit oldum. Yakınlarını yeni kaybetmişlerin ıstırap içindeki çığlıklarına, ölü doğan bebeğini sıkıca tutan perişan annelere tanık oldum. Akan iltihapları ve cildinde kabarcıkları olan erkekleri, kemikleri kırılmış ve atardamarları kanayan kadınları gördüm. Âmâ, sağır, kötürüm, ciddi şekilde hasta ve yeni ölmüş insanları gördüm.

Ve tüm bu acının ortasında cesaret, nezaket ve şefkati gördüm. Birbirine yardım eli uzatan insanları, kriz sırasında kenetlenen aileleri, el ele tutuşan arkadaşları ve komşuları gördüm.

Erkeklerin ve kadınların vakarla ölümle yüzleştiklerini gördüm, kırık kalplerinden aşk ve sevgi akıyordu. Parçalanmış hayatlarını yavaş yavaş yeniden kuran ebeveynleri gördüm, sebat edip büyümek için gerekli gücü içlerinde bulmuşlardı.

Büyük bir acının ortasında, büyük bir tutkuyu bulabilmek beni daima şaşırtmıştır. Korkunç bir kriz genellikle içimizdeki cevherleri ortaya çıkarır. Bizleri, kalbimizi açıp içimizdekini aramaya -içimize bakıp neyden yapıldığımızı keşfetmeye- sevk eder.

Şimdi, belli ki hiçbirimiz bir beklenti açığından hoşlanmaz ve bunu istemeyiz. Gerçekten de bu açık ne kadar büyük olursa, ondan o kadar şiddetle nefret eder, o denli büyük bir can havliyle ondan kurtulmak isteriz. Ancak, bu açığa nasıl karşılık vereceğimizi seçme şansımız var ve büyük krizlerle karşılaştığımızda çoğumuz kendimizi de şaşırtırız. Kendimizden şüpheye düşebilir ya da kendimizi suçlayabiliriz ama yine de cesaretle gerekeni yaparız ve içimizde epeyce var olan cesareti ve dayanıklılığı keşfederiz.

Ne yazık ki çoğumuz bu içsel kaynakları sadece hayat bizi devirip üzerimizden geçtiğinde keşfederiz. Peki, bu olana kadar beklemek niye? Neden şimdi kalplerimizle bağ kurup hayatta neyin uğruna yaşamak istediğimizi netleştirmeyelim ve seçtiğimiz amaç uğrunda harekete geçmeyelim? Böylelikle, beklenti açığı ortaya çıktığı zaman (ki bu elbet olacaktır), buna hazırlıklı olmuş oluruz. Bu hazırlık önem arz eder, çünkü güçlü bir şekilde hayattaki amacımızın bilincinde olduğumuz zaman, bir beklenti açığı ile barış yapmak ve buna bağlı ortaya çıkan acıya yer açmak daha kolaydır. Bu da tüm acımıza rağmen, anlamlı eylemler yoluyla yaşamdaki canlılığımızı bulmayı mümkün kılar. Belli bir amacımız olmadan, acılarımız çok arttığında hayattan kolaylıkla vazgeçebiliriz; umudumuzu kaybedebilir, kendimizi

koyuverebilir veya hayatı askıya alabiliriz. Ancak hayatımıza anlam aşılamak için zaman ayırırsak, işler sarpa sardığında ondan vazgeçme ihtimalimiz çok daha düşük olacaktır.

Daha önce de söylediğim gibi, danışanlarıma anlam, amaç veya değerler hakkında soru sorduğumda, genelde kaygılanıyorlar, kafaları karışıyor veya cevap veremiyorlar. Bu durumlarda onlara "Tatlı Nokta" adlı egzersizi yaptırıyorum. Bu egzersiz benim de üstatlarımdan biri olan, muhteşem psikolog Kelly Wilson'a aittir. Şimdi sizi de bu egzersizin sadeleştirilmiş bir hâlini uygulamaya davet ediyorum.

Tatlı Nokta

İlk olarak, sizin için hayatın güzelliğini ihtiva eden bir anınızı -bu yakınlarda da yaşanmış olabilir uzak geçmişten de olabilir- aklınıza getirin. (Evet, her ne kadar hayat pek çok keder ve acı sunsa da zengin ve güzel çok şey de sunar.) Gergin geçen bir anı olmak zorunda değil. İsviçre Alplerinde kayak yapmak, Himalayalarda yürüyüş yapmak, yeni doğmuş bebeğinizi elinize almak veya hayatınızın aşkıyla çılgın ve tutkulu bir cinsellik yaşamak gibi eşsiz bir anı *olabilir*. Veya bir kafede oturup gazetenizi okurken taze kahvenizi yudumlamak, bir arkadaşınızla tenis oynamak, sahilde bir kitap okumak, bir sevdiğinize sarılmak veya en sevdiğiniz müziği dinlemek gibi basit bir şey de olabilir. Hayatın zenginliğinin tadını yakalayan herhangi bir şey olabilir.

Şimdi gözünüzü kapayın ve bu anıyı mümkün olduğunca canlı hâle getirin, sanki şimdi ve burada yaşanıyormuş gibi. Bu anıdaki güzelliğe ulaşıp onu yudumlayın ve içinizden akmasına izin verin, o anda olduğu

gibi hayatın anlamlı oluşunu takdir edin. Ve bunu yaparken, bu anının güzelliğinin acı ile karışmış olduğunu da görebilirsiniz. Biraz üzüntü, özlem veya pişmanlıkla da karşılaşabilirsiniz. Bu hiç de şaşırtıcı değil, çünkü kıymetli saydığımız şeyler genellikle bize acı verir. Bu nedenle, bu anınıza odaklanırken, açık olun ve ortaya çıkabilecek her şeye yer açın; güzelliğe *ve* kedere, zevke *ve* acıya.

Bu paragrafın sonuna geldiğinizde kitabı bırakın, sırtınızı dikleştirin, omuzlarınızı düşürün ve ayaklarınızı hafifçe zemine bastırın. Gözlerinizi kapayın ve birkaç kez yavaş ve derin nefes alın. Dinginleşip odaklanınca, seçtiğiniz anıyı canlı detaylarla yeniden yaşayın. En az bir iki dakikanızı veya isterseniz daha uzun bir süre verin. Bu anıyı yeniden yaşarken onun içinde etrafa bakın, keşfedin ve gördüklerinizi, duyduklarınızı, dokunduklarınızı, tattıklarınızı ve kokladıklarınızı fark edin. Ve bu güzelliğin tadını çıkarın -bunu gerçekten hissetmek için kendinize izin verin ve bunu yaparken de ortaya çıkabilecek her şeye yer açın.

***

Peki, bu egzersiz sizin için nasıldı? Hoşunuza gitti mi? Üzüntü veya başka acı veren duygular ortaya çıktı mı? Çıktıysa, açık olup, bunlara yer açtınız mı? Bu aslında egzersizin sadece birinci bölümüydü. İkinci bölümü ise bu anıya geri dönmek, kendinize iyice bir bakmak ve aşağıdakileri yapmak:

Bu anının içindeyken, ne yapmakta olduğunuzu fark edin.

Bu anının içindeyken, nasıl davrandığınızı fark edin.

Bu anının içindeyken, hangi kişisel özellikleri sergilediğinizi fark edin.

Bu anının içindeyken, her ne yapmaktaysanız bununla ilişkinizin doğasını fark edin; temas hâlinde misiniz yoksa kopmuş musunuz, olan bitenle kaynaşmış mısınız yoksa geri mi çekilmişsiniz?

Bu anının içindeyken, kendinize, başkalarına ve etrafınızdaki dünyaya nasıl muamele ettiğinizi fark edin.

Ve birkaç dakika boyunca aşağıdaki sorulara kafa yorun:

Bu egzersiz size içinizde barındırmak istediğiniz kişisel özelliklerinizle ilgili nasıl bir fikir verdi?

Bu egzersiz size ideal davranış biçiminizle ilgili ne fikir verdi?

ÜÇ ANA DEĞER

ACT'in bakış açısında, "doğru" ya da "yanlış" değer diye bir şey yoktur. Örneğin, siz sevecen, ilgili, doğal, cömert, destekleyici, duygusal veya affedici olmayı diliyorsunuz. Bu değerler herhangi bir nesnel bakış açısıyla "doğru" olarak nitelenemez. Üyesi olduğunuz sosyal çevre bu değerlerinizi yerinde bulabilir ve eğer bunların "iyi" olduğuna dair bir konsensüs varsa o zaman bunlara "erdemler" denir. Ancak değerler kendi başına "doğru" veya "yanlış" olamaz; tıpkı pizza, dondurma veya içeceklere ilişkin zevklerimizin "doğru" veya "yanlış" olamayacağı gibi. Yeme içmeye dair zevkimiz gibi, değerlerimiz de sadece bizim tercihlerimizi yansıtır, süreklilik arz edecek davranışlarımızın nasıl olmasını istediğimizi tanımlar.

Bu nedenle, herhangi bir ACT danışmanı veya terapisti size hangi değerleri edinmeniz gerektiğini söylemeyi aklından bile geçirmez; bu tercihi sadece siz kendiniz yapabilirsiniz. Ancak değerlerinizi netleştirmek umuduyla sizinle bazı bilgileri paylaşmak isterim. Bakın, binlerce insana değerleriyle ilgili soru yönelttim; düzinelerce farklı kelime kullanmakla birlikte, cevapları genelde üç ana başlıkta toplanıyor: "Bağ/temas kurma", "önemseme" ve "katkıda bulunma." Ve bahse girerim biraz önce yeniden yaşadığınız o değerli anı da bu üç değerin birini veya hepsini içeriyordu. Size şunları sorayım:

Bu anıda, derinden bağ kurmuş muydunuz? Başka bir kimseyle, bir doğa mucizesiyle, bir tür yemek, içecek, sanat dalı veya müzikle bir bağ kuruyor muydunuz? Fiziksel, zihinsel veya yaratıcı bir etkinlikle bağlantı kuruyor muydunuz? Vücudunuz, iç dünyanız veya ruhunuzla bağlantılı mıydınız?

Bu anıda birini, bir şeyi veya bir faaliyeti *önemsiyor* muydunuz? Kalbiniz sonuna kadar açık mıydı? Sizin için önemli olan bir şeyle temas hâlinde miydiniz? Kendiniz için veya başkaları için sevgi veya kaygı duyuyor muydunuz? Birisini veya bir şeyi kıymetli veya önemli olarak görüyor muydunuz?

Ve yine bu anıda, birine veya bir şeye *katkıda bulunuyor* muydunuz? Kendi sağlığınız ve mutluluğunuza katkı veriyor muydunuz? Başkalarına katkıda bulunup onlara yardım ediyor veya büyütüyor muydunuz? Onları destekliyor veya seviyor muydunuz? Doğayı veya çevreyi gözetiyor muydunuz? Ya da vücudunuzu, zihninizi veya ruhunuzu gözetiyor muydunuz? Başkalarının kıymetini bileceği bir şeyler yaratıyor muydunuz veya bir takıma, gruba ya da topluluğa katkı veriyor muydunuz? Bir sevdiğinizle özel bir şey mi paylaşıyordunuz? İyilik, içtenlik ve şefkatle elinizi uzatıyor muydunuz? Sevgiye, hevese, merak ve cesarete veya yaratıcılığa katkıda bulunuyor muydunuz?

***

Daha önce de bahsettiğim gibi bu üç değer "doğru", "en iyi" veya "en uygun" olan değildir ve bunlarla mutabık olmak, bunları kendi değerleriniz olarak benimsemek gibi bir zorunluluk yok. Ancak bu üç değere sıkça rastlanıyor ve çoğu insan, hayatını bir amaca yönelik yaşamakta bir başlangıç noktası olarak bunları faydalı buluyor. (İnsanlık tarihinin her döneminde, pek çok toplumdaki neredeyse her ruhanî, dinsel ve kişisel gelişim öğretisinde bu değerlere tekraren rastlanılmasının nedeni budur.)

SEVGİNİN ÜÇ SÜTUNU

"Sevgi" kelimesini duyduğunuz zaman aklınıza ne geliyor? Çoğu insan sevgiyi bir duygu olarak görüyor; yüreğinizi neşeyle dolduran harika bir duygu. Ama sevgiyi bir eylem olarak da düşünebiliriz. Mesela, "O çok sevecen bir insandır." dediğimiz zaman, o kişinin duygularına atıf yapmıyoruz, onun davranış biçiminden bahsediyoruz; kullandığı kelimeler, eylemleri ve jestleriyle. Ve eğer iyi sevmek istiyorsak -kendimiz de dâhil herkesi veya her şeyi sevmek- bunu yapabilmek için yukarıdaki üç değere ihtiyacımız var.

Örneğin, bir ebeveynin çocuğuna duyduğu sevgiyi ele alalım. Sevgi dolu bir ebeveyn olmak istiyorsanız, çocuğunuza sevgi duymak yeterli değildir. Dünyada çocuklarına sevgi duyan bol miktarda ebeveyn var ama yine de onları ihmal ya da istismar ediyorlar. Seven bir ebeveyn olmak için, sevgiyle *davranmanız* gerekiyor.

Çocuğunuzla *bağ kurmanız*, ona odaklanmanız ve psikolojik olarak o anda olmanız gerekiyor. (Dikkatiniz başka yöne

kaymışsa veya dikkatinizi vermiyorsanız, o zaman hangi mesajı vermiş oluyorsunuz?)

Ve çocuğunuzu *önemsemeniz* gerekir: Sağlığıyla ve mutluluğuyla ilgilenmeniz; korkularını, tutkularını ve hayallerini anlamanız; dünyaya nasıl baktığını kavramanız; geleceğe dair umutlarını bilmeniz gerekir. (Eğer önemsemiyorsanız, hangi mesajı vermiş oluyorsunuz?)

Bu çocuğa katkı vermeniz gerekir: Aktif olarak onu besleyip desteklemeniz; onu yatıştırıp sakinleştirmeniz; şefkat, anlayış ve sevgi göstermeniz; zamanınızı, enerjinizi ve dikkatinizi vermeniz gerekir. (Pek bir katkı vermiyorsanız, hangi mesajı vermiş oluyorsunuz?)

Umuyorum ki bağ kurmanın, önemsemenin ve katkıda bulunmanın sevginin üç sütunu olduğunu görebiliyorsunuz. Bu sütunlar yalnızca bir çocuğa değil, bir eşe, ebeveynlerimize, evcil hayvanımıza, bir projeye, akrabaya, hobiye, faaliyete, çevreye, gezegene ve kendimize sevgi göstermek için de elzemdir. Ve başka değerleri de incelerseniz, tekraren bunların özünde bu üç değer ile karşılaşacaksınız.

AMAÇ VE İLİŞKİLER

Hayatımızı kocaman ve karmaşık bir ilişkiler ağı olarak düşünelim; bedenimiz ve zihnimizle ilişkiler; ailemizle, arkadaşlarımızla ve iş arkadaşlarımızla ilişkiler; işimiz ve çevreyle ilişkiler vs. Bir amaca yönelik yaşamak -önem verdiğimiz bir konuda duruş sergilemek- istiyorsak bu fikir bizim için çok faydalı bir başlangıç noktası olabilir. "Hayatın hiçbir anlamı yok." "Hayatta ne yapacağımı bilemiyorum." ve "Hayat bundan mı ibaret?" gibi bize bir faydası olmayan hikâyeleri serbest bırakmamızı mümkün kılar. Bunun yerine, hayatımızın -ne kadar harika

veya korkunç olsa da- zengin bir ilişkiler yumağı olduğunu ve amacımızın da bunların her birini mümkün olduğunca iyi kılmak olduğunu fark ederiz.

Bu önermeye katılıyorsanız, işte hayatınıza amaç aşılamak için yapmanız gerekenler: Herhangi bir anda, sizin için önemli olan bir ilişkiyi seçin ve onun zenginleşmesine yardımcı olun. Peki, bu nasıl olacak? Doğru tahmin ettiniz; bağ kurma, önemseme ve katkı verme ile. Şimdi bunları tek tek ele alalım.

Bağ Kurma

Eğer herhangi bir ilişkinin hakkını vermek istiyorsak, bağ kurmaya ihtiyacımız vardır; odaklanmak, katılmak, tümüyle anda olmak, bilinçli, açık ve ilgili olmak. Herhangi biriyle veya bir şeyle tam anlamıyla bağ kurduğumuz zaman, bu ilişki kopuk olduğumuzda olacağından çok daha zengin olacaktır.

Önemseme

Eğer karşı tarafı önemsemiyorsak, o ilişkide umut ışığı pek yoktur. Gerçekten bir ilişkiyi önemsediğimiz ve ilgili davrandığımız zaman, ilişki serpilir. Ama hasmâne, ilgisiz veya ihmalkâr davranırsak, ilişki solar.

Katkıda Bulunma

Bir ilişkinin zenginleşmesine yardım etmek için, katkıda bulunmaya ihtiyacımız vardır; desteklemek, yardıma koşmak, ihtiyacını gidermek, vermek, bakmak, ilgilenmek, paylaşmak gerekir. Eğer ilişkiye bir şeyler vermezsek, ilişki sıkıntıya düşecektir.

***

Bunları açıklığa kavuşturmak için, üç farklı ilişkiye göz atalım. İlkin, bu kitapla ilişkinizi düşünün. Kelimelerle bağ kuruyor musunuz? Okuma deneyimine kendinizi veriyor musunuz? Okuduklarınıza önem veriyor musunuz? Bunların hayatınızda yaratabileceği farkları önemsiyor musunuz? Şevk ve merak katıyor musunuz? Bir de şunu düşünün; hiç kelimelerine odaklanmadığınız, içeriğini önemsemediğiniz veya şevk ve merakla okumadığınız bir kitapla ilişkiniz oldu mu? Olduysa eğer, bunu yapmaya değer miydi, tatmin edici miydi yoksa zamanınızı boşa harcadığınızı mı düşündünüz?

Şimdi de kendine şefkati ele alalım; kendi kendinizle kurduğunuz bir ilişki. Belli ki bu da üç değere dayanıyor; kendinizle bağ kuruyor, kendinizi önemsiyor ve kendinize şefkatle katkıda bulunuyorsunuz.

Son olarak, ayrışma ve yer açmayı düşünün. Bu becerileri kullanarak, duygu ve düşüncelerimizle daha iyi bir ilişki kuruyoruz. Onları önemsiyoruz; ne anlama geldiklerini ve bizi nasıl etkilediklerini önemsiyoruz. Onlarla bağ da kuruyoruz; nerede olduklarını, ne yaptıklarını, neye benzediklerini, seslerini, nasıl hissettirdiklerini fark ediyoruz. Ve onlara katkı sağlıyoruz; onlara alan açıyor, bir barış sunuyor ve merakımızla katkı sağlıyoruz.

Bu yaklaşımın harika yanı, hayatımızı hemen çok daha anlamlı hâle getirebilmemiz. Soylu bir dava ya da bir misyon edinmeyi beklememize gerek yok, ilişkilerimizden herhangi birine veya hepsine, şimdi, burada üç değeri aşılayabiliriz. Sonraki bölümde bunu nasıl yapacağımızı ele alacağız ama bu arada üzerine düşüneceğimiz bir şeyle, Kanadalı şair Henry Drummond'dan bir alıntıyla bitirelim bu bölümü:

Hayatınıza geri dönüp baktığınızda, gerçekten yaşadığınız anların, sevgi uğruna bir şeyler yaptığınız anlar olduğunu göreceksiniz.

16. BÖLÜM

GERÇEKTEN ÖNEMLİ OLAN NE?

ŞU DEYİŞİ HİÇ DUYMUŞ MUYDUNUZ? "Önemli olan düşünmüş olmak."

Bir an için bunu bir düşünelim. Sizin için hangisi daha anlamlı? Birisinin size doğum günü hediyesi almayı düşünmesi mi yoksa gerçekten gidip de alması mı? Şunlardan hangisi başınızı kanunlar nezdinde belaya sokar? Bir suç işlemeyi düşünmek mi yoksa gerçekten gidip o suçu işlemek mi? Hangisi çocuklarınız için daha büyük önem taşır? Seven ve destek veren bir ebeveyn olmayı düşünmek mi yoksa gerçekten seven ve destek veren bir ebeveyn olmak mı? Hiçbir çocuk şimdiye dek şöyle dememiştir: "Babamın en çok beğendiğim özelliği, her ne kadar çok bencil olsa ve ona ihtiyaç duyduğumda hiç yanımda olmasa da ilgili ve verici olmayı sık sık *düşünme*siydi."

Şununla yüzleşelim: Önemli olan eylemlerimizdir, düşüncelerimiz değil. Ve böyle olması da iyi yoksa hepimizin başı türlü belaya girerdi. Hayatınız boyunca aklınıza gelen tüm o kızgın ve intikamcı düşünceleri bir düşünün. Küfürler yağdırmak, kötü hakaretler etmek veya intikam eylemlerinde bulunmak gibi başka birini incitmeyi planladığımız tüm o dü-

şünceleri bir hatırlayın. Eşinizi terk etmek veya bir başkasıyla ilişki yaşamakla ilgili aklınıza gelen o düşünceleri bir düşünün. (Eğer böyle düşünceler hiç aklınıza gelmediyse çok olağan dışısınız demektir; uzun süreli bir ilişki yaşayan neredeyse herkesin kimi zaman aklına böyle şeyler gelmiştir.) Ve bunlar daha işin ufak bir bölümü. Gerçek şu ki hepimizin aklına toplum önünde kabul etmek istemeyeceğimiz nice düşünce gelmiştir. Peki, bu düşünceler gerçekten eylemlerden daha önemli olsaydı, hayatlarımızın hâli ne olurdu?

Hayatlarımızı düşüncelerimiz vasıtasıyla değil, eylemlerimizle şekillendiririz. Hâlihazırdaki danışanlarımdan birisi sıkıcı, usandırıcı ve iddiasız işinden ayrılıp bir psikolog olmak üzere okula dönmeyi ciddi olarak düşünüyordu. Sorun şu ki bunu ciddi olarak on seneden fazla bir süredir düşünüyordu ve hâlâ harekete geçmemişti! Biraz bize de benzemiyor mu? Çoğumuz, bu dünyadaki zamanımızı nasıl geçirmek istediğimize kafa yormaya çok fazla zaman harcıyoruz ama bunu gerçekten yapmaya bu kadar vakit ayırmıyoruz.

Tabii ki genelde "Önemli olan düşünmüş olmak." dediğimizde, bunun belli bir amacı oluyor; başka birini daha iyi hissettirmeye çalışıyoruz. Önemli addettikleri bir konuda harekete geçmedikleri için (mesela o doğum günü hediyesini almamak) kötü hissettiklerini düşünüyoruz ve onları bu zor durumdan kurtarmak istiyoruz. Peki, kendinizi bir daha böyle bir durumda bulduğunuzda, aynı işe yarayan ama daha sahici ve sevecen olan şöyle bir şeyler desek nasıl olur: "Hay Allah! Sen de nihayetinde bir insansın. Böyle şeyleri ben de yapıyorum. Gerçekten, üstünde durmaya değmez."

Ve bir dahaki sefere hayatınızın önemli veya anlamlı bir alanını düşünürken kendimize şu soruları sorsak: "Atabileceğim ufak bir adım ne olabilir? Hayatımın bu alanında bir fark ya-

ratmak için yapabileceğim en küçük, en kolay ve en basit şey ne olabilir?" Ne de olsa, konu istediğimiz hayatı şekillendirmek olduğunda, en ufak bir eylem bile, günlerce düşünmekten daha önemli.

İşte burada üç değer bize gerçekten yardımcı olabilir. Hepimizin öylesine çok ve farklı değeri var ki amaca yönelik bir hayata çıkan yolu bulmaya çalışırken kolaylıkla zihinlerimizin içinde kaybolabiliriz. Ancak üç değer, istediğimiz zaman, ne yapıyor olursak olalım, düşüncelerimizden ayrışıp harekete geçmek için bize yardımcı olabilir. Yapmamız gereken kendimize şu iki basit soruyu yöneltmek:

1. Şu anda benim için en önemli olan ilişki hangisi?
2. Şu anda, bu ilişki içinde bağ kurmayı, önemsemeyi veya katkı vermeyi içeren ne yapabilirim?

Bunu açıklığa kavuşturmak için bir kaç örneğe göz atalım. Farz edelim şu anda sizin için en önemli olan ilişki duygu ve düşüncelerinizle olan ilişkiniz. Onlarla bağ kurabiliyor -veya temas edebiliyor- musunuz? Nerede olduklarını, ne yaptıklarını ve onlara nasıl tepki verdiğinizi fark edebiliyor musunuz? Onları önemseyebiliyor musunuz? Hayatınızda önemli bir rol oynadıklarını, aslında size, sizin için neyin önemli olduğu hususunda bir şeyler söylediklerini fark edebiliyor musunuz? Dinginlik, yer verme, açıklık ve merakla onlara katkı verebiliyor musunuz?

Farz edin şu anda en önemli olan bedeninizle aranızdaki ilişkiniz. Onunla bağ kurup -veya temas edip- nasıl hissettirdiğini, ne yaptığını, nasıl hareket ettiğini, nerede gergin, nerede gevşek olduğunu, nerede güçlü, nerede zayıf olduğunu, neyin onu daha iyi işler hâle getirdiğini, neyin kötüleştirdiğini merak ediyor musunuz? Esneyerek, egzersiz yaparak, iyi beslenerek, iyi uyuyarak, dinlendirerek, ona yeni bir beceri öğreterek veya

onu parkta bir gezintiye çıkararak bedeninizi önemseyip ona katkıda bulunabiliyor musunuz?

En önemli ilişkiniz, zihninizle olan ilişkiyse, onunla bağ kurup -veya temas edip- neler çevirdiğini fark edebiliyor musunuz? Hayal kurmak, hatırlamak, kaygılanmak, fikir üretmek ya da planlamak gibi faydalı bir şey mi yapıyor? Önemsemek ve katkıda bulunmak isteseydiniz, zihninizi dinlendirebilir miydiniz? Ya da ona yeni beceri edindirseniz? Veya onu yeni kitaplar, yeni müzikler ya da yeni filmler gibi ilgi çekici bir şeyle tanıştırsanız?

Eğer şu andaki en önemli ilişkiniz sanatınız, sporunuz, hobiniz, işiniz ya da çalışmanız ise, onunla *bağ/temas kurduğunuz* -tüm dikkatinizi yaptığınız şeye verdiğiniz, dikkatinizi dağıtan düşünceleri kendi hâllerine bıraktığınız- zaman ne oluyor? *Katkıda bulunduğunuz* zaman -bu ilişkiye şevkinizi, merakınızı, cesaretinizi, yaratıcılığınızı veya sabrınızı sunduğunuz zaman- ne oluyor? Peki, *önemsediğiniz* zaman -bu ilişkinin kıymetini bildiğiniz zaman veya daha büyük bir ilgi ve dikkatle hareket ettiğiniz zaman- ne oluyor?

Eğer bu ilişki başka bir kimseyle kurulan bir ilişkiyse, bu kimse eşiniz, çocuğunuz, ebeveyniniz, arkadaşınız, komşunuz, öğretmeniniz, öğrenciniz, üstadınız, müşteriniz, işvereniniz veya iş arkadaşınız olsun, yine aynı üç soru geçerli. O kimseyle açıklık ve merakla nasıl bağ kurabilirsiniz? O kimsenin yüzüne, ses tonuna, duruşuna veya sözlerine dikkatinizi daha fazla verebilirsiniz. Önemsediğinizi göstermek için ne yapabilirsiniz? O kimsenin duygularını, düşüncelerini, inançlarını, tutumlarını, yorumlarını merak edebilir ve onun dünyasını ve ihtiyaçlarını anlamaya çalışabilirsiniz. Onun hayatına nasıl bir katkıda bulunabilirsiniz? Bu büyük veya göze batar bir katkı olmak zorunda değil; en ufak bir iyilik veya önemseme eylemi de olur.

Tabii, bu kimse size kötü davranıyorsa, bu ilişkideki önceliklerinizi değiştirmeniz gerekecek. Öncelikli olarak *kendi* sağlığınızı önemsemeniz ve *kendi* sağlığınıza ve iyiliğinize katkı sağlamanız -kendinizi korumak ve kollamak için, kendi ihtiyaçlarınızı karşılamak için lazım olanı yapmanız- gerekir. Ve kötü muamele devam ederse, bu ilişkiyi bitirmeyi düşünmek da gayet makul olacaktır. (Elbette, bu her zaman mümkün değildir ama mümkün olsa bile en iyi seçenek de olmayabilir. Örneğin, size kötü davranmasına neden olan bir hastalığı olan bir sevdiğinizin bakımını üstlenmişseniz, onun gerekli tedaviyi alabilmesi için o kimseyi bırakmamayı tercih edebilirsiniz.) Her durumda, ilişki sürerken, önceliğiniz bu ilişki içinde kendinizi gözetmek olmalı.

Umuyorum ki artık üç değerin, insanlarla veya evcil hayvanlarla olsun, Tanrı'yla ya da bilimle, sanatla, doğayla, teknolojiyle olsun, her ilişki için hayatî önem taşıdığını görmüşsünüzdür. Örneğin, yirmi iki yaşında bir üniversite öğrencisi olan Rob'un durumunu ele alalım. Rob, beş yıllık bir mimarlık programına kayıtlıydı ve ödemelerine yardımcı olsun diye bir pizza lokantasında yarı zamanlı olarak çalışıyordu. Bana işinden nefret ettiğini, ama yeme ve barınma ihtiyaçları için bu paraya ihtiyacı olduğunu söyledi. Bunun geçici bir iş olduğunu -bir sene sonra bir mimar olarak çalışacağını- biliyordu ama bu onun her vardiyayı korkuyla beklemesini engelleyemiyordu. Korkunç bir yerde veya berbat bir âmirle falan da çalışmıyordu; sadece bu işi sevmiyordu. Bulabildiği diğer yarı zamanlı işler temizlik, raf dizme, hamburger servisi yapma, barmenlik gibi işlerdi ve bunların daha da beter olduğu kanısındaydı.

Ona üç değere ve bunların işiyle olan ilişkisini nasıl değiştirebileceğine yönelik sorular yönelttim. Müşterileriyle daha fazla *bağ/temas kursa* nasıl olurdu? Tamamen o ana odaklanmış olsa

bu nasıl bir fark yaratabilirdi? Onların giydiği kıyafetlere, saç stillerine, ses tonlarına ve ritimlerine açıklık ve merakla dikkatini verse? Onların nasıl yediklerini, içtiklerini ve konuştuklarını fark etse? Jest ve mimiklerini gözlemlese?

Ona, müşterilerini daha çok *önemsese*, onların lokantadaki deneyimlerini ve verdiği hizmetin kalitesini önemsese ne olabileceğini sordum. Bu düşünme şeklinden ilham alan Rob'un aklına bir fikir geldi. "Pizza servisinin Zen ustası" olacaktı. Mümkün olan en iyi bedensel duruşa sahip olmak için vücuduyla *bağ kuracak* ve pizzaları paha biçilmez birer şaheser olarak taşıyacaktı. Pizzayı masaya nasıl indirdiğini *önemseyecekti*; onu bir krala sunar gibi masaya koyacaktı. Ve tüm bunları yaparken sıcaklığı, içtenliği ve müthiş espri anlayışı ile *katkıda bulunacaktı.*

Sonuçta ne mi oldu? Eh, işi sihirli bir şekilde, hayallerinin işine dönüşmedi ama çok daha tatmin edici bir hâle geldi. Artık "sadece pizza taşımıyordu"; artık insanların hayatlarına katkı veriyor, vücudunu çalıştırıyor, dünyaya odaklanıyor, kendindelik becerilerini geliştiriyor ve bu arada eğlenceli anlar da yaşıyordu. Bu yaklaşımın yarattığı farka inanamıyordu. Artık korkuyla bekleme ve can sıkıntısı yoktu. Beklenti açığını kapamamıştı -istediği işle yaptığı iş arasında hâlâ büyük bir fark vardı- ama bir amaca yönelik yaşamanın getirdiği tatmini keşfetmişti.

17. BÖLÜM

DÖRT YAKLAŞIM

Sadece ayakta durup suya bakmakla denizi geçemezsiniz.

Rabindranath Tagore

ORADA ÖYLECE DURUYORDUM, öylesine bir açıkla karşı karşıyaydım ki daha çok bir uçurum gibiydi. Sadece iki yaşındaki güzel oğluma, tüyler ürpertici bir tanı konmuştu: Otizm. Zihnim ve bedenim şok ve korkuyla dolmuştu. O ana dönmüş ve kendime şefkatle yaklaşıyordum, peki bundan sonra ne yapacaktım Allah aşkına?

Gerçekler bize sert bir tokat attığı zaman, geri çekilmeye meylederiz. Bu beklenilen bir şeydir, doğal bir tepkidir. Kaçmaya çalışmak için bildiğimiz her yöntemi -film ve müzikten içmeye ve uyuşturucuya kadar her şeyi- deneriz. Ve bir an bile kaçabilsek, büyük bir rahatlama hissederiz. Ancak şu da var ki inzivada yaşanan bir hayat doyurucu olmaz. Aynı zamanda, günlerimizi sürekli gerçeklerle kavga ederek geçirirsek, kısa sürede bitap düşeriz. Bu nedenle, büyük bir beklenti açığı ile karşı karşıya kaldığımızda iyiye gitmek istiyorsak, bunun karşısında bir şey uğrunda duruşumuzu belirlemekten başka bir

seçeneğimiz yok: Şu anda olduğu hâliyle kendimizi hayata açmak ve yüreğimizin derinliklerinde bizim için önem arz eden bir şey uğrunda yaşamak.

İnsanoğlunun çok sıkıntılı süreçlerde, zengin ve anlamlı hayatlar sürebilme kapasitesine genelde "dayanıklılık" denir. Dayanıklılıkla ilgili olarak çok geniş bir bilimsel araştırma havuzu vardır ama biz bunların çoğunu basit bir formüle indirgeyebiliriz ki ben buna "Dayanıklılık Formülü" diyorum. (Bu formülle bağımlılıkta kullanılan on iki adım programlarında çok popüler olan meşhur "Dinginlik Duası" arasındaki bazı benzerlikler dikkatinizi çekebilir.)

DAYANIKLILIK FORMÜLÜ: HERHANGİ BİR PROBLEMLİ DURUM İÇİN DÖRT YAKLAŞIM

1. Durumu terk edin.
2. Kalın ve değiştirilebilir olanı değiştirin.
3. Kalın, değiştirilemeyecek olanı kabul edin ve değerleriniz doğrultusunda yaşayın.
4. Kalın, denemekten vazgeçin ve durumu daha da kötüleştirecek şeyler yapın.

Şimdi bunların her birine göz atalım.

1- Durumu terk edin

Durumu terk etmek her zaman için bir seçenek değildir. Örneğin hapisteyseniz, öylece çıkıp gidemezsiniz. Ama kötü bir evliliğiniz varsa, kötü bir işiniz varsa veya kötü bir mahallede yaşıyorsanız, o zaman genel yaşam kalitenizin ayrıldığınız zaman kalmanıza kıyasla daha iyileşip iyileşmeyeceği sorusunu

sormaya değer. Elbette, bunu hiç bir zaman kesin olarak bilemezsiniz ama şu ana dek olan biteni baz alarak makul bir tahminde bulunabilirsiniz.

2- Kalın ve değiştirilebilir olanı değiştirin

Pek çok nedenle ilk seçeneği dikkate almayabilirsiniz. Örneğin bazı insanlar, evlilikleri ne kadar kötü olursa olsun, evlilik yeminlerinden dönmeyi istemezler. Ayrılabilirler ama ayrılmamayı tercih ederler. Eğer siz de zor bir durumda *kalmayı* tercih ediyorsanız (veya kalmaktan başka seçeneğiniz yoksa) durumu iyileştirmek için elinizden geleni yapın. Bir başka deyişle, bu beklenti açığını kapamanın herhangi bir yolu varsa eğer (daha da büyük açıklara yol açmaksızın), o zaman kapamak üzere harekete geçin.

Şüphesiz, *kapayamayacağımız* bazı beklenti açıkları vardır, sevilen birinin ölmesi veya kalıcı olarak sakatlanma gibi. Ancak çoğu beklenti açığı -en azından bir dereceye kadar- *kapanabilir*. Formsuz veya fazla kiloluysak, tedavi edilebilir bir hastalığımız varsa, ailemizi veya arkadaşlarımızı ihmal ediyorsak, bir bağımlılığımız varsa, mâli yönden krizdeysek, bu tür açıklar için bir şeyler yapabiliriz. Ve tabii ki kapanıp kapanamayacağını kesin olarak bilemeyeceğimiz kimi beklenti açıkları da vardır. Bu tür durumlarda, bunu keşfetmenin tek yolu, bunları kapamak için elimizden gelenin en iyisini yapmak ve ne olacağını görmektir.

Açık kapanabilsin veya kapanamasın, yine de eylemin gerekliliği ile yüzleşiriz, çünkü nefes aldığımız sürece hayat devam etmektedir. Yani seçeneklerimiz şunlar: Yürümek istediğimiz yönü bilfiil biz mi seçeceğiz yoksa pasif bir rol mü üstleneceğiz? Beklenileceği gibi, en büyük canlılık hissi, en derinimizdeki

değerler doğrultusunda davranmayı -hayatımızı anlamlı bir yönde ilerletmeyi- seçmekte yatıyor.

Peki, bunu nasıl yapacağız? Hedeflerimizi belirlerken değerlerimiz bize yardımcı olacak. Kendimizi istediğimiz hayata yaklaştırmak üzere kısa vadeli, orta vadeli ve uzun vadeli hedefler belirleyeceğiz. (Not: Etkili bir şekilde hedef belirlemek edinmesi zor bir beceridir ve çoğumuz doğuştan bu konuda becerikli değilizdir. Bu konuyla ilgili yardım almak isterseniz, size bu süreçte adım adım kılavuzluk etmesi için EK-4'e başvurun.) Kendimize bir kaç hedef belirleyince de harekete geçeriz!

Heyhat, hedeflerimize ulaşıp ulaşamayacağımızı önceden bilemeyiz ama hemen bir şeyler yapmaya başlayabiliriz. Harekete geçtiğimiz zaman, bir motivasyon ve canlılık hissi yaşayacağız, hayatın yanımızdan geçip gitmesine izin vermek yerine hayata sarılıp onun tadına varabileceğiz.

3- Kalın, değiştirilemez olanı kabul edin ve değerleriniz doğrultusunda yaşayın

Kalmayı seçtiyseniz (veya kalmak zorundaysanız) ve durumu iyileştirmek için mümkün olan her şeyi yaptıysanız, kabul etmeyi geliştirin. Tüm o acı veren duyguları kabul edin, açık olun ve onlara bir yer verin. Zihninizin size faydası olmayacak pek çok şey söyleyeceğini kabul edin, sizi baltalayan bu hikâyelerden ve acımasız yargılardan ayrışın ve bunlara kafalarına göre gelip, kalıp, gidecekleri geniş bir alan açın. Kendinizi sisten çekip çıkarın ve içinde bulunduğunuz an ile temas edin. Değerlerinize uygun yaşamayı seçin ve hangi zorlukla karşılaşırsanız karşılaşın kendinizi tümüyle yaşama verin.

(Not: İkinci ve üçüncü seçenekler genelde aynı anda meydana gelir. Harekete geçmenin önemini vurgulamak için onları

bu sırada listeledim. Ayrıca şunu da unutmayın, eğer ilk seçeneği (terk etmeyi) seçerseniz, terk ederken ikinci ve üçüncü seçenekleri uygulayın: Değiştirilebilir olanı değiştirin, değiştirilemez olanı kabul edin ve değerlerinize göre yaşayın.)

4- Kalın, denemekten vazgeçin ve durumu daha da kötüleştirecek şeyler yapın

Hepimiz, hayatlarımızın bazı aşamalarında dördüncü seçeneği tercih etmişizdir. Çoğumuz bunu tekrar tekrar yapıyor! Çok sıkça problemli bir durumda kalıyoruz ama ne durumu iyileştirmek için mümkün olan her şeyi yapıyoruz ne de kabul edip değerlerimize göre yaşıyoruz. Bunların yerine, durumu daha da kötüleştiren şeyler yapıyoruz; endişe ediyor, uzun uzun düşünüyor, suçluyoruz; volta atıyor, duvarı tekmeliyor, bağırıp çağırıyor ve ağlıyoruz; uyuşturucuda, alkolde veya çifte çikolata kaplı *Tim Tam*'larda teselli arıyoruz! Sevdiğimiz kişilerle tartışmalara giriyor veya onları şikâyet ederek, umutsuzluğumuzla ya da karamsarlığımızla bezdiriyoruz. Dünyadan elimizi ayağımızı çekiyor, yataktan çıkmıyor veya TV karşısında dış dünyayla ilgimizi kesiyoruz. Hayatımızı beklemeye alıp problemin tüm günümüzü tüketmesine izin veriyoruz. Kendimize zarar vermeye ya da intihar etmeye bile tevessül edebiliyoruz. Ve tüm bunlar yaşam enerjimizi çekip alıyor. Dördüncü seçenekte memnuniyet ve tatmin hissi yok.

***

Nelson Mandela'nın hayatı bizim için dayanıklılık formülünün nasıl uygulanacağına dair mükemmel bir örnek. Mandela, yirmi yedi yıl boyunca Güney Afrika hükümeti tarafından hapiste tutuldu. Niye? Çünkü özgürlük ve demokrasi için savaşma ve hükümetin ırk ayrımına dayalı resmî politikası olan

Apartheid'a karşı gelme cüretinde bulundu. O yıllarda karşı karşıya kaldığı beklenti açığına baktığımızda görüyoruz ki birinci seçenek kesinlikle mümkün değil; hapishaneyi terk edemezdi. Ve ikinci seçenek de bu süre zarfında mevcut değil; yaşam koşullarını iyileştirmek için yapabileceği çok az şey vardı. O da üçüncü seçeneği tercih etti. Acı veren duygu ve düşüncelerini kabul etti, içinde bulunduğu ana odaklandı ve değerleri doğrultusunda yaşadı; özgürlüğü, eşitliği ve barışı savunarak. Örneğin, hapisteki ilk on yedi yılında, Robben Adası'ndayken Mandela bir kireçtaşı ocağında ağır işlerde çalışmak zorundaydı. Ama durumu lehine çevirdi. Mandela eşitlik ve demokrasi için eğitimin şart olduğunu biliyordu, bu nedenle madenin tünellerinde yasa dışı toplantılar düzenledi; daha eğitimli tutsakların diğerlerini eğittiği eğitim seanslarıydı bunlar. (Daha sonra buna "Mandela Üniversitesi" denmiştir.)

Mandela'nın hikâyesinin en dikkate değer yanı, hapishanede geçen yirmi iki yıldan sonra, 1985 yılında Güney Afrika hükümetinin onu salıvermeyi teklif etme ve Mandela'nın onları geri çevirmesiydi! Niye? Çünkü sessiz kalması ve Apartheid aleyhine konuşmaktan imtina etmesi şartıyla salıverilecekti. Tabii bu onun kendi değerlerine karşı çıkması anlamına gelecekti ki bu yüzden bir beş yıl daha hapishanede kalmayı seçti. Bu büyük beklenti açığına rağmen, önemli bir şey -özgürlük, demokrasi ve eşitlik- doğrultusunda duruşunu belirlediği için anlam ve tatmine kavuşabilmişti.

Mandela örneği olağan dışıdır ama formül, durumumuz ne olursa olsun her birimiz için geçerlidir. Örneğin, işiniz veya evliliğiniz berbatsa, bunu iyileştirmek için elinizden geleni yapın. Hâlâ berbatsa, değiştirilemez olanı kabul edin -buna ortaya çıkması kesin olan tüm o nahoş duygu ve düşünceler de dâhil- ve değerlerinize göre yaşayın, olmak istediğiniz kişi olun ve bu

beklenti açığı karşısında önem verdiğiniz şeyler uğruna duruşunuzu belirleyin.

Bu seçenekleri danışanlarıma sunduğum zaman, çoğu canlanmış hissediyor, seçenekleri olduğunu fark etmek onlara yardımcı oluyor. Ancak kimi zaman bazıları, genellikle bir öfke ve kaygı karışımı şeklinde şiddetli bir olumsuz tepki veriyor. Bu neden oluyor? Genellikle şundan: Dayanıklılık formülü onları seçenekleri olduğu ve bu yüzden davranışlarından sorumlu oldukları gerçeğiyle yüzleştiriyor. Dördüncü seçenekte bir rahatlama var, tüm bunların çok zor olduğu, vazgeçmenin daha iyi olduğu, elimizden bir şey gelmeyeceği hikâyesine inanmak bir rahatlık getiriyor, ancak bu rahatlık kısa süreli oluyor. Uzun vadede, bu seçenek hayatımızı emip kurutuyor. Yaşamın canlılığı sadece bir duruş sergilemekte, birinci, ikinci ve üçüncü seçeneklere uzanmakta yatıyor. Ancak duruşumuzu "gönüllülük" ile belirlersek bu canlılığı tecrübe edebileceğiz.

Gönüllülük ne anlama geliyor? Psikolog Hank Robb bu kavramı şöyle açıklıyor. Farz edelim bir sinema bileti için on beş dolar veriyorsunuz. Bu parayı içerleyerek veya istemeye istemeye de verebilirsiniz, gönüllü olarak da verebilirsiniz, ama her iki durumda da filmi izlemek istiyorsanız bu parayı vermeniz gerekiyor. Gönüllü olarak ödediğiniz zaman, bu deneyim, içerleyerek ödemenize kıyasla çok daha anlamlı ve tatmin edici olacaktır.

Bu yüzden bir duruş sergilediğimiz zaman bunu gönüllü olarak yapalım. Şayet bu tavrı "Başka seçeneğim yok." "Bunu yapmak zorunda kalmaktan nefret ediyorum." "Bunu yapmak zorunda olmamalıyım." "Hayatta bana düşen de bu işte." veya "Bunu yapmalıyım, bu benim görevim." gibi düşüncelerle birleşerek alırsak, bir yükün altına girmiş gibi cansız veya takatsiz hissedeceğiz. Unutmayalım ki bir değer için "zorundayım",

"yapmalıyım", "yapılmalı" gibi hükümler yoktur; bu kelimeler sadece değerlerimizi bezdirici kurallar hâline getirir.

Bu nedenle, eğer tavır alırken kendinizi yüklenmiş, takatsiz ya da içerlemiş hissediyorsanız, hangi işe yaramaz hikâyenin sizi ağına düşürdüğünü fark edin. Sonra bu hikâyeden ayrışın ve değerlerinize dönün ve bir seçeneğiniz olduğunu fark edin. Bir şey uğruna duruş sergilemeyi -veya sergilememeyi- *tercih* edebilirsiniz. Burada önemli olan buna gönüllü olup olmadığınız. Kendinize şunu sorun, "Bu açık karşısında bir duruş sergilemeye gönüllü müyüm? Acı veren duygu ve düşünceler ortaya çıksa bile, bir amaca yönelik hareket etmeye gönüllü müyüm?"

Oğluma otizm teşhisi konduğunda, dayanıklılık formülünü nasıl uyguladığımı merak ediyor olabilirsiniz. Eh, birinci şıkkı hemen eledim. Çocuklarını yüz üstü bırakan ebeveynlere dair pek çok üzücü hikâye duymuştum; onlardan biri olmamın imkânı yoktu! Dördüncü şıkka gelirsek, eh bildiğiniz gibi bu benim ilk tepkimdi ama sadece işleri daha da zorlaştırdı.

Böylece, demir de attıktan sonra, elimde ikinci ve üçüncü şıklar kalmıştı; değiştirilebileni değiştir, değiştirilemezi kabul et ve değerlerine uygun yaşa. Ve ben de tam olarak bunu yaptım. Benimsemeyi seçtiğim değerler sevgi, sabır, sebat, cesaret ve merhamet idi. Ve bu değerlerin kılavuzluğunda, değiştirebileceklerimi değiştirmeye -beklenti açığını mümkün olduğunca kapamaya- koyuldum.

Internet'i didik didik ettim ve bu hastalıkla ilgili ne yapılabileceğini bulmak üzere bir takım profesyonellerle temasa geçtim. Sorun şu ki otizmin tedavisi ile ilgili iddialar ortaya atan öyle çok kişi var ki; insan bunalıyor. Sayısız internet sitesi, bir sürü yaklaşımın çığırtkanlığını yapıyor ve karizmatik uzmanlar kendi yöntemlerine çok güvenmekle kalmayıp bu yöntemlerden

faydalanan pek çok kişiye ilişkin türlü anekdotlar da veriyorlar. Bu durumda en iyi hareket şeklinin ne olduğunu insan nasıl bilebilir ki? Can sıkıcı gerçek şu ki kesin olarak bilemiyorsunuz. Bir seçim yapmanız gerekiyor.

Peki, bu seçimi neye dayanarak yapacaksınız? Karım ve ben seçimimizi, mevcut en iyi bilimsel kanıtlara göre yaptık. Kısa sürede gördük ki uygulanan çocukların büyük çoğunluğunda kayda değer, kalıcı, olumlu değişikliklere -ilaç kullanmaksızın- imkân veren ve bilimsel olarak kanıtlanmış yalnızca bir yaklaşım vardı. Bu yaklaşıma uygulamalı davranış analizi (*Applied Behavioral Analysis*-UDA) deniyor ve otistik çocuklarda eksik kalan becerilerin geliştirilmesine dayanıyor; düşünme, dil/iletişim, oyun, sosyal ve dikkat becerilerini geliştiriyor yani daha normal işleyebilmesi için "beyni yeniden yapılandırıyor". (UDA'ya ilişkin daha fazla bilgi için EK-5'e göz atın.)

Bunun yanı sıra ulaşılabilir ve en fazla birikime sahip UDA yönteminin Lovaas Programı olduğunu ve bunun da üç ila dört yıl boyunca, terapistlerden oluşan bir ekibin çocukla baş başa haftada otuz ila kırk saat boyunca çalışılmasını gerektirdiğini öğrendik. Bu bizi bir ikilemle karşı karşıya bıraktı. İki yaşında bir çocuğun haftada beş gün, günde altı saat, bu temel becerileri titizlikle öğrenmek için çalışmak zorunda kaldığını bir düşünün. Bu küçük bir çocuğa fazla yük bindirmek demekti! Küçük oğlumuza böyle bir yük yükleyebilecek miydik? Bu program aynı zamanda ebeveynlerden de çok şey bekliyordu, çünkü terapi saatleri dışında, işin büyük bölümünü ebeveynlerin yapması gerekiyordu. Karım ve ben bu kararı vermekte çok zorlandık. Kaygı duyduğumuz çok şey vardı: "Ya işe yaramazsa? Ya bu oğlumuzun kaldırabileceğinden fazlasıysa? Ya *bizim* altından kalkamayacağımız bir yükse?"

Ancak, sonunda korkumuza yer açtık ve oğlumuzu Melbourne'de (Yaşamayı Öğrenmek adlı) mükemmel bir UDA programına yazdırdık ve tedavinin daha ilk gününde, kayda değer gelişme gördük. Bundan sonra, zaman hızlı aktı. Bir kaç haftalık bir sürede, küçük oğlumuzun kelime haznesi on kelimeden yüzün üstüne çıktı, daha iyi göz teması kurmaya başladı, kendi adını öğrendi ve bizim söylediklerimizi anlama oranı artmaya başladı.

Kendimizden geçmiştik.

Tabii, pek çok yönden çok şanslıydık. Bir kere, dünyanın pek çok bölgesinde UDA yoktu. İkincisi, tedavinin olduğu yerlerde bile, çoğu kimsenin tam teşekküllü tedaviye maddi gücü yetmiyordu; çok pahalıydı. Üçüncüsü, her çocuk oğlumuz kadar iyi sonuç alamıyordu.

Öte yandan, her ne kadar şanslıysak da tüm rüyalarımız gerçek olmuş falan da değildi. Beklenti açığı biraz kapanmaya başlamıştı başlamasına ama hâlâ çok büyüktü. Oğlumuzun hem zihinsel hem de fiziksel olarak pek çok sorunu vardı; denge, koordinasyon, kas gücü ve motor işlevlerinde önemli eksikler vardı ve hâlâ yürüyemiyordu. Karımla benim de bir dolu sorunumuz vardı; tedaviyi karşılamanın getirdiği mâli yük, Lovaas Programına katılımın getirdiği duygusal stres, süregelen keder ve korkularımız ve son olarak tüm bu stresin evliliğimize yüklediği müthiş yük. (Engelli çocukların ebeveynlerinin boşanma oranlarının çok yüksek olmasını hiç de şaşırtıcı bulmuyorum.)

Ve sonra stresimizi daha da artıran başka bir şeyi keşfettik. İlişkisel çerçeve kuramı (*Relational Frame Theory*-RFT) diye bir şeye dayanan yeni bir UDA programı vardı. RFT'ye zaten âşinâydım, ACT'in temelindeki davranış ve biliş teorisiydi bu. Ama bilmediğim RFT'nin otizmin tedavisiyle ilgili olarak

önemli sonuçlar doğurduğuydu. Bunun niyesini, nasılını anlatmak çok zaman alır, şöyle demekle yetinelim: RFT, UDA programlarını çarpıcı biçimde hızlandırıyor ve çok daha kısa sürede daha iyi sonuçlara imkân veriyordu. (Bu konu hakkında daha fazla bilgi için EK-5'e bakın.)

Peki, bu keşif bizi niye strese sokmuştu? Çünkü Avustralya'da sadece bir tane böyle bir program vardı ve kıtanın öbür tarafında, dünyanın en izole şehri olan Perth'te idi.

Kararsız kaldık, kendimizi yiyip bitirdik, tartıştık; taşınmalı mıydık taşınmamalı mı? Her şeyi toplayıp hiç kimseyi tanımadığımız bir şehre yerleşmek, buna gerçekten değer miydi? Ne de olsa, oğlumuz çok iyi gelişme kaydediyordu. Melbourne'deki UDA programı gerçekten mükemmeldi. Gerçekten taşınmamız gerekir miydi? Ama, eğer RFT gerçekten bir fark yaratıyorduysa, geleneksel UDA programlarına kıyasla daha iyi sonuçlar alabilecektiysek, oğlumuzu bu fırsattan nasıl mahrum bırakabilirdik?

Nihayetinde, eşyalarımızı toplayıp Perth'e taşındık. Ve bu pek çok yönden bizim için çok sıkıntılı oldu. Ama ne kadar zor olsa da ne kadar canımızı yaksa da, karım ve ben önemli bir şey için duruş sergilediğimizi biliyorduk. Sonuç ne olursa olsun, geriye dönüp baktığımızda "Vazgeçmedik. Umudumuzu kaybetmedik. Oğlumuza yardım etmek için elimizden gelen her şeyi yaptık." diyebileceğimizi biliyorduk. Ve bu bile, kendi başına çok tatmin ediciydi.

Neyse ki Perth'e taşınmamızın sonuçları iyi oldu. Oğlumuz psikolog Darin Cairns'in himayesindeki yeni programda büyük aşamalar kaydetti. Dil becerileri, sosyal becerileri ve kavrama becerileri, bizi şaşırtan bir hızla gelişti. Perth'te üç yıl kalmayı planlamıştık ama on sekiz ay sonra program sona erdi. Niye?

Çünkü oğlumuz öylesine gelişim göstermişti ki *artık otizmin tanı kriterlerine uymuyordu.* Dört buçuk yaşındaki o mutlu çocuğu kreşte etrafta koştururken, diğer çocuklarla sohbet ederken, gülerken ve onların oyunlarına katılırken görmek bir mucize gibi geliyordu. Aynı çocuğun iki yaşındayken yürüyemediğini, zor konuştuğunu, kendi adını bile bilmediğini düşününce inanması çok güçtü.

Ancak, her ne kadar mucizeymiş gibi gelse de mucize değildi. Çok fazla ve sıkı çalışmanın bir sonucuydu bu; değerlerin kılavuzluğunda yapılan, kararlılıkla sürdürülen bir eylemin sonucu. Ve önümüzde hâlâ zorlu bir yol var, çünkü her ne kadar oğlumuz artık otistik değilse de hâlâ öğrenme güçlüğü, yüksek kaygı seviyesi ve sosyal güçlükler gibi süregelen sıkıntıları var. Ama tüm bunlar bana çok fazla geldiğinde, demir atıp değerlerime dönüyorum. Ve bir baba olarak neyin uğrunda yaşamak, nasıl bir duruş sergilemek istediğimi hatırlıyorum; sevgi, sabır, sebat, cesaret ve merhamet. Ve bilinçli bir şekilde bu değerlere göre davranmayı seçtiğim zaman, en ufak bir eylem bile bir amaca yönelik oluyor.

(Not: Bu kitabın, otizme yönelik tedavilere ilişkin bir tartışmaya dönüşmesini istemem ama bunları yazarken bazı okurların, otistik çocukların ebeveynleri olabileceğini ve bizim çabalarımızı ve oğlumuzun akıbetini okurken imrenme, kızgınlık veya diğer başka acı veren duyguları yaşayabileceklerini düşünmekten de kendimi alamıyorum. Her aile, çocuklarını tedavi ettirmek için toplanıp taşınamayabilir ve her çocuk da tedaviye aynı şekilde cevap vermeyebilir. Bizim hikâyemize acı dolu bir şekilde tepki veriyorsanız, bu tür duygusal tepkilerin tamamen doğal olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Kendinize fazla yüklenmeyin. Acıya yer açın ve kendinize nazik davranın. Bu duy-

gular sadece kendi çocuğunuzu ne kadar önemsediğinizin bir göstergesi.)

18. BÖLÜM

Sıcak Kömürleri Tutmak

KENDİNİZİ HİÇ GÜCENMEYE KAPTIRDIĞINIZ OLDU MU? Bu çoğumuzun yaşadığı bir şeydir, özellikle de büyük bir beklenti açığı sonrasında. Başkalarına güceniriz, çünkü bizi yüz üstü bırakmışlardır, bize kötü muamele etmişlerdir, bizden daha fazla başarıya ulaşmışlardır veya bizden daha iyi durumdadırlar. Gücenme, "Yeterince iyi değil." hikâyesinin özellikle inatçı bir hâlidir; içinde bol miktarda kızgınlık, doğruculuk ve haksızlığa uğramışlık hissi barındıran bir hâli.

Kendimizi bu duyguya kaptırdığımız zaman, bizi hemen hemen her zaman kendimizi baltalayan mücadelelere sokar. Budizm'de şöyle denir: "Gücenme birisine fırlatmak üzere kızgın bir kömür parçasını kavramak gibidir. *Adsız Alkolikler*'de şöyle denir, "Gücenme, zehri kendinin yutup sonra başkasının ölmesini ummak gibidir." Bu ifadelerin ortak yönü, kendimizi gücenmeye kaptırdığımız zaman, aslında tek yaptığımızın kendimize daha çok acı vermek olduğudur.

İngilizcedeki gücenme (*resentment*), Fransızca bir kelime olan *resentir*'den türemiştir, bu da "yeniden hissetmek" anlamına gelir. Bu akla yatkındır, çünkü her gücendiğimizde incin-

mişlik hissini, kızgınlığımızı, haksızlığa veya adaletsizliğe uğramışlık hissini *yeniden yaşarız*. Meydana gelenler geçmişte olmuştur ama biz şu anda bunların üzerinde durdukça, tüm o acıyı *yeniden hissederiz*. Ve biz kızgınlığımıza ve memnuniyetsizliğimize dertlendikçe, yaşama gücümüz akar gider.

Benzer bir hikâye de kendini suçlamaktır ki buna kendimize gücenme de diyebiliriz. Zihinlerimiz tekraren bize yaptığımız yanlışları hatırlatır ve sonra sinirlenir, kendimizi yargılar veya cezalandırırız. Tüm acımızı, pişmanlığımızı, sıkıntımızı, düş kırıklığımızı ve kaygılarımızı *yeniden hissederiz*. Ve tabii bu, geçmişi hiç bir şekilde değiştirmez ve bize hatalarımızdan ders alıp büyüme imkânı da vermez. Yani elimize geçen sadece kendimizi daha fazla incitmek olur.

Peki, gücenme ve kendini suçlamanın panzehiri nedir? Bağışlayıcılıktır -ama yaygın kullanımı şeklinde değil. ACT modelinde bağışlayıcılık, unutmak anlamına gelmez. Olan bitenin makbul veya mazur görülebilir veya önemsiz olduğu anlamına da gelmez. Bir kimseye bir şey söylemeyi veya yapmayı da içermez.

Bağışlayıcılığın ACT'teki işlevini anlamak için, kelimenin kökenine bir bakalım. "Forgive" (bağışlamak) kelimesi iki ayrı kelimeden türetilmiştir; "give" (vermek) ve "before" (önce). ACT'te bağışlayıcılık basitçe işte bu anlama gelir; "kötü şeyler" ortaya çıktığı zamandan önce orada ne vardıysa kendinize onu vermek. Geçmişte bir vakitte -yakın bir geçmişte veya uzun süre önce- acı veren bir şeyler oldu. Ya *siz* şimdi, bu nedenle kendinizi suçladığınız bir şey yaptınız veya *başkaları* sizin şimdi onlara içerlemenize neden olan bir şey yaptı. Ve o zamandan beri, zihniniz tekraren sizi o olaylara geri götürdü ve size tüm o acıları yeniden hissettirdi.

Peki, o olaylar olmadan önce hayatınız nasıldı? Hayatınızdan memnun muydunuz, tadını çıkarıyor muydunuz? Ana odaklanıyor muydunuz? O olaylar olmadan önce hayatınız harika olmasa bile, en azından gücenme veya kendini suçlamanın o boğucu sisi içinde kaybolmamıştınız. Peki, tüm o sis olmaksızın kendinize o berraklığı ve özgürlüğü geri verseniz nasıl olur? İşte ACT modelinde, bağışlayıcılığın başka biriyle ilgisi yoktur; bu sırf kendiniz için yaptığınız bir şeydir. Kendinize *önceden* orada olanı *geri vermektir;* gücenmenin veya kendini suçlamanın getireceği külfetten arınmış bir hayat.

Böylesi bir bağışlayıcılığı nasıl ediniriz? İhtiyaç duyduğunuz tüm bilgi ve becerilere zaten sahipsiniz. Zihinlerimiz gücenme veya kendini suçlamayı besleyen hikâyeler ürettiği zaman, ilk adımımız bunları fark edip adlandırmak. Kendimize "İşte zihnim yine beni hırpalıyor." "İşte geçmişten acı veren bir anı." "İşte zihnim başkalarını yargılıyor." veya "İşte zihnim beni kavgaya çekiyor." gibi şeyler söyleyebiliriz. Aynı zamanda kendimize nazik davranırız. Hatanın kendimizde olduğunu düşünsek de başkalarında olduğunu düşünsek de yadsınamaz gerçek bizim acı çekiyor oluşumuzdur. O yüzden şefkatli ve merhametli olalım ve kendimize nazik davranalım, sonra duygularımıza yer açalım ve bulunduğumuz anda olalım.

Tekraren demir atmamız gerekecek. Zihnimiz bizi o eski olaylara götürecek ve bizim de kendimizi geri getirip ana odaklanmamız gerekecek; şimdiye ve buraya odaklanacağız. Ana odaklanınca, değerlerimiz doğrultusunda hareket edebilir ve devam eden eylemlerimize bir amaç hissi aşılayabiliriz. Sonra da bu beklenti açığı karşısında bir duruş sergileyebiliriz.

Örneğin, sahiden "yanlış", "kötü" veya "dikkatsiz" bir şey yaptıysak şimdi bunları telafi etmek için bir duruş sergileyebiliriz. Bir alkolik ve Vietnam Savaşı gazisi olan Michael, bana

kendi örneğinde bunun imkânsız olduğunu söylemişti; savaşta bir kaç kişiyi öldürmüştü ve bunu telafi etmenin bir yolu yoktu. Eh, buna katılmamak mümkün değil, o yüzden hiç denemedim bile. Bunun yerine şunları söyledim: "Kendini cezalandırmak ve içerek mezarını hazırlamak geçmişi değiştirmeyecek. Elbette, ölenlere kendini affettiremezsin, ölenler için hiç bir şey yapamazsın. Ama hayatta olanlara anlamlı bir katkısı olacak bir şeyleri şu anda yapabilirsin. Hayatını boşa harcarsan geçmişin bu dehşetinden hiç iyi bir şey çıkmayacak demektir. Ama hayatını başkalarına katkı vermek için, dünyada bir fark yaratmak için kullanırsan o dehşetten ortaya iyi bir şey çıkmış olacak."

Bu konuşma, Michael için bir ilham kaynağı oldu. Çokça pratik yapması gerekti ama sonunda kendini bu suçlayıcı hikâyelerden çekip almayı ve kendine iyi davranmayı başarabildi. Dokuz aylık bir süre içinde, bir Adsız Alkolikler grubuna katıldı, içki içmeyi bıraktı ve biri evsizler diğeri sığınmacılar için olan iki hayır kurumunda gönüllü çalışmaya başladı. Bu onun için kolay olmadı. Çok çaba göstermesi gerekti, çok büyük miktarda acıya yer açması gerekti ama nihayetinde bunun ona iyileştirici etkisi oldu. Her ne kadar geçmişi değiştiremese de şimdi anlamlı bir fark yaratabileceğini gördü ve böylece hayatı daha doyurucu hâle geldi.

Çoğumuz kimi zaman kendimizi suçlamaya kapılmakla birlikte, bizim hikâyelerimiz muhtemelen Michael'ınki kadar çarpıcı değildir; ne de olsa çoğumuz bir insan öldürmemişizdir. Ancak bu, hikâyelerimizin yükünü hafifletmez. Önemli olan kendinize karşı anlayışlı olabilmektir (zihniniz bunu hak etmediğinizi söylese bile). Kendinize, "Ben hataları olan bir insanım. Gezegendeki her insan gibi ben de hata yaparım, işleri berbat ederim ve bir şeyleri yanlış anlarım. Bu insan olmanın bir parçasıdır." gibi anlayışlı şeyler söylemek genelde işe yarar.

Sonra vücudunuza şefkatli bir el koyun, acıya doğru nefes alın ve canınızın yandığını fark edin. Ve kendinizi cezalandırmanın hiç bir işe yaramayacağını hatırlayın; yaşamın canlılığı sadece bir duruş sergilemekte yatar. Telafi etmek için, zararı onarmak için veya durumu tersine çevirmek için yapabileceğiniz bir şeyler varsa, o zaman harekete geçip bunu yapmak mantıklı. Bu minvalde yapabileceğiniz bir şey yoksa (veya henüz bunu yapmaya gönüllü değilseniz) enerjinizi mevcut ilişkilerinizi geliştirmek için harcayın; bağ kurarak, önemseyerek ve katkıda bulunarak. Bunu yapmak bir kendini bağışlama eylemidir.

Peki, bu "kötü şeyleri" bir başkası size yaptıysa? Eh, durumun özelliklerine ve almak istediğimiz sonuçlara bağlı olarak, pek çok farklı şekilde karşılık verebiliriz. Elimizden geldiğince, böyle bir şeyin bir daha olmasına mahal vermemek için kararlılık içerisinde harekete geçmeyi seçebiliriz; o kişiye dava açabiliriz, ondan şikâyetçi olabiliriz veya o kişiyle tüm temasımızı kesebiliriz. Veya ileride böyle insanlarla başa çıkmada bize daha çok faydası olacak yeni beceriler edinmeyi seçebiliriz; bu savunma sporu derslerinden kendini ifade, iletişim kurma veya zor insanlarla başa çıkma eğitimlerine kadar birçok şeyi içerebilir. Veya basitçe bunu ardımızda bırakmayı ve şimdi ve buradaki hayatımızı yeniden kurmaya odaklanmayı seçebiliriz.

Dolayısıyla bağışlayıcılık şu üç adımdan oluşuyor: Kendinize nazik davranın, demir atın ve duruşunuzu belirleyin. Ve bunun en güzel yanı da şu: Asla geç kalmış sayılmazsınız.

19. BÖLÜM

ASLA ÇOK GEÇ DEĞİL

BABAM KENDİ NESLİNİN OLDUKÇA TİPİK BİR ÖRNEĞİYDİ. Çocuklarının bakımını geleneksel yöntemlerle sağlardı; faturaları ödemek için çalışıp didinir ve altı çocuğunun da hepsinin yiyecek ve giyeceklerinin, başlarını sokacakları bir evlerinin olmasını ve iyi bir eğitim almalarını garanti etmeye çalışırdı. Kendince çok müşfik ve sevecendi. Ve kendi neslinin (ve benim neslimin) erkekleri gibi -hem ruhsal hem de duygusal- yakınlıktan çok korkardı.

Başka bir insanla duygusal ve ruhsal olarak yakın olmak iki şeyi gerektirir:

1. İçinizi açmanız ve sahici olmanız, karşı tarafı içeri davet etmeniz ve gerçek duygu ve düşüncelerinizi saklamak yerine paylaşmanız gerekir.
2. Karşı tarafın da aynısını yapabilmesi için bir yer açmanız -onun da size karşı sahici ve açık olabilmesine imkân verecek şekilde sıcak, açık ve kabullenici olmanız- gerekir.

Babam, kişisel hiçbir konu hakkında konuşmak istemezdi. Entelektüel muhabbetleri severdi; olguları, rakamları ve fikirle-

ri, filmleri, kitapları ve bilimi tartışmaktan hoşlanırdı. Bu gayet hoş bir şey -çok sayıda keyifli sohbetlerimiz olurdu- ama bu aynı zamanda onu hiç yakından tanıyamamak anlamına da geliyordu. Boğuştuğu duygularını, umutlarını ve hayallerini, yenilgilerini ve başarısızlıklarını, en önemli hayat tecrübelerini ve bunlardan ne çıkardığını hiç öğrenemedim. Onu neyin korkuttuğunu, kızdırdığını, kendine güvensiz hissettirdiğini, üzdüğünü veya suçlu hissettirdiğini hiç öğrenemedim. İç dünyası ile ilgili neredeyse hiç bir şey bilmiyordum.

Yetmiş sekiz yaşında, akciğer kanserine yakalandı ama bana bunu söylemedi. Ona konan bu teşhis hakkında hiç bir fikrim olmadan, altı haftalık deniz aşırı bir seyahate çıktım. Ayrılmadan önce, babamın gür beyaz saçları vardı ama döndüğümde, saçları tamamen dökülmüştü. Saçlarının kemoterapiye bağlı olarak döküldüğünü bana söylemedi. Bunun yerine, moda olduğu ve onu daha genç gösterdiği için saçlarını tamamen kestirdiğini söyledi. Ve ben de ona inandım.

Tabii, hastalığı ilerledikçe ve zayıfladıkça gerçek ortaya çıktı. Ama o zaman bile kanseri, tedavisi veya korkuları hakkında konuşmak istemedi. Ve ben bu konuyu her açmak istediğimde konuyu değiştirdi veya tek kelime etmedi.

Ne kadar ömrü kaldığını bilmeyerek, bana bir baba olarak ne ifade ettiğini ona anlatmaya çalıştım; onu ne kadar sevdiğimi, hayatımda oynadığı rolü, bana esin kaynağı olduğu alanları, bana öğrettiği en faydalı şeyleri ve ona dair en güzel anılarımı anlattım. Ama böylesi konuşmalar, özellikle de gözlerim dolduğu için onu öylesine rahatsız ediyordu ki neredeyse başlar başlamaz konuşmayı bitiriyordu.

Mucizevî şekilde kanseri yendi. Ölümle burun buruna gelmenin onu biraz açacağını ummuştum ama düş kırıklığına uğradım. Her zaman olduğu gibi hatta belki daha da ketumdu.

Üç yıl sonra, seksen bir yaşında kalp krizi geçirdi. Bir kaç kalp damarında belirgin tıkanma vardı ve açık kalp ameliyatı gerektiriyordu. Ameliyat büyük bir ölüm riski taşıyordu. Ameliyattan kısa bir süre önce, bir kez daha bana bir baba olarak ne ifade ettiğini onunla paylaşmaya çalıştım. Her zamanki gibi gözlerimde yaşlar -sevgi ve üzüntünün neden olduğu gözyaşları- birikti ve o hemen kendini kapattı. Yüzünü başka tarafa döndü ve sert bir sesle, "Sus şimdi. Ve o gözyaşlarını da sil." dedi.

Babam ameliyatı atlattı ama çok sarsılmıştı. Komplikasyonların biri diğerini kovaladı ve sonraki yılın büyük bölümünü hastanede geçirdi. Bu yılın sonuna doğru gitgide güçsüzleşti ve demoralize oldu. Ve hâlâ onunla yakınlık kurmama izin vermiyordu. Sonunda, yeterince yaşadığına karar verip tüm ilaçlarını almayı bıraktı. Kendisi de bir doktor olduğu için, bunun tam olarak ne anlama geldiğini gayet iyi biliyordu: Aslında kendini öldürüyordu. Gayet iyi biliyordu ki ilaç tedavisi kesilince, sadece birkaç günlük ömrü kalacaktı. Ve bunu bildiği hâlde, kendisine, onu ne kadar sevdiğimi ve benim için ne anlama geldiğini söylememe izin vermedi.

Hayatının son saatlerinde babam sanrı görmeye başladı. Ama sanrı nöbetleri arasında, bilincinin tam açık olduğu, zihinsel yönden uyanık olduğu ve gerçekle bağının kopmadığı bir kaç dakikalık berrak süreler oluyordu. Bunlardan birinde, son bir kez daha ona, benim için ne ifade ettiğini ve onu ne kadar sevdiğimi söylemeye çalıştım. Hüngür hüngür ağlıyordum, gözümden yaşlar, burnumdan sümüğüm akıyordu. Ve beni müthiş şaşırtan bir şekilde babam dönüp gözlerimin içine baktı.

Yüzü iyilik ve merhametle dolu parlak bir gülümsemeyle aydınlandı, ellerimi tuttu ve hiç yüzünü çevirmeden veya sözümü kesmeden tüm söylediklerimi dikkatle dinledi. Ben hıçkırmayı, burnumu temizlemeyi ve yıllardır ona söylemek istediklerimi söylemeyi bitirdikten sonra, nazik ve sevgi dolu bir sesle, "Teşekkür ederim." dedi. Ve sonra ekledi, "Ben de seni seviyorum."

***

İki önemli noktaya dikkatinizi çekmek için bu hikâyeyi anlattım; bu bölümü bitirmeden önce değinmemiz gereken iki can alıcı nokta. Bunlardan ilki, küçük değişikliklerin derin etkileri olabileceğidir. Babam kişiliğini değiştirmemişti, tek yaptığı küçük bir değişiklikti; açık olmak ve anda olmak için çaba gösterdi. Ve tüm bu hadise sadece bir kaç dakika sürmüş olsa da bu ufacık değişiklik, öleceğim güne dek sevgiyle hatırlayacağım güzel ve sevgi dolu bir deneyime imkân vermişti.

İçinde yaşadığımız toplum bizleri, -kalıcı bir tatmin duygusuna ulaşmak istiyorsak- hayatımızı çarpıcı bir şekilde tekrar düzenlememiz, kişiliğimizi kökten değiştirmemiz veya düşünme şekillerimizi temelden değiştirmemiz gerektiği (hatta hepsini yapmamız gerektiği) fikri ile bombardımana tutuyor. Sorun şu ki bu fikirlere inanmanın çoğu zaman bize bir faydası olmuyor, genelde kendimize müthiş bir baskı yapmakla kalıyoruz. Farklı olmak için, olduğumuzdan daha iyi olmak için sürekli daha fazla çaba sarf ediyoruz ve beklentilerimizi karşılayamadığımız için kendimizi hırpalıyoruz. Ne yazık ki bu yaklaşım bizi yükseltmek yerine, sadece çökertiyor.

Neden yükümüzü azaltmayalım? Niye üzerimizdeki baskıyı hafifletmeyelim? Roma bir günde kurulmadı, zengin ve anlamlı bir hayat da öyle. Neden biraz gevşemeyelim? Ufak adımlar atın. Yavaşça ilerleyin. Ve Ezop'un çok sevilen karga ve ibrik hikâyesindeki hisseyi hatırlayın: "Azar azar işimizi görür."

Kısa bir süre içinde, büyük değişiklikler yapmaya çalışmak hemen hemen her zaman başarısızlığa davetiye çıkarır. Nadiren bunu becerebiliriz, ama çok daha sık olarak bunu yapamayız. Ancak zamana yayılmış uzun değişiklikler, çok büyük bir fark yaratabilir. Başpiskopos Desmond Tutu'dan alıntı yapacak olursak, "Her neredeyseniz kendi küçük iyiliğinizi yapın; bu küçük iyiliklerdir bir araya getirildiğinde dünyayı istila eden."

Bu hikâyenin diğer can alıcı noktası ise küçük değişiklikler yapmaya başlamak için hiç bir zaman çok geç değildir. Tabii, zihniniz buna katılmayabilir. İnsan zihni biraz "gerekçe-bulma makinesi" gibi çalışır; neden değişemeyeceğimizi, neden değişmememiz gerektiğini açıklarken türlü türlü gerekçe bulmakta üzerine yoktur ve en sevdiği gerekçelerden biri de "Artık çok geç! Artık değişemem. Ben böyleyim. Ben her zaman böyleydim." şeklindedir. Ama bu düşüncelere kapılmak zorunda değiliz. Kendimizi "Değiştirilemez!" olarak görmek yerine, öğrenmeye, gelişmeye, farklı şekilde düşünme ve davranmaya dönük sonu gelmez bir kapasitemiz olduğunu görelim. Yapmamız gereken yüreğimize ulaşıp kendimize şunları sormak: "Yapabileceğim ufak bir değişiklik ne olabilir? Söylediklerimde, yaptıklarımda veya düşünme şeklimde, beni arzu ettiğim insan olmaya yaklaştıracak hangi ufak ayarlamayı yapabilirim?"

Keşke babam, ölüm döşeğini beklemeden daha önce ayarlama yapabilmiş olsaydı. Ama bana verdiği kıymetli ayrılık hediyesi için ona minnettarım; kendini açtı, anda kaldı ve gerçek duygularımı onunla paylaşmama izin verdi. Ve bunu *gönüllü olarak* yaptı. Öylesine güzel bir anı ki hem yüreğimi ısıtıyor hem içimi parçalıyor. Ve nefes aldığımız sürece, değişmek için hiç bir zaman geç olmadığının da etkili bir örneği.

5. KISIM

HAZİNEYİ BULUN

20. BÖLÜM

Bu Bir Ayrıcalık

BİR KERESİNDE BİR KOMEDYENİN, sözünü kesen birine şöyle dediğini duymuştum: "Yüz milyon sperm -ve hedefe ulaşan sen olmuşsun!" Konuya böyle yaklaştığınız zaman, yani yüz milyonda sadece bir spermin bir yumurtayı döllediğini düşününce, hayatta olduğunuz için çok şanslı olduğunuzun farkına varırsınız. Konuyu daha geniş bir perspektifle ele alıp sizin burada olmanız için meydana gelmesi gereken olaylar zincirini -annenizin babanızla tanışması gerekiyordu, onların anne ve babalarının tanışması gerekiyordu vs. ta ki hayatın başlangıcına dek- düşündüğünüzde, hayatta olmanız neredeyse bir mucizeymiş gibi gelir. Bir başka deyişle, hayatta olduğunuz için ayrıcalıklısınız.

"Ayrıcalık" belli bir kimse veya gruba tanınan avantaj anlamına gelir. "Avantaj" ise bizi elverişli bir pozisyona sokan veya bize değerli bir fırsat veren bir koşul veya durum demektir. Siz, bilim adamlarının Homo sapiens olarak niteledikleri belli bir grubun bir üyesisiniz ve türünüzün pek çok üyesi ölmüş olmasına rağmen sizin hayatta olduğunuz gerçeği, sizi elverişli bir pozisyona sokuyor. Bu durum size bağ kurmak, önemsemek ve

katkıda bulunmak için; sevmek, öğrenmek ve büyümek için değerli bir fırsat veriyor. Hayata bir ayrıcalık olarak bakmak bu fırsatı kullanmak -bunun kıymetini bilmek, buna sarılmak ve bunun tadına varmak- anlamına geliyor.

Tabii, bunu söylemesi kolay, ama gerçekten nasıl yaparız bunu? Eh, eğer bu kitaptaki ilkeleri uyguluyorsanız, zaten bayağı bir yol aldınız. Çünkü tıpkı odun ve ateşin birleşerek ısı ve ışık üretmesi gibi, amaç ve anda olma birleşerek bir ayrıcalık hissi yaratır.

Hayatın bir sahne şovu olduğu ve bu sahnede duygu ve düşüncelerinizin; görebildiğiniz, duyabildiğiniz, dokunabildiğiniz, tadını ve kokusunu alabildiğiniz her şeyin yer aldığı fikrine geri dönelim. Beklenti açığı bu sahne şovunun parçalarından yalnızca biri. Ancak tüm sahne -beklenti açığını aydınlatan büyük spot ışığı hariç- karardığı zaman, sanki hayat acıdan ibaretmiş gibi görünüyor. ("Yeterince iyi değil." hikâyesi ile birleştiğimiz zaman olan budur.)

Peki, sahnenin geri kalanını da aydınlatırsanız nasıl olur? Sahnenin her yönünü aydınlatsak? *Hem beklenti açığını hem de o açığın etrafındaki tüm hayatı* fark etsek? (Açık ne kadar büyük olursa olsun, hayatımız daha büyüktür.) Bu yayılan farkındalıkla, hayatımızın eksik *olmayan* yönlerini de -ihtiyaç ve arzularımızı karşılayan yanlarını da- fark etsek? Ve çok değerli bir şey keşfetsek? Gizli bir hazine bulsak -büyük acımızın ortasındayken bile bize tatmin hissi veren bir şey?

Tabii, zihniniz araya girecek ve şunları söyleyecek: "Başa çıkmam gereken bu problem veya kaybım varken, başka bir şeyin önemi yok." "Şunlar şunlar olmadan hayatım boş ve anlamsız." veya "Başka bir şey umurumda değil." Ama kendinizi bu düşüncelere kaptırırsanız sisin içinde kaybolacaksınız; rahat-

ça nefes bile alamadan, el yordamıyla etrafta gezeceksiniz. Bu sisten biraz uzaklaşmak isterseniz, bulunduğunuz anda olmanız yeterli; ihtiyacınız olan bu düşüncelerden ayrışmak, geniş bir farkındalık edinmek ve yalnızca "kötü" parçaları değil, tüm hayatınızı fark etmektir.

Çoğumuzun kıymetini bilmediğimiz tüm o şeyleri fark etsek hayatımız nasıl değişebilir? Peki, sadece fark etmekten fazlasını yapsak? Bunların kıymetini bilsek, tadına varsak ve üzerine titresek? İçtiği son yudumun değerini bilen B. F. Skinner'ı hatırladınız mı? Şu anda aldığımız nefesin, görüyor ve duyabiliyor oluşumuzun veya kol ve bacaklarımızı kullanabiliyor oluşumuzun kıymetini bilsek nasıl olur? Arkadaşlarınızla, ailenizle veya komşularınızla yapacağınız bir sonraki buluşmanın üzerine titreseniz nasıl olur? Bir yürüyüşe çıkıp da çevrenizdeki güzellikleri takdir ettiniz mi hiç? Havayı ciğerlerinize çekip tazeliğinden haz aldınız mı? Yakılmış bir ateşin veya rahat bir yatağın sıcaklığının keyfine vardınız mı? Evde pişmiş bir yemeğin tadını, yeni pişmiş ekmeğin hazzını aldınız mı veya uzun ve sıcak bir banyonun her dakikasına bayıldınız mı? Bir sarılmadan, öpücükten, kitaptan, filmden, gün batımından, çiçekten, çocuktan veya bir evcil hayvandan hiç haz aldınız mı?

Bu noktada, zihniniz şunları söylüyor olabilir: "Evet, Russ, bunların hepsi pek güzel ama gerçekten korkunç şartlarda yaşamaya mahkûm kalmış onca insan ne olacak? Herhalde bunlar onlar için de geçerli değil." Cevabım şu: Her şeyin bir sırası var. Gerçeğin tokadını yediğimiz zaman, ilkin, demir atıp kendimize nazik davranmaya ihtiyacımız var. Sonra, duruşumuzu belirlemeye; durumu terk edemiyorsak veya terk etmeyeceksek, değiştirilebilir olanı değiştiriyoruz, değiştirilemez olanı kabul ediyoruz ve değerlerimize uygun yaşıyoruz. Tüm bunları yapmışsak ve durum hâlâ korkunçsa, o zaman evet, kıymetini bile-

cek, tadına varacak ya da üzerine titreyecek bir şey bulmak zor olacak. Ama imkânsız olmayacak.

Örneğin, *Özgürlüğe Yürüyüş* adlı otobiyografisinde Nelson Mandela, Robben Adası'ndaki hapishanede geçen yıllarında, sabahın erken saatlerinde taş ocağına yaptığı yürüyüşlerin, taze deniz esintisinin ve vahşi doğanın tadını nasıl çıkardığını anlatıyor. Veya İkinci Dünya Savaşı'nın son yılında Auschwitz toplama kampına gönderilen İtalyan Yahudisi Primo Levi'nin örneğini ele alalım. Bu tecrübesini anlattığı *Bunlar da mı İnsan* adlı çarpıcı kitabında Levi, dondurucu Polonya kışında en ince kıyafetlere bürünmüş hâlde, günbegün ağır iş yapmaya nasıl dayandığını anlatır. Ve ilkbaharın ilk günleri geldiğinde, güneşin sıcaklığının tadına varabilmişti. Son olarak, Auschwitz'deki bir başka Yahudi tutsağı Victor Frankl'ı düşünelim. *İnsanın Anlam Arayışı* adlı kitabında, tüm o dehşetin ortasında, karısına ilişkin tatlı anılarının üzerine, her şeye rağmen nasıl titrediğini ortaya koyar.

Dikkat edin, dikkatimizi başka bir yöne çekmeye çalışalım ya da beklenti açığı yokmuş gibi davranalım demiyorum. Sahnedeki şovun tüm diğer parçalarına bakalım ve hoşlanmadığımız yanlarını görmezden gelelim demiyorum. Olumlu düşünmeye çalışalım ve kendimize her şeyin düzeleceğini söyleyelim de demiyorum. (Eğer isterseniz, bu yaklaşımları deneyebilirsiniz, ama genelde pek işe yaramazlar -en azından uzun vadede.) Benim demek istediğim basitçe şu: *Bütün* şovun ışıklarını yakalım. Hem beklenti açığını, hem de çevresindekileri net olarak görelim ve şovu izleme ayrıcalığının da kıymetini bilelim. Ve sonra, şovda üzerine titreyeceğimiz bizim için değerli olan şeyleri de bulalım.

Tabii ki bu kitaptaki pek çok şey gibi, bunu söylemesi yapmasından kolay. Niye? Çünkü insan zihninin fabrika ayarı,

hayatın kıymetini bilmekten önce elinde olmayana -yeterince iyi olmayana, düzeltilmesi, çözülmesi ya da değiştirilmesi gerekene- odaklanmaktır. Ve her ne kadar küçükken bize bazen "gülleri koklamamız" ve "elimizdekilere şükretmemiz" söylenmiş olsa da bizler olumsuza, acı verene ve sorunlu olana odaklanmayı çok daha fazla tercih eden bir toplumda büyüdük. (Buna dair bir kuşkunuz varsa, herhangi bir gazeteyi açın ve olumsuz, acı veren ve sorunlu hikâyelerin ezici çoğunluğuna dikkat edin.)

Bu da demek oluyor ki eğer bir kimse bize elimizdekinin kıymetini bilmemizi öğütlerse, zihinlerimizin alaycı bir şekilde tepki göstermesi çok muhtemel. Bu nedenle eğer zihniniz şu anda itiraz ediyorsa ona bir kafenin uzak köşesindeki gürültülü bir sesmiş gibi muamele edin; bırakın söyleyeceğini söylesin, ona kendinizi kaptırmayın veya onunla bir tartışmaya girişmeyin. Bunun yerine şunu dikkate alın: Elimizdekilerin değerini nasıl *bilebiliriz*?

KIYMET BİLMEK

Aslına bakarsanız, elimizdekilerin kıymetini bilmek çok kolay. Tek yapmamız gereken dikkatimizi vermek. Ama bunu istediğimiz herhangi bir eski yöntemle yapmıyoruz. Belli bir şekilde dikkatimizi veriyoruz; açıklık ve merakla. Bunu şimdi bir deneyelim. Bu cümleyi okurken, gözlerinizin sayfayı nasıl taradığını fark edin; siz özel bir çaba göstermeksizin gözlerinizin nasıl kelimeden kelimeye geçtiğini, nasıl tam da sizin bilgiyi süzebileceğiniz bir hızda ilerlediklerini fark edin.

Şimdi görme yetinizi kaybetseniz hayatınızın nasıl da zor olacağını hayal edin. Nelerden mahrum kalacaksınız? Artık kitap okuyamadığınızı, film seyredemediğinizi, sevdiklerinizin

mimiklerini göremediğinizi, bir aynada kendinize bakamadığınızı, günbatımını izleyemediğinizi ya da araba süremediğinizi hayal edin.

Bu paragrafın sonuna vardığınızda, bir kaç saniye boyunca okumayı bırakın, etrafınıza bakın ve gördüğünüz beş şeyi fark edin -ama gerçekten fark edin. Bunların her biri üzerinde bir kaç saniye boyunca durun; şekillerini, renklerini, dokularını daha önce hiç böyle bir şey görmemiş meraklı bir çocukmuş gibi fark edin. Bu nesnelerin yüzeyindeki desenleri veya işaretleri fark edin. Işığın onlardan nasıl yansıdığını ya da oluşturdukları gölgelere dikkat edin. Dış hatlarını, hareketli mi sabit mi olduklarını fark edin. Zihniniz bunun sıkıcı olduğunda ısrar etse de yeni bir şey keşfetme deneyimine açık olun.

Bunları yaptıktan sonra, gözlerinizin hayata ne çok şey kattığını düşünmek için bir ara verin; görme yetisinin sizin için neleri mümkün kıldığını düşünün.

***

Bu kısa egzersiz her üç A'yı da birbirine bağlıyor: anda olma, amaç ve ayrıcalık. Açıklık ve merakla dikkat ettiğimiz zaman, anda oluyoruz. Sonra bu ilişkiye bir amaç aşılıyoruz; gözlerimizle bağ kuruyoruz, onları önemsiyoruz, onların hayatımıza nasıl katkıda bulunduğu üzerine düşünüyoruz ve şükran duygularımızla biz de katkı sağlıyoruz. Görme yetisinin bize kazandırdıklarının değerini anladıkça, görme mucizesinin değerini bildikçe, o an içinde bir ayrıcalık hissi duyuyoruz.

Şimdi de okumaya devam ederken, ellerinizin bu kitabı nasıl zahmetsizce tuttuğunu fark edin. Bu paragrafın sonuna gelince kitabı kaldırın, tersini çevirin, hafifçe havaya atın ve yakalayın. Kitapla farklı şekillerde oynayarak bir dakika geçirin. Elden ele atın, sayfalarını karıştırın, yukarı kaldırıp yere bıra-

kın, yere düşmeden yakalayın. Ve bunları yaparken ellerinizin hareketine dikkat edin. Onlara merakla yaklaşın; ne yapılması gerektiğini nasıl bildiklerini, başparmak ve diğer parmakların nasıl uyumlu çalıştıklarını fark edin. Ve şu anda gerçekten yapmayı istemeseniz de şimdi bu deneyime ve bu deneyimden öğrenmeye açık olun.

***

Evet, elleriniz şaşırtıcı değil mi? Elleriniz olmasaydı hayat ne kadar zor olurdu? Paragrafın sonuna gelince, ellerinizi kullanarak hoşunuza gidecek bir şey yapın; hafifçe kafa derinizi okşayın, şakaklarınıza masaj yapın, göz kapaklarınızı ovuşturun veya bir omzunuza masaj yapın. Bunu bir dakika civarında yavaşça ve usulca yapın ve yine o çocuksu merak ve açıklığı bu sürece katın; ellerinizin nasıl hareket ettiğini, yarattığı hissi ve vücudunuzun nasıl tepki verdiğini fark edin.

Bunu yaptıktan sonra, ellerinizin hayatınıza ne çok şey kattığını ve ne çok şeyi yapmaya imkân verdiğini düşünün. Şimdi nefesimize odaklanan başka bir egzersiz deneyelim.

***

Nefesinize Değer Verin

Okumaya devam ederek nefes alıp verişinizi yavaşlatın. Bir kaç kez derince ve yavaş nefes alın ve omuzlarınızı düşürün. Ve nefes almanın saf keyfini çıkarırken, akciğerlerinizin hayatınızda oynadığı rolü düşünün. Sağlığınıza ne çok katkısı olduğunu düşünün. Dünya üzerinde milyonlarca insanın nefes almasını çok zorlaştıran kalp ve akciğer rahatsızlıkları var. Astım veya zatürre geçirmişliğiniz varsa bunun ne kadar

zorlu ve korkutucu olabileceğini biliyorsunuzdur. Belki bir hastanede ya da bakımevinde ağır kalp veya akciğer rahatsızlığı geçiren birini ziyaret ettiniz; akciğerleri sıvıyla dolduğu için, nefes almalarının tek yolu bir gaz maskesi aracılığıyla oksijen solumak. O kişi olduğunuzu hayal edin. O durumda olduğunuzu, geri dönüp hayatınıza baktığınızı ve bir zamanlar akciğerlerinizin normal çalıştığını ve o zamanki hayatınızın ne kadar kolay olduğunu hatırladığınızı hayal edin. Akciğerlerimize ve nefesimize ne çok şey borçluyuz! Ve bunları nasıl sıradan sayıyoruz! Bir an için, akciğerlerinizin hareketini, nefesin -bir içeri bir dışarı- ritmik akışını fark edip bu tecrübeyi yaşamanın nasıl bir ayrıcalık olduğunu teslim edebilir misiniz?

***

Gün içinde bir ara verip sahip olduklarımızın kıymetini bilmeye zaman ayırırsak, kısa sürede daha büyük bir memnuniyet hissi geliştiririz. Bunu herhangi bir zamanda ve herhangi bir mekânda yapabiliriz; gördüğümüz, duyduğumuz, dokunduğumuz, tattığımız veya kokladığımız bir şeyi, açıklık ve merakla fark etmek için basitçe bir kaç saniyemizi ayırıyoruz; bu, bir sevdiğimizin yüzündeki gülümseme, bir güneş ışığı hüzmesinde dans eden toz zerreleri, akciğerlerimize girip çıkan nefesimizin yarattığı his, bir çocuğun kahkahası, demlenen kahvenin kokusu veya tostun üzerine sürülen tereyağının tadı olabilir.

Şimdi, bunların tüm sorunlarınızı çözeceğini kesinlikle iddia etmiyorum. Hayatınızdaki her şey birinci sınıfmış, herhangi bir ihtiyacınız, isteğiniz veya arzunuz yokmuş gibi davranın da demiyorum. Bu pratiğin amacı basitçe tatminimizi artırmak. "Hazineyi bulmak", bizim fabrika ayarlarımız olan eksiklik ve memnuniyetsizlik hissetmekten, beklenti açığını kapamaya veya

bundan kaçmaya çalışma saplantımızdan tamamen farklı bir psikolojik durumdur.

O zaman, bir dahaki sefere su içtiğinizde, mesela, biraz yavaşlayıp ilk yudumun tadını çıkarmaya ne dersiniz? Suyu bir iki defa ağzınızda dolaştırın ve kuruluğu nasıl da aldığını fark edin.

Ve bir dahaki sefere dışarıda yürüyüş yaparken, bacaklarınızın hareketini fark etmek için bir kaç saniyenizi ayırsanız? Onların ritmini, kuvvetini ve koordinasyonunu fark edin ve sizi etrafta dolaştırmakla ne kadar faydalı bir iş yaptıklarını teslim edin.

Ve bir dahaki sefere lezzetli bir yemek yediğinizde, ilk lokmanın tadına varıp dilinizin tat alabildiğine hayret etseniz nasıl olur? Dişlerinizin çiğneme kabiliyetini ve boğazınızın yutma kabiliyetini fark edin.

Hepimizin, hayatı cepte görmek veya beklenti açığı haricindeki harikalarını unutmak gibi bir eğilimi vardır. Ama bu böyle olmak zorunda değil. Su içmenin verdiği basit hazzın kıymetini bilmek için ölüm döşeğini beklememiz gerekmiyor. Bacaklarımızın bizi nasıl taşıdığının kıymetini bilmek için onların işlevini kaybetmesini beklememiz gerekmiyor. Görme ve işitme yetilerinin kıymetini bilmek için bunları kaybetmeyi beklememiz gerekmiyor. Tüm bu hazinelerin kıymetini, burada ve şimdi bilebiliriz.

21. BÖLÜM

DOĞRULUP SEYREYLEMEK

ON İKİ YAŞ CİVARINDAYKEN, sınıfa şiir ezberletmeyi seven bir İngilizce öğretmenimiz vardı. O zamanlar bundan nefret ederdim, çünkü şiirin dünyadaki en sıkıcı şey olduğunu düşünürdüm (matematikten sonra en sıkıcı şey yani). Ezberlediğimiz şiirlerden sadece birini hatırlıyorum. O zamanlar pek beğenmemiştim ama bir şekilde aklımda kalmış ve yıllar içinde gerçekten de değerini anladım. Bu şiir, Gallerli şair ve yazar William Henry Davies (1871-1940) tarafından yazılmıştı ve sizi onu dikkatle okumaya ve sizde yarattığı etkiyi fark etmeye davet ediyorum:

Aylaklık

Bu hayat nedir böyle, tasayla dolu

Doğrulup seyreylemeye zamanımız yok

Dalların altında durup kuzular ve

İnekler gibi bakmaya zaman yok

Ormanı geçerken sincapların yemişlerini

Gizlediği yerleri görmeye zaman yok

Güpegündüz, gece gökyüzü gibi

Yıldızlarla dolu akan suyu görmeye zaman yok

Güzelliğin bakışına dönüp

Ayaklarını ve dansını izlemeye zaman yok

Ağzı gözlerine değen o gülüşü

Zenginleştirene dek bakmaya zaman yok

Fakir bir hayat bu, tasayla dolu,

Doğrulup seyreylemeye zamanımız yok

Bu şiirde Davies, insanlık hâlinin özüne iniyor; meşguliyet ve stres dolu hayatlarımıza kendimizi öylesine kaptırıyoruz ki harika şeylerden mahrum kalıyoruz. Tabii ki hayat aynı zamanda berbat ve korkunç şeyleri de içinde barındırıyor; öyle değilmiş gibi yapmayalım. Ancak ACT'in yaratıcısı Steven Hayes'in sık sık söylediği gibi "Bir acı anında, bir neşe anında olduğu kadar hayatiyet vardır." Ve anda olmak; bize hayatın tadını almada, her bir anında -hem mucize hem de dehşet dolu anlarda- tatmin bulmada yardımcı olur.

Farz edelim hoş, serin, klimalı bir otel odasındasınız. Pencereden dışarı bakıyorsunuz ve el değmemiş beyaz bir kumsal ve gözün alabildiğine uzanan berrak, mavi bir okyanus nefesinizi kesiyor. Dalgalar gün ışığında parlıyor ve palmiye ağaçları esintide hafifçe sallanıyor. Gerçekten de inanılmaz bir manzara.

Ama klimalı otel odasının içinde olduğunuz hâlde, dalgaların sesini duyamıyor, yüzünüzde güneşin ışınlarını ve esintinin yüzünüzü okşamasını hissedemiyor ve taze deniz havasını soluyamıyor ve koklayamıyorsunuz.

Şimdi farz edelim ki cam kapıyı açıyor ve balkona çıkıyorsunuz. Birdenbire, kendinizi daha canlı hissediyorsunuz. Tenınizde gün ışığının öpücüğünü, rüzgârın hafifçe saçlarınızı karıştırdığını ve taze, tuzlu havanın ciğerlerinize dolduğunu hissediyorsunuz. Anda olmak işte böyle bir şey; şu anki hâliyle hayatınıza tümüyle odaklanmak ve hayatın zenginliğini içinize çekmek ve tadını çıkarmak. Kitabın önceki bölümlerinde, anda olmaya acıyla başa çıkmanın bir aracı olarak bakmıştık; anda olmak demir atmamızı, acı veren duygulara yer açmamızı sağlıyor, hayatımıza anlam katacak eylemlerimizi kolaylaştırıyordu. Şimdi görüyoruz ki aynı zamanda hayatı bir ayrıcalık olarak tecrübe etmemizi de sağlıyor.

ÂNDA OLMA ZAMANLARI

Ânda olma zamanları doğaldır. Hayran olduğumuz veya çekici bulduğumuz insanlarla ilk tanıştığımız zaman, anda olmamız çok muhtemeldir; onlara dikkatimizi tümüyle verir ve sözlerinin her birine önem veririz. Bir kimsenin "güçlü bir kişiliği" olduğunu veya onu "çekici" bulduğumuzu söylediğimiz zaman, aslında kastettiğimiz kolaylıkla ve doğal bir şekilde dikkatimizi çektikleridir. Peki, sürekli gördüğümüz arkadaşlarımız, aile fertleri ve iş arkadaşlarımız ne olacak? Hangi sıklıkta onları 'sıradan ve bildik' görüyor veya yarım yamalak dinliyoruz? Onlar "sürekli konuşurken" ana odaklanmanın ne kadar zor olduğundan şikâyet edebiliyor ve hatta onları "sıkıcı" olarak yaftalayabiliyoruz.

Benzer şekilde, bir lokantada lezzetli bir yemeğin ilk lokmasını aldığımız, yeni güzel bir parfümü kokladığımız veya harikulade bir gökkuşağını gördüğümüz zaman bir iki saniye boyunca bunlara tüm dikkatimizi bilinçli olarak veriyoruz. Ama hızlı bir biçimde dikkatimiz azalıyor. Üç dört lokmadan sonra bu yemeği kanıksamaya başlıyoruz. Evet, hâlâ tadını alıyoruz ama artık içerdiği tatları bulmaya çalışıp kıvamını keşfederek tadını çıkarmıyoruz. O güzel kokan parfüme gelince, bir kaç dakika içinde arka planda kalıyor, ta ki artık onu hiç fark etmeyinceye dek. Bunların yerine, otomatik pilotta yemeye devam ediyoruz, ağzımızın içindeki hislere değil, birlikte yemek yediğimiz arkadaşlarla olan sohbete daha fazla ilgi duyuyoruz.

Hemen şimdi, ânda olma ânları yaratalım. Aşağıdaki egzersizde, her bir talimatı bir sonrakine geçmeden önce beş ila on saniye boyunca uygulayın.

Seslerle Kendindelik

İlkin, "kulaklarınızı açın" ve sadece neleri duyabildiğinizi fark etmek için bir kaç saniyenizi verin.

Kendi çıkardığınız sesleri fark edin (örneğin, vücudunuzun sandalyedeki hareketi veya nefes alıp verişiniz.)

Şimdi yakınlardaki sesleri fark etmek üzere "kulak verin".

Mümkün olan en uzaktaki sesleri işitene kadar, yavaş yavaş işitme menzilinizi artırın. Hava durumunun ya da uzaktaki trafiğin çıkardığı sesleri duyabiliyor musunuz?

Tüm bu seslerin ortasında hareketsiz oturun ve farklı seviyeleri fark edin; titreşimleri, sarsıntıları ve ritimleri.

Kesilen sesleri, yeni başlayan sesleri fark edin.

Elektriksel bir vızıltı veya bir fanın vınlaması gibi sürekli bir sesi ayırt edebiliyor musunuz? Eğer ediyorsanız, bunu harika bir müziğin bir parçasıymış gibi dinleyin. Sesin tizliğini, yüksekliğini ve tınısını fark edin.

Bu gürültüyle kalın ve bunun sadece "tek bir ses" olmadığını fark edin. Seviyelerin içindeki seviyeleri, ritimlerin içindeki ritimleri ve döngülerin içindeki döngüleri fark edin.

Şimdi de duyduğunuz seslerle, zihninizin bunlara atfettiği kelimeler ve resimler arasındaki farkı fark edin.

***

Nasıl geçti? Seslere tam olarak odaklanabildiniz mi yoksa zihniniz sizi egzersizden çekip çıkardı mı? Çoğumuz ikinci şıkkın gerçekleştiğini görürüz. Zihniniz belki de "Bu çok sıkıcı." "Bunu yapamıyorum." "Bu kısmı geçseydim keşke? Bunu yapmam gerekmiyordu." veya "Akşam yemeğinde ne var?" gibi düşüncelerle dikkatinizi dağıttı. Veya belki de zihniniz duyduğunuz seslerin görüntülerini hayalinizde canlandırdı; insanların, arabaların, kuşların veya havanın mesela? Veya zihniniz bu sesleri analiz etti; "Bu gürültüyü ne çıkarıyor acaba?" ya da bunları tespit edip etiketlemeye çalıştı; "Bu bir kamyon sesi." Ya da belki sizi yeniden beklenti açığınıza götürdü ve problemlerinizle ilgili kaygılandınız, ne kadar kötü hissettiğinize takıldınız ya da bu egzersizin size ne faydası olabileceğini düşündünüz. Zihniniz her ne yaptıysa sorun değil; bu tepkiyi fark edin ve kendi hâline bırakın.

LISA VE KURBAĞALAR

"Buna dayanamıyorum." dedi Lisa. "Eğer bir gece daha o lanet kurbağaları dinlemek zorunda kalırsam, yemin ederim çıldıracağım!" Bir hafta önce, Lisa güzel bir eve taşınmıştı. Ne yazık ki yan komşusunun arka bahçesinde geniş bir süs havuzu vardı ve bu havuz, aşırı gürültülü bir kurbağa ailesine ev sahipliği yapıyordu. Lisa'nın tanımladığı şekliyle, kurbağaların çıkardığı ses iki odun parçasının birbirine vurması gibiydi ve bu sesi bütün gece boyunca çıkarıyorlardı. Bu gürültü onu çok fena rahatsız ediyordu ve saatlerce uykuya dalamıyordu. Üç farklı tip kulak tıkacı denemiş, hiç biri işe yaramamıştı ve kurbağaları zehirlemeyi düşünmeye başladığını suçluluk hissederek itiraf etmişti.

Ona "Seslerle Kendindelik" egzersizini yaptırdım ve egzersizin sonuna doğru ondan, ofisimin karşısındaki kaldırımda yüksek sesle zırıldayan çim biçme makinasının sinir bozucu sesine dikkat kesilmesini istedim. Sese tümüyle odaklanmasını istedim; zihninin uzakta çalan bir radyo gibi arka planda gevezelik etmesine izin vermesini ve dikkatini sesin kendisine odaklamasını istedim. Ondan, müthiş bir şarkıcının sesini dinlermiş gibi merakla, sesin ihtiva ettiği farklı unsurları -ritimleri, titreşimleri, yüksek sesleri, alçak sesleri, tizlik düzeyi ve şiddetindeki değişimleri- fark etmesini istedim. Sonrasında, gürültünün kısa süre içinde sinir bozucu olmaktan çıkıp ilgi çekici hâle geldiğini bildirdi. Bir çim biçme makinasının sesini yüzlerce defa duymuş olmasına rağmen bu kadar özelliği olduğunun hayatta aklına gelmeyeceğini söyledi. Ben de ondan bu egzersizi geceleri yataktayken yapmasını istedim, yan binadaki kurbağaların vraklamasını farkındalıkla dinleyecekti. Bir hafta sonra, yüzünde geniş bir gülümsemeyle, her gece bu egzersizi uyguladığını ve şimdi kurbağaların sesinden *keyif aldığını* söyledi; bu

sesi yatıştırıcı ve rahatlatıcı buluyordu ve ses artık onun uykuya dalmasına yardım ediyordu!

Şimdi sizleri gerçekçi olmayan beklentilere sürüklemek istemem; anda olma her zaman böylesi çarpıcı sonuçlara yol açmaz, özellikle de bu hususta acemiysek ve bu becerimiz henüz gelişmemişse. Ayrıca, uzun süre anda olmanın yapması kolay bir şey olmadığını da unutmayalım, çünkü dikkatimizi dağıtmada zihnimizin üstüne yoktur. Eğer bu konuda ustalaşmak istiyorsak, pratik yapmaktan başka çaremiz yok. Bu yüzden, günlük rutininize kolayca uyarlayabileceğiniz iki tane hızlı ve basit egzersiz öneriyorum.

İnsanlarla Ânda Olma

Her gün bir kişiyi seçin ve daha önce hiç görmemiş gibi bu kişinin yüzüne odaklanın; gözlerinin, dişlerinin ve saçının rengine; tenindeki buruşuklukların desenine; nasıl hareket ettiğine, yürüdüğüne ve konuştuğuna dikkat edin. Mimiklerine, vücut diline ve ses tonuna dikkat edin. Bir bakın bakalım, neler hissettiğini çıkarabilecek misiniz? Sizinle konuştuğu zaman, hayatınızda duyduğunuz en büyüleyici konuşmacıymış ve onu dinlemek için bir milyon dolar ödemişsiniz gibi ona dikkat kesilin. (Tüyo: Bu kişiyi önceki geceden seçin ve sabah ilk iş olarak kimi seçtiğinizi kendinize hatırlatın. Böylece, egzersizi yapmayı unutmamanız daha muhtemel.) Ve en önemlisi, bu daha yüksek kendindelik hâlindeki etkileşimin sonucu ne oluyor, onu fark edin.

Keyifle Ânda Olma

Her gün bir tane keyif veren aktivite seçin -ideal olanı artık kanıksadığınız ya da otomatik pilotta yaptığınız bir aktivite olur- ve bakın bakalım, hazzın getirdiği her bir hissi yaşayabilecek misiniz. Bu aktivite sevdiğiniz birine sarılmak, kedinizi okşamak, köpeğinizi gezdirmek, çocuklarınızla oynamak, bir bardak soğuk su veya sıcak çay içmek, öğle veya akşam yemeğinizi yemek, en sevdiğiniz müziği dinlemek, sıcak bir banyo yapmak, parkta bir yürüyüş yapmak olabilir. Siz karar verin. (Not: Bunu düşüncelere dalmanızı gerektirecek okuma, Sudoku, satranç veya bulmaca gibi aktivitelerle denemeyin.) Bu aktiviteyi gerçekleştirirken ana tümüyle odaklanmak için beş duyunuzu kullanın; görebildiğinizi, duyabildiğinizi, dokunabildiğinizi, tadını ve kokusunu alabildiğinizi fark edin ve bunun her hâlinin keyfini çıkarın.

***

Tabii ki ânda olmayı geliştirecek sonsuz sayıda pratik var. Siz de kendinizinkini icat etseniz nasıl olur? Basitçe yapmanız gereken, bir şeyi -bir nesneyi, aktiviteyi veya olayı- seçip ona odaklanmak. Onu merakla gözlemleyin. Beş duyunuz aracılığıyla tüm detayları süzün. Sonra, ayrıcalık hissini vurgulamak için, bunun hayatınıza ne şekilde katkıda bulunduğunu kendinize açıklayın. Katkı veren herhangi bir yanını bulamasanız bile, hayatta olmanın ve beş duyuya sahip olmanın kıymetini bilin. Ya da belki doğrulup seyreylemek için kısa bir ana sahip olmanın değerini bilin.

O meşhur "Yeterince iyi değil." hikâyesi için tetikte olun; her zaman arka planda pusuda bekler. Ve bize kancayı atarsa bu, cehenneme yüksek hızla giden tren gibidir. Bir an burada

ve şimdi hayatın tadını çıkarırken; sonraki anda kendimizi yeryüzünün derinliklerinde buluruz.

Bu, cehenneme giden trene sık sık binmişimdir. Bunu kabul etmekten hoşlanmıyorum ama oğluma teşhis konulduktan sonraki bir yıl içinde, bu trene günde pek çok kez biniyordum. Örneğin, hemen hemen her gün onu oyun bahçesine götürürdüm ama genelde oraya gider gitmez oradan ayrılmak isterdi. Tırmanmayı sevmezdi, sallanmayı sevmezdi, tahterevalliye binmeyi sevmezdi ve kaydıraktan kaymaya korkardı. Diğer çocuklar etrafta koşturur, tırmanır, zıplar, güler ama benim oğlum bir kenarda saklanır veya yerde yatıp bağırır çağırırdı.

Her gezintimiz kaygı ve hayal kırıklığı ile doluydu. Ama zihnim, oğlumu diğer çocuklarla kıyaslayıp onun "yeterince iyi olmadığına" hükmederek durumu çok daha beter bir hale getirirdi. Oğlumun kusurlu, eksik veya anormal olduğu tüm yönlere işaret eder ve diğer ebeveynlerin ne kadar keyif aldıklarının altını çizerdi. (Sonra da zihnim, böyle şeyler düşündüğüm için benim "yeterince iyi olmadığıma" hükmederdi: "Kendi çocuğu hakkında böyle şeyler düşünen bir baba, ne menem bir babadır ki?!") Zamanla, bir yıllık bir süre içinde, UDA terapistlerinin de yardımıyla, oğlum oyun bahçesinden keyif almayı öğrendi ama o noktaya ulaşana dek, her gezimizde ben cehenneme giden trendeydim.

Aslında bir de cennete giden tren var. Faydasız hikâyelerden ayrıştıkça, zorlu duygulara yer açtıkça ve kendimizi ana demirledikçe, derinliklerden çıkmaya ve ışığa ulaşmaya başlarız. Ve bir adım daha atıp bilinçli olarak elimizdekilerin kıymetini bildiğimiz zaman, gerçekliğimizin değiştiğini görürüz. Beklenti açığı ortadan kaybolmaz ama artık dikkatimizin merkezinde değildir; sadece eksik olanlara odaklanmak yerine, elimizdekilerin kıymetini bilir ve onların keyfini çıkarırız.

Örneğin ben, zihnimin oğlumla ilgili hikâyelerini, onun kim olabileceğini, kim olması gerektiğini, nelerden mahrum

kaldığını veya onun arızalarını bırakıp onu olduğu gibi, tüm beklentilerimden ve yargılarımdan ayrışarak sevdiğim o anların güzelliği gerçekten inanılmazdı. Oğlum o anlarda bir "sorun"dan bir "ayrıcalığa" dönüşüyordu. Kendisinden hayata ve sevgiye dair çok şey öğrendiğim, bu olağanüstü insanla hayatımı paylaştığım için kendimi şanslı ve kutsanmış hissediyorum. Gerçekten de o anlarda, ben "cennetteyim."

Tabii bu tüm ebeveynler için benzer şekilde zorlu bir mesele: Kendimizi tüm o faydası olmayan hikâyelerin oltasından kurtarıp, çocuklarımızı oldukları gibi sevip, bize bahşettikleri her şey için minnettar olabiliyor muyuz? Aslında, bu *her* ilişki için zorlu bir mesele; kendimizle, başkalarıyla ve etrafımızdaki dünyayla olan her ilişkide. Bu mesele gerçekten de *zorlu.* Niye? Çünkü cehenneme giden o tren her zaman bekliyor. Ve herhangi birimiz bir çırpıda o seyahati yapabiliriz.

Neyse ki her zaman geri dönmenin bir yolu var. Cehennemde olduğumuzu fark ettiğimiz an, bir tercih şansımız var. Üç A'yı uygulayabilir -anda olma, amaç ve ayrıcalık- ve anında diğer istikamete gidebiliriz.

22. BÖLÜM

ACIDAN ŞİİRE

Danışanlarımdan Chloe'ye meme kanseri teşhisi konduğu zaman, şu sözde destek gruplarından birine katılmıştı. Bir yandan kanserin ne kadar acı veren, korkunç ve zorlu bir şey olduğunu gerçekçi bir şekilde kabul eden, öte yandan destek olan ve cesaret veren, kendine yönelik merhamet ve farkındalığı olan bir topluluk bulmayı ummuştu. Ama bulduğu kendi ifadesiyle, "olumlu düşünme fanatikleri"nden oluşan bir gruptu. Bu kadınlar Chloe'nin yaşadığı acı ve korkuyu kabul etmiyorlardı, bunun yerine ona olumlu düşünmesini, kanserini bir "armağan" olarak görmesini telkin ediyorlardı. Bu hastalık ona "uykudan uyanıp" hayatın kıymetini bilmesi -öğrenmek, büyümek ve dolu dolu sevmek- için bir şans vermişti ve bu nedenle kendini şanslı saymalıydı.

Şimdi, kişisel olarak ben de öğrenmekten, büyümekten ve daha dolu sevmekten yanayım ve bu kitap tamamen uyanmak ve hayatın kıymetini bilmek üzerine. Ama buradan kanseri bir armağan olarak görmeye geçmek veya kendini kanser olduğu için şanslı saymak fazlasıyla büyük bir sıçrama. "Kanser" kelimesini "çocuğunuzun ölümü", "bir yangında eviniz kaybetmek," "tecavüze maruz kalmak", "bir toplama kampında esir tutul-

mak" veya "uzuvlarınızı kaybetmek" kelimeleri ile değiştirin. Bu olaylara birer "armağan"mış gibi bakmak veya insanlara, bunlardan biri başlarına geldiği için ne kadar şanslı olduklarını söylemek ne kadar insafsızca olurdu. Bu, değer veren şefkatli bir tepkinin tam da zıddı.

Hepimizin öğrenmek, büyümek, uyanmak ve hayatımızın kıymetini bilmek için bol bol fırsatı oluyor; bunu yapmamız için de başımıza korkunç bir şey gelmesi gerekmiyor. Ve eğer başımıza korkunç bir şey gelirse, şüphesiz bundan ders çıkaralım ve gelişelim ama bu harika bir şeymiş ya da başımıza geldiği için şanslıymışız gibi de davranmayalım. Oğlum dünyaya geldikten sonra çok şey öğrendim ve büyüdüm, tüm yürek acısının içinde bol miktarda sevinç ve tatmin de hissettim ama otizmin bir "armağan" olduğunu da düşünmüyorum.

Bununla birlikte, zaman zaman size hastalıklarının, sakatlıklarının veya ölümle burun buruna gelmelerinin başlarına gelen en iyi şey olduğunu söyleyen kimselerle de karşılaşacak veya bunlardan bahsedildiğini duyacaksınız, çünkü bu olay hayatlarını çok olumlu bir şekilde değiştirmiş olacak. Ben böylesi bir kaç kişiyle tanıştım ve böylesi çoğu kimse hakkında da bir şeyler okudum ve sahici hikâyeleri hakikaten ilham vericiydi. Ama bence böyle insanlar nadir görülüyor ve çoğumuz olayları asla böyle görmeyeceğiz. O zaman neden kendimize karşı dürüst olmayalım? Kötü şeyler olduğu zaman, bunun ne kadar acı verdiğini kabul edelim ve kendimize nazik davranalım. Ancak ondan sonra, bu tecrübeden ne çıkarabileceğimizi veya bununla nasıl büyüyebileceğimizi düşünelim.

Yani, acınızı kabul ettiyseniz, kendinize şefkatle yaklaştıysanız, durumu iyileştirmek için elinizden geleni yaptıysanız *şimdi* bazı sorulara kafa yorma zamanı olabilir. Elbette gerçeklerin size tokat atmasını istemediniz -gerçekler sizin rızanız

olmadan tokat attı- ama artık *olanlar olduğuna* göre, kendinize şunları sormak belki de faydalı olabilir:

- Bu tecrübeden ne öğrenebilirim, bu tecrübe büyümeme nasıl katkıda bulunur?
- Hangi kişisel özellikleri edinebilirim?
- Hangi pratik becerileri edinebilir veya geliştirebilirim?

Gerçekler bize tokat attığı zaman, bizi büyümeye davet eder. Bu bizim talep ettiğimiz bir davet olmasa da eğer geri çevirirsek, hayatımızın daha da kötüye gideceği kesindir. O zaman neden bunu kabul etmiyor ve azami şekilde bundan faydalanmıyoruz? Bunu ayrışma, ana odaklanma ve yer açma becerilerimizi geliştirmek üzere kullanalım; değerlerimizle temas kuralım ve bir amaca yönelik hareket edelim. Bunu dört adım için bir prova olarak kullanalım; kendinize nazik davranın, demir atın, duruşunuzu belirleyin ve hazineyi bulun.

Hayatın ayrıcalığının bir parçası da öğrenme ve büyüme imkânımızın olmasıdır ve son nefesimizi verdiğimiz ana dek, bu imkândan istediğimiz zaman faydalanabiliriz. O zaman meraklı olalım: Sıkıntıya karşılık hayatımızı nasıl derinleştirebiliriz? Daha çok sabır veya cesaret gösterebilir miyiz? Ya da merhamet, sebat ve bağışlayıcılık?

Şu eski deyişi duymuş olabilirsiniz: "Öğrenci hazır olduğu zaman, öğretmen ortaya çıkar." Eskiden bu deyişi duyduğumda, söyleyen adına utanırdım. Bir "Yeni Kuşak Zırvası" olarak görürdüm. Bu sözün, aydınlanmanın sırları için hazır olduğunuz zaman, bir ermişin birdenbire ortaya çıkıvereceği anlamına geldiğini sanırdım. Ama bugünlerde çok farklı yorumluyorum. Şu anlama geldiğini düşünüyorum artık: Eğer öğrenmek için gönüllüysek, bunu, hayatın bize sunduğu herhangi bir şeyle

yapabiliriz. Sunulan şey ne kadar acı verse de korkutucu olsa da her zaman bundan faydalı bir şey çıkarabiliriz.

Kişisel olarak son üç yılda, oğlumu en büyük öğretmenim olarak görmeye başladım. (Zihnim bana bunun berbat bir klişe olduğunu söylüyor ama bu doğru!) Ve dersler her gün ardı kesilmeden devam ediyor. Tabii ki oğlumun karşı karşıya olduğu tüm o zorlukları -ne çok şeyden mahrum kaldığını, ne kadar çok çaba sarf etmesi gerektiğini, hayatın onun için ne çok yönden zor olduğunu- düşündüğüm zaman çok üzülüyorum. Ve geleceği için de çok fazla korku hissediyorum. Bu kitabı yazarken, oğlum okul öncesi aşamasında ve iyi gidiyor. Yarı zamanlı özel bir yardımcının da desteğiyle arkadaşlar ediniyor, derse aktif olarak katılıyor ve genelde ortama iyi uyum sağlıyor. Ama hepimiz çocukların ne kadar acımasız olabileceğini biliyoruz. "Farklı" olan çocuklara ne kadar zalimce davranabileceklerini biliyoruz. Ve büyüdükçe oğlumun zorbalıkların hedefi olacağından korkuyorum. Evet, bu hiç gerçekleşmeyebilir -ve umarım öyle de olur- ama gerçekleşme olasılığı da çok fazla. Ve bunu düşünmek bile tüylerimi ürpertiyor.

Ama tüm bu korku ve üzüntü duyguları ile birlikte, bol miktarda sevgi, neşe ve minnet duygusu da var. Oğluma duyduğum sonsuz sevgiyi, onun bana verdiği inanılmaz yaşama sevincini ve onun hayatımda olmasına duyduğum büyük minnet hissini tanımlamak zor. Şimdi, farz edelim bana diyorsunuz ki "Russ, bende bir alet var." ve küçük gümüş bir kutu çıkarıyorsunuz. Bu kutunun tam üstünde parlak kırmızı bir düğme var ve bana diyorsunuz ki "Russ, bu alet inanılmaz. Tek yapman gereken şu kırmızı düğmeye basmak ve tüm korkuların ve üzüntün tamamen ortadan kaybolacak. Ancak, bir yan etkisi var. O düğmeye bastığın zaman, oğlunu da artık önemsemeyeceksin. Senin için hiç bir anlam ifade etmeyecek. Onun nasıl

hissettiği, diğer çocukların ona nasıl muamele ettiği, arkadaşlarının olup olmaması ya da okuldan sonra ne yapacağı hiç umurunda olmayacak. Yaşamış mı ölmüş mü onu bile umursamayacaksın."

Sizce o düğmeye basar mıydım?

Ya da rollerimizi değiştirsek, *siz* basar mıydınız?

Hayatın bize verdiği budur. Eğer bir kimseyi veya bir şeyi önemseyeceksek, er ya da geç bir beklenti açığı ile karşı karşıya kalacağız; istediğimiz ile elde ettiğimiz arasında bir açıkla. Ve bu olduğu zaman da acı veren duygular ortaya çıkacak. *Gerçekten önemi olan şeyler aynı zamanda incitir de.*

Peki, bu acı veren duyguları kucaklayıp bunları bizim değerli bir parçamız olarak görebilir miyiz? Bunların bize önemli bir şey söylediğini teslim edebilir miyiz; yaşıyoruz, bir yüreğimiz var ve gerçekten önemsiyoruz.

Acımızı başkalarının yüreğine bir köprü -farklılıklarımızın üzerinden geçip bizi insanî acının müşterekliğinde birleştiren bir köprü- olarak görebilir miyiz? Sadece incinmenin nasıl bir şey olduğunu bildiğimiz zaman, acı çeken başka insanlarla iyi bir bağ kurabiliriz; ancak o zaman empatinin gerçekten ne anlama geldiğini anlayabiliriz. Peki, acının zengin ilişkiler kurmada bize nasıl yardımı olduğunu -başkalarının acılarıyla *bağ kurmada*, aktif olarak onları *önemsemede* ve onlar acı çektiği zaman gönüllü olarak şefkatimizle *katkıda bulunma*da nasıl yardımı olduğunu- teslim edebilir miyiz?

Duygularımız, kol ve bacaklarımız gibi bizim birer parçamızdır. Gerçekten bunlardan kaçınmamız, kaçmamız ya da bunlarla savaşmamız gerekli mi? Yoksa bunların kıymetini bilmeyi öğrenebilir miyiz? Kollarımız ve bacaklarımız yaralandığında, kırıldığında veya enfeksiyon kaptığında, doğal olarak acı

hissederiz. Ama bu nedenle uzuvlarımızla bir kavgaya tutuşmayız. Bunlar olmaksızın hayatımızı devam ettirmeyi dilemeyiz. Onların hayatımıza yaptığı katkının kıymetiniz biliriz.

Şimdi, önemseyen yanımızı düşünelim. Bu yanımızın kıymetini gerçekten bilsek ve hayatta bize kazandırdıkları için gerçekten minnettar olsak nasıl olur? Evet, önemsemeseydik acı da duymayacaktık ama sevinç, sevgi veya kahkaha da olmayacaktı. Hayatımızı zombiler gibi sürdürecektik; her şey anlamsız olacaktı. Hayal kırıklığı veya hüsran olmayacaktı ama memnuniyet ya da tatmin de olmayacaktı. Önemseme becerimiz bir amaç doğrultusunda bir hayat sürmemize imkân verir; zenginliklerle dolu ilişkiler kurmamıza, kendimizi motive etmemize, hayatın hazinelerini bulup onların keyfini çıkarmamıza imkân verir. Peki, bizim için bunca acıya neden olmasına rağmen, bunun için minnettar olabilir miyiz?

Duyguları *hissetme yeteneğimizi* de düşünelim. Beynimizin, vücudumuzun her yerinden gelen milyarlarca elektrokimyasal sinyali alıp bunları çözen, anında yorumlayan ve böylece hissettiklerimizi hissetmemize imkân veren bu şaşılacak yeteneğinin kıymetini bilebilir miyiz?

Bu sistemin çalışmadığını bir hayal edin. Bir daha hiç bir şey hissetmediğimizi hayal edin. Nelerden mahrum kalırdık? Hayat ne kadar boş olurdu?

Demir atıp bir amaca yönelik bir duruş belirledikten sonra, vücudumuzun içindeki bu acı veren duygulara şefkatli bir bakış açısından bakıp onlara nezaket ve saygıyla muamele edebilir miyiz? Onlara bir yer açıp, onlarla barışıp, önemseyen bir dikkat gösterebilir miyiz? Merakla ve açıklıkla onlara odaklanabilir miyiz? Önemsediğimiz şeyleri bize nasıl hatırlattıklarını fark

edebilir miyiz? Bu duyguları "kötü" olarak yargılamak yerine bunların var olduklarına hayretle tanıklık edebilir miyiz?

Bu bölümü kitabın sonuna bıraktım, çünkü kitapta önerdiğim en zor şeyler bunlar. Acıya katlanmak zor, kabul etmek daha zor ama onun kıymetini bilmek bunların en zoru.

Ama yine de mümkün. İnsanî duygunun ayrıcalığı üzerine -bu kadar farklı şekilde önemseyebilmenin ve hissetmenin- ne kadar çok tefekkür edersek, *tüm* duygularımızın kıymetini de o denli fazla bilebiliriz. Bu ayrıcalığın bir bedeli var. Tutkularla birlikte acı da geliyor. Önemseyince kayıplar da oluyor. Mucize hissiyle korku ve dehşet de geliyor. Ama iyi tarafından bakın, bunlar olmadan hayatınızın ne menem bir şey olacağını düşünün.

Ve şunu da dikkate alın: Kalıcı bir tatminin anahtarı nerededir? İnsan hayatiyetinin özü nedir? "Sevgi" dediğimiz tüm o şeylerin özü nedir? Önemsemek, bağ kurmak ve katkıda bulunmaktır; anda olarak ve bir amaç uğruna yaşamaktır. Herhalde bundan büyük bir ayrıcalık olamaz. Bu nedenle sizi bu ayrıcalığın tadını çıkarmaya; anda olarak ve bir amaç için yaşamaya davet ediyorum. Gerçekçi olmaya ve bunu yapmayı sık sık unutacağınızı kabul etmeye. Güzel olan şu ki hatırlar hatırlamaz bir seçeneğiniz var. Kendinize nazik davranın, demir atın ve duruşunuzu belirleyin. Ve işte o zaman, o anda hazineyi bulacaksınız; hayat canınızı yaktığı zaman bile tatmin hep orada olacak.

EKLER

EK-1

AYRIŞMA TEKNİKLERİ VE ETKİSİZLEŞTİRME

Ayrışma, düşüncelerimizden sıyrılma, onları gerçekte oldukları hâliyle görme ve kendi hâllerine bırakma anlamına gelir. Ayrışmanın üç temel yöntemi vardır; fark etme, ad verme ve etkisizleştirme (nötrleştirme). Fark etme ve ad verme detaylı olarak 5. bölümde anlatılmıştı. Düşüncelerinizi etkisizleştirme ise onların kelime ve imgelerden başka bir şey olmadığını kolayca fark edebileceğimiz yeni bir bağlama oturtmak anlamına gelir ki böylelikle bunların üzerimizdeki gücünü etkin bir şekilde kırarız.

Etkisizleştirme yöntemleri genelde ya düşüncelerin görsel özelliklerini vurgulamayı (bir başka deyişle bunları "görmeyi") ya da düşüncelerin işitsel özelliklerini vurgulamayı (bunları "işitmeyi") içerir. Aşağıda anlatılan yöntemleri denemenizi ve ne olacağı hakkında merak duymanızı öneriyorum. Sizin için hangi yöntemlerin işe yarayacağını önceden isabetle tahmin edemezsiniz. Herhangi bir yöntem ayrışma konusunda size hiç yarar sağlamayabilir, az veya çok miktarda ayrışma sağlayabilir.

(Kimi zaman, daha fazla birleşmeye de neden olabilir; buna pek sık rastlanmaz ama nadiren görülebilir.)

Ayrışmanın amacının istenmeyen düşüncelerden kurtulmak veya can sıkıcı duyguları azaltmak *olmadığını* aklınızdan çıkarmayın. Ayrışmanın amacı, düşüncelerinizin içinde kaybolmak veya düşünceleriniz tarafından itilip kakılmak yerine, sizin tam anlamıyla hayata odaklanmanıza imkân verebilmektir. Bize bir faydası olmayan düşüncelerden ayrıştığımızda, çoğu zaman bunların çabucak ortadan kaybolduğunu ya da can sıkıcı duyguların hızla azaldığını görürüz. Ancak bu tür sonuçlar ekstra getirilerdir, esas amacımız bu değildir. Yani tabii ki bu olursa keyfini çıkarın, ama bunların beklentisi içine girmeyin. Ayrışma yöntemlerini bu tür sonuçlar elde etmek için kullanmaya başlarsanız, kısa süre içinde hayal kırıklığına uğrarsınız.

Bu yöntemleri deneyip size ayrışmada yardımı olanı bulduktan sonra, önümüzdeki bir kaç hafta boyunca bunlarla ilgili denemeler yapın ve nasıl bir fark yarattığını görün. Ancak, eğer bu yöntemlerin herhangi biri, düşüncelerinizi önemsizleştiriyor, dikkate almıyor veya bunlarla alay ediyormuş gibi hissettirirse, o zaman bunları *kullanmayın.*

İlk olarak bir kâğıda, sizi sık sık pençesine alan ve canınızı sıkan düşüncelerin bir kaçını not alın. Her bir yöntem üzerinde kullanmak için bu düşüncelerden birini seçin, egzersizi adım adım uygulayın ve sonuç her ne olursa buna açık olun.

GÖRSEL ETKİSİZLEŞTİRME TEKNİKLERİ

Kâğıt Üzerindeki Düşünceler

- Büyükçe bir kâğıda iki veya üç can sıkıcı düşünceyi yazın. (Şu anda kalem ve kâğıda erişiminiz yoksa bu egzersizi hayal gücünüzle yapmayı deneyebilirsiniz.)
- Şimdi bu kâğıdı gözlerinizin önünde tutun ve bir kaç saniye boyunca bu can sıkıcı düşüncelere odaklanın.
- Sonra, kâğıdı kucağınıza koyun, etrafınıza bakın ve gördüklerinizi, duyduklarınızı, dokunduklarınızı, tattıklarınızı ve kokladıklarınızı fark edin.
- Düşüncelerin hâlâ sizinle olduklarını fark edin. Bunların hiç değişmediğini fark edin, bunların tam olarak ne olduğunu biliyorsunuz ama bunları gözünüzün önünde tutmak yerine kucağınıza bıraktığınızda nasıl olduysa etkileri biraz azaldı mı?
- Şimdi kâğıdı elinize alın ve bu düşüncelerin altına bir çöp adam çizin (ya da sanatsal yeteneğiniz varsa, bir çizgi karakter çizin). Bu kelimelerin etrafına, çöp adamın kafasından çıkıyormuş gibi bir "düşünce balonu" çizin. (karikatürlerde gördüğünüz düşünce balonları gibi) Şimdi bu yeni çizime bakın; düşüncelerinize yaklaşma şeklinizde bir fark yarattı mı?
- Bunu bir kaç kez, farklı düşüncelerle ve çöp adamlarla (veya çizgi karakterlerle) deneyin. Çöp adamlarınıza farklı suratlar verin; gülen bir surat, üzgün

bir surat, kocaman dişleri olan veya kirpi gibi saçları olan bir surat. Aynı düşünce balonunu bir kediden, köpekten veya çiçekten çıkarmış gibi çizin. Bu yaptıklarınız bu düşüncelerin etkisinde bir fark yaratıyor mu? Bu düşünceleri kelimeler olarak görmenize yardımcı oluyor mu?

Bilgisayar Ekranı

Bu egzersizi hayalinizde canlandırarak veya bir bilgisayarda yapabilirsiniz. (Çoğu insan için, bilgisayarda yapmak daha etkili oluyor.) İlkin düşüncenizi standart siyah renk küçük harflerle bilgisayar ekranında yazın (hayal edin), sonra farklı yazı tipleri ve renkler deneyin. Bir kaç farklı renk, yazı tipi ve boyut deneyin ve her bir değişikliğin nasıl bir etki yarattığını fark edin. (Not: Kalın ve kırmızı renkte büyük harflerin çoğu insanda birleşmeye neden olması muhtemelken, soluk pembe küçük harflerin ayrışmaya neden olması daha muhtemel.)

Sonra metni tekrar siyah küçük harflere dönüştürün ve bu sefer şekliyle oynayın. Kelimeler arasındaki aralıkları artırın. Kelimeleri aralarında boşluk olmadan, tek bir uzun kelime olarak yazın. Ekranda düşey olarak yazın. Sonra bunları yeniden bir cümle olarak bir araya getirin.

Şimdi bu düşüncelere yaklaşımınız nasıl? Bunların kelimelerden ibaret olduğunu görmek daha kolay oldu mu? (Unutmayın, düşüncelerin doğru mu yanlış mı olduğuyla ilgilenmiyoruz; yalnızca bunları oldukları hâliyle birer düşünce olarak görmek istiyoruz.)

Karaoke Topu

Düşüncelerinizi bir karaoke ekranındaymış gibi hayal edin. Ekran boyunca kelimeden kelimeye atlayan bir top hayal edin. Bunu bir kaç defa tekrarlayın. İsterseniz kendinizi de sahnede, ekrandaki kelimelere eşlik ederek şarkı söylüyormuş gibi hayal edebilirsiniz.

Senaryoyu Değiştirin

Düşüncenizi farklı şekillerde hayal edin. Her bir senaryoyu hayal etmek için beş ila on saniyenizi ayırın ve sonra diğerine geçin. Düşüncelerinizi aşağıdaki şekillerde yazılmış olarak hayal edin:

- Bir çocuk kitabının kapağında eğlenceli, renkli harflerle yazılmış olarak,
- Bir lokantanın menüsünde şık harflerle yazılmış olarak,
- Bir doğum günü pastası üzerinde,
- Bir karatahtada tebeşirle yazılmış olarak,
- Bir koşucunun tişörtündeki bir slogan olarak.

Bir Akıntıdaki Yapraklar veya Gökteki Bulutlar

Yaprakların bir akıntıyı takip ederek yavaşça süzüldüğünü veya bulutların yavaşça gökte süzüldüğünü hayal edin. Düşüncelerinizi alıp bu yaprakların ya da bulutların üzerine koyun ve onların yavaşça akıp gitmesini izleyin.

İŞİTSEL ETKİSİZLEŞTİRME TEKNİKLERİ

Komik sesler

Düşüncenizi kendinize içinizden veya sesli olarak komik bir sesle söyleyin. (Sesli olarak söylemek genelde ayrışmada daha etkilidir ama tabii ki zamanı ve mekânı iyi seçmek gerekir; bir iş toplantısında pek uygun kaçmaz!) Örneğin bir çizgi karakterin, sinema yıldızının, spor spikerinin veya tuhaf, yabancı aksanı olan birinin sesini seçebilirsiniz. Farklı bir kaç ses deneyin ve ne olduğunu fark edin.

Yavaş ve Hızlı

Kendinize düşüncenizi, içinizden ya da sesli olarak, ilk önce çok yavaşça sonra da süper hızlı bir şekilde (öyle ki sesiniz bir sincabınki gibi çıksın) tekrar edin.

Şarkı Söyleyin

Düşüncelerinizi, içinizden ya da sesli olarak, "Mutlu Yıllar"ın melodisiyle söyleyin. Sonra bunu bir kaç farklı melodiyle deneyin.

KENDİ ETKİSİZLEŞTİRME TEKNİKLERİNİZİ OLUŞTURUN

Şimdi, kendi etkisizleştirme tekniklerinizi icat edin. Tek yapmanız gereken düşüncelerinizi "görebileceğiniz" veya "işitebileceğiniz" yeni bir bağlama yerleştirmek. Örneğin, düşüncenizi farklı şeylerin üzerinde olarak zihninizde canlandırabilirsiniz; tablo üzerine boyanmış olarak, bir kartpostala yazılmış

olarak, bir çizgi kahramanın göğsüne yazılmış olarak, bir şövalyenin kalkanına oyulmuş olarak, bir uçağın arkasına takılmış bir afişin üzerine yazılmış olarak, bir motorcunun sırtında dövme olarak veya bir zebranın çizgilerinin arasına yazılmış olarak. Düşüncenizi resmedebilir, çizebilir ya da heykel gibi yontabilirsiniz. Düşüncenizi dans eder, zıplar veya top oynar gibi hayal edebilirsiniz. Ya da bir TV ekranında yukarı doğru akıyor gibi hayal edebilirsiniz, film sonunda çıkan yazılar gibi. Veya düşüncenizi bir Shakespeare oyuncusu tarafından anlatılıyor, radyodan yayınlanıyor, bir robot tarafından dile getiriliyor ya da bir rock yıldızı tarafından söyleniyor gibi de hayal edebilirsiniz. Tek sınır sizin yaratıcılığınız, o yüzden bunlarla muhakkak oynayıp biraz eğlenin.

EK-2

NEFES İLE KENDİNDELİK

Bu egzersiz, kendindelik becerilerinizi geliştirmek için çok faydalıdır. (Akıllı telefonunuza yönergeyi kendi sesinizle kaydedip dinleyerek egzersizi yapabilirsiniz-editör notu.) Başlamadan önce, bu egzersize ne kadar zaman ayıracağınıza karar verin; yirmi ila otuz dakika ideal ama bunu istediğiniz kadar uzatabilirsiniz. (Genelde bir kronometre kullanmak iyi bir fikir olabilir.)

Evcil hayvanların, çocukların, telefon çağrılarının dikkatinizi dağıtmayacağı sessiz bir yer bulun ve kendinizi rahat bir konuma getirin, ideali bir sandalyede veya yerde yastık üzerinde oturmaktır. (Uzanmak da olur ama uykuya dalabilirsiniz!) Oturuyorsanız sırtınızı dikleştirin ve omuzlarınızı düşürün. Sonra gözlerinizi kapayın veya açık olarak karşınızdaki bir noktaya dikin.

Sonraki beş altı nefes boyunca, ciğerlerinizi boşaltmaya odaklanın, tüm havayı dışarı verin. Bir saniye durun ve sonra bırakın ciğerleriniz kendi kendine aşağıdan yukarı dolsun.

Beş altı nefes sonra, nefesiniz kendi doğal ritmini bulacaktır, kontrol etmeye gerek yok.

Egzersizin geri kalanında amacınız dikkatinizi nefesinize odaklamak ve daha önce nefes almakla hiç karşılaşmamış meraklı bir çocuk gibi nefesinizi gözlemlemek. Hava içinize girip çıkarken, vücudunuzda ortaya çıkan farklı hisleri fark edin.

Burun deliklerinizde ne olduğunu fark edin.

Omuzlarınızda ne olduğunu fark edin.

Göğsünüzde ne olduğunu fark edin.

Karnınızda ne olduğunu fark edin.

Açıklık ve merakla, nefesinizin hareketini o, vücudunuzun içinden akarken izleyin; burnunuz, omuzlarınız, göğsünüz ve karnınızda bıraktığı hislerin izini takip edin.

Siz bunu yaparken, zihninizin arka planda bir radyo gibi gevezelik etmesine izin verin. Onu susturmaya çalışmayın; bu, sadece onun sesini daha da yükseltir. Bırakın zihniniz gevezeliğe devam etsin ve dikkatinizi nefesinize odaklayın.

Zaman zaman, zihniniz sizi bir düşünceyle yakalayıp egzersizden çıkaracaktır. Bu normal ve doğaldır ve olmaya da devam edecektir. (Aslına bakarsanız, bu olmadan önce bir on saniye bile dayansanız başarıdır!)

Kendinizi kaptırdığınızı fark edince, usulca bunu kabul edin. Kendinize "Yakalandım." deyin ve hafifçe başınızla onaylayın ve yeniden nefesinize odaklanın.

Bu "yakalanma" tekrar tekrar olacaktır, kendinizi sıyırıp dikkatinizi yeniden nefesinize verdiğiniz her seferde odaklanma yeteneğiniz gelişecektir. Yani zihniniz sizi bin defa yakalarsa, bin defa nefese döneceksiniz.

Egzersiz devam ettikçe, duygularınız ve bedensel hisleriniz değişecektir; rahatlama, dinginlik ve huzur gibi hoş olanları

veya sırt ağrısı, hüsran veya kaygı gibi rahatsız edici olanları fark edebilirsiniz. Amaç burada, acı verseler de hoşunuza gitseler de duygularınızı kendi hâline bırakmak. Unutmayın, *bu bir rahatlama tekniği değil. Gevşemeye çalışmıyorsunuz.* Stresli, kaygılı, sıkılmış veya sabırsız hissediyorsanız hiç sorun değil. Amacınız basitçe, mücadele etmeden duygularınızın oldukları gibi var olmalarına izin vermek. O yüzden zor bir duygu mevcutsa, içinizden buna ad verin; kendinize, "İşte can sıkıntısı." veya "İşte hüsran." ya da "İşte kaygı." deyin. Kendi hâline bırakın ve dikkatinizi nefesiniz üzerinde tutun.

Ayırdığınız sürenin sonuna kadar bu şekilde -nefesinizi gözlemleyerek, rahatsız edici duyguların varlığını kabul ederek, kendinizi düşüncelerden ayrıştırarak- devam edin. Sonra güzelce bir esneyin, çevrenizdeki dünyaya odaklanın ve kendinizi, bu değerli beceriyi uygulamaya zaman ayırdığınız için tebrik edin.

EK-3

DEĞERLERİ NETLEŞTİRMEK

Burada yazılanlar, *The Confidence Gap: From Fear to Freedom* adlı kitabımdan izinle alıntılanmıştır. (Penguin Group Australia, Camberwell, Vic, 2010)

DEĞERLERİNİZE HIZLI BİR BAKIŞ

Değerler, bir insan olarak nasıl davranmak istediğinize dair yüreğinizden geçen arzulardır. Değerler, elde etmek veya ulaşmak istediklerinizle ilgili değildir; süregelen bir şekilde nasıl davranmak veya hareket etmek istediğinizle ilgilidir.

Yüzlerce farklı değer vardır ama aşağıda en sık görülenlerin bir listesini bulacaksınız. Muhtemelen bunların hepsi size hitap etmeyecek. Doğru değer, yanlış değer diye bir şey olmadığını unutmayın. Bu biraz pizzadaki tercihleriniz gibidir. Eğer siz pizzanızda jambon ve ananas seviyorsanız ama ben salam ve zeytini tercih ediyorsam bu benim pizza zevkimin doğru, sizinkinin yanlış olduğu anlamına gelmiyor. Sadece farklı zevklerimiz olduğu anlamına geliyor. Ve benzer şekilde farklı değerlerimiz de olabilir. Şimdi aşağıdaki listeyi gözden geçirin ve her

bir değerin yanına şu üç seçeneğe göre bir harf koyun: Ç= Çok önemli, E= Epeyce önemli, A= Az önemli. En azından on tanesini 'Ç' olarak tanımladığınızdan emin olun.

- Kabul: Kendime, başkalarına, hayata açık olma ve bunları kabul etme.
- Macera: Maceracı olmak ve aktif olarak alışılmışın dışında veya ufuk açıcı tecrübelerin peşinde koşmak, bu tecrübeleri ortaya çıkarmak veya keşfetmek.
- Kendini ifade etmek: Saygın bir şekilde haklarımı savunmak ve istediğimi talep etmek.
- Sahici olmak: Sahici, hakiki ve özgün olmak; sözüme sadık olmak.
- Güzellik: Kendimde, başkalarında ve çevremdeki güzellikleri fark etmek, bunları yaratmak, korumak ve geliştirmek.
- Önemsemek: Kendimi, başkalarını ve çevremi önemsemek.
- Kendini aşmak: Büyümek, öğrenmek ve gelişmek için sürekli daha ileri adımlar atmam hususunda kendimi aşmaya odaklanmak.
- Merhamet: Acı çekenlere nazik davranmak.
- Riayet: Kurallara ve yükümlülüklere saygı gösterip bunlara uymak.
- Ana odaklanmak: Yaptığıma tümüyle odaklanmak ve başkaları ile birlikteyken o anda olmak.

- Katkıda bulunmak: Kendime ve başkalarına katkıda bulunmak, yardım etmek ve olumlu bir fark yaratmak.
- İşbirliği: Başkaları ile işbirliği yapmak.
- Cesaret: Yürekli ve cesur olmak; korku, tehdit veya zorluk karşısında sebat etmek.
- Yaratıcılık: Yaratıcı ve yenilikçi olmak.
- Merak: Açık fikirli, meraklı ve ilgili olmak; araştırmak ve keşfetmek.
- Teşvik: Kendimde ve başkalarında değer verdiğim davranışları teşvik etmek ve ödüllendirmek.
- Eşitlik: Başkalarını kendime eşit görmek ve böyle davranmak.
- Heyecan: Heyecan verici, ilham verici ve etkileyici aktiviteler aramak, planlamak ve yapmak.
- Hakkaniyet: Kendime ve başkalarına âdil davranmak.
- Fit olmak: Kondisyonumu korumak ve artırmak; fiziksel ve ruhsal sağlığımı korumak.
- Esneklik: Değişen şartlara kolaylıkla uyum sağlayabilmek.
- Özgürlük: Özgürce yaşamak; nasıl yaşayacağımı ve davranacağımı seçmek veya başkalarına da bunu yapmalarında yardım etmek.
- Sıcakkanlılık: Başkalarına karşı sıcakkanlı, samimi ve uyumlu olmak.

- Bağışlayıcı olmak: Kendime ve başkalarına karşı bağışlayıcı olmak.
- Eğlence: Eğlenceyi sevmek, eğlenceli aktiviteler peşinde koşmak, planlamak ve yapmak.
- Cömertlik: Başkalarına ve kendime cömert, paylaşımcı ve verici olmak.
- Minnet: Kendimin, başkalarının ve hayatın olumlu yanları için minnettar ve kıymet bilir olmak.
- Dürüstlük: Kendime ve başkalarına karşı dürüst ve samimi olmak, doğruyu söylemek.
- Alçakgönüllülük: Alçakgönüllü ve mütevazi olmak; başarılarımın beni göstermek için kendi başına yeterli olması.
- Espri: Hayatın esprili yanını görmek ve kıymet vermek.
- Bağımsızlık: Kendi kendime yetmek ve kendi yoluma gitmek.
- Çalışkanlık: Çalışkan, gayretkeş ve işine kendini adamış olmak.
- Yakınlık: Yakın kişisel ilişkilerimde kendimi duygusal veya fiziksel olarak karşı tarafa açmak, ortaya koymak ve paylaşmak.
- Adalet: Adaleti ve tarafsızlığı savunmak.
- Nezaket: Kendime ve başkalarına karşı nazik, merhametli, düşünceli, koruyucu ve önemseyici olmak.
- Sevgi: Kendime ve başkalarına sevgi ve şefkatle davranmak.

- Kendindelik: Burada-şimdiki yaşantımın farkında olmak, buna açık olmak ve merakla yaklaşmak.
- Açık fikirlilik: Olayları enine boyuna düşünmek, başkalarının bakış açılarından görmek ve kanıtları âdil olarak tartmak.
- Düzen: Düzenli ve tertipli olmak.
- Sabır: Sorunları ve zorlukları sakinlikle ve dirayetle karşılamak.
- Sebat: Sorunlara ve zorluklara rağmen kararlı olarak yoluma devam etmek.
- Keyif: Kendime veya başkalarına keyif vermek.
- Güç: Başkalarını etkilemek veya başkaları üzerinde yönlendirici olmak (örneğin sorumluluk almak, öncülük etmek, organize etmek).
- Karşılıklılık/mütekabiliyet: Alış ve verişin âdil olarak dengelendiği ilişkiler kurmak.
- Saygı: Kendime ve başkalarına saygı göstermek; kibar ve düşünceli olmak, başkalarını dikkate almak.
- Sorumluluk: Kendi yaptıklarımın sorumluluğunu taşımak ve hesabını verebilmek.
- Romantizm: Romantik olmak; aşk ve sevgimi göstermek ve ifade etmek.
- Emniyet: Kendimin ve başkalarının emniyetini sağlamak ve korumak.
- Öz farkındalık: Kendi düşüncelerimin, duygularımın ve davranışlarımın farkında olmak.

- Öz bakım: Sağlığıma önem vermek ve ihtiyaçlarımı karşılamak.
- Kendini kontrol: Kendi ideallerime uygun davranmak.
- Kişisel gelişim: Bilgi, beceri, karakter veya hayat tecrübesi açısından büyümeye, ilerlemeye ve daha iyi olmaya devam etmek.
- Duyulara yönelik ilgi: Beş duyuyu uyaran tecrübeleri planlamak, keşfetmek ve bunların tadını çıkarmak (ör. yemek, müzik, koku vs.).
- Cinsellik: Cinselliğimi keşfe çıkmak veya ifade etmek.
- Beceriklilik: Becerilerimi sürekli olarak uygulayıp geliştirmek ve bu becerilerimi kullanırken kendimi tamamen onlara vermek.
- Ruhanilik: Kendimden daha engin şeylerle bağ kurmak.
- Destek: Kendime ve başkalarına destek olmak, yardım etmek, yanında olmak ve teşvik etmek.
- Güven: Güvenilir olmak; sadık, içten ve inanılır olmak.
- Buraya yukarıda listelenmemiş kendi değerinizi girin: .....
- Buraya yukarıda listelenmemiş kendi değerinizi girin: .....

***

Her bir değeri Ç, E veya A (Çok önemli, Epeyce önemli, Az önemli) olarak işaretledikten sonra, tüm Ç'leri inceleyin ve sizin için en önemli olan altısını seçin. Her birini, önemini vurgulamak için 6 rakamı ile işaretleyin. Nihayet, bir insan olarak uğrunda yaşamak istediğiniz şeyler olan bu altı değeri aşağıya yazın.

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

4. _____

_____

5. _____

_____

6. _____

_____

EK-4

HEDEF PLANLAMAK

Etkili bir şekilde hedef planlamak bir beceridir ve bunun nasıl yapılacağını öğrenmek biraz pratik gerektirir.

Aşağıdaki yöntem, Ann Bailey, Joe Ciarrochi ve Russ Harris (©2010) tarafından hazırlanan "*The Weight Escape*" adlı atölye çalışmasından ve internet tabanlı eğitimden izin alınarak uyarlanmıştır. (*The Weight Escape* adlı kitap Haziran 2012'de Penguin Books [Australia] tarafından yayınlanmıştır.) Bu taslağın ingilizcesini, www.thehappinesstrap.com adresindeki "Kaynak" sayfasından indirebilirsiniz. (www.baglamsalbilimler.org adresindeki Kaynak menüsünden Türkçesini indirebilirsiniz.)

HEDEF BELİRLEME VE DEĞER ODAKLI EYLEM İÇİN BEŞ ADIMLIK PLAN

Adım 1. Size rehberlik edecek değerleri belirleyin.

Hareket planınıza zemin teşkil edecek değer veya değerleri belirleyin.

Adım 2. SMART (AKILLI) hedefler belirleyin

Aklınıza gelen herhangi bir hedefi koymak etkili olmaz. İdeali, SMART (AKILLI) bir hedef koymaktır. SMART'tan kastım şu:

S= Sarih ("Daha sevecen olacağım." gibi muğlak, belirsiz ve iyi tanımlanmamış bir hedef koymayın. Sarih olun: "İşten döndüğümde eşime güzelce, uzun uzun sarılacağım." Bir başka deyişle, hangi eylemleri yapacağınızı belirleyin.)

M= Mânâ katıcı (Bu hedefin önemli değerleriniz doğrultusunda olacağından emin olun.)

A= Anlamlı fark yaratacak (Bu hedef hayatınızı herhangi bir yönden iyileştirecek mi?)

R= Realist (Hedefinizin, elinizdeki kaynaklara uygun olarak gerçekçi (realist) olduğundan emin olun. İhtiyaç duyabileceğiniz kaynaklar zaman, para, fiziksel sağlık, sosyal destek, bilgi ve beceri olabilir. Eğer bu kaynaklar elzem ama mevcut değilse hedefinizi daha gerçekçi olacak şekilde değiştirmeniz gerekir. Hatta yeni hedefiniz eksik kaynakları bulmak olabilir; ilk hedefinize ulaşabilmenizi sağlamak üzere para biriktirmek,

beceriler edinmek, sosyal bir ağ kurmak veya sağlığınızı iyileştirmek gibi.)

T= Takvimlenmiş (Hedefinize belli bir zaman aralığı koyun; söz konusu eylemleri yapacağınız günü, tarihi ve saati – mümkün olduğunca- belirlemeye çalışın.)

SMART (AKILLI) hedefinizi aşağıya yazın:

Adım 3. Faydaları Belirleyin

Kendiniz için netleştirin: Hedefinize ulaşmanın en olumlu sonucu ne olacak? (Ancak, hedefinize ulaştıktan sonra hayatınızın ne kadar harika olacağına dair hayallere *dalmayın*; araştırmalar gösteriyor ki geleceğe dair hayal kurmak aslında işin sonunu getirme şansınızı azaltıyor!) Faydaları aşağıya yazın:

Adım 4. Engelleri Tanımlayın

Hedefinize ulaşmanızın önüne engel teşkil edebilecek potansiyel zorlukları, engelleri ve bunlar ortaya çıktığı takdirde bunlarla nasıl başa çıkacağınızı düşünün. Şunları dikkate alın:

a) Muhtemel içsel zorluklar ne olabilir? (Düşük motivasyon, kendinden şüphe etme, sıkıntı, kızgınlık, umutsuzluk, kendine güvensizlik, kaygı gibi zorlayıcı duygu ve düşünceler)

b) Muhtemel dışsal zorluklar ne olabilir? (sizi durdurabilecek duygu ve düşünceler haricindeki şeyler, örneğin parasızlık, vakit ayıramamak, beceri eksikliği, ilgili diğer kişilerle kişisel çatışmalar vb.)

Eğer duygu ve düşünceler biçiminde aşağıdaki gibi içsel zorluklar ortaya çıkarsa

_____

_____

_____

_____

o zaman kendimi bunlardan sıyırmak, yer açmak ve anda olmak için aşağıdaki kendindelik becerilerini kullanacağım:

_____

_____

_____

_____

Eğer aşağıdaki gibi dışsal zorluklar ortaya çıkarsa

a._____

_____

b._____

_____

c._____

_____

o zaman aşağıdaki adımları atarak bunlarla başa çıkacağım:

a._____

_____

b._____

_____

c._____

_____

Adım 5. Taahhüt edin

Araştırmalar gösteriyor ki eğer hedefinizi aleni olarak taahhüt ederseniz (yani hedefinizi en az bir kişiye söylerseniz) işi sonuna kadar götürme olasılığınız daha yüksek. Bunu yapmaya istekli değilseniz en azından kendi kendinize taahhütte bulunun. Ama en iyi sonuçlara ulaşmak istiyorsanız başka birine taahhüt edin.

Aşağıdakini yapmayı taahhüt ediyorum: [değerlerinize uygun SMART (AKILLI) hedefinizi aşağıya yazın]

Şimdi taahhüdünüzü sesli olarak yapın. (İdeal olanı başka birine yapmanız, ama kimse yoksa kendinize yapın.)

Hedef Koymaya İlişkin Diğer Faydalı Tüyolar

- Aşama aşama plan yapın. Hedefinizi somut, ölçülebilir ve zamana bağlı alt hedeflere ayırın.
- Hedefinizi ve gidişatı başka insanlarla paylaşın; aleni olarak ilan etmek kararlılığı artırır.
- Hedefinize giden yolda aşama kaydedince kendinize ödül verin; küçük ödüller sizi büyük başarıya itecektir. (Ödül, kendinize "Bravo! İlk adımı attın!" gibi basit bir şeyi söylemek bile olabilir.)
- İlerlemenizin kaydını tutun; ilerlemeyi gösteren bir günlük, grafik veya çiziminiz olsun.

EK-5

UDA, RFT VE ÇOCUK GELİŞİMİ

Otistik ve özel ilgiye muhtaç çocuklar alanında uygulamalı davranış analizinden (UDA, Applied Behavioral Analysis-ABA) türetilen terapilerin diğer tedavi yöntemlerine göre önemli avantajları mevcuttur. UDA'nın başlıca avantajları şunları içermektedir:

- Açıkça ölçülebilir sonuçlar,
- Kişinin ihtiyaçlarına özel olarak uyarlanabilme,
- İnsanların çevrelerinden nasıl öğrendikleri ve çevreyle nasıl etkileşimde bulunduğuna ilişkin temel bilimsel prensipleri dayanak almak.

17. bölümde bahsedildiği üzere, UDA programları otizmi bir beceri eksikliği olarak ele almaktadır. Otistik bir çocuk genel olarak şu alanlarda önemli eksiklik gösterir: Düşünme becerisi, dil/iletişim becerisi, oynama becerisi, sosyal beceri ve dikkat becerisi. Terapistler, bu becerileri ufacık adımlara ayırıp bunları -bol miktarda teşvik ve ödül eşliğinde- sürekli olarak tekrar ettirerek çocuklara bu becerileri geliştirmede yardımcı olur. Üzerine en çok araştırma yapılmış ve en yaygın UDA

programı *Lovaas Programı*dır. Otistik çocukların yüzde doksanına yakını bu program sayesinde kayda değer ilerleme göstermektedir. Daha da iyisi, bu çocukların yüzde ellisi öylesine ilerleme kaydediyor ki ortalama veya ortalama üstünde bir IQ ile normal entelektüel ve eğitimsel fonksiyonlara ulaşabiliyor ve dışarıdan bakan bir gözlemci tarafından akranlarından ayırt edilemiyor.

Böylece UDA, bekleneceği gibi, kanıta dayalı yaklaşımları tercih eden profesyoneller tarafından en iyi uygulama olarak görülüyor. Gerçekten de 2010 yılında Amerikan Pediatri Akademisi, UDA'yı etkinliğini destekleyen güçlü kanıtlar sunabilen *tek* otizm tedavisi olarak ilan etti. Ne yazık ki günümüzdeki çoğu hükümet, UDA programlarını kamusal olarak desteklemenin ülkelerine getireceği müthiş faydanın farkında değil. Bunun bildiğim tek istinası Kanada. Kanada hükümeti yedi yaşına kadar tüm otistik çocuklar için UDA'ya finansal destek veriyor; bu destek hükümete, bir çocuk başına ortalama olarak yarım milyon dolara mal oluyor ama uzun vadeli sağlık harcamalarında dört milyon dolarlık bir tasarruf sağlıyor. Bu rakamların ne anlama geldiğini görmek için bir matematik dehası olmaya gerek yok.

Ancak UDA'nın da karşıtları ve eleştirenleri mevcut. Ne yazık ki bu insanların çoğu eleştirilerini UDA'nın kırk yıl önceki hâline dayandırıyor. Ben bunu çok tuhaf buluyorum; günümüzde bir doktorun uyguladığı tedavileri, kırk yıl önceki öncüllerinin yaptıklarına bakarak eleştirdiğinizi düşünsenize! UDA karşıtları, programların on yıllar içinde çok değiştiğinden ve önceki yılın programlarına bile benzemediğinden bihaber görünüyor. Özellikle, artık bu programlar "rahatsız edici" uyaranlar (istenmeyen davranışları azaltmak için kullanılan sevimsiz uyarıcılar) kullanmıyor ve beceri eğitimleri artık (çocuğu çalışma

masasına yapıştırmak yerine) pek çok farklı ortamda doğal bir yaklaşımla gerçekleştiriliyor.

Yine de UDA'nın kimi eleştirileri hakkaniyetli; yadsınamaz gerçek şu ki etkinliğine rağmen UDA'nın bazı dezavantajları var. Yakın zamana kadar uygulayıcılar ne zihin teorisini, çıkarsamalı düşünceyi, perspektif almayı, duygusal farkındalığı, merhamet ve empatiyi etkili olarak hedefleyen UDA ilkelerine dayalı programlar hazırlıyorlar ne de normal çocuklarda görülen fevkalade dil öğrenme hızlarına ulaşıyorlardı. Tüm bunlar artık RFT'nin (Relational Frame Theory-İlişkisel Çerçeve Kuramı) geliştirilmesiyle değişti. RFT bu ekte çabucak ve basitçe açıklanamayacak kadar karmaşık bir dil ve biliş teorisi. Ancak son yirmi yılda, RFT üzerine hazırlanan 180'den fazla makale en önde gelen bilimsel dergilerde yayınlandı; nereden bakarsanız bakın mevcut bilimsel kanıt miktarı etkileyici.

RFT, artık UDA uygulayıcılarının yukarıda bahsedilen konuları etkin olarak hedefleyebileceği programlar hazırlamalarına imkân veren yeni bir analiz seviyesi getiriyor, aynı zamanda UDA'nın sahip olduğu bilimsel titizlik, sağlam kanıt temeli ve sonuçların ölçülebilir kanıtları olması gibi özellikleri de sürdürüyor. RFT analizi sayesinde, artık bir çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarını daha yakından görebiliyor ve daha hızlı, daha verimli ve çok daha fazla etkili müdahaleler tasarlayabiliyoruz. Daha da önemlisi, RFT ve (ACT gibi) "üçüncü dalga" davranışsal müdahaleler, normal gelişimin gereklerini açık ve net bir şekilde ortaya koydular: Esnek olmak için gerekli kapasite ve beceriler, tecrübe ederek farkındalık ve değerler doğrultusunda hareket için yetkinlik.

RFT'yi ve otizme nasıl uygulandığını öğrenmek isteyen her UDA terapistinin Niklas Törneke'nin *RFT'yi Öğrenmek: İlişkisel Çerçeve Kuramı ve Klinik Uygulamalarına Giriş* (Litera Ya-

yıncılık, 2018) adlı giriş seviyesi ders kitabı ile başlamasını tavsiye ederim. RFT'nin temelleri anlaşıldıktan sonra, Ruth Anne Rehfeldt ve Yvonne Barnes-Holmes'un *Derived Relational Responding Applications for Learners with Autism and Other*

Developmental Disabilities adlı kitabı okunabilir. Bunlara ilaveten, psikolog Darin Cairns muhtemelen RFT'nin otizmle kullanımına ilişkin dünyanın en önde gelen uzmanıdır; darincairns@gmail.com'dan kendisine ulaşılabilir.

KAYNAKLAR

Russ Harris'e ait kitapları

Mutluluk Tuzağı: Mücadeleyi Bırakın, Yaşamaya Başlayın (Exisle Yayıncılık, Wollombi, NSW, 2007). Mutluluğa dair çoğu yaygın kanı yanıltıcı ve isabetsiz olup bunlara inandığınız takdirde aslında sizi mutsuz edecektir. *Mutluluk Tuzağı* sık rastlanan "mutluluk tuzakları"ndan sakınarak hayatı nasıl daha zengin, daha dolu ve daha anlamlı kılacağınızı anlatan herkes için yazılmış bir kendine yardım kitabıdır. Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne(ACT) dayanan yöntemler, iş stresi ve bağımlılıktan kaygı ve depresyona, ebeveynliğin baskılarından ölümcül hastalıkların zorluklarına kadar pek çok alanda uygulanabilir. ACT terapistleri ve onların danışanları tarafından dünya çapında yaygın olarak faydalanılan *Mutluluk Tuzağı*, yirmi iki dile çevrilmiştir. Kitapla birlikte kullanılmak üzere ücretsiz kaynaklar için www.thehappinesstrap.com adresini ziyaret edin.

ACT with Love: Stop Struggling, Reconcile Differences, and Strengthen your Relationship with Acceptance and Commitment Therapy (New Harbinger Yayınları, Oakland, CA, 2009). Bu eser, ACT'nin ilkelerini günlük ilişki sorunlarına uygulayan ve çatışma, mücadele ve kopukluktan affetme, kabullenme, yakınlık ve gerçek sevgiye nasıl geçeceğinizi anlatan, ilham ve güç veren bir kişisel gelişim kitabıdır. www.thehappinesstrap.com

adresinde bu kitapla birlikte kullanabileceğiniz pek çok ücretsiz kaynak listelenmiştir.

Özgüven Boşluğu (DİYOJEN YAYINLARI; orijinal adı *The Confidence Gap: From Fear to Freedom,* Penguin Grup Avustralya, Camberwell, Vic, 2010). Şu anda bulunduğunuz yer ile olmak istediğiniz yer arasında bir açık mı var? Sizi geri tutan bir özgüven eksikliği mi var? Hepimiz "özgüven açığı"na yakalanmışızdır: Daha iyi bir iş bulmak, romantik bir ilişki kurmak, bir kursa yazılmak, işimizi genişletmek veya en büyük hayallerimizi kovalamak isteriz ama önümüze korku çıkar ve harekete geçmeyiz. Russ Harris, ACT'nin ilkelerini kullanarak binlerce insana korkularını yenmede ve sahici bir özgüven geliştirmede yardım etmiştir- ve bu kitap bunun nasıl yapılabileceğini ortaya koymaktadır. Müşfik, pratik ve ilham verici bir eser olan *Özgüven Açığı*, size tutkularınızı tespit etmede, zorluklar karşısında başarılı olmada ve gerçekten tatmin edici bir hayat kurmada yardım edecek.

ACT'i Kolay Öğrenmek: Kabul ve Kararlılık Terapisi Üzerine Okuması Kolay bir Elkitabı (LİTERA YAYINLARI; orijinal adı, *ACT Made Simple: An Easy- to- Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy;* New Harbinger Yayınları, Oakland, CA, 2009). Psikologlar, danışmanlar ve yaşam koçları için hazırlanan bu pratik ve eğlenceli ders kitabı, hem deneyimli ACT pratisyenleri hem de bu yaklaşımla yeni tanışanlar için aynı derecede faydalı olacak. ACT'i Kolay Öğrenmek temel ACT süreçlerine dair net açıklamalar getiriyor ve bunları koçluk veya terapi çalışmalarınızda hızlı ve etkin bir şekilde uygulamaya koyabilmek için gerçek hayata ilişkin tüyolar ve çözümler sunuyor. Danışanlarınızla etkileyici sonuçlara ulaşmak üzere ACT yöntemlerini kullanmaya başlamak için almanız gereken tek eğitim bu kitabı okumak. www.happinesstrap.com adresinde bu

ders kitabı ile birlikte kullanabileceğiniz pek çok ücretsiz kaynak mevcut.

Russ Harris'e ait CD ve MP3 ler

The Reality Slap: Exercises from the Book (Gerçeğin Tokadı: Kitaptan Egzersizler)

www.thehappinesstrap.com adresinden MP3 dosyası olarak indirebileceğiniz bu dosya, kitapta yer alan yazılı egzersizlere eşlik etmek üzere hazırlanmış, tümü de yeni olan kayıtları içeriyor. Bu kayıtlarda kendindelik becerilerini, özşefkati, bağışlayıclığı ve sevecen bir iyiliği geliştirmenize yardımcı olacak pek çok etkili egzersiz bulacaksınız. Bir kayıt hariç (kendinde nefes alma), bu egzersizler Russ'ın ilk iki "albümü" olan Kendindelik Becerileri: Bölüm 1 ve Kendindelik Becerileri: Bölüm 2'den çok farklı uygulamalar içeriyor.

Kendindelik Becerileri: Bölüm 1 ve Bölüm 2

CD ve indirilebilir MP3 formatında sunulan bu iki bölüm, kişisel kullanım için çok sayıda kendindelik egzersizleri içeriyor. MP3'leri www.thehappinesstrap.com adresinden sipariş edebilirsiniz. CD'ler yalnızca Avustralya'da bulunabilir olup www.actmindfully.com.au adresinden sipariş edilmelidir.

Çevrimiçi Kaynaklar

Gerçeğin Tokadı www.thehappinesstrap.com adresindeki web sitesi ile bağlantılıdır. Bu sitenin "Free Resources" (Ücretsiz Kaynaklar) kısmında bu sayfalardaki egzersizlerin ve çalışma belgelerinin ücretsiz kopyalarını indirebilirsiniz. Ayrıca, e-ders

ve webinar formunda birçok değerli çevrimiçi eğitime de bu web sitesinden ulaşabilirsiniz.

Haber bülteni

Mutluluk Tuzağı Haber Bülteni düzenli aralıklarla gönderilen ve ACT'e ilişkin faydalı bilgiler, araçlar ve tüyolarla dolu ücretsiz bir e-postadır. Posta listesine kaydınızı yukarıda bahsi geçen herhangi bir websitesinin ana menüsünden yapabilirsiniz.

Atölyeler ve Eğitimler

Russ, koçlar ve terapistler için eğitim atölyeleri, genel kamu için "Mutluluk Tuzağı" atölyeleri, genel katılım ve profesyoneller için "Ağırlıktan Kaçış" atölyeleri ve her büyüklükte organizasyon için kurumsal atölyeler dâhil olmak üzere dünya çapında ACT eğitimleri ve ACT atölyeleri vermektedir. Detaylar için aşağıya bakınız.

Terapistler, Koçlar, Danışmanlar, Doktorlar ve Hemşireler için Profesyonel Atölyeler

Russ Harris ve "Kendinde ACT" (ACT Mindfully) ekibi, giriş seviyesi ve ileri seviye ACT atölyeleri, "ACT beceri geliştirme" atölyeleri ve "Ergenler ve gençlerle ACT" atölyeleri de dâhil olmak üzere geniş bir yelpazede profesyonel eğitim atölyeleri sunmaktadır. Detaylar için www.actmindfully.com.au adresini ziyaret edin.

Genel Kamu için "Mutluluk Tuzağı" Atölyeleri: Mutluluk, Özgüven ve Canlılık için Etkili İki-Günlük Programlar

Daha mutlu olmak için çok çaba sarf etmenize rağmen bunun o kadar da kolay olmadığı kanısına mı vardınız? Eğer böyleyse, bu pek de şaşırtıcı değil. Klişe mutluluk kavramları genelde yanıltıcı ve yanlıştır ve aslında sizi daha da mutsuz edebilir. Örneğin olumlu düşünme genelde işe yaramaz- ve araştırmalar gösteriyor ki olumlamalar pek çok insanın kendini daha kötü hissetmesine yol açıyor! O yüzden siz de gelin ve *Happiness without All the Hype* (*Abartılardan Arınmış Mutluluk*) öğrenin. Yeni ve bilimsel olarak kanıtlanmış bir yaklaşımın size mutluluk tuzağından kurtulmada ve sahici bir mutluluk ve tatmin bulmada nasıl yardımcı olabileceğini kendi gözlerinizle görün. Russ Harris ve ekibi tarafından yürütülen bu eğlenceli ve etkili atölyeler, Russ'ın dünya çapındaki çok satan kitabı Mutluluk Tuzağı'nda ortaya konduğu şekliyle ACT modeline dayanmaktadır. (Kitabı okumakla atölyeye katılmak arasındaki fark, bir seyahat broşürü okumakla tatile çıkmak arasındaki fark gibidir!)

"Mutluluk Tuzağı" atölyeleri, CEO'lardan satış elemanlarına, astronotlardan ev hanımlarına herkes için. Özgüveni olmayanlar, hastalıkla karşı karşıya kalanlar, kayıplarıyla baş edenler, stres seviyesi yüksek işlerde çalışanlar, utangaçlıktan yakınanlar, düşük özsaygısı olanlar, sigarayı bırakmak isteyenler, hayatının en zorlu sınavına hazırlananlar veya sadece daha mutlu, daha sağlıklı ve daha tatminkâr bir hayat isteyenler, sadece iki günlük bir sürede, aşağıdakileri yapmak üzere bilimsel olarak kanıtlanmış yöntemleri öğrenebileceksiniz:

- Stres ve kaygıyı azaltmak
- Korku, şüphe ve güvensizliği alt etmek
- Sahici bir özgüven hissi geliştirmek
- Acı veren duygu ve düşüncelerle daha etkili bir şekilde başa çıkmak
- Kendi kendinizi baltalayan alışkanlıkları kırmak
- "Dayanıklılık anlayışı"nı geliştirmek
- Özkabullenme ve özşefkati geliştirmek
- Daha derin ve daha tatminkâr ilişkiler kurmak
- Zengin, dolu ve anlamlı bir hayat yaratmak

Daha fazlası için, www.thehappinesstrap.com adresini ziyaret edin.

"The Weight Escape" (Ağırlıktan Kaçış): Sağlık ve Zayıflama için Bir Günlük Kamusal Atölyeler

Russ Harris, Ann Bailey ve Joe Ciarrochi tarafından tasarlanan ve sunulan bu etkili ve dönüştürücü bir-günlük atölyeler, ACT'in sağlık ve zayıflama için kullanımına dayanır. Genel kamu hedeflenerek hazırlanmıştır ancak kilo problemleriyle ilgili çalışan profesyoneller de katılabilir ve bol miktarda pratik bilgi kazanabilir. Bu atölyeler, içerik ve tarz olarak "Mutluluk Tuzağı" atölyelerinden hatırı sayılır şekilde farklıdır. Detaylar için www.thehappinesstrap.com adresini ziyaret edin. (Not: *The Weight Escape* [*Ağırlıktan Kaçış*] Penguin Kitaplar [Avustralya] tarafından Haziran 2012 tarihinde yayınlanmıştır.)

TEŞEKKÜRLER

İlk olarak eşim Carmel'e sevgisi, desteği, sabrı ve teşvikleri için; çok sayıda faydalı fikri ve önerisi için ve ben işime gömülmüşken aileyi hayatta ve işler halde tuttuğu için inanılmaz biçimde borçluyum ve son derece minnettarım.

Sonra, bir gezegen büyüklüğünde teşekkür de Kabul ve Kararlılık Terapisinin yaratıcısı Steven Hayes'e gitmeli: Hem bu harika modeli dünyayla tanıştırdığı için hem de kitaplarım ve kariyerimle ilgili tüm desteği ve teşvikleri için. Ve bu minnetim, desteklerini esirgemeyen, verici ve ilgili davranan dünya çapındaki ACT topluluğuna da uzanıyor.

Üçüncü olarak, devasa miktarda bir teşekkür de süregelen çabaları için temsilcim Sammie Justesen'e gidiyor.

Dördüncü olarak, "Ağırlıktan Kaçış" programımızdan aldığım hedef belirleme materyallerini Ek-4 te kullanmama izin verdikleri için Joe Ciarrochi ve Anne Bailey'e teşekkürlerimi sunuyorum.

En son ve aynı derecede önemli olarak, Exisle Yayıncılık'taki tüm ekibe- özellikle Benny Thomas, Gareth St.John Thomas, Penny Capp, Anouska Jones ve Monica Berton'a- sadece bu kitap için değil önceki çalışmalarımda da gösterdikleri tüm gayret, özen ve dikkatleri için kamyonlar dolusu teşekkürler.

Russ Harris bir tıp doktoru, bir psikoterapist ve kabul ve kararlılık terapisi (ACT) alanında öncü uzmanlardan birisidir. ACT with Love, ACT'i Kolay Öğrenmek, Özgüven Boşluğu ve Mutluluk Tuzağı şimdilerde 20'nin üzerinde dile tercüme edilen kitaplarından bazılarıdır. Melbourne Avustralya'da yaşamakta ve ruh sağlığı uzmanlarına ACT modeli eğitimleri vermek için dünyanın her yerine seyahat etmektedir.

Dizin

A

Adsız Alkolikler, 209, 212
Amerikan Pediatri Akademisi, 282
Apartheid, 200
Athena, 83
ayrışma, 58, 71, 75, 80, 81, 152, 186, 245, 253

B

Başkeşiş, 73
beyin, 79
biliş, 64, 205, 283

D

Darin Cairns, 205, 284
Doktor filmi, 170

E

Eski Ahit, 83
Ezop, 219

H

Hank Robb, 201
hatha yoga, 161
Henry Drummond, 187
Hinduizm, 83
hipnoz, 79
His Master's Voice, 65
homeopati, 79
Hristiyanlık, 83
Humphry Davy, 175

İ

İlişkisel çerçeve kuramı, 204
İslam, 83

J

Joe Ciarrochi, 273, 290, 291

K

kabul, 15, 21, 27, 28, 32, 45, 46, 47, 48, 50, 51, 79, 100, 120, 133, 135, 136, 137, 154, 163, 169, 190, 196, 198, 199, 200, 201, 202, 225, 241, 243, 244, 245, 249, 262, 263, 266, 292
kardiyovasküler, 105
Kelly Wilson, 179
kişisel gelişim, 19, 30, 37, 40, 80, 96, 148, 183, 285

L

Lovaas Programı, 203, 204, 282

M

meditasyon, 79
Musevilik, 83

N

nefes egzersizi, 161
Nelson Mandela, 199, 226

O

otizm, 26, 53, 68, 90, 97, 98, 154, 202, 282

P

Penguin Group, 265
polyannacılık, 122
Primo Levi, 226
Prometheus, 83
psikiyatri, 83
psikolog, 21, 26, 79, 138, 152, 179, 190, 205, 284
psikoloji, 15, 32
psyche, 83

R

Rabindranath Tagore, 195
Robben Adası, 200, 226
Robert Louis Stevenson, 62
Ruth Anne Rehfeldt, 284

S

satranç, 240
sinir sistemi, 105
spirit, 83
Steven Hayes, 148, 149, 234, 291
Swahili, 74

T

tai chi, 161
Taoizm, 35, 83
tefekkür, 249
travma sonrası stres bozukluğu, 146, 152

V

Victor Frankl, 226

W

William Henry Davies, 233
William Hurt, 170

Y

Yunan mitolojisi, 83
Yvonne Barnes-Holmes, 284

yoga, 35