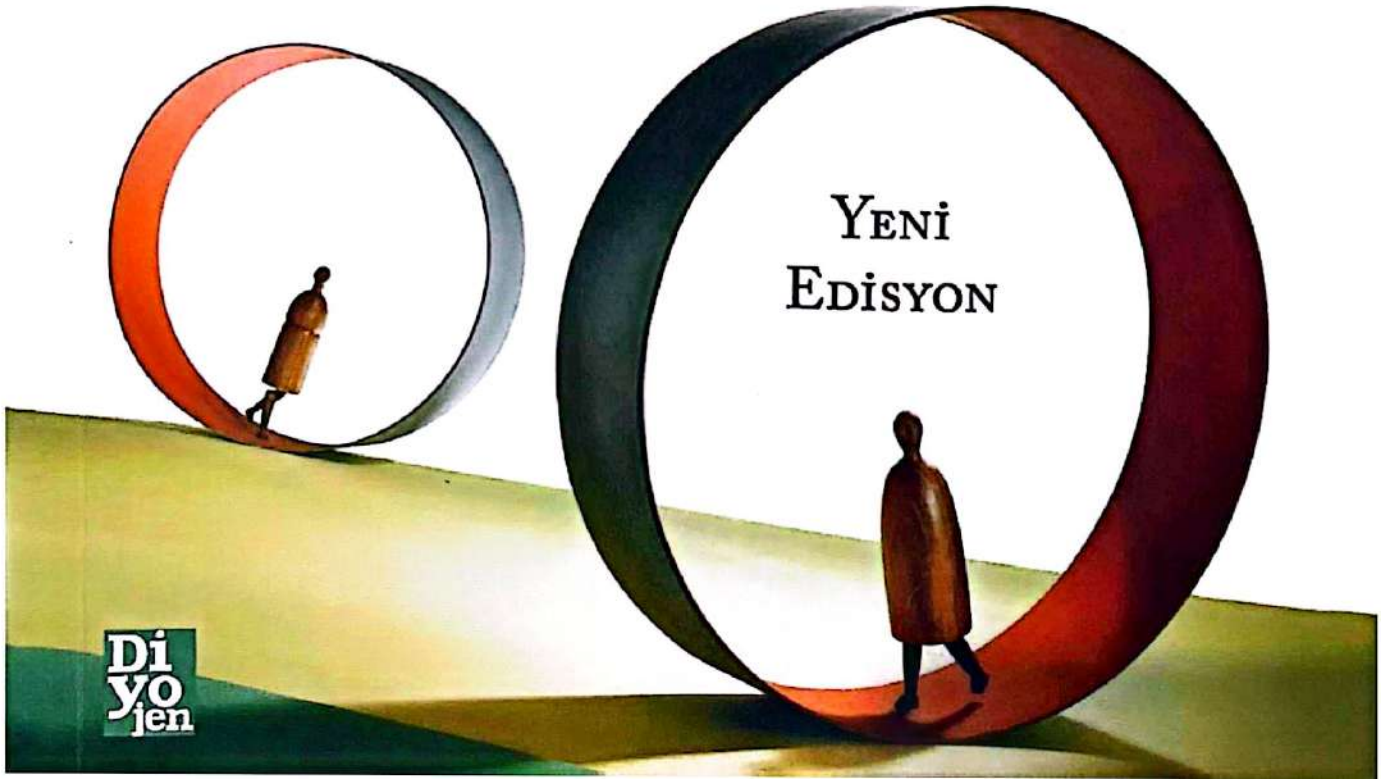
EKLENEN YENİ BÖLÜMLER VE KONULARLA BAŞTAN SONA GÜNCELLENDİ

RUSS HARRIS

MUTLULUK TUZAĞI

Mücadeleyi Bırak, Yaşamaya Bak



Diyojen

RUSS HARRIS

MUTLULUK TUZAĞI

Çeviren
Belgin Selen Haktanır

Diyojen

Dr. Russ Harris, dünyaca tanınmış bir Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) eğitmenidir. Harris tıp eğitimi almıştır ve bir doktor olarak, sağlıklı ve iyi olmanın psikolojik unsurlarına ilgi duymaya ve reçete yazmaya olan inancını yitirmeye başlamıştır. Zamanla bu ilgisi kariyerini tamamıyla değiştirmesine neden olmuştur. Bir terapist ve bir danışman olarak farklı ancak birbirini tamamlayan iki rol üstlenmiştir.

2015'te, dünyanın dört bir yanındaki mülteci kamplarında kullanılmak üzere Dünya Sağlık Örgütü için bir stres yönetimi protokolü yazmış, aralarında TSSB, depresyon ve anksiyete bozukluklarının da bulunduğu travmayla ilişkili geniş sorunlar yelpazesini oluşturmuştur. Bu protokol Suriye, Uganda ve Türkiye'deki mülteci kamplarında başarıyla uygulanmıştır ve çarpıcı sonuçları dünyanın en saygın tıp dergilerinden biri olan *The Lancet*'ta yayımlanmıştır.

Russ 2005'ten bu yana sekiz yüzü aşkın seminer ve elli bini aşkın sağlık uzmanına ACT eğitimleri vermiştir. Otuzdan fazla dile çevrilmiş olan en bilinen kitabı *Mutluluk Tuzağı* dünyada bir milyon adetten fazla satmıştır.

İthaf

Kardeşlerime: Adrian, Darrell, Yulanie ve Quentin.
Eski bir deyiş vardır: 'Aileler bir ağacın dalları gibidir.
Farklı yönlere doğru uzarız ama köklerimiz bir kalır.'
Hayatıma kattığınız sevgi, neşe, şefkat ve kahkahalar
için hepinize teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

İkinci Baskıda Neler Farklı? 11

Birinci Kısım: Mutlu Olmak Neden Zor?

1. Hayat Zor 15
2. Seçim Noktası 25
3. Kontrol Kara Deliği 42
4. Mücadeleyi Bırakmak 66

İkinci Kısım: Zorlayıcı Düşünce ve Duygularla Nasıl Başa Çıkarız?

5. Nasıl Çapa Atılır? 75
6. Asla Bitmeyen Hikâyeler 92
7. Kancadan Kurtulmak 109
8. Ürkütücü İmgeler, Acı Verici Anılar 126
9. Hayatın Sahne Gösterisi 134
10. Konfor Alanından Çıkmak 144
11. Nazik Olma Değeri 155
12. Bir Duygunun Kancasına Takılmak 165
13. Mücadele Düğmesi 175
14. Yer Açmak 178
15. Şefkatle Dizginlemek 193
16. 'An'da Olmak 199
17. Bedeninize Geri Dönmek 212
18. Endişelenmek, Uzun Uzun Düşünmek, Takıntı Yapmak 217
19. Sizinle İlgili Bir Belgesel 228
20. Geçmişi İyileştirmek 236
21. Takdir Etme Sanatı 242

Üçüncü Kısım: Hayatı Nasıl Anlamlı Kılarız?

22. Yaşamaya Değer Bir Hayat	249
23. Adım Adım İlerlemek	262
24. KHDG Engelleri	275
25. Zor Kararlar	282
26. Kötü Alışkanlıkları Kırmak	288
27. Sonuna Kadar Devam	297
28. Kuralları Çiğnemek	305
29. İnişler ve Çıkışlar	315
30. Cesaretle Yaşanan Bir Macera	323
Kaynaklar	331
Teşekkür	333

İKİNCİ BASKIDA NELER FARKLI?

Bu kitabın ikinci edisyonunu ilkinden on altı sene sonra yazmaya başladığımda, bunun kısa süreceğini, sadece birkaç yerde ufak değişiklikler yapacağımı düşünüyordum. Ama kısa sürede kitabın baştan sona ciddi bir revizyondan geçmesi gerektiğini anladım. Nihayet bu işi tamamladığımda, kitabın yüzde ellisinden fazlasının yeni bilgilerle dolu olduğunu görüp şaşırdım! Sanırım bu durum, seneler içinde bu konuyu nasıl düşündüğüm, bunun hakkında neler söylediğim ve uyguladığımla ilgili olarak ne kadar büyük bir değişimden geçtiğimi gösteriyor.

Birçok değişikliğin yanı sıra, kitaba birçok yeni araç, teknik ve alıştırma; duyguların doğası ve amacıyla (ve duygusal uyuşukluğu nasıl aşabileceğimizle) ilgili yeni bilgiler; aralarında kötü alışkanlıkları nasıl kırabileceğimiz, tembelliği nasıl aşabileceğimiz, panik atakları nasıl engelleyebileceğimiz, endişe ve takıntılardan nasıl vazgeçebileceğimiz, değer çatışmaları ve zorlu ikilemlerle nasıl başa çıkabileceğimiz, 'insanları memnun etmenin' ve mükemmeliyetçiliğin nasıl üstesinden gelebileceğimiz gibi konuların da bulunduğu yeni konular ve bölümler; travma geçirmiş kişiler için pratik tavsiyeler ve son ama bir o kadar önemli olarak öz şefkatle ilgili pek çok yeni bilgi ekledim.

Üstüne üstlük, gereksiz kısımları, tekrarları ve teknik terimleri de çıkardım. İlk edisyonu beğendiyseniz, bu edisyondan daha fazla faydalanacağınızı umut ediyorum ve buna inanıyorum.

Keyifli okumalar dileğimle...
Her şey gönlünüzce olsun,
Russ Harris

BİRİNCİ KISIM

MUTLU OLMAK NEDEN ZOR?

1

HAYAT ZOR

İnsan olmak canımızı acıtır. Bu gezegende geçirdiğimiz kısa sürede pek çok hayret, şaşkınlık ve mutluluk anının yanı sıra kaygı, dehşet ve çaresizlik anı da yaşarız. Sevginin, bağ kurmanın ve arkadaşlığın en muhteşem hallerini görürüz ama yalnızlığın, reddedilmenin ve kayıplar yaşamanın da en kötü hallerini görürüz. Başarı, zafer ve kazanımların mutluluğunu deneyimleriz ama başarısızlığın, yenilginin ve hayal kırıklığının da mutsuzluğunu yaşarız.

Bir başka deyişle hayat zordur. Yeteri kadar uzun yaşarsak, hepimiz birçok farklı şekilde acı, stres ve ızdırabı deneyimleriz. Sorun şu ki pek çoğumuz bu gerçeklikle nasıl etkin bir şekilde başa çıkacağımızı bilmiyoruz. Mutluluğu bulabilmek için çok çaba harcarız ama çoğu zaman başarısız oluruz; başarılı olduğumuzda bile mutluluğumuz kısa ömürlü olur ve bu durum bizi tatmin olmamış ve daha fazlasını ister bir halde bırakır.

Peki, mutlu olmak neden bu kadar zor? Bunu sorduğunuza sevindim. Bu kitap, hepimizin kolaylıkla güçlü bir psikolojik tuzağa düştüğünü gösteren çok sayıda bilimsel araştırma bulgusunu temel alıyor. Hayatımızı mutlulukla ilgili birçok faydalı olmayan inanca, sırf 'herkes bunların doğru olduğuna inanıyor' diye yaygın olarak kabul gören fikirlere sıkı sıkı bağlı kalarak yaşarız. Üstelik bu inançlar mantıklı da gelir ki zaten bu yüzden bunlara birçok kişisel gelişim kitabında ve makalesinde rastlarsınız. Ne yazık ki bu yanıltıcı fikirler mutluluğun peşinden koştukça daha fazla

acı çekmemize yol açan kısır bir döngüye neden olur. Dahası, bu psikolojik tuzak öylesine iyi gizlenmiştir ki bunun bizi kapana kıstırdığını bile fark etmeyiz.

İşte, kötü haber bu.

İyi haber ise hâlâ bir umut olması. 'Mutluluk tuzağı'na saplanıp kaldığımızı kısa sürede nasıl anlayacağımızı, daha da önemlisi bundan nasıl kurtulabileceğimizi öğrenebiliriz. Bu kitap size bunu başarmak için gerekli olan becerileri ve bilgiyi sunuyor. Bu bilgiler, etkinliği üç bini aşkın yayımlanmış araştırmayla kanıtlanmış bilimsel bir temeli olan, Kabul ve Kararlılık Terapisi* (ACT) denen güçlü bir psikolojik modele dayanmaktadır.

ACT, 1980'lerin ortalarında psikolog Steven C. Hayes ve meslektaşları Kelly Wilson ile Kirk Strosahl tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde geliştirilmiştir. O zamandan bu yana tüm dünyaya yayılmıştır. Günümüzde ACT'ı ABD, Birleşik Krallık ve Uganda'dan Hindistan, Endonezya ve İran'a kadar onlarca farklı ülkede uygulayan yüz binlerce psikolog, terapist, danışman, koç ve doktor bulunmaktadır.

ACT'ın giderek popüler hale gelmesinin nedenlerinden biri, çok çeşitli sorunları olan insanlara yardımcı olmakta son derece etkili olması. Sözünü ettiğim üç bini aşkın bilimsel araştırma, depresyon, bağımlılık ve anksiyete bozukluğundan psikoz, kronik ağrı ve travmaya kadar her şeyi kapsıyor. Ancak ACT sadece psikolojik bozukluklarda kullanılan bir tedavi değil, aynı zamanda insanların kronik hastalıklara ve engellere iyi uyum sağlamasına ve devam etmekte olan ciddi sağlık sorunları karşısında anlamlı, ödüllendirici hayatlar inşa etmesine de yardımcı oluyor. Dahası, silahlı kuvvetler, acil durum hizmetleri, devlet daireleri, profesyonel spor takımları ve Olimpik atletler, iş yerleri, hastaneler ve okullar tarafından da sağlığı ve bütünsel iyi oluş halini geliştirmek, stresi azaltmak, performansı daha iyi seviyelere çekmek ve rezilyansı arttırmak için kullanılıyor.

Son olarak bir diğer önemli nokta da hepimizin sağlıklı beslenmenin, düzenli olarak egzersiz yapmanın ve başkalarıyla iyi

*Psikoloji literatüründe Kabul ve Kararlılık Terapisi, Kabul ve Adanmışlık Terapisi olarak da geçmektedir.

ilişkiler geliştirmenin ne kadar önemli olduğunu biliyor olması; bunlar sağlığın, mutluluğun ve iyi oluş halinin temel yapı taşlarıdır. Ancak bunları düzenli olarak *gerçekten yapmak* ne kadar zor? Çoğumuz için teoride kolay, pratikte zordur. ACT'ın iyi yanı, bizlere kötü alışkanlıkları kırmak, tembelliği aşmak, sağlıklı yeni davranışlar edinmek ve sürdürmek için kendimizi motive etmeye ve hayatımızdaki kişilerle daha iyi ilişkiler kurmaya yönelik ihtiyaç duyduğumuz tüm araçları ve stratejileri sunması. Birazdan ACT'ın bunu nasıl başardığına göz atacağız ama önce şu konular üzerine biraz düşünelim...

Mutluluk Normal midir?

Hayat adil değildir. Bazı insanlar kendilerine bakan insanlar tarafından tacize uğradıkları, ihmal ya da terk edildikleri korkunç bir çocukluk geçirirken, bazıları da sevgi dolu, destekleyici ailelerde büyür. Bazıları aşırı yoksulluk içinde ya da sürekli olarak şiddet dolu suçların işlendiği yerlerde veya savaş bölgelerinde, hapishanelerde ya da mülteci kamplarında yaşar. Diğerleri kusursuz imkânlara sahip iyi yerlerde yaşar. Bazılarının ciddi hastalıkları, yaralanmaları ya da engelleri varken, diğerlerinin sağlığı çok iyi durumdadır. Bazılarının kaliteli yiyecekler, eğitim, adalet, tıbbi tedavi, refah, seyahat, eğlence ve kariyer fırsatlarına erişimi varken, diğerleri bunların birçoğundan ya da hepsinden mahrumdur. Bazıları ise ten rengi, din, cinsiyet, politik ya da cinsel eğilimleri yüzünden sürekli olarak önyargılara, ayrımcılığa ya da mağduriyete maruz kalır. Dünyanın her ülkesinde, toplumun en az ve en çok ayrıcalıklı üyeleri arasında büyük bir uçurum vardır. Buna rağmen... o uçurumun iki yakasındakiler de insandır ve bu yüzden de ne kadar ayrıcalıklı ya da dezavantajlı olsak da hepimizin doğuştan psikolojik acı çekmeye meyilli olması dâhil olmak üzere pek çok ortak yanı vardır.

Kitapçılarda kişisel gelişim kitaplarına ayrılan alanların giderek büyüdüğünü fark etmiş olabilirsiniz. Depresyon, anksiyete, öfke, boşanma, ilişki sorunları, bağımlılıklar, travma, düşük öz saygı, yalnızlık, keder, stres, güvensizlik olmak üzere aklınıza gelebilecek her konuda bir kitap bulabilirsiniz. Her sene psikologların,

koçların, danışmanların ve terapistlerin de, ilaç reçetelerinin de sayısı giderek artıyor. Bu arada, 'uzmanlar' bizleri televizyonla radyoda, dergilerle gazetelerde, podcast'lerle sosyal medyada hiç durmadan hayatımızı nasıl geliştirebileceğimize dair bombardımana tutuyor. Buna rağmen, tüm bu desteğe ve tavsiyelere rağmen, insanların mutsuzluğu azalmıyor, tam aksine artıyor!

İstatistikler akıllara durgunluk veriyor. Dünya Sağlık Örgütü, depresyonu dünyanın en büyük, en masraflı ve en güçten düşürücü hastalıklarından biri olarak tanımlıyor. Herhangi bir senede, yetişkin nüfusun onda biri klinik depresyondan muzdarip ve beşte biri hayatının bir noktasında bunu deneyimleyecek. Yetişkin nüfusun üçte birinden fazlası ise hayatının bir noktasında anksiyete bozukluğundan muzdarip olacak. Üstelik, her dört yetişkinden biri, bir noktada uyuşturucu ya da alkol bağımlılığından muzdarip olacak (Sadece Amerika Birleşik Devletleri'nde şu anda alkolizm sorunu yaşayan on dört milyonu aşkın insan var!)

Ama en hayret verici istatistik şu: Neredeyse her iki kişiden biri bir noktada ciddi ciddi intihar etmeyi düşünecek ve iki hafta ya da daha uzun süre bu düşünceyle mücadele edecek. Daha da korkutucu olan durum ise her on kişiden birinin bir noktada gerçekten kendini öldürmeyi deneyecek olması. (Neyse ki çok azı başarılı oluyor.)

Şimdi, bir an için bu sayıları düşünün. Arkadaşlarınızı, ailenizi ve iş arkadaşlarınızı düşünün. Hemen hemen yarısı bir noktada öylesine mutsuz olacak ki ciddi ciddi intihar etmeyi düşünecek ve içlerinden on kişiden biri bunu deneyecek!

Şimdi, 'psikolojik rahatsızlık' olarak kabul edilmeyen ama bizi yine de mutsuz eden şu yaygın sıkıntı türlerini düşünün: iş stresi, performans kaygısı, yalnızlık, ilişki sorunları, hastalıklar, boşanma, ölüm nedeniyle kayıp, yaralanma, yaşlanma, yoksulluk, ırkçılık, cinsiyetçilik, zorbalık, varoluş endişesi, kendinden şüphe etme, güvensizlik, başarısız olma korkusu, mükemmeliyetçilik, düşük öz saygı, 'orta yaş krizi,' 'imposter sendromu,' kıskançlık, hayatı kaçırma korkusu, hayatta belirli bir yön izleyememe... Liste böyle devam eder.

Belli ki kalıcı mutluluk normal bir şey değil! Bu da doğal olarak şu soruyu sormamıza neden oluyor...

Mutlu Olmak Neden Bu Kadar Zor?

Bu soruyu yanıtlayabilmek için zamanda 300.000 sene geriye gidelim. Hayat, Taş Devri'nde yaşayan atalarımız için oldukça tehlikeliydi: iri kurtlar, sivri ve keskin dişli kaplanlar, tüylü mamutlar, rakip klanlar, sert hava koşulları, yiyecek kıtlığı ve mağara ayıları tehlikelerden sadece birkaçıydı. Dolayısıyla Taş Devri'nde bir insanın hayatta kalabilmesi için zihninin sürekli olarak canını acıtabilecek ya da ona zarar verebilecek şeylere karşı tetikte olması gerekiyordu! Zihni bunu beceremediğinde... genç yaşta ölüyordu. Böylece atalarımız tehlikeleri sezinlemekte ve bunlardan kaçınmakta ustalaştıkça, yaşam süreleri uzadı ve daha çok çocukları oldu.

Aradan geçen her nesille birlikte, insan zihni giderek tehlikeleri fark etmekte, öngörmekte ve bunlardan kaçınmakta daha becerikli hale geldi. Şimdi, yani 300.000 sene sonra, modern zihinlerimiz her daim tetikte ve karşılaştığımız her şeyi değerlendiriyor ve yargılıyor. Peki, bu iyi mi, kötü mü? Güvenli mi, tehlikeli mi? Zararlı mı, faydalı mı? Ancak bugünlerde zihnimizin bizi uyardığı konular kaplanlar, ayılar ve kurtlar değil; işimizi kaybetmek, reddedilmek, aşırı hız cezası almak, toplum içinde rezil olmak, kanser olmak ya da milyon tane daha yaygın endişe. Sonuç olarak çoğu zaman asla gerçekleşmeyen şeyler için endişelenerek çok vakit harcıyoruz.

Hayatta kalmak için gerekli olan bir diğer unsur, bir gruba ait olmak. Eski atalarımız bunu çok iyi biliyordu. Kabileniz sizi dışladığında, kurtlara yem olmanız an meselesiydi. Peki, zihniniz sizi bir grup tarafından reddedilmekten nasıl korur? Sizi diğer üyelerle kıyaslayarak: Uyum sağlayabiliyor muyum? Doğru şeyleri yapıyor muyum? Yeteri kadar katkıda bulunuyor muyum? Diğerleri kadar iyi miyim? Reddedilmeme neden olabilecek bir şey yapıyor muyum?

Kulağa tanıdık geliyor mu? Zihnimiz bizi sürekli olarak reddedilmeye karşı uyarıyor ve toplumun geri kalanıyla kıyaslıyor. İnsanların bizi sevip sevmeyeceğinden endişelenmek için bu kadar enerji harcamamıza şaşmamak gerek! Sürekli kendimizi geliştirmeye çalışmamıza ya da 'beklenen düzeyde olmadığımız'

için kendimizi küçümsememize de şaşmamak gerek. Bizden daha zeki, daha zengin, daha ince, daha seksi, daha meşhur, daha güçlü ya da daha başarılı gözüken insanlar bulmak için bir dergiye, televizyona ya da sosyal medyaya şöyle bir bakmamız yeterli olur. Sonra kendimizi medyanın yarattığı muhteşem insanlarla kıyaslamaya ve kendimizi küçük görmeye ya da hayatımızla ilgili olarak hayal kırıklığı hissetmeye başlarız. Zihnimiz olmak istediğimiz ideal kişiyle ilgili hayali bir imge oluşturarak durumun daha da kötüye gitmesine neden olur, bizi onunla kıyaslar! Ne kadar şanssız var ki? Sonuç olarak kendimizi hep yeteri kadar iyi değilmişiz gibi hissedeceğiz.

Aslında herhangi bir dönemde, dünyanın hemen hemen her toplumunda, başarının genel kuralı daha fazlasını elde etmek ve daha iyi olmaktır. Silahlarınız ne kadar iyiyse, yemek için o kadar fazla hayvan öldürürsünüz. Yiyecek depolarınız ne kadar büyükse, kıtlık zamanlarında hayatta kalma şansınız o kadar artar. Barınaklarınız ne kadar iyiyse, tehlikelerden o kadar korunursunuz. Ne kadar çok çocuğunuz olursa, bazılarının yetişkinliğe kadar daha fazla hayatta kalma şansı olur. Bu durumda zihnimizin sürekli olarak 'daha fazlasını ve daha iyiyi' araması şaşırtıcı değil: daha fazla para, daha iyi bir iş, daha fazla statü, daha iyi bir beden, daha fazla sevgi, daha iyi bir partner. Başarılı olduğumuzda, daha fazla para kazandığımızda, daha iyi bir araba satın aldığımızda, daha iyi bir bedene sahip olduğumuzda, bir süreliğine tatmin olmuş hissederiz. Ama er ya da geç (genellikle kısa sürede) daha fazlasını istemeye başlarız.

Özet olarak psikolojik olarak acı çekme eğilimi taşırız: kendimizi kıyaslamak, değerlendirmek ve eleştirmek; eksik yönlerimize odaklanmak; hızla elimizdekilerle ilgili memnuniyetsizlik hissetmek ve çoğu asla gerçekleşmeyen çeşit çeşit korkutucu senaryoyu hayal etmek için. İnsanların mutlu olmakta zorlanması hiç şaşırtıcı değil!

Bu da yetmezmiş gibi, mutlulukla ilgili birçok popüler inanç hatalı, yanıltıcı ya da yanlıştır ve bunlara kapıldığınız takdirde sizi gerçekten mutsuz eder. Şimdi, en yaygın iki popüler inanca göz atalım.

1 Numaralı Mit: Mutluluk doğal halimizdir.

Birçok kişi, mutluluğun 'doğal halimiz' olduğuna inanır. Ancak yukarıdaki istatistikler açıkça bunun doğru olmadığını göstermektedir. İnsanlar için *doğal* olan, nerede olduğumuza, ne yaptığımıza ve neler olduğuna bağlı olarak gün boyunca değişim halindeki hem olumlu hem de olumsuz duygu akışını deneyimlemektir. Duygularımız, hislerimiz ve duyumlarımız hava durumu gibidir: anbean değişir. Gün ve sene boyunca havanın sıcak ve güneşli olmasını beklemeyiz. Dolayısıyla gün boyunca mutlu ve neşeli olmayı da beklememeliyiz. Tam manasıyla insana has bir hayat yaşıyorsak, insana özgü duyguların hepsini deneyimleyeceğiz: sevgi, neşe ve merak gibi olumlu olanları ve üzüntü, öfke ve korku gibi olumsuz olanları. Tüm bu duygular insan olmanın normal, doğal bir parçasıdır.

2 Numaralı Mit: Mutlu değilseniz bir kusurunuz var demektir.

Birinci mitten sonra doğal olarak gelen bu mite göre, Batı toplumu psikolojik acının anormal olduğu varsayımında bulunur. Bu acı bir zayıflık ya da hastalık, kusurlu ya da hatalı bir zihnin bir ürünü olarak görülür. Bu da kaçınılmaz bir şekilce bize acı veren düşünceler ya da duygular deneyimlediğimizde, genellikle bundan utandığımız ya da mahcup olduğumuz veya zayıf, aptal ya da çocukça davrandığımız için kendimizi eleştirdiğimiz anlamına gelir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi çok farklı bir varsayıma dayanır: *Mutlu değilseniz normalsiniz demektir.* Şunu kabul edelim: Hayat kolay değil ve bir sürü zorlukla dolu; hep mutlu hissediyor olsaydık garip olurdu. Hayatı anlamlı kılan unsurlar, olumlu ve olumsuz geniş bir duygu yelpazesiyle birlikte gelir. Örnek olarak yakın bir ilişkiyi ele alalım. İlişki iyi gittiğinde, sevgi ve neşe gibi harika duygular deneyimleriz. Ama en iyi ilişkide bile er ya da geç anlaşmazlıklar, hayal kırıklığı ve gerilim yaşarız. (Kusursuz ilişki diye bir şey yoktur.)

Aynı durum bir kariyer inşa etmek veya bir aileye bakmaktan fiziksel sağlığımızla zindeliğimize dikkat etmemize kadar

girişiğimiz her anlamlı proje için geçerlidir. Anlamlı projeler genellikle beraberinde heyecan ve şevk duygusu getirse de kaçınılmaz bir şekilde stres ve kaygıya da neden olacaktır. Dolayısıyla iki numaralı mite inanıyorsanız, başınız büyük dertte demektir çünkü size rahatsızlık veren bazı duyguları deneyimlemeye hazır değilseniz, daha iyi bir hayat inşa etmeniz gerçekten de imkânsızdır. (İyi haber ise üstünüzde daha az duygusal şok ve tesirinin olması için yakında bu tür duygularla nasıl farklı yollarla başa çıkabileceğinizi, bunlara nasıl çok farklı bir şekilde tepki verebileceğinizi öğrenecek olmanız.)

'Mutluluk' Tam Olarak Nedir?

Mutluluk. Bunu isteriz. Elde etmek için can atarız. Bunun için gayret ederiz. Ama tam olarak nedir?

Bu soruyu sorduğunuzda, çoğu insan genellikle mutluluğu 'hoş bir duygu' olarak tanımlar: hoş bir neşe, memnuniyet ya da tatmin duygusu. Eski Yunanlıların mutluluk verici duyguların peşinden koşmaya odaklanan bir hayatı tanımlamak için kullandıkları özel bir sözcük vardı: 'hedonizm' (hazcılık) sözcüğünün geldiği 'hedemonia.' Hepimiz hoş duygulardan keyif alırız, bu yüzden bunların peşinden koşmamız hiç de şaşırtıcı değil. Ancak insana özgü tüm duygular gibi, mutluluk veren duygular da geçicidir, gelip giderler. Bunlara ne kadar tutunmaya çalışsak da asla uzun süre kalıcı olmazlar. Göreceğimiz gibi, 'iyi hissetme' peşinde koşulan bir yaşam uzun vadede gerçek anlamıyla tatmin edici değildir. Nitekim araştırmalar, hoş duyguların peşinden ne kadar koşarsak ve bizi rahatsız eden duygulardan ne kadar kaçınırsak, depresyon ve anksiyete deneyimleme ihtimalimizin bir o kadar arttığını göstermektedir.

Ancak mutluluğun çok farklı bir anlamı daha var: zengin ve anlamlı bir hayat yaşama deneyimi. Hayatta neleri temsil ettiğimizi açıklığa kavuşturduğumuzda ve bunlara uygun davranışlar sergilediğimizde, yani gerçekten olmak istediğimiz kişi gibi davranarak kalpten istediğimiz şeyleri yapıp hayatta kayda değer olduğunu düşündüğümüz doğrultuda ilerlediğimizde, hayatımız

bir anlam ve amaç kazanır ve muazzam bir yaşam gücü deneyimleriz. Bu, geçici bir duygu değildir, iyi bir hayat yaşandığına dair güçlü bir duygudur. Bu tür mutluğu tanımlamak için eski Yunanlıların kullandığı sözcük ise bugünlerde genellikle 'pozitif işlevsellik' diye tercüme edilen 'eudemonia' sözcüğüdür. Hayatımızı böyle yaşadığımızda, elbette birçok güzel duygu deneyimleyeceğiz ama bir yandan hüzün, kaygı ve suçluluk gibi birçok zorlayıcı duyguyu da yaşayacağız. (Daha önce de bahsettiğim gibi, tam manasıyla insana has bir hayat yaşadığımızda, insana özgü tüm duyguları da deneyimleriz.)

Hiç şüphesiz tahmin ettiğiniz gibi, bu kitap ilkinden ziyade mutluluğun ikinci anlamına odaklanıyor. Elbette, hepimiz iyi hissetmekten hoşlanırız ve ortaya çıktıklarında hoş duyguları takdir etmek ve bunlardan keyif almak mantıklıdır. Ancak bunlara sürekli olarak sahip olmaya çalıştığımızda, başarısızlığa giden yola zemin hazırlamış oluruz.

İşin doğrusu şu: Hayat zor. Bu gerçekten kaçış yok. Er ya da geç hepimiz güçsüz düşeriz, hastalanıp ölürüz. Er ya da geç reddedilme, ayrılık ya da ölüm yüzünden önemli ilişkilerimizi yitiririz. Er ya da geç krizlerle, hayal kırıklığıyla ve başarısızlıkla yüz yüze geliriz. Bu da öyle ya da böyle hepimizin pek çok acı verici düşünce ve duyguyu deneyimleyeceği anlamına gelir.

İyi haber ise bu tür üzücü deneyimlerden kaçınamayacağımız halde, bunlarla daha iyi başa çıkmayı, yani kendimizi bu duygulara 'kaptırmamayı,' bunları aşmayı ve yaşamaya değer bir hayat yaratmayı öğrenmemizin mümkün olması. Bu kitap, size acı veren düşüncelerin, hislerin, duyguların, duyumların ve anıların etkisini hızla azaltacak basit ama etkili becerileri öğretiyor. Acı verici durumların sizi kısıtlamaması ya da aşağı çekmemesi için etkilerini nasıl azaltabileceğinizi ve bunların etkisine kapılmadan gelip gitmelerine nasıl izin vereceğinizi öğreneceksiniz. Ayrıca kendiniz için derin bir yaşam gücü ve tatmin duygusu yaratacak olan dolu dolu, anlamlı bir hayatı –geçmişte neler yaşamış ya da şu anda ne yaşıyor olursanız olun– nasıl inşa edebileceğinizi de öğreneceksiniz.

Şimdi, bir an için durun ve zihninizin buna nasıl tepki verdiğine dikkat edin.

Olumlu mu, coşkulu mu, heyecanlı mı, umutlu mu, iyimser mi? Yanıtınız evetse, devam ettiği müddetçe bunun keyfini çıkarın ama lütfen buna saplanıp kalmayın çünkü daha sonra göreceğimiz gibi, hoş düşüncelere ve duygulara sıkı sıkıya tutunma çabası pek çok soruna yol açar.

Öte yandan zihniniz şüpheci ya da kötümser bir şekilde, "Bu yöntem bana uygun değil" ya da "Buna inanmıyorum, saçmalıktan ibaret" diye tepki veriyor olabilir. Eğer bu şekildeyse bu tür düşüncelerin gayet normal olduğunu bilin; zihniniz görevini yerine getiriyor, sizi tatsız ya da acı verici bir şeyden korumaya çalışıyor. Nasıl yani? Diyelim ki bu kitabı okumak ve hayatınıza uyarlamak için bir sürü vakit, çaba ve enerji harcıyorsunuz, söylenen her şeyi yapıyorsunuz ve *işe yaramıyor!* Çok acı verici olurdu, değil mi? Zihniniz sizi bu acı verici olasılıktan korumaya çalışıyor. Bu kitap boyunca, zihninizin bunu farklı şekillerde yaptığını göreceksiniz. Dolayısıyla bunu her deneyimlediğinizde, umarım şu iki noktayı hatırlarsınız:

a) Bu, gayet doğal; bütün zihinler bunu yapar.
b) Zihniniz hayatınızı zorlaştırmaya çalışmıyor, sadece sizi güvende tutmaya, acı çekmekten korumaya çalışıyor.

Çıkacağımız Yolculuk

Bu kitap, yabancı bir ülkeye seyahate benziyor: Birçok şey size yabancı ve yeni gelecek. Diğer unsurlar tanıdık ama biraz farklı gelecek. Zaman zaman zorlandığınızı hissedebilir ya da yüzleşmeler yaşayabilirsiniz, diğer zamanlarda ise heyecanlı ya da keyifli hissedebilirsiniz. Bu yolculuk için zaman ayırın. Hızla ilerlemek yerine, tadını çıkarın. Sizi teşvik eden, merakınızı cezbeden ya da size sıra dışı gelen bir şeyle karşılaştığınızda durun. Bu konuyu derinlemesine araştırın ve öğrenebildiğiniz kadar çok şey öğrenin. Yaşamaya değer bir hayat inşa etmek büyük bir iştir, bu yüzden lütfen bunu takdir edecek kadar zaman ayırın.

2

SEÇİM NOKTASI

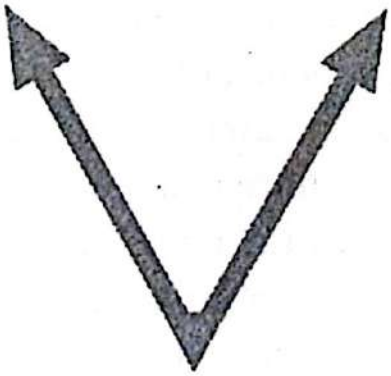
Bizlere neden 'insan' dendiğini hiç merak ettiniz mi? Sanırım daha iyi bir isim 'eylemde bulunan varlıklar' olurdu çünkü ister yemek yemek, bir şeyler içmek, yemek pişirmek, temizlik yapmak, ister konuşmak, yürümek, oyun oynamak ya da okumak olsun, hep bir şeyler yapıyoruz (sadece uyuyor olsak bile).

Bazen istediğimiz gibi bir hayata doğru ilerlememize yardımcı olan şeyler yaparız, bu davranışlara 'yaklaştırıcı eylemler' diyelim. Diğer zamanlarda ise bizi istediğimiz gibi bir hayattan uzaklaştıran şeyler yaparız, bunlara da 'uzaklaştırıcı eylemler' diyelim.

Aşağıdaki diyagram bunu gösteriyor.

Uzaklaştırıcı

Beni inşa etmek istediğim hayattan uzaklaştıran eylemler



Yaklaştırıcı

Beni inşa etmek istediğim hayata yaklaştıran eylemler

Yaklaştırıcı Eylemler

Olmayı istediğimiz insan gibi davrandığımızda, karşılaştığımız zorluklara etkin yanıtlar vererek ve uzun vadede hayatı daha iyiye götürecek şeyler yaparak 'yaklaştırıcı eylemler'de bulunuruz. Pek çok kişi için 'yaklaştırıcı eylemler' yakınlarıyla kaliteli zaman geçirmeyi, formda kalmayı ve fiziksel sağlığına dikkat etmeyi, başkalarına karşı sevgi dolu ve nazik olmayı, hobiler ya da ilgi alanlarıyla ilgilenmeyi, eğlenmeyi, spor yapmayı, dinlenmeyi, yaratıcı olmayı, doğada zaman geçirmeyi, gruplarına ya da toplumlarına aktif bir şekilde katkıda bulunmayı ya da bu kitabı okumak gibi kişisel gelişim aktiviteleri yapmayı kapsar.

'Doğru,' 'tutarlı' ya da 'en iyi' yaklaştırıcı eylem listeleri yoktur; her birimiz hangi davranışlarımızın bu şemsiyenin altında olduğuna kendimiz karar veririz. Temelde yaklaştırıcı eylemler hayatınızı daha iyi hale getirmek, zenginleştirmek, dolu dolu ve daha anlamlı kılmak için ne kadar önemsiz olursa olsun yaptığınız ve söylediğiniz şeylerdir. Bu kitabın amaçlarından biri de bunlardan çok daha fazlasını yapmanızı sağlamak.

Uzaklaştırıcı Eylemler

Olmayı istediğimiz insan gibi davran*ma*dığımızda, olduğumuz yerde saymamıza ya da uzun vadede hayatın daha kötüye gitmesine neden olan şeyler yaptığımızda, 'uzaklaştırıcı eylemler'de bulunuruz. Örneğin birçok kişi için 'uzaklaştırıcı eylemler' yakınlarıyla kavga etmeyi veya onlardan uzaklaşmayı, fiziksel egzersizden kaçınmayı, bedenine zararlı maddeler almayı, öfkelenmeyi, agresif ya da kaba davranmayı, önemli işleri ertelemeyi ve benzer eylemleri kapsar. Uzaklaştırıcı eylemler endişelenmek, uzun uzadıya düşünmek, takıntılar ve fazla incelemek gibi zihnimizde olan şeyleri (teknik olarak bunlara 'bilişsel süreçler' denir) de kapsayabilir. ('Uzun uzadıya düşünmek;' kafa patlatmak, düşüncelere dalmak ya da bazı konularda aşırı endişe yaşamak anlamına gelir.)

Bir başka deyişle uzaklaştırıcı eylemler uzun vadede hayatımızı daha kötü hale getiren, yerimizde saymamıza neden olan, sorunlarımızı büyüten, gelişimimizi engelleyen, ilişkilerimizi olumsuz

etkileyen ya da sağlımıza ve iyi oluş halimize zarar veren sözlerimiz ve davranışlarımızdır. İdeal olarak yapmayı azaltmak ya da bırakmak istediğimiz şeylerdir ki bu kitabın bir diğer amacı da bunlardan çok daha azını yapmanızı sağlamaktır.

Yaklaştırıcı eylemlerde olduğu gibi, uzaklaştırıcı eylemlerin de 'resmi bir listesi' yoktur, hepimiz bu kategoriye uyan davranışlarımıza kendimiz karar veririz. Örneğin bir kişinin alkol içmesini yasaklayan güçlü dini inançları varsa, *bu* kişi alkol içmeyi uzaklaştırıcı bir eylem olarak görebilir. Ama bir kişi profesyonel bir şarap tadımcısıysa, *bu* kişi alkol içmeyi yaklaştırıcı bir eylem olarak görebilir. *Benim için* aşırıya kaçmadan şarap içmek (haftada iki, üç kadeh) yaklaştırıcı bir eylemdir, ama bir gecede bir şişe şarap içmek uzaklaştırıcı bir eylemdir, ancak *sizin için* bu miktarlar çok farklı olabilir.

Çok Önemli Bir Nokta

Söyleyeceğim nokta o kadar önemli ki alnımın ortasına dövmesini yaptırmayı düşünüyorum (hem de kalın kırmızı harflerle). Bu nokta şu:

Her aktivite, duruma bağlı olarak yaklaştırıcı ya da uzaklaştırıcı bir eylem olabilir.

Şimdi, bunu biraz açalım. Diyelim ki çok önemli birkaç işten kaçınmak için yataktan çıkmıyorum ve sürekli olarak alarmımı kapatıyorum, *benim için* bu uzaklaştırıcı bir eylem olurdu. (Başka biri için uzaklaştırıcı bir eylem olmayabilir ama benim için öyle.) Tatilde geç kalkmak gibi hak edilmiş bir keyfi yaşamak adına alarmımı kapatırsam, *benim için* yaklaştırıcı bir eylem olur. Ancak başka biri için yaklaştırıcı bir eylem *olmayabilir*. Bazı insanlar tatilde şafak vaktinde kalkmaktan ve koşuya çıkmaktan ya da bir yoga egzersizi yapmaktan hoşlanır ve geç kalkmayı günü boşa harcamak olarak görürler. (Bu insanların hangi gezegenden geldiğinden emin değilim. Dünyalı olduklarını iddia ediyorlar ama ben buna inanmakta zorlanıyorum.)

Aynı şekilde, bir atölye çalışması ya da web seminerine hazırlanmanın bir parçası olarak iş saatlerinde ofisimde oturup bir

konuşmayı zihnimde prova edersem, bunu yaklaştırıcı bir eylem olarak düşünürüm. Ama evdeyken, bir yakınım bana çok önemli bir şey anlatmaya çalışırken içimden o konuşmanın provasını yaptığımı düşünelim; yakınımla bağ kuramam, dedikleriyle ilgilenemem ve onu üzerim. Bu durumda zihnimde yaptığım provayı uzaklaştırıcı bir eylem olarak görürüm. (İtirafta bulunayım: Yukarıdaki örnek pek de farazi değil, bunu 'birden fazla' durumda yapmaktan suçluyum. Şundan emin olabilirsiniz: Bu, her zaman uzaklaştırıcı bir eylemdir!)

Son bir örnek olarak, son anda bir etkinliği iptal ettiğinizi düşünün. Diyelim ki bunu acil bir sağlık sorunu yüzünden yapıyorsunuz (örneğin hasta bir arkadaşı hastaneye götürmek gibi), bu durumda tahminimce bunun yaklaştırıcı bir eylem olduğunu düşünürsünüz. Şimdi, çok yalnız ve toplumdan soyutlanmış durumda olduğunuzu ve her kaygılı hissettiğinizde iptal etme alışkanlığı kazandığınızı düşünelim, bunu her yaptığınızda yalnızlık duygunuz da artıyor. Bu durumda kaygılı hissettiğiniz için yine iptal ettiğinizde, tahminimce bunun uzaklaştırıcı bir eylem olduğunu düşünürsünüz.

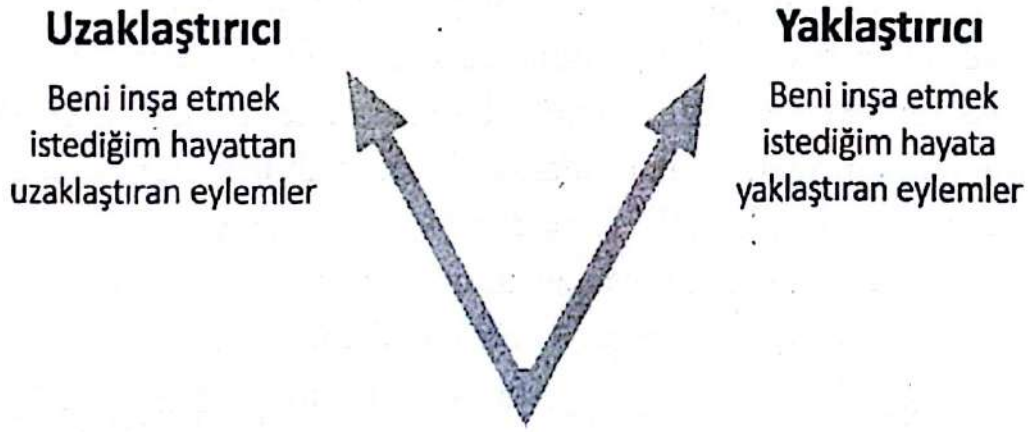
Bu ilkeyi iyi anlamanız önemli çünkü bu kitaptaki her şeyin temelini oluşturuyor; bunun için kullanılan teknik terim 'uygulanabilirlik.' Belirli bir durumda yaptığınız bir şey inşa etmek istediğiniz hayata daha da yaklaşmanızı sağlıyorsa, bunun 'uygulanabilir' olduğunu (yaklaştırıcı bir eylem) söyleriz, ancak tam tersi bir etki yaratıyorsa, 'uygulanamaz' (uzaklaştırıcı bir eylem) olduğunu söyleriz. Bir şeyin *sizin* için uygulanabilir olup olmadığına bir tek *siz* karar verebilirsiniz.

Uzaklaştırıcı Eylemleri Ne Tetikler?

Hayat çok zor olmadığında, işler makul derecede yolunda gittiğinde ve kendimizi gayet iyi hissettiğimizde... çoğu zaman yaklaştırıcı eylemleri seçmek oldukça kolaydır. Ama hayatınız ne sıklıkta o kadar yolunda gider? Çoğumuz için işin gerçeği, hayatın ekseriyetle zor olduğudur. Dahası, çoğu zaman istediğimizi elde *edemeyiz*. Sürekli olarak beklenmedik sorunlarla ve zorlu durumlarla karşılaşırız.

Anksiyete, üzüntü, öfke, yalnızlık ya da suçluluk gibi bize acı veren duyguları tekrar tekrar deneyimleriz. Aklımızdan sayısız olumsuz düşünce geçer: "Yeteri kadar iyi değilim," "Bununla başa çıkamıyorum," "Bu haksızlık," "Eziğin tekiyim," "Her şey çok zor," "Hayat berbat!" (ve bu temaların milyon tane varyasyonu). Üstüne üstlük, çoğu zaman güçlü dürtüler ya da yoğun isteklerle, acı veren anılar ve bir sürü hoş olmayan fiziksel duyumla savaşırız. Bu kitap boyunca, hoş olmayan tüm bu içsel deneyimler için 'zorlayıcı düşünceler ve duygular' ifadesini bir şemsiye terim olarak kullanacağım.

Bu zorlayıcı durumlar, düşünceler ve duygular hayatımızda ortaya çıktığında, bunlara aşağıda yer aldığı gibi ya yaklaştırıcı ya da uzaklaştırıcı eylemlerle yanıt verebiliriz.



Ne yazık ki zorlayıcı düşünceler ve duygular ortaya çıktığında, bunlara kolaylıkla 'takılıp' kalabiliriz, tıpkı bir oltanın kancasına takılmış bir balık gibi. Bu takılıp kalma durumu genellikle birbiriyle örtüşen iki temel yolla gerçekleşir. Bunlara 'İTAAT modu' ve 'MÜCADELE modu' diyelim.

İTAAT Modu

İTAAT modunda, düşüncelerimiz ve duygularımız bizi ele geçirir; tüm dikkatimizi yönetirler ya da ne yapacağımızı dikte ederler. Düşüncelerimize ve duygularımıza İTAAT ettiğimizde, ya

dikkatimizi faydalı bir şekilde başka bir şeye odaklanamayacağımız kadar onlara veririz ya da bize ne yapacağımızı söylemelerine izin veririz. 'Umutsuz bir durum' düşüncesi bizi ele geçirir ve İTAAT ederiz: Pes eder, denemekten vazgeçeriz. Acı verici bir anı ortaya çıkar ve İTAAT ederiz: Buna dikkatimizin o kadar büyük bir kısmını veririz ki bir anda geçmişe sürüklenir ve burada ve şimdi olanlarla bağımızı koparırız. Bir öfke duygusu bizi esir alır ve İTAAT ederiz: Bağırırız, kötü şeyler söyleriz ya da saldırgan oluruz. Bir dürtü ya da şiddetli arzu bizi ele geçirir ve İTAAT ederiz: Hangi alışkanlığımız ya da bağımlılığımız varsa onu abartırız.*

MÜCADELE modu

MÜCADELE modunda, aktif bir şekilde düşüncelerimizle duygularımızın bizi ele geçirmesine karşı çıkmaya çalışırız. Bunlara karşı bir MÜCADELE veririz; bunlardan kaçınmak, kaçmak, bunları bastırmak ya da bunlardan kurtulmak için elimizden geleni yaparız. MÜCADELE modunda uyuşturucuya, alkole, abur cubura, ertelemeye, dünyadan uzaklaşmaya ya da bu acı verici düşünce ve duygulardan geçici bir rahatlama sağlayacak her şeye başvurabiliriz, öyle ki bunlara sığınmanın sağlığımız, iyi oluş halimiz ve mutluluğumuz üzerinde olumsuz etkileri olsa bile.**

'Kancaya Takılmak' ve 'Uzaklaştırıcı Eylemler' = Psikolojik Acı

Düşüncelerimizle duygularımız 'kancaya takılmamıza' neden olduğunda, bizi cezbederler, rahatsız ederek uzaklaştırıcı eylemlere yöneltirler. Gerçekten de bilinen her psikolojik bozukluk, depresyon, anksiyete bozuklukları, bağımlılık, kronik ağrı, travma, OKB, aklınıza ne gelirse, şu temel sürece dayanır: zorlayıcı düşünceler ve duygular bizi 'kancalarına takarlar' ve uzaklaştırıcı eylemlere çekerler.

Bir başka deyişle İTAAT modunda ya da MÜCADELE modunda (ya da çoğu zaman her ikisinde birden) düşüncelerimize ve

---

* ACT'ta İTAAT için kullanılan teknik terim "kaynaşma"dır.

** ACT'ta MÜCADELE modu için kullanılan teknik terim "yaşantısal kaçınma"dır.

duygularımıza yanıt verdiğimizde, kendimizi engelleyen davranışlar sergileriz. Üstelik, bu kalıp 'kötü alışkanlıkların,' sağlıklı olmayan rutinlerin, ilişki sorunlarının, düşük performansın, sağlıksız bir mükemmeliyetçiliğin, aşırı derecede 'insanları memnun etme' eğiliminin, ertelemenin ve baskı altında olduğumuzda yaptığımız tüm diğer özyıkıcı ya da ömür törpüsü diye nitelendireceğimiz davranışların da temelini oluşturur. Aşağıdaki diyagram bu durumu göstermektedir.



Kancadan Kurtulun ve İstediğiniz Hayata Doğru İlerleyin

Neyse ki kendimizi zorlayıcı düşünce ve duygulardan *kurtarabildiğimiz* ve yaklaştırıcı eylemlerde bulunduğumuz zamanlar da vardır. Bunu yapma becerimiz ne kadar artarsa, hayatımız da o kadar iyiye gider: Acımız azalır ve daha iyi hissederiz. Kısacası, bu kitap bununla ilgilidir.

Bu kitaptaki çalışmaların büyük bir kısmı 'değerlerinizle' bağ kurmayı ele alır. Değerleriniz, bir insan olarak nasıl davranmak istediğinizle, kendinize ve başkalarına ve etrafınızdaki dünyaya nasıl davranmak istediğinizle ilgili en kalpten arzularınızdır. Örneğin çok sevdiğiniz bir kişiyi düşünün.

Onunla olan ilişkinizde, gerçekten de arzu ettiğiniz kişi olduğunuzda, ona nasıl davranırsınız? Sevgi dolu, şefkatli, destekleyici, dü-

rüst, güvenilir, ilgili ve düşünceli olmak istersiniz diye düşünüyorum (elbette yanılıyor da olabilirim). Doğru tahminde bulunduysam, arzu ettiğiniz davranış özellikleri *bunlarsa*, bu özelliklere 'değerler' deriz.

Bu noktayı biraz daha açıklığa kavuşturmak için başkalarıyla (örneğin arkadaş, partner, ebeveyn, komşu, çalışan, öğrenci ya da ekip üyesi gibi) etkileşimde bulunmayı kapsayan, düzenli olarak oynadığınız önemli bir rolü seçin. Siz bu roldeyken, etkileşimde bulunduğunuz kişilerden biriyle bir görüşme gerçekleştirdiğimi hayal edin. Bu kişiye *sizinle* ilgili sorular soracağımı hayal edin. Ona, genel olarak nasıl davrandığınızı, o kişi üzüntülüyken, mücadele ederken ya da zor bir süreçten geçerken kendisine neler dediğinizi ve ne yaptığınızı sorarak başlarım. Sonra genel olarak başkalarına nasıl davrandığınızı sorarım. Son olarak da başkalarıyla etkileşim kurarken en olumlu üç özelliğinizin neler olduğunu sorarım.

Sihirli bir değnek olsaydı, hayaller gerçek olsaydı, bu kişinin nasıl yanıt vermesini (içtenlikle) isterdiniz? Lütfen, bir iki dakika yanıtınızı düşünün...

Şimdi, oynadığınız başka bir rol için alıştırmayı tekrarlayın. Yine bir iki dakika yanıtınızı düşünün...

Nasıl gitti? Alıştırmayı yaptıysanız, muhtemelen bazı değerleri, yani bu rollerdeyken nasıl davranmak istediğinizi belirlemişsinizdir. (Kafanız karıştıysa ya da alıştırmayı zor bulduysanız, sorun değil; tüm bunları daha sonraki bölümlerde derinlemesine ele alacağız. Bu, sadece bir ön 'deneme.')

Sadece bu kitabı okuyor olmanız bile, şu anda değerlerinize göre yaşadığınızı gösteriyor. Kitabı okuyorsunuz çünkü çektiğiniz acıyı hafifletmeyi ve hayatınızı iyileştirmeyi önemsiyorsunuz. Kitabı daha iyi bir arkadaş, partner, ebeveyn, akraba ve komşu olmak için de okuyor olabilirsiniz. Tüm bunlar 'ilgili olma' değerine işaret eder: kendinize, başkalarına ya da hem kendinize hem de başkalarına karşı ilgili olmayı anlatır.

Değerlerimizi açıklığa kavuşturmak bizim için önemlidir çünkü değerlerimizin ne olduğunu bilirsek, bunları faydalı bir şekilde

kullanabiliriz. Değerlerimizi hayatta bize yol göstermeleri, doğru seçimleri yapmamıza yardımcı olmaları için bir 'iç pusula' ve bunların yanı sıra daha fazla yaklaştırıcı eylemde bulunmamız için bir enerji ve motivasyon kaynağı olarak kullanabiliriz.

Bu yaklaşımın bir diğer önemli bölümü de zorlayıcı düşünceler, duygular, anılar ya da dürtüler ortaya çıktığında, bizi uzaklaştırıcı eylemlere çekmelerine izin vermeden, hızla etkilerinden kurtulabilmek için 'kancadan kurtulma becerileri'ni öğrenmemizi kapsar. Kancadan kurtulmak ve yaklaştırıcı eylemleri seçmek konusunda ne kadar iyi olursak, yaşam kalitemiz, sağlığımız, iyi oluş halimiz ve mutluluğumuz da o kadar artar. Bu süreç aşağıda gösterilmiştir.



Seçim Noktaları

Yukarıdaki diyagrama resmi olarak 'seçim noktası' denmektedir çünkü hayatın zorlaştığı ve bize acı veren düşünce ve duyguların ortaya çıktığı her an, bir seçim yapma *potansiyeli* taşırız. Olan biten her şeye etkili, hayatı iyileştiren davranışlarla (yaklaştırıcı eylemler) ya da etkili olmayan, hayatı tüketen davranışlarla (uzaklaştırıcı eylemler) yanıt verebiliriz. Bu noktada '*potansiyel*' sözcüğünün altını çizmek isterim. *Ancak* kancadan kurtulmaya yönelik iyi beceriler elde ettiğimiz takdirde bu seçim hakkına sahip oluruz. Bu beceriler olmadan fazla seçeneğimiz olmaz, 'varsayılan ayarımız' kancaya ta-

kılmak ve uzaklaştırıcı eylemlere çekilmek olur ki çoğu zaman çok geç olana dek bunu fark etmeyiz bile. Esas olarak kancadan kurtulma becerimiz ne kadar az olursa, seçeneklerimiz de o kadar az olur; düşüncelerimizle duygularımız bizi ele geçirmeye, hayatımızı yönetmeye ve ne yapıp yapamayacağımızı söylemeye başlar.

Seçim noktası kavramını ilk olarak ACT modelini basitleştirmek amacıyla iki meslektaşımla, Joe Ciarrochi ve Ann Bailey'yle birlikte oluşturdum ve bu kitap boyunca bu kavramı kullanacağız. Hatta çıkacağınız yolculuk için bir yol haritası olsun diye birazdan bugünkü hayatınızı temel alarak boş bir seçim noktası diyagramını doldurmanızı isteyeceğim. Ama önce, siz kitabı okumaya devam ederken kısaca başarı için gerekli olan üç stratejiye göz atalım:

1. Her şeye bir deney gözüyle bakın.

İlerleyen sayfalarda sizden, faydalanacağınızı umut ettiğim birçok farklı aracı, tekniği ve stratejiyi denemenizi isteyeceğim. Ancak hiçbir şey herkes için işe yaramaz. Yapacağınız her şey bir deney olacak, neler olacağını asla önceden bilemezsiniz. Bu yüzden lütfen kitaptaki her deneyi açık fikirli ve meraklı bir tutumla ele alın ve deneyiminizi dikkatle gözlemleyin. Bunlar amaçlandığı gibi faydalı olursa, her şey yolunda demektir. Ama faydalı olmazsa, lütfen bunları amacınıza uyacak şekilde değiştirin ya da bir kenara bırakın ve kitabın bir sonraki bölümüne geçin.

Bir başka deyişle hiçbir şeye sırf ben faydalı olduğunu söylüyorum diye bağlı kalmayın, kendi deneyiminize güvenin. Bu kitaptan dilediğiniz kadarını alın ve sizin için doğru olmayan her şeyi bir kenara bırakın.

2. Zihninizin müdahale etmesine hazırlıklı olun.

Sizi konfor alanınızdan çıkaracak bir çalışma yapmanızı her istediğimde, zihniniz buna karşı çıkabilir. Sanki kafamızın içinde 'gerekçe üreten bir makine' vardır ve bizi rahatsız eden bir şeyle karşılaştığımızda, bunu neden yapamayacağımız, yapmamamız gerektiği, hatta yapmak zorunda olmadığımıza dair bütün gerekçeleri sıralamaya

başlar: "Bu yöntem bende işe yaramaz," "Çok aptalca," "Ben bunu yapamam," "Vaktim yok," "Enerjim yok," "Bunu yapacak ruh halinde değilim," "Sonra yaparım," "Fazla kaygılıyım," "Çok depresif hissediyorum," "Hiç uğraşamam..." Liste böyle devam eder.

Bazen zihnimizin ürettiği gerekçeler katı yargılara dayanır: "Bunu yapamayacak kadar aptalım/zayıfım/tembelim," "Kesin beceremeyeceğim," "Daha iyi bir hayatı hak etmiyorum." Diğer zamanlarda bunlar kaygıya dayalıdır: "Ya bir şey ters giderse?", "Ya başkaları üzülürse?", "Ya rezil olursam?" Bunlar geçmiş deneyimlere dayalı da olabilir: "Bunu daha önce denedim ve başarısız oldum." Bazen duygularımıza dayalıdır: "Bunu yapacak ruh halinde değilim," "Uğraşacak halim yok," "İçimden gelmiyor."

Gerekçe ürüten makineniz hangi nedenlerle ortaya çıkarsa çıksın, lütfen son bölümde dediklerimi hatırlayın: Zihniniz sizi rahatsız edici düşünce ve duygulardan korumaya çalışıyor. Bu yüzden bir deneyi atlamanıza yol açan nedenler ortaya çıktığında, sizin için bir 'seçim noktası' vardır.

> **Birinci seçenek:** Zihninizin sizi ele geçirmesine, söz konusu alıştırmayı yapmamaya ikna etmesine izin verin.
>
> **İkinci seçenek:** Zihninizin dilediğini söylemesine izin verin ama dediklerine kulak asmayın, siz deneyinizi yaparken bırakın o, arka planda çalan bir radyo gibi yayın yapmaya devam etsin.

(Bugüne dek bir sürü kişisel gelişim kitabı okuduysanız, üçüncü bir seçenek önermeyişime şaşırmış olabilirsiniz. Zihninizle tartışmaya başlayın: O 'olumsuz düşüncelere' meydan okumaya, onları uzaklaştırmaya ve yerlerine daha 'olumlu düşünceler' koymaya başlayın. ACT'ta bunu yapmıyoruz çünkü sonraki bölümlerde göreceğimiz gibi, bu üçüncü seçenek çoğu zaman işe yaramıyor.)

3. Pratik yapmak şart

Yeni bir danışanım, odama bu kitabın ilk baskısıyla girdi. Koltuğa oturdu, kitabı sehpaya fırlatıp aksi bir tavırla şöyle dedi: "Kitabı-

nızı okudum! İşe yaramadı."

"Anlıyorum," dedim şaşkınlıkla. "Kitabı okurken bütün alıştırmaları yaptınız mı?"

Mahcubiyetle bana baktı. "Hayır."

"O halde işe yaramamasına şaşırmadığımı söylemem gerek."

Gitar çalmak, araba kullanmak, Japon yemekleri yapmak gibi herhangi bir yeni beceride yetkin hale gelebilmek için pratik yapmamız gerekir. Yeni becerileri sırf bunlarla ilgili kitaplar okuyarak öğrenemeyiz. Elbette, kitap okumak bize yeni becerilerle ilgili *fikir* verebilir, ne gibi konuların söz konusu olduğunu anlamamıza yardımcı olabilir ve bunları nasıl geliştirebileceğimize dair bakış açımızı geliştirebilir ama bize bu becerileri kazandırmaz. Gitar çalmak, araba kullanmak ya da yemek yapmakla ilgili on bin kitap okusak bile, bunları yapacak becerileri geliştirmeyiz. O gitarı elimize alıp çalmaya başlamamız, direksiyonun başına geçip trafiğe çıkmamız ya da mutfağa girip tencerelerle tavaları çıkarmamız gerekir. Aynı şey bu kitapta ele alacağımız psikolojik beceriler için de geçerlidir. Kancadan *nasıl* kurtulabileceğinizi okumak, size bununla ilgili becerileri kazandırmaz, bu deneyleri *gerçekten yapmanız* ve alıştırmaları sürekli olarak uygulamanız gerekir.

Bir 'Seçim Noktasını' Tamamlamak

Şimdi, sıra bir seçim noktası diyagramını doldurmaya geldi. Size şu iki seçenekten birini seçmenizi şiddetle tavsiye ederim: a) bu diyagramı bir kâğıda çizin (çok basit, sadece merkezi bir noktadan çıkan iki düz ok çizin).

Çizdikten sonra, lütfen aşağıdaki talimatlarıma uygun bir şekilde seçim noktası diyagramınızı doldurun. (Şu anda yazmanız mümkün değilse, en azından birkaç dakikanızı yazabilecek olsaydınız neler yazardınız diye düşünmek için ayırın.) Bu bölümün sonlarına doğru tamamlanmış örnek bir versiyonunu bulacaksınız, dolayısıyla herhangi bir noktada takılırsanız o kısmı atlayın ve bir rehber olarak kullanın.

Bölüm A: 'Kancalarınız' Neler?

1. 'Seçim noktanızın' altına, şu anda hayatınızda başa çıkmaya çalıştığınız en zor durumlardan dördünü ya da beşini yazın (örn. işinizle ilgili sorunlar, sağlık sorunları, ilişkiye dair sorunlar, zorbalık ya da reddedilme, önyargı ya da ayrımcılık, maddi sorunlar, arkadaşların olmaması, ölüm nedeniyle kayıp gibi).
2. Bunların altına tekrarlama eğilimi taşıyan duyguları (örn. hüzün, endişe, suçluluk, yalnızlık, öfke gibi) ve/veya zor duyumları (göğüste sıkışma, midede düğümlenme, hızlanan kalp atışları, uyuşukluk ya da boşluk hissi gibi) yazın.
3. Şimdi, mücadele ettiğiniz dürtüleri yazın (sigara içme, alkol alma, kumar oynama ya da bağırma dürtüsü gibi).
4. Son olarak özellikle kendinizi yargıladığınız, sık sık tekrarlama eğilimi taşıyan faydasız düşünceleri ("Ben aptalım," "Başa çıkamıyorum," "Hep başarısız oluyorum," "Eziğin tekiyim" gibi), inançlarınızı ("Her şeyi kusursuzca yapmam gerek," "Her zaman başkalarını memnun etmem gerek," "Hayatım asla daha iyiye gitmeyecek" gibi) ve olumsuz tahminlerinizi ("Başarısız olacağım," "Hastalanacağım," "Beni reddedecekler" gibi) yazın. İlişkili olduğu takdirde, tekrarlayan acı verici anılarınızı da yazabilirsiniz.

Kitabı okumaya devam ettikçe, o zorlayıcı düşünce ve duygular sizi sarsmasın, kısıtlamasın ya da aşağı çekmesin diye etkilerini azaltmak için çeşitli kancadan kurtulma becerileri öğreneceksiniz, böylece bu düşünce ve duyguların sizi sürüklemeden içinizden akıp gitmesini sağlayacaksınız. Ayrıca bu zor durumları daha iyi bir hale getirmek (ya da daha iyi bir seçenekse, bunları bırakabilmek) için değerlerinizin rehberliğinde nasıl etkin davranışlarda bulunabileceğinizi de öğreneceksiniz.

Bölüm B: Uzaklaştırıcı Eylemleriniz Neler?

Sol okun yanına, İTAAT ya da MÜCADELE modundayken (alt kısma yazdığınız düşünce ve duygulara yanıt olarak) başvurduğu-

nuz uzaklaştırıcı eylemleri yazın. Uzaklaştırıcı eylemler, genellikle fiziksel olarak yaptığınız şeylerdir (çok fazla abur cubur yemek, yakınlarınıza bağırmak, çok fazla televizyon izlemek, yatak odanızdan çıkmamak, aşırı alkol almak gibi). Ancak bu eylemler endişe, takıntı ve uzun uzun düşünmek gibi zihinsel olarak yaptığınız şeyleri de kapsayabilir. (Teknik olarak bunlar 'bilişsel süreçler' olarak bilinir).

Dolayısıyla 'Başarısız olacağım' gibi bireysel bir düşünce, seçim noktasının en altına yerleşir, 'bir anda' ortaya çıkar ve bu konuda yapabileceğiniz hiçbir şey yoktur. Ama bu düşünceye yanıt olarak endişelenmeye, düşüncelere dalmaya ya da takıntı yapmaya başlarsanız, o zaman bu bilişsel süreçler uzaklaştırıcı eylemler okunun yanına yerleşir.

Unutmayın ki uzaklaştırıcı eylemler, kişisel olarak uygulanamaz olduğunu düşündüğünüz davranışlardır. *İnşa etmek* istediğiniz hayatı, *olmak* istediğiniz kişiyi elinizden alırlar. Burada oluşturmaya çalıştığınız bakış açısı başka birisine değil, size aittir.

Unutulmaması gereken bir başka nokta da uzaklaştırıcı eylemlerin *hissettiğiniz* değil, *yaptığınız* şeyler olmasıdır. Dolayısıyla duygular, hisler, duyumlar ve dürtüler uzaklaştırıcı eylemler değildir, bunlar asla uzaklaştırıcı eylemler okunun yanına yazılmaz, her zaman seçim noktasının alt kısmına yazılır. Uzaklaştırıcı eylemler o en alttaki şeylere yanıt olarak yaptığınız uygulanamaz davranışlardır.

Bölüm C: Yaklaştırıcı Eylemleriniz Neler?

Hayatınız ne kadar zor olursa olsun, düşüncelerinizle duygularınız sizi ne kadar tutsak etmiş olursa olsun, uzaklaştırıcı eylemleriniz ne kadar kapsamlı olursa olsun, tek bir şey kesindir: Zaman zaman yaklaştırıcı eylemlerde bulunursunuz (bu kitabı okumak gibi). Dolayısıyla sağ okun yanına yapmakta olduğunuz yaklaştırıcı eylemleri yazın ('*Mutluluk Tuzağı*'nı okumak' gibi).

Sonra yapmaya başlamayı istediğiniz yaklaştırıcı eylemleri yazın (bunların arasında mutlaka 'kancadan kurtulma becerilerini öğrenmek' olsun). Bu kısma ulaşmak istediğiniz hedefleri, gerçekleştirmek istediğiniz eylemleri ve yaşamak istediğiniz

değerleri yazın. Not: Yaklaştırıcı eylemler *hissettikleriniz* değil, *yaptıklarınızdır*. Bu yüzden yaklaştırıcı eylemler okunun yanına 'sakin hissetmek' ya da 'mutlu hissetmek' gibi ifadeler yazmayın, eğer bu şekilde hissettiyseniz neyi *farklı yapacağınızı* yazmanız gerek.

Bu kısımla ilgili zorluk yaşarsanız:

- Uzaklaştırıcı bir eyleme bakın ve kendinize şu soruyu sorun: "Bunun yerine ne yapmak isterdim?"
- Yukarıdaki alıştırmada seçtiğiniz iki rolü yeniden düşünün. Yanıtlarınız, bu rollerde neler yapmaya başlamak ya da yapmaya devam etmek istediğinize işaret ediyordu?
- Önceki bölümde söz ettiğim sağlık ve psikolojik iyi oluş halinin üç temel şartını düşünün: egzersiz yapmak, sağlıklı beslenmek ve güçlü ilişkiler kurmak. Bu alanlarda hangilerini yapmaya başlamak ya da yapmayı sürdürmek isterdiniz?

Yaklaştırıcı eylemler okunun yanına yanıtlarınızı yazmakta zorlanmadıysanız, her şey yolunda demektir. Ama bunun zor ya da imkânsız olduğunu düşündüyseniz, inanın ki gayet normal bir durum. Çoğu insan ilk başlarda bunu oldukça zor bulur, hatta bazen bunun kaygılarını tetiklediğini hisseder. Dolayısıyla yaklaştırıcı eylemler okunuz boşsa ya da yanına çok az şey yazdıysanız, bunu sorun etmeyin, sadece şu anda, zamanın bu noktasında hayatı anlamlı kılmak için neler yapabileceğinize dair pek bir fikriniz olmadığını kabul edin. Ama bu yakında değişecek! Daha sonraki bölümlerde, tüm boşlukları doldurmanıza yardımcı olacak bazı alıştırmalar vereceğim.

Uzaklaştırıcı

Aşırı alkol almak
Saatlerce televizyonun karşısında uyuklamak
Sosyalleşmekten kaçınmak
Egzersiz yapmaktan kaçınmak
Zararlı yiyecekler yemek
Hafta sonlarında günün büyük bir kısmını yatakta geçirmek
İnsanlara ters davranmak
En yakın arkadaşınızdan kaçınmak
İhtiyaç duymadığınız şeyler satın almak
Aşırı endişe hissetmek
Aşırı derecede sosyal medyayla ilgilenmek
Köpeğinizi ihmal etmek



Yaklaştırıcı

Mutluluk Tuzağı'nı okumak
Kancadan kurtulma becerilerini öğrenmek
Öz bakım, sevecen ve affedici olma değerlerine göre yaşamak
Makul/sağduyulu ölçüde alkol almak
Bisiklete binmek, spor salonuna gitmek
Arkadaşlarla görüşmek
Sağlıklı beslenmek
En yakın arkadaşımızla barışmak
Bir kariyer danışmanıyla görüşmek
Bütçe yapmak
Doğada vakit geçirmek
Harika kitaplar okumak
Havalı yeni müzikler keşfetmek
Köpeğinizle oynamak

Durumlar:

En yakın arkadaşınızla bozuşmak, aşırı strese neden olan sıkıcı bir işte çalışmak, büyük maddi borçlarınızın olması, partnerinizin olmaması, uzun ve yalnız hafta sonları

Hisler:

Öfke, kaygı, üzüntü, yalnızlık

Düşünceler:

"Sıkıcı, zayıf, sevimsiz, aptal bir insanım. Arkadaşlarımın olmamasına şaşmamak gerek. Hayat berbat! Bir partner ya da iyi bir iş bulmayı başarabilecek miyim? Umudum yok."

Doldurulmuş bir seçim noktası diyagramına bir örnek

Şimdi Ne Yapacağız?

Artık bu kitabın hangi konuları ele aldığını biraz anladığınıza göre, zihninizin ne dediğini fark etmek için bir dakikanızı ayırın. Hevesli mi ("Haydi, hemen başlayalım!"), şüpheci mi ("Bu adam ne saçmalıyor?"), kaygılı mı ("Zor bir işe benziyor!") ya da tereddütlü mü ("Bunun bende işe yarayacağını sanmıyorum")? Yoksa sadece sessizce bekliyor mu?

Zihniniz ne derse desin, bunu sadece kabul edin.

Devam etmek istemenize neden olan bir şey söylüyorsa, harika bir haber bu. Bazen zihnimiz yardımcı ve teşvik edici olur, bu yüzden bunun değerini bilin.

Öte yandan vazgeçmek istemenize neden olan bir şey söylüyorsa, sizin için bir seçim noktası söz konusu demektir: Zihniniz olumsuz bir şey söylüyor diye pes mi edeceksiniz? Yoksa zihninizin dilediğini söylemesine izin verip sizi konfor alanından çıkmaktan korumak istediğini fark edecek ve okumaya devam mı edeceksiniz?

Umarım ikinci seçeneği seçersiniz çünkü bir sonraki bölümde hayati önem taşıyan bir konuya göz atacağız.

3

KONTROL KARA DELİĞİ



Michelle hüngür hüngür ağlıyordu. "Neyim var benim?" diye soruyordu. "Harika bir kocam, çocuklarım, bir işim ve bir evim var. Zindeyim, sağlıklıyım, maddi sorunum yok. Peki, neden mutlu değilim?"

İyi bir soru. Michelle hayatta istediği her şeye sahipmiş gibi gözüküyor. Peki, sorun ne? Aslında bu durum Batı dünyasında yaygın olarak görülen bir senaryodur ve bu bölümün ilerleyen kısmında nedenini inceleyeceğiz. Ama önce bir başka popüler mutluluk mitine göz atalım.

3 Numaralı Mit: Düşüncelerinizi ve duygularınızı kontrol etmek kolaydır.

Birçok kişisel gelişim kitabı ve programı istisnasız bir şekilde bu miti onaylıyor. Karşılaşacağınız en popüler iddialardan biri şudur: Sürekli olarak olumsuz düşüncelerinize meydan okursanız ve zihninizi olumlu düşüncelerle doldurursanız, mutlu, kendinden emin ve başarılı olursunuz. Keşke hayat bu kadar basit olsaydı!

İşin aslı, düşüncelerimiz ve duygularımız üzerinde dilediğimiz kadar kontrol sahibi değiliz. Eminim ki bunu söylememe gerek yok. Defalarca olumlu düşünmeyi denediğinizden eminim ama o olumsuz düşünceler hep geri geliyor, değil mi? Birinci Bölüm'de gördüğümüz gibi, zihnimiz 300.000 seneden fazla bir süredir evrim geçirerek bugünkü gibi düşünmeye başlamış-

tır, dolayısıyla birkaç olumlu düşüncenin bir fark yaratması olası değildir! (Olumlu düşünmenin *hiç* etkisi olmadığını söylemiyorum, bu gibi teknikler genellikle bizi daha *iyi* hissettirirler, en azından geçici olarak. Ama uzun vadede olumsuz düşünceleri yok etmezler.)

Aynı şey öfke, korku, hüzün, suçluluk ve utanç gibi rahatsız edici duygular için de geçerlidir. Bu tür hislerden 'kurtulmaya' yönelik sayısız psikolojik strateji vardır. Ama hiç şüphesiz geçici olarak bunlardan kurtulsanız bile, bir süre sonra geri geldiklerini görmüşsünüzdür. Sonra yeniden giderler. Ardından yine geri gelirler. Bu böyle devam eder.

Bu 'hoş olmayan' ve 'olumsuz' düşünce ve duygular yerine, 'hoş' duygulara ve 'olumlu' düşüncelere sahip olmak için çok zaman ve çaba harcamış olduğunuzu (Bunu ben de yaptım!) ve büyük bir ihtimalle fazla stres altında olmadığınızda ya da durumunuz çok zorlayıcı olmadığında, idare edebildiğinizi görmüşsünüzdür. Ancak ne kadar çok stresli olursanız ve durumunuz ne kadar zorlu olursa, düşüncelerinizle duygularınızı o kadar az kontrol edebildiğinizi de fark etmişsinizdir. Gerçekten hayatın size bir darbe indirdiği durumlarla başa çıkmaya çalıştığınız ya da korkularınızla yüzleşmek için konfor alanınızdan çıktığınız zor zamanlarda, mutlu hissetmeyi bekleyemezsiniz!

Ne yazık ki bu mit, kültürümüzün o kadar derinlerine işlemiştir ki düşüncelerimizi ve duygularımızı kontrol etme girişimlerimiz başarısız olduğunda, kendimizi aptal, zayıf ya da yetersiz hissederiz. Dolayısıyla şu soru ortaya çıkar: Kişisel deneyimlerimizle örtüşmediğini bildiğimiz bu mit, nasıl oldu da bu kadar kabul gördü?

Kontrol Yanılsaması

İnsan zihni harika bir şeydir. Planlar yapmamızı, yeni şeyler icat etmemizi, eylemleri koordine etmemizi, sorunları analiz etmemizi, bilgi paylaşmamızı, deneyimlerimizden öğrenmemizi ve yeni gelecekler hayal etmemizi sağlar. Üstünüzdeki giysiler, oturduğunuz sandalye, başınızın üstündeki çatı, elinizdeki kitap; insan

zihninin dehası olmasaydı bunların hiçbiri var olamazdı. Zihin etrafımızdaki dünyayı şekillendirmemizi ve isteklerimize göre uyumlandırmamızı, kendimize sıcak bir yer, barınak, yiyecek, su, koruma, temizlik ve ilaç temin etmemizi sağlar.

Dış çevremizi kontrol etmeye dair bu muhteşem becerinin, diğer alanlarda da kontrole sahip olacağımızla ilgili yüksek beklentiler oluşturması doğaldır.

Maddi dünyada kontrol stratejileri oldukça işe yarar. Bir şey hoşumuza gitmediğinde, bundan nasıl kaçınacağımızı ya da kurtulacağımızı bulur ve bunu yaparız. Kapınızın dışında bir kurt mu var? Ondan kurtulun! Ona taş ya da mızrak atın veya ateş edin! Kar, yağmur ya da dolu mu yağıyor? Bunlardan kurtulamazsınız ama bir mağaraya gizlenip ya da bir barınak inşa edip kaçınabilirsiniz. Çorak, verimsiz topraklara mı sahipsiniz? Sulama ve gübreleme yöntemleriyle bundan kurtulabilir ya da daha verimli topraklara gidip bu durumdan kaçınabilirsiniz.

Ama iç dünyamız, yani düşüncelerimiz, anılarımız, duygularımız, dürtülerimiz ve duyumlarımız üstünde ne kadar kontrole sahibiz? Hoşumuza gitmeyenlerden kaçınabilir ya da kurtulabilir miyiz?

Göreceğiz...

Ufak bir deney yapalım. Bu paragrafı okurken aklınızdan dondurmayı geçirmemeye çalışın. Rengini ya da dokusunu düşünmeyin. Sıcak bir yaz günü tadının nasıl olduğunu düşünmeyin. Ağzınızda erirken ne kadar güzel bir his yarattığını düşünmeyin.

Yere bakın ve bir dakika boyunca dondurma ile ilgili düşünmemeye çalışın.

Nasıl gitti?

Aynen! Dondurmayı düşünmeden edemediniz.*

---

* Çok az sayıda insan dondurmayla ilgili düşüncelerini başka bir şey düşünerek kısa süreliğine bastırmayı başarabilir. Ama bu iyi bir yöntem *değil*! Düşünceleri bastırmayla ilgili çok sayıda araştırma, uzun vadede bu tür yöntemlerin sadece başarısız olmadığını, aynı zamanda kaçınmak istediğiniz düşüncelerin sıklığını ve yoğunluğunu arttırarak geri tepme etkisi oluşturduğunu göstermektedir. Bu konuya sonraki bölümlerde değineceğiz.

Bir başka ufak deney yapalım. Yediğiniz son yemeği düşünün; kahvaltı, öğle ya da akşam yemeği olabilir. Bunu canlı bir şekilde zihninizde canlandırın; ne yediğinizi, nasıl pişirilmiş olduğunu, tadını hatırlayın. Yaptınız mı? Güzel. Şimdi, bunu silin. Bu anı bir daha asla geri gelmemek üzere tamamıyla zihninizden atın.

Yapabildiniz mi? (Başarılı olduğunuzu düşünüyorsanız, bir deneme yapın, bu anı hâlâ hatırlayıp hatırlamadığınızı kontrol edin.)

Şimdi, sol bacağınıza odaklanın ve ne hissettiğinizi fark edin. Hissediyor musunuz? Güzel. Bacağınızın tamamıyla uyuşmasını sağlayın, o kadar hissiz olsun ki bir testereyle kesilse bile, bir şey hissetmeyeceğiniz bir hale gelsin.

Başarılı oldunuz mu?

Tamam, şimdi biraz düşünce deneyi yapalım. Diyelim ki ben çılgın bir bilim insanıyım (Beni tanıyorsanız, bunun pek de saçma bir düşünce olmadığını bilirsiniz) ve sizi kötü bir deney yapmak için kaçırdım. Sizi dünyanın en hassas 'yalan makinesine' bağladım (teknik olarak bu cihaz bir poligraf diye bilinir). Bu makine kalp atış hızınızı, nefes hızınızı, kan basıncınızı, beyin dalgalarınızı ve adrenalin seviyenizi ölçecek. En ufak bir korku ya da kaygı hissettiğinizi tespit ederse, kırmızı bir ışık yanıp yüksek sesle bir alarm çalmaya başlayacak.

Bir sandalyeyle bu makineye bağlısınız ve elimi devasa bir jeneratöre bağlı olan kocaman kırmızı bir kola götürüyorum. Yüzümde çılgınca bir ifadeyle, "Üstünde yapmak üzere olduğum bu deneyde kesinlikle kaygı hissetmemen gerek... Aksi takdirde bu kolu çekeceğim ve bir milyon voltluk bir akıma kapılacaksın!" diyorum.

Neler olurdu?

Kavrulurdunuz, değil mi? Hayatınız buna bağlı olduğu halde, kaygı hissetmemeniz mümkün olmazdı. Hatta bu durumda ortaya çıkacak olan en ufak bir kaygı emaresi bile, şiddetli bir kaygıyı tetiklerdi.

Şimdi, son bir deney yapalım. Aşağıdaki yıldıza bakın ve tam iki dakika boyunca hiçbir şey düşünmemeyi başarıp başaramayacağını-

zı görelim. Yapmanız gereken tek şey bu. Bir dakika boyunca, zihninizde hiçbir düşüncenin olmamasını sağlayın, özellikle de sizden yapmanızı istediğim deneydeki yıldızla ilgili hiçbir şey düşünmeyin!



Şu ana kadar düşüncelerin, duyguların, duyumların ve anıların kontrol edilmesinin kolay olmadığını anladığınızı düşünüyorum. Daha önce de dediğim gibi, bunlar üstünde *bir parça* kontrole sahibizdir ama kontrol kesinlikle dilediğimiz seviyede değildir. Şunu kabul edelim: Her şeyi kontrol etmek bu kadar kolay olsaydı, hepimiz daimi bir mutluluk içinde olmaz mıydık?

Duygusal Kontrolü Nasıl Öğreniriz?

Bizlere küçük yaşlardan itibaren duygularımızı kontrol edebilmemiz gerektiği öğretilir. Büyürken, "Ağlama yoksa ben seni ağlatmasını bilirim," "O kadar karamsar olma, her şeye iyi yanından bak," "Büyük çocuklar ağlamaz," "Kendine acımayı kes," "Korkacak bir şey yok," "Olumlu düşün," "Korkma," "Neşelen biraz, bir daha böyle bir şey olmayabilir," "Olan oldu artık, ağlamanın bir faydası yok," "Karşına daha ne fırsatlar çıkacak" gibi ifadeleri duymuşsunuzdur.

Etrafımızdaki yetişkinler bu gibi ifadelerle tekrar tekrar duygularımızı kontrol edebileceğimiz mesajını verdiler. Onlara baktığımızda, onların bunu başarabildiklerini düşündük. Ama acaba kapalı kapılar arkasında neler oluyordu? Büyük olasılıkla bu yetişkinlerin çoğu kendi acı verici duygularıyla pek iyi başa çıkamıyordu. Fazla alkol almış, sakinleştirici almış, her gece ağlaya ağlaya uyumuş, hatalı ilişkiler yaşamış, yavaş yavaş mide ülserleri oluşmuş, kendilerini işlerine vermiş ya da sessizce acı çekmiş ola-

bilirler. Sorunlarıyla başa çıkmak için hangi yöntemleri kullanmış olurlarsa olsunlar, muhtemelen bu deneyimleri sizinle paylaşmıyorlardı.

Nadiren kontrolü kaybettiklerine şahit olduğunuzda (umarım nadiren böyle bir şey olmuştur) ise eminim ki asla, "Yanaklarımdan süzülen gözyaşlarını görüyor musun? Bunun nedeni 'üzüntü' hissetmem. Bu, hepimizin zaman zaman hissettiği normal bir duygudur ve şimdi sana bununla etkili bir şekilde başa çıkabilmen için birkaç psikolojik beceri öğreteceğim," dememişlerdir.

Duygularımızı kontrol edebilmemiz gerektiği fikri, okul yıllarımızda da sürekli olarak bize işlenir. Örneğin okulunuzdaki ağlayan çocuklarla, özellikle erkeklerse 'ağlak' ya da 'muhallebi çocuğu' oldukları için alay edilmiştir. Sonra büyüdükçe muhtemelen, "Aş bunu artık!", "Kötü olaylar yaşanabilir!", "Yoluna devam et!", "Sakin ol!", "Ödlek gibi davranma!" "Kendine gel artık!", "Biraz sert ol!", "Uzlaştırıcı ol," "Başa çıkmayı öğren," "Dayanıklı ol," "Bunu kabul et," "Kendine acımayı kes," "Bu konuda endişelenme," "Rahatla," "Bunu kafana takma" gibi ifadeleri de duymuşsunuzdur, hatta belki siz bile kullanmışsınızdır.

Bu ifadeler, duygularımızı bir düğme gibi açıp kapatabileceğimizi ima eder. Bu mitin etkili olmasının bir nedeni de etrafımızdaki insanların dışarıdan mutluymuş *gibi* görünüyor olmasıdır. Düşüncelerini ve duygularını kontrol edebiliyorlarmış *gibi* görünürler. Ama buradaki anahtar sözcük 'gibi'. İşin doğrusu, birçok insan düşünce ve duygularıyla mücadele etme konusunda açık sözlü ya da dürüst davranmaz. 'Cesur bir tavır' takınır ve 'ketum' davranırlar. Gözyaşlarını içine akıtan palyaço gibidirler, gördüğümüz tek şey parlak renklere boyanmış yüzleri ve neşeli tuhaflıklarıdır. Danışanlarımdan sık sık, "Arkadaşlarım/ailem/meslektaşlarım şu anda beni duyabilseydi, buna asla inanmazlardı. Herkes çok güçlü/kendimden emin/mutlu olduğumu sanıyor..." gibi ifadeler duyarım.

Otuz yaşında bir resepsiyonist olan Penny, ilk çocuğunu dünyaya getirdikten altı ay sonra beni görmeye geldi. Yorgun, kaygılı ve annelik becerileri konusunda güvensiz hissediyordu. Zaman

zaman yetersiz ya da beceriksiz olduğunu hissediyordu ve tüm sorumluluklarından kaçmak istiyordu. Diğer zamanlarda tükenmiş ve mutsuz hissediyordu ve bir bebek dünyaya getirmenin bir hata olup olmadığını düşünüyordu. Bunlar yetmezmiş gibi, bu düşüncelere kapıldığı için suçluluk da hissediyordu!

Penny düzenli olarak anneler grubunun toplantılarına gittiği halde, sorunlarından kimseye söz etmiyordu. Diğer anneler öylesine özgüvenli görünüyordu ki onlara duygularından söz ettiği takdirde onu küçümseyeceklerinden korkuyordu. Nihayet deneyimlerini paylaşacak cesareti topladığında, itirafları diğer annelerin de sessizlik yeminini bozdu. Annelerin hepsi farklı derecelerde benzer şeyler hissediyordu ama hepsi cesur görünmeye çalışıyor, diğerlerinin onları onaylamayacağı ya da reddedeceği korkusuyla gerçek duygularını saklıyordu. Gruptaki kadınlar birbirlerine açılıp dürüst davranmaya başladığında, hepsi derin bir oh çekti ve aralarında bir bağ oluştu.

Büyürken birçoğumuza acı verici hisleri içimize atmamız ve başkalarından gizlememiz gerektiği öğretilir, bu tür duygulara sahip olmanın zayıf, aptal ya da kusurlu olduğumuz anlamına geldiğini öğreniriz. Sonuç olarak çoğumuz üzgün ya da kaygılı hissettiğimizde veya bir durumla başa çıkamadığımızda yargılanacağımız korkusuyla arkadaşlarımıza ve ailemize açılmakta tereddüt yaşarız. Gerçek duygularımızla ilgili sessizliğimiz ve başkalarına karşı takındığımız sahte tavır, güçlü duygusal kontrol yanılsamasını daha da arttırır.

Peki, bu miti çürütmek neden çok önemli? Buna cevap vermek için biraz düşünelim.

Sorununuz Ne?

Bu kitabı okuyorsanız, büyük ihtimalle hayatınızda iyileştirebileceğiniz alanlar var. İlişkinizde sorun yaşıyor olabilirsiniz, yalnızlık ya da kalp kırıklığı hissediyor olabilirsiniz. Belki de işinizden nefret ediyorsunuzdur ya da işsiz kalmışsınızdır. Belki sağlığınız kötüye gidiyordur. Belki sevdiğiniz bir kişi ölmüştür, sizi reddetmiştir ya da uzaklara taşınmıştır. Belki öz saygınız ya da özgüveniniz

düşüktür. Belki bir bağımlılığınız, maddi ya da hukuki sorunlarınız vardır. Belki depresyon, anksiyete, travma ya da 'tükenmişlik hissi' yaşıyorsunuzdur. Ya da sadece kapana kısılmış gibi veya hayal kırıklığına uğramış hissediyorsunuzdur.

Sorun ne olursa olsun, hiç şüphesiz hoş olmayan düşünce ve duyguların ortaya çıkmasına neden olur, dahası, bunlardan kaçmak ya da bunları yok etmek için de MÜCADELE modunda epey zaman ve çaba harcamış olabilirsiniz. Ama 'hoş olmayan' düşüncelerinizle duygularınıza karşı verdiğiniz bu 'MÜCADELE'nin hayatınızın daha da kötüye gitmesine neden olduğunu varsayalım. ACT'ta bunu şöyle ifade ederiz: "Çözüm, sorunun kendisidir!"

Çözüm Nasıl Bir Sorun Haline Gelir?

Bir yeriniz kaşındığında ne yaparsınız? Kaşırsınız, değil mi? Bu çoğu zaman o kadar işe yarar ki üstünde durmazsınız bile: Kaşınan yeri kaşı ve kurtul. Sorun çözüldü.

Ama diyelim ki bir gün bir egzama sorunu yaşamaya başladınız. Cildiniz çok kaşındığı için doğal olarak kaşırsınız. Ama bu cilt rahatsızlığında cilt hücreleri son derece hassas olur, dolayısıyla o bölgeyi kaşıdığınızda histamin denen oldukça tahriş edici kimyasallar salgılarlar. Bu kimyasallar cildin daha çok kızarmasına neden olur. Bu yüzden bir süre sonra kaşıntı hissi öncekinden daha da şiddetli bir şekilde geri gelir. Elbette, yine kaşıdığınızda, aynı sorunla karşılaşırsınız: Kısa vadede biraz rahatlama hissedersiniz ama uzun vadede durum daha da kötüye gider! Ne kadar çok kaşırsanız, egzama o kadar kötüye gider ve kaşıntı artar.

Kaşınmak normal ve sağlıklı cildteki geçici bir kaşıntı için iyi bir çözümdür. Ama sağlıksız bir ciltte ısrarcı bir kaşıntıyı kaşımak zararlıdır: 'Çözüm' sorunun bir parçası haline gelir. Bu durum yaygın olarak 'kısır döngü' olarak bilinir. İnsan duygularının dünyasında kısır döngüler sık sık görülür. İşte, birkaç örnek:

- Joe reddedilmekten korkuyor ve bu yüzden sosyal ortamlarda çok kaygılı hissediyor. Kaygı duygusunu deneyimlemek istemediği için de mümkün olduğunca sosyal ortamlardan kaçınıyor. Parti davetlerini kabul etmiyor ya da

arkadaşlıklarını sürdürmüyor. Yalnız yaşıyor ve her gece evde vakit geçiriyor. Dolayısıyla nadiren sosyalleştiğinde de pratik yapmadığı için daha da kaygılı hissediyor. Dahası, arkadaşları ya da sosyal bir hayatı olmadan yalnız yaşadığı için kendisini tamamıyla reddedilmiş hissediyor. Oysa esas korktuğu şey bu, reddedilmek!

- Maria sosyal durumlarda kaygılı hissediyor. Bununla aşırı alkol alarak başa çıkıyor. Kısa vadede alkol kaygılarını azaltıyor. Ama ertesi gün akşamdan kalma ve yorgun hissediyor ve alkole harcadığı paradan pişman oluyor ya da içkiliyken yaptığı utanç verici şeylerden endişeleniyor. Elbette bir süreliğine kaygılarından kurtulmuş oluyor ama uzun vadede hoş olmayan bir sürü başka duyguyu deneyimleyerek ağır bir bedel ödemiş oluyor. Kendisini alkol almadığı sosyal durumlarda bulduğunda ise alkolden destek alamadığı için hissettiği kaygı daha da fazla oluyor.
- Prisha kilolu ve bu durumdan nefret ediyor, bu yüzden biraz keyfi yerine gelsin diye çikolata yiyor. Çikolata onu birkaç dakikalığına daha iyi hissettiriyor. Ama sonra aldığı kalorileri ve daha da çok kilo alacağını düşününce kendisini eskisinden de mutsuz hissediyor.
- Alexei ve karısı Sylvana arasında yoğun bir birikmiş gerilim söz konusu. Slyvana, Alexei uzun saatler çalıştığı ve kendisiyle yeteri kadar zaman geçirmediği için ona kızgın. Alexei evlerinde gergin bir ortam olmasından hoşlanmıyor ve bu yüzden bu gibi anlardan kaçınmak için daha uzun saatler çalışmaya başlıyor. Ama daha çok çalıştıkça, Slyvana daha da memnuniyetsiz oluyor ve ilişkilerindeki gerilim giderek artıyor.

Tüm bunların MÜCADELE örneği olduğunu görebiliyorsunuzdur. Bunlar istenmeyen düşünce ve duygulardan kaçınmaya, kaçmaya veya kurtulmaya dair büyük bir çabanın harcandığı örneklerdir.

Aşağıda en yaygın 'mücadele stratejilerini' iki ana kategoriye ayırdım: Savaş ve kaç. Savaş stratejileri, istenmeyen düşünceleriniz

ve duygularınızla savaşmayı ya da bunları kontrol etmeye çalışmayı kapsar; kaçma stratejileri ise bunlardan kaçmayı ya da kaçınmayı kapsar.

Savaşma Stratejileri

Bastırma

İstenmeyen düşünce ve duyguları doğrudan bastırmaya çalışırsınız. İstenmeyen düşünceleri zorla zihninizden atarsınız ya da istenmeyen duyguları 'içinize' atarsınız.

Tartışma

Kendi düşüncelerinizle tartışırsınız. Örneğin zihniniz size, "Başarısız bir insansın," derse, "Yok, değilim. İşimde neler başardığıma baksana," diye karşılık verirsiniz.

Kontrolü ele alma

Düşüncelerinizle duygularınızın kontrolünü ele geçirmeye çalışırsınız. Kendinize, "Kendine gel!", "Sakin ol!" ya da "Neşelen biraz!" gibi şeyler söyleyebilirsiniz ya da mutlu olmadığınızda öyleymiş gibi davranmaya veya olumsuz düşünceleri olumlu olanlarla değiştirmeye çalışırsınız.

Kendini yargılama

Kendinizi farklı hissetmeye zorlamak için acımasızca yargılarsınız. Kendinize 'ezik' ya da 'salak' gibi isimler takarsınız ya da kendinizi eleştirir ve suçlarsınız: "Bu kadar zavallı olma!"

Kaçma Stratejileri

Vazgeçme

Rahatsız eden düşünceleri ya da duyguları tetikleyen durum, olay ya da aktivitelerden vazgeçersiniz. Örneğin kaygılı hissetmemek için bir kursu yarım bırakır, sosyal bir etkinliğe katılmaktan kaçınır, önemli bir işinizi erteler ya da bir zorluktan kaçınırsınız.

Dikkat dağıtma

Başka bir şeye odaklanarak düşüncelerinizle duygularınızı uzaklaştırırsınız: Bir sigara içersiniz, biraz dondurma yersiniz ya da bilgisayar oyunları oynarsınız.

Maddeler

İstenmeyen düşünce ve duygulardan uyuşturucu, alkol, şeker, çikolata, abur cubur, tütün gibi maddeler kullanarak kaçınmaya ya da kurtulmaya çalışırsınız.

Mücadele Stratejilerinin Sorunlu Yanı

Düşüncelerimizle duygularımızı kontrol etmeye çalışmak için bu gibi yöntemleri kullanmanın sakıncası nedir? Aşağıdaki gibiyse, bir sakıncası yok:

- Bunları mantıklı, uygun ve aşırıya kaçmadan kullanırsak
- Gerçekçi bir şekilde işe yarayabilecekleri durumlarda kullanırsak
- Bunları, bizi dilediğimiz kişi olmaktan, bizim için önemli olan şeyleri yapmaktan alıkoymayacak bir şekilde kullanırsak

Dolayısıyla fazla sıkıntılı ya da üzgün değilsek, sadece sıradan, günlük stresle başa çıkmaya çalışıyorsak düşüncelerimizle duygularımızı bilinçli bir şekilde kontrol etmeye çalışmak sorun yaratmaz. Gerçekten de dikkat dağıtmak, bazı durumlarda istenmeyen duygularla başa çıkmanın iyi bir yolu olabilir. Bir yakınınızla tartıştıysanız, incinmiş ve kızgın hissediyorsanız, sakinleşene dek bir yürüyüşe çıkarak ya da kafanızı bir kitaba gömerek dikkat dağıtmak faydalı olabilir. Benzer şekilde yorucu bir iş gününden sonra stresli ve yorgun hissediyorsanız, 'rahatlamak' için bir kadeh şarap içmek tam da ihtiyaç duyduğunuz şey olabilir.

Ancak mücadele stratejileri şu gibi durumlarda sorunlu hale gelir:

- Bunları aşırı bir şekilde kullanırsak
- İşe yaramayacakları durumlarda kullanırsak

- Bunları kullanmak bizi önemli olduğunu düşündüğümüz şeyleri yapmaktan alıkoyarsa

Mücadele Aşırı Seviyeye Ulaştığında

Her birimiz istenmeyen düşünce ve duygulardan kaçınmak için farklı derecelerde mücadele stratejileri kullanırız. Bunları aşırıya kaçmadan kullandığımız takdirde sorun yaşamayız. Örneğin çok kaygılı hissettiğimde bazen çikolata yerim. Bu, bir tür dikkat dağıtma yöntemidir: Başka bir şeye odaklanarak istenmeyen duygulardan kaçınmaya dair bir girişimdir. Ama bunu aşırıya kaçmadan yaptığım için hayatımda büyük bir sorun değildir. Sağlıklı bir kiloda kalmayı başarırım ve diyabet riski altına girmem.

Ancak yirmili yaşlarımın başında çok farklı bir şey yapıyordum. O zamanlar genç bir doktordum ve işimin çok stresli olduğunu düşünüyordum. Bu yüzden hissettiğim kaygıdan kaçınmak için aşırı miktarlarda kek, kurabiye ve çikolata yiyordum. (Kötü bir günde beş paket çift çikolata kaplı kurabiye yerdim.) Sonuç olarak aşırı kilo aldım ve yüksek tansiyon hastası oldum. (Hastalarım için hiç de iyi bir örnek değildim!) *Aşırıya* kaçtığım için bu mücadele stratejisinin ciddi sonuçları oldu.

Yaklaşan sınavlarınız için endişeleniyorsanız, kaygılarınızdan kurtulmak için televizyon izleyerek dikkatinizi dağıtabilirsiniz. Bunu sadece arada sırada yapıyorsanız sorun yok. Ancak aşırıya kaçarsanız, her akşamı televizyon izleyerek geçirirsiniz ve ders çalışmak için vakit ayırmazsınız. Bu da giderek daha geride kalacağınız için daha fazla kaygılanmanıza neden olur. Dolayısıyla kaygı kontrolüne yönelik bir yöntem olarak dikkat dağıtmak uzun vadede işe yaramaz. Elbette şu da kesindir: Kaygıyla bu şekilde başa çıkmak, sizi gerçekten faydalı olan şeyi yapmaktan alıkoyar, yani ders çalışmaktan.

Aynı şey alkol ya da ilaçlarla rahatlama yöntemi için de geçerlidir. Aşırıya kaçmadan alkol ya da zaman zaman sakinleştirici almak uzun vadede ciddi sonuçlara neden olmayabilir. Ancak bu mücadele stratejilerinde aşırıya kaçarsak, kolaylıkla bağımlılığa neden olabilir ki genellikle bunun arkasından daha da acı verici duygulara sebep olabilecek pek çok başka soruna yol açar.

Mücadele Stratejilerini İşe Yaramadıkları Durumlarda Kullanmak

Birini yoğun bir şekilde seviyorsak ve o ilişkiyi ölüm, reddedilme ya da ayrılık nedeniyle kaybedersek birçok acı verici duygu yaşarız. Bunlar kişiden kişiye büyük farklılıklar gösterir ve öfke, üzüntü, kaygı, suçluluk, yalnızlık, çaresizlik ya da korkunun da olduğu birçok farklı duyguyu kapsar. Bu tür duygular, ister bir yakınınızı, ister işinizi ya da bir uzvunuzu kaybetmek olsun, ciddi bir kayıp durumunda normal tepkilerdir, normal bir yas tutma sürecinin parçası olarak zaten bunları yaşamayı bekleriz.

Ne yazık ki gayet doğal olan bu duyguları hissetmek konusunda kendimize izin vermek yerine, birçoğumuz bunları bir kenara itmek için çabalarız. Kendimizi işimize verebilir, aşırı alkol alabilir, 'toparlanmaya' çalışırken yeni bir ilişkiye başlayabilir ya da uyuşturucularla kendimizi uyuşturabiliriz. Ancak bu duyguları ne kadar uzaklaştırmaya çalışsak da bunlar içimizde, derinlerde bir yerde hâlâ oradadır. Bunlar kaslı, zamanda yolculuk yapan, Avusturya aksanlı, insansı katil bir robot gibi er ya da geç *geri döner.*

Bu, biraz da bir topu suyun altında tutmaya benzer. Topu aşağı ittiğiniz sürece yüzeyin altında kalır. Ama bir süre sonra kolunuz yorulur ve topa baskı uygulamayı bıraktığınız anda top sudan dışarı fırlar.

Kocasıyla çocuğu trajik bir araba kazasında öldüğünde, Donna 25 yaşındaydı. Doğal olarak büyük bir üzüntü, korku, yalnızlık ve çaresizlik hissediyordu. Ama bu acı verici duygularla nasıl etkili bir şekilde başa çıkabileceğini bilmiyordu ve bu duyguları uzaklaştırmak için alkole başvuruyordu. Sarhoş olmak geçici olarak acısını dindiriyordu ama ayıldığı anda acısı bir intikam duygusuyla birlikte geri dönüyordu ve bu duyguyu bastırmak için daha da fazla içiyordu.

Donna altı ay sonra beni görmeye geldiğinde, günde hemen hemen iki şişe şarap içiyor, Valium ve uyku hapları kullanıyordu. İyileşmesindeki en büyük etken, hissettiği acıdan kaçmayı bırakma isteğiydi. Ancak duygularıyla ilgili konuşup onlara yer açmayı, duygularının etkisini hafifletmeyi ve bu duyguların serbestçe

gelip kalmalarına ve dilediklerı zaman gitmelerine izin vermeyi öğrendiğinde korkunç kaybını kabul edebildi. Bunu gerçekleştirdiği anda, yakınları için etkin bir şekilde yas tutmayı ve enerjisini yeni hayatını kurmaya yöneltmeyi de başardı. (Kitapta daha sonra bunu nasıl başardığına göz atacağız.)

Mücadele Stratejileri Bizi Önemli Şeyleri Yapmaktan Alıkoyduğunda

Hayatınızda hangi alanlar sizin için önemli? Sağlık mı? İş mi? Aile mi? Arkadaşlar mı? Din mi? Spor mu? Doğa mı? Zamanımızı ve enerjimizi aktif bir şekilde bizim için en önemli ya da anlamlı olan şeylere yönelttiğimizde, hayatın daha dolu ve daha tatmin edici olması şaşırtıcı değildir. Ancak çoğu zaman hoş olmayan duygulardan kaçınma girişimlerimiz, bizim için esasında önemli olan şeyleri yapmamızı engeller.

Örneğin profesyonel bir oyuncu olduğunuzu ve mesleğinizi çok sevdiğinizi hayal edin. Sonra bir gün aniden sahneye çıkmadan önce büyük bir başarısızlık korkusuna kapılıyorsunuz. Devam etmeyi reddediyorsunuz (Yaygın olarak sahne korkusu olarak bilinen bir rahatsızlıktır). Sahneye çıkmayı reddetmek, geçici olarak korkunuzu azaltabilir ama aynı zamanda sizi gerçekten önemli olduğunu düşündüğünüz bir şeyi yapmaktan alıkoyar.

Ya da yeni boşandığınızı varsayalım. Üzüntü, korku ve öfke doğal tepkilerdir ama bu hoş olmayan duyguları deneyimlemek istemiyorsunuz. Bundan dolayı daha iyi hissetmek için abur cubur yemeye, sarhoş olmaya ya da art arda sigara içmeye başlıyorsunuz. Peki, bunların sağlığınız üzerindeki etkileri nasıldır? Şu ana dek sağlığını umursamayan kimseyle karşılaşmadım, buna rağmen birçoğumuz aktif bir şekilde bedenimize zarar veren duygu kontrol stratejilerine başvuruyoruz.

Gerçekten Ne Kadar Kontrol Sahibiyiz?

Düşüncelerimizle duygularımız üzerinde sahip olduğumuz kontrol derecesi, büyük ölçüde bunların ne kadar yoğun olduğuna ve nasıl bir durumda olduğumuza bağlıdır, duygularımız ne kadar az

yoğun olursa ve içinde bulunduğumuz durum ne kadar az streslı olursa, o kadar fazla kontrol sahibi oluruz.

Örneğin günlük hayatta yaşanan tipik stres söz konusuysa ve yatak odamız, bir yoga sınıfı, bir koç ya da terapistin ofisi gibi güvenli ve rahat bir yerdeysek, basit bir gevşeme tekniği çoğu zaman bizi anında daha sakin hissettirebilir.

Ancak düşüncelerimizle duygularımız ne kadar yoğun ve bulunduğumuz ortam ne kadar stresli olursa, kontrol etme girişimlerimiz de o kadar etkisiz kalır. Bir iş mülakatına giderken, partnerinizle tartışırken ya da birisine çıkma teklifinde bulunurken kendinizi tam anlamıyla rahat hissetmeyi denerseniz, ne demek istediğimi anlarsınız. Bu gibi durumlarda sakin *davranabileceğiniz* halde, kendinizi rahat *hissetmezsiniz* (gevşeme tekniklerinizi çok sıkı bir şekilde uygulamanız da fayda etmez.)

Bununla birlikte kaçındığımız şeyler çok önemli olmadığında, düşüncelerimizle duygularımız üzerinde daha çok kontrole sahip oluruz. Örneğin dağınık garajınızı ya da arabanızı temizlemekten kaçınıyorsanız, büyük bir olasılıkla bunun aklınızdan çıkması gayet kolay olur. Neden mi? Çünkü büyük resimle kıyaslandığında, çok da önemli bir konu değildir. Bunu yapmasanız bile, güneş ertesi gün doğacaktır, siz nefes almaya devam edeceksinizdir ve işinize, sağlığınıza ya da yakınlarınıza kötü bir şey olmayacaktır. Sadece garajınız ya da arabanız dağınık kalacaktır.

Ancak diyelim ki birden kolunuzda iri, şüpheli gözüken siyah bir ben çıktı ve doktora gitmekten kaçınıyorsunuz. Zihninizi bundan uzaklaştırmak kolay olur mu? Elbette bir film izlemeye gidebilir, televizyon seyredebilir ya da internette gezinebilirsiniz ve belki kısa bir süreliğine bunu düşünmeyebilirsiniz. Ama uzun vadede, kaçınılmaz bir şekilde o beni düşünmeye başlarsınız çünkü harekete geçmemenin sonuçları ciddi olma potansiyeli taşır.

Dolayısıyla kaçındığımız birçok şey çok önemli olmadığından ve olumsuz düşünce ve duygularımızın büyük bir kısmı o kadar yoğun olmadığından, çoğu zaman mücadele stratejilerimiz bizi daha iyi hissettirir, en azından kısa bir süreliğine. Ancak ne yazık ki bu yüzden sahip olduğumuzdan daha fazla duygusal kontrole sahip olduğumuza inanmaya başlarız.

'Yaşantısal Kaçınma' Nedir?

Kimse kötü hissetmekten hoşlanmaz, bu yüzden doğal olarak hepimiz hoş olmayan düşünce ve duygulardan kaçınmaya çalışırız. Psikologlar buna 'yaşantısal kaçınma' derler; istenmeyen içsel deneyimlerden kaçınmaya ya da bunlardan kurtulmaya dair sürekli olarak devam eden girişim.

Yaşantısal kaçınma normaldir ve düşük seviyelerde sorun oluşturmaz. Ancak yüksek seviyede bir yaşantısal kaçınma, mücadele stratejilerinin aşırı bir şekilde kullanılmasıyla ve üç büyük bedelle sonuçlanır:

1. Aşırı bir şekilde kullanıldığında, bu stratejiler daha anlamlı, hayatı geliştiren aktivitelere (yaklaştırıcı eylemler) harcanabilecek enerjiyi ve zamanı tüketir.
2. Çaresiz, bıkkın ya da yetersiz hissedebiliriz çünkü istenmeyen düşünce ve duygulardan kurtulmak için elimizden geleni yaptığımız halde, bunlar sürekli olarak geri gelir, çoğu zaman eskisinden de yoğun bir biçimde.
3. Aşırı ya da uygun olmayan bir şekilde kullanıldığında, birçok mücadele stratejisi uzun vadede hayat kalitemizi düşürür. (Bir başka deyişle uzaklaştırıcı eylemlere dönüşür.)

Bu istenmeyen sonuçlar daha da hoş olmayan duygulara ve bu da daha da fazla mücadeleye yol açar. Kısır bir döngü başlar. Kelimenin tam manasıyla kısır bir döngüdür. Yüksek seviyede bir yaşantısal kaçınmanın depresyon, anksiyete bozukluğu, bağımlılık, düşük performans, düşük öz saygı, ilişki sorunları, yeme bozuklukları, işten ayrılma ve motivasyon kaybı, OKB, travma, kronik ağrı sendromu ve birçok başka psikolojik sorun için önemli bir etken olduğunu gösteren pek çok çalışma vardır.

Mücadele stratejilerinin zaman zaman otomatik ve bilinçsizce olması da ilginç bir noktadır. Örneğin omurilikten sonra insan bedenindeki en uzun ikinci sinir olan vagus sinirini duymuş olabilirsiniz. Bazen fiziksel, duygusal ya da psikolojik olarak yoğun bir acı deneyimlediğimizde, vagus sinirimiz bizi *gerçekten* de uyuşturur. Duygularımıza 'set çekerek' acı çekmemizi engeller. Bu bilinçli bir seçim

değildir, sadece sinir sistemimiz bize göz kulak oluyordur. Ne yazık ki bu durum uyuşukluk, boşluk, manasızlık ya da 'tüm umutların yitirilmesi' gibi başka hoş olmayan duyguların ortaya çıkmasına neden olur ki bu duygular depresyon ya da travmada sık sık deneyimlenir.

Özet

'Mutluluk tuzağı' özet olarak şudur: Mutluluğumuzu arttırmak amacıyla istenmeyen düşünce ve duygulardan kaçınmak ya da bunlardan kurtulmak için elimizden geleni yaparız ama bu MÜCADELE için ne kadar çabalarsak, o kadar zorlayıcı düşünce ve duygunun ortaya çıkmasına neden oluruz.

Bunu kendi kendinize anlamanız, okuduklarınıza körü körüne inanmak yerine kendi deneyiminize güvenmeniz önemlidir. Bu yüzden lütfen aşağıdaki alıştırmayı yapın. Alıştırma üç bölümden oluşuyor ve yanıtlarınızı yazmanızı tavsiye ediyorum, ancak şu anda yazamayacak durumdaysanız ya da yazmak istemiyorsanız, lütfen en az on, on beş dakika kadar alıştırmayı ciddi ciddi düşünün.

Birinci Bölüm: Neleri Denediniz?

Şu cümleyi tamamlayarak başlayın: En çok kaçınmak ya da kurtulmak istediğim içsel deneyimler (düşünceler, hisler, duygular, anılar, dürtüler, imgeler, duyumlar) _____

_____

_____dır.

Şimdi birkaç dakikanızı bu istenmeyen içsel deneyimlerden kaçınmak ya da kurtulmak için yapmış olduğunuz her şeyin bir listesini yapmaya ayırın. Kullanmış olduğunuz tüm mücadele stratejilerini hatırlamaya çalışın (bilinçli ya da bilinçsiz olarak).

Not: Lütfen bunu önyargılı davranmadan, gerçek bir merak hissiyle yapın! Bu yöntemlerle ilgili 'iyi' ya da 'kötü,' 'doğru' ya da 'yanlış,' 'olumlu' ya da 'olumsuz' diye yargıda bulunmaya başlamayın. Ne yapmamız ya da yapmamamız gerektiğiyle ilgili olarak yargılara ya da doğru olduğunu düşündüğünüz fikirlere takılıp kalmanızı istemeyiz. Buradaki amaç, sadece bu yöntemlerin 'uygulanabilir' olup olma-

dığını anlamaktır, örneğin istediğiniz hayata kavuşmanız için *uzun vadede* işe yarıyorlar mı? (Elbette bu yöntemlerden herhangi biri gerçekten de uzun vadede hayatınızın daha iyiye gitmesini sağlıyorsa, bunlar yaklaştırıcı eylemlerdir, bu yüzden uygulamaya devam edin!)

Aralarında aşağıdaki gibi yöntemlerin de bulunduğu mümkün olduğunca fazla örnek bulun:

Dikkat dağıtma

Acı verici düşünceler ve duygular ortaya çıktığında, dikkatinizi dağıtmak ya da 'zihninizi uzaklaştırmak' için ne yapıyorsunuz? (örneğin filmler, televizyon, kitap, internet, bilgisayar oyunu, egzersiz, bahçe işleri, kumar, yiyecekler, uyuşturucu, alkol vb.)

Vazgeçme

Hangi önemli, anlamlı ya da hayatı iyileştiren aktiviteler, olaylar, görevler, zorluklar ya da insanlardan kaçınıyorsunuz, hangilerini yapmaktan vazgeçiyorsunuz ya da erteliyorsunuz veya hangilerinden kaçıyorsunuz? (Elbette bunlar önemli, anlamlı ya da hayatı iyileştiren şeyler değilse, vazgeçmek sorun değil!)

Düşünme stratejileri

Hissettiğiniz acıyı nasıl düşünmemeye çalışıyorsunuz (bilinçli ya da bilinçsizce)? Aşağıdakilerden bugüne kadar yaptıklarınızı işaretleyin ve bu listede olmayan diğer yöntemleri de yazın:

- Endişe etmek
- Daha iyi bir gelecek hayal etmek
- Kaçış senaryoları (örneğin işinizi ya da partnerinizi terk etmek) ya da intikam senaryoları hayal etmek
- Kendi kendinize "Bu haksızlık..." ya da "Keşke..." diye düşünmek
- Kendinizi, başkalarını ya da dünyayı suçlamak
- Kendinizle mantıklı ve sağduyulu bir şekilde konuşmak
- Olumlu düşünmek, olumlu telkinlerde bulunmak
- Kendinizi yargılamak ya da eleştirmek

- Kendinize zorluk çıkarmak
- Kendinizi ya da başkalarını analiz etmek ("Neden ben/başkaları böyle?" anlamaya çalışmak)
- Durumu, hayatı ya da dünyayı analiz etmek (belirli bir şeyin neden gerçekleştiğini ya da hayatın/dünyanın neden böyle olduğunu anlamaya çalışmak)
- Plan yapmak, strateji oluşturmak, yapıcı bir şekilde problem çözmek
- Yapılacaklar listesi hazırlamak
- İlham verici sözleri ya da deyişleri tekrarlamak
- Olumsuz düşüncelere meydan okumak ya da karşı çıkmak
- Kendinize "Bu da geçecek" ya da "Böyle bir şey olmayabilir" demek

Diğer düşünme stratejileri:

Maddeler

Acı hissinden kaçınmak ya da kurtulmak için hangi maddeleri tüketirsiniz: yiyecekler, içecekler, sigara, keyif verici uyuşturucular, natüropatik ya da bitkisel ilaçlar, çay, kahve, çikolata, aspirin, reçetesiz ya da reçeteli ilaçlar?

Aklınıza gelen başka stratejiler var mı?

İstenmeyen düşünceler ve duygulardan kaçmak, kaçınmak ya da dikkatinizi dağıtmak için bugüne kadar başka hangi stratejileri kulandınız? Örneğin meditasyon yapmak, ilişki yaşamak, agresif davranmak, Tai Chi yapmak, masaj yaptırmak, egzersiz yapmak, kavga etmek, dans etmek, müzik dinlemek, intihar girişiminde bulunmak, kendinize zarar vermek, 'tolere etmek,' 'dayanmak,' 'kabul edip bunları deneyimlemek,' dua etmek, bir şeyler kırmak, yataktan çıkmamak, kişisel gelişim kitapları okumak, bir terapist, doktor veya diğer sağlık uzmanlarına gitmek, hayata ya da başkalarına öfkelenmek?

İkinci Bölüm: Uzun Vadede Bu Stratejilerin Ne Gibi Bir Etkisi Oldu?

Bu mücadele stratejilerinin birçoğu kısa bir süreliğine soluk aldırır. Ama şunu düşünün: Bu stratejiler istenmeyen düşünceler ve duygulardan, bir daha geri gelmeyecek biçimde kalıcı bir şekilde kurtulmanızı sağlıyor mu?

Çoğu zaman bu stratejilerin çoğunda acınız geri dönmeden önce ne kadar süreliğine geçiyor?

Aşırıya kaçmadan ve dikkatlice kullanıldıklarında, bu yöntemlerden bazıları uzun vadede hayatın iyiye gitmesini sağlar, bu durumda bunlar yaklaştırıcı eylemlerdir ve bunları yapmaya devam etmek mantıklıdır. Ancak bu yöntemleri aşırı bir şekilde kullanırsak ya da bunlara fazla bağlı kalırsak, yani çok fazla, katı veya uygun olmayan şekillerde kullanırsak uzun vadeli önemli bedelleri olur. Bu yüzden şunu düşünün: Bu yöntemleri *aşırı* ya da *uygun olmayan* şekillerde kullandığınızda, size sağlık, para, heba edilen zaman, ilişkiler, kaçırılmış fırsatlar, iş, artan acı, yorgunluk, boşa harcanan enerji, bıkkınlık, hayal kırıklığı vb. açısından ne gibi bir bedeli oldu? Acele etmeyin, iyice düşünün.

Üçüncü Bölüm: Ödediğiniz Bedel Ne Oldu?

Son olarak şunu düşünün: Bu yöntemlerden kaçı kısa vadede hissettiğiniz acıyı dindiriyor ama uzun vadede sıkışıp kalmanıza, hayatınızın daha kötüye gitmesine ya da ciddi sonuçlarla karşılaşmanıza neden oluyor? Aşağıdaki satırda yanıtınızı en iyi temsil eden seçeneğin yanına bir çarpı koyun:

'hiçbiri'_____ 'birkaçı'_____ 'yaklaşık yarısı'_____'çoğu'_____'hepsi'_____

(Yaşantısal kaçınma seviyeniz ne kadar yüksek olursa, koyacağınız çarpı işareti üstteki satırın sağ ucuna bir o kadar yakın olur.)

Lütfen okumaya devam etmeden önce yukarıdaki alıştırmanın üç bölümünü de tamamlayın.

Bu alıştırmayı eksiksiz yaptıysanız ve kendinize karşı gerçekten dürüst davrandıysanız, büyük olasılıkla üç şeyi keşfetmişsinizdir:

1. MÜCADELE etmeye çok fazla zaman, çaba, enerji (ve para) harcadınız: istenmeyen düşünceler ve duygulardan kaçınmak veya kurtulmak için.
2. Bu stratejilerden birçoğu zaman zaman sizi kısa sürelerle istenmeyen düşünceler ve duygulardan uzaklaştırdı ama *uzun vadede* bunlar geri döndüler.
3. Aşırı ya da uygun olmayan şekillerde kullanıldıklarında bu stratejilerden birçoğunun harcanan para, zaman ve enerji açısından ciddi bedelleri ve sağlığınız, canlılığınız ve ilişkileriniz üzerinde olumsuz etkileri olur. Bir başka deyişle sizi kısa süreliğine daha iyi hissettirdiler ama uzun vadede hayat kalitenizi düşürdüler.

Nasıl Hissediyorsunuz? Ne Düşünüyorsunuz?

Biraz durun ve ne hissettiğinizi fark edin. Merak ediyor musunuz, ilginizi çekiyor mu? Yoksa biraz şaşkın mı hissediyorsunuz, kafanız mı karışıyor ya da rahatsız mı oluyorsunuz? Endişeli, suçlu ya da kızgın mı hissediyorsunuz? Sizi rahatsız eden duygular ortaya çıktıysa, hiç merak etmeyin, hepsi normal! Bu, derinlere yerleşmiş birçok inanca meydan okuyan yepyeni bir bakış açısı. Güçlü tepkiler vermek doğal.

Ayrıca şu anda zihninizin ne dediğine dikkat edin. Faydalı ya da teşvik edici şeyler mi söylüyor? Yoksa sizi yargılıyor ve eleştiriyor, size salak ya da aptal mı diyor? Birçok okuyucu için büyük bir ihtimalle ikinci seçeneği yapıyordur. Eğer böyleyse endişelenmeyin: Salak ya da aptal değilsiniz (zihniniz benimle aynı fikirde olmasa bile). Başvurmuş olduğunuz bu stratejiler evrenseldir, gezegendeki herkes bunları acıdan kaçınmak ya da kurtulmak için kullanır. Hepimiz dikkatimizi dağıtmaya çalışıyoruz, hepimiz zor

şeyleri yapmaktan vazgeçiyoruz, hepimiz acıdan kurtulmanın yollarını düşünüyoruz ve hepimiz bedenimize şu ya da bu maddenin girmesine izin veriyoruz. Hatta arkadaşlarımız, ailemiz ve sağlık uzmanları sık sık bizi aktif olarak bunları yapmaya teşvik ediyor!

Demek istediğim, bu düşünce ve duygulardan kaçınmak ya da kurtulmak için ne kadar çaba harcarsak harcayalım, bunlar uzun vadede geri döner! Ne yazık ki genellikle kısa süreliğine rahatlamak için yaptığımız şeyler, uzun vadede hayatımızın daha kötüye gitmesine neden olur. Zaman zaman hepimizin sıkışıp kaldığı kısır bir döngüdür bu.

Dur Bakalım!

"Bir dakika," dediğinizi duyar gibiyim. "Neden hayır işleri yapmak, çok çalışmak ya da arkadaşlarla ilgilenmek gibi konulardan söz etmediniz? Başkaları için bir şeyler yapmanın insanları mutlu etmesi gerekmiyor mu?"

İyi bir nokta. Mesele sadece önemli olan şeyler yapmanız değil, aynı zamanda bunları yapmak için sahip olduğunuz motivasyon. Esasında bencil olduğunuz düşüncesinden kurtulmak için hayır işleri yapıyorsanız, yetersizlik duygusundan kaçınmak için kendinizi işinize veriyorsanız ya da reddedilme korkusundan dolayı arkadaşlarınızla ilgileniyorsanız, bu aktivitelerden pek tatmin olmazsınız. Neden mi? Çünkü esas motivasyonunuz hoş olmayan düşünce ve duygulardan kaçınmak olduğunda, yaptığınız şeyin tüm neşesini ve canlılığını alıp götürür. Örneğin en son ne zaman stres, can sıkıntısı ya da kaygı hissinden kurtulmak için lezzetli bir şey yediğinizi düşünün. O kadar da tatmin edici olmadığını tahmin ediyorum. Peki, hiç aynı yemeği ya da yiyeceği kötü hislerden kurtulmak için değil, sadece ve sadece bundan keyif almak ve lezzetini takdir etmek için yediniz mi? Eminim ki bunu daha tatmin edici bulmuşsunuzdur.

Hayatımızı nasıl daha iyiye götüreceğimize yönelik tavsiyeler bize dört bir yandan geliyor: anlamlı bir iş bul, şu harika egzersizi yap, doğada vakit geçir, bir hobi edin, bir kulübe katıl, hayır işleri yap, yeni beceriler öğren, arkadaşlarınla eğlen gibi. Diğer taraftan

bunları bizim için önemli ve anlamlı oldukları için *yaparsak*, tüm bu aktiviteler gerçekten de yoğun bir tatmin hissi *verebilir*. Ama bunları daha ziyade hoş olmayan düşünce ve duygulardan kaçmak için yaparsak, pek de ödüllendirici olmayacaklardır. Neden mi? Çünkü tehdit edici olduğunu düşündüğünüz bir şeyden kaçmak için çabalarken yaptığınız bir şeyden keyif almanız zordur.

Dolayısıyla sizin için gerçekten anlamlı olduğu için bir şeyler yaptığınızda bunları mücadele stratejileri olarak *sınıflandırmayız*. Bunlara 'değer odaklı eylemler' deriz (Bu terimi 10. Bölüm'de açıklayacağım) ve bu eylemlerin uzun vadede hayatımızı *daha iyiye* götürmesini bekleriz.

Ama bu eylemler esas olarak yaşantısal kaçınmaya dayanıyorsa, esas amaçları istenmeyen düşünce ve duygulardan kaçınmak ya da kurtulmaksa bunlara *mücadele stratejileri* diyoruz ve bunları tatmin edici bulmanız şaşırtıcı olurdu.

Hayatta istediği her şeye sahip olan ama yine de mutlu olmadığını hisseden Michelle'i hatırladınız mı? Michelle'in hayatındaki eylemleri motive eden şey yetersizlik ve değersizlik duygusundan kaçınmaktı. Utanç ve kaygı duygusunun eşlik ettiği, "Sevilmeyen bir insanım," "Neden bu kadar yetersizim?" ve "Kimse beni sevmiyor" gibi düşüncelerle boğuşuyordu.

Michelle bu düşünce ve duygulardan kurtulmak için çok çabalıyordu. Kendisini işinde kusursuz olmak için zorluyor, sık sık başkalarını memnun etmek için geç saatlere kadar çalışıyordu; kocasının ve çocuklarının üstüne titriyor ve her istediklerini yapıyordu; hayatındaki herkesi memnun etmeye çalışıyor, her zaman onların ihtiyaçlarına öncelik veriyordu. Birini üzebilirim diye kimseye 'hayır' diyemiyor ve her gününün büyük bir kısmını 'insanları memnun ederek' geçiriyordu.

Michelle bu davranışı erken çocukluk döneminde öğrenmişti. İstismarcı ve otoriter ebeveynlerle büyüdüğünden, küçük yaştan itibaren onları memnun etmek için her şeyi yapması gerektiğini, aksi takdirde bunun korkunç sonuçları olacağını öğrenmişti. Ama yetişkin hayatında bunu yapmaya devam ederken bu davranışların üstünde oluşturduğu yük inanılmaz boyutlara

ulaşıyordu. Peki, tüm bunlar üzücü düşünce ve duygulardan kurtulmasını sağlıyor muydu? Yanıtı tahmin etmişsinizdir. Kendisini sürekli olarak son sıraya koyarak ve başkalarının onayını almak için didinip durarak sadece değersizlik duygusunu pekiştiriyordu. Tamamen mutluluk tuzağına düşmüş durumdaydı.

Mutluluk Tuzağından Nasıl Kurtulabiliriz?

Birinci adım, öz farkındalığı arttırmak. Bu yüzden her gün hoş olmayan düşünce ve duygulardan kaçınmak ya da kurtulmak için yaptığınız önemsiz şeyleri fark edin ve dikkatle sonuçlarını izleyin. Bir günlük tutmanız ya da her gün bunun üzerine düşünmek için birkaç dakikanızı ayırmanız ideal olur. Bunu yapmamız önemli çünkü tuzağa düştüğümüzü ne kadar çabuk fark edersek, o kadar çabuk kurtuluruz.

Peki bu, zorlayıcı duygulara katlanmamız ve acı ve mutsuzluk içinde geçen bir hayata teslim olmamız gerektiği anlamına mı gelir? Kesinlikle hayır! Böyle bir durum, düşünce ve duygularımızın tüm dikkatimizi talep ettiği ve ne yapacağımızı söylediği İTAAT modunun bir örneği olurdu. Kitapta 2. Kısım'da hem MÜCADELE hem de İTAAT'ten çok farklı, istenmeyen düşünce ve duygularla başa çıkmanızı sağlayacak yeni ve daha etkili yöntemler öğreneceksiniz. Ancak bu konuya girmeden önce, yapbozun bulunması gereken bir parçası daha var.

4

MÜCADELEYİ BIRAKMAK

Hiç kötü adamın bir bataklığa düştüğü ve debelendikçe bataklığa daha hızlı gömüldüğü eski kovboy filmlerinden birini izlediniz mi? İzlemediyseniz merak etmeyin, bunlar berbat filmlerdir. Demek istediğim, bir bataklığa düşecek olursanız, yapabileceğiniz en kötü şey mücadele etmektir. Yapmamız gereken şey, geriye uzanmak, dümdüz ve hareketsiz durmak ve yüzeyde süzülmek. (Sonra aşırı zeki atınıza bir ıslık çalıp sizi kurtarması için çağırabilirsiniz!) Fiziksel olarak kurtulmak için çok az çaba gerekir. Ama psikolojik olarak bunu yapmak çok zordur çünkü bedeninizdeki her içgüdü size 'MÜCADELE ET' diye bağırır!

Aynı ilke içimizde zorlayıcı düşünce ve duyguların ortaya çıktığı zamanlar için de geçerlidir: İçimizden gelen ilk şey mücadele etmektir, hemen önceki bölümde öğrendiğimiz mücadele stratejilerine başvurur, bunları içsel deneyimimize karşı mücadele etmek ya da ondan kaçmak için kullanırız. Ne yazık ki bataklıkta olduğu gibi mücadele durumun daha da kötüye gitmesine neden olur.

Peki, Alternatif Nedir?

Acı verici düşünce ve duygulara tepki vermenin, mücadele etmekten çok daha etkili bir yolu var ama sezgilerimize öylesine ters düşüyor ki bunu idrak etmekte zorlanıyoruz. Bunu anlayabilmeniz için size üç bölümden oluşan basit bir deney yapmanızı tavsiye ediyorum. (Ayrıca deneyi sırf okumak yerine gerçekten yaparak daha çok faydalanacağınızı da garanti ediyorum. Ama

bunu yapacak durumda değilseniz ya da yapmak istemiyorsanız, en azından canlı bir şekilde hayal etmeye çalışın.)

A Bölümü

Şu anda nerede olursanız olun, sizin için önemli olan her şeyin önünüzde olduğunu hayal edin. Bunlara hayatınızın hem keyifli, hoş unsurları –en sevdiğiniz filmler, kitaplar, müzik, sporlar, oyunlar, yiyecekler, insanlar, yerler, evcil hayvanlar ve yapmaktan hoşlandığınız tüm aktiviteler– hem de hayatın zor, hoş olmayan unsurları –deneyimlediğiniz bütün zorluklar ve sorunlar– dâhil olsun.

Bir yandan da elinizde tutmakta olduğunuz kitabın, genellikle mücadele ettiğiniz tüm zorlayıcı düşünceler, imgeler, anılar, hisler, duygular, duyumlar ve dürtülerden oluştuğunu hayal edin.

B Bölümü

(Uyarı: Boynunuzda, omzunuzda ya da kolunuzda sorun varsa, lütfen alıştırmanın bu bölümünü yapmayın, sadece canlı bir şekilde hayal edin.)

Bu paragrafın sonuna geldiğinizde, kitabı iki elinizle sıkı sıkı kavrayın ve kendinizden mümkün olduğunca uzakta tutun. (Kitabı elektronik bir cihazda okuyorsanız, bunu da kullanabilirsiniz, alternatif olarak herhangi bir kitap, hatta bir kâğıt parçası bile yeterli olur.)

Kitabı iki elinizle sıkı sıkı kavradıktan sonra kollarınızı dümdüz tutun (dirseklerinizi bükmeyin) ve mümkün olduğunca öne uzatın, böylece kitabı 'bir kol mesafesinde' tutuyor olacaksınız. (Bunun sizi zorlaması gerek, zorlanmıyorsanız kollarınızı biraz daha fazla çaba harcayarak öne uzatmalısınız.) Sonra en az bir dakika kadar aynı pozisyonda kalın –ellerinizi öne uzatın, kitabı mümkün olduğunca kendinizden uzakta tutun. Bunu yaparken merakla bu deneyimin size ne hissettirdiğini fark edin, özellikle de ne tür düşünce ve duyguların ortaya çıktığına dikkat edin.

Nasıl gitti? Rahatsızlık verici, yorucu ve sinir bozucu muydu? (Çoğu insan bu alıştırmayı bir dakika bile yapmanın sinir bozucu, yorucu ve büyük bir rahatsızlık kaynağı olduğunu düşünür.*)

Şimdi, bu alıştırmayı bütün gün, saatlerce yaptığınızı hayal edin, çok yorucu olmaz mıydı? Bir bilgisayarda yazı yazdığınızı, video oyunları oynadığınızı, bir kitap okuduğunuzu, bir araba kullandığınızı, akşam yemeği hazırladığınızı, lezzetli bir yemek yediğinizi, seviştiğinizi, tenis oynadığınızı, kumsalda güneşlendiğinizi hayal edin ama tüm bunları bu alıştırmayı yaparken yaptığınızı düşünün. Alıştırma dikkatinizi yaptığınız şeyden ne kadar uzaklaştırırdı? Aldığınız keyfi ya da tatmini azaltır mıydı? Bu aktiviteleri yetkin bir şekilde yapmak ne kadar zor olurdu? Ne kadar çok şey kaçırırdınız?

İşte, düşüncelerimiz ve duygularımızla mücadele etmek böyle bir şeydir: Çok fazla zaman ve enerjiyi bunları uzaklaştırmaya çalışmak için harcarız. Yorucu, tüketici ve dikkat dağıtıcı bir çabadır bu. Dahası, dikkatinizin çok büyük bir kısmı bu içsel mücadeleye yönelmiş olduğundan, 'an'da olmak, yaptığınız işe odaklanmak çok zordur ve hayatın sayısız zorluğuna etkili bir şekilde karşılık vermek neredeyse imkânsızdır.

Şimdi, tamamıyla farklı bir şey yapmayı deneyelim.

C Bölümü

Bir kez daha bu kitabın tüm zorlu, istenmeyen düşünce ve duygular olduğunu hayal edin. Bu paragrafın sonuna geldiğinizde, yine kitabı bir dakika boyunca elinizden geldiğince ileriye uzatın. Sonra kitabı itmeyi bırakın ve hemen kucağınıza koyun. Tüm dikkatinizi şuna verin: Bununla mücadele etmeyi bıraktığınızda ne gibi bir fark oluştu? Kitabın öylece kucağınızda kalmasına izin

* Zaman zaman inanılmaz derecede güçlü, atletik bir danışanım, "Çok kolaydı. Bunu bütün gün yapabilirim," der. Ben de onu iki dakika daha kitabı öne itmeye davet ederim. Sonra, "Gerçekten de seansımızın geriye kalan kırk dakikası boyunca bunu yapmaya devam mı etmek istiyorsun?" diye sorarım. O inanılmaz derecede güçlü, atletik tipler bile "hayır" derler çünkü bunun hem insanı tüketen hem de dikkatini dağıtan bir şey olduğunu fark ederler.

verin. Kollarınızı öne uzatın. Yavaşça bir nefes alın ve meraklı bir tavırla gözlerinizi ve kulaklarınızı açıp etrafınızda neler gördüğünüzü ve duyduğunuzu fark edin.

Neler keşfettiniz? Kitabı öne uzatmayı bırakmak, aşağı indirip kucağınıza koymak nasıl bir hisiti? Daha mı az dikkat dağıtıcıydı? Daha mı az yorucuydu? Daha mı az acı vericiydi? Bir rahatlama hissi verdi mi? Ya bir özgürlük hissi? Etrafınızdaki dünyayı fark etmek daha mı kolay oldu? Kollarınızı ve ellerinizi hareket ettirip eyleme geçmek kolaylaştı mı?

İstenmeyen düşünce ve duygulara bu şekilde tepki vermek, mücadele etmenin tam tersidir. Kendimizi açar, düşünce ve duygularımıza yer veririz; onların gelmesine, kalmasına ve kendiliğinden gitmesine izin veririz. Bizim üzerimize gelmelerine izin vermeyiz ve değerli enerjimizle dikkatimizi onlarla savaşmaya ya da onlardan kaçmaya da harcamayız. Böylece zamanımızı ve enerjimizi yaklaştırıcı eylemlere yöneltmek için yer açılmış olur. Ayrıca tüm dikkatimizi yaptığımız şeye vermemiz de kolaylaşır ve bunun iki büyük faydası olur. Odaklanabildiğimizde:

a) Her şeyi daha iyi yaparız
b) Keyifli olma potansiyeli taşıyan aktivitelerden daha çok keyif alır, daha çok tatmin oluruz.

Tıpkı bataklıkta süzülmek gibi, bunlar da doğal bir şekilde mümkün olmaz. Ama araştırma sonuçları gayet net: Düşünce ve duygularımıza böyle yanıt verdiğimizde, semptomlar azalır. Kaygı seviyesi ve stres seviyesi düşer, depresyon semptomları azalır, kronik ağrı sendromu gibi durumlarda deneyimlenen fiziksel ağrı hissi bile azalır.

Bunun birçok insanın şaşırtıcı bulduğu üçüncü bir faydası daha var. Zorlayıcı düşünce ve hislerimiz genellikle faydalı bilgiler barındırır, birçok diğer faydası arasında dikkatimizi ele alınması gereken sorunlara çekebilirler, hayatla ilgili önemli geri bildirimlerde bulunurlar ve yaptığımız şeyler bizim için iyi olmadığında bunu görmemize yardımcı olurlar. İçsel deneyimlerle mücadele

ederken bu değerli bilgileri etkili bir şekilde kullanamayız ama mücadeleyi bıraktığımız anda bunu başarabiliriz. (Bu sözler şu anda size saçma psikoloji jargonu gibi geliyorsa paniklemeyin, sonraki bölümlerde bu kavramı inceleyeceğiz.)

ACT'ın etkinliğiyle ilgili üç bin yayımlanmış araştırmaya rağmen, bazen insanlar mücadeleyi bırakmaya büyük bir tereddütle yaklaşırlar. Örneğin Karl yüksek seviyede kaygı hisseden otuz iki yaşında bir iş insanıydı. Sürekli olarak hastalanmaktan, işini kaybetmekten ve karısının onu terk edeceğinden endişeleniyordu ve değersiz, sevilmeyen ve yetersiz olmak gibi kendisini yargıladığı birçok düşünceye sahipti. Bunların yanı sıra, 'sağlıksız bir mükemmeliyetçiliğe' eğilimliydi. (Her şeyi büyük bir stres ve kaygıya neden olacak kadar kusursuzca yapmaya çalışıyordu.) Örneğin iş yerinde resmi olmayan bir e-posta yazmak gibi basit bir işi tamamlaması bile saatler sürüyordu çünkü bunu 'kusursuz' olana dek dört, beş, altı ya da yedi kere baştan yazmak zorunda kalıyordu. Kusursuzca yapamayacağı korkusuyla sık sık önemli işlerini erteliyordu ve bunları nihayet yaptığında, kusursuz bir sonuç elde etmeye dair son bulmayan takıntısı, yaptığı her şeyden aldığı keyfi tüketiyordu.

Karl'a eski bir kitap kullanarak yukarıdaki alıştırmayı ilk kez yaptırdığımda, "Şöyle yapsam olmaz mı?" deyip kitabı odanın diğer ucuna fırlattı.

"Olur," dedim. "Elbette, olur. Bunu yapmana izin veren pek çok mücadele stratejin var: uyuşturucu, alkol, dikkat dağıtma, erteleme gibi. Ama geri gelmesi ne kadar sürecek? Hem bu stratejileri kullanmak sana nasıl bir bedele mal olacak?" Karl ağlamaklıydı. Gidip kitabı aldım. "Bu kitabı uzağa fırlatmak, işlevsel açıdan bunu ileride tutmaktan farklı değil, bununla mücadele ediyorsun, kendinden uzaklaştırmaya çalışıyorsun. Biz burada tamamıyla farklı bir şey yapmaktan söz ediyoruz. Şundan söz ediyoruz," diyerek kitabı yavaşça kucağıma koydum.

Karl tereddütlüydü. "Anlamıyorsunuz," dedi. "Kaygı hissi beni tüketiyor. Bu duruma tahammül edemiyorum."

"Doğru. Şu anda kaygıların seni tüketiyor. Böyle hissetmeye tahammül edememen normal." Kitabı aldım, iki elimle sıkı sıkı

tutup öne uzattım. "Kaygıya böyle tepki verdiğin sürece her zaman seni tüketir ve tahammül edilmez olur. Bunu değiştirmek ister misin? Buna yanıt vermenin, artık tahammül edilmez ve tüketici olmaması için etkisini azaltmanın yeni bir yolunu öğrenmek ister misin?" Kitabı kucağıma bıraktım.

Karl "evet" anlamında başını salladı. "Harika," dedim. "Elbette bunu bir kitapla yapmak kolay. Şimdi, bazı gerçek düşünce ve duygularla deneyelim."

İKİNCİ KISIM

ZORLAYICI DÜŞÜNCE VE DUYGULARLA NASIL BAŞA ÇIKARIZ?

5

NASIL ÇAPA ATILIR?



Hiç 'duygusal bir fırtına' yaşadınız mı? Sıkıntı veren düşünceler zihninizde şiddetli bir rüzgârda savrulan yapraklar gibi dönüp durdu mu? Acı veren duygular taşmış bir nehir gibi bedeninize hızla yayıldı mı? 'Duygusal fırtınalar' ne kadar şiddetli olduklarına, ne sıklıkta meydana geldiklerine ve bunları tetikleyen unsurlara göre çarpıcı değişiklikler sergiler. Ayrıca aklınıza gelebilecek her türlü düşünce ve duygu kombinasyonundan oluşabilirler: öfke, kaygı, üzüntü, yalnızlık, suçluluk, utanç, endişe, yargı, travmatik anılar, korkunç imgeler, acı veren duyumlar, şiddetli dürtüler. Ancak duygusal bir fırtınanın doğası nasıl olursa olsun, tek bir şey kesindir: Bizi hemen etkisi altına alır.

Duygusal fırtınalara iki şekilde tepki veririz: İTAAT ya da MÜCADELE. İTAAT modunda fırtına bizi tamamıyla kontrol eder. MÜCADELE modunda bunu yok etmek için elimizden geleni yaparız. Genellikle eş zamanlı olarak hem İTAAT hem de MÜCADELE ederiz. Bir başka deyişle 'tamamıyla kancaya yakalanırız.' Bu da fırtınayı tetikleyen sorunla ya da zorlukla etkili bir şekilde başa çıkmamızı imkânsız hale getirir.

Şimdi, bir an için gerçek fırtınaları konuşalım. Diyelim ki bir tekneniz var ve tam limana girmek üzereyken telsizden şiddetli bir fırtınanın yaklaştığını duyuyorsunuz. Hızla ve güvenli bir şekilde limana girip demir atmak istersiniz, aksi takdirde fırtına teknenizi açık denize sürükler. Elbette demir atmak fırtınayı yok etmez ama fırtına geçene dek teknenizi sabit bir noktada tutar.

Birazdan benzer bir yöntem öğreneceksiniz: içinizde duygusal fırtınalar koptuğunda nasıl 'demir atabileceğinizi.' Ama önce şu konuların öneminden söz edelim...

Fark Etmek ve İsimlendirmek

Bu kitaptaki kancadan kurtulma yöntemlerinden birçoğu, 'fark etme ve isimlendirme' denen bir süreci kapsar: Düşüncelerinizi ve duygularınızı merakla fark eder ve yargılamadan isimlendirirsiniz. (örneğin "Anksiyete başladı" ya da "Kaygılı hissediyorum" gibi.) Çoğumuz için bu doğal bir şekilde gerçekleşmediğinden ve ilk başlarda tuhaf bir yöntem gibi geldiğinden, bunun amacını anlamak önemlidir.

Zorlayıcı düşünce ve duygularımızı fark edip isimlendirdiğimizde, davranışlarımız üzerindeki etkilerini hafifletiriz. Nasıl mı? Ne düşündüğümüzü ve hissettiğimizi fark etmek ve sözcüklerle ifade etmek gibi basit bir eylem, 'prefrontal korteksi' (beynin, alnınızın hemen arkasındaki kısmı) aktif hale getirir ve beynin, içinizde kopan o duygusal fırtınaları başlatan diğer kısımlarını sakinleştirir.

Temel olarak düşünce ve duygularımızın ne kadar az farkında olursak, eylemlerimiz üzerinde –ne söylediğimiz ve ne yaptığımız üzerinde– de o kadar az kontrole sahip oluruz. Çocukluğunuzda öğretmeninizin sınıftan çıktığı anları hatırlıyor musunuz? Neler olurdu? Ortalık bir anda karışırdı, değil mi? Aynı ilke iç dünyamız için de geçerli. Farkındalığımız öğretmen, düşüncelerimiz ve duygularımız çocuklar gibidir. Bunlar ortaya çıktığında, karmaşa yarattığında, dilediğini yaptığında bilinçli olarak onların farkında değilizdir. Ne kadar az farkında olursak, bunlar eylemlerimiz üzerinde o kadar fazla kontrol sahibi olur ve bizi uzaklaştırıcı eylemlere yöneltmeleri kolaylaşır.

Ancak öğretmen sınıfa geri döndüğünde, öğrenciler hemen sakinleşir. Farkındalığımızı düşüncelerimize ve duygularımıza getirdiğimizde, benzer bir şey olur: Onları fark edip isimlendirdiğimizde, bizi rahatsız etme becerilerinin büyük bir kısmını kaybederler. Hâlâ oradadırlar ama artık onlara İTAAT etmez ya da onlara karşı bir MÜCADELE vermeyiz.

Düşünce ve duygularımızı "Onu fark ediyorum" ya da "İşte, geldi" gibi ifadelerle isimlendirmek faydalıdır. Örneğin kendinize, "Kaygıyı fark ediyorum," "Uyuştuğumu fark ediyorum," "Göğsüm sıkışıyor," "Zihnimin endişe dolu olduğunu fark ediyorum," "İşte, acı verici bir anı," "İşte, sigara içme isteği" diyebilirsiniz.

Bunu ilk yapmaya başladığımızda, bize garip ya da rahatsız edici bir yöntem gibi gelebilir. Ancak biraz olsun kancadan kurtulmamızı sağlar. Günlük konuşmalarda, "Öfkeliyim," dediğimde sanki bu his *benmişim* gibi gelir, ama "Öfkeyi fark ediyorum" ya da "İşte, bu öfke hissi" dediğimde, "biraz geri çekilmeme" ve bunu içimden geçen bir duygu olarak görmeme yardımcı olur.

Benzer bir şekilde, "Ben eziğin tekiyim," dediğimde, o *düşündüğüm nitelikte biriymişim* gibi gelir, ama "Bir ezik olduğum düşüncesini fark ediyorum," dediğimde, beni bu düşünceden biraz uzaklaştırır ve böylece bunun özümde kim olduğumu anlatan bir şey değil, gelip giden bir düşünce olduğunu hatırlarım.

Umarım fark etme ve isimlendirme alıştırmasını denemek istersiniz (gerekçe üreten makineniz sizi caydırmak için elinden geleni yaptığı halde). Keşfedeceğiniz yeni yöntemleri de kullanabilirsiniz.

Basit Bir Formül

Çapa atmaya hazır mısınız? Lütfen, şunu unutmayın: Bu, o fırtınalı düşünce ve duygulardan kaçınmanın ya da bunlardan kurtulmanın bir yolu değildir (gerçek bir çapanın hava durumunu kontrol etmemesi gibi). Fırtına sizi sürüklemesin diye sabit bir yerde kalmanın bir yoludur.

Duygusal fırtınalar çıktığında çapa atmanın yüzlerce yolu vardır ama hepsi üç adımlı basit bir formülü izler. Umarım bu formülü deneyip herhangi bir zamanda ve yerde yapabileceğiniz, dilediğiniz kadar kısa ya da uzun tutabileceğiniz kendi alıştırmalarınızı oluşturursunuz. Bunu 'KBO' akronimiyle hatırlayabilirsiniz:

K: Düşüncelerinizi ve duygularınızı kabul edin
B: Bedeninizle bağ kurun
O: Yaptığınız şeye odaklanın

Şimdi, bu alıştırmanın üstünden gidelim ve siz alıştırmayı yaparken adımları açıklayayım. Başlamadan önce birkaç dakikanızı bugün yaşadığınız zor bir olayı düşünmek için ayırın ve kaygı, üzüntü, suçluluk, öfke, yalnızlık ya da diğer zorlayıcı düşünce ve duyguları fark edip etmediğinize bakın ki elinizde üstünde çalışabileceğiniz materyaller var. (Bunu yapamıyorsanız sorun değil, bu alıştırmayı ne hissediyor olursanız olun yapabilirsiniz; sakin, rahat ya da neşeli, canı sıkkın, depresif ya da uyuşuk. Ama alıştırma sırasında biraz sıkıntılı olduğunuzda, sonuçlar daha belirgin olacaktır.)

K: Düşüncelerinizi ve duygularınızı kabul edin

Küçük çocuklar dünyaya karşı doğal bir merak hissederler, yetişkinlerin pek ilgi göstermediği bir kuşa, çiçeğe ya da tırtıla büyük bir merakla bakarlar. İç dünyanızda neler olduğunu fark edebilmek için içinizdeki o çocuksu merak hissiyle bağ kurun. İçinizde 'ortaya çıkan' her şeyi kabul edin: Düşünceler, hisler (uyuşukluk hissi dâhil), anılar, duyumlar, dürtüler.

(Not: Bazı insanlar duygulardan çok düşünceleri fark etmeyi kolay bulur, bazıları için ise tam tersi geçerlidir. Sizin için en kolay ne ise onu fark ederek başlayın, sonra daha zor olanları ele alın. Sadece ikisinden birini fark ediyorsanız şimdilik sorun değil, kitabı okumaya devam ettikçe bu durum değişecek.)

Zihninizde beliren düşünceleri fark etmek için yaklaşık olarak 10 ile 20 saniye, bedeninizi tepeden tırnağa taramak için de 10 ile 30 saniye arasında bir süre ayırın ve hangi duyumların orada olduğunu fark edin. Bunu yaparken fark ettiğiniz şeyler için, "Fark ediyorum" ya da "Bu duygu..." gibi ifadeler kullanın. Örneğin, "İşte, bu öfke hissi," "Değersiz olmakla ilgili düşünceleri fark ediyorum."

Buradaki amaç, düşüncelerinizle duygularınızı onlara İTAAT etmeden ve onlara karşı MÜCADELE etmeden kabul etmektir. Önceki bölümde o kitabı nasıl öne uzatmayı bıraktığınızı ve kucağınıza koyduğunuzu hatırlıyor musunuz? İşte, sözünü ettiğim sürecin ilk ufak adımı budur. (Ama sadece ilk adımdır ve sadece ufak bir adımdır, arkasından daha pek çok adım gelecek, bu yüzden sabırlı olun.)

Yapmaya çalıştığınız şey, sadece burada ve şimdi, şu anda bu düşünce ve duyguların orada olduğunu sadece kabul etmektir. (Bu, İTAAT etmek ya da onlara karşı MÜCADELE etmek değildir). Bunları fark edin ve isimlendirin. O kadar. Lütfen, okumaya devam etmeden önce bunu en az 20 ile 30 saniye arasında bir süre ayırıp yapın (asgari süre budur, tercih ederseniz daha uzun süre de yapabilirsiniz.)

B: Bedeninizle bağ kurun

Şimdi, düşüncelerinizle duygularınızı kabul ederken, bir yandan da fiziksel bedeninizle bağ kurun. Bunu yapmanın sizin için uygun bir yolunu bulun, herkes farklı yöntemleri faydalı bulabilir. Aşağıda deneyebileceğiniz öneriler göreceksiniz ama lütfen bunları değiştirebileceğinizi ya da sizin için daha uygun olan alternatifleri kullanabileceğinizi unutmayın:

- Ayaklarınızla yavaşça ve hafifçe yere basın.
- Sırtınızı ve omurganızı yavaşça ve hafifçe dikleştirin.
- Ellerinizi sadece parmak uçlarınız birbirine değecek şekilde yavaşça ve hafifçe birbirine bastırın.
- Kollarınızı yavaşça ve hafifçe iki yana açın, boynunuzu esnetin ya da omuzlarınızı hareket ettirin.

Hastalık, yaralanma ya da kronik ağrı yüzünden bedeninizle yapabilecekleriniz kısıtlıysa ya da bedeninizin odaklanmak istemediğiniz kısımları varsa, bu alıştırmayı ihtiyaçlarınıza uyacak şekilde değiştirin. Şunları deneyebilirsiniz:

- Yavaşça ve hafifçe nefes alıp verin.
- Çok ağır bir şekilde ve kendinizi kesinlikle zorlamadan sandalyedeki ya da yataktaki pozisyonunuzu daha rahat bir pozisyonla değiştirin ve hangi kaslarınızı kullandığınızı fark edin.
- Kaşlarınızı yavaşça ve hafifçe mümkün olduğunca yukarı kaldırın ve serbest bırakın.

Yaratıcılığınızı kullanın; parmaklarınızı birbirine vurmaktan ayak parmaklarınızı kıpırdatmaya kadar bedeninizin bir bölümüyle bağ kurmanıza yardımcı olabilecek her şeyi deneyebilirsiniz. Şunları yapabilirsiniz:

- Avuçlarınızı sıkıca birbirine bastırın ve boyun, kol ve omuz kaslarınızın nasıl gerildiğini hissedin.
- Ellerinizi sandalyenizin kollarına bastırın ya da ensenizi ve kafa derinizi baskı uygulayarak ovun.
- Odada yavaşça etrafınıza bakın ve boynunuzu, başınızı ve gözlerinizi nasıl kullandığınızı fark edin.
- Ağır ağır esneme hareketleri (ya da bir yoga hareketi) yapın.
- Başparmaklarınızı birbirinin etrafında çevirin, ellerinizi birbirine kenetleyin, kendinize sarılın, ellerinizi dizlerinize götürün... Yüzlerce olasılık var.
- Yanınızda başkaları varsa ve bu alıştırmayı yaptığınızı bilmelerini istemiyorsanız, sadece omurganızı dikleştirin ve ayaklarınızla yere basın.

Unutmayın ki bu zorlayıcı düşünce ve duygulardan kurtulmaya çalışmıyorsunuz. (Çapalar fırtınaları dindirmez.) Dikkatinizi dağıtmaya da çalışmıyorsunuz.

Buradaki amaç, hem düşüncelerinizle duygularınızı kabul etmek hem de bedeninizle bağ kurarak onu aktif bir şekilde hareket ettirmek. Bunun nedeni, size fiziksel hareketler –kollarınızla, ellerinizle, bacaklarınızla, ayaklarınızla, yüzünüzle ve ağzınızla yaptığınız hareketler– üzerinde daha fazla kontrol sağlamak ve duygusal fırtına şiddetle devam ederken daha etkin bir şekilde hareket etmenizi sağlamaktır.

Lütfen okumaya devam etmeden önce bu alıştırmayı yapın: En az 10 ile 20 saniye ayırıp düşünce ve duygularınızı kabul edin ve bedeninizle bağ kurun. (Bir kez daha, asgari süre budur, dilediğiniz kadar uzun tutabilirsiniz.)

O: Yaptığınız şeye odaklanın

Düşüncelerinizle duygularınızı kabul etmeye, bedeninizle bağ kurmaya devam edin. Bunu yaptığınız sürece, nerede olduğunuzu ve neler olduğunu fark edin. Sonra dikkatinizi yaptığınız aktiviteye verin.

Buradaki fikir de yaratıcı olmak ve bu alıştırmayı yapmanın size uygun yollarını bulmaktır ancak deneyebileceğiniz birkaç fikir şöyle:

- Odada etrafınıza bakın ve görebildiğiniz beş şeyi fark edin.
- Duyabildiğiniz üç ya da dört şeyi fark edin.
- Burnunuzun ya da ağzınızın içinde hangi kokular, tatlar ya da duyular olduğunu fark edin.
- Ne yaptığınızı fark edin.

Lütfen 10 ile 20 saniye süreyle etrafınızdaki dünyayı fark etmek için bu alıştırmayı yapın ve sonra tüm dikkatinizi bu kitabı okuma eylemine geri yöneltin.

Bravo. Şimdi, lütfen KBO adımlarını tekrarlayın: Düşüncelerinizle duygularınızı kabul etmek, bedeninizle bağ kurmak ve yaptığınız şeye odaklanmak. Her adım için en az on ile on beş saniye ayırın ama dilediğiniz takdirde bu süreyi daha uzun tutabilirsiniz.

Çok iyi gidiyorsunuz. Şimdi, üçüncü kez KBO adımlarını tekrarlayın. Yine her adım için on ile on beş saniye (ya da daha uzun) ayırın.

Dördüncü ve son kez her adım için on ile on beş saniye (ya da daha uzun) ayırın. Alıştırmayı tüm dikkatinizi yapmakta olduğunuz aktiviteye yönelterek tamamlayın (Bu durumda bu kitabı okumak).

Neler deneyimlediniz? En azından aşağıdakilerden bazılarını deneyimlediğinizi umuyorum:

- Düşünceleriniz ve duygularınız muhtemelen pek değişmemiş olsa da bunlardan biraz uzaklaşmayı ve sizi ele geçirmelerine izin vermek yerine 'geriye çekilmeyi' ve bunları fark etmeyi başardınız. Düşüncelerinizle duygularınız sizi eskisi kadar zorlamadı, rahatsız etmedi ya da etkilemedi.
- Bedeninizi hissetmeyi ve daha rahat hareket etmeyi başardınız, fiziksel eylemleriniz üzerinde daha fazla kontrol hissiniz oldu.
- Daha fazla 'an'da oldunuz, daha uyanık ya da dikkatli hissettiniz.
- Nerede olduğunuza, ne yaptığınıza, ne düşündüğünüze ve hissettiğinize dair daha yüksek bir farkındalık kazandınız.
- Kendinizi düşüncelerinizden ayırdığınızı hissettiniz.

Bunlardan hiçbirini deneyimlemediyseniz ya da bir şeyler yolunda gitmediyse, lütfen bu bölümün sonundaki çözüm bulma kısmına göz atın. (Zorlayıcı düşüncelerinizle duygularınız azaldıysa ya da yok olduysa, birazdan söz edeceğimiz gibi, bu amaç değil, güzel bir bonustur.)

İşe Yaramıyor!

"Bu yöntem işe yaramıyor!" dedi Karl, ona yukarıdaki alıştırmayı yaptırdığımda.

"'İşe yaramıyor' derken tam olarak neyi kastediyorsun?" diye sordum.

"Kendimi daha iyi hissetmiyorum," dedi. "Bu alıştırma o duyguların yok olmasını sağlamadı."

"Doğru, amaç bu değildi," dedim.

Karl'ınki gibi yorumlar, bu yaklaşımı yeni deneyen kişiler arasında son derece yaygındır. Tüm mücadele stratejilerini ve sağlık ile iyi oluş açısından ödedikleri bedelleri anladıktan sonra bile. 'Mücadeleyi bırakmayı' ve zorlayıcı düşünce ve duygulardan kaçınmak ya da bunlardan kurtulmak için çaba gerekmeden bunların etkisini nasıl azalttığını öğrendikten sonra bile. Hatta çapaların fırtınaları kontrol etmediğini öğrendikten sonra bile.

Evet, tüm bunlara rağmen birçok insanın düşünce ve duygulara karşı bu yeni yaklaşımı anlaması biraz zaman alabilir. Siz de bu kişilerden biriyseniz kesinlikle normal bir durum. Bu yaklaşımı yeni öğrendiğimde, benim de anlamam zaman almıştı. Gayet doğal çünkü yanıt vermenin son derece farklı bir yolu.

Karl gibi, birçok insan ilk başlarda çapa atmanın amacını yanlış anlar ve bir başka mücadele stratejisi olarak kullanmaya çalışır. Ama bu, başarısızlığın ve hayal kırıklığının reçetesidir, duygularınızı kontrol etmenin akılcı bir yolu değildir. Bu yaklaşımın amaçlarından bazıları şöyledir:

- Zorlayıcı düşünceler ve duygular ortaya çıktığında, daha etkin davranabilmek için fiziksel eylemlerimiz üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmak
- Düşünce ve duygularımızın etkisini azaltmak: Otomatik pilota bağladığımızda, bunlar bizi bir kukla gibi oynatır (İTAAT modu) ama bunların bilinçli olarak farkında olduğumuzda, merakla kabul ettiğimizde üzerimizdeki kontrollerini büyük ölçüde kaybederler.
- Endişelenmeyi, düşüncelere dalmayı, takıntılar geliştirmeyi ya da zihnimizde kaybolmamıza neden olan diğer etkenleri bırakmak
- Uzaklaştırıcı eylemlerimizi kesintiye uğratmak (örneğin bizi inşa etmek istediğimiz hayattan uzaklaştıran sorunlu davranışlardan uzak durmak)
- Dikkatimizi yaptığımız işe ya da aktiviteye yöneltmemize (ve yeniden yöneltmemize) yardımcı olmak, özellikle de ilgisizsek, otomatik pilota bağlamışsak ya da düşüncelerimiz ve duygularımız bizi bundan uzaklaştırıyorsa (Bu alıştırma bu yüzden tüm dikkatinizi yaptığınız işe verme talimatıyla sona eriyor.)

Kitabın ilerleyen bölümlerinde değineceğim başka faydaları da var ama önce çok önemli bir konunun altını çizmek istiyorum...

Amaç, Dikkat Dağıtmak Değil

İngilizcede dikkatin dağılması anlamındaki 'distraction' sözcüğü, Latince 'uzaklaşmak' anlamına gelen *distrahere* sözcüğünden gelir. Dikkat dağıtma teknikleri, *dikkatinizi* istenmeyen düşünce ve duygulardan *uzaklaştırma* amacı taşıyan mücadele stratejileridir. Çapa atarken bunun tam tersini yaparız: Aktif bir şekilde var olan düşünceleri, hisleri, duyguları, duyumları, dürtüleri ve anıları *fark ederiz*. Dikkatimizi dağıtmaya çalışırsak, yani istenmeyen bu içsel deneyimlerden uzaklaşmaya, bunları göz ardı etmeye, orada değillermiş gibi davranmaya çalışırsak, sadece onlara karşı bir başka mücadele stratejisi uygulamış oluruz. (Kitabı öne uzatmayı bırakıp kucağınıza koyduğunuzda, bunları göz ardı etmez ya da orada değillermiş gibi davranmazsınız.)

Dikkat dağıtmak 'yanlış' ya da 'kötü' değildir ama zaten bunu nasıl yapacağınızı biliyorsunuz. Hepimizin bir sürü dikkat dağıtma yöntemi var ve bunların genellikle işe yaramadığını ya da en iyi ihtimalle geçici bir süreliğine rahatlamamızı sağladığını biliyoruz. Dolayısıyla buradaki amaç, tamamıyla farklı bir şey yapmaktır: düşünceler ve duygularla mücadele etmeyi bırakmak ve var olmalarına, 'kucağımızda durmalarına' ve gelmelerine, kalmalarına ve dilediklerinde gitmelerine izin vermek.

Çok incinmiş durumdaysanız, yoğun bir hüzne, aşırı kaygıya, derin bir yalnızlığa kapılmış haldeyseniz, çapa attığınızda hissettiğiniz acı yok olmayacaktır. Ancak genellikle büyük bir hızla etkisi hafifleyecektir, sizi oradan oraya savuramayacağı kadar güç kaybedecektir. Bu alıştırmayı birkaç dakika yaparsanız ki genellikle üç, dört dakika yeterli olur ama bazen daha uzun süreler gerekir, içinizdeki fırtına olanca şiddetiyle devam etse bile, çoğu zaman sakinleştiğinizi hissedeceksiniz.

Öte yandan hissettiğiniz acı çok şiddetli değilse, örneğin hafif-orta derecede üzüntü, stres ya da kaygı hissediyorsanız, çapa atarken genellikle bu acı hafifler ve bazen tamamıyla yok olur. Böyle olduğunda, doğal bir şekilde bunu kabul edin ve bunun keyfini çıkarın ama şunu unutmayın: Bu, esas amaç değil, bir 'bonus.' Bu kitapta yer verilen herhangi bir tekniği, acı verici düşünce ve duy-

gulardan kaçınmak, kaçmak, bunları yok etmek ya da dikkatinizi uzaklaştırmak için kullanırsanız çok geçmeden hayal kırıklığına uğrar ya da öfkelenirsiniz. Sonra da zihniniz itiraz etmeye başlar: "İşe yaramıyor!"

Yöntemleri Karıştırmak

Benim tavsiyem, çapa atma yöntemlerinizi kendi kendinize bulmanızdır. KBO formülünü kullanmanın yüzlerce yolu vardır. Unutmayın, yukarıdaki sıralamaya bağlı kalmanız gerekmiyor:

Kabul etme ⟶ Bağ kurma ⟶ Odaklanma

Bazı kişiler ilk olarak bedenleriyle **b**ağ kurmayı, sonra içlerinde olup bitenleri **k**abul etmeyi ve yaptıkları şeye **o**daklanmayı daha kolay bulur. Bazıları ise şu sıralamayı tercih eder:

Bağ Kurma ⟶ Odaklanma ⟶ Kabul etme

Üç aşamayı da kullandığınız (Kabul etme aşamasını atlamayın, aksi takdirde sadece dikkatinizi dağıtmış olursunuz) ve birkaç kere tekrarladığınız sürece sıralamanın bir önemi yok. Ayrıca farklı isimlendirme yöntemlerini de deneyebilirsiniz. Bazı insanlar sadece bir, iki sözcük kullanmayı tercih eder: 'Kaygı,' 'Endişe,' 'Üzüntü,' 'Kendimi yargılıyorum;' bazıları ise daha uzun ifadeler kullanmayı tercih eder: "... duygusunu fark ediyorum" ya da "Aklımdan ... ilgili düşünceler geçiyor."

Şimdi... Lütfen iki, üç dakika kadar bir kez daha çapa atma aşamasını tekrarlayın. En az iki, üç kere KBO aşamalarını tekrarlayın ve neler olduğunu fark edin.

Sırada Ne Var?

"Çapa attıktan sonra ne yapacağım?" diye düşünüyor olabilirsiniz. (Düşünmüyorsanız bile, size söyleyeceğim.) İkinci Bölüm'deki seçim noktası kavramını hatırlıyor musunuz? Yaklaştırıcı eylemler, olmak istediğiniz kişi fikriyle uyumlu olan, sizi inşa etmek

istediğiniz hayata yaklaştıran eylemlerdi ve uzaklaştırıcı eylemler de bunların tam tersiydi. Dolayısıyla yaklaştırıcı bir eylem olarak bir iş ya da aktivite yapıyorsanız, buna devam edin. Tüm dikkatinizi verin. Neden mi? İki iyi nedeni var.

Birincisi, herhangi bir şeyi iyi yapmak istiyorsak en çok ihtiyaç duyduğumuz şey nedir? Beceri, bilgi, deneyim ya da yetenek değildir ama bunlar da katkıda bulunur. En çok ihtiyaç duyduğumuz şey, dikkatimizi yaptığımız işte tutma becerisidir. Ne kadar becerikli, bilgili, deneyimli ya da yetenekli olursanız olun, yaptığınız işe odaklanamazsanız, bunu iyi yapamazsınız.* Seçkin atletler beklenmedik derecede kötü bir performans gösterdikten sonra, "Aklım karşılaşmada değildi," derken bunu kastederler. Ama bu durum sadece atletler için geçerli değildir. Ne yapıyor olursak olalım, hepimiz için geçerlidir, ister bir araba kullanıyor, yemek pişiriyor, sevişiyor, futbol oynuyor olalım, ister ders çalışıyor, spor salonunda egzersiz yapıyor, çocuklara bakıyor, bir kitap okuyor ya da iş yerinde çalışıyor olalım. İlgisiz, odaklanamamış olduğumuzda, dikkatimiz dağınık olduğunda, otomatik pilota bağladığımızda ya da her şeyi 'isteksizce' yaptığımızda, bunları iyi yapamayız.

Tüm dikkatimizi yaptığımız aktiviteye vermemizin ikinci iyi nedeni, bu aktiviteden mümkün olan en büyük faydayı sağlamaktır. Temel olarak yaptığımız şeye ne kadar az dikkatimizi verirsek, bunu yapmaktan o kadar az tatmin ya da keyif alırız. (Nedenlerini daha sonra inceleyeceğiz.)

Dolayısıyla çapa attıktan sonra yaklaştırıcı bir eylemle meşgul oluyorsanız, bu aktiviteye tüm dikkatinizi verin. Ama uzaklaştırıcı bir eylemde bulunuyorsanız bu aktiviteyi bırakın ve yaklaştırıcı bir eylem olabilecek yeni bir aktiviteye geçin. (Elbette söylemesi kolay, özellikle de bu noktada aklınıza hiç yaklaştırıcı bir eylem gelmiyorsa. Ama endişelenmeyin, bu kitabın sonuna ulaştığınızda, elinizde fazlasıyla yaklaştırıcı eylem olacak

* Elbette bu kuralın da istisnaları var. Örneğin sarhoş olmak ya da televizyonun önünde uyuklamak isterseniz, bunları iyi yapabilmek için tüm dikkatinizi bu aktivitelere vermeniz gerekmez. Ama genel olarak çoğu karmaşık iş ve aktivite için bu kural geçerlidir.

ve yeni becerilerinizi uygularsanız, bu tür değişimleri yapmakta zorlanmayacaksınız.)

Ne Zaman ve Nerede?

Çapa atmayı ne kadar çok pratik edersek, o kadar iyi olur. İdeal olarak fırtınalarla başa çıkmaya hazırlıklı olabilmek için hafif duygusal havalarda mümkün olduğunca pratik yapmak faydalıdır. Bu yüzden hafif-orta derecede stresli, kaygılı, öfkeli, sinirli, endişeli ya da üzgün olduğunuzda, gün boyunca KBO adımlarını tekrarlayın. Becerileriniz geliştikçe, bunları daha sert hava koşullarında test edin. Biraz zaman alabilir ama pratik yapmaya devam ederek en sert fırtınalarda bile çapa atabildiğinizi göreceksiniz. (Ama pratiğe devam etmeniz gerek, sadece yazılanları okumanın bir faydası olmayacaktır.)

Ayrıca yeniden odaklanmanıza ve dikkatinizi yaptığınız işe vermenize yardımcı olması için bu pratiği odaklanamadığınız, dikkatinizin dağınık olduğu ya da otomatik pilota bağladığınız herhangi bir zamanda da yapın. Aynı şekilde tembel, tükenmiş, uyuşuk ya da 'hiçbir şey yapacak halinizin olmadığı' zamanlarda da canlanmak, enerji toplamak ve eylemleriniz üzerinde yeniden kontrole sahip olmak için yapın.*

Bu alıştırmaların en güzel yanı, bunları günlük rutininize dâhil etmenin son derece kolay olması; bunları herhangi bir zamanda ve yerde dilediğiniz kadar yapabilirsiniz: trafikte kırmızı ışıkta durduğunuzda otuz saniyelik bir versiyonunu, sabah uyandığınızda bir dakikalık bir versiyonunu, ağır ilerleyen bir kuyrukta beklerken iki dakikalık bir versiyonunu ya da öğle molanızda üç dakikalık bir versiyonunu yapabilirsiniz. Yatakta uzanırken bile yapabilirsiniz.

Ne kadar sık pratik yaparsanız, o kadar iyi. Günde on dakikaya kadar çıkabilirseniz, harika olur. Yirmi dakika daha da iyi olur. Ama bir dakika bile hiç yapmamaktan daha iyidir.

---

* Bu kitaptaki her önerinin hayatınızdaki özel durumlara uyarlanması gerekir. Örneğin uyuşukluğunuzun nedeni uykusuzluk ya da tıbbi bir durumsa, bazen gidip biraz uzanmak daha iyi olabilir.

Çapa atmak özellikle şu durumlarda faydalıdır:

- İçinizde herhangi bir duygusal fırtına koptuğunda
- Endişelenmeye, takıntılı düşüncelere ya da düşüncelere dalmaya son vermek istediğinizde
- Sizi engelleyen her türlü davranışı bırakmak istediğinizde
- Yaptığınız işe odaklanmak ya da dikkatinizi vermek zor olduğunda
- Tembel, uyuşuk olduğunuzda ya da 'içinize kapandığınızı' hissettiğinizde
- Sürekli olarak düşüncelerinizle duygularınıza çok 'daldığınızda'
- Bedeniniz 'içine kapanmaya' ya da 'donmaya' başladığında (travmayla ilgili durumlarda sıklıkla yaşanır)
- Rahatsız edici ya da travmatik anılar ortaya çıktığında
- Güçlü bağımlılıklarla ilgili şiddetli istekler ya da dürtüler ortaya çıktığında
- İTAAT ve MÜCADELE modlarından her çıkmak istediğinizde

Bu, kitapta ele alacağımız birçok kancadan kurtulma becerisinden sadece biri. İlk başlarda faydasını pek fark etmeyebilir, çabucak çarpıcı bir değişim görmeyebilir ya da bu iki aşırı uç arasında bir yerde kalabilirsiniz. Ama bu alıştırmayı her gün birkaç dakikalığına bile olsa düzenli ve sık sık yaparsanız, zamanla büyük faydalarını görürsünüz.

Sorun Çözme

Çapa atmakta zorlanmadıysanız, lütfen bu bölümü atlayın ve bir sonraki bölüme geçin.

İşe yaramadı

İnsanlar böyle dediğinde, hemen hemen her zaman bu beceriyi bir mücadele stratejisi olarak kullanıyorlardır: istenmeyen düşünce ve duygulardan dikkatlerini uzaklaştırmak ya da bunlardan kurtulmak için. Her iki soruna da bu bölümde değindik.

Hiçbir fark görmedim

Genellikle bu durum sadece düşüncelerinize ve duygularınıza saplanıp kalmadığınızda gerçekleşir; kancaya takılmadıysanız, kancadan kurtulmanız da gerekmez. Böyle bir durum olduğunda, alıştırmayı yapmayı tekrar deneyin ama önce hayatınızdaki büyük bir sorunu ya da zorluğu düşünerek bazı zorlayıcı düşünceler ve duygularla bağ kurun. Diğer olasılık ise alıştırmayı ilk yaptığınızda çok şey olup bittiği için (talimatları okumak vs.) buna odaklanmayı başaramamış olabilirsiniz. Bu yüzden lütfen tekrar deneyin.

Ayrıca bazen farkın çok ince olduğunu da unutmayın, sadece biraz daha dikkatli ve farkındalıklı ya da bedeninizle biraz daha fazla bağ kurmuş ve eylemleriniz üzerinde biraz daha kontrol sahibi olmuş olabilirsiniz.

Duygularım yoğunlaştı

Neyse ki bu nadiren görülen bir durum. Genellikle uzun süre duygularınızdan kaçındığınızda, bunlarla bağınızı kopardığınızda, bu duyguları görmezden geldiğinizde ve bunları uzaklaştırdığınızda bir geri tepme etkisi deneyimlersiniz. Sanki bu duygu (genellikle kaygıdır) artık heyecanla zıp zıp zıplıyor, "Hey! Bana biraz dikkatini yöneltmenin vakti gelmişti! Neden bunca zamandır beni görmezden geliyordun?

Bana bak! Bana bak! Buradayım! Bak, neler yapabiliyorum!" diyordur.

Düzenli pratiklerle duygularınızı uzaklaştırmak yerine kabul etmeye başladığınızda, bu durum değişecektir. Bir daha tekrarlandığı takdirde, işin sırrı, birkaç dakika daha çapa atmaya devam etmektir. KBO adımlarını üç, dört kez daha yapın ve her seferinde en az bir dakika uzatın. Göreceksiniz ki bu bölümde daha önceden anlattığım sonuçları deneyimlemeye başlayacaksınız.

Düşünce ve duyguları kabul ettiğimde, bunları isimlendirmem *şart* mı?

Hayır, şart değil. (Asla önerdiğim bir şeyi yapmak zorunda değilsiniz. Bu, her zaman kişisel bir seçimdir.) Düşüncelerimizle duygularımızı merakla fark ettiğimizde, bunları isimlendirmesek de faydasını görürüz. Ama bunları *isimlendirdiğimizde*, kancadan kurtulma becerilerine fazladan bir 'güç' ekleriz.

Hissettiğim şeyleri isimlendiremiyorum

Bazı insanlar duygularını isimlendirmekte bir hayli zorlanır. Bu beceriyi öğrenmek mümkün ama şimdilik sadece 'stres,' 'huzursuzluk,' 'incinmişlik' ya da 'acı' gibi genel terimler kullanabilirsiniz.

Ne hissettiğimi fark etmekte zorlanıyorum

Duygularınızla bağ kurmakta zorlanıyorsanız ya da sadece uyuşukluk hissediyorsanız, şunu kabul etmeniz yeterli: "Uyuşukluğu fark ediyorum" ya da "Bedenimde bir hissizlik olduğunu fark ediyorum." Daha sonraki bölümlerde, bunu düzeltecek yeni beceriler öğreneceksiniz.

Düşüncelerimi fark etmekte zorlanıyorum

Düşüncelerinizi fark edemiyorsanız ya da hiçbir şey düşünmüyormuş gibi hissediyorsanız, sadece duygularınızı fark edin.

Bu kadar çok şeyi aynı anda fark edemiyorum

Birçok şeyi fark etmeye çalışmak bocalamanıza neden oluyorsa, daha yavaş gidin ve odağınızı daraltın. K adımında, bedeninizdeki sadece bir duyguyu fark edin ya da duygularınız yerine düşüncelerinizi fark edin. B adımında, sadece hareket edin ve bedeninizin bir parçasını fark edin. O adımında, görebildiğiniz ya da duyabildiğiniz sadçce bir veya iki şeyi fark edin. Daha çok şeyi aynı anda fark edebilmek için odağınızı zamanla yavaş yavaş genişletin.

Fiziksel acının daha çok farkına vardım

Bazen insanlar bu alıştırmayı yaparken, boyunlarında ve sırtlarında ağrı, kaslarında gerilme ya da bedenlerinde bazı fiziksel ağrılar hisseder. Bunu B adımına dâhil edebilmek için seçeneklerden biri, bedeninizle bağ kurmanın bir yolu olarak o bölgeleri esnetmek ya da masaj yapmaktır. Diğer seçenek ise K adımını devreye sokmak ve mücadele etmeden bu rahatsız eden şeyi kabul etmektir: "Sırtım ağrıyor," "Boynumun ağrıdığını fark ediyorum." En iyisi iki seçeneği birden uygulayın.

6

ASLA BİTMEYEN HİKÂYELER

Diyelim ki doğrudan beynimle bağ kurmanızı sağlayan, zihin okuyan bir makineniz var. Zihnim beni ağır bir şekilde her eleştirdiğinde ve zorladığında bu makineyi kullanarak zihnimi okumayı deneseydiniz, aşağıdaki paragraftaki kendini yargılama ifadelerini duyardınız. (Elbette hepsini aynı gün duymazdınız, birkaç ay boyunca zihnimi okumanız gerekirdi.) Bunları okurken şunu düşünün: Sizin zihniniz de buna benzer şeyler söylüyor mu?

Evet, başlıyorum. Zihnim bana şunları söylemekten hoşlanıyor: *Şişmanım, yaşlıyım, dürüst değilim, becerikli değilim, yeteri kadar başarılı değilim, başkaları kadar zeki değilim, ikiyüzlüyüm, tuhafım, uyum sağlayamıyorum, nasıl biri olduğumu bilseydin benden hoşlanmazdın, sıkıcıyım, çekici değilim, berbat bir ebeveynim, berbat bir partnerim, çok bencilim, fazla dağınığım, sakarım.*

İşte, duydunuz. Şimdi, biraz zihninizin neler dediğine odaklanın. "İnanamıyorum! Russ'ın zihni de benim gibi konuşuyor!" mu diyor, yoksa şuna benzer bir şey mi söylüyor: "Bu adamın derdi ne? Onun bir kişisel gelişim gurusu olması gerekmiyor mu?" Bu ikinci edisyonu yazarken 54 yaşındayım ve öz yargı listeme baktığımda, bunların çoğunu çocukluktan beri yetişkin hayatımın tamamında düşündüğümü görebiliyorum. Ama artık farklı olan şey, bu düşünceler ortaya çıktığında çoğu zaman çok aldırmıyorum. Çoğu zaman çok az etkileri oluyor ya da hiç olmuyor, etkileri olursa bile genelde çok kısa

sürede kancadan kurtulabiliyorum. (Son iki cümlede 'çoğu zaman' dediğimi fark ettiniz mi? Bunu asla kusursuz bir şekilde yapamıyorsunuz, insanın kendisini her zaman geliştirmesi gerekiyor.)

İşin aslı, olumsuz düşünceler normaldir. Dünyanın dört bir yanında, sayıları elli kişiden az olup iki bin kişiyi aşan farklı topluluklara sunumlar yapıyor ve eğitimler veriyorum (hem sağlık uzmanlarına hem de sıradan kişilere). Onlarla az önce sizinle paylaştığım düşüncelerin hepsini paylaşıyorum. Sonra, "Sizin zihniniz de zaman zaman böyle şeyler söylüyorsa, lütfen elinizi kaldırın. Kelimesi kelimesine *aynı* olması gerekmez, benzer de olabilir," diyorum. Bunu her söylediğimde, salondaki hemen hemen bütün eller havaya kalkıyor. Ardından, "Elinizi indirmeyin ve etrafınıza bakın. Sırf sizin zihninizin böyle konuşmadığını fark edin. Hepimizin zihni aynı şeyleri yapıyor. İnsan olmanın bir parçası bu," diyorum.

Birinci Bölüm'de sözünü ettiğim nedenlerden dolayı, hepimiz bir sürü olumsuz düşünceye sahibiz. Hatta araştırmalar düşüncelerimizin yaklaşık olarak %80'inin belirli bir dereceye kadar olumsuz olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla sizin zihninizde de bir sürü olumsuz düşünce varsa, aramıza hoş geldiniz.

Muhteşem Hikâye Anlatıcısı

Devam etmeden önce, düşüncelerin aslında ne olduğunu açıklığa kavuşturursak iyi olacak. Düşünceler aslında sözcüklerdir. Sözcükler yazıldığında bunlara 'metin' deriz. Sözcükler sesli bir şekilde dile getirildiğinde bunlara 'konuşma' deriz. Sözcükler kafamızın içinde olduğunda, bunlara 'düşünce' deriz.

'Kafamızın içindeki sözcüklerin' yanı sıra, bir de 'imgeler' ya da 'anılar' olarak 'kafamızın içinde resimler' vardır. Düşüncelerimiz, imgeler ve anılar kolektif olarak 'biliş' diye bilinir. Daha sonraki bölümlerde imgelere ve anılara göz atacağız, bu bölümde ise düşünceleri inceleyeceğiz.

Biz insanlar 'kafamızın içindeki sözcüklere' fazla bağlı kalırız. Düşüncelerimiz bize hayatımızı ve hayatımızı nasıl yaşayacağımızı anlatır. Bize nasıl olduğumuzu ve olmamız gerektiğini, ne yapa-

cağımızı ve nelerden kaçınacağımızı söylerler. Oysa bunlar sadece sözcüklerdir, zaten ACT'ta bu yüzden genel olarak düşüncelerden 'hikâyeler' diye söz ederiz. Bazen bunlar doğru hikâyeler olurlar (gerçekler), bazen de yanlış olurlar. Ama çoğu düşüncemiz ne gerçektir ne de yanlıştır. Çoğu ya hayatı nasıl gördüğümüzle (bunlara 'fikirler,' 'tavırlar,' 'yargılar,' 'idealler,' 'inançlar,' 'teoriler,' 'ahlaki değerler,' 'bakış açıları,' 'varsayımlar' vs. denir) ya da hayatımızda ne yapmak istediğimizle ilgili hikâyelerdir (Bunlara 'planlar,' 'stratejiler,' 'hedefler,' 'istekler,' 'arzular,' 'değerler' vs. denir).

Peki, zihnimiz hikâye anlatmayı ne kadar sever? Hiç durmaz, öyle değil mi? (Uyuduğunuzda bile). Zihnimiz sürekli kıyaslar, yargılar, değerlendirir, eleştirir, planlar, analiz eder, hatırlar, tahminde bulunur ve hayal kurar. Dünyanın en muhteşem hikâye anlatıcısı gibidir: Her zaman söyleyecek bir şey bulur ve dikkatimizi çekmekte ustadır.

Ancak ACT'ın bize bu düşüncelerle başa çıkabilmemiz için yardım etme yöntemi birçok diğer psikolojik modelden farklıdır. Esas odak noktamız, herhangi bir düşüncenin doğru ya da yanlış, olumlu ya da olumsuz olması değildir. Bizi esasında en çok ilgilendiren konu, bu düşüncenin bize sunacak faydalı bir yanı olup olmadığıdır. Bu düşüncenin bize yol göstermesine izin verirsek, yaşamak istediğimiz hayatı inşa etmemize yardımcı olur mu?

"Ama bir dakika!" dediğinizi duyar gibiyim. "Olumsuz düşünceler bizim için zararlı ya da kötü değil miydi?" Yanıt: Hayır! (Burada bir basım hatası yok, yanıt kesinlikle 'hayır.') Olumsuz düşünceler özünde sizin için asla zararlı ya da kötü değildir. "Ama nasıl olur?" diye soruyor olabilirsiniz. "Stres, depresyon, anksiyete gibi durumlara neden olmuyorlar mı?" Yanıt: Hayır, olmuyorlar.

Şimdi, bu noktada biraz durun ve zihninizin bu konuda neler dediğini fark edin. Büyük olasılıkla buna karşı çıkacaktır. Neden mi? Çünkü muhtemelen pek çok kere olumsuz düşüncelerin hem normal olmadığını hem de zararlı olduğunu okudunuz, duydunuz ya da size böyle oldukları söylendi. Bu son derece popüler mitlere inandıysanız, büyük bir sürprize hazır olun.

'Olumsuz Düşüncelerle' Başa Çıkmaya Yönelik Popüler Yöntemler

Birçok psikolojik yaklaşım, olumsuz düşünceleri büyük bir sorun olarak kabul eder ve bunları depresyon, anksiyete, düşük öz saygı gibi sorunların kaynağı olarak gösterir. Sonra bunlardan kurtulmanız için sizi var gücünüzle çabalamaya iter. Bu tür yaklaşımlar genellikle şu gibi tavsiyelerde bulunarak size düşüncelerinizle MÜCADELE etmenizi söyler:

- Olumsuz düşüncelerden kendinize sürekli olarak daha iyi, daha olumlu düşünceleri söyleyerek kurtulun
- Bu tür düşünceleri uzaklaştırmak için dikkatinizi dağıtın
- Bu düşünceleri bir kenara bırakın
- Bu düşüncelere karşı çıkın, doğru olmadıklarını kanıtlamaya çalışın
- Düşüncelerinizi daha olumlu bir şekilde yeniden yazın.

Ama bu gibi yöntemleri bugüne dek denemediniz mi? Hemen hemen herkes denemiştir! Açıkçası bunlar sizi kısa süreliğine rahatlatsa bile, kalıcı olarak olumsuz hikâyeleri yok etmezler, olumsuz düşünceler bir korku filmindeki zombiler gibi geri gelmeye devam eder. Bunun nedeni şudur...

Beyinde Bir 'Sil Düğmesi' Yok

Kısa bir deney yapalım. Aşağıdaki üç cümle eksik. Bunları okurken, lütfen hangi sözcüklerin eksik olduğunu tahmin etmeye ya da bulmaya çalışmayın, sadece her cümleyi ağır ağır okuyun ve cümlenin sonuna gelirken zihninizin cümleyi tamamlamak için otomatik olarak ürettiği sözcüğü fark edin.

- Mary'nin küçük bir...
- Parılda, küçük...
- Çimler her zaman daha...

Birleşik Krallık, ABD, Avustralya ve Yeni Zelanda gibi İngilizcenin ana dil olduğu ülkelerde büyüdüyseniz, zihniniz bu cümleleri otomatik olarak 'kuzusu var,' 'yıldız' ve 'yeşil gözükür' sözcükleriyle tamamlamıştır. (Bu referanslar sizin için bir anlam ifade etmiyorsa, lütfen kendi kültürünüzden iyi bilinen üç deyiş düşünün ve okumaya devam edin.)

Diyelim ki size, "Bu cümleleri hafızanızdan silin. Hiçbir koşulda aklınıza bir daha gelmemek üzere beyninizden tamamıyla atın," diyorum. Bunu yapabilir miydiniz? (Yapabileceğinizi düşünüyorsanız, bir deneme yapın.) Bu sözcükler artık kalıcı olarak 'zihninizdedir.'

Senelerce zihninizde ortaya çıkan tüm o zorlayıcı düşünceler de böyledir. Bunlardan bir anda kurtulamazsınız. Beyinde bir 'sil düğmesi' yoktur.

Nöroplastisite ya da beyin plastisitesi terimlerini duymuş olabilirsiniz: Beynin kendisini 'yeniden düzenlemesi,' kendisini nöral yollarına (beyindeki nöronlar arasındaki bağlantılar) uyumlayarak değiştirme becerisini tanımlamak için kullanılır. Ancak beyin eksilerek, nöral yollarını atarak değişmez. Eklemelerle, eskilerin *üstüne* yeni nöral yollar inşa ederek değişir. Dolayısıyla istenmeyen düşünceleri silemeyiz. Ancak farklı tepkiler vermemizi sağlayan yeni nöral yollar *oluşturabiliriz,* böylece bu düşünceler kaçınılmaz bir şekilde yeniden ortaya çıktığında onları kabul edebiliriz ve kancaya takılmadan diledikleri gibi gelmelerine, kalmalarına ve gitmelerine izin verebiliriz.

Farklı Bir Yaklaşım

Bu yaklaşımda olumsuz düşüncelerle ilgili görüşlerimiz çoğu diğer psikolojik modelden farklıdır. Olumsuz düşünceler özünde bir sorun değildir. Sadece bunlara İTAAT modunda tepki verdiğimizde sorunlu hale gelirler.

İTAAT modunda düşüncelerimize tüm dikkatimizi verir, onları *itaat etmemiz gereken* emirler gibi görür ya da *mutlak gerçek* olarak kabul ederiz. Düşüncelerimize bu şekilde tepki vermeyi ifade eden terim 'kaynaşma'dır.

Düşüncelerimizin 'kancasına takıldığımızı' ya da bunlarla 'kaynaştığımızı' söylemek, esas olarak bu düşüncelerin bizi ele geçirdiği

anlamına gelir. Düşünceler ya başka bir şeye odaklanmakta zorluk çekeceğimiz kadar farkındalığımızı ele geçirir (örneğin endişeleniriz, takıntı yaparız ya da 'düşüncelere dalıp gideriz') ya da fiziksel eylemlerimiz üzerinde hâkimiyet kurarak bizi engelleyen davranış kalıplarına çekerler (uzaklaştırıcı eylemler). Bunu daha iyi anlayabilmek için üç bölümden oluşan aşağıdaki deneyi yapın. (Kitabı öne uzattığınız alıştırmaya benziyor ama birkaç belirgin fark var.)

'Düşünceli Ellerimiz' Deneyi

A Bölümü

Önünüzde sizin için önemli olan her şeyin olduğunu hayal edin: en sevdiğiniz filmler, müzikler, oyunlar, yiyecekler, insanlar, yerler ve olaylar gibi hayatın keyif veren, güzel yanları ve hayatın başa çıkmanız gereken tüm zorlukları, sorunları ve hoş olmayan yanları. Şimdi, ellerinizi avuçlarınız yukarı bakacak şekilde, açık bir kitabın sayfaları gibi yan yana koyun ve sayfaların bütün düşünceleriniz, imgeleriniz ve anılarınızdan oluştuğunu hayal edin.

B Bölümü

Bu paragrafın sonuna geldiğinizde, ellerinizi gözlerinizi tamamıyla kapatacak şekilde kaldırın. Etrafınıza bakın ve sanki parmaklarınızın arasından görüş açınızla dünyanızın nasıl olduğunu fark edin. Okumaya devam etmeden önce, on beş saniye bu alıştırmayı yapın.

İşte, düşüncelerimizin kancasına tamamıyla yakalanmak böyle bir şey. Ellerinizle gözlerinizi kapattığınızda:

- Neler kaçırdığınızı fark ettiniz?
- Dışarıdaki önemli şeylerden ne kadar kopuk ve uzak kaldınız?
- Bir şeylere odaklanmak ne kadar zor olurdu?
- Yapmanız gereken işin ya da sevdiğiniz kişinin karşınızda olduğunu düşünün, onlara tüm dikkatinizi vermeniz ne kadar zor olurdu?

- Harekete geçmek, hayatınızın yolunda gitmesi için gerekli olan şeyleri yapmak ne kadar zor olurdu? Bir araba kullanmak, yemek pişirmek ya da bir bilgisayarda yazı yazmak ne kadar zor olurdu?

Bütün gününüzü böyle geçirdiğinizi hayal edin, hayat ne kadar daha zorlaşırdı? Düşüncelerimizin kancasına takıldığımızda, yaptığımız işe odaklanmamız ya da buna kendimizi vermemiz zorlaşır, hayatın keyifli yönlerini görmek zorlaşır ve karşılaştığımız sorunlarla zorluklara etkin bir şekilde yanıt vermemiz hemen hemen imkânsız hale gelir.

C Bölümü

Bir kez daha ellerinizin düşünceleriniz olduğunu ve etrafınızda sizin için gerçekten önemli olan her şeyin olduğunu hayal edin. Bu paragrafın sonuna geldiğinizde, yine ellerinizi kaldırın ve gözlerinizi kapatıp etrafınızdaki dünyaya bakın. Buna beş saniye devam edin, sonra ellerinizi çok yavaş bir şekilde kucağınıza indirin ve etrafınızdaki dünyadaki değişiklikleri ne kadar farklı gördüğünüze dikkat edin. Elleriniz kucağınızda kalsın ve gerçek bir merak hissiyle etrafınıza bakıp neler gördüğünüzü ve duyduğunuzu fark edin.

Elleriniz kucağınızdayken etrafınızdaki dünyaya odaklanmanız ve bir parçası olmanız ne kadar kolaylaşıyor? Ya tüm dikkatinizi yapmanız gereken işe ya da birlikte olduğunuz kişiye vermeniz? Düşüncelerimizin kancasından kurtulmak böyle bir şeydir. (Teknik olarak ACT'ta buna 'bilişsel ayrışma' denir.)

Ellerinizin hâlâ orada olduğunu fark edin, ellerinizi ne kestiniz ne de attınız. Dolayısıyla bir araba kullanmak, yemek pişirmek ya da sevdiğiniz kişiye sarılmak gibi ellerinizle yapabileceğiniz faydalı bir şey varsa, bunu yapabilirsiniz. Ama ellerinizle yapabileceğiniz faydalı hiçbir şey yoksa, kucağınızda tutmaya devam edin. Aynı şey düşüncelerimiz için de geçerlidir. Düşüncelerimizi faydalı bir şekilde kullanma şansımız varsa bunu yapalım. En acı verici, strese neden olan olumsuz düşüncelerimiz bile, birazdan göreceğimiz gibi, bize biraz olsun faydalı bilgiler verir. Ama onları faydalı bir şekilde kullanamayacaksak, orada kalmalarına izin veririz.

"Ama orada kalmalarına izin vermek istemiyorum," dedi Michelle bu alıştırmayı yaptıktan sonra. "Onlardan kurtulmak istiyorum." (Michelle'i Üçüncü Bölüm'den hatırlayabilirsiniz, sürekli olarak "Umutsuz bir vakayım," "Berbat bir anneyim" ve "Kimse beni sevmiyor" gibi düşünceler içindeydi.)

"Elbette, kurtulmak istiyorsun," dedim. "Kim o katı, olumsuz düşüncelerden kurtulmak istemez? Hem senelerdir bunu başarmak için çabalamıyor musun? Kullanmış olduğun mücadele stratejilerini düşün: olumlu telkinlerde bulunmak, olumlu düşünmek, dua etmek, meditasyon yapmak, dikkat dağıtmak, terapiye gitmek, kişisel gelişim kitapları okumak, düşüncelere karşı çıkmak, çikolata yemek, alkol almak, bu düşünceleri tetikleyen kişi, yer ve aktivitelerden kaçınmak... Üstelik bunlar sadece buz dağının görünen yüzü. Bu düşüncelere karşı uzun zamandır var gücünle savaşıyorsun! Bunların birçoğu geçici bir rahatlama sağlıyor ama uzun vadede ne oluyor?"

Michelle iç çekti. "Geri geliyorlar."

"Peki, tamamıyla farklı bir yöntem denemeye hazır mısın?" Ellerimle gözlerimi kapattım. "Bunu yapmak yerine, şunu yapmayı öğrenmek ister misin?" Ellerimi kucağıma indirdim.

"Evet," diye yanıt verdi. "Ama önce bir şeyi açıklar mısınız? Zihnimiz neden bunları söylüyor?"

Zihnimiz Aşırı Yardımsever Bir Arkadaş Gibidir

Hiç size büyük bir gayretle yardım etmeye çalıştığı için bir karın ağrısına dönüşen aşırı yardımsever bir arkadaşınız oldu mu? İyi niyetli olmasına rağmen hep ayak bağı olan ya da işleri daha da zorlaştıran bir arkadaş? Zihninizin size o faydasız şeyleri söylediğinde, aslında size yardım etmeye çalıştığını duymak sizi şaşırtabilir (ve belki mutlu edebilir).

Bunu daha iyi anlayabilmek için bizi tekrar tekrar esir alan birkaç yaygın düşünce kategorisine göz atalım; her seferinde zihninizin ya istediğiniz şeyleri elde etmenize ya da istemediğiniz şeylerden kaçınmanıza yardım etmeye çalıştığını göreceksiniz.

Geçmiş ve Gelecek

Zihnimiz bizi sürekli olarak geleceğe götürür: endişe eder, felaket senaryoları kurar, en kötü olasılıkları düşünürüz. Neden mi? Zihniniz sizi eyleme geçmeye hazırlıyordur. "Dikkat et. İncinebilirsin. Kendini koru," der.

Zihnimiz bizi bir yandan da sık sık geçmişe götürür: derin düşüncelere dalar, geçmişteki acı verici olayları düşünüp durur, kendimizi (ya da başkalarını) yaptığımız (ya da yapmadığımız) şeyler için suçlarız. Zihniniz geçmiş olaylardan ders almanıza yardım ediyordur. "Kötü olaylar yaşandı. Benzer bir şey bir daha yaşanırsa, geçmiş deneyiminden ders alıp hazırlıklı olman ve ne yapacağını bilmen gerekir," der.

Yargılar

Zihinlerimiz ürünlerini dur durak bilmeden üretmeye devam eden yargı fabrikalarıdır: "Bu iyi," "Bu kötü," "O adam çirkin," "O kadın güzel," "Bu insanlara güvenemezsin," "Hayat berbat," "Ben haklıyım, sen haksızsın!", "Bu hisler korkunç" vb. Bu yargılar, zihninizin sizin için dünyanızın haritasını çıkarma yoludur: Nelerin 'güvenli' ve 'iyi' olduğunu, nelerin 'güvenilmez' ve 'kötü' olduğunu gösterir.

Elbette hepimiz kendimizi sık sık yargılarız. Sert öz yargılar ve öz eleştiriler, aslında zihnimizin 'bizi zorla hizaya getirme,' davranışlarımızı değiştirmemize yardım etme çabasıdır. Zihin bize yeteri kadar yüklenirse, bizi yeteri kadar hırpalarsa, 'kendi davranışlarımızı düzeltir' ya da 'doğru şeyi yaparız.'

Nedenler

Daha önceki sayfalarda zihnimizin nasıl 'gerekçe üreten bir makine' olduğundan söz etmiştik. Bizi rahatsız eden, bize meydan okuyan ya da kaygılarımızı tetikleyen bir şey yapmayı düşündüğümüz anda bile, bunu neden yapamayacağımıza, yapmamamız gerektiğine, hatta yapmak zorunda olmadığımıza dair nedenler sıralar: "Bunun için zamanım/enerjim/özgüvenim yok," "Fazla kaygılıyım/streslıyim/depresifim" gibi. Bu düşünceler endişeye ("Kötü şeyler olabi-

lir"), umutsuzluğa ("İşe yaramayacak"), anlamsızlığa ("Bunun bir anlamı yok"), mükemmeliyetçiliğe ("Kusursuz bir şekilde yapamayacaksam, bunu yapmamın bir anlamı yok") ya da öz yargılamaya ("Bunu yapamayacak kadar aptalım/zayıfım/tembelim") dönüşür.

Tüm bu nedenler aynı iki amaca hizmet eder: Zihniniz sizi rahatsız edici düşüncelerden ve duygulardan ya da zarar görme olasılığına karşı yeni şeyler denemekten koruyordur.

Kurallar

Zihnimiz ne yapabileceğimiz ve yapamayacağımız, ne yapmamız ya da yapmamamız gerektiğiyle ilgili katı kurallar koymaktan hoşlanır. "Bunu yapamazsın!", "Bunu yapman gerek!", "Bunu böyle yapmamalısın!"

Zihniniz size hayatta izleyeceğiniz yolu gösteriyordur: bunu yaparsan sorun çıkmaz, şunu yaparsan başın derde girer. Amaç yine aynıdır: dilediğiniz şeyi elde etmenize ve istemediğiniz şeylerden kaçınmanıza yardım etmek.

Bütün gün benzer örnekler verebilirdim ama çok sıkılırdınız. Kısaca, mesaj şu: Bütün faydasız düşünce ya da düşünme süreçlerinin altında, zihnimizin esas amaçları bizi korumak, ihtiyaçlarımızı karşılamak, acı çekmemizi engellemek ya da dikkatimizi vermemizi gerektiren önemli konulara dikkatimizi çekmektir.

Kancaya Takıldığımızı Nasıl Anlarız?

Kancaya takıldığımızda:

- Düşüncelerimiz bize itaat etmemiz gereken emirler ya da izlememiz gereken kurallar gibi gelir
- Düşüncelerimizin çok önemli olduğunu düşünürüz, bunlara tüm dikkatimizi vermemiz gerektiğini hissederiz
- Düşüncelerimizin bilgelik taşıdığını ve tavsiyelerini izlememiz gerektiğini düşünürüz
- Düşüncelerimizin gerçek olduğunu hissederiz ve bunlara gönülden inanırız.

Umarım olumsuz düşüncelerin özünde sorunlu olmadıklarını görmeye başlamışsınızdır, bu düşünceler doğrudan stres, depresyon, anksiyete gibi durumlara neden olmazlar. Sadece bunlara İTAAT modunda yanıt verdiğimizde sorunlar oluşur. Bu tür yanıtlar için kullanılan teknik terim 'kaynaşma'dır, ancak günlük hayatta kullandığımız dilde bu psikolojik süreci anlatan birçok farklı ifade vardır. Düşüncelerde 'kaybolmak,' düşünceler tarafından 'kapana kıstırılmak,' 'tuzağa düşürülmek,' 'yakalanmak,' düşüncelere 'takılmak,' düşünceler tarafından 'sürüklenmek,' düşünceler içinde 'oyalanmak,' düşünceler tarafından 'tüketilmek' hakkında konuşuruz. Ya da neden oldukları etkiyi 'engellenmiş,' 'yıkılmış,' 'boğulmuş,' 'gömülmüş,' 'dibe batmış,' 'düşünce seline kapılmış,' 'gafil avlanmış,' 'sıkışıp kalmış,' 'darbe yemiş,' 'kaygıya boğulmuş' ya da 'takıntılı hale gelmiş' gibi ifadelerle anlatırız. Bu metaforik ifadeler, başta enerjimizle dikkatimizin tükenmesi olmak üzere kancaya takılmanın yaygın olarak görülen yan etkilerinden birçoğuna işaret eder. Ama düşüncelerimizin etkisinden kurtulduğumuzda, bunlar güç kaybeder.

Bazen insanlar bana şu soruyu sorar: "O halde düşüncelerimize *asla* dikkatimizi vermememiz gerektiğini mi söylüyorsunuz?" Ben de....

HAYIRRRR!

diye yanıt veririm. (Aslında tam olarak böyle demem.) Bu tür soruları yanıtlayabilmek için her zaman ACT'ın uygulanabilirlik ilkesine geri dönerim: Bunu yapmak, dilediğiniz hayatı inşa etmenize yardımcı oluyor mu?

Düşüncelerimize dikkatimizi vermenin faydalı olduğu ve hayatımızı iyileştirdiği pek çok durum vardır: planlar yaptığımızda, sorun çözdüğümüzde, yaratıcı olduğumuzda ya da içimizden bir sunumu prova ettiğimizde, önemli bir şeyi ezberlediğimizde veya yaz tatilinde bir hamakta keyifle düşler kurduğumuzda. Bu gibi durumlarda kancadan kurtulmamız gerekmez. Ama düşüncelerimize istediğimiz hayattan uzaklaşacak kadar kapıldığımızda, kancadan kurtulma vakti gelmiş demektir. Şimdi, düşüncelerden sıyrılmak için kullandığım en sevdiğim yönteme göz atalım.

"Zihnime ..... düşüncesi geliyor."

Michelle düşüncelerine saplanıp kaldığında, düşünceleri tüm farkındalığını ele geçirmişti, kendisini berbat hissediyordu ve başka bir şeye odaklanmakta zorluk çekiyordu. Ama okuyacağınız şu basit yöntemle sık sık bu durumdan kurtulabildiğini keşfetti. Lütfen talimatları okuyun ve alıştırmayı yapmayı deneyin.

İlk olarak "Ben X'im" kalıbında üzücü bir öz yargınızı düşünün, örneğin "Ben yeteri kadar iyi değilim" ya da "Ben yetersizim" gibi. Sık sık tekrarlanan ve sizi kancasına takan bir düşünceyi seçin, yani sizi düşüren, engelleyen, uzaklaştırıcı eylemlere yönelten ve farkındalığınızı ele geçiren. (Aklınıza kendinizi yargıladığınız bir düşünce gelmiyorsa, tekrarlayan bir endişeyi seçin, örneğin, "Her şey çok ters gidecek.")

Şimdi, bu düşünceye odaklanın ve on saniye boyunca elinizden geldiğince benimsemeye çalışın.

Bu düşünceyi alın ve şu şekilde değiştirin: *"Zihnime ..... düşüncesi geliyor."* Düşünceyi bu sefer değiştirilmiş haliyle tekrarlayın. İçinizden, *"Zihnime X hissettiğim düşüncesi geliyor,"* deyin. Bakın bakalım neler oluyor.

Şimdi, bu cümleyi şu ifadeyi ekleyerek tekrarlayın: *"Zihnime ..... düşüncesinin geldiğini fark ediyorum."* İçinizden, *"Zihnime X hissettiğim düşüncesinin geldiğini fark ediyorum,"* deyin. Neler olduğuna dikkat edin.

Yaptınız mı? Unutmayın, bisiklete binmeyi bu konuda bir şeyler okuyarak öğrenemezsiniz, gerçekten de bisiklete binmeniz ve pedalları çevirmeniz gerekir. Aynı şekilde alıştırmaları sadece okursanız, bu kitaptan pek faydalanamazsınız, alıştırmaları yapmanız gerekiyor. Dolayısıyla bu alıştırmayı atladıysanız, lütfen geri dönüp şimdi yapın.

Neler oldu? Büyük bir olasılıkla bu ifadeleri cümleye eklemenin sizi bir anda esas düşüncenizden uzaklaştırdığını gördünüz, adeta 'geriye çekilip' düşüncenize uzaktan baktığınızı hissettiniz.

(Herhangi bir fark gözlemlemediyseniz, başka bir düşünceyle tekrar deneyin.)

Bu tekniği sizi ele geçiren tüm zorlayıcı düşünceler için deneyebilirsiniz. Örneğin zihniniz, "Hayat berbat!" diyorsa, bunu kabul edin ve *"Zihnime hayatın berbat olduğu düşüncesi geliyor!"* deyin. Dilerseniz *"fark ediyorum"* ifadesini kullanın, zihniniz, "Başarısız olacağım!" dediğinde, bunu kabul edin ve *"Başarısız olacağım düşüncesinin geldiğini fark ediyorum!"* deyin. Bir başka seçenek ise *"Zihnim bana ... söylüyor"* ifadesini kullanmak. Örneğin, "Zihnim bana kötü bir insan olduğumu söylüyor." Bu ifadeleri kullanmak, düşünceleriniz tarafından hırpalanma ya da savrulma ihtimalinizin azaldığı anlamına gelir. 'Geriye çekilebilir' ve bu düşünceleri oldukları gibi görebilirsiniz, yani zihninizden geçen sözcükler olarak.

Olumlu düşüncelere de saplanıp kalabiliriz ve bu tür düşünceler narsisizm, küstahlık, aşırı özgüven, gerçekçi olmayan iyimserlik ya da önyargı ve ayrımcılık gibi sorunlara yol açar. Örneğin hiç "Ben bunu herkesten daha iyi yaparım, en iyi sonucu alabilmek için benim yöntemimi izlemen gerek," "Bu konuyla ilgili her şeyi biliyorum, bana anlatabileceğin yeni bir şey yok" ya da "Ben senden üstünüm" diyen ve buna inanan bir akrabanız ya da iş arkadaşınız oldu mu? Bu düşünceler, insanlara kendileriyle ilgili olumlu şeyler söylemeleri açısından 'olumludur,' ancak insanlar bu düşüncelere saplanıp kaldıklarında... İşte, o noktada büyük sorunlara neden olurlar!

Kancadan kurtulduğumuzda (ya da teknik bir terim kullanmak gerekirse 'ayrıştığımızda'), şunları fark ederiz:

- Düşüncelerimiz sesler, sözcükler, hikâyeler ya da 'dilin parçaları'dır.
- Düşüncelerimiz itaat etmemiz gereken emirler değillerdir, bize dediklerini yapmak zorunda değiliz.
- Düşüncelerimiz önemli de olabilir, önemsiz de; sadece düşüncelere faydalı olduklarında tüm dikkatimizi veririz.
- Düşüncelerimiz yerinde de olabilir, uygunsuz da; otomatik bir şekilde tavsiyelerini izlemeyiz.

- Düşüncelerimiz doğru da olabilir, yanlış da; otomatik bir şekilde onlara inanmayız.

Sanırım bir bölüm için bu kadar teori yeter. Daha pratik bir şey yapmaya ne dersiniz?

Çok Sayıda Kancadan Kurtulma Tekniği!

Çok sayıda 'kancadan kurtulma tekniği' var ve bazıları ilk başlarda biraz karmaşık gelebilir. Bunları bir bisikletin destek tekerlekleri olarak düşünün, bisiklet sürmeyi başardığınız anda bunlara ihtiyacınız kalmaz. Bu yöntemleri bu bölümde ve bir sonrakinde denerken, açık fikirlilikle ve meraklı bir tavırla her birini bir deney olarak görmeyi unutmayın.

Bu deneylerin faydalı olmasını bekliyorum (yoksa size önermezdim), ancak daha önce de dediğim gibi hiçbir şey herkes için işe yaramaz. Bir tekniğin güçlü, orta seviyede ya da hafif bir etkisi olabilir. (Bazen hiç etkili olmaz.) Nadiren de bir teknik istenen etkinin tam tersine neden olur ve daha da çok kancaya takılmış bir halde kalırsınız. Çok düşük bir olasılık ama böyle bir şey olursa, bu tekniğin sizin için doğru olmadığını anlayıp bırakır, farklı bir tekniğe geçersiniz.

Haydi, Başlayalım!

Bu kancadan kurtulma tekniklerini denerken amacın, bir düşünceden *kurtulmak* değil, bunu sadece olduğu gibi –bir sözcük dizisi– görmek, gelmesine, kalmasına ve dilediği zaman gitmesine izin vermek olduğunu unutmayın; ne buna karşı mücadele ediyoruz ne de etkisi altına giriyoruz.

Bir sonraki teknik müzikal becerilerinizi kullanmanızı gerektiriyor. Ama endişelenmeyin, sizi sizden başka kimse dinlemeyecek.

1 Numara: Müzikal Düşünceler

"Salağın tekiyim," gibi sizi kolaylıkla etkisi altına alan olumsuz bir öz yargı düşünün. Şimdi, bu düşünceyi aklınızda tutun ve on saniye boyunca elinizden geldiğince kendinizi buna inandırın. Sizi nasıl etkilediğini fark edin.

Şimdi, aynı düşünceyi *Mutlu Yıllar* şarkısının melodisiyle içinizden söyleyin. Neler olduğunu fark edin.
Düşüncenin esas haline geri dönün. Yine on saniye boyunca kendinizi buna inandırın. Sizi nasıl etkilediğini fark edin.

Şimdi, bu düşünceyi *Jingle Bells* melodisiyle (ya da dilediğiniz bir melodiyle) söyleyin. Neler olduğunu fark edin.

Yukarıdaki alıştırmaya alternatif olarak sesinize müzik ekleyen birkaç ücretsiz telefon uygulaması var. (Bu sıralar en sevdiğim uygulama Auto Rap.) Bir şey kaydediyorsunuz ve uygulama buna müzikal bir altyapı ekliyor. Kısacası, düşüncenizi yüksek sesle söyleyip uygulamaya kaydediyorsunuz ve havalı bir şarkı olarak dinliyorsunuz.

Neler oldu? Büyük bir ihtimalle düşüncenizi bir müzikle değerlendirdiğinizde, sizi eskisi kadar etkilemediğini fark ettiniz. Bu arada düşüncenizle mücadele etmeye, ondan kurtulmaya, doğru olup olmadığını anlamaya ya da aklınızdan atmaya ve olumlu bir düşünceyle değiştirmeye çalışmadınız. Peki, ne oldu? Düşüncenizi alıp müzikle birleştirince 'gerçek doğasını' gördünüz, bir şarkının sözleri gibi, bir dizi sözcükten başka bir şey olmadığını anladınız.

2 Numara: Hikâyeye İsim Ver

Kancadan kurtulmanın bir diğer basit yolu da zihninizin en sevdiği hikâyeleri belirlemek ve bunlara isim vermek: 'Ezik!' hikâyesi, 'Hayatım berbat!' hikâyesi ya da 'Bunu yapamam!' hikâyesi. Genellikle bir temayla ilgili birkaç varyasyon ortaya çıkar. Örneğin, 'Kimse beni sevmiyor' hikâyesi 'Ben sıkıcıyım' olarak, 'Kimse beni istemiyor' hikâyesi 'Şişmanım' olarak ve 'Yetersizim' hikâyesi 'Aptalım' olarak ortaya çıkabilir. Hikâyeleriniz ortaya çıktığında, bunları isimleriyle kabul edin. Örneğin kendinize, "Aa, evet, bunu biliyorum. Şu eskiden beri sevdiğim, 'Başarısızım' hikâyesi bu." Ya da "Hah! 'Başa çıkamıyorum' hikâyesi bu" gibi şeyler söyleyebilirsiniz.

Bir hikâyeyi kabul ettikten sonra, göreviniz tamamlanıyor, bırakın orada kalsın. Buna karşı çıkmanız, fazla dikkat vermeniz ya

da bunu uzaklaştırmanız gerekmiyor. Sadece dilediği gibi gelip gitmesine izin verin ve bu arada enerjinizi anlamlı bir şey yapmaya yöneltin.

3 Numara: Sürece İsim Ver

Önceki yöntemin varyasyonu olarak 'Sürece İsim Ver' yöntemi, özellikle de hızla birçok düşünce belirdiğinde faydalıdır. Belirli düşünceleri fark etmek ve bunlara isim vermek yerine, düşünme sürecini fark eder ve bu sürecin kendisini isimlendirirsiniz. Kendi kendinize sessizce, "Takıntı yapmaya başladığımı fark ediyorum" ya da "Zihnim düşüncelere dalmaya başladı," dersiniz. Ya da "Fark ediyorum" ifadesini bir kenara bırakıp bir ya da iki sözcükle isim verebilirsiniz: 'endişe,' 'düş kurma,' hatta sadece 'düşünme' gibi. Dilerseniz daha uzun ifadeler de kullanabilirsiniz: 'Geçmişe dalma,' 'Reddedilme endişesi,' 'Kendimi suçlama' gibi.

Bu teknik genel olarak endişelenme, düşüncelere dalma, takıntı yapma gibi bilişsel süreçleri kesmek için faydalıdır. 1. adım süreci isimlendirmektir (örneğin 'Endişelenme'). Bazen kancadan kurtulmanız için bu kadarı yeterli olur. Ama yeterli olmazsa, 2. adım düşüncelerinizden sıyrılmanıza ve yeniden yaptığınız işe odaklanmanıza yardımcı olacak çapa atma yöntemidir.

Pratik Şart

Michelle'e geri dönelim. Onu tekrar tekrar tutsak eden iki temel tema olduğunu fark etti: 'Değersizim' hikâyesi ve 'Sevilebilir değilim' hikâyesi. Bu isimlerle düşüncelerini kabul etmesi hızla kancadan kurtulmasına yardımcı oldu. Ama Michelle'in tartışmasız olarak en sevdiği teknik 'Müzikal Düşünceler' oldu. 'Acınası birisiyim' ya da 'Kötü bir anneyim' düşüncelerine her kapıldığında, bu sözcükleri müzikle birlikte söyledi ve hızla etkisiz hale getirmeyi başardı.

Ama sadece *Mutlu Yıllar* şarkısına bağlı kalmadı. Beethoven'dan Beatles'a kadar farklı melodilerle deneyler yaptı. Bir hafta boyunca gün boyu bu tekniği uygulayarak bu düşünceleri çok daha az ciddiye almaya başladı (müzik olmadan bile). Düşünceleri yok olmamıştı ama bu düşünceler onu eskisi kadar rahatsız etmiyordu.

Aklınıza bir sürü soru gelmiş olabilir ama lütfen sabırlı olun. Sonraki üç bölümde, düşüncelerin (anıların ve imgelerin) kancasından kurtulmayı daha ayrıntılı bir şekilde inceleyeceğiz ve karşılaşabileceğiniz zorlukları ele alacağız. Bu arada lütfen şu ana kadar öğrendiğiniz en azından bir ya da iki yöntemi pratik yapın: 'Zihnime ..... düşüncesi geliyor,' 'Zihnim bana ..... söylüyor,' müzikal düşünceler, hikâyeye isim ver ve sürece isim ver.

Ayrıca kendinize sık sık şunları hatırlatın:

- Bu zorlayıcı düşünceler normal, herkes bu tür düşüncelere sahip.
- Zihniniz size kötülük yapmaya çalışmıyor, tam tersini yapıyor: Size yardımcı olabilmek için büyük bir çaba harcıyor.

Zorlayıcı düşünceler için bu teknikleri düzenli olarak mümkün olduğunca sık tekrarlayın (günde en az on kere ama daha fazlası daha iyi). Kendinizi her stresli, kaygılı, depresif, öfkeli ya da üzgün hissedişinizde ya da ilgisiz, dikkati dağınık ya da odaklanamaz halde olduğunuzda, kendinize şunu sorun: "Zihnim bana şu anda hangi hikâyeyi anlatıyor?" Hangi hikâye olduğunu tanımladığınızda kancadan kurtulun.

Diğer yöntemler işe yaramadığında geri döneceğiniz seçenek ise çapa atma yöntemidir.

Bu noktada büyük beklentilere girmemek önemlidir. Bazen kancadan kurtulmak kolay olur, bazen de bunu başarmak imkânsız gözükür. Bu yüzden bir süre bu yöntemleri deneyin ve neler olduğunu gözlemleyin ama ani dönüşümler beklemeyin.

Tüm bunlar size çok zor geliyorsa, "Bunların çok zor olduğunu düşünüyorum!" diyerek bunu kabul edin. "Bu, çok zor," "Çok aptalca" ya da "İşe yaramayacak" gibi düşüncelere kapılmak normaldir. Bu düşünceleri oldukları gibi –bir dizi sözcük– kabul edin ve kalmalarına izin verin.

"Peki ama ya düşüncelerim doğruysa?" diye soruyor olabilirsiniz.

Güzel soru...

7

KANCADAN KURTULMAK



"Ama doğru!" diye bağırdı Marco. "Gerçekten de şişmanım!" Gömleğini yukarı sıyırdı. "Şuna bakın," dedi karnına vurarak. Marco gerçekten de endişeye neden olacak kadar fazla kiloluydu. Birçoğumuz gibi, o da bir başa çıkma stratejisi olarak yemek yemeye başvuruyordu. Genellikle üzgün, yalnız, kaygılı, utanmış, değersiz ve yetersiz hissediyordu ve sevdiği yiyecekleri (çikolata, cips, pizza, fındık/fıstık, burger ve dondurma) yiyerek kısa bir süreliğine istenmeyen düşünce ve duygulardan kurtulabiliyordu. Elbette bu strateji uzun vadede onu daha da kötü hissettiriyordu.

Marco'ya, "Bu noktada önemli olan düşüncelerinin doğru olup olmadığı değil, faydalı olup olmadığı," dedim. Buna biraz şaşırdı. "İzin verirsen açıklayayım," dedim. "Diyelim ki elimde sihirli bir değnek var. Değneği sallıyorum ve sihrini konuşturuyor, sonuç olarak tüm zorlayıcı düşünce ve duyguların birden etkisini yitiriyor. Artık aldırmıyorsun, artık seni gerçekten yapmak istediğin şeylerden alıkoyamıyor. Böyle bir şey olsaydı farklı olarak bedenine nasıl davranırdın?"

"Bir kere o kadar çok abur cubur yemezdim," dedi.

"Ne yerdin?"

"Sanırım daha sağlıklı şeyler yerdim. Daha az miktarlarda yerdim."

"Peki. Başka neleri farklı yapardın? Bedenine kalbinden geçtiği gibi davranabilecek olsaydın, neler yapardın?"

"Kesinlikle daha fazla egzersiz yapardım."

"Tamam. Şu anda çok önemli bir değere parmak bastın. Buna 'öz bakım' diyeceğim. Bu öz bakım değerine uygun bir şekilde yaşıyor olsaydın, farklı şeyler yapardın: Daha sağlıklı besinler tüketir, daha çok egzersiz yapardın. Doğru mu?"

"Evet."

"Tamam. Zihnin seni hırpalamaya, sana şişman, tembel, tiksinç gibi isimler takmaya başladığında bu durumdan hemen etkileniyorsun, değil mi?"

"Evet."

"Sonra ne oluyor?"

"Depresif hissediyorum."

"Peki ya sonra?"

"Zararlı şeyler yiyorum."

"Evet. Bir başka deyişle bu düşüncelerin kancasına takılmak, öz bakım değerine uygun bir şekilde yaşamanı engelliyor."

"Evet, engelliyor."

"O halde burada önemli olan düşüncelerinin doğru olup olmadığı değil. Önemli olan, düşüncelerinin seni hırpalamasına izin vermenin sana bir faydasının olmaması. Daha iyi beslenmeye ve egzersiz yapmaya yaklaşmanı sağlayacak eylemlerde bulunmanı kolaylaştırması için bu düşüncelerden nasıl kurtulacağını öğrenmek ister misin?"

"Evet," dedi.

Yardımseverliğe Karşı Gerçekler

Doğru olsunlar olmasınlar, düşüncelerimiz aslında sözcüklerden ibarettir. Bu sözcükler bize faydalı, yardımcı olabilecek bir şey söylüyorsa, dikkatimizi bunlara vermeye değer. Ama olumsuz şeyler söylüyorlarsa, onlara neden kulak asalım?

Diyelim ki işimle ilgili birkaç ciddi hata yapıyorum ve zihnim bana, "Yetersizsin!" diyor. Zihnim bana yardım etmek için elinden geleni yapıyor: Ele alınması gereken bir konuyu hatırlatıyor. Ama bunun haricinde bu uyarısının hiçbir faydası yok. Durumu düzeltmek için ne yapmam gerektiğini söylemiyor, sadece beni aşağı çekiyor. Kendime yüklenmemin bir anlamı yok. Esas

yapmam gereken şey, harekete geçmek: Yaptığım hataları düzeltmek, becerilerimi geliştirmek ya da yardım istemek.

Düşüncelerinizin doğru olup olmadığına karar vermeye çalışarak çok vakit kaybedebilirsiniz, zihniniz sizi tekrar tekrar bu tartışmaya çekmeye çalışır. Bunu yapmak bazen önemli olsa da çoğu zaman gereksizdir ve zamanınızı boşa harcamanıza neden olur.

Daha faydalı olan yaklaşım, "Bu düşünce bana bir fayda sağlıyor mu? Bana yol göstermesine izin verirsem, beni dilediğim hayata yaklaştırır mı, yoksa ondan uzaklaştırır mı?" diye sormaktır. Bu düşünce size faydalı bir şey sunuyorsa, bunu iyi kullanın, yaptığınız eylemlerde size rehberlik etmesine izin verin. Ama değerli bir şey sunmuyorsa, kancadan kurtulun.

"Ama ya o olumsuz düşünce aslında faydalıysa?" diye sorduğunuzu duyar gibiyim. "Ya kendime 'Şişmanım,' demem beni egzersiz yapmaya motive ederse?" Güzel bir nokta. Sert, yargılayıcı, öz eleştiri içeren düşünceler bazen bizi motive *edebilir* ama bu tür bir motivasyona güvenmenin bedeli ağırdır. Öz eleştiri içeren düşünceler bizi zaman zaman harekete geçirse de genellikle tam aksi bir etki yaratırlar: Kendimizi suçlu, stresli, depresif, bıkkın ya da kaygılı hissederiz ve ya moralimiz bozulur ya da motivasyonumuzu kaybederiz.

'Sağlıksız mükemmeliyetçiliğin' sonucu budur. 'Bunu iyi yapmam ve harika sonuçlar elde etmem gerek' kuralına takılırız. Bu kuralı başarıyla izlediğiniz, çok çalıştığınız, o güzel sonuçları aldığınız sürece, zihniniz (bir dereceye kadar) tatmin olur. Ama 'tembellik' ederseniz, sizi acımasızca yargılar, size bir sürü isim takar. Böylece yine harekete geçersiniz ve yine çok çalışmaya başlarsınız ama bunun bedeli ne olur? Genellikle uzun vadeli sonucu stres, tükenmişlik ya da aşırı yorgunluktur.

Daha sonraki bölümlerde kendinizi motive etmenin çok daha sağlıklı yöntemlerini ele alacağız, bunlar hayatınızı tüketmek yerine geliştirecek. Şimdilik, sizi eleştiren, aşağılayan, yargılayan, küçümseyen ya da suçlayan düşüncelerin uzun vadede motivasyonunuzu arttırmak yerine, sizi düşüreceğini söylememiz yeterli. Dolayısıyla aklınızdan sizi huzursuz eden düşünceler geçtiğinde,

kendinize aşağıdaki sorulardan birini ya da daha fazlasını sormanız faydalı olabilir:

- Bu, eski bir düşünce mi? Bunu daha önce duymuş muydum? Bunu tekrar dinlemek bana bir fayda sağlıyor mu?
- Bu düşüncenin eylemlerimi yönlendirmesine izin verirsem, hayatımın daha iyiye gitmesini sağlar mı?
- Bu düşünceyi kabul ederek ne kazanırım?

Bir düşüncenin faydalı olup olmadığına nasıl karar vereceğinizi düşünüyorsanız, kendinize şunu sorun: *Bu düşüncenin bana yol göstermesine izin verirsem...*

- Dilediğim gibi bir insan olmama yardımcı olur mu?
- Gerçekten yapmak istediğim şeyleri yapmama yardımcı olur mu?
- Uzun vadede daha iyi bir hayat inşa etmeme yardımcı olur mu?

Bu sorulardan herhangi birine 'evet' diye yanıt verdiyseniz, bu düşünce büyük olasılıkla faydalıdır. ('Hayır' diye yanıt verdiyseniz, büyük olasılıkla faydalı *değildir*.)

Düşünceler ve İnançlar

Hangi düşüncelere inanacağımızı nereden bileceğiz? Bu sorunun yanıtı üç bölümden oluşuyor. Birincisi, herhangi bir inanca körü körüne bağlanmaktan kaçının. Hepimizin inançları vardır, ancak bunlara ne kadar bağlanırsak, tavırlarımızla davranışlarımızda bir o kadar az esnek oluruz. Kesinlikle haklı olduğuna inanan birisiyle bir tartışmaya girdiyseniz, bunun ne kadar anlamsız olduğunu biliyorsunuzdur, kendi bakış açısından başka hiçbir bakış açısını göremez. Bu kişileri boyun eğmez, katı, dar görüşlü, bağnaz ya da 'bildiğini okuyan' diye tarif ederiz.

Ayrıca deneyimlerinizi düşünecek olursanız, inançların zamanla değiştiğini de görebilirsiniz; bir zamanlar ısrarla bağlı kaldığınız

inançları artık komik bulabilirsiniz. Örneğin hayatınızın bir noktasında büyük bir ihtimalle şu gibi şeylerden bazılarına inanmış olabilirsiniz: ejderhalar, goblinler, periler, vampirler, cadılar, büyücüler, sihir, Noel baba, Paskalya tavşanı, diş perisi. Üstelik, hemen hemen herkes yaş aldıkça bir noktada din, politika, para, aile ya da sağlıkla ilgili inançlarını değiştirir. Dolayısıyla mutlaka inançlarınız olsun ama bunlara körü körüne bağlanmayın. 'Doğru' olsalar da olmasalar da bütün inançların aslında düşünceler (örneğin kafanızın içindeki sözcükler) olduğunu unutmayın.

İkincisi, bu düşünce zengin, dolu dolu, anlamlı bir hayat inşa etmenize yardım ediyorsa, bunu bir rehber ve motivasyon olarak kullanmak mantıklıdır. Bu arada bunun özünde hâlâ bir hikâye, yani bir sözcük dizisi, insan dilinin bir parçası olduğunu da unutmamanız gerekiyor. Bu yüzden size yol göstermesine izin verin ama körü körüne bağlanmayın.

Üçüncüsü, zihninizin dediklerine otomatik bir şekilde inanmak yerine, *olup bitenleri* dikkatle gözlemleyin. Örneğin 'imposter sendromu'nu duymuş olabilirsiniz. Bu durumda bir kişi işini gayet iyi yapar ama başkalarını kandırdığına, aslında ne yaptığını bilmediğine inanır. Kişi bir sahtekâr olduğunu, blöf yaparak her konudan sıyrıldığını, her an 'yakalanabileceğini' düşünür.

Imposter sendromundan muzdarip olan kişiler doğrudan edindikleri deneyimlere, işlerini iyi yaptıklarını gösteren gözlemlenebilir bariz gerçeklere yeteri kadar dikkat etmezler. "Ne yaptığını bilmiyorsun. Er ya da geç herkes sahtekârın teki olduğunu anlayacak," diyen aşırı eleştirel bir zihnin dediklerine kulak verirler. Hepimizin iyi bildiği bir örnek, şarkı söyleyemediği düşüncesiyle sık sık kendisine işkence eden başarılı rock yıldızı Robbie Williams'tır.

Bir doktor olarak mesleğimin ilk yıllarında, ben de kötü bir imposter sendromundan muzdariptim. Hastalarımdan biri, "Teşekkür ederim. Harika bir doktorsunuz," dediğinde, "Eminim. Gerçekten nasıl bir doktor olduğumu bilseydin, böyle demezdin," diye düşünürdüm. Bu tür iltifatları asla kabul edemezdim çünkü işimi iyi yaptığım halde, zihnim bana sürekli olarak beş para etmediğimi söylüyor ve ben de buna inanıyordum.

Ne kadar önemsiz olursa olsun, ne zaman bir hata yapacak olsam, aklımdan otomatik olarak iki sözcük geçiyordu: "Ben yetersizim." O zamanlar gerçekten de üzülür, bu düşüncenin kayıtsız şartsız gerçek olduğuna inanırdım. Sonra kendimden şüphe etmeye ve verdiğim bütün kararlarda stres yaşamaya başlardım. O karın ağrısına yanlış bir teşhis mi koydum? Yanlış antibiyotiği mi verdim? Ciddi bir sorunu göz ardı mı ettim?

Bazen bu düşünceyle tartışırdım. Doktorlar dâhil herkesin hata yaptığını, kendi hatalarımın hiçbirinin ciddi olmadığını ve genel olarak işimi gayet iyi yaptığımı söylerdim. Diğer zamanlarda ise iyi yaptığım her şeyi tek tek düşünür, kendime hastalarımla meslektaşlarımdan aldığım tüm olumlu geri bildirimleri hatırlatırdım. Ya da becerilerimle ilgili olumlu telkinleri tekrarlardım. Ama bunların hiçbiri olumsuz düşünceden kurtulmamı sağlamaz ya da bunun beni rahatsız etmesini engellemezdi.

'Ben yetersizim' hikâyesi hâlâ bir hata yaptığımda ortaya çıkıyor ama aradaki fark artık beni nadiren rahatsız etmesi. Bu sözcüklerin hapşırdığımızda gözlerimizin kapanması gibi otomatik bir yanıt olduğunu biliyorum. Dolayısıyla ne kadar yetersiz olduğum düşüncesine saplanıp kalmak yerine, hemen hatamı düzeltiyorum ve hayatıma devam ediyorum.

İşin aslı, zihnimizdeki çoğu düşünceyi biz seçmeyiz. Elbette *bazen bazılarını* kendimiz seçeriz ama zihnimizdeki düşüncelerin çoğu kendiliğinden, bir anda 'ortaya çıkar.' Her gün aklımızdan binlerce faydasız ya da bize yardımcı olmayan düşünce geçer. Dahası, bu düşünceler ne kadar katı, acımasız, saçma, intikam güden, eleştirel, korkutucu ya da düpedüz garip olsa da aklımızdan geçmelerini engelleyemeyiz.

Ama bu düşüncelerin ortaya çıkması, bunlara İTAAT etmemiz gerektiği anlamına gelmez. Bu düşünceleri sosyal medyaya göz atarken ya da internette gezinirken karşımıza çıkan reklamlar gibi ele alabiliriz. Reklamların ortaya çıkmasını engelleyemezsiniz ama bunlara tıklamanız ya da satılan ürünü almanız şart değildir. Alternatif bir yöntem olarak düşüncelerinizi gelen kutunuzdaki istenmeyen e-postalar gibi görebilirsiniz, bunların istenmeyen

posta olduğunu anladığınız anda hiçbirini açmanıza ve okumanıza gerek kalmaz. (Ne yazık ki istenmeyen e-postaların aksine, istenmeyen düşüncelerimizi bir anda silemeyiz ama ne demek istediğimi anlamışsınızdır.)

Kendimle ilgili örnekte, 'Ben yetersizim' hikâyesi bir doktor olmadan çok uzun zaman önce başlamıştı. Dans etmeyi öğrenmekten tutun da bir bilgisayar kullanmaya kadar, hayatımın birçok farklı alanında yaptığım her hata aynı düşünceyi tetikliyordu: "Ben yetersizim." Elbette her zaman bu sözcüklerle ortaya çıkmıyordu. Genellikle "Salak!", "Beş para etmezsin!" ya da "Hiçbir şeyi doğru yapamaz mısın?" gibi ifadeler oluyordu. Ama bu düşünceler, gerçekte ne olduklarını, yani zihnimde beliren 'eski bir programlamanın' parçaları olduklarını gördüğüm sürece bir sorun yaratmaz.

Temelde hayatla ilgili doğrudan deneyimlerimize (zihnin sürekli olarak devam eden yorumlarından ziyade) ne kadar dikkat edersek, istediğimiz hayata bizi yaklaştıran şeyleri yapmamız bir o kadar kolaylaşır. (Zaten bu yüzden her çapa atma alıştırmasının sonunda tüm dikkatimizi yaptığımız şeye veriyoruz, daha sonraki bölümlerde bu beceriyi geliştirmek için alıştırmalar yapacağız.)

O halde lafı daha fazla uzatmadan düşüncelerin kancasından kurtulmaya yönelik üç yönteme daha göz atalım.

4 Numara: Zihnine Teşekkür Etmek

Kancadan kurtulmanın en kolay yollarından biridir. Zihniniz faydalı olmayan o eski hikâyeleri anlatmaya başladığında, esprili ve şakacı bir tavırla ona teşekkür edin. İçinizden, "Teşekkürler, zihnim! Çok bilgilendirici!", "Bunu benimle paylaştığın için teşekkür ederim!", "Öyle mi? Çok ilginç!" veya sadece "Teşekkürler, zihnim!" deyin. Bu yöntemi kullandığımda, içimden bu gibi şeyler söylerim.

Zihnim: Acınası durumdasın!
Russ: Teşekkürler zihnim.
Zihnim: O kancadan kurtulma yöntemini kullanabilirsin ama yine de acınası durumdasın!

Russ: Teşekkürler zihnim! Bunu benimle paylaştığın için teşekkür ederim.
Zihnim: O tekniği kullandığın için kendini çok zeki sanıyorsun ama eziğin tekisin.
Russ: Teşekkürler zihnim! Geri bildirimin çok faydalı. Sohbet etmek istediğini biliyorum ama kusura bakma, yapmam gereken işler var.

Bunu alaycı ya da saldırgan bir şekilde yapmamak gerekiyor, aksi takdirde bizi bir anda düşüncelerimizle çatışma durumunda bırakabilir (alaycı ve saldırgan davranışların başkalarıyla sorun yaşamamıza neden olması gibi). Bunu şakacı bir şekilde, samimi, mizahi bir anlayışla yapmamız daha doğru. (Bu yöntemi gösteren İngilizce esprili bir video izlemek isterseniz, YouTube'da şu başlığı aratın: Russ Harris Thanking Your Mind.)

Bu tekniği uyarlamanın farklı yolları vardır. Örneğin 'Hikâyeye İsim Ver' tekniğiyle birleştirebilirsiniz: "Ah, evet. 'Ben başarısızım' hikâyesi bu. Teşekkürler zihnim!" diyebilirsiniz ya da zihninizin bunu iyi niyetle söylediğini ifade edebilirsiniz: "Teşekkürler zihnim. Bana yardım etmeye çalıştığını biliyorum ama sorun değil, bunu ben hallederim." (Zihninize 'teşekkür etme' kısmı hoşunuza gitmediyse, "Ah, zihnim, demek yardım etmeye geldin," diyebilirsiniz.)

5 Numara: Metni Değiştirmek

Bir şeyleri zihninizde canlandırmakta zorluk çekmiyorsanız, bu alıştırmayı hayal gücünüzü kullanarak yapabilirsiniz. Ama bu yöntem size zor geliyorsa (bana zor geldiği gibi), bilgisayarınız ya da akıllı telefonunuzla da yapabilirsiniz: Düşüncenizi bir PowerPoint ya da Keynote sunum belgesine ya da eskiz, çizim veya resim uygulamalarından birine yazın. Sık sık kancasına takıldığınız bir düşünceyi seçin. Bunu kısa bir cümle olarak yazın (on sözcükten az) ve on saniye boyunca sizi ele geçirmesine izin verin. Tüm kalbinizle buna inanın. Kendinizi bu düşünceye kaptırın. Elinizden geldiğince kancaya takılın.

Şimdi, bu düşünceyi bir bilgisayar ekranında siyah harflerle yazılmış bir metin olarak hayal edin (ya da gerçekten bilgisayarınıza ya da telefonunuza yazın).

Sözcükleri değiştirmeden biçimle biraz oynayın. İlk olarak sözcüklerin arasında geniş boşluklar bırakın:

Ben Başarısızım

Şimdi, sözcükleri aralarında hiç boşluk kalmayacak şekilde birleştirin:

Benbaşarısızım

Sözcükleri eski haline getirin (normal biçimde, siyah harflerle yazılmış haline) ve bu sefer farklı renkler kullanın ve neler olduğunu gözlemleyin. (Örneğin koyu kırmızının kancaya takılmanıza, açık pembenin ise kancadan kurtulmanıza yardımcı olduğunu fark edebilirsiniz.) En az üç farklı renk deneyin.

Şimdi, yazı fontunu değiştirin. Önce italikle, sonra daha dikkat çekici bir yazı fontuyla yazın.

Ben başarısızım

Sonra çocuk kitaplarında gördüğünüz büyük, eğlenceli yazı fontlarından biriyle yazın.

BEN BAŞARISIZIM

Sade siyah harflere geri dönün ve bu sefer sözcükleri hareketlendirin: Zıp zıp zıplasınlar, sıçrasınlar ya da kendi etraflarında dönsünler.

Tekrar sade siyah harflere geri dönün ve bu sefer bir karaoke topunun sözcüklere çarpıp sektiğini düşünün. (Dilerseniz bir yandan *Mutlu Yıllar* şarkısını söyleyebilirsiniz.)

Peki, neler oldu? Düşüncenizle aranıza mesafe koyabildiniz mi ya da bağınızı koparabildiniz mi? Etkisini biraz yitirdi mi?

6 Numara: Komik Sesler Tekniği

Bu teknik özellikle tekrar eden öz yargılarda etkilidir. Sizi sık sık etkisi altına alan kendinizi eleştirdiğiniz bir düşünce bulun ve on saniye kadar kendinizi bu düşünceye kaptırın. Buna elinizden geldiğince inanın.

Sonra Mickey Mouse, Bugs Bunny, Shrek, Sünger Bob ya da Homer Simpson gibi komik bir sesi olan hareketli bir çizgi karakter bulun. Öz yargınızı içinizden tekrarlayın ama bu sefer bunu çizgi karakterin sesiyle 'duyun.' Bunu yaparken neler olduğunu gözlemleyin.

Şimdi, düşüncenizi ilk haline geri getirin ve yine on saniye boyunca sizi etkisi altına almasını sağlayın. (Bu sefer bunu yapmakta biraz zorlanabilirsiniz.)

Bir film ya da televizyon programından bir karakter seçin. Darth Vader, Yoda, Gollum gibi fantastik karakterlerden, en sevdiğiniz durum komedisinden birini veya Arnold Schwarzenegger, Chris Rock, Ellen DeGeneres ve Jada Pinkett Smith gibi karakteristik ses tonları olan kişileri seçebilirsiniz. Bir kez daha düşüncenizi içinizden tekrarlayın ve bu yeni sesle 'duyun'. Neler olduğunu gözlemleyin.

Şimdi, bu düşünceyi kancadan kurtulmanıza yardımcı olacağını düşündüğünüz herhangi bir sesle bir kez daha tekrarlayın: bir politikacı, spor spikeri, yorumcu, haber spikeri, dünya lideri, çok farklı bir aksanı olan bir kişi gibi. Neler olduğunu gözlemleyin.

Yukarıdakilere bir alternatif olarak akıllı telefonunuza bir 'ses değiştirme' uygulaması indirebilirsiniz. Aynı işlevi gören pek çok ücretsiz uygulama bulabilirsiniz. Sesinizi kaydettiğinizde, uygulama bunu değiştirir, örneğin sesin bir robot, bir hayalet ya da bir sincap gibi çıkmasını sağlayabilir. Buradaki amaç, düşüncenizi yüksek sesle uygulamaya kaydetmek ve birkaç farklı sesle dinlemektir.

Pekâlâ, nasıl gitti? Bu noktada o düşüncenin etkisinden oldukça kurtulduğunuzu tahmin ediyorum. (Aslında amaç bu olmadığı halde, birçok kişi bu alıştırmayı yaparken gülümser ya da kıkırdar.) Ayrıca bu alıştırmada düşüncenize hiç DİRENMEDİĞİNİZİ de unutmayın. Düşüncenizi değiştirmeye, bundan kurtulmaya, onunla tartışmaya, onu uzaklaştırmaya, doğru olup olmadığını anlamaya, daha olumlu bir düşünceyle değiştirmeye ya da aranıza mesafe koymaya da çalışmadınız. Olduğu gibi, dilin bir parçası olarak gördünüz. Dilin bu parçasını alıp farklı bir sesle dinlediğinizde, bunun sadece bir sözcük dizisi olduğunu fark edersiniz ve böylece etkisini yitirir.

Bazı insanlar 'Komik Sesler' tekniğinden hoşlanmaz, ciddi bir konunun önemsizleştirildiğini düşünür. Bu tekniğin (ya da başka bir tekniğin) düşüncenizi önemsizleştirdiğini düşünüyorsanız, lütfen kullanmayın. Kancadan kurtulmak, hayatınızdaki gerçek sorunları küçümsemekle ilgili değildir. Amacı, bizi zihnimizin kurduğu baskıdan kurtarmak, vakit yaratmak, böylece faydasız bir şekilde düşüncelerimize kapılmak yerine, enerjimizi ve dikkatimizi daha anlamlı aktivitelere yöneltmemizi sağlamaktır.

Kronik depresyondan muzdarip olan Jana bu yöntemden çok faydalandı. Kendisini sürekli olarak eleştiren ve kendisine hakaret edip sözlü tacizde bulunan bir anne tarafından yetiştirilmişti. Çocukluğunda annesinden duyduğu hakaretler, sonradan tekrarlanan olumsuz düşüncelere dönüşmüştü: "Şişmansın," "Çirkinsin," "Aptalsın," "Hiçbir işi beceremiyorsun... Kimse seni sevmiyor." Seanslarımızda bu düşünceler aklına geldiğinde, Jana genellikle ağlamaya başlardı. Uzun seneler terapiye gitmiş (ve binlerce dolar harcamıştı), bu düşüncelerden kurtulmaya çalıştığı halde başarılı olamamıştı.

Jana, İngiliz komedi topluluğu Monty Python'un sıkı bir hayranıydı, bu yüzden meşhur filmleri *Brian'ın Hayatı*'nda oynayan karakteri seçti. Filmde, Brian'ın erkek oyuncu Terry Jones tarafından canlandırılan annesi, Brian'ı sürekli olarak çığlığı andıran tiz bir sesle eleştiriyordu. Jana düşüncelerini bu yaşlı kadının tiz sesiyle 'duyduğunda,' bunları ciddiye alamamaya başladı. Düşünceler bir anda yok olmadı ama büyük bir hızla etkisini kaybetti ve Jana'nın depresyonu yenmesine yardımcı oldu.

Düşünceler Hem Doğru Hem de Ciddi Olduğunda

Bir düşünce hem doğru hem de ciddi olduğunda ne yaparız? Amina isimli bir danışanımda ciddi kardiyomiyopati sorunu (bir kalp hastalığı) vardı ve yakın zamanda bir kalp nakli yapılacağını umut ediyordu, aksi takdirde ölecekti. Bana hiçbir şeye odaklanamadığını anlattı. Bütün günü kaygı verici düşüncelerden oluşan bir pus perdesi arasında geçiriyordu. Kalp rahatsızlığı, bir donör bulma olasılığı, ameliyattaki riskler, ölme ihtimali ve bir vasiyet yazmanın önemiyle ilgili düşüncelerinin hepsi doğru ve ciddiydi. Esas sorun, bu düşüncelere takıldığı için hayatını yaşayamamasıydı; sevdiklerinin yanındayken dikkatini onlara veremiyordu, sevdiği film, kitap ve müziklere odaklanamıyordu. Onu şefkatle dinledim, gayet doğal olan korkularını doğruladım ve nasıl çapa atacağını öğrettim. 'Hikâyeye isim ver' tekniğinden konuştuk ve buna 'Zaman azalıyor' hikâyesi ismini vermeye karar verdi.

Gün içinde 'Zaman azalıyor' hikâyesinin ortaya çıktığı zamanları fark edip isimlendirmeyi uygulamayı, alternatif olarak yerine zihnine teşekkür etme yöntemini koymayı kabul etti: "Teşekkürler zihnim. Hastalığımla başa çıkmama ve geriye kalan zamanımı en iyi şekilde değerlendirmeme yardım etmeye çalıştığını biliyorum. Ama merak etme, bu işi ben hallederim." Bu yöntem işe yaramadığı takdirde, çapa atacak ve yeniden odaklanacaktı.

Sadece bir hafta sonraki diğer seansımızda, tüm bu düşüncelerin kancasından kurtulmakta daha başarılı olduğunu gördüm. Bunlara hâlâ yüzde yüz inanıyordu. Elbette inanıyordu,

bu düşünceler yüzde yüz doğruydu! Ancak artık bunları fark edebiliyor ve isimlendirebiliyor, kancaya takılmadan diledikleri gibi gelmelerine, kalmalarına ve gitmelerine izin verebiliyordu. (Elbette herkes bu kadar çarpıcı bir tepki vermeyebilir. Bol bol pratik yaptığınız halde, hâlâ kancaya takıldığınızı fark ederseniz 18. Bölüm'de olanlar gibi ekstra yöntemlere ihtiyacınız olacaktır.)

İlginç bir şekilde düşüncelerimizin kancasından kurtulduğumuzda, genellikle bu düşünceler inanılırlıklarını yitirirler. Ama amaç bu değil. Esas amacımız düşüncenin doğru mu, yanlış mı olduğunu belirlemek değil. Esas amacımız şunlar: Bu düşünce size faydalı herhangi bir şey sunuyor mu? Hayatı doyasıya yaşamanıza yardım edebilir mi? Bu düşüncenin sizi yönlendirmesine izin verirseniz, sizi istediğiniz hayata götürür mü?

Kendi Kancadan Kurtulma Tekniklerinizi Oluşturun

Şu ana kadar ele aldığımız teknikler, küçük çocukların yüzme havuzuna girerken kullandığı şişme kolluklar gibidir: Bir kere yüzmeye başladınız mı bunlara bir daha ihtiyaç duymazsınız. Zamanla bu tür zoraki yöntemlere ihtiyaç duymadan kancadan kurtulmayı başaracaksınız. (Ancak ilerleme kaydederken bunları psikolojik alet kutunuzdan çıkarmanın faydalı olduğu zamanlar olacaktır.) Bu arada hâlâ 'kollukla' yüzerken, neden eğlenceli bir şekilde kendi tekniklerinizi oluşturmuyorsunuz?

Yapmanız gereken tek şey, düşüncenizi 'görebileceğiniz' ya da 'duyabileceğiniz' veya her ikisinin de mümkün olduğu yeni bir bağlama oturtmak. Düşüncenizi bir duvara sprey boyayla grafitti gibi çizdiğinizi, bir postere dönüştürdüğünüzü ya da bunun bir çizgi roman süper kahramanının göğsünde olduğunu, bir ağaca kazınmış olduğunu, bir uçağın arkasına asılmış bir bayrakta yazdığını, bir film yıldızının koluna dövme olarak yapıldığını hayal edebilirsiniz. Ya da bir telefon mesajı, istenmeyen bir e-posta veya açılır pencere reklamı olarak hayal edebilirsiniz. Resmini yapabilir, çizebilir ya da heykelini yapabilirsiniz. Dans ettiğini, zıpladığını, döndüğünü ya da bir film jeneriği gibi televizyon ekranında

geçtiğini düşünebilirsiniz. Alternatif olarak bir radyodan yayınlandığını, bir robot tarafından okunduğunu ya da bir rock yıldızı tarafından şarkı olarak söylendiğini 'duyabilirsiniz'. Haydi, hayal gücünüzü serbest bırakıp işe koyulun.

Hatırlanması Gereken Dört Nokta

Kancadan kurtulma tekniklerini uygularken bu dört noktayı unutmamak önemlidir.

1. Amaç rahatsız edici düşüncelerden kurtulmak değil, onları olduğu gibi, yani sadece sözcükler olarak görmek ve bu düşüncelerle mücadele etmeyi bırakmaktır. Zaman zaman hızla kaybolabilirler ama bazen de olmazlar.
2. Genellikle sizi rahatsız eden bir düşüncenin kancasından kurtulduğunuzda, kendinizi daha iyi hissedersiniz. Ancak bu faydalı bir yan üründür, esas amaç değil. Kancadan kurtulmanın esas amacı, zamanınızı, enerjinizi ve dikkatinizi daha önemli konulara ayırabilmeniz için sizi zihninizin despotluğundan kurtarmaktır. Kancadan kurtulmak sizi *daha* iyi hissettirdiğinde, elbette bunun keyfini çıkarın. Ama lütfen böyle bir beklenti içine girmeyin.
3. Unutmayın ki insansınız; pek çok kere bu yeni becerileri kullanmayı unutacaksınız. Sorun değil. Kancaya takıldığınızı fark ettiğiniz anda, saatler önce başlamış olsa bile, bu tekniklerden birini hemen kullanabilirsiniz.
4. Hiçbir teknik yüzde yüz işe yaramaz. Bu yöntemleri denediğiniz ama çok az faydasını gördüğünüz ya da hiç faydasını görmediğiniz zamanlar olabilir. Bu durumda çapa atmaya geri dönün. KBO formülünü uygulayın: Düşüncelerinizi ve duygularınızı kabul edin, bedeninizle bağ kurun ve her ne yapıyorsanız ona odaklanın.

Öğrendiklerimizi Uygulamak

Bu bölümde ve bir öncekinde, 'Aklımdan ... düşüncesi geçiyor,' 'Zihnim bana .... söylüyor,' 'hikâyeye isim ver,' 'sürece isim ver,' 'müzikal düşünceler,' 'zihnine teşekkür et,' 'metni değiştirmek'

ve 'komik sesler' tekniklerinin yanı sıra nasıl kendi tekniklerinizi oluşturacağınızı da ele aldık. Dilediğiniz yöntemleri seçin (hangisini seçeceğinize karar veremiyorsanız, yazı tura atın) ve her gün kullanabildiğiniz kadar kullanın. Bir yöntem işe yaramazsa, bir diğerini deneyin. Genellikle şu sıralamayı öneririm (ama lütfen bunu kendinize uygun olacak şekilde değiştirin, deneyler yapın ve sizin için en çok işe yarayan sıralamayı bulun):

a) İlk adım, sadece sizi etkisi altına alan düşünceyi fark etmek ve isimlendirmektir (örneğin hikâyeye isim ver, sürece isim ver, zihnine teşekkür et tekniklerini ya da "Şu anda ... fark ediyorum" ifadesini kullanmak).
b) Kancadan hâlâ kurtulamadıysanız, esprili bir teknikten faydalanın (şarkı söyleyen düşünceler, komik sesler, metni değiştirme yöntemi).
c) Hâlâ kurtulamadıysanız çapa atın.

Bu noktada bir uyarıda bulunmak istiyorum. Bundan sonra hemen hemen her bölümde yeni beceriler öğreneceksiniz ve her gün hepsini azami derecede yapmaya çalıştığınız takdirde kesin olarak bocalarsınız. Bu yüzden lütfen esnek olun, her şeyi yaşam tarzınıza uydurun. Örneğin haftanın bir günü bir tekniği, bir diğer günü başka bir tekniği deneyebilirsiniz. İdeal olarak yeni beceriler geliştirmek için her gün beş, on dakikanızı ayırmanız yeterlidir ama bu süre sizin için gerçekçi değilse, alıştırmaları iki, üç günde bir (ya da dört, beş günde bir) yapabilirsiniz. Ayrıca üzerinde çalıştığınız becerileri her gün ya da her hafta veya her ay değiştirebilirsiniz.

Unutmayın ki bu becerilerin çoğuna fazladan vakit ayırmadan günlük rutininize dâhil edebilirsiniz. Alıştırmaları yapmak için 'hayatınızı durdurmanız' gerekmiyor, tam aksine bunların hayatınızın bir parçası olmasını sağlayın.

Son bir uyarı: Bu, 'kestirme bir çözüm' değildir. Yeni becerilerinizi daha çok uyguladıkça, zamanla muazzam değişimler geçireceksiniz ama bunun için sabırlı ve azimli olmanız gerekiyor. Bu yüzden yavaşça ilerleyin, acele etmeyin ve sadece bu alıştırmaları günlük hayatınıza dâhil ettiğinizde neler olduğunu gözlemleyin.

Sorun Çözme

Düşünce(ler) yok olmadı!

Kancadan kurtulmak, düşüncelerden kurtulmak anlamına gelmez. Düşünceleri olduğu gibi görmek ve bunlarla uzlaşmak, onlara direnmeden dünyanızda var olmalarına izin vermek anlamına gelir. Bazen hızla yok olurlar. Diğer zamanlarda bir süre sizinle kalırlar. Bazen de yok olurlar ve en beklemediğiniz anda geri gelirler.

Kendimi daha iyi hissetmedim!

Bu teknikleri duygularınızı kontrol etmek için kullanırsanız, çok geçmeden hayal kırıklığına uğrarsınız. Tekniklerin amacı bu değil. (Bu, size mantıklı gelmiyorsa, lütfen 106. sayfaya geri dönün ve 'düşünceli ellerimiz' deneyini baştan yapın.) Evet, kancadan kurtulmak genellikle hoş olmayan duyguları azaltır ama bu bir hedef değil, bir bonustur.

Daha da çok kancaya takıldım!

Genellikle bunun anlamı seçtiğiniz tekniğin size uygun olmamasıdır. Bu tür bir durum yaşıyorsanız, lütfen farklı bir tekniği deneyin. Bazen sizin için en doğru olan tekniği bulabilmek adına birçok farklı tekniği denemeniz gerekir. Hiçbir şey işe yaramazsa, çapa atın.

Ama bu düşüncelerden hoşlanmadım! Kaybolmalarını istiyorum!

Mücadele etmeyi bırakabilmek için düşüncelerinizi sevmeniz gerekmez. Bunlardan kurtulmak istemeniz doğal. Hatta beklenen budur. Ancak bir şeyden kurtulmayı istemek, aktif bir şekilde bununla mücadele etmekten çok farklıdır. Örneğin artık istemediğiniz eski bir arabanız olduğunu ama en az bir ay daha satmak için fırsat bulamayacağınızı hayal edelim. Arabanızdan kurtulmayı isteyebilirsiniz, bir yandan da arabanın hâlâ sizde olduğunu ve bir mücadele vermeden garajınızda durmasına izin verebileceğinizi kabul edebilirsiniz.

Bu eski araba hâlâ sizde diye arabayı parçalamanız, hayatı kendinize zehir etmeniz ya da her gece sarhoş olmanız gerekmez. Dolayısıyla bir düşünce bocalamanıza neden oluyorsa (hepimizin bocaladığı gibi), bunu sadece fark edin. Kendini gözlemleyen, meraklı bir bilim insanı olduğunuzu hayal edin ve MÜCADELE ettiğiniz farklı yolları fark edin.

8

ÜRKÜTÜCÜ İMGELER, ACI VERİCİ ANILAR

Roxy titriyordu. Yüzü bembeyaz ve gergindi, gözleri dolmuştu.

"Teşhis nedir?" diye sordum.

"Multipl skleroz," diye fısıldadı.

Roxy kendisini mesleğine adamış otuz iki yaşında bir avukattı. Bir gün iş yerinde sol bacağında güç kaybı ve uyuşukluk hissettiğini fark etmiş ve birkaç gün içinde multipl skleroz teşhisi konulmuştu. MS, vücuttaki sinirlerin dejenere olduğu ve birçok fiziksel soruna neden olan bir hastalıktır. En iyi senaryoda tamamıyla iyileştiğiniz, bir daha tekrarlanmayan geçici bir nörolojik rahatsızlık yaşarsınız. En kötü senaryoda ise MS zamanla kötüye gider ve sinir sisteminiz ciddi bir fiziksel engeliniz olana dek geriler. Doktorlar bu hastalığın bir hastayı ne şekilde etkileyeceğini tahmin edemezler.

Doğal olarak bu teşhis Roxy'yi çok korkutmuştu. Sürekli olarak kendisini bir tekerlekli sandalyede, vücudu korkunç bir şekilde deforme olmuş olarak ağzı çarpılmış, tükürükler akıtırken hayal ediyordu. Bu imge ne zaman gözlerinin önüne gelse, dehşet içinde kalıyordu. Kendisine tipik sağduyulu telkinlerde bulunmaya çalışmıştı: "Merak etme... sana asla böyle şeyler olmaz," "İyileşme olasılığın yüksek... Bu kötü senaryoları o aşamaya gelirsen düşünürsün," "Asla gerçekleşmeyecek bir şey için endişelenmenin ne anlamı var?" Arkadaşları, ailesi ve doktorları da onu benzer tavsiyelerle teselli etmeye çalışıyordu. Ama tüm bunlar o korkutucu imgeden kurtulmasını sağlamış mıydı? Kesinlikle hayır.

Roxy zaman zaman bu imgeden dikkatini dağıtarak ya da bunu zihninden atarak kurtulabildiğini görmüştü ama uzun süre uzaklaştıramıyordu ve geri döndüğünde onu daha da çok rahatsız ediyordu. Yaygın olarak kullanılan ama etkili olmayan bu mücadele stratejisi, aktif bir şekilde sıkıntı veren sözcükleri ya da imgeleri zihninizden atmak anlamına gelen 'düşünceyi bastırma' eylemi olarak bilinir. Örneğin istenmeyen bir imge ya da anı gözünüzün önüne her geldiğinde kendinize, "Hayır, bunu düşünme!" ya da "Kes şunu!" diyebilir, bileğinize taktığınız lastiği çekebilir ya da zihinsel olarak bu düşünceyi uzaklaştırabilirsiniz.

Ne yazık ki düşünceyi bastırma yöntemi hepimizin kendiliğinden yaptığı bir şey olmasına rağmen bu konuda yapılan araştırmaların sonuçları kesindir: Kısa vadede rahatsızlık verici düşünceleri, anıları ya da imgeleri yok eder ama uzun vadede bir geri tepme etkisi oluşur ve bu düşünceler daha sık ve yoğun bir şekilde geri gelir.

Travmayla ilişkili bozukluklarda bunun çarpıcı örneklerini görürüz. Travmatik olaylarla ilgili dehşet verici anılar (tecavüz, şiddet, cinsel taciz gibi) sürekli olarak acı verici duygular eşliğinde ortaya çıkar. Birçok kişi kısa vadede bu anıları çeşitli yöntemlerle düşünmemeyi başardığını görür: dikkat dağıtma, uyuşturucu, alkol ve bildiğimiz diğer alışkanlıklar. Ama uzun vadede bu anılar intikam duygusuyla birlikte geri gelir.

Travma haricinde, birçoğumuz gelecekle ilgili ürkütücü imgelerin ya da geçmişle ilgili acı verici anıların kancasına takılma eğilimi sergileriz. (Bu anıları görme, işitme, koku alma, tat alma ve dokunma olmak üzere beş duyumuzla hafızada tutarız ama bu bölümde görsel öğelere odaklanacağız. Ne sıklıkla kendinizi başarısız olmuş, reddedilmiş, hastalanmış, ölmüş, başınıza kötü bir şey gelmiş ya da başınız derde girmiş olarak 'görüyorsunuz?' Geçmişle ilgili acı verici olayları ne kadar düşünüyor ya da yeniden yaşıyorsunuz? Benim gibiyseniz, yanıtınız 'Çoğu zaman' olmalı.

(Not: Nüfusun yüzde onu bir şeyleri gözünde canlandırmakta ya da 'imgelerle düşünmekte' zorlanır, hatta bunun imkânsız olduğunu düşünür. Siz de benim gibi bu insanlardan biriyseniz,

bu bölüm size hitap etmeyebilir ama zihinsel imgelerin kancasına takılan yakınlarınızı anlayabilmek ve onlara destek verebilmek için lütfen yine de okuyun. Ayrıca unutmayın ki bu kitapta 'hayal edin' ifadesini kullandığımda, zihninizde imgeler 'görmenize' gerek yok, verdiğim örnekleri sözcükler, kavramlar ve fikirlerle de hayal edebilirsiniz.)

Zihninizin bu görüntüleri yaratmasının nedeni, sizi korumak için elinden geleni yapıyor olmasıdır: "Buna hazır olman gerek," "Bunun gerçekleşmesine izin verme," "Kendini koru," "Güvende ol," "Geçmişte neler olduğunu düşün, bir daha tekrarlanmasına izin verme." Zihniniz 'Önce güvenlik!' kuralıyla işler ve sizi gözetmeye dair bir numaralı görevinden asla vazgeçmez. Bu da hoş olmayan ya da sinir bozucu imgelerin ve anıların sürekli olarak ortaya çıkacağı anlamına gelir, özellikle de ciddi zorluklarla karşılaştığımızda. Bunlara İTAAT ya da MÜCADELE modunda tepki verirsek, değerli vaktimizin büyük bir kısmını harcarız. Dahası, bazen bu imgelerin ve anıların kancasına takıldığımızda, bunlar öylesine ürkütücü olur ki bizi yapmaktan hoşlandığımız şeyleri yapamayacağımız kadar korkutur.

Örneğin birçok insan uçak seyahatlerinden, kalabalık önünde konuşmaktan ya da sosyalleşmekten kaçınır çünkü 'kötü şeyler olacak' imgesine saplanıp kalırlar. Benzer şekilde geçmişteki ilişkilerde incinmek ya da tacize uğramakla ilgili acı verici anılar da sizi yeni, daha sağlıklı ilişkiler kurmaktan alıkoyabilir.

İmge ya da anıların kancasına takıldığımızda:

- Bunlara tüm dikkatimizi veririz (bu yüzden başka bir şeye odaklanmakta güçlük çekeriz)
- Betimledikleri olaylar şu anda ve burada gerçekleşiyormuş gibi tepki veririz
- Bunlara kaçınmamız ya da kurtulmamız gereken tehditler gibi davranırız.

Buna karşılık imgelerle anılardan kurtulduğumuzda:

- Gerçek doğalarını anlarız, bunların zihnimizde beliren resimler olduğunu görürüz

- Sadece faydalı bir şey sunduklarında tüm dikkatimizi veririz
- Çok hoş olmasalar bile, bu imgelerin tehdit olmadığını, hoş olmayan duyguları tetikleyebildiklerini, ancak bize gerçek anlamda zarar veremediklerini anlarız.

Elbette soruna neden olan bu imge ve anılara hoş olmayan duygular, dürtüler ve duyumlar da eşlik eder. Daha sonraki bölümlerde bu duygularla nasıl başa çıkabileceğimize göz atacağız. Şimdilik aşağıdaki konuları ele alalım...

İmgelerle Anıların Kancasından Kurtulmak için İlk Adımlar

Artık 'kafanızın içindeki sözcüklerden' kurtulmanın birçok yöntemini biliyorsunuz. İmgelerle anıların kancasından kurtulmak da buna benzer. Genellikle bunları fark etmek ve isimlendirmek yeterlidir: "Şu anda zihnimden şu imge geçiyor...", "... ilgili bir anımı fark ediyorum," "Geleceği hayal ediyorum," "Geçmişi yeniden yaşıyorum."

Ancak sizi korkutan ya da gerçekten dehşete düşüren anılar için en iyi yöntem çapa atmaktır. Birkaç kere KBO tekniğini uyguladıktan sonra (imge ya da anıyı ve buna eşlik eden hisleri **ka**bul etmek, bedeninizle **b**ağ kurmak, yaptığınız işe **o**daklanmak), büyük olasılıkla kancadan kurtulursunuz.

İleriki Adımlar

Şimdi, bu imgelerin/anıların bize zarar vermeyen zihinsel resimler olduğunu görmemize yardımcı olabilecek birkaç tekniğe göz atalım. Bunu fark ettiğimiz anda MÜCADELE etmeden, dilediklerı gibi gelmelerine, kalmalarına ve ne zaman isterlerse gitmelerine izin verebiliriz: Onlara direnmeyiz ya da onları yargılamaz, onlardan kaçınmaya çalışmayız.

Bir uyarı: Bu bölümdeki eğlenceli teknikler, genellikle başarısız olduğunuz ya da hata yaptığınız, reddedildiğiniz veya utandığınız ya da pişman olduğunuz bir şey yaptığınız zamanlardaki

gibi acı verici anılar için faydalıdır. Ancak gerçekten de dehşet verici anılar için uygun değildir. Dolayısıyla travmatik anılar size acı veriyorsa, lütfen aşağıdaki yöntemleri kullanmayın ve fark etme, isimlendirme ve çapa atma yöntemlerini uygulamaya devam edin.

Bir kez daha, bu alıştırmaları neler olacağını içtenlikle merak ettiğiniz deneyler olarak yapmanız gerektiğini hatırlatmak isterim. Belirli bir tekniği yapamıyorsanız ya da teknik işe yaramıyorsa, hayal kırıklığınızı kabul edin ve farklı bir tekniğe geçin. Her deney için öncelikle verilen talimatları okuyun, sonra acı verici bir imge ya da anıyı düşünün. Hareketli bir imgeyse, bunu kısaltıp on saniyelik bir 'video klibe' dönüştürün. Sonra kitabı bir kenara bırakın ve yöntemi deneyin. (Bu arada size uygun olmadığını düşündüğünüz yöntemleri atlayın.)

Televizyon Ekranı

Acı verici bir imge ya da anıyı düşünün ve sizi nasıl etkilediğini fark edin.

Şimdi, odada karşınızda ufak bir televizyon ekranı olduğunu hayal edin. İmgenizi ekrana yerleştirin ve bu imgeyle oynayın: tersine çevirin, yana çevirin, kendi etrafında döndürün, yanlara doğru esnetin.

Hareketli bir 'video klip' ise, ağır çekimde oynatın. Sonra ağır çekimde başa doğru oynatın. Hızı iki misline getirip yine ileriye doğru oynatın ve iki misli hızla başa doğru oynatın.

Ekrandaki rengi azaltın ve imgeyi siyah-beyaz yapın.

Renk ve parlaklığı arttırın, imge aşırı floresan ve parlak hale gelsin.

Buradaki hedef, bu imgeden/anıdan kurtulmak değil, onu olduğu gibi görmektir, yani zararsız bir resim olarak. Bunu on saniye ile bir dakika arasında bir süre yapmanız gerekebilir. Alıştırmayı tamamladıktan sonra kancadan hâlâ kurtulamadığınızı hissediyorsanız, bir sonraki yöntemi deneyin.

Altyazılar

İmgeyi ya da anıyı televizyon ekranında tutun ve buna altyazılar ekleyin. Örneğin başarısız oluşunuzla ilgili bir imgeye 'başarısızlık hikâyesi' altyazısını koyabilirsiniz. Dilerseniz, "Ay! Yine aynı şeyi yaptım!" gibi komik bir altyazı koyabilirsiniz (imgeyi önemsizleştirmediği sürece). Otuz saniye sonra hâlâ kancadan kurtulmadığınızı hissediyorsanız, şunu deneyin:

Film Müziği Eklemek

İmgeyi ekranda tutarak hoşunuza giden bir film müziği ekleyin. Farklı tarzlarla denemeler yapın; caz, hip-hop, klasik, rock müziği ya da en sevdiğiniz filmin müziği. İmge bu denemeden sonra sizi hâlâ etkisi altında tutuyorsa, şunu deneyin:

Yer Değiştirmek

İmgeyi birçok farklı yerde hayal edin. Her senaryo için yirmi saniye ayırın ve bir diğerine geçin.

- İmgeyi bir koşucunun ya da bir rock yıldızının tişörtünün üstünde hayal edin.
- Bir tuvalin ya da bir uçağın arkasında süzülen bir bayrağın üstünde hayal edin.
- Bir arabanın tampon etiketi, bir dergideki bir fotoğraf ya da birinin sırtındaki bir dövme olarak hayal edin.
- Bir bilgisayar ekranındaki bir açılır pencere ya da genç birisinin yatak odasındaki bir poster olarak hayal edin.
- Bir posta pulu ya da bir çizgi romandaki bir kare olarak hayal edin.

Hayal gücünüzü konuşturun, bu alıştırmada sınır yok. Tüm bunları yaptıktan sonra hâlâ kancadan kurtulamadığınızı hissederseniz, yukarıdaki alıştırmaların bazılarını ya da hepsini en az beş dakika zaman ayırmak kaydıyla her gün yapmanızı öneririm. İlk

olarak kancadan kurtulmayı pratik etmek için bu imgelere odaklanmamız gerekiyor. Ancak nihai hedefimiz bu imgelere fazla odaklanmadan gelip gitmelerine izin vermek ki bunu, izlemiyor olsanız bile arka planda televizyonun sesini duymaya benzetebiliriz.

Roxy'den bu alıştırmayı her gün yapmasını istedim ve bir hafta içinde bir tekerlekli sandalyede olduğu imgesi onu artık rahatsız etmemeye başladı. Hâlâ zaman zaman ortaya çıkıyordu ama artık onu korkutmuyordu. Roxy artık daha önemli konulara odaklanırken, bu imgenin dilediği gibi gelmesine, kalmasına ve gitmesine izin verebilmeye başladı. Çelişkili bir şekilde bu imgeyi uzaklaştırmak için daha az çaba harcadıkça, imge daha az gelir oldu. Amaç bu değildi, ancak hoş bir yan etki olarak sık sık karşılaşılan bir durum.

Maruz Bırakma

Psikoloji jargonunda bu alıştırmaya 'maruz bırakma' deniyor. (Günlük konuşma dilinde 'korkularla yüzleşmek' ya da 'konfor alanından çıkmak' gibi ifadeler kullanırız.) Maruz bırakma, zor konularla etkili yollarla başa çıkabilmek için bunlarla kasıtlı olarak temas kurmak anlamına gelir. Bu zorlu konular dış dünyada (insanlar, yerler, durumlar, aktiviteler, olaylar) ya da iç dünyanızda (düşünceler, duygular, anılar vb.) olabilir.

Maruz bırakma, psikoloji alanının tamamında en etkili mücadele yöntemidir, insan davranışları üstünde daha büyük etki yaratan bir yöntem olmamıştır. Bu kitaptaki hemen hemen her şey, en azından belirli bir dereceye kadar maruz bırakma içerir. Örneğin çapa atmaktan hikâyeye isim ver ya da zihnine teşekkür et yöntemlerine kadar şu ana kadar ele aldığımız tüm kancadan kurtulma teknikleri, daha etkili yanıtlar vermeyi öğrenebilmeniz için (istenmeyen düşünceler ve duygular gibi) içinizde yaşadığınız zorlayıcı şeylerle kasıtlı olarak temas kurmayı içerir.

Nöroplastisite kavramına geri dönecek olursak, maruz bırakma eski nöral yolların üstüne yenilerini inşa etmenizi sağlar. Böylece eski nöral yollarınız tetiklendiğinde ve o zorlayıcı düşünce ve duygular yeniden ortaya çıktığında, yeni nöral yollarınız tepki

vererek aktif hale gelir. Öğrendiğiniz yeni bilgiler devreye girer ve kancadan kurtulursunuz.

Şimdi, sıra 'kırık plak' tekniğine geldi. Bu teknikleri pratik ettiğinizde, genellikle size acı veren imgeler/anılar yok olur ya da ortaya çıkma sıklıkları azalır ve kendinizi çok daha iyi hissedersiniz. Ama bu sonuçlar esas hedef değil, 'bonuslardır'. Bu bonusları elde ettiğinizde keyfini çıkarın, ancak kısa bir sürede hayal kırıklığına uğramamak için esas hedefiniz haline getirmeyin. (Kendimi tekrar ediyorsam kusura bakmayın ama pek çok kişi bu fikirleri benimsemekte fazlasıyla zorlanır.) Kancadan kurtulmanın amacı, sizi özgürleştirmek, yaklaştırıcı eylemlerde bulunmanızı ve önemli konulara odaklanmanızı sağlamaktır. (Size mantıklı gelmiyorsa, lütfen geriye dönün ve sayfa 106'daki 'düşünceli ellerimiz' deneyini tekrarlayın.)

Bu teknikler, gerektiği gibi kullanılırsa, mutluluk tuzağına düşmenizi engellerler. Ayrıca memnuniyet hissetmenize de yardımcı olurlar.

9

HAYATIN SAHNE GÖSTERİSİ

Hayat bir sahne gösterisi gibidir. Tüm düşünceleriniz ve duygularınız, görebildiğiniz, duyabildiğiniz, dokunabildiğiniz ve tadı ile kokusunu hissedebildiğiniz her şey o sahnededir. Bu gösteri sürekli bir değişim içindedir, anbean değişmektedir. Bazen sahnede gördükleriniz size harikulade gelir, bazı zamanlarda ise korkunç gelir. Ayrıca geri adım atıp gösteriyi izleyen, ayrıntıları görebilmek için herhangi bir kısmına zumlayan ya da uzaklaşıp büyük resmi görebilen bir yanınız da vardır. İşte, bu yanınız her zaman oradadır, gözlem yapıyordur.

Günlük konuşma dilinde bu yanınızı ifade eden iyi bir terim yoktur. Ben buna 'fark eden benlik' derim. Bir de 'düşünen benlik' dediğim bir yanınız vardır; düşünen, planlayan, yargılayan, kıyaslayan, yaratan, hayal eden, gözlerinin önüne getiren, analiz yapan, hatırlayan, düşler ve fanteziler kuran yanınızdır. Bu kitapta 'zihin' sözcüğünü kullandığımda, 'fark eden benliği' değil, her zaman 'düşünen benliği' kastediyor olacağım. Bunu unutmamanız önemli çünkü 'zihin' sözcüğünün günlük konuşma dilindeki kullanımı çoğu zaman aralarında bir ayrım yapmaksızın *hem* 'düşünen benliği' *hem* de 'fark eden benliği' ifade eder.

'Fark eden benlik,' 'düşünen benlikten' son derece farklıdır. Bir kere, 'fark eden benlik' düşünmez, sadece fark eder. (Bazıları buna 'sessiz benlik' ya da 'sessiz görgü tanığı' derler çünkü fark eden benlik asla konuşmaz, sessiz gözlem yaptığı için 'gözlemci

benlik' de denir.) Bu yanınız odaklanmaktan, dikkat vermekten ve farkındalıktan sorumludur. Düşüncelerinizi fark eder ama düşünceleri yaratmaz. 'Düşünen benlik' deneyimlerinizi düşünürken, yani bunları tarif ederken, yorumlarken, analiz ederken, kıyaslarken ya da yargılarken, 'fark eden benlik' deneyimlerinizi doğrudan fark eder.

Örneğin beyzbol, kriket ya da tenis oynadığınızda ve buna gerçekten odaklandığınızda, tüm dikkatiniz size doğru gelen toptadır. Fark eden benliğiniz iş başındadır. Topu 'düşünmezsiniz', onu fark edersiniz.

Şimdi, aklınızdan, "Umarım doğru raketi doğru tutuyorumdur," "İyi bir vuruş yapsam iyi olur," "İnanılmaz, bu top ne kadar da hızlı uçuyor!" gibi düşünceler geçtiğini hayal edelim. Bu durumda 'düşünen benliğiniz' iş başındadır. Elbette bu gibi düşünceler genellikle dikkat dağıtır. Dikkatinizi çok fazla bu düşüncelere yönelttiğinizde, artık topa odaklanmazsınız ve performansınız düşer. (Kaç kere bir işe odaklanıp, "Umarım bunu mahvetmem!" gibi bir düşünceyle dikkatiniz dağılıyor?)

'Düşünen Benlik' ve 'Fark Eden Benlik'

Bir dakika süreyle gözlerinizi kapatın ve zihninizde neler olduğunu fark edin. Çalılıkların arasından vahşi bir hayvanın fırlamasını bekleyen bir vahşi doğa fotoğrafçısıymışsınız gibi düşünceler ya da imgeler gelecek mi diye bekleyin. Hiçbir düşünce ya da imge gelmiyorsa, zihninizi izlemeye devam edin, er ya da geç ortaya çıkacaklardır, bunu garanti ederim. (Zihniniz, "Hiçbir şey düşünmüyorum," "Bunu yapamam" ya da "İşe yaramıyor" diyecektir.)

Gözleriniz kapalıyken simsiyah, boş bir alan 'göreceksiniz'. Dolayısıyla düşünceler ya da imgeler ortaya çıktığında, o alanda tam olarak nerede olduklarına dikkat edin; karşınızda, tepenizde, arkanızda, iki yanınızdan birinde ya da içinizde.

Hareket mi ediyorlar, yoksa kıpırtısız mı duruyorlar?

Hareket ediyorlarsa, ne hızda ve hangi yöne doğru hareket ediyorlar?

Alternatif olarak düşüncelerinizi kafanızın içindeki bir ses gibi 'duyuyorsanız' şuna dikkat edin: Ses nereden geliyor?

Kafanızın üst ya da alt kısmından mı veya ön ya da arka kısmından mı geliyor?

Yüksek bir ses mi, yoksa yumuşak bir ses mi? Hızlı hızlı mı, yoksa ağır ağır mı konuşuyor?

Bu deneyi bir dakika kadar yaptıktan sonra gözlerinizi açın. İşte, bu kadar. Lütfen talimatları bir kere daha okuyun, sonra kitabı bir kenara bırakın ve deneye başlayın.

Umarım farklı ama örtüşen iki süreç deneyimlemişsinizdir. 'Düşünen benlik' düşünceler ya da imgeler oluşturmuştur (ve genellikle deneyle ilgili yorumlarda bulunmuştur: "Bunu doğru yapıyor muyum?", "Neyi fark etmem gerekiyor?"). Bu arada 'fark eden benlik' hangi düşüncelerle imgelerin ortaya çıktığını (ve yapılan yorumları) ve nerede ortaya çıktıklarını fark etmiştir.

Bu 'fark etme ve isimlendirme' alıştırmalarında, 'fark eden benliğiniz' imgeyi ve düşünceyi fark eder, 'düşünen benliğiniz' ise bunu isimlendirir. Düşünme ve fark etme arasındaki ayrım önemlidir, bu yüzden lütfen yukarıdaki alıştırmayı bir kere daha yapın. Bir dakika kadar gözlerinizi kapatın, hangi düşünceler ya da imgelerin ortaya çıktığını (yorumlar da dâhil) ve nerede ortaya çıktıklarını fark edin.

Umarım bu deney görüntüden biraz olsun 'ayrılmanızı' sağlamıştır: Düşünceler ve imgeler ortaya çıkmıştır, yine ortadan kaybolmuştur ve siz gelip gittiklerini fark etmişsinizdir. Bir başka deyişle 'düşünen benliğiniz' bazı imgeler ve düşünceler oluşturmuştur ve 'fark eden benliğiniz' bunların gelip gittiğini fark etmiştir.

'Düşünen benliğimiz' sürekli olarak arka planda çalan bir radyo gibidir. Çoğu zaman günün yirmi dört saati olumsuz hikâyeler yayınlayan bir 'Felaket ve Karamsarlık Programı' radyosu. Bize geçmiş acılarımızı hatırlatır, gelecekle ilgili tehlikeler konusunda uyarır ve bizimle, başkalarıyla, hayatla, evrenle, her şeyle ilgili yanlışlara dair düzenli olarak güncel haberler verir. Bazen faydalı ya da neşeli

bir yayın yaptığı da olur, ancak bunlar olumsuz haberlerle kıyaslanamayacak kadar azdır. Dolayısıyla sürekli olarak bu radyoyu açarsak, pürdikkat dinlersek ve duyduğumuz her şeye inanırsak, strese ve mutsuzluğa giden yolda kesin adımlar atmış oluruz.

Ne yazık ki bu radyoyu kapatmanın bir yolu yoktur. Zen ustaları bile bunu başaramaz. Bazen radyo kısa bir süre için kendiliğinden susar. Ama biz onu bilinçli olarak kapatamayız (uyuşturucu, alkol ya da beyin ameliyatıyla kesintiye uğratmadığımız takdirde). İşin doğrusu, genel olarak söylemek gerekirse, bu radyoyu kapatmak için ne kadar uğraşırsak, sesi biraz daha yükselir.

Ancak alternatif bir yaklaşım da var. Hiç arka planda müziğin çaldığı ve siz işinizi yapmaya pürdikkat odaklandığınız için müziği fark etmediğiniz oldu mu? Müziği duymuş ama dikkatinizi buna vermemiş olabilirsiniz. İşte, zihnimizde beliren imgeler ve düşünceler için de bunu yapmayı hedefliyoruz. Bunların esasında 'kafamızın içindeki sözcükler ve resimler' olduğunu bildiğimizde, bunları arka plandaki bir ses olarak algılarız, onlara fazla dikkat yöneltmeden diledikleri gibi gelip kalmalarına ve istediklerinde gitmelerine izin veririz. Faydalı olmayan bir düşünce ortaya çıktığında, buna odaklanmak yerine, orada olduğunu kabul edin, kalmasına izin verin ve dikkatinizi tekrar yaptığınız işe yöneltin.

Bir başka deyişle:

'Düşünen benlik' faydalı olmayan bir yayın yapıyorsa, buna arka planda çalan müzik gibi davranır, dikkatimizi şu anda ve burada yaptığımız işe yöneltiriz.

'Düşünen benlik' faydalı ya da bize yardımcı olabilecek bir yayın yapıyorsa, ona kulak kesilip dikkatimizi veririz ve ondan faydalanırız.

Felaket ve Karamsarlık Radyosuna Karşılık Mutluluk ve Neşe Radyosu

Odaya ikinci bir radyo getirmek, farklı bir radyo istasyonu açmak (Mutluluk ve Neşe ya da Mantık ve Sağduyu Radyosu gibi) ve ilk istasyonun sesini bastıracağı umuduyla dinlemek gibi ama olumlu düşünmekten çok farklı bir yöntem öneriyorum. Arka

planda iki farklı radyoda iki farklı istasyonu dinlerken yaptığınız işe odaklanmak çok zordur.

Ancak müziğe dikkatimizi fazla vermeden arka planda çalmasına izin vermenin, aktif bir şekilde bunu *duymazdan gelmekten* çok farklı olduğunu da unutmayalım. Hiç çalan bir müziği duymazdan gelmeye çalıştığınız oldu mu? Ya da bir restorandaki yüksek bir sesi? Ya sokağınızda çalan bir alarmı? Neler olmuştu? Bu sesi *duymazdan gelmeye* ya da duyma*maya* çalıştıkça, sizi daha çok rahatsız etmişti, öyle değil mi?

Dikkatinizi yaptığınız işte tutarken, düşüncelerin arka planda gelip gitmesine izin vermek faydalıdır. Diyelim ki sosyal bir ortamdasınız ve zihniniz, "Çok sıkıcıyım! Söyleyecek hiçbir şey bulamıyorum. Keşke eve gidebilseydim!" diyor. Bu düşüncelere odaklanırsanız, hoş bir sohbette bulunmak zorlaşır. Benzer şekilde araba kullanmayı öğreniyorsanız ve 'düşünen benliğiniz' size, "Bunu yapamam. Çok zor. Bir yere çarpacağım!" diyorsa ve yola değil de bu düşüncelere odaklanıyorsanız, iyi araba kullanmanız zorlaşır. Bu yüzden bu teknik size dikkatinizi yaptığınız işte tutarken, düşüncelerinizin 'gelip gitmesini' nasıl sağlayacağınızı öğretecek. Önce talimatları okuyun, sonra tekniği deneyin.

On Ağır Nefes

Bu deneyde nefes alıp verişinizi mümkün olduğunca a-ğ-ı-r ve hafif tutmanız gerekiyor. Fazla hızlı, fazla derin ya da kendinizi fazla zorlayarak nefes alırsanız, başınız dönebilir, karıncalanma ya da kaygı hissedebilirsiniz. (Bu tür tepkiler gerçekten de nadiren görülür ancak bu türden bir şey yaşarsanız, mutlaka nefesinizi daha da yavaşlatın, elinizden geldiğince derin olmayan hafifçe nefesler alın; içinize derin nefesler çekerseniz, başınız daha çok döner. Bu da sorunu çözmüyorsa, bu tekniği uygulamayı bırakın ve bu bölümün sonlarına doğru alternatif yöntemlerle ilgili tavsiyeleri izleyin.)

- Rahat bir pozisyonda oturun ve gözlerinizi ya kapatın ya da önünüzdeki bir noktaya sabitleyin.

- On kez ağır, hafif nefes alın.
- Her nefesinizde önce nefesinizi tamamıyla dışarı verip ciğerlerinizi boşaltın. Bunu üç saniyede ya da mümkünse daha uzun bir sürede yapın.
- Ciğerleriniz boşaldıktan sonra, ağır ağır nefes alın.
- Ciğerlerinizin tamamıyla dolduğunu hissettiğinizde, nefesinizi üç saniye tutun.
- Şimdi, yine nefesinizi ağır ağır dışarı verin (en az üç saniyede).
- Göğüs kafesinizin yükselip alçalmasına ve ciğerlerinize girip çıkan havaya odaklanın.
- Nefesinizi içinize çekerken, neler hissettiğinize dikkat edin: Göğsünüz şişer, omuzlarınız kalkar ve ciğerleriniz genişler.
- Nefesinizi dışarı verirken neler olduğuna dikkat edin: Göğsünüz iner, omuzlarınız gevşer ve nefesiniz burun deliklerinizden çıkar.
- Ciğerlerinizi tamamıyla boşaltmaya odaklanın. Bütün havayı dışarı verin, ciğerlerinizin boşaldığını hissedin.
- Tekrar nefes almadan önce üç saniye bekleyin.
- Nefesinizi ağır ve hafif bir şekilde içinize çekerken, karnınızın nasıl hareket ettiğini ve göğsünüzün şiştiğini fark edin.
- Bunu yaparken, düşüncelerinizin sokaktan geçen arabalarmış gibi arka planda gelip gitmesine izin verin. (Acele edip trafiği durdurmaya çalışmayın, düşüncelerin gelmesine, kalmasına ve diledikleri zaman gitmesine izin verin.)
- Yeni bir imge ya da düşünce belirdiğinde, yoldan geçen motosikletli bir sürücüye başınızı sallıyormuşsunuz gibi kısaca orada olduğunu kabul edin. İçinizden, "Düşünüyorum," demek faydalı olabilir.
- Bunu yaparken dikkatinizi nefesinizde tutun, ciğerlerinize girip çıkan havayı izleyin.
- Zaman zaman yeni bir düşünce size kancasını takacak, alıştırmadan 'uzaklaştıracak' ve nerede kaldığınızı unutmanıza

neden olacaktır. Bunu fark ettiğiniz anda kabul edin. İçinizden, "kancaya takıldım," deyin ve kancasına takıldığınız düşünceyi kabul edin. Sonra ağır ağır yeniden nefesinize odaklanın.

Lütfen talimatları bir kere daha okuyun, sonra kitabı bir kenara bırakın ve bu tekniği deneyin.

Nasıl gitti? Birçok kişi birkaç kere kancaya takılır. Gayet normal bir durumdur, her gün defalarca hepimizin başına gelir. Odaklanırız ama bir saniye sonra zihnimiz yine kancasını takar ve dikkatimizi başka bir şeye çeker. Bu alıştırmayı düzenli olarak yaparsanız, üç önemli beceriyi öğrenirsiniz:

1. Düşüncelerinize İTAAT etmeden ya da onlara karşı MÜCADELE etmeden diledikleri gibi gelip gitmelerine nasıl izin vereceğinizi. (Söylememe gerek yok ama 'düşüncelerinizi yok etmeye' ya da 'zihninizi boşaltmaya' çalışmıyorsunuz. Düşüncelerinizin diledikleri gibi gelmesine, kalmasına ve istedikleri zaman gitmesine izin vermeyi hedefliyorsunuz.)
2. Bir işe ya da aktiviteye nasıl odaklanacağınızı ve dikkatinizin dağıldığını nasıl anlayacağınızı.
3. Sizi 'yaptığınız işten uzaklaştıran' düşüncelerin kancasından bunlarla mücadele etmeden nasıl kurtulacağınızı ve dikkatinizi yeniden yaptığınız işe vereceğinizi.

Çapa atma tekniği gibi, bu tekniği de istediğimiz zaman, istediğimiz yerde kullanabiliriz ve ne kadar sık pratik yaparsak, o kadar faydasını görürüz. Size gün boyunca trafikte, bir kuyrukta beklerken, telefonda bekletildiğinizde, bir randevuyu beklerken, televizyonda reklamlar başladığında, hatta yatakta bile sık sık pratik yapmanızı öneririm. Kısacası her vakit ayırabildiğinizde deneyin. (Tam on nefes alacak kadar vaktiniz yoksa, üç, dört nefes bile faydalı olabilir.)

Unutmayın ki bu alıştırmayı yaparken, kaç kere kancaya

takıldığınız önemli değildir. Bunu her fark ettiğinizde ve kancadan kurtulduğunuzda değerli bir beceriyi geliştiriyor olursunuz.

Ayrıca diğer alıştırmalarda olduğu gibi, beklenti içine girmeyin. Bunu gerçek bir deney gibi yapın ve ne tür etkiler yarattığını fark edin. Birçok kişi bu tekniği rahatlatıcı ve sakinleştirici bulur ama... Evet, doğru tahmin ettiniz. Esas amaç bu değildir, sadece güzel bir bonustur. Bazen de sıkıcı, sinir bozucu, hatta kaygı hissini tetikleyen bir alıştırma olabilir. Dolayısıyla rahatladığınızda ya da sakinleştiğinizde, bunu doğal bir şekilde memnuniyetle kabul edin, ancak lütfen hedef haline getirmeyin.

Ufak Bir Sınava Hazır mısınız?

Ufak bir sınava ne dersiniz? Yukarıdaki becerileri geliştirmenize büyük katkılar sağlayacak bir şey yapmak ister misiniz? Ne mi?

Yukarıdaki kısacık alıştırmaların yanı sıra, günde iki kere nefesinize odaklanmak için beşer dakika ayırın. Örneğin sabah kalkar kalkmaz beş dakikanızı ve öğle molanızda beş dakikanızı ayırabilirsiniz.

Nefese Odaklanmak için Alternatifler

Bazı insanlar ya başları döndüğü, gözleri karardığı ya kaygılı hissettikleri ya da gerçekten sıkıcı buldukları için nefese odaklanılan alıştırmalardan hoşlanmaz. Siz de bu insanlardan biriyseniz, endişelenmeyin, başka seçenekler de var.

Unutmayın ki bu alıştırmanın amaçları:

a) Dikkatimizi odaklama becerisini ve dikkatimiz dağıldığında hızla bunu fark etmeyi öğrenmek
b) Düşüncelerimize arka palanda çalan bir müzik gibi davranmak, diledikleri gibi gelmelerine, kalmalarına ve gitmelerine izin vermek

Bunu yapmamızın iki temel nedeni var:

1. Yaptığımız işlere tüm dikkatimizi verdiğimizde, daha çok tatmin olmamız ve

2. Odaklandığımızda, zorluklarla çok daha iyi başa çıkmamız ya da zor bir işi çok daha iyi yapmamızdır (dikkatimiz dağılmış, boş, 'kendinden geçmiş,' 'düşüncelerde kaybolmuş' hissettiğimiz anların aksine).

İyi haber, bu becerileri hemen hemen her işi ya da aktiviteyi yaparken geliştirmenin mümkün olması. Şimdilik (daha sonra başka yöntemlere de göz atacağız) üç öneride bulunacağım:

1. Yürümeye Odaklanmak

Beş dakikalık bir yürüyüşe çıkın ve büyük bir merakla etrafınızda neler olduğuna dikkat edin. Neler görebildiğinizi, duyabildiğinizi, nelere dokunabildiğinizi ve nelerin tadıyla kokusunu alabildiğinizi fark edin.

Bu tür şeyleri ilk kez gören meraklı bir çocuk gibi bunlara dikkatinizi verin.

Bunu yaparken, zihninizin arka planda çalan bir radyo gibi konuşmasına izin verin ama onu duymazdan gelmeye ya da sesini kapatmaya çalışmayın.

Yürürken etrafınızdaki dünyayı fark etmeye devam edin.

Zaman zaman zihniniz sizi kancasına takmayı başaracak ve alıştırmadan uzaklaşacaksınız. Bunu fark ettiğiniz anda, sizi kancasına takan düşünceyi kabul edin ve yeniden yürümeye odaklanın.

2. Bedeninize Odaklanmak

17. Bölüm'de, bedeninizi ayak parmaklarınızdan başınıza doğru ağır ağır taradığınız ve deneyimlediğiniz duyumlara odaklandığınız 'beden taraması' isimli bir alıştırma göreceksiniz. Dilerseniz şu anda 17. Bölüm'e gidip bunu deneyebilir ve bu yöntemi kullanabilirsiniz.

3. Bedeni Esnetmeye Odaklanmak

Bedeni esnetmeye odaklanmak da bir diğer iyi seçenek. Büyük bir ihtimalle yapabileceğiniz birkaç esneme hareketi biliyorsunuzdur.

(Bilmiyorsanız, Google'da 'temel esneme hareketleri' başlığını aratın. Yataktan çıkamıyorsanız, Google'da 'yatakta yapılabilen esneme hareketleri' başlığını aratın). Bu hareketlerden iki veya üç tanesini seçin ve bunları çok yavaş bir şekilde, kendinizi zorlamadan yaparken, kaslarınızın esnemesinin nasıl bir his olduğuna dikkat edin. Kaslarınız esnerken bedeninizdeki duyumları ve o bölgeye akın eden kanın yarattığı sıcaklık hissini fark edin. Gevşeme ve esneklik hissini fark edin. Bedeninizdeki duyumların nasıl sürekli olarak değiştiğini fark edin: Bunlar bazen sizi zorlar, bazen de güzel bir his yaratır.

Tamamıyla yaptığınız hareketlere ve bedeninizin esnettiğiniz bölgelerindeki hislere odaklanarak beş dakika devam edin. Zihniniz arka planda konuşurken, yukarıda anlatıldığı gibi sürekli olarak odaklanın ve yeniden odaklanın.

Bunu yapmak size garip, yüzeysel ya da rahatsız edici gelirse güzel! Yeni ve farklı bir şey deniyorsunuz demektir. Bu kesin olarak şuna işaret eder...

10

KONFOR ALANINDAN ÇIKMAK

Bu kitabın tüm okurlarına garanti veriyorum. Esneme hareketlerine başladığınız, hayatınıza yeni ve anlamlı bir yön vermeye başladığınız anda, zorlayıcı düşünce ve duygular ortaya çıkacaktır. Bunun nedeni, zihninizin her şeyden önemli olan kuralıdır: 'Önce güvenlik!' Yeni bir şey yapmaya başladığımız anda, zihnimiz bize olumsuz düşünceler, huzursuz eden imgeler, kötü anılar ve rahatsızlık veren duygular, dürtüler ve duyumlar şeklinde uyarılar yollar.

Çoğu zaman bu 'uyarıların' bizi önemli olan şeyleri yapmaktan vazgeçirmesine izin veririz, sonra 'aynı şeyleri' yapmaya devam ederiz. Bazıları buna 'konfor alanında kalmak' der. Şahsen bunun iyi bir ifade olduğunu düşünmüyorum çünkü konfor alanının içinde olan yaşam kesinlikle rahat değildir. Buna 'mutsuzluk alanı,' 'durgun alan' ya da 'hayatı kaçırma alanı' demek gerek.

Hangi ismi verirseniz verin, bu verimsiz alandan çıkmak için kullanılan birbiriyle ilişkili iki strateji vardır. Birincisi, sürekli olarak kancadan kurtulma becerisi yelpazenizi genişletmek. İkincisi, bu alandan çıkmanıza değecek bir şeyle bağ kurmak. Bundan sonraki birkaç bölümde ilk stratejiyi ele alacağız, bu bölümde ise ikinci stratejiye göz atacağız ve şu konuyla başlayacağız...

Değerler ve Hedefler

Değerler kendinize, başkalarına ve etrafınızdaki dünyaya nasıl davranmak istediğinizle ilgili en güçlü arzular, söylediğiniz ve yaptığınız

şeylere yansıtmak istediğiniz kişisel özelliklerdir. Örneğin açık, dürüst, sevgi dolu ve ilgili olmak gibi kişisel özelliklere sahip olmayı arzuluyorsanız, bunlar sizin değerlerinizdir. (Ancak bu şekilde davranmak istemiyorsanız, bunlar değerleriniz değildir.) Değerlerimizin neler olduğunu bildiğimizde, bunları ilham almak, motivasyon sağlamak ve yol göstermeleri ve hayatımızı daha anlamlı ve ödüllendirici kılan şeyleri yapmamıza yardımcı olmaları için kullanabiliriz.

Değerler hedeflerden çok farklıdır. Hedefler gelecek için amaçladığınız şeylerdir; elde etmek, sahip olmak, başarmak ya da yapmak istediğiniz şeyler. Birçok hedefimiz üç kategoride toplanır: duygusal hedefler, davranışsal hedefler ve nihai hedefler.

Duygusal Hedefler

Duygusal hedefler nasıl hissetmek istediğimizi ifade eder (örneğin, "Mutlu olmak istiyorum," "Kaygılı hissetmek istemiyorum," "Daha özgüvenli olmak istiyorum," "Huzurlu olmak istiyorum.")

Davranışsal Hedefler

Bu hedefler nasıl davranmak, hangi eylemlerde bulunmak istediğimizi ifade eder (örneğin, "Daha çok egzersiz yapmak istiyorum," "Arkadaşlarım ya da ailemle daha çok kaliteli zaman geçirmek istiyorum," "Seyahat etmek istiyorum.")

Nihai Hedefler

Bu hedefler arzu ettiğimiz sonuçları ifade eder (örneğin, "Daha çok arkadaşım olmasını istiyorum," "Başkalarının beni sevmesini, bana iyi davranmasını ve saygı duymasını istiyorum," "İyi bir bedene, iyi bir işe, güzel bir eve sahip olmak istiyorum," "Maddi güvence, sağlık ve eşit fırsatlar istiyorum," "Güç, statü, şöhret istiyorum.")

Birazdan açıklayacağım nedenlerden dolayı, nihai hedefler ile değerler arasındaki farkı anlamak son derece önemlidir. Örneğin sevgi dolu ve nazik olmak istiyorsanız, bunlar değerlerdir. Ancak evlenmek istiyorsanız, bu nihai bir hedeftir. Evlenme nihai hedefine asla ulaşamasanız bile, sevgi dolu ve nazik olma değerlerinizle

yaşayabilirsiniz. (Örneğin kendinize, köpeğinize, kedinize, arkadaşlarınıza ya da ailenize karşı sevgi dolu ve nazik olabilirsiniz.)

Öte yandan evlenme nihai hedefinize ulaşabilirsiniz ama sevgi dolu ve nazik olma değerlerini ihmal edebilirsiniz. (Bu durumda evliliğiniz de iyi gitmez).

Bir başka örnek: Diyelim ki iş yerinizde açık, dürüst ve işbirlikçi olmak istiyorsunuz, bunlar iş yeri değerlerinizdir (değerlerden bazılarıdır). Buna karşılık harika bir işiniz olmasını istiyorsanız, bu nihai bir hedeftir. Ayrıca işiniz harika da olsa, berbat da olsa, açık, dürüst ve işbirlikçi olma değerlerinize göre yaşayabilirsiniz. Emekli, işsiz ya da hastalık veya engeller yüzünden çalışamaz durumda olsanız bile, bu değerlere göre yaşayabilirsiniz.

Değerler ve hedefler arasındaki bu fark, şu açıdan büyük bir önem taşır...

Kişisel Güçlenme

Hiç Afrika ve Orta Doğu ülkelerindeki o uçsuz bucaksız mülteci kamplarının fotoğraflarını gördünüz mü? Binlerce çadır çorak, bomboş bir alana kümelenmiştir. Bu kampların bazılarında korkunç zorluklar ve yokluk içinde hayatta kalmaya çalışan yüz binlerce mülteci var. ACT, birçoğu korkunç travmalar geçirmiş, korkunç şartlar altında yaşayan bu kişilere yardım edebilir mi?

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yardım edebileceğine karar verdi. 2015'te DSÖ tarafından ACT'a dayalı, mülteci kamplarında insanların hiç son bulmayan kamp hayatı stresiyle başa çıkmalarına yardımcı olabilecek bir program yazmam istendi. On saatlik program (beş hafta boyunca haftada iki saat) ses kayıtları aracılığıyla yirmi kişilik gruplara dinletildi. Bu kitabı yazdığım sırada DSÖ, bu programı Suriye, Türkiye ve Uganda'daki kamplarda beş seneyi aşkın bir süredir kullanıyordu. Peki, faydası oldu mu? Hem de çok. DSÖ, programı dikkatle inceledi ve 2020'de dünyanın en saygın tıp dergilerinden biri olan *The Lancet*'ta sonuçlarını yayımladı. İnanılmaz bir şekilde mülteciler, depresyon ve TSSB'de çarpıcı bir azalma da dâhil olmak üzere psikolojik olarak

sağlık açısından büyük gelişmeler deneyimlemişlerdi.

Bu programın önemli bir kısmı, katılımcıların değerleriyle bağ kurarak kişisel bir güç duygusu kazandıklarını hissetmesiydi. Bildiğiniz gibi, bir mülteci kampında elde edilmesi mümkün olmayan pek çok nihai hedef vardır: maaşlı bir iş bulmak, bir araba satın almak, bol bol leziz yiyecekler yemek, bir çadır yerine bir evde yaşamak, geride bıraktığınız yakınlarınıza kavuşmak vb.

Peki, hayatımız ister çok ayrıcalıklı ister aşırı derecede yoksunluklarla dolu olsun, elde edilmesi mümkün olmayan (en azından şu an için) nihai hedeflere ulaşmaya fazla ya da takıntılı bir şekilde kafa yorarsak, ne olur? Doğru tahmin ettiniz: İstediğimizi elde edemedik diye bıkkınlığı, tatminsizliği, hayal kırıklığını, üzüntüyü, hatta çaresizliği deneyimleriz.

Ama değerler ayrı bir hikâyedir. Hedeflerimiz imkânsız olsa bile, değerlerimizi bin farklı şekilde burada ve şu anda yaşayabiliriz. Bunu mülteci programında açıklığa kavuşturmak için şu örneği kullandık. Diyelim ki önemsediğiniz kişilere bakabilmek için maaşlı bir işinizin olmasını hedefliyorsunuz. Değerlerinizin ise nazik, ilgili, sevgi dolu ve destekleyici olmak üzere aileniz, arkadaşlarınız veya etrafınızdaki kişilere nasıl davranmak istediğinizle ilgili olduğunu varsayalım. Hedefinize ulaşmanız imkânsız olabilir, ancak yine de değerlerinize göre yaşayabilirsiniz. Etrafınızdaki kişilere karşı nazik, ilgili, sevgi dolu ve destekleyici davranmanın ufak yollarını bulabilirsiniz.

"İyi de bunun neresi güçlendirici?" diye düşünüyor olabilirsiniz. Kontrolümüz altında *olmayan* şeylere ne kadar odaklanırsak (sahip olamayacağımız şeyler gibi), o kadar mutsuz ve güçsüz oluruz. Ancak değerlerimiz, üzerinde kontrol *sahibi* olduğumuz şeyle bağ kurmamızı sağlar, yani olmayı istediğimiz kişi gibi davranma becerisiyle.

Bu nokta önemli çünkü etrafınızdaki dünyayı sadece 'eylemlerinizle' etkileyebilirsiniz: kollarınızla, ellerinizle, bacaklarınızla, ayaklarınızla ve konuşmanız ve yaptıklarınızla. Eylemleriniz üzerinde daha fazla kontrol sahibi oldukça, etrafınızdaki dünyayı, yani her gün karşılaştığınız kişileri ve durumları daha çok etkileyebilirsiniz.

Örneğin bir mülteci kampında yaşıyorsanız, bir çadırı başkalarıyla paylaşıyorsunuzdur. Ya başkalarına karşı nazik, içten ve ilgili davranma değerinize göre yaşarsınız ya da değerlerinizden uzaklaşıp kaba, soğuk veya düşmanca davranabilirsiniz. Dolayısıyla eylemleriniz o çadırın içindeki hayatı etkiler. Eylemleriniz kaçtığınız savaşın sona ermesini, kaybettiğiniz yakınlarınızın dirilmesini sağlamaz ya da incecik çadırınızı tuğladan inşa edilmiş bir eve dönüştürmez. Ama eylemleriniz çadırınızın içindeki ortamı ya daha iyiye ya da daha kötüye götürür, bu kadarı sizin kontrolünüz altındadır.

Değerlerimizin neler olduğunu ne kadar iyi bilirsek, onlara göre davranmamız da o kadar kolaylaşır. Değerlerimize göre yaşadıkça, hayatımızı anlamlı olacak şekilde inşa ederiz. Peki, size bütün hedeflerinizden vazgeçmenizi mi öneriyorum? Hayırrrrr! Kesinlikle hayır. Hatta kitabın ileriki bölümlerinde, hedeflerinize ulaşmanızda daha başarılı olmanızı sağlayacak pratik stratejilere göz atacağız. Ben sadece değerlerin anında hedeflerin asla veremeyeceği bir güç verdiğini söylüyorum. Neden mi? Çünkü hayatımız nasıl olursa olsun, her zaman değerlerimize göre yaşamanın küçük yollarını bulabiliriz.

Örneğin bir insan yoksulluk içinde yaşıyorsa, ciddi kronik bir hastalığı varsa ya da sürekli olarak cinsiyet, din ya da ten rengi yüzünden önyargılara ve ayrımcılığa maruz kalıyorsa, başkalarına kıyasla büyük bir dezavantajı vardır ve bu dezavantaj yüzünden birçok hedefine ulaşması şu anda, belki de hiçbir zaman mümkün değildir. Ancak yine de değerlerine uygun yaşayabilir ve davranabilir, zor şartlar altında yaşamaya devam ederken, yine de kendisine, başkalarına ve etrafındaki dünyaya nasıl davranacağını seçebilir.

Daha uç bir örnek vermek gerekirse, diyelim ki çaresi olmayan, giderek ilerleyen ölümcül bir hastalığınız var. Bu durumda 'sağlıklı olma' hedefinize asla ulaşamazsınız, ancak kendinize karşı nazik ve ilgili olarak değerlerinize göre yaşayabilirsiniz.

Yukarıdaki örneklerdeki gibi zor şartları tanımlamak için genellikle 'gerçeklik uçurumu' terimini kullanırım. 'Gerçeklik uçurumu' arzu ettiğiniz gerçeklik ile yaşadığınız gerçeklik arasındaki

size acı veren uçurumdur. Bu uçurum büyüdükçe, neden olduğu acı da artar. (Şu anda büyük bir gerçeklik uçurumundaysanız, pek çok zorlayıcı düşünce ve duygu ortaya çıkacaktır ve bunlarla başa çıkabilmek için bu kitaptaki kancadan kurtulma becerilerine ihtiyaç duyacaksınızdır.)

Bazı gerçeklik uçurumlarının kapatılması asla mümkün değildir. Örneğin sevdiğiniz bir kişi öldüğünde, bu uçurumun kapatılması imkânsızdır. Diğer gerçeklik uçurumları *kapatılabilir* (örneğin kanser olmak ama bunun tedavi edilebilir bir hastalık olması gibi), ancak bunu yapmak hem çok fazla zaman alır hem de o noktaya varabilmek için inanılmaz bir çaba harcamak gerekir. Değerler, ister kapatabilelim ister kapatamayalım, bize büyük gerçeklik uçurumlarıyla daha etkin bir şekilde başa çıkma gücü verir.

Bunlar biraz kafanızı mı karıştırdı? Yanıtınız 'evet' ise yalnız değilsiniz. Değerler kavramı, daha tanıdık olan hedefler kavramından o kadar farklıdır ki genellikle bunu anlamak biraz zaman alır. İşte, bu yüzden bu kavramı tekrar tekrar ele alacağız ve hemen kısaca şu konuya göz atacağız...

Bir Değer Kontrol Listesi

Değerler, bir insan olarak nasıl davranmak istediğinize dair en derin arzularınızdır. Değerler kendinize, başkalarına ve etrafınızdaki dünyaya nasıl davranmak istediğinizi ifade eder. Aşağıda bir ortak değerler listesi bulacaksınız. Bunlar 'doğru' değerler değildir, 'doğru' ya da 'yanlış' değerler diye bir şey yoktur. Değerler dondurma zevkiniz gibidir. Sizin çikolatalı dondurma, bir başka kişinin vanilyalı dondurma seviyor olması, onun zevkinin doğru, sizinkinin yanlış olduğu ya da tam tersinin doğru olduğu anlamına gelmez. Sadece farklı zevklere sahip olduğunuz anlamına gelir. Dolayısıyla bunlar 'doğru' ya da 'en iyi' değerler değildir, sadece size fikir vermesi için hazırlanmış bir listedir. (Bu listede kendi değerlerinizi göremezseniz, altındaki boşluğa ekleyebilirsiniz.)

Hayatınızdan geliştirmek, daha iyi hale getirmek ya da keşfetmek istediğiniz bir alanı seçin (örneğin iş, eğitim, sağlık, eğlence, ebeveynlik, arkadaşlık, maneviyat, yakın ilişkiler). Sonra aşağıdaki

listedeki hangi değerlerin şu cümleyi en iyi şekilde tamamladığını düşünün: *Hayatımın bu alanında, _____ olmak istiyorum.*

Listeyi baştan sona okuyun ve bir değerin hayatınızın bu alanında önemli olduğunu düşünüyorsanız, yanına bir Ö harfi koyun. Biraz önemli olduğunu düşünüyorsanız, yanına bir B harfi koyun. Çok önemli değilse, yanına bir D harfi koyun.

Ortak Değerler: Kontrol Listesi

Hayatımın bu alanında, ----------olmak istiyorum.

1. **Kabul edici**: kendime, başkalarına, hayatıma, duygularıma, vs. karşı açık, kabul edici ya da barışık olmak
2. **Maceracı**: yeni, riskli ya da heyecan verici deneyimler yaratmaya ya da yaşamaya istekli olmak
3. **Kararlı**: sakince, adilane ve saygılı bir şekilde haklarımı koruyabilmek, istediğimi dile getirebilmek ve makul olmayan istekleri geri çevirebilmek
4. **Otantik**: kendime karşı samimi, doğru ve dürüst davranmak
5. **İlgili/kendime karşı ilgili**: aktif bir şekilde kendimle, başkalarıyla, çevreyle ilgilenmek
6. **Şefkatli/öz şefkatli**: üzüntülüyken kendime ya da başkalarına şefkatle yanıt vermek
7. **İşbirlikçi**: başkalarına yardım etmeye ve birlikte çalışmaya istekli olmak
8. **Cesur**: korku, tehdit ya da risk karşısında cesaretli ya da atılgan olmak
9. **Yaratıcı**: hayal gücü kuvvetli, özgün ya da yenilikçi olmak
10. **Meraklı**: açık fikirli ve ilgili; araştırmaya ve keşif yapmaya istekli olmak
11. **Teşvik edici**: onayladığım destekleyici, ilham verici ve ödüllendirici davranışlarda bulunmak

12. **İfade becerisine sahip**: söylediklerim ve yaptıklarımla düşüncelerimi ve hislerimi aktarmak
13. **Odaklanmış**: yaptığım işe odaklanmak ve ilgili olmak
14. **Adil/insaflı**: kendime ve başkalarına karşı adil ve hakkaniyetli davranmak
15. **Esnek**: değişen şartları benimsemeyebilmek ve uyum sağlayabilmek
16. **Dostane**: başkalarına karşı samimi, açık, ilgili ve nazik olmak
17. **Affedici**: kendime ya ve başkalarına karşı küskünlükleri ve gücenmişlikleri geride bırakmak
18. **Tatminkâr**: sahip olduklarından dolayı tatmin hissetmek
19. **Yardımsever**: verici, yardımsever, katkıda bulunan, yol gösteren ya da paylaşan bir kişi olmak
20. **Dürüst**: kendime ve başkalarına karşı dürüst, samimi ve içten olmak
21. **Bağımsız**: nasıl yaşayacağımı ve ne yapacağımı seçebilmek
22. **Çalışkan**: gayretli, azimli olmak
23. **Nazik**: kendime veya başkalarına karşı düşünceli, yardımsever ya da ilgili olmak
24. **Sevgi dolu**: kendime veya başkalarına sevgi dolu, ilgili ya da özenli davranmak
25. **Farkındalıklı/anda olmayı bilen**: yaptığım her işe kendimi vermek ve ilgi göstermek
26. **Açık**: kendimi açmak, insanların düşüncelerimi ve hislerimi bilmesini sağlamak
27. **Düzenli**: derli toplu ve düzenli olmak
28. **Azimli/adanmış**: sorunlara ya da zorluklara rağmen devam etmeye istekli olmak
29. **Neşeli**: esprili olmak, eğlenmeyi sevmek, tasasız olmak
30. **Koruyucu**: kendimin veya başkalarının emniyetini ya da güvenliğini gözetmek
31. **Saygılı/öz saygılı**: kendime veya başkalarına ilgili ve düşünceli davranmak
32. **Sorumlu**: inanılır, güvenilir ve davranışlarımın hesabını verebilir olmak

33. **Becerikli**: işlerimi iyi yapmak, bilgilerimi, deneyimlerimi ve eğitimimi kullanmak
34. **Destekleyici**: kendime veya başkalarına yardım etmeye, destek olmaya ve onları teşvik etmeye hazır olmak
35. **Güvenilir**: sadık, dürüst, içten, samimi, sorumlu ve güven veren olmak
36. **Güvenen**: başkalarının dürüstlüğüne, içtenliğine, güvenirliğine ya da yetkinliğine güvenmeye istekli olmak
37. **Diğer**:
38. **Diğer**:
39. **Diğer**:
40. **Diğer**:

© Russ Harris, 2020, **www.ImLearningACT.com**

Lütfen, gelecekte geri dönüp bakabilmeniz için özellikle önemli olduğunu düşündüğünüz değerleri yazın ya da aklınıza not edin.

Yolculuk ve Varış Yeri

"Önemli olan varış yeri değil, yolculuktur," sözünü duymuşsunuzdur. Ben ikisinin de önemli olduğunu düşünüyorum. Varış yerinin önemli olduğu kesin, İsveç'e yapacağınız bir yolculuk Afganistan'a yapacağınız bir yolculukla aynı değildir. Ancak özellikle de yolculuğu tamamlayacağınızın hiçbir garantisi olmadığından, oraya varmak için yaptığınız yolculuk da önemlidir.

Varmak istediğiniz yer hedeftir. Buna karşılık değerleriniz olmak istediğiniz yolcuyu ifade eder: Yolculuğunuzda kendinize, başkalarına ve karşılaştığınız şeylere nasıl davranmak istersiniz? Hedefinize doğru yolculuk ederken, karşılaştığınız diğer yolculara iyi davranmak ve yardımcı olmak mı, yoksa kaba, saldırgan ya da mesafeli mi davranmak istersiniz? Deneyimlerinize karşı açık, meraklı ve tatmin dolu mu olmak istersiniz? Yoksa kapalı, ilgisiz ya da memnuniyetsiz mi? Bedeninizle ilgilenmek mi, yoksa ihmal etmek mi istersiniz?

Unutmayın ki bir yolcu olarak sonuçta farklı bir yere varsanız bile, o hedefe doğru ilerlerken her adımda değerlerinize uygun bir şekilde yaşayabilirsiniz. Bu ayrımı aklımızda tutarak bazı hedefleri belirlemek için farklı bir alıştırma yapalım.

Sihirli Bir Numara

Lütfen, birkaç dakikanızı aşağıdaki soruları yanıtlamak için ayırın. Oldukça fazla soru var, bu yüzden bazılarını atlayabilirsiniz ama lütfen en azından iki veya üç tanesini yanıtlayın.

Diyelim ki sihirli bir numara sayesinde zorlayıcı düşünceleriniz ve duygularınız size hiç etki etmiyor, üzerinizde sahip oldukları gücü yitiriyorlar ve artık sizi aşağı çekmiyor ya da engelleyemiyorlar...

- Hangi projelere, aktivitelere ya da işlere başlar, sürdürür ya da devam ederdiniz?
- Neden ya da kimden kaçınmayı bırakırdınız?
- Neyi yapmaya başlar ya da çok yapardınız?
- Kendinize nasıl farklı davranmaya başlardınız?
- En önemli ilişkilerinizde başkalarına nasıl farklı davranmaya başlardınız?

Lütfen, birkaç dakikanızı bu soruları derin derin düşünmek için ayırın (en azından iki veya üç tanesini.) Daha da iyisi, sonradan dönüp bakabilmek için yanıtlarınızı yazın.

Yukarıdaki soruları yanıtladıktan sonra neler fark ettiniz? Gözünüzün önüne ters giden işler mi geldi? Başarısızlıklarla ilgili anılarınızı mı hatırladınız? Kaygı mı hissettiniz? Göğsünüzün sıkıştığını, midenizin ağrıdığını ya da diğer rahatsızlık veren duyumları mı hissettiniz? Aklınıza bunları yapmamak için nedenler mi geldi?

Bu sorulardan herhangi birine 'evet' dediyseniz, gayet doğal bir durum. Size şunu garanti edebilirim: Bu zorlayıcı düşünce ve duygular tekrar tekrar ortaya çıkacak. Bunları yok edemeyiz ama kancalarından kurtulmakta ustalaşabiliriz. Yakında duyguların, duyumların ve dürtülerin kancasından nasıl kurtulacağınızı öğreneceksiniz ama şimdilik imgelerle ve düşüncelerle devam edelim.

Bu kancadan kurtulma becerilerini defalarca pratik etmenizi tavsiye ederim, imgeleri ve düşünceleri oldukları gibi, yani 'kafanızın içindeki sözcükler ve resimler' olarak gördükçe, hayatınız üzerindeki olumsuz etkileri azalmaya başlar. ('Gerekçe üreten makineniz' pratik yapmamanız için mazeretler öne sürmeye başlarsa, lütfen bunu fark edin ve isimlendirin. Hatta zihninize teşekkür edin: "Teşekkürler zihnim. Beni zor bir şey yapmanın neden olacağı sıkıntıdan kurtarmaya çalıştığını biliyorum ama sorun değil, bunu halledebilirim.")

Tüm bu kancadan kurtulma alıştırmalarının yanı sıra, değerlerinizi düşünmenizi de tavsiye ederim. Ama lütfen bunu fazla abartmayın. Yapmanız gereken tek şey, her gün bir veya iki değer seçmek ve bunları eylemlerinizin arasına 'serpiştirmek' için fırsatlar aramak. Örneğin 'nazik olma' değerini seçerseniz, gün boyunca nazik davranmak için küçük fırsatlar arayın: Söyleyebileceğiniz nazik şeyleri, yapabileceğiniz nazik eylemleri düşünün. Bunu bir deney olarak yapın ve neler olduğunu gözlemleyin.

Bir uyarı: Zihniniz, "Hangi değerleri seçeceğim?" ya da "Hangilerinin doğru olduğunu nasıl anlayacağım?" gibi sorular sorarak endişelenmenize neden olabilir. Bu alıştırmanın sadece iki amacı var: a) birkaç değerle alıştırma yapmak ve b) neler olacağını gözlemlemek. Dolayısıyla hangi değerleri seçtiğinizin aslında bir önemi yok. Karar vermekte zorlanıyorsanız, listedeki sırayı izleyebilirsiniz. Birkaç gün bir ya da iki değeri ele alın ve neler olduğunu gözlemleyin. Sonra farklı bir ya da iki değer seçip aynı alıştırmayı tekrarlayın. Bu şekilde devam edin.

Bu arada, bir sonraki bölümde acı ve sıkıntılarla başa çıkmak açısından son derece önemli olan bir özelliğe göz atacağız. Bu özellik henüz değerlerinizin arasında yoksa, yakında bunlardan biri olmasını umarım. Söz ettiğim değer...

11

NAZİK OLMA DEĞERİ



Göz korkutucu ve tehlikeli bir yolculuğa çıktığınızı ve sürekli olarak başınıza korkunç şeyler geldiğini düşünün. Birbiri ardına engellerle karşılaştınız, defalarca oradan oraya savruldunuz, bitkin düştünüz ve yola devam etmekte zorlanıyorsunuz. Ama bu yolculukta yapayalnız değilsiniz, bir yol arkadaşınız var.

Şimdi, iki farklı yol arkadaşı arasında bir seçim yapabileceğinizi hayal edelim. Birinci seçenek, "O kadar da kötü değil. Çok zavallısın. Başına gelenleri kabul et ve yoluna devam et!" diyen bir arkadaş. İkinci seçenek ise, "Rezalet bir durum. Ama bu işte birlikteyiz. Seni kolluyorum ve her adımda yanındayım," diyen bir arkadaş.

Binlerce insana, "Hangi arkadaşı seçerdiniz?" diye sordum. Bugüne kadar herkes ikinci arkadaşı seçti ama genellikle bana aptalca bir soru sormuşum gibi bakarak yanıt verdiler. Sonra, "Peki, kendiniz için nasıl bir arkadaşsınız? Kendinize birinci seçenekteki gibi mi, yoksa ikinci seçenekteki gibi mi davranıyorsunuz?" diye sorarım ve hemen hemen herkes, "Birinci arkadaş gibi," yanıtını verir.

İşin komik yanı, yakın arkadaşlarımız ya da yakınlarımız derin bir üzüntü yaşadığında, çoğumuz içgüdüsel bir şekilde nazik, anlayışlı ve destekleyici davranırız, ancak kendimize aynı şekilde davranmakta bir hayli zorlanırız. Kendine iyi davranma fikrinden ilk söz ettiğimde, insanların genellikle olumsuz tepkiler vermesi şaşırtıcıdır, özellikle de bundan 'öz şefkat' olarak diğer ismiyle söz edersem. Genellikle insanlar 'öz şefkat' ifadesini duyduklarında, 'gerekçe üreten makineleri' aşırı çalışmaya başlar ve bundan neden

uzak durmaları gerektiğine dair uzun bir nedenler listesi sunarlar. Bunu zayıf, aptalca, faydasız, pasif, bencilce ya da motivasyon kırıcı bir şey olarak algılarlar. Hatta bazen çok kötü insanlar olduğumuz için bunu hak etmediğimizde ısrar eder. Birazdan bu itirazları ele alacağız ama önce şu konuyu açıklığa kavuşturalım...

'Öz Şefkat' Ne Anlama Gelir?

Öz şefkatin birçok tanımı vardır. Benim tanımım sadece altı sözcükten oluşuyor: *Hissettiğiniz acıyı kabul edin, nazikçe yanıt verin.*

Bir başka deyişle öz şefkat, bilinçli olarak hissettiğiniz acıyı, incinmişliği ve sıkıntıları kabul etmek ve bunlara yanıt olarak kendinize nazik ve sevgi dolu davranmanız anlamına gelir.

Çoğumuz için öz şefkat doğuştan gelmez, genellikle bunu sadece terapi, kişisel gelişim ya da manevi gelişim yolunu seçtiğimizde öğreniriz. Bize acı veren bir durum ortaya çıktığında, varsayılan yanıt modları İTAAT etmek (bizi oradan oraya savurmasına, ne yapacağımızı söylemesine izin vermek) ya da MÜCADELE etmektir.

Öz şefkat, ikisinden de çok farklıdır. Sadece hissettiğimiz acıyı kabul ederiz ve kendimize nazik davranırız. Binlerce sene boyunca insanlar bu kavramı din aracılığıyla öğrenmelerine rağmen, artık bilim alanında da kabul görmüştür. Saygın psikoloji dergilerinde yayımlanmış binlerce bilimsel araştırma sağlık, iyi oluş ve mutluluk açısından öz şefkatin sayısız faydasını göstermiştir. İyi haber ise bunu çoktan yapmaya başlamış olmanız.

Nasıl mı? Bir kere, öz şefkat sadece kendimize ne kadar acı çektiğimiz konusunda dürüst olmakla başlar, ama bunun üzerinde durmaz ya da bunun içinde debelenmez. Ayrıca şu tarz ifadelerin yansıttığı kendine acıma düşüncesinden tamamıyla farklıdır: "Artık buna dayanamıyorum. Hayatımda hiç bu kadar kötü hissetmemiştim. Neden ben? Haksızlık bu. Kimsenin böyle bir şey yaşamaması gerek. Bununla başa çıkamıyorum." Kendine acımanın asla bir faydası yoktur, durumun daha da kötüye gitmesine neden olur.

Öz şefkat hissettiğimiz acıyı basit, nazik ve dürüst bir şekilde kabul etmemiz anlamına gelir, tıpkı acı çeken bir arkadaşımızın bu

acısını kabul etmemiz gibi. Son dört bölümdür bunu KBO'nun kabul etme aşamasıyla ve zorlayıcı düşünce ve duyguları her fark ettiğinizde ve isimlendirdiğinizde pratik ediyorsunuz.

Bu düşünceleri ve duyguları tam olarak isimlendiremiyorsanız, 'acı çekmek,' 'incinmek,' 'acı,' 'kalp kırıklığı,' 'kayıp' gibi terimler kullanabilirsiniz. (Örneğin "İşte, acı çekme hissi" ya da "Acı hissini fark ediyorum.") Ayrıca "burada ve şu anda" ya da "bu bir .... anı" gibi ifadeler de ekleyebilirsiniz. Neden mi? Çünkü "Burada ve şu anda kaygı hissini fark ediyorum" ya da "Bu bir yalnızlık anı" dediğimizde, bu ifadeler tıpkı hava durumu gibi düşüncelerimizle duygularımızın da sürekli olarak değiştiğini hatırlamamıza yardımcı olur. En büyük acıları deneyimlerken bile, bilişimiz ve duygularımız anbean değişir; bazen daha iyi, bazen daha kötü hissederiz. 'Burada ve şu anda' üzüntü hissettiğimizi fark edebiliriz ama sonra farklı duyguların farkına varırız. Lütfen bu sözcüklerle denemeler yapın ve size uygun olan bir ifade bulun. Öz şefkat konusunda dünyanın en önde gelen araştırmacılarından psikolog Kristin Neff, "Bu, acı çektiğim bir an," ifadesini öneriyor, birçok kişiye hitap eden şiirsel bir ifade. Ancak bazıları (benim gibi insanlar) günlük dile daha uygun ifadeleri tercih eder: "Bu gerçekten de canımı acıtıyor."

Hissettiğimiz acıyı kabul etmek, öz şefkatin sadece ilk adımıdır, daha sonra buna içten, nazik bir tavırla yanıt vermemiz gerekir. Ama bunu ele almadan önce, şu konuya geri dönelim...

Öz Şefkate Yapılan İtirazlar

Daha önce öz şefkate yapılan yaygın itirazlardan söz etmiştim. Şimdi, bunları inceleyelim ve doğruluk payları olup olmadığına bakalım. 'Zayıf' ya da 'aptalca' sözcüklerinden başlayalım. İyi bir arkadaşınız ya da bir yakınınız acı çekiyor olsaydı ve siz bu acıyı kabul edip ona destek olacak şeyler söyleseydiniz ya da yapsaydınız, zayıf ya da aptalca mı davranmış olurdunuz? Elbette hayır. O halde kendinize de böyle davranmanız (zihniniz öyle olduğunu söylese bile) zayıf ya da aptalca değildir.

'Faydasız' ya da 'pasif' sözcükleri? Yukarıda sözünü ettiğim yüzlerce araştırma, sağlığınızı ve iyi oluşunuzu önemsediğiniz

takdirde, bunun faydasız olmadığını açıkça gösteriyor. Öz şefkat, zorluklarla başa çıkmanıza ve stresi daha iyi yönetmenize yardımcı olur, sizi depresyondan korur ve yaşadığınız aksilikler sonrası toparlanmanızı kolaylaştırır. Dahası, hayatın zorluklarına karşı kesinlikle 'pasif' bir yanıt değildir. Aktif bir şekilde kendinize destek vermenizin bir yoludur. Pes etmek ya da denemekten vazgeçmek anlamına gelmez, öz şefkat zorluklarla başa çıkmanız, sorunlarınızın üstesinden gelmeniz, yaklaştırıcı eylemlerde bulunmanız için size daha çok enerji verir.

Peki, 'bencilce' olduğu fikrine ne demeli? Uçak yolculuğu yaptıysanız, kabin görevlilerinin oksijen maskeleriyle ilgili anonsunu biliyorsunuzdur: Başkalarına yardım etmeden önce kendi maskenizi takmanızı söylerler. Öz şefkati de aynı şekilde düşünebilirsiniz. Kendinize daha iyi bakarsanız, başkalarına da daha iyi bakabilirsiniz.

Ya 'motivasyon kırıcı' olduğu fikri? Michelle'e (3. Bölüm'de) geri dönelim. Öz şefkate yaptığı en büyük itiraz buydu. "Kendimi zorlamam gerek," demişti. "Ancak bu sayede bir şeyler yapabiliyorum. Beni motive ediyor. Kendime iyi davranacak olsaydım, asla bir şey başaramazdım." Bu görüş özellikle mükemmeliyetçi ve üstün başarılar elde etmek isteyen kişiler arasında yaygındır. Evet, kısa vadede kendinizi zorlamanız genel olarak sizi motive edebilir ama bu motivasyon yönteminin uzun vadeli sonuçları çok ciddidir: stres, kaygı, depresyon, aşırı yorgunluk, düşük öz saygı ya da tükenmişlik.

Bunu daha iyi anlayabilmek için en sevdiğiniz takım sporunu düşünün. Eşit derecede yetenekli oyuncuları ve birer antrenörü olan iki takım hayal edin. İlk antrenör, oyuncularını sert, yargılayıcı ve eleştirel bir tavırla motive ediyor, oyuncuların yanlış yaptığı şeylere odaklanıyor: "Rezalet!", "Beş para etmezsiniz!", "Denemiyorsunuz bile!", "Bunu yaptığına inanamıyorum!", "Kaç kere söyleyeceğim size?", "Bu maçı batırdınız, diğerini mahvettiniz, ötekinde de hiçbir şey yapamadınız."

İkinci antrenör oyuncularını anlayışlı, destekleyici geri bildirimlerle ve onları teşvik ederek, yanlışlarıyla birlikte doğru yaptıkları şeyleri de belirterek motive ediyor: "Bugün A, B ve C'yi çok iyi yaptınız. D ve E'yi geliştirdiğinizi de gözlemledim. J olduğunda, H ve İ'yi yapmayı hatırladığınıza çok sevindim. P, Q

ve Z'de biraz zorlandığınızı fark ettim, o konuların üstüne gidip nasıl geliştirebileceğinize bakalım. Evet, X ve Y'de hata yaptığınızı biliyorum ama... hepimiz insanız, hepimiz hata yaparız. Üzülmeyin, üstünden geçip bir dahaki sefere böyle bir şey olursa neleri farklı yapabileceğinize bakalım."

Bu konuda çok sayıda bilimsel araştırma yapılmıştır ve sonuçlar gayet açıktır: Sert, eleştirel ve yargılayıcı antrenörlük kısa vadede olumlu sonuçlar verebilir ancak uzun vadede motivasyonsuz oyunculara ve zayıf performansa neden oluyor. Anlayışlı, destekleyici antrenörlük uzun vadede çok daha etkilidir; oyuncuların motivasyonu daha yüksek oluyor ve daha iyi performans sergiliyorlar.

Hiç size karşı sert, eleştirel yöntemi uygulayan bir antrenörünüz/öğretmeniniz/müdürünüz/ebeveyniniz oldu mu? Olduysa, bu yöntem hakkında ne düşünüyorsunuz? (Yanıtlamanıza gerek yok.) Kitabın ileriki bölümlerinde, öz şefkatle birlikte daha etkili olan, sırf harekete geçirip devam etmenizi değil, aynı zamanda sağlıklı olmanızı ve gelişmenizi de sağlayan motivasyon yöntemlerini de ele alacağız.

Son olarak şu itirazı düşünün. "O kadar kötüyüm ki iyiliği hak etmiyorum!" Bu öykü kötü bir çocukluk geçirmiş, ihmal, taciz, travma, terk edilme gibi durumlar yaşamış olan kişilerde sık sık ortaya çıkar. Ebeveynleriniz ya da size bakan kişiler size doğrudan kötü olduğunuzu (bin farklı şekilde) söylemiş ya da bunu size karşı kötü davranışlarıyla anlatmış olabilirler. Ancak bu öykü çok güzel çocukluklar geçirmiş kişilerde de sık sık ortaya çıkar. Bir kez daha, zihniniz hatalı bir şekilde size yardımcı olmaya çalışıyordur, yukarıdaki senaryodaki ilk antrenör gibi, sonuç almanın en iyi yolunun size sert davranmak olduğunu düşünüyordur: Amacı kendinize çekidüzen vermenizi, toparlanmanızı ve daha iyi bir kişi olmanızı sağlamaktır. Şimdi, bu öykünün işe yarayıp yaramadığına göz atalım: Zihninizin eylemlerinizi belirlemesine, size patronluk taslamasına, size ne yapıp yapmayacağınızı söylemesine izin verirseniz, bu durum sizi istediğiniz hayata yakınlaştırır mı, yoksa uzaklaştırır mı?

Elbette olmayı istediğiniz kişi gibi davranmanıza, istediğiniz hayatı inşa etmenize olanak sağlayacak yaklaştırıcı eylemlerde bulunmanıza yardımcı oluyorsa ve sağlığınıza, iyi oluşunuza ve

mutluluğunuza katkıda bulunuyorsa, sorun yok. Ama sizi diğer yöne doğru itiyorsa, bir seçim yapabilirsiniz: Zihninizin dediklerini mi yapacaksınız, yoksa kancadan kurtulacak ve farklı bir yaklaşımı mı deneyeceksiniz?

Sözler ve Eylemlerdeki Nezaket

Çok önemsediğiniz bir kişi acı çekiyorsa, yani ona acı veren düşünceler ve duygularla mücadele ediyorsa ya da büyük sorunlarla boğuşuyorsa ona nasıl davranırdınız? Ona, "İncinmiş olduğunu biliyorum, seni önemsiyorum ve yanındayım," mesajını vermek isteseydiniz, neler der ve neler yapardınız?

Okumaya devam etmeden önce, lütfen bunu en az iki dakika düşünün.

Öz şefkat kendimize sevdiğimiz bir kişiye davrandığımız gibi davranmak anlamına gelir. Dolayısıyla yukarıdaki soruyu düşünürken aklınızdan neler geçmiş olursa olsun, bunu kendinize uygulamanızın vakti geldi. Önce şu konuyu ele alalım...

Nazik İç Konuşma

Nazik iç konuşma, kendimizle ikinci antrenör ve ikinci yol arkadaşı gibi içten, teşvik edici ve destekleyici bir şekilde konuşmak anlamına gelir. Ama şunu unutmayın: Beynimiz eksilerek değil, ekleyerek değişir. Dolayısıyla sert iç konuşmalara neden olan o eski nöral yolları silmeye çalışmıyor, kendimize nazik davranabilmek için eskilerin üstüne yeni yollar ekliyoruz. (Bu yüzden sert, yargılayıcı iç konuşmalar ortaya çıktığında ki çoğumuz bu konuşmaları sık sık deneyimleriz, buna karşı çıkmaya, bundan kaçınmaya ya da kurtulmaya çalışmayız, sadece bunu fark eder ve isimlendiririz.)

Kendimize ne tür şeyler söylemeliyiz? Çooook seçeneğimiz var. Diyelim ki zor ama önemli bir işi tamamlamak için uğraşıyoruz ve zihnimiz, "Bu, çok zor bir iş" ya da "Bunu yapamam," diyor. Öncelikle zihnimize teşekkür edebiliriz: "Teşekkürler zihnim. Pes etmemi istediğini, sıkıntıya girmemi engellemeye çalıştığını biliyorum ama sorun değil. Bunu ben hallederim." Sonra kendimizi teşvik edecek sözler söylemeyi deneyebiliriz: "Bununla başa çıkabilirim," "Bunu yapabilirim," "Bunu atlatabilirim."

Ya da diyelim ki bir hata yaptıktan sonra, "Ben eziğin tekiyim," hikâyesinin kancasına takıldık. İç konuşmamız şöyle bir şey olabilir: "Hah, yine şu 'ezik' hikâyesi. Tamam, hata yaptığımı biliyorum. Ama ben de insanım. Herkes hata yapar."

Mükemmeliyetçi bir kuralın kancasına takıldıysanız, "Bunu kusursuz bir şekilde yapmam gerektiğini düşünüyorum. Ama öyle yapmam gerekmiyor. 'Yeteri kadar' iyi de olabilir," diyebilirsiniz.

Davranışlarınızı değiştirmeye çalışırken eski kalıplara geri dönerseniz, zihniniz, "Mümkün değil. Değişemem," diyebilir. Öz şefkatli yanıtınız şöyle bir şey olabilir: "Tamam, 'pes ettim' hikâyesi bu ama buna inanacak değilim. Yapmaya çalıştığım şey çok zor ve kötü bir gün geçirdim. Yarın tekrar deneyeceğim. Zamanla daha iyiye gideceğim."

Bu noktada önemli ve pratik ipucu: Önemli olan sadece sözcükler değil, aynı zamanda bunları nasıl söylediğinizdir. Bu yüzden 'iç sesinizin' tonuna da dikkat edin. Sert, alaycı ya da kayıtsızsa istediğimiz etkiyi yaratmaz. Nazik ve sevgi dolu olmalıdır.

Özet olarak buradaki fikir, gün boyunca zorlayıcı düşünce ve duygular ortaya çıktığında, bunların orada olduğunu, bunlara sahip olmanın acı verici ya da zor olduğunu kabul etmek ve kendinize nazik ve sevgi dolu bir yanıt vermeniz gerektiğini hatırlatmaktır. Bunu yapmanıza yardımcı olması için kendinize basit ama dikkat çekici bir slogan bulmanız faydalı olabilir. Daha önceden sözünü ettiğim öz şefkat uzmanı Kristen Neff şunu tavsiye ediyor: "Bu, acı verici bir an. Kendime nazik davranabilirim." Ancak ben daha kısa ve basit bir sloganı tercih ediyorum. Benim öz şefkat sloganım şu: "Bu durum beni incitiyor. Nazik davran." İkisinden birinin size uygun olduğunu düşünüyorsanız, bunları deneyebilirsiniz ancak kendiniz bir slogan bulursanız daha da iyi olur.

Bir süre bu tür iç konuşmaları (nazik bir ses tonuyla) deneyin. Bir ifade biçiminizi bulun, kendi konuşma tarzınızı kullanın (yukarıdaki örneklere hiç benzemeyebilir). Aklınıza bir fikir gelmezse şu soruyu sorun: "Benzer bir durumu yaşayan bir arkadaşıma ne derdim?"

Şimdi, nazik iç konuşmalardan sonra, bir o kadar önemli bir role sahip olan başka bir konuyu ele alalım.

Nazik Davranışlar

Öz şefkat, sadece kendimize söylediklerimizden ibaret değildir. Kendimiz için neler *yaptığımızı* da kapsar: Nazik, sevgi dolu ve destekleyici davranışlar. Bu konuda hiçbir kısıtlama yok. Öz şefkatli davranışlar bu kitabı okumayı, kancadan kurtulma becerilerinizi uygulamayı, başkalarıyla kaliteli zaman geçirmeyi, sağlıklı beslenmek ve düzenli egzersiz yapmak gibi temel kişisel bakım davranışlarında bulunmayı, dinlenmek ve rahatlamak için zaman ayırmayı, hobi, spor veya diğer keyif veren dinlendirici aktivitelerle ilgilenmeyi vb. kapsayabilir.

En harika yanı da abartılı bir şey yapmak zorunda olmamanız. En ufak öz şefkat eylemi bile önemlidir. Size fikir vermesi için bugün yaptığım ufak öz şefkat davranışlarından örnekler vereceğim. Biraz sırtımı ve boynumu esnettim, uzun ve sıcak bir duş aldım, köpeğimle oynadım, oğlumla birlikte komik YouTube videoları izleyerek eğlendim, kahvaltıda çok sağlıklı şeyler yedim ve bir ara kuşların cıvıltılarını dinlemek ve yüzümde güneşi hissetmek için birkaç dakikalığına dışarıda oturup gözlerimi kapattım.

Şimdi, iki dakikanızı şu soruları düşünmek için ayırın: a) önümüzdeki birkaç saat içinde ve b) önümüzdeki birkaç gün içinde kendiniz için ne gibi nazik eylemlerde bulunabilirsiniz?

Lütfen yanıtlarınızı yazın. Önümüzdeki birkaç saat ve gün boyunca, bunları yapın ve yaparken neler olduğunu fark edin, nazik ve sevgi dolu eylemlerin keyfini çıkarın. (Bunları yapmazsanız, zihninizin sizi vazgeçirdiğini fark edin. Bunları yapmamanız için ne gibi nedenler öne sürdü? Hangi kuralları koydu?)

Şimdi Ne Yapacağız?

Şu ana kadar öz şefkatin üç önemli unsurunu ele aldık: sert, yargılayıcı iç konuşmaların kancasından kurtulmak, acılarımızı ve sıkıntılarımızı kabul etmek ve kendimize nazik davranmak. Sonraki birkaç bölümde bir başka önemli unsuru ele alacağız: acı verici duyguların kancasından kurtulmak.

Sorun Çözme

Bana tuhaf geliyor, bana uygun değil, bunu yapmam.
İlk başlarda öz şefkat size garip ya da yüzeysel gelebilir, size uygun bir şey olmadığını hissedebilirsiniz. Böyle hissediyorsanız, gayet normal bir tepki veriyorsunuz. Bu, yeni bir psikolojik beceri. Belki bunu on bin kere pratik ettikten sonra size doğal *gelecektir* ama ilk başlarda kesinlikle doğal olduğunu hissetmeyeceksiniz. Daha iyi bir hayat inşa etmek için size tuhaf, garip ya da 'size uygun olmayan' bir şeyi yapmaya istekli misiniz?

Beni kaygılı hissettiriyor.
Çok derinlere yerleşmiş, uzun bir öz yargı, kendinden nefret etme ya da tiksinme geçmişine sahipseniz, öz şefkat ilk başlarda kaygılarınızı tetikleyebilir. Kendinize karşı olan davranışlarınızda köklü bir değişimdir. Zihniniz şüphelenmeye başlar: "Bu da ne? Bunun ne olduğunu bilmiyorum. Farklı bir şey. Garip. Neler olabileceğini kestiremiyorum." Bu düşüncelerin farkında olmayabilirsiniz, sadece kaygılı hissedebilirsiniz ama zihninizde bunlar olup bitiyordur.

Bu kaygıyı bir mantık çerçevesine oturtmanın bir diğer yolu da 'kuralları çiğnediğinizi' düşünmektir. Zihniniz bir diktatör gibi uzun süre sizi yönetmiştir, yasaları ve emirleri o belirlemiştir ve bunları çiğnemenizi yasaklamıştır. Bu şu kuralı da içerir:

'KENDİNE NAZİK DAVRANMAN YASAK!'

Bu kuralı çiğnemek riskli gelir (yakalanırsanız kötü bir şey olacakmış gibi hissedersiniz). Bu yüzden doğal olarak kaygı hissetmeye başlarsınız.

Öz şefkati düzenli olarak aşina olduğunuz bir deneyim haline gelene dek pratik ederseniz, zamanla kaygılarınız azalır ama ilk aşamalarda kaygı hissetmeye devam edersiniz.

Dolayısıyla yanıtlamanız gereken soru şu: Uzun vadede kendinize daha iyi bir hayat inşa etmek için kısa vadede bazı kaygı verici düşünce ve duygular deneyimlemeye hazır mısınız?

Olumsuz iç konuşmaları tetikliyor.
Bazen nazik iç konuşmalar, sert bir öz yargı barajının yıkılmasına neden olur. Zamanla bu durumun hafiflemesini ve durmasını bekleyebilirsiniz. Bu sert öz yargılar ortaya çıktığında, bunları fark edin ve isimlendirin, bunun bir faydası olmazsa çapa atın.

Duygularımın yok olmasını sağlamadı.
Zaten amacı bu değil. Bu, bir mücadele stratejisi değil. Amaç, duygularınızla mücadele etmeden, onların var olduklarını kabul edip orada olmalarına izin verirken (tıpkı 4. Bölüm'de kitabı kucağınıza koyduğunuz alıştırma gibi), bir yandan kendinize nazik ve destekleyici davranmaktır. Zorlayıcı düşünce ve duygular azaldığında ya da yok olduğunda, genellikle böyle olur, bunu esas amaç değil, bir bonus olarak kabul etmemiz gerekir.

12

BİR DUYGUNUN KANCASINA TAKILMAK

Alaska'da karla kaplı el değmemiş bir bölgede doğa yürüyüşü yapıyorsunuz ve birden kocaman bir boz ayıyla karşılaşıyorsunuz. Ne yaparsınız? Çığlık mı atarsınız? Yardım mı istersiniz? Kaçar mısınız? Bu zorlu karşılaşmaya birazdan geri döneceğiz ama önce bir diğer zor soruya geri dönelim: Duygular *nedir*?

Bilim insanları duyguların ne olduğuna dair herhangi bir söz birliğine varmakta zorlanıyorlar ancak çoğu uzman iki konuda hemfikir:

1. Her duygunun altında beyniniz ve sinir sisteminiz, kalbiniz ve kan akışınız, ciğerleriniz ve hava akışı, karın organları, kaslar ve hormonların dâhil olduğu bedendeki bir dizi karmaşık değişim yatar.
2. Bu fiziksel değişimler bizi harekete geçmeye hazırlar.

Bedenimizde bu fiziksel değişimler meydana gelirken, midemizde 'kelebekler uçuşması,' boğazımıza 'yumru' oturması ya da kalbimizin 'gümbür gümbür' atması gibi duyumlara neden olurlar. Aynı zamanda dürtüler belirli davranışlara yol açar, örneğin ağlamak, gülmek, çığlık atmak ya da gizlenmek. Belirli bir duyguyu deneyimlerken belirli bir davranış sergileme olasılığına 'davranış eğilimi' denir. Ama buradaki anahtar sözcüğe dikkat edelim: 'eğilim.' Bir eğilim, bir şeyi yapmaya *meyilli* olmak anlamına gelir, bir şeyi mutlaka yapmamız gerektiğini, seçeneğimizin olmadığını anlatmaz.

Örneğin geç kalmaktan kaygılandığınızda, hız limitini aşma eğilimi sergilersiniz ama istediğiniz takdirde yasal sınırlar içinde ve emniyetli bir şekilde araba kullanmayı seçebilirsiniz. Ancak 2. Bölüm'de değindiğimiz gibi, duygularımızın *kancasından kurtulma* becerimiz ne kadar az olursa, o kadar az seçeneğimiz olur.

Bir başka deyişle kancadan kurtulma becerilerimiz ne kadar iyi olursa, fiziksel eylemlerimiz üzerindeki kontrolümüz o kadar artar; vücut postürümüz, yüz ifademiz, söylediğimiz sözler, sesimizin yüksekliğiyle tonu ve kollarımız, bacaklarımız, ellerimiz ve ayaklarımızla yaptığımız hareketler. Bu beceri son derece faydalıdır. Güçlü duygular deneyimlediğimizde fiziksel eylemlerimizi kontrol edebilirsek, daha iyi sonuçlar alacağımız davranışlarda bulunuruz: Kaygı hissedebiliriz ama cesur davranabiliriz, öfkelenebiliriz ama sakin davranabiliriz.

Örneğin ergen oğluma çok kızdığımı varsayalım. (Evet, bazen çok kızabiliyorum). İstediğim gibi bir baba olduğumda, içimde kopan öfke fırtınasını sessizce kabul ediyorum, çapa atıyorum ve davranışlarımı kontrol altına alıyorum. Oğlumla yumuşak ve sabırlı bir ses tonuyla kollarımı iki yanımda tutarak ve ellerimi açarak konuşuyorum ve kararlı ve sabırlı bir şekilde sorunun ne olduğunu ve ne yapmasını istediğimi anlatıyorum. Böylelikle tamamıyla öfkemin kancasına takıldığım ve gümüş sırtlı bir goril gibi bağırdığım, göğsümü ve çenemi öne çıkarıp kollarımı etrafa savurduğum zamanlara kıyasla ilişkimiz için çok daha sağlıklı bir davranış sergilemiş oluyorum. (Hem bir goril gibi davranarak gerçekten hiç de iyi bir rol model olamayız, kusura bakma oğlum!)* Her ebeveynin bildiği gibi, çocuklara bağırmak genellikle ihtiyaçlarınızı karşılamak için kısa vadede işe yarar. Ancak uzun vadede sağlıklı bir ilişki kurmak için pek işe yaramaz.

Bu kitapta öğrendiğimiz ilk beceri, fiziksel eylemlerimizi kontrol altına alırken duyguların kancasından kurtulmanın bir yolunu sunan çapa atmaktı. Ama bu beceri buz dağının sadece görünen yüzü. Sonraki birkaç bölümde duyguların ne olduğunu, ne amaç

* Yazarın kusursuz, hatasız ve yanılmaz birisi gibi göründüğü o kişisel gelişim kitaplarına tahammül edemiyorum. Hepimiz insanız ve hepimiz hata yaparız.

taşıdıklarını, kancalarından nasıl kurtulabileceğimizi ve bunları hayatınızı iyileştirmek için nasıl kullanabileceğinizi ele alacağız. Şimdi, şu konuyla başlayalım...

Savaş ya da Kaç Tepkisi

Savaş ya da kaç tepkisi, orta beyinde oluşan ilkel bir hayatta kalma refleksidir. Bunu tüm memelilerde, kuşlarda, sürüngenlerde ve çoğu balık türünde görürüz. Bir şey sizi tehdit ettiğinde, en iyi hayatta kalma şansınızın kaçmak (kaç) ya da geri adım atmamak ve kendinizi savunmak (savaş) olması fikrine dayanır. Beynimiz önemli bir tehdit sezdiğinde, savaş ya da kaç tepkisi hemen devreye girer. Bedenimiz bir adrenalin akımına uğrar, kollarımızdaki, bacaklarımızdaki, boynumuzdaki ve omuzlarımızdaki geniş kaslar gerilir, harekete geçmek için hazırdırlar, kalbimiz ve ciğerlerimiz kaslarımıza oksijenli kan pompalamak için hızlanır. Tüm bunlar bizi etkin bir şekilde kaçmaya ya da savaşmaya hazırlar.

Bir savaş bölgesinden kaçmak ya da vahşi bir hayvanla mücadele etmek gibi, gerçekten tehlikeli durumlarda bu yanıt hayat kurtarır. Ancak modern hayatta çoğumuz nadiren kendimizi hayatımızı tehdit eden durumlarda buluruz ve ne yazık ki savaş ya da kaç tepkimiz devreye girdiğinde, çoğu zaman bize yardım etmekten çok engel olur.

Bir kez daha, bunun nedeni bizi korumak için bedenimizle işbirliği yapan aşırı yardımsever zihnimizdir. "Önce güvenlik!" modunda işleyen zihnimiz hemen hemen her yerde potansiyel bir tehlike görür: aksi bir partner, buyurgan bir patron, bir park cezası, yeni bir iş, trafik sıkışıklığı, bankada uzun bir kuyruk, büyük bir ipotek, aynada hoş olmayan bir görüntü, aklınıza ne gelirse. Bunların yanı sıra, zihnimiz kendi düşüncelerimizi, anılarımızı, imgelerimizi, duygularımız ve duyumlarımızı tehdit olarak algılar. Elbette bu deneyimler hayatı tehdit etmez ancak beynimiz ve bedenimiz tehdit ediyorlarmış gibi tepki verir. Bu da korku, kaygı ya da panik (yanıtın 'kaç' kısmıyla ilgili) ve asabiyet, öfke ya da hiddet (yanıtın 'savaş' kısmıyla ilgili) gibi duyguların ortaya çıkmasına neden olur.

Donma Tepkisi

Daha önceden büyük bir acı çektiğimizde, vagus sinirinin vücuttaki acı hisleri kesebildiğinden ve duygusal uyuşukluk yarattığından söz etmiştim. Bu büyük sinir aynı zamanda vücudu geçici olarak 'dondurabilir' ya da 'kilitleyebilir.' Bu durum çok büyük bir tehdit karşısında beynimiz savaş ya da kaç tepkisinin işe yaramayacağını düşündüğünde gerçekleşebilir (örneğin birisi kayan bir kayanın altında kaldığında ya da küçük bir çocuk bir yetişkin tarafından taciz edildiğinde).

Tehdit çok büyük olduğunda ve savaşma ya da kaçma girişimleri işe yaramayacakmış gibi göründüğünde, vagus siniri dümene geçer ve bizi 'acil kapanma' moduna geçirir. Beden hareketsiz hale gelir, kalp ve ciğerler yavaşlar, tansiyon düşer ve sindirim gibi elzem olmayan faaliyetleri durdurur. Kapanmanın ilk aşamalarında olan bir kişi 'donup kaskatı olduğunu,' 'yere mıhlandığını' ya da 'tamamıyla paralize olduğunu' hissedebilir. Vagus aynı zamanda bu gibi korkutucu durumlarda duygularınızı da 'kesebilir' ve sizi dehşete kapılmaktan ve fiziksel acı hissetmekten korumaya çalışır.

Dolayısıyla donma tepkisi güçlü bir hayatta kalma mekanizmasıdır. Savaş ya da kaç tepkisinin imkânsız olduğu ya da durumun daha da kötüye gitmesine neden olacağı durumlarda hayatta kalmanızı sağlayabilir. Ancak donma tepkisi güçlü duygular veya acı anılar tarafından tetiklenerek travmatik durum(lar) sona erdikten çok sonra, onlarca sene sonra bile aktif hale gelmeye devam edebilir. Düzenli olarak travmayla ilişkili bu türden bir donma durumu deneyimliyorsanız, çapa atmak son derece faydalı bir alıştırmadır, bedeninizi 'gevşetmenizi,' hareketlerinizin kontrolünü yeniden ele almanızı ve hayata yeniden katılmanızı sağlar. Buradaki amaç, içe kapanmanın ilk belirtisinden itibaren başlamak üzere bunu sık sık pratik etmek ve bedeninizin kontrolünü yeniden ele alana ve hayatınızda hazır bulunana dek devam etmektir.

Donma tepkisinin en yaygın yan etkisi uyuşmadır ancak duyumsamazlık, çaresizlik ya da umutsuzluk gibi durumları da ortaya çıkarabilir.

Bir Duygunun Özellikleri

Öfke, hüzün, suçluluk, korku, utanç, tiksinme, sevgi, neşe, merak ve benzeri deneyimlediğimiz her duygu her zaman birbiriyle iç içe geçmiş üç özellikten oluşur: duyumlar, bilişler ve dürtüler. Şimdi bu unsurları kaygıyla ilişkili olarak ele alalım.

Duyumlar

Birçoğumuz için bedendeki fiziksel duyumlar bir duygunun güçlü bir unsurudur. Örneğin kaygı hissettiğimizde bedenimizin çeşitli yerlerinde kasların gerildiğini, titreyebilir, terleyebilir, uyuşabilir, midemizin düğüm düğüm olduğunu, boğazımıza bir yumru oturduğunu, göğsümüzün sıkıştığını, kalp atışlarımızın hızlandığını vb. durumları fark edebiliriz. (Unutmayın ki iki kişi asla bir duyguyu aynı şekilde deneyimlemez, sizin bedeninizde hissettiğiniz şeyler yukarıdakilere çok benzeyebilir ya da tamamıyla farklı olabilir.)

Bilişler

Bilişler tüm duyguların vazgeçilmez bir unsurudur. Örneğin kaygı deneyimlediğimizde, "İşe yaramayacak," "Kötü bir şey olacak" ya da "Buna tahammül edemiyorum" gibi düşüncelere kapılabiliriz. Bilişlere şunlar da dâhil olabilir:

a) Deneyime verdiğimiz isim (örneğin bunu 'kaygı' olarak mı tarif ederiz, yoksa 'asabi,' 'gergin,' 'sarsılmış,' 'diken üstünde' hissetmekten mi söz ederiz?)
b) Bundan çıkardığımız anlam (örneğin "Korkuyorum ve bu, tehlikede olduğum anlamına geliyor.")
c) Buna eşlik eden imgeler ya da anılar (örneğin korktuğunuz diğer zamanlarla ilgili anılarınız ya da korktuğunuz şeyle ilgili imgeler.)

Dürtüler

Bütün duygular dürtülerle gelir. Örneğin kaygı beraberinde endişelenme, güvence arama, uyuşturucu kullanma, alkol ve sigara içme, dikkat dağıtma, zor bir durumu görmezden gelme ya da uzaklaşma vb. gibi dürtüleri getirebilir. Ancak bir dürtü de bilişler ve duyumlardan oluşur. Örneğin 'alkol alma dürtüsü' söz konusuysa, zihninizde o alkollü içeceği içmekle ilişkili 'sözcükler ve imgeler' belirir. Bedeninizle bağ kurduğunuzda, o dürtüyle ilişkili duyumları (genellikle bariz olmazlar) hissedersiniz: ağzınızda sıcaklık ve ıslaklık, dilinizde ve boğazınızda karıncalanma ya da uzuvlarınızda ya da çenenizde artmış gerilim ve hareketlilik. Dolayısıyla temel olarak her duygu ya da dürtü, birbiriyle çok karmaşık şekillerde, sürekli olarak etkileşim halinde olan gevşek bir duyumlar ve bilişler kümesidir.

Duygularımıza İTAAT Etmek Zorunda mıyız?

Bunun yanıtı gayet basit bir şekilde hayır! Kancadan kurtulma becerilerine sahip olmadığımızda, doğal olarak duygularımız bize hâkim olur. Ancak kancadan kurtulma becerimiz ne kadar iyi olursa, duygularımız karşısında nasıl davranacağımızı seçme özgürlüğümüz o kadar artar. Eminim ki hayatınızın bir noktasında korktuğunuz, kaçıp gitmek istediğiniz halde yapmanız gereken şeyi yapmışsınızdır. Önemli bir sınava girerken, birisine çıkma teklif ederken, bir iş mülakatına giderken, bir grup karşısında konuşmadan önce ya da tehlikeli bir spor yaparken bunu deneyimlemişizdir.

Topluluk karşısında bir konuşma yapacağımda, kaygı hissettiğimi biliyorsunuz. Ama bunu dinleyicilerime söylediğimde hep şaşırırlar. "Ama çok sakin ve özgüvenli görünüyorsunuz," derler. Çünkü kaygı *hissetmeme* rağmen (kalp atışlarım hızlanır, midem bulanır ve ellerim resmen ter içinde kalır), kaygılı *davranmam*. İçimden sürekli hareket etmek, hızlı hızlı nefes almak ve hızlı konuşmak geçer ancak bunların tam tersini yaparım. Bilinçli bir şekilde ağır

konuşmayı, ağır nefes almayı ve ağır hareket etmeyi seçerim. Aynı durum hemen hemen topluluk önünde konuşan herkes için geçerlidir: Senelerce deneyime sahip oldukları halde, hepsi kaygı hisseder ancak sakin davrandıkları için bunu asla anlamazsınız.

Şimdi, aniden bir boz ayıyla karşılaştığınız Alaska'nın el değmemiş bölgesinde yaptığımız doğa yürüyüşüne geri dönelim. Savaş ya da kaç tepkiniz devreye girer, yoğun bir korku hissedersiniz ve içinizden arkanızı dönüp kaçmak gelir. Ama hayatta kalma kılavuzunu okuduysanız, bunun kötü bir fikir olduğunu bilirsiniz. Arkanızı dönüp koşmaya başlarsanız, ayının peşinize düşme içgüdüsünü tetiklersiniz. Sizi kovalar ve kolaylıkla yetişir ki sizi bir atıştırmalık gibi mideye indirir. Yapmanız gereken, çooook ağırrrr bir şekilde geri gitmek, ani hareketler yapmamak ya da yüksek ses çıkarmamak ve sırtınızı asla ona dönmemektir. (Bu kitaptan hiçbir şey öğrenmediğinizi söylemeyin!)

Pek çok kişi bu tavsiyeye uyarak hayatta kalmıştır. Vurgulamak istediğim nokta şu: Duygularımız üzerinde çok az kontrole sahip olmamıza rağmen, davranışlarımız üzerinde büyük bir kontrole sahibizdir. Bunu daha sonra önemli pratik uygulamalarda kullanacağız çünkü hayatınızda önemli değişiklikler yaparken, kontrol edemediklerinize değil, kontrol edebildiğiniz şeylere odaklanmak çok daha faydalıdır.

Güçlü duyguların kancasına takıldığımızda, daha sonradan pişman olabileceğimiz birçok şey yapabiliriz. İTAAT modundayken bir şeyler kırabilir, bağırabilir, insanları taciz edebilir, aşırı miktarda alkol alabilir ya da birçok yıkıcı ve kendimizi sabote eden davranışta bulunabiliriz. Ancak farkındalığımızı bilinçli bir şekilde ne hissettiğimize getirirsek ve dikkatimizi nasıl davrandığımıza yöneltirsek, duygularımız ne kadar yoğun olursa olsun, İTAAT modundan çıkabilir ve davranışlarımız üzerinde etkin bir şekilde kontrol sahibi olabiliriz. Öfkeli, üzgün olduğumuzda ya da korktuğumuzda bile, ayağa kalkmayı ya da oturmayı, ağzımızı kapatmayı ya da açmayı, bir bardak su içmeyi, telefona yanıt vermeyi, sakin sakin konuşmayı ya da başımızı kaşımayı seçebiliriz.

Duygularımız Bize Nasıl Yardımcı Olur?

Duygular hava gibidir, her zaman oradadırlar ve sürekli olarak değişirler. Daima alçalıp yükselme, hafif ile yoğun, hoş ile hoş olmayan, öngörülebilir ile beklenmedik arasında gidip gelir. Bir 'ruh hali' belirli bir süre boyunca duygularımızın genel 'niteliğini' ifade eder. Dolayısıyla 'kötü bir ruh hali' kapalı bir hava gibiyken, öfke ya da kaygı gibi bir duygu sağanak yağmur gibidir. Peki, duyguların amacı nedir? Bize nasıl yardımcı olurlar?

Duygularımızın üç temel amacı vardır: iletişim, motivasyon ve aydınlanma. Şimdi, hepsine kısaca göz atalım.

İletişim

Duygular başkalarıyla değerli bir şekilde iletişim kurmamıza yardımcı olur. Örneğin:

- Korku, "Dikkat et, tehlike geliyor!" ya da "Seni tehditkâr buluyorum" mesajını verir.
- Öfke, "Adil ya da doğru değil," "Alanıma izinsiz giriyorsun" ya da "Bana ait olanı savunuyorum" mesajını verir.
- Üzüntü, "Önemli bir şey kaybettim" mesajını verir.
- Suçluluk, "Yanlış bir şey yaptım ve bunu düzeltmek istiyorum" mesajını verir.
- Sevgi, "Seni takdir ediyorum," "Yakınımda olmanı istiyorum" mesajını verir.

Bizi önemseyen güvenilir kişilerle etkileşim kurduğumuzda, bu tür iletişim genellikle değerlidir. Örneğin iyi bir arkadaşınız korktuğunuzu ya da üzgün olduğunuzu gördüğünde, genellikle nazik ve destekleyici bir tavırla yanıt verir. Onu incitmiş olan bir davranışınız yüzünden suçluluk hissettiğinizi görürse, sizi affetme olasılığı yükselir. Onun yaptığı bir şeye öfkelendiğinizi görürse, geri çekilip davranışını yeniden düşünebilir. Elbette bu iletişim türü kusursuz bir sistem değildir. Zaman zaman 'yanlış mesajlar' yollarız ya da başkaları bunları yanlış yorumlar. Ama çoğu zaman sistem iyi işler.

Motivasyon

Duygularımız aynı zamanda bizi motive eder. İngilizcede 'emotion (duygu),' 'motivate (motive etmek),' 'motion (hareket)' ve 'move (hareket etmek)' sözcüklerinin hepsi 'hareket etmek' anlamına gelen Latince *movere* sözcüğünden türemiştir. Duygular bizi, bedenimizi belirli şekillerde hareket ettirmeye ve bize yardımcı olma ve hayatımızı daha iyiye götürme olasılığı bulunan şekillerde davranmaya hazırlar. Örneğin:

- Korku, kendimizi tehlikelere karşı korumamız için bizi kaçınma manevrasında bulunmaya motive eder.
- Kaygı, bizi incitebilecek ya da zarar verebilecek şeylere karşı hazırlanmaya motive eder.
- Öfke, bizi kendimizi savunmaya, önemsediğimiz şeyler için savaşmaya motive eder.
- Üzüntü, bizi yavaşlamaya, gevşemeye, bir mola vermeye, dinlenmeye ve güç toplamaya motive eder.
- Suçluluk, bizi davranışlarımızı ve başkalarını nasıl etkilediğini düşünmeye ve başkalarını incittiysek kendimizi affettirmeye motive eder.
- Sevgi, bizi sevecen ve ilgili olmaya, paylaşmaya ve önemsemeye motive eder.

Aydınlanma

Son olarak duygularımız bizim için önemli olan konularda aydınlanma sağlar. Bizi önemli, ilgilenmemiz ya da ele almamız gereken bir konu olduğuna dair uyarır. En derin ihtiyaçlarımıza ve isteklerimize 'ışık tutar,' bize önemsediğimiz, bizim için gerçekten de önemli olan şeyleri hatırlatır. Duygular 'hediyeler getiren ulaklardır,' hayatımızı geliştirmek için ele almamız gereken konulara ve eylemlere işaret ederler. Örneğin:

- Korku, emniyet ve korunmanın önemi konusunda aydınlanma sağlar.
- Öfke, bölgemizi savunmanın, bir sınırı korumanın ya da bize ait olanlar için direnmenin ve savaşmanın önemi konusunda aydınlanma sağlar.

- Üzüntü, bir kayıptan sonra dinlenmenin ve güç toplamanın önemi konusunda aydınlanma sağlar.
- Suçluluk, başkalarına karşı davranışlarımızın önemini ve sosyal bağları tamir etme ihtiyacımız konusunda aydınlanma sağlar.
- Sevgi, ilişki kurmanın, yakınlığın, bağ kurmanın, ilgi göstermenin ve paylaşmanın önemi konusunda aydınlanma sağlar.

Güçlü duygular ortaya çıktığında, genellikle iki basit soruyla bu duyguların bilgeliklerinden faydalanabiliriz: "Bu duygu bana neyin çok önemli olduğunu söylüyor? Hangi konuya dikkat etmemi öneriyor?" Ancak İTAAT ya da MÜCADELE modlarında bu bilgiye erişemeyiz: Duyguya karşı savaş ya da kaç tepkisi veririz veya bizi ipleri çekilen bir kukla gibi oynatmasına izin veririz. Öncelikle duygularımıza yanıt vermenin yepyeni bir yolunu öğrenmemiz gerekiyor. Buna şu düğmeyi kapatarak başlarız...

13

MÜCADELE DÜĞMESİ



Zihninizin gerisinde bir 'mücadele düğmesi' olduğunu hayal edin. Düğme AÇIK olduğunda, karşınıza çıkan bütün duygusal acılara karşı canla başla mücadele edersiniz.

Kaygı hissettiğinizi varsayalım. Mücadele düğmesi AÇIKKEN, bu hissi *büyük bir sorun* olarak algılarız. Zihnimiz, "Eyvah! Kaygı geldi. Bu histen nefret ediyorum. Benim için faydalı olamaz. Acaba bedenime neler yapıyor? Keşke gitse," der.

Böylece kaygı için kaygılanmaya başlarız. Zihnimiz, "Bu kaygı hissi *GİDEREK ARTIYOR*! Berbat bir durum," der. Bu noktada kaygımız bizi üzmeye başlayabilir: "Neden hep böyle oluyor? Keşke böyle yaşamak zorunda olmasaydım." Bir de bunun üstüne öfkelenebiliriz: "Haksızlık bu! Bundan nefret ediyorum!" Böylece kaygılandığımız için hissettiğimiz kaygıyla ilgili üzüntümüze öfkeleniliriz, duygusal acımız tavan yapar. Burada kısır bir döngü gören var mı?

Ancak mücadele düğmesi KAPALI olduğunda her şey çok farklı gelişir. Hangi duygu ortaya çıkarsa çıksın, ne kadar hoş olmazsa olmasın, buna karşı mücadele etmeyiz. Bunu kabul ederiz ve kalmasına izin veririz. Kaygı ortaya çıkar, hoş olmayan bir histir ve onu ne isteriz ne de hoşumuza gider ama orada olmasına izin veririz.

Mücadele düğmesi KAPALI olduğunda, kaygı seviyemiz duruma göre inip çıkabilir. Bazen yüksek, bazen düşük bir seviyede olur ve bazen hiç kaygı hissetmeyiz. Ancak ister yüksek ister

düşük olsun, değerli vaktimizi ve enerjimizi MÜCADELE ederek harcamayız.

Temelde mücadele düğmemiz bir duygu güçlendiricidir. AÇIK konumda olduğunda, kaygı hissettiğimizde kaygılanabilir ya da öfkelenebiliriz veya üzüldüğümüz için üzülebilir, öfkelendiğimiz için suçluluk hissedebiliriz. Aklınıza gelen her kombinasyon gerçekleşebilir. Ancak burada bitmez. Düğme AÇIK olduğunda, en sevdiğimiz bütün mücadele stratejilerine başvurmaya başlarız (3. Bölüm'de ele aldığımız stratejiler). Bildiğiniz gibi, bunlar *aşırıya kaçmayan* bir seviyede kullanıldığında soruna neden olmaz. Ancak düğme AÇIK olduğunda, bu stratejileri *aşırı* ve *uygun olmayan* şekillerde kullanırız ve sağlık sorunlarıyla, kaçırılan fırsatlarla, ilişkiye dair sorunlarla, harcanan zaman ve enerjiyle, daha fazla duygusal acıyla, daha fazla psikolojik sıkıntı vb. gibi sonuçlarla karşı karşıya kalırız.

Düğme KAPALIYKEN:

- duygularımız dilediği gibi akabilir, diledikleri gibi gelebilir, kalabilir ve gidebilirler
- zamanımızı ve enerjimizi MÜCADELE etmek için harcamayız, böylece bunları daha anlamlı aktivitelere yöneltiriz
- duygularımızı güçlendirerek daha fazla acıya neden olmayız

Ancak düğme AÇIKKEN:

- duygularımız saplanıp kalır, çok uzun bir süre durur
- duygularımızla mücadele etmek için çok fazla zaman ve enerji harcarız
- duygularımızı güçlendirir, çok fazla gereksiz acıya neden oluruz.

Örnek olarak kırk üç yaşında bir hukuk sekreteri olan Rachel'ın durumunu ele alalım. Rachel, 'panik atak' olarak bilinen, aniden ortaya çıkan aşırı korku epizotları deneyimlediği bir durum olan panik bozukluğunu deneyimliyor. Bir panik atak sırasında kişi, tipik olarak nefessiz kalma, göğüs ağrısı, aşırı hızlı kalp atışları,

boğulma, baş dönmesi, ellerle ayaklarda uyuşma, sıcak ve soğuk basması, terleme, bayılma ve titreme gibi sıkıntı veren duyumlarla ilişkili kötü bir şey olacağına dair yoğun bir hisse kapılır. Yaygın olarak görülen bu bozukluk genel olarak yetişkin nüfusun %3'ü kadarını etkiler.

Rachel'ın esas sorunu kaygı değil. Sorun, kaygıya karşı verdiği MÜCADELE. Bunu korkunç bir şey olarak görüyor ve bundan kaçınmak ya da kurtulmak için her şeyi yapıyor. Kalp atışlarının hızlanması ya da göğsünün sıkışması gibi, kaygıya birazcık bile benzeyen herhangi bir fiziksel duyum ortaya çıktığında, bu duyum daha fazla kaygıyı tetikliyor. Sonra kısır döngü başlıyor. Kaygı seviyesi yükseliyor, o istenmeyen duyumlar daha da güçleniyor, kaygısı daha da tetikleniyor ve çok geçmeden büyük bir panik hali yaşıyor.

Rachel'ın dünyası giderek daralıyor. Artık kahve içmekten, korku filmleri izlemekten ya da fiziksel egzersiz yapmaktan kaçınıyor. Niye mi? Çünkü bunlar kalbinin daha hızlı atmasına neden oluyor ve kısır döngüyü yeniden başlatıyor. Ayrıca asansöre ya da uçağa binemiyor, işlek yollarda araba süremiyor, kalabalık alışveriş merkezlerine ya da büyük sosyal etkinliklere gidemiyor. Neden mi? Çünkü bu gibi durumlarda kaygı hissedebileceğini biliyor ve bundan ne pahasına olursa olsun kaçınmak istiyor!

Rachel'ın durumu uç bir örnek ancak hepimiz daha düşük seviyelerde aynı şeyleri yaparız. Zaman zaman hepimiz stres ya da kaygıya neden olan zorluklardan kaçınırız. Bunu aşırıya kaçmadan yapmak sorun yaratmaz. Ancak daha kapsamlı bir şekilde bir şeylerden kaçınmaya başladığımızda, uzun vadede daha çok acı çekeriz.

Peki, mücadele düğmesini nasıl kapatırız? Sonraki bölümde ele alacağımız bir diğer kancadan kurtulma becerisiyle...

14

YER AÇMAK

Size acı veren her duygu önemli bir mesaj verir. Size etrafınızda olup bitenleri önemseyen, kalbi olan bir kişi olduğunuzu söyler. Sizin için çok önemli bir şey olduğunu söyler. Bu önemli konu, bu gezegende yaşayan bütün insanlarla paylaştığımız bir şeydir. Arzu ettiğimiz gerçeklik ile sahip olduğumuz gerçeklik arasında bir uçurum olduğunda, bu acı verici duygular ortaya çıkar. Bu gerçeklik uçurumu büyüdükçe, acılar da artar.

Tüm bu acı verici duygular zayıflığın, 'ruh hastalıklarının' ya da kusurlu olmanın belirtileri değildir. Bunlar normal, yaşayan, ilgili bir insan olduğunuzun işaretleridir. Bunlara karşı savaşmanın size hiçbir faydası olmaz. Peki, mücadeleyi bırakıp bunlarla uzlaşabilir misiniz?

Bu Zorluğa Meydan Okumaya Var mısınız?

Hayatınızda büyük bir etki yaratacak anlamlı bir zorluğa meydan okumaya var mısınız? Daha önce 'maruz kalma' teknik teriminden söz etmiştik: zorlu durumlarla başa çıkmanın daha etkili yöntemlerini öğrenebilmeniz için bu durumlarla temas halinde olmak. Bu zorlu görev de bunu kapsıyor: zorlu bir duyguya İTAAT ya da MÜCADELE modunda yanıt vermek yerine, bu duyguyla temas kurmak ve buna yer açmayı öğrenmek.

Duyguların iç içe geçmiş iki unsurdan oluştuğunu hatırlıyorsunuzdur: bilişler ve duyumlar. Bilişleri ele aldığımız için şimdi duyumlara, yani bedenimizde; uzuvlarımızda, başımızda,

boynumuzda, sırtımızda, göğsümüzde, karnımızda ve pelvisimizde hissettiklerimize odaklanalım.

Bu çalışma genellikle oldukça zorlayıcı olduğundan, başarılı olmak için iyi hazırlanmak gerekir. Başlamadan önce yapılması gereken beş şey:

1. Motivasyonunuzu iyi belirleyin

Sizi rahatsız eden bir duyguyla bilinçli olarak temas kurmanızı ve buna yer açmayı pratik etmenizi sağlayacak kadar önemli olan ne var? Yanıtınız, "Kendimi iyi/mutlu/sakin/özgüvenli/rahat hissetmek istiyorum" ya da "Artık kaygılı/üzgün/yalnız/öfkeli/suçlu hissetmek istemiyorum" ise, bu yeterli olmaz. Uzun vadede hayata karşı ACT yaklaşımını uygulayarak çok daha iyi hissedeceğinizi biliyoruz ki üç bini aşkın bilimsel çalışma bunu doğruluyor, ama *esas* motivasyonunuz bu olduğunda, mutluluk tuzağına geri düşer, hislerinizi kontrol etmeye çalışırsınız.

Bu yüzden motivasyonunuzun yaklaştırıcı eylemlere dayalı olması gerekir. Kendinize şu soruları sorun: Bu duyguların kancasından kurtulmakta daha başarılı olsaydınız...

- Hangi yaklaştırıcı eylemlerde bulunurdunuz?
- Hangi projelere, aktivitelere ya da işlere başlar, devam eder ya da sürdürürdünüz?
- Kendinize nasıl farklı davranırdınız?
- En önemli ilişkilerinizde neleri farklı söyler ya da yapardınız?

10. Bölüm'deki bu soruları yanıtladıysanız, harika. Ama yanıtlamadıysanız, lütfen şimdi düşünün. Sonra bu cümleyi tamamlayın (içinizden ya da yazarak): Şu gibi yaklaştırıcı eylemlerde bulunabilmek için bu yeni beceriyi öğreneceğim:

_____

_____

_____

2. Zorluk derecesini seçin

Duygularınıza 'yer açmak,' aktarılabilir bir beceridir, bunu büyük ya da küçük, yoğun ya da hafif her türlü duygu, dürtü ya da duyuma uygulayabilirsiniz. En iyisi çok zor olmayan, daha hafif bir duyguyla başlamak, bir dahaki sefere daha zor bir şey deneyin.

Kimse eğitim almamış bir miçodan gemiyi şiddetli bir fırtınada idare etmesini istemez. Miço öncelikle güvenli hava şartlarında, sakin sularda denizciliğin temellerini öğrenir. Çok zorlu olmayan şartlarda bunları pratik ettikten, ekipmanlara aşina olduktan, tüm eğitimleri tamamladıktan ve manevraları öğrendikten sonra daha sert hava koşullarında daha sert denizlere güvenle açılabilir. Zor duygulara yer açarken de benzer bir yaklaşımı izlemek faydalıdır. Sizi tamamıyla tüketen duygularla başlamayın. Daha önemsiz, daha az zorlayıcı duygularla başlayın. Gerekirse sadece bedeninizdeki bir ufak duyumla başlayın. Sonra zamanla adım adım daha önemli olanlara geçin.

3. Zihninizin müdahale etmesine hazırlıklı olun

Büyük bir ihtimalle zihniniz size bu konuda yardımcı olmayacaktır. Duygularınızla ilgili yargılarda bulunması, bunlarla ilgili korkutucu hikâyeler anlatması ya da bunlarla başa çıkamayacağınızı iddia etmesi daha büyük bir olasılıktır. Alternatif olarak, "Bu alıştırmaları yapmana gerek yok, okuman yeter," diyebilir. (Hatta yapmayacağınızı çok iyi bildiği halde, bunları sonra yapmanızı önerebilir.)

Karşınızda öğrenmekte olduğunuz becerileri uygulamak için fırsat var. Düşüncelerinize evinizin önünden geçen arabalar gibi davranın, orada olduklarını biliyorsunuzdur ama sokaktan her araba geçtiğinde pencereden dışarı bakmanıza gerek yoktur. Diledikleri gibi gelmelerine ve gitmelerine izin verirken, dikkatinizi yaptığınız işten ayırmayın. Bir düşünce sizi kancasına takarsa (tiz lastik seslerinin pencereye gitmenize neden olabilmesi gibi), bunu fark ettiğiniz anda sakince kabul edin ve yeniden işinize odaklanın.

4. Çapa atmaya hazırlıklı olun (gerekirse)

Duygusal fırtınalar çıktığında, verebileceğiniz en iyi ilk yanıt çapa atmaktır. Bu alıştırmada öyle olacağını söylemiyorum ama gerek olduğu takdirde, bir seçim yapın: Ya kaldığınız yerden deneye devam edin ya da deneye son verin ve daha sonra o kadar zorlayıcı olmayan bir duyguyla yeniden deneyin.

5. Zorlayıcı bir duyguyla temas kurun

Bu teknik tüm duygular, dürtüler ve duyumlar için uygundur. Dolayısıyla bunu öğrendikten sonra *her* duyguya uygulayabilirsiniz (uyuşukluk ya da boşluk duygusuna bile). Zorlayıcı bir duygu çoktan ortaya çıktıysa, bunu ele alın. Aksi takdirde aşağıdaki yöntemlerden birini kullanın.

1. Yöntemlerden biri, acı verici bir anıyı ayrıntılarıyla hatırlamaktır. (Lütfen daha önceki uyarımı unutmayın: Çok korkunç bir anı seçmeyin. Örneğin bir yakınınızla ettiğiniz bir kavga, sizi üzen bir reddedilme ya da pişman olduğunuz bir hata gibi, nispeten sizi strese sokmuş ama travmatik olmayan olan bir şeyi seçin. Bu anıyı elinizden geldiğince ayrıntılarıyla hatırlamaya çalışın, şu anda gerçekleşiyormuş gibi yeniden yaşayın ve o duyguyla bağ kurun.
2. Bir diğer yöntem, yakın gelecekte olmasını beklediğiniz hoş olmayan bir olayı hatırlamak –çok korktuğunuz ya da sizi çok endişelendiren bir olay– ve burada ve şu anda gerçekleşiyormuş gibi tüm ayrıntılarıyla hayal etmektir.
3. Üçüncü yöntem ise bir dakika süreyle yapmaktan kaçındığınız önemli bir iş, bir sağlık sorunu ya da bir ilişkiye dair sorun gibi büyük bir sorunu düşünmektir.

Duygularımızı Nasıl DİZGİNLERİZ?

Hazırlıklarınızı yaptınız mı? O halde başlayalım. Bu alıştırmaya 'duyguları dizginlemek' diyorum. DİZGİNLEME sözcüğü aşağıdaki dört adımı ifade eder:

Dikkat etmek (bedeninizde olanları fark etmek ve isimlendirmek)
İzin vermek (ele aldığınız duygunun orada olmasına izin vermek, 'müdahale etmemek')
Yer açmak (bu duyguya yer açmak ve serbestçe içinizden akmasına izin vermek)
Farkındalığınızı genişletmek (odağınızı etrafınızdaki dünyayı içine alacak şekilde genişletmek)

Bu alıştırmanın çapa atmakla pek çok ortak yanı olduğunu fark edeceksiniz. DİZGİNLEME yönteminin 'dikkat etmek' ve 'izin vermek' bileşenleri, çapa atmanın fark etmeyi, isimlendirmeyi ve izin vermeyi vurgulayan 'kabul etme' aşaması gibidir. DİZGİNLEME yönteminin 'farkındalığı genişletmek' bileşeni ise çapa atmanın 'bağ kurma' ve 'odaklanma' aşamalarını birleştirir. Bu alıştırmalar arasındaki temel fark, DİZGİNLEME yönteminin 'yer açma' bileşenidir, bu duygulara yer açmak için çaba sarf ettiğimiz aşama budur.

DİZGİNLEME yönteminde dört temel adım vardır ancak 1. ve 3. adımlar daha ufak bileşenlerden oluşur. Alıştırmanın tamamını birkaç kere yaptıktan sonra, daha ufak bileşenleri dilediğiniz sırayla karıştırarak ve eşleştirerek (ve hoşunuza gitmeyenleri eleyerek) kendi versiyonunuzu oluşturmanızı tavsiye ederim.

Lütfen neler yapacağınızı öğrenmek için bütün talimatları sonuna kadar okuyun, sonra en başa dönüp bunları uygulamaya başlayın. Üç nokta, üç ile beş saniye arasında duraksamamız ve önerilen fikre tüm dikkatinizi vermeniz gerektiği anlamına gelmektedir.

Lütfen bu alıştırmayı hızlıca yapmayın, acele etmeyin. Yapamayacağınız ya da anlamadığınız bir bölümü olursa, bunu bırakın ve bir sonraki aşamaya geçin, burada mutlaka yapılması gereken hiçbir adım yok.

Alıştırmaya başlamak için sırtınız dik bir şekilde sandalyenize oturun ve ayaklarınızı yere koyun. Sonra gözlerinizi ya kapatın ya da karşınızdaki bir noktaya dikin. Üzerinde çalışabileceğiniz zorlayıcı bir duygu ortaya çıktığında şu adımları uygulayın.

1. Dikkat etmek

A Bölümü: Ne yaptığınızı fark edin

Daha önceden karşılaşmadığı bir şeyi keşfetmiş meraklı bir çocuğun merak hissiyle bağ kurun. Bu gerçek merak hissiyle nasıl oturduğunuzu... ayaklarınızın yere bastığını... sırtınızın nasıl durduğunu... ellerinizin nerede olduğunu ve neye dokunduğunu... fark edin.

Gözleriniz ister açık ister kapalı olsun, neler gördüğünüzü... neler duyduğunuzu... hangi kokuyu... ve tadı... hissettiğinizi fark edin.

Ne düşündüğünüzü... hissettiğinizi... yaptığınızı... fark edin.

B Bölümü: Bedeninizi fark edin

Şimdi, bedeninizi hızla tepeden tırnağa tarayın. Kafa derinizden başlayın ve aşağı doğru ilerleyin.

(Bedeninizin kaçınmak istediğiniz kısımları varsa, şimdilik o kısımları ele almayın ancak 17. Bölüm'de göreceğiniz gibi, sonradan bunun üstünde çalışacağınız için tam olarak neden kaçındığınızı da mutlaka fark edin.)

Başınızdaki... yüzünüzdeki... üst ve alt çenenizdeki... boğazınızdaki... boynunuzdaki... omuzlarınızdaki... göğsünüzdeki... kollarınızın üst tarafındaki... kollarınızın ön tarafındaki... ellerinizdeki... karnınızdaki... pelvis ve bacaklarınızın üst kısmındaki... kalçalarınızdaki... bacaklarınızın alt kısmındaki... ve ayaklarınızdaki... duyumları fark edin.

C Bölümü: Duygunuzu fark edin

Şimdi, bu duyguyu (ya da uyuşmayı) bedeninizde en yoğun hissettiğiniz yere odaklanın. Bu duyguyu yeni ve ilginç bir şey keşfetmiş meraklı bir çocuk gibi yakından gözlemleyin...

(Bunu yaparken, zihninizin arka planda çalan bir radyo gibi konuşmasına izin verin ve dikkatinizi o duygudan ayırmayın. Herhangi bir noktada düşüncelerinizin kancasına takılırsanız ve dikkatiniz dağılırsa, bunu fark ettiğiniz anda kabul edin, kancadan kurtulun ve yeniden odaklanın.)

Bu duyumun nerede başladığını ve sona erdiğini fark edin... Elinizden geldiğince bilgi edinin...

Etrafına bir çizgi çekecek olsaydınız, şekli nasıl olurdu?... İki boyutlu mu, yoksa üç boyutlu mu? Bedeninizin üstünde mi, içinde mi, yoksa hem üstünde hem de içinde mi?... Nereye kadar uzanıyor?... En yoğun olduğu nokta neresi?... En zayıf olduğu nokta neresi?

(Herhangi bir noktada kancaya takıldığınızı fark ederseniz, bunu kabul edin, kancadan kurtulun ve duyuma yeniden odaklanın.)

Bunu merakla gözlemleyin... Kenarlarına kıyasla merkezinde ne gibi farklar var?... İçinde herhangi bir vuruş ya da titreşim hissediyor musunuz?... Hafif mi, ağır mı?... Hareketli mi, kıpırtısız mı?.. Isısı nasıl?... Sıcak ya da soğuk noktaları var mı?...

İçindeki farklı öğeleri fark edin...

Tek bir duyum olmadığını, duyumların içinde duyumlar olduğunu fark edin...

Farklı katmanlarını fark edin...

D Bölümü: Duyguyu isimlendirin

Bu duyguyu isimlendirmek için biraz durun...

İçinizden, "XYZ duygusunu fark ediyorum," deyin...

(Ne isim vereceğinizi bilmiyorsanız, 'acı,' 'incinmişlik' ya da 'huzursuzluk' diyebilirsiniz.)

2. İzin verin

Şimdi, bu duygunun orada kalmasına izin verip veremeyeceğinize bakın.

Bunu sevmeniz ya da istemeniz gerekmez, sadece izin verin...

Olduğu gibi kalmasına müdahale etmeyin...

İçinizden, "Bu duyguyu sevmiyorum ya da istemiyorum ama ona izin vereceğim," gibi bir şey diyebilirsiniz. Ya da sadece, "İzin veriyorum," diyebilirsiniz.

Bu duyguya direnmeye ya da bunu uzaklaştırmaya dair güçlü bir dürtü hissedebilirsiniz. Böyle olduğu takdirde, dürtüye

müdahale etmeden orada olduğunu kabul edin. Duyumu gözlemlemeye devam edin...

Bundan kurtulmaya ya da değiştirmeye çalışmayın. Amacınız, sadece buna izin vermek...

Olduğu gibi kalmasına müdahale etmemek...

3. Yer Açın

A Bölümü: İçine üfleyin

Bu duyguyu fark ederken, içine üfleyin...

Nefesinizin bu duygunun içine aktığını ve etrafına yayıldığını hayal edin...

İçine ve etrafına üflediğinizi hissedin...

B Bölümü: Etrafını genişletin

Sihirli bir şekilde içinizde bir boşluk açıldığını...

Bu duygunun etrafına doğru açıldığını hissedin...

Bu duyguya yer ayırın...

Etrafını genişletin...

(Duyguyu sıkıştırıp daraltmak yerine etrafında genişletmeyi hedefliyorsunuz. Bir başka seçenek ise bu noktadaki tüm kasları elinizden geldiğince sıkmak ve yavaş yavaş gerilimi azaltmaktır.)

Duyguya üfleyin... etrafını açın... etrafını genişletin...

Bu duyguyu gözlemlemeye devam ederken, altında yatan başka bir şey olup olmadığına bakın. Örneğin yüzeyde öfke ya da uyuşukluk varsa, altında korku, üzüntü ya da utanç olabilir.

Yeni bir duygu oluşturmaya çalışmayın, yeni bir duygu ortaya çıkarsa, sorun değil, çıkmazsa da sorun değil. Şu anda hangi duygu varsa, ona yer ayırın...

C Bölümü: Bir nesne olarak hissedin

Bu duyguyu fiziksel bir nesne olarak hissetmeye çalışın (bunu gözlerinizin önüne getirmeniz gerekmez, sadece fiziksel özelliklerini hissedin).

Bir nesne olarak şekli ve boyutları nasıl? Sıvı mı, katı mı, yoksa gaz mı?

Hareket ediyor mu, yoksa kıpırtısız mı?

Yüzeyine dokunabilseydiniz, nasıl bir his yaratırdı? Kuru mu, ıslak mı? Pürüzlü mü, pürüzsüz mü? Sıcak mı, soğuk mu? Yumuşak mı, sert mi?

İçinizdeki bu 'nesneyi' hissetmeye çalışın ve her açıdan gözlemleyin.

Gözlerinizin önüne getirmek isterseniz, rengini hayal edin, şeffaf ya da opak olup olmadığını fark edin...

Bu nesneyi merakla gözlemleyin. İçine üfleyin ve etrafına yayılmasını sağlayın...

Bundan hoşlanmanız ya da istemeniz gerekmiyor... Sadece orada olmasına izin verin...

4. Farkındalığı genişletin

Hayat bir sahne gösterisi gibidir ve bütün düşünceleriniz, hisleriniz ve görebildiğiniz, duyabildiğiniz, dokunabildiğiniz, tadını ve kokusunu hissedebildiğiniz her şey o sahnededir.

Yapmaya çalıştığımız şey, sahnenin ışıklarını kısmak ve spot ışığını bu hisse çevirmektir. Şimdi, sıra bütün ışıkları açmaya geldi.

Bu duyguyu spot ışığının altında tutun ve ışıkları bedeninize de çevirin...

Kollarınızı, bacaklarınızı, başınızı ve boynunuzu fark edin...

Ayrıca bu duyguya rağmen kollarınızla bacaklarınızın kontrolünün sizde olduğunu fark edin ve bunu teyit etmek için kollarınızla bacaklarınızı oynatın...

Şimdi, bedeninizi esnetin ve bedeninizi esnettiğinizi fark edin...

Işığı odada etrafınıza da çevirin... Gözlerinizi açın, etrafınıza bakın ve neler gördüğünüzü... ve neler duyduğunuzu... fark edin.

Burada bu duygudan çok daha fazlası olduğunu, bu duygunun bir bedenin, çok önemli bir şey üzerinde çalıştığınız bir odanın içinde olduğunu fark edin.

Evet, alıştırmanın tamamını okudunuz, sıra en başa dönüp alıştırmayı adım adım yapmaya geldi.

Bir bileşen çok hoşunuza gitmediyse (örneğin duyguya üflemek, rengini hayal etmek), o kısmı atlayın. Ancak her bileşeni en az bir kere denemenizi tavsiye ederim.

Başlamaya hazır mısınız? Haydi!

Nasıl gitti? Bu duyguya karşı mücadele etmeyi bıraktığınızı hissettiğinizi, 'orada olmasına' izin verdiğinizi umuyorum (3. Bölüm'de kitabı kucağınıza koyduğunuzda olduğu gibi). Bunu yapmakta zorlandıysanız, yalnız değilsiniz. Çoğu insan zorlanır. Çocuk büyütmek, formda kalmak, bir ilişkiyi geliştirmek, bir kariyerde ilerlemek, bir sanat eseri yaratmak, çevreyle ilgilenmek, tüm bunlar bir parça zorluk içeren anlamlı işlerdir. Peki, zorlayıcı duygulara yer açmak neden farklı olsun? Her yeni beceri gibi, buna başlamak da zordur ancak pratik yaptıkça kolaylaşır.

Unutmayın ki bu uzun bir alıştırmaydı, bunu bölümlere ayırıp daha kısa versiyonlarını oluşturabilirsiniz. Herhangi bir bileşeni alıp bunu bir dakikalık bir alıştırmaya dönüştürebilirsiniz. Ya da iki veya üç bileşeni birleştirip iki, üç dakikalık bir alıştırma oluşturabilirsiniz. Özet olarak hoşunuza giden kısımları alın, dilediğiniz gibi değiştirin ve istediğiniz uzunlukta kendi 'yer açma' alıştırmalarınızı yaratın.

Ayrıca zorlayıcı duygular ortaya çıktığında, insanın kendisiyle konuşması da genellikle faydalıdır. Kendinize nazik bir tavırla duyguların doğasıyla ilgili birkaç basit gerçeği hatırlatmayı deneyebilirsiniz:

"Bu duygu normal, zor bir duruma verilen doğal bir tepki."
"Duygular dalgalar gibidir, yükselirler, doruk noktasına ulaşırlar ve alçalırlar."
"Bu duygudan hoşlanmadığım halde ona yer açmayı kabul ediyorum."
"Bu duygunun beni kontrol etmesine izin vermek zorunda değilim, hem bu duyguyu kabul edebilir hem de yaklaştırıcı eylemlerde bulunmayı seçebilirim."

"Tüm duygular gibi, bu duygu da dilediği gibi gelecek, kalacak ve istediği zaman gidecek."
"Bu, derin bir acı hissettiğim bir an. Zaman zaman herkes böyle hisseder."

Unutmayın ki duyguların temel amaçlarından biri de 'aydınlanma' sağlamaktır. Dolayısıyla bir duyguya yer açtıktan sonra, bir dakikanızı daha ayırabilirseniz ondan bir şeyler öğrenmek için bu duyguyla bağ kurabilirsiniz. Kendinize iki basit soru sorun: "Bu duygu bana gerçekten de önemli olan neyi anlatıyor? Hangi konuyu ele almam gerektiğini söylüyor?" Genellikle (her zaman değil) kısa sürede faydalı yanıtlara ulaşırsınız: Duygunuz size ele almanız gereken bir sorunu, yüzleşmeniz gereken bir korkuyu, değiştirmeniz gereken bir davranışı, kabul etmeniz gereken bir kaybı ya da çok önemli bir ilişkiyi işaret ediyordur. (Ancak aklınıza hiçbir yanıt gelmezse, bu konuya kafayı takmayın! Bunu öz şefkati uygulamak için bir hatırlatma olarak kabul edin.)

Her gün çeşitli duygulara yer açmayı pratik edin, hem yoğun hem de çok zorlayıcı olmayan duyguları ele alın. Her fırsatı kullanın. Daha uzun ve daha kısa versiyonlarıyla denemeler yapın, 20-30 saniyelik versiyonlar bile deneyebilirsiniz. Trafikte, yavaş ilerleyen bir kuyrukta ya da geç kalan bir arkadaşı beklerken, en azından hayatınızı değiştirecek bir beceriyi geliştirmek için zamanınızı yapıcı bir şekilde kullanmış olursunuz. Bu beceriyi geliştirdikçe, yaklaştırıcı eylemleri seçmek de kolaylaşır. Bir duyguyu her dizginleyişinizde, istediğiniz hayata doğru bir adım atmış olursunuz.

"Tüm duygular gibi, bu duygu da dilediği gibi gelecek, kalacak ve istediği zaman gidecek."
"Bu, derin bir acı hissettiğim bir an. Zaman zaman herkes böyle hisseder."

Unutmayın ki duyguların temel amaçlarından biri de 'aydınlanma' sağlamaktır. Dolayısıyla bir duyguya yer açtıktan sonra, bir dakikanızı daha ayırabilirseniz ondan bir şeyler öğrenmek için bu duyguyla bağ kurabilirsiniz. Kendinize iki basit soru sorun: "Bu duygu bana gerçekten de önemli olan neyi anlatıyor? Hangi konuyu ele almam gerektiğini söylüyor?" Genellikle (her zaman değil) kısa sürede faydalı yanıtlara ulaşırsınız: Duygunuz size ele almanız gereken bir sorunu, yüzleşmeniz gereken bir korkuyu, değiştirmeniz gereken bir davranışı, kabul etmeniz gereken bir kaybı ya da çok önemli bir ilişkiyi işaret ediyordur. (Ancak aklınıza hiçbir yanıt gelmezse, bu konuya kafayı takmayın! Bunu öz şefkati uygulamak için bir hatırlatma olarak kabul edin.)

Her gün çeşitli duygulara yer açmayı pratik edin, hem yoğun hem de çok zorlayıcı olmayan duyguları ele alın. Her fırsatı kullanın. Daha uzun ve daha kısa versiyonlarıyla denemeler yapın, 20-30 saniyelik versiyonlar bile deneyebilirsiniz. Trafikte, yavaş ilerleyen bir kuyrukta ya da geç kalan bir arkadaşı beklerken, en azından hayatınızı değiştirecek bir beceriyi geliştirmek için zamanınızı yapıcı bir şekilde kullanmış olursunuz. Bu beceriyi geliştirdikçe, yaklaştırıcı eylemleri seçmek de kolaylaşır. Bir duyguyu her dizginleyişinizde, istediğiniz hayata doğru bir adım atmış olursunuz.

Sorun Çözme

Duyguları bedenimde hissetmiyorum, hepsi zihnimde
Bu, bedeninizle aranızdaki bağın kopuk olduğu anlamına gelir. 17. Bölüm'deki 'Bedeninize Geri Dönme' alıştırması bu sorunu çözecektir.

Hiçbir şey hissetmiyorum, uyuşmuş hissediyorum
Şimdilik uyuşukluk hali için yer açın. Bedeninizde en uyuşuk, ölü, içi boş ya da çıplak hissettiğiniz alanı bulun ve DİZGİNLEME alıştırmasını uygulayın. Genellikle bu alıştırmayı yaparken, başka duygular ortaya çıkar. Ancak uyuşukluğu yenmenin anahtarını 17. Bölüm'deki 'Bedeninize Geri Dönme' alıştırmasında ele alacağız.

Duygularımı hissedebiliyorum ama ne olduklarını anlamakta zorluk çekiyorum, duygularımı isimlendiremiyorum
Duygularınızı anlamakta ve isimlendirmekte zorluk çekiyorsanız, bu beceriyi geliştirmeye değer. Neden mi? Çünkü çok sayıda bilimsel araştırma, bu beceriniz ne kadar zayıf olursa, duygularınızın kancasına takılma ve onların sizi sarsma ihtimalinin o kadar arttığını göstermektedir.

Tüm bu yeni beceriler beni boğuyor, bunları uygulayacak kadar vaktim yok
Evet, çok fazla pratik yapmaya çalışırsanız boğuluyormuş gibi hissedebilirsiniz! Bu yüzden lütfen 9. Bölüm'ün sonuna doğru verilen tavsiyeleri izleyin (Sorun Çözme Bölümü'nden hemen önceki kısım).

Yer açma alıştırmasından sonra ne yapacağım?
Yer açtıktan sonra, değerlerinize uygun, anlamlı ve hayatınızı geliştiren bir şey yapın. Yaklaştırıcı eylemleri gerçekleştirmeye başlayın. (İlginç bir şekilde hoş olmayan duygulara yer açtığımızda ve kendimizi anlamlı aktivitelere verdiğimizde,

genellikle hoş duygular ortaya çıkmaya başlar. Siz de bu hoş duyguları deneyimliyorsanız, keyfini çıkarın. Ancak tekrar tekrar dediğim gibi, esas hedef bu değildir. Hangi duygular söz konusu olursa olsun, hedefimiz anlamlı eylemlerde bulunmaktır. Uzun vadede hayatı tatmin edici kılan unsur budur.

O duyguya yer açmaya çalıştım ama çok bunaldığımı hissettim

Sorunlu duyumlardan birini seçin ve buna odaklanın. Sadece bu duyuma yer açmayı hedefleyin. Bunu yaptıktan sonra devam etmek istediğinizi hissederseniz, bir başka duyum seçin. Devam etmek istemezseniz, o gün için alıştırmalara son verin, bir dahaki sefere alıştırmayı iki duyuma çıkarıp çıkaramadığınıza bakın ve bu şekilde devam edin. Bunu yapmak sizi çok zorladıysa, 17. Bölüm'de ele alacağımız stratejiler üstünde çalışın ve bu bölüme geri dönün.

Tek bir duyuma odaklanmak zor

Bunu yapmak pratikle kolaylaşır. Bu esnada elinizden geleni yapın, dikkatiniz bir başka duyuma kayarsa, bunu fark ettiğiniz anda yeniden odaklanın.

Duygular zamanla gittiler ama sonra geri geldiler

Rahatsız edici birçok duygu tekrar tekrar geri gelir. Sevdiğiniz birisi öldüğünde, hüzün dalgaları sizi haftalarca ya da aylarca etkisi altına alır. Kanser ya da bir başka ciddi hastalık teşhisi aldığınızda, korku dalgaları defalarca yeniden ortaya çıkar. Dedikleri gibi, "Dalgaları durduramazsınız ama nasıl aşacağınızı öğrenebilirsiniz."

Bunu panik ataklar için nasıl kullanabilirim?

Bir panik atak üç bileşenden oluşur:

1. Korkutucu düşüncelerin kancasına takılmak: "Aklımı yitiriyorum", "Kalp krizi geçireceğim", "Öleceğim."
2. Kaygıyla MÜCADELE etmek ve daha da artmasına neden olmak.

3. Baş dönmesi, sıcak basması, baş ağrısı, karıncalanma gibi hoş olmayan ama zararsız duyuma neden olan hiperventilasyon (çok hızlı nefes alıp vermek) durumu deneyimlemek. Hiperventilasyon aynı zamanda içinize yeteri kadar hava çekemediğiniz için düzgün nefes alamadığınız hissine de neden olur. Çok hızlı nefes aldığınız için nefesinizi dışarı verirken ciğerlerinizi tam olarak boşaltmazsınız, böylece tekrar nefes aldığınızda, yarısı zaten dolu olan ciğerlerinizi doldurmaya çalışırsınız.

Çözüm:

a) Panik atak, duygusal bir fırtınadır; dolayısıyla ilk adımınız çapa atmak olmalıdır. Kabul etme aşamasında, düşüncelerinizi fark etmeyi ve isimlendirmeyi unutmayın: "Ölmekle ilgili düşüncelerimi fark ediyorum," "Yine şu 'kalp krizi hikâyesi' başladı."
b) Kaygıyla mücadele etmeyi bırakın, bundan kaçınmaktan, kurtulmaktan ya da bunu kontrol etmekten vazgeçin. Bunları yapmak yerine onu DİZGİNLEYİN.
c) Hiperventilasyon durumunda, 9. Bölüm'de anlatıldığı gibi yavaş yavaş hafifçe nefes alıp verin. Bu sayede nefesinizi dışarı verirken ciğerlerinizi tamamıyla boşaltırsınız, zaten içinize nefes çekemiyormuş gibi hissettiğinizde yapmanız gereken budur. Ancak ciğerleriniz boşaldığında normal bir şekilde nefes alıp vermeye başlarsınız. (Not: Çok nadiren de olsa yavaş yavaş hafifçe nefes alıp vermek işe yaramaz, böyle bir durumda buna son verin ve bir doktor ya da terapistten uzman görüşü isteyin.)

Birçok kişisel gelişim yaklaşımı, kendimizi kötü hissettiğimizde sıcak bir banyo yapmak, müzik dinlemek, iyi bir kitap okumak, bir fincan sıcak çikolatanın keyfini çıkarmak, masaj yaptırmak, köpeğimizi yürüyüşe çıkarmak, sevdiğimiz bir sporu yapmak ve arkadaşlarla vakit geçirmek gibi 'kendi

kendimizi sakinleştirmemize' yardımcı olan stratejileri önerir. Bunları tavsiye eder misiniz?

Bu aktiviteleri *esas* olarak dikkatinizi hoş olmayan hislerden uzaklaştırmak için yaparsanız, sizi tatmin etme ya da ihtiyaçlarınızı karşılama olasılıkları azalır: Bir aktiviteyi tehditkâr ya da rahatsız edici bir şeyden kaçınmak için yaptığınızda, bunu takdir etmeniz zorlaşır. Ayrıca her türlü dikkat dağıtma eyleminde bir geri tepme etkisi riski bulunur. Dolayısıyla ilk olarak duygularınızı DİZGİNLEMENİZİ öneririm. Duygularınızı açtıktan ve bunlara yer açtıktan *sonra* kendinize, "Şimdi, hayatımı zenginleştirecek hangi anlamlı aktiviteyi yapmak istiyorum?" diye sorun. Bu, yukarıdakiler gibi 'kendi kendinizi sakinleştirdiğiniz' bir aktivite ya da tamamıyla farklı bir şey olabilir. Ne yapmayı seçerseniz seçin, bunu yapın ve iyi yapabilmek ve mümkün olduğunca faydalanabilmek için tüm dikkatinizi verin.

Bir süre duygularıma izin verdim ama sonra yine bocalamaya başladım

Gayet normal. Sık sık bu alıştırmayı tekrarlamamız gerekir. (Defalarca tekrar etmemiz gerekir.)

Güçlü duygular iş yerimdeyken ya da oturup bu alıştırmayı yapamayacağım bir yerde ortaya çıkarsa ne yapacağım?

Pratik yaptıkça, çapa atmanız ya da yavaş yavaş hafifçe nefes almanız ve duygularınızı DİZGİNLEMENİZ için sadece birkaç saniye yetecek. Sonra dikkatinizi etkin aktivitelere yöneltebilirsiniz.

Yer açma alıştırmasını hiç sevmedim

Sevmek zorunda değilsiniz (Ben kesinlikle sevmiyorum). Burada yanıtlamanız gereken soru şu: Anlamlı bir hayat inşa edebilmek için acı verici duygulara yer açmaya hazır mısınız? Değilseniz, lütfen 3. Bölüm'e geri dönün ve MÜCADELE etmenin size nelere mâl olacağını hatırlayın.

15

ŞEFKATLE DİZGİNLEMEK



"Bu yeni çağ saçmalığı da ne?" dedi Karl ona 'şefkatli eller' alıştırması yapmasını önerdiğimde. Çoğu kişi ilk başta bu tür bir alıştırmaya tereddütle yaklaşır çünkü garip, karmaşık, 'hippi saçmalığı' tarzı bir şey olduğunu ya da 'fazla dokunmayı' gerektirdiğini düşünür. Anlaşılır bir tepki çünkü 'şefkatli eller' alıştırması a) ellerinizden birini ya da ikisini birden bedeninizin çeşitli yerlerine koymayı (ya da hemen üstünde tutmayı ve b) 'içinizi şefkatle doldurmayı' içerir. Ancak insanlar şüphe ve yargılarından kurtulup bunu denediklerinde, hemen hemen her zaman hem kancadan kurtulmak hem de yer açmak ve öz şefkat için çok etkili bir yöntem olduğunu anlar. 11. Bölüm'de nazik iç konuşmalara odaklanmıştık ama birçok kişi şefkatle kendine dokunmanın çok daha güçlü bir yöntem olduğunu görür. Bu yöntem, sözcüklerden çok daha yoğun bir seviyede, sevgi dolu ve destekleyici bir şekilde kendimize yardım etmemizi sağlar.

'Şefkatli eller' alıştırması yoğun duygusal acı hissettiğimde 'başvurduğum' ve derin bir üzüntü deneyimleyen danışanlarıma, arkadaşlarıma ve yakınlarıma önerdiğim ilk yöntemdir. Dolayısıyla büyük bir tereddüt hissediyorsanız bile, bu süreci deneyimlemenizi ve neler olacağını görmenizi tavsiye ederim. Aşağıdaki metin 'şefkatli eller' alıştırması için verilebilecek örneklerden sadece biridir, alıştırmayı yaptıktan sonra diğer seçeneklere de göz atacağız.

Şefkatli Bir Dokunuş Alıştırması

Rahat bir pozisyonda oturun. Zorlayıcı bir duygu ortaya çıkmamışsa, önceki bölümde anlatıldığı gibi zorlayıcı bir duyguyu tetikleyin.

Şimdi bu duyguyu bedeninizde en yoğun hissettiğiniz bölgeyi fark edin...

Nerede? Nasıl bir his?

Bunu merakla gözlemleyin... İsimlendirin...

Şimdi, ellerinizden birini avucunuz yukarı bakacak şekilde kaldırın.

Avucunuzu şefkat hissiyle doldurmaya çalışın...

Bu elinizi pek çok şey için kullandınız. Belki bir başka biri üzgün olduğunda elini tuttunuz, ağlayan bir bebeği kucağınıza aldınız, sıkıntılı bir arkadaşa sarıldınız ya da zor bir işte birisine yardım ettiniz. Aynı şefkat hissini avucunuza doldurun...

Şimdi, elinizi ya o hissin bulunduğu yere ya da kalbinizin üstüne hafifçe koyun.

(Bedeninize dokunmak istemezseniz, eliniz o bölgenin hemen üstünde havada kalabilir.)

İçinizi o şefkat hissiyle doldurmayı deneyin, bunu hissedebilir, hayal edebilir ya da duyumsayabilirsiniz ve içinize ılık, sevgi dolu ve destekleyici bir hissin aktığını düşünün...

Eliniz hafifçe ve nazikçe orada dursun (ya da havada dursun)... Sıcaklığının bedeninize aktığını hissedin..

Bedeninizin acının etrafında yumuşamaya, gevşemeye, yer açmaya başladığını hayal edin...

Acı ya da uyuşukluk hissini nazikçe tutun. Ağlayan bir bebeği, huzursuz bir yavru köpeği ya da narin bir sanat eserini tutuyormuş gibi tutun...

Önemsediğiniz birisine destek vermek istiyormuş gibi, bu şefkat dolu eyleme sevgi ve sıcaklık katın...

Şefkatin parmaklarınızdan içinize akmasına izin verin...

Şimdi, iki elinizi birden kullanın. Ellerinizden birini kalbinizin, diğerini karnınızın üstüne götürün ve baskı uygulamadan bu iki alanda tutun (ya da hemen üstünde)...

Kendinizi nazikçe ve hafifçe tutun: Kendinizle bağ kurun, şefkat gösterin, rahatlatmaya ve destek olmaya çalışın...

İçinizden kendinize birkaç güzel söz söyleyin, bir yakınınız sizin gibi hissediyor olsaydı ona söyleyeceğiniz türden sözler olabilir...

Ne diyeceğinizden emin değilseniz, "Bu duygu gerçekten de canımı yakıyor, şefkatli ol" ya da "Zor bir durum ama bunu yapabilirim" deyin...

O sıcaklığı ve şefkati yollamaya devam edin...

Hissettiğiniz acıdan kurtulmaya değil, ona yer açmaya çalışıyorsunuz...

Şu anda, olduğu gibi kalmasına izin veriyorsunuz...

Ona yeteri kadar yer açıyorsunuz...

Bunu kabul edin, bu duygunun bir şeyi önemsediğinize işaret ettiğini fark edin...

Size sizin çok önemsediğiniz bir konu olduğunu anlatıyor...

İstediğiniz şey ile sahip olduğunuz şey arasında bir uçurum olduğunu söylüyor...

Bu, bu gezegendeki bütün canlılarla, sevgi dolu insanlarla paylaştığınız bir özellik...

Gerçeklik uçurumu ne kadar büyük olursa, o kadar fazla acı hissederiz...

Bu durumda, bu his canınızı yaktığı halde... onu kabul edebilir misiniz?

Kendinize o sıcak, şefkat dolu hissi yollamaya devam ederek...

Bu alıştırmayı sonlandırırken...

Bedeninizi esnetin ve hareket ettirin...

Etrafınızdaki dünyanın bir parçası olun...

Nasıl gitti? Çok bir fayda sağladığınızı hissetmediyseniz, bu alıştırma size uygun olmayabilir ancak aşağıdaki tavsiyeleri izleyerek bir kez daha denemenizi öneririm. Faydalı olduğunu hissettiyseniz, sık sık yapmanızı ve DİZGİNLEME rutininize eklemenizi tavsiye ederim: DİZGİNLEME alıştırmasının tamamını ellerinizi bedeninize koyarak (ya da hemen üstünde tutarak) yapın, kendinize şefkat yollayın. Bu alıştırma kaygı yüzünden uykusuz bir gece geçirdiğinizde ya da korku veya çaresizlik hissiyle erkenden uyandığınızda da faydasını göreceğiniz bir yöntemdir.

Yukarıdaki alıştırmaya bir alternatif olarak şu seçenekleri de deneyebilirsiniz:

- iki elinizi birden göğsünüze koyun
- iki elinizi birden karnınıza koyun
- kendinize hafifçe sarılın
- kendinize sarılırken hafifçe kollarınızı okşayın
- gerilim ya da kasılma hissettiğiniz bölgeye hafifçe masaj yapın
- yüzünüzü ellerinizle hafifçe tutun, şakaklarınıza biraz masaj yapın

'Şefkatli eller' alıştırmasını şu etkili alıştırmaya yardımcı olması için de kullanabilirsiniz...

Dürtü Sörfü

Hiç kumsala gidip dalgaları izlediniz mi? Dalgaların sadece kıyıya vurup geri çekildiklerini fark ettiniz mi? Bir dalga ufak ufak başlar ve ağır ağır oluşur. Giderek hız kazanır ve büyür. Tepe denilen bir zirve noktasına ulaşana dek hızlanmaya ve ilerlemeye devam eder. Tepe noktasına vardıktan sonra yavaş yavaş küçülür. Aynı şey dürtüler için de geçerlidir. Ufak başlarlar, yavaş yavaş büyürler, tepe noktasına varırlar ve küçülmeye başlarlar.

Dürtüler ortaya çıktığında, genellikle İTAAT modunda (onlara 'teslim oluruz') ya da MÜCADELE modunda (onlara 'direniriz') yanıt veririz. Dürtü sörfünde dürtülere *ne teslim oluruz ne de direniriz*; onları açar, onlara yer açarız. Bir okyanus dalgasına yeteri kadar yer verdiğinizde, bir tepeye ulaşır ve zararsızca küçülür. Peki, bu dalga bir dirençle karşılaşırsa ne olur? Hiç bir dalganın kumsala ya da kayalıklara *çarptığını* gördünüz mü? Ses çıkarır, dağılır ve potansiyel olarak yıkıcıdır!

Dolayısıyla 'dürtü sörfü', isminin anlattığı şeyi ifade eder: Dürtülerimizi dalgalar olarak görür, dalga bozulana dek üstlerinden geçip 'sörf' yaparız. Bu terim ilk olarak 1980'lerde psikolog Alan Marlatt ve Judith Gordon tarafından uyuşturucu bağımlılığıyla ilgili çığır açan çalışmalarında kullanılmıştır. Bağımlılığa neden olan dürtülerin kancasından kurtulmak için kullandıkları ilkeler

herhangi bir dürtü için kullanılabilir: ister bütün gün yataktan çıkmama, bir kursu yarım bırakma, çikolata yeme, intikam alma olsun, isterse alkol alma, önemli bir işi erteleme, kendine zarar verme, bir şey kırma, arkadaşlardan ve aileden gizlenme ya da sevdiğiniz birisine bağırma dürtüsü olsun.

Unutmayın ki bu, dürtülerden kaçınma ya da kurtulma yöntemi değildir, herhangi bir müdahalede bulunmadan, dürtülerimizin diledikleri gibi yükselip alçalmasına izin veririz. Doğal olarak ortaya şu soru çıkar...

Dürtüler Ne Kadar Sürer?

Çoğu dürtü, bir 'dalganın' başlangıcından sonuna kadar, yaklaşık olarak üç dakika sürer (bazen daha uzun sürebilir). Bazen bunu söylediğimde, insanlar dalgalarının 'bir türlü dinmediğini' söyleyerek itiraz eder. Ben de coşkuyla, "Doğru, haklısınız," derim. "Şu anda dinmiyorlar. Bunun iyi bir nedeni var. Çünkü hepimizin doğal ve içgüdüsel bir şekilde yaptığını yapıyorsunuz: Dürtülerinize direniyorsunuz."

Dürtülerimize birçok farklı şekilde direniriz: Onlarla mücadele ederiz, uzun uzun düşünürüz, endişeleniriz, dikkatimizi dağıtmaya ya da onları uzaklaştırmaya çalışırız veya onlarca diğer duygu kontrol stratejisi deneriz. Dürtülere böyle tepki verdiğimizde (mücadele düğmesini AÇIK konuma getirdiğimizde), durmadan devam etmelerine neden oluruz. Ama onlara yer açarsak, dalgalar genellikle büyük bir hızla yükselir ve alçalır.

Elbette zorlu durumlarda birden fazla dalga olacaktır. Zorluk ısrarcı bir şekilde devam ettiği sürece, bu dalgalar da yükselip alçalmaya devam eder, hem de tekrar tekrar. Tipik olarak büyük bir hızla yükselip alçalmalarına rağmen, genellikle sıfır seviyesine kadar alçalmazlar. Ama MÜCADELE etmek yerine onlara yer açarsak, enerjimizi anlamlı bir şey yapmaya ayırmak için özgür kalırız.

Özetle Dürtü Sörfü

Bir dürtünün bizi 'ezip geçmesi' yerine, onunla sörf yapabilmek için bir önceki bölümde denediğiniz DİZGİNLEME tekniğini biraz değiştirdik.

Dikkat etmek

Dürtüyü fark edin ve isimlendirin. Bunu bedeninizde en çok nerede hissediyorsunuz? Belirli bir alanda mı (örneğin ağzınız mı sulanıyor?), yoksa bacaklarınızda huzursuzluk ya da sırtınızda kasılma mı hissediyorsunuz? İsimlendirin: "Bu, bir ... dürtüsü..."

İzin vermek

Dürtünüze orada olması için izin verin. "Olduğu gibi kalsın."

Yer açmak

Kendinizi bu dürtüye açın. Serbestçe yükselsin, tepe noktasına ulaşsın ve dilediği gibi alçalsın.

Farkındalığı genişletmek

Odağınızı genişletin. Dürtüyü kabul edin, bedeninizle bağ kurun ve etrafınızdaki dünyayı fark edin.

DİZGİNLEME tekniğinde yaptığımız en büyük değişiklik, bu alıştırmayı yaparken dürtüyü bir dalga olarak düşünmek ve yükselişini, tepe noktasına varışını ve alçalışını merakla izlemek. Buna yardımcı olması için dürtüye 0 ile 10 arasında bir skalada puan verebiliriz, bu sayede yükselişini, tepe noktasına varışını ve alçalışını takip edebiliriz. Örneğin, "Sigara içme dürtüsü hissediyorum ve şu anda 7 seviyesinde," "Ah, dürtü şu anda 8'e çıktı," "Şu anda 9 oldu," "Hâlâ 9'da," "Şimdi 8'e iniyor," "Şu anda 6'ya indi." Bu şekilde hangi seviyede olduğunu takip etmek mümkün.

Bu alıştırmaya biraz daha destek olması için şefkatli sözler ve şefkatli eller tekniklerini de ekleyebiliriz. İçimizden samimi bir sevgi ve şefkatle, "Zor bir durum ama bunu sörf yaparak halledebilirim" ya da "İçimden gerçekten de bu dürtüye İTAAT etmek geçiyor ama müdahale etmeden yükselip alçalmasına izin vereceğim" diyebiliriz. Daha önceden anlatıldığı gibi, şefkat dolu elimizi (ya da ellerimizi) bedenimize koyabiliriz.

16

'AN'DA OLMAK

Soula otuz üç yaşına bastığında, en yakın arkadaşı yakınlardaki bir kafede onun için bir yaş günü partisi düzenledi. İlk başlarda Soula buna çok sevindi, en yakın arkadaşlarıyla ailesinin onun için bir araya gelmesi onu çok heyecanlandırdı. Ama gece ilerledikçe, hüzünlü ve yalnız hissetmeye başladı. Etrafına bakındığında, zihni ona 'bekâr ve yalnız' hikâyesini anlatmaya başladı. "Arkadaşlarına bak. Hepsi ciddi ilişkiler yaşıyor, evliler ve çocukları var ama senin bir erkek arkadaşın bile yok! Tanrı aşkına, otuz üç yaşına bastın! Zaman akıp gidiyor... Yakında çocuk yapamayacak kadar yaşlanacaksın. Onlara baksana, ne kadar eğleniyorlar... Her gece bomboş bir eve gitmenin nasıl bir şey olduğunu bilmiyorlar. Kutlama yapmanın ne anlamı var? Dört gözle bekleyebileceğin tek şey yaşlı, yalnız ve mutsuz olmak..."

Zihni bu şekilde konuşmaya, Felaket ve Karamsarlık Radyosu tam sürat yayın yapmaya devam etti. Soula bu sözleri dinledikçe etrafında devam eden partiden uzaklaştı. Artık yiyeceklerin tadını hissedemiyor, konuşmaları takip edemiyordu, etrafını saran o sıcaklık, neşe ve sevgiden giderek kopmaya başlamıştı.

Elbette Soula'nın bekâr olduğu, giderek yaşlandığı ve arkadaşlarının çoğunun ciddi ilişkiler yaşadığı doğruydu. Ancak buradaki esas soruyu hatırlayalım: Bu hikâye faydalı mı? Bu durumda faydalı olmadığı belli. Zihnin aşırı yardımsever bir arkadaş olmaya, Soula'ya *çözülmesi gereken bir sorun olduğunu* anlatmaya çalıştığı bir başka örnek! Bu, kesinlikle ilk kez meydana gelen bir durum

değildi. Bu senenin büyük kısmında, Soula'nın mutsuzluğunun en büyük kaynağı 'bekâr ve yalnız' hikâyesi olmuş, onu tekrar tekrar kancasına takmış ve depresyonunu depreştirmişti.

Ne yazık ki bu tür senaryolar çok yaygındır. Düşüncelerimize ve duygularımıza ne kadar gömülersek, etrafımızdaki dünyada olup bitenlerden o kadar koparız. Bu durum özellikle de depresyon ve anksiyetede yaşanır. Anksiyetede gelecekle ilgili hikâyelerin kancasına takılma eğilimi sergileriz: çok kötü gidebilecek olaylar ve bunlarla ne kadar kötü başa çıkacağımızla ilgili hikâyeler. Depresyonda geçmişle ilgili hikâyelerin kancasına takılma eğilimi sergileriz: ters gitmiş olan olaylar ve bizi ne kadar kötü etkiledikleriyle ilgili hikâyeler. Ama hayatınızda hiç anksiyete ya da depresyon deneyimlemediyseniz bile, mutlaka sık sık endişelerin, düşüncelere saplanıp kalmanın ya da takıntı yapmanın kancasına takılmışsınızdır. Nereden mi biliyorum? Çünkü insansınız ve bunları hepimiz deneyimleriz.

İşin aslı, hepimiz tekrar tekrar düşüncelerimizin kancasına takılırız ve sonuç olarak hayatımızdan uzaklaşırız. Genellikle bir gün içinde pek çok kere bunu deneyimleriz. Hiç, bir arabayla gezintiye çıkıp yolculuğu hatırlamadan gideceğiniz yere vardığınız oldu mu? Hiç, "Bugün neler yaptın?" diye sorulduğunda, hatırlayamadığınız oldu mu? Hiç farkında olmadan bir şey atıştırdığınız oldu mu? Hiç, bir sayfanın sonuna varıp tek bir sözcüğü bile anımsamadığınız oldu mu? Hiç, bir şey almak için bir odaya girip ne olduğunu unuttuğunuz oldu mu? Hiç, birisiyle sohbet ederken, ('başka bir dünyada' olduğunuz için) onun ne dediğini hatırlamadığınız oldu mu? Hepimiz pek çok kere bu tür şeyleri deneyimlemişizdir. 'Düşüncelerimize kapılırız', dikkatimiz yaptığımız işten uzaklaşır: Fiziksel olarak oradayızdır ama psikolojik olarak değilizdir.

Diyelim ki birisiyle sohbet ediyorsunuz ve "Sıkıcı olduğumu düşünüyor" "Vergi formunu doldurmam gerek" ya da "Umarım evden çıkarken kapıyı kilitlemişimdir" gibi düşüncelere kapılıyorsunuz. Bu tür düşünceler sizi kancalarına taktıkça, sohbetle daha az ilgilenmeye başlarsınız. İster bir araba kullanıyor ister akşam

yemeği pişiriyor ya da sevişiyor olun, bu durum yaptığınız her şey için geçerlidir: Düşüncelerinize kapıldıkça, yaptığınız eylemden daha çok uzaklaşırsınız.

Elbette düşüncelere dalmanın faydalı ve hayatı geliştiren yanları da var, örneğin yaratıcı bir proje için fikir düşünmek, içimizden yapacağımız bir konuşmayı prova etmek, önemli bir daveti planlamak ya da bir kare bulmaca çözmek gibi. Bizi istediğimiz hayata yaklaştıran, faydalı ve hayatı iyileştiren düşüncelere daldığımızda, 'kancaya takılmak' terimi (ya da 'kaynaşma' durumu) geçersizdir. 'Kancaya takılmak' terimini, sadece bizi istediğimiz hayattan uzaklaştıran düşüncelere kapıldığımız zamanlar için kullanırız.

Peki, 'An'da Olmadığımızda Neler Ters Gider?

'Psikolojik olarak 'an'da olmadığımızda,' yani tüm dikkatimizi yaptığımız işe vermediğimizde, iki sorun yaşarız: Ya hayatı kaçırırız ya da işimizi kötü yaparız. Şimdi, ikisini de ayrı ayrı inceleyelim:

Hayatı Kaçırmak

Elimizdeki tek hayat bu, o yüzden dolu dolu yaşamak isteriz. Yarım yamalak 'an'da olduğumuzda, hayatı kaçırırız. Bu, tıpkı en sevdiğiniz filmi güneş gözlüğüyle izlemek, en sevdiğiniz müziği kulak tıkaçlarıyla dinlemek ya da üstünüzde kalın bir dalgıç giysisi varken masaj yaptırmak gibidir. Kaç kere tam olarak 'an'da olmadığınız için iyi bir arkadaşla ya da bir yakınınızla derin bir bağ kurmayı kaçırdınız? Kaç kere otomatik pilota bağlayıp hızla yemek yediğiniz için yemeğinizden keyif almayı kaçırdınız? Hayatın zenginliğini ve doluluğunu takdir edebilmek için yaşarken 'orada olmanız' gerekir!

Bir Şeyleri Kötü Yapmak

Muhteşem yazar Leo Tolstoy'un sözleriyle, "Önemli olan tek bir zaman vardır, o da şu an! En önemli zaman budur çünkü güce sahip olduğumuz tek zamandır." Anlamlı bir hayat inşa edebilmek

için harekete geçmemiz gerekir. Harekete geçme gücü sadece şu 'an'da vardır. Geçmiş çoktan yaşanmıştır, gelecek ise henüz var olmamıştır, dolayısıyla ancak burada ve 'şu an'da harekete geçebiliriz. Etkin bir şekilde harekete geçebilmek için psikolojik olarak orada olmamız gerekir: Neler olduğunu, nasıl tepkiler verdiğimizi ve yanıt vermek istediğimizi bilmemiz gerekir. Otomatik pilota bağladığımızda, 'her şeyi isteksizce,' odaklanamamış ve kopuk, kötü bir şekilde yaparız. Dalgınlaşırız, hatalar yaparız ve çoğu zaman sonradan pişman olacağımız şeyler söyler ya da yaparız.

Peki, Nasıl Daha Fazla 'An'da Olabiliriz?

İyi soru. Şu ana kadar düşüncelerinizle duygularınızın kancasından kurtulmanın farklı yollarını öğrendiniz: çapa atmak, fark etmek ve isimlendirmek, odaklanmak ve yeniden odaklanmak, duygulara yer açmak ve dürtü sörfü. Tüm bu farklı kancadan kurtulma yöntemleri teknik olarak 'mindfulness becerisi' olarak bilinir. Şu ana kadar 'mindfulness' teriminden söz etmedim çünkü bu konuyla ilgili pek çok yanlış ve yanıltıcı fikir var. Örneğin insanlar genellikle bunun dini bir pratik, bir tür meditasyon, bir rahatlama tekniği, 'zihni boşaltmak' ya da duygularınızı kontrol etmek için bir yöntem veya bir olumlu düşünme yöntemi olduğunu düşünür. Ancak bu kitapta okuduklarınızdan açıkça görebildiğiniz gibi, bu fikirlerin hiçbiri doğru değil.

Evrensel olarak üzerinde uzlaşma sağlanamayan pek çok 'mindfulness' tanımı var. Ben şu şekilde tanımlıyorum:

'Mindfulness' etkin bir yaşam için açık, meraklı ve esnek bir tavırla dikkati vermeyi içeren bir psikolojik beceriler grubudur.

Çapa attığımızda, olumsuz hikâyelerin kancasından kurtulduğumuzda, zorlayıcı duygular için yer açtığımızda, dürtü sörfü yaptığımızda, tekrar tekrar yaptığımız işe odaklandığımızda ve yeniden odaklandığımızda, mindfulness'ı farklı şekillerde uygulamış oluruz. Bu becerinin merkezinde ise belirli bir dikkat yöneltme eylemi vardır: açık, meraklı ve esnek bir tavırla. Fark ettiğimizde, isimlendirdiğimizde, izin verdiğimizde ve yer açtığımızda *açık* davranmış oluruz, yani mücadele etmenin tam tersini

yaparız. Ayrıca *meraklı* olmayı hedefleriz, zaten bu yüzden sürekli olarak 'meraklı bir çocuk gibi gözlemleyin' diyorum. Bu konu önemli çünkü bir şey çok zor ve hoş olmasa da buna içten bir merakla yaklaştığımızda, ya gerçek doğası ya da buna nasıl etkin bir yanıt vereceğimiz hakkında faydalı bir şey öğrenmemiz mümkündür.

Açık ve meraklı olmanın yanı sıra, *esnek* bir şekilde dikkat yöneltmemiz de gerekir. Bir restoranda akşam yemeği yerken sizinle sohbet ediyorsam, sohbetimize odaklanmayı isterim. Ama birden mutfaktan duman kokusu geldiğini hissedersem, neler olduğunu anlamak için dikkatimi oraya çevirmek isterim.

Şimdi, hayatın sürekli olarak değişen bir sahne gösterisi olduğu fikrine geri dönelim. Tüm düşünceleriniz, hisleriniz, anılarınız, dürtüleriniz ve duyumlarınız ve görebildiğiniz, duyabildiğinizi, dokunabildiğiniz, tadıyla kokusunu hissedebildiğiniz her şey o sahnededir. Ayrıca bu gösterinin zumlayıp uzaklaşabileceğiniz, dilediğinizde bir şeyin üstüne ışık tutabileceğiniz bir yanı da vardır. İşte, her şeyi fark eden de bu yanınızdır, 'fark eden benliğiniz' tüm mindfulness becerilerinin merkezi noktasıdır. Bazen bunu düşüncelerinizi aydınlatmak ya da belirli bir duyguyu spot ışığının altına koymak için kullanırsınız. Diğer zamanlarda bunu etrafınızdaki dünyaya yöneltir, ışığı görüntülere, seslere ve kokulara çevirirsiniz. Bazen belirli bir alana zum yapmak ve alanı aydınlatmak için kullanırsınız. Bazen de uzaklaşmak, tüm sahneyi projektörle aydınlatmak için kullanırsınız.

Burada söz ettiğimiz şey '*esnek* dikkat'tir: Belirli bir anda hangisinin daha faydalı olduğuna bağlı olarak odağınızı daraltma, genişletme, devam ettirme ya da başka bir şeye kaydırma becerinizdir. Bir parkta farkındalıkla yürüyüş yaptığınızda, etrafınızdaki tüm manzarayı, sesleri ve kokuları fark ederken, dikkatiniz çok geniş bir alana odaklanır. Ancak bir bomba imha uzmanı olarak farkındalıkla işinizi yaparken, odağınızı oldukça daraltmak istersiniz.

Fark eden benlik, esnek dikkat, kancadan kurtulma, yer açma, dürtü sörfü, fark etme ve isimlendirme, çapa atma, tüm bu terimler 'mindfulness'ın farklı unsurlarını ifade eder. Tüm bu becerileri aynı

kapsamlı amaç için öğreniriz: Bunlar 'an'da olmamıza yardımcı olduklarından, daha etkin bir şekilde hareket edebilir ve hayattan daha çok tatmin oluruz. Göreceğiniz gibi, bu alıştırmaların hiçbirinin dini tarafı yok, ayrıca meditasyon, olumlu düşünme, rahatlama, 'zihninizi boşaltma' ya da duygularınızı kontrol etme girişimi söz konusu değil. (Elbette bu alıştırmaları yaparken rahatsız edici duygular genellikle azalır, zorlayıcı düşünceler çoğu zaman ortadan kalkar ve genellikle hoş bir sükûnet ve rahatlama hissi ortaya çıkar ancak bu sonuçlar esas hedef değil, 'bonuslardır.') Aşağıda yapmak için 'zaman ayırmanıza' gerek olmayan, günlük hayatınıza rahatlıkla dâhil edebileceğiniz dört basit mindfulness alıştırması göreceksiniz.*

Dört Basit Alıştırma

Şimdi, 'an'da olmak için yapabileceğiniz dört basit alıştırmayı anlatacağım. Her birinde sizden dikkatinizi şu anki deneyiminizin bir unsuruna yöneltmenizi isteyeceğim, dikkat dağıtan düşünce ve duygular ortaya çıkarsa, hedefiniz şunlar olmalıdır:

- sokaktan geçen arabalar gibi gelip gitmelerine izin verin ve dikkatinizi bu göreve verin
- dikkatinizin dağıldığını fark ettiğinizde (emin olun dağılacaktır), bunu sakince kabul edin ve dikkatinizi yeniden alıştırmaya yöneltin.

Her deney yaklaşık olarak otuz saniye sürüyor. (Dolayısıyla bunları yapmamak için bir mazeretiniz yok.)

1. Deney: Çevreyi fark etmek

Bu paragrafı okuduktan sonra, kitabı bir kenara bırakın ve etrafınıza bakın. Gördükleriniz, duyduklarınız, dokunduklarınız,

* İnsanlar mindfulness'ı genellikle Budizmle ilişkilendirir ama bu doğru değildir. Budizm sadece 2600 yaşındayken, mindfulness uygulamaları Musevilikte, yogada ve kökeni 4000 sene öncesine uzanan Taoizmde bulunabilir. Ancak ACT eski Doğu geleneklerine dayanmaz, davranışsal psikolojinin kafa karıştırıcı, telaffuzu zor "Fonksiyonel Bağlamsalcılık" denen bir dalından türeyen modern, seküler, bilime dayalı bir yaklaşımıdır.

tadını ve kokusunu aldıklarınızla ilgili mümkün olduğunca fazla ayrıntıyı fark edin. Isı nasıl? Hava hareketli mi, yoksa durgun mu? Etrafta ne tür bir ışıklandırma var ve ışık nereden geliyor?

Duyabildiğiniz en az beş sesi, görebildiğiniz en az beş nesneyi ve bedeninizin yüzeyinde hissedebildiğiniz beş şeyi (yüzünüze vuran hava, sırtınıza değen sandalye ya da ayaklarınızı bastığınız zemin gibi) fark edin. Şimdi, kitabı bırakın ve otuz saniye bu alıştırmayı yapın. Neler olduğunu fark edin.

2. Deney: Bedeninizi fark etmek

Bu paragrafı okurken bedeninizle bağ kurun. Bacaklarınızla kollarınızın nerede olduğunu ve omurganızın pozisyonunu fark edin. Zihninizle tepeden tırnağa bedeninizi tarayın; başınızdaki, göğsünüzdeki, kollarınızdaki, karın bölgenizdeki ve bacaklarınızdaki duyumları fark edin. (Bedeninizde hoşunuza gitmeyen yerler ya da duyumlar olursa, bunlardan nasıl kaçındığınızı fark edin.) Kitabı bir kenara bırakın, gözlerinizi yumun ve otuz saniye bu alıştırmayı yapın. Neler olduğunu fark edin.

3. Deney: Nefesinizi fark etmek

Bu satırları okurken nefes alıp verişinizi fark edin. Göğüs kafesinizin yükselip alçalışını, burun deliklerinize girip çıkan havayı fark edin. Burnunuzdan içeri giren havayı takip edin. Ciğerlerinizin nasıl genişlediğini fark edin. Karnınızın şiştiğini hissedin. Ciğerleriniz boşalırken dışarı verdiğiniz havayı izleyin. Kitabı bir kenara bırakın ve otuz saniye bu alıştırmayı yapın. Neler olduğunu fark edin.

4. Deney: Sesleri fark etmek

Bu deneyde, sadece duyabildiğiniz seslere odaklanın. Kendinizden (örneğin nefes alıp verişinizden ve hareketlerinizden), içinde bulunduğunuz odadan ve dışarıdan gelen sesleri fark edin. Şimdi, kitabı bırakın, gözlerinizi yumun ve otuz saniye bu alıştırmayı yapın. Neler olduğunu fark edin.

Neler fark ettiniz? Üç şeyi fark etmiş olduğunuzu umuyorum:

- her zaman duyusal bir ziyafetin ortasında olduğumuzu, genellikle bunun farkında olmadığımızı
- düşünceler ve duygularla dikkatimizin dağılmasının çoooook kolay olduğunu
- dikkatimizin dağıldığını fark ettiğimiz anda, kancadan kurtulup yeniden odaklanabildiğimizi

Şimdi, 'şu an'da olmak ile şu konu arasındaki bağa göz atalım...

Can Sıkıntısını Gidermek

'Anda olmak' tüm dikkatimizi açık ve meraklı bir tavırla buraya ve 'şu an'a yöneltmeyi içerir. Bu şekilde 'an'da olduğumuzda, gerçeklikle mücadele etmeyiz.

Gerçeklikle mücadele etme, bir şeylerin kötü ve yanlış olduğu yargılarının kancasına takıldığımızda başlar. Zihnimiz bize öyle olmaması gerektiğini, bizim böyle olmamamız gerektiğini, gerçeklerin hatalı, bizim haklı olduğumuzu söyler. Bize hayatın başka bir yerde daha iyi olacağını ya da farklı olsaydık daha mutlu olabileceğimizi söyler. Bu düşüncelerin kancasına takıldığımızda, bu düşünceler bizi dünyaya bakışımızı karartan ve bulanıklaştıran yoğun psikolojik bir pusun içine çeker.

Ancak açık ve meraklı bir tavırla dikkatimizi verdiğimizde, hayat çok farklı bir hale gelir. Bir kere, çok daha az sıkıcı olur. Can sıkıntısı 'Burada ilginç hiçbir şey yok' hikâyesinin kancasına takıldığımızda ortaya çıkar. Genellikle bunu, başka bir şey yaptığımız takdirde, hayatın ne kadar ilginç ya da keyifli hale gelebileceğiyle ilgili başka bir hikâye izler. Zihnimiz kolaylıkla sıkılır çünkü her şeyi bildiğini düşünür. Her yere gitmiştir, her şeyi yapmıştır, gösteriyi izlemiştir ve tişörtü satın almıştır. İster sokakta yürüyor olalım, ister arabayla işe gidiyor, bir yemek yiyor, bir sohbet ediyor ya da bir duş alıyor olalım, zihin hiçbir şeyin değerini bilmez. Ne de olsa tüm bunları daha önceden defalarca yapmışızdır. Bu yüzden gerçekleri görmemize yardım etmek yerine, bizi alıp farklı bir zamana ve yere 'götürür.' Sonuç olarak zamanımızı sadece 'yarı uyanık,' deneyimimizin ne kadar zengin olduğunu hayal meyal fark ettiğimiz bir halde geçiririz. Hayatın sahne gösterisi devam

eder ancak ışıklar öylesine kısıktır ki sahneyi doğru dürüst görmek mümkün değildir.

Ancak iyi haber, fark eden benliğimizin her zaman uyanık olmasıdır. Dilediğimiz zaman onun aracılığıyla sahne gösterisinin ışıklarını açabiliriz. Açık ve meraklı bir tavırla dikkatimizi yönelterek, ister yeni ve heyecan verici, ister tanıdık ve huzursuz edici olsun, insan deneyiminin uçsuz bucaksız boyutlarıyla, yayılma alanıyla ve derinliğiyle bağ kurabiliriz. En muhteşem yanı ise tanıdık, sıkıcı ya da vasat olduğunu düşündüğümüz bir deneyime dikkatimizi bu şekilde verdiğimizde, genellikle bunu yeni, ilginç bir bakış açısıyla görmemizdir. Bunu deneyimlemek için şunu yaptığınızda neler olduğunu fark edin...

Dikkatinizi Bu Kitaba Yöneltmek

Bu deneydeki hedef, elinizdeki kitaba yeni bir bakış açısıyla, 'yeni bir gözle' bakmak. Meraklı bir bilim insanı olduğunuzu ve daha önceden hiç böyle bir nesne görmediğinizi hayal edin. Kitabı alın, ağırlığını ellerinizde hissedin. Kapağını avuçlarınızda hissedin. Parmağınızı ağır ağır bir sayfada aşağı doğru götürün ve dokusunu fark edin. Açık olan kitabı burnunuza yaklaştırıp kokusunu fark edin. Ağır ağır birkaç sayfayı çevirin ve çıkan sesi fark edin. Kitabın ön kapağını inceleyin. Işığın yüzeyinden nasıl yansıdığını fark edin. Şekilleri, renkleri, dokuları ve çizgileri fark edin. Sonra herhangi bir sayfayı açın ve metnin etrafındaki boş alanın şeklini fark edin.

Nasıl buldunuz? Bir süredir bu kitabı okuyorsunuz ve büyük bir ihtimalle şu ana dek tüm bu farklı özelliklerine dikkat etmemişsinizdir. Aynı şey hayatımızın hemen hemen her unsuru için geçerlidir. İşte, bu yüzden sizi şimdi şu alıştırmayla tanıştıracağım...

Çok Keyifli Bir Alıştırma

'An'da olma becerimizi geliştirmenin en iyi yolu, tüm dikkatimizi keyifli ve eğlenceli olma potansiyeli taşıyan günlük aktivitelere

yöneltmektir. Genellikle bunu spontane bir şekilde yeni, uyarıcı ya da keyifli durumlarda yaparız. Kırlık bir alanda yürüyüş yaparken, gözleriniz tarlalarla, el değmemiş doğa, ağaç ve çiçek manzaralarıyla bayram etmiş olabilir, ılık bir yaz esintisinin keyfini çıkarmış ve cıvıl cıvıl kuşları dinlemiş olabilirsiniz. Ya da sevdiğiniz kişiyle içten bir konuşma yaparken, söylediği her sözcüğü pürdikkat dinlemiş, gözlerinin içine bakmış ve aranızdaki yakınlığı hissetmiş olabilirsiniz. Ya da bir çocukla veya sevgili evcil hayvanınızla oynarken, kendinizi eğlenmeye o kadar kaptırmışsınızdır ki zamanın nasıl geçtiğini unutmuşsunuzdur ve 'hiçbir tasanız yokmuş' gibi hissetmişsinizdir.

Ne yazık ki bu gibi anlar nadiren uzun sürer. Er ya da geç zihnimiz ilginç bir hikâyeyle dikkatimizi çeker ve bizi o deneyimden koparır. Ancak pratik yaparak deneyimimizden koptuğumuzu fark edebilir, kancadan kurtulabilir ve yeniden odaklanabiliriz. Ayrıca bir adım daha atıp aktif bir şekilde deneyimden keyif alabilir, bunu içtenlikle takdir edebiliriz. Bunu yapma becerimiz ne kadar güçlü olursa, hayatın sayısız güzelliğinden o kadar tatmin ve memnun oluruz. (Birçoğunun farkında değilizdir ya da otomatik pilota bağlanmış olduğumuz için bunları 'kaçırırız.') Bu beceriyi geliştirebilmek için şunu yapabiliriz...

Dikkati Keyif Veren Bir Aktiviteye Yöneltmek

Bu alıştırmayı her gün en azından bir veya iki keyifli aktivite sırasında yapın. Kaçınmayla tetiklenen değil, değerlerle tetiklenen bir aktivite olmasına dikkat edin, yani 'hoş olmayan hislerden' kaçınmak için bir girişim değil, önemli, anlamlı ve hayatı geliştiren bir şey olduğu için yaptığınız bir aktivite olsun. Aktivitenin harikulade bir şey olması gerekmez. Öğle yemeği yemek, kedinizi okşamak, köpeğinizle yürüyüşe çıkmak, kuş cıvıltılarını dinlemek, çocuklarınıza sarılmak, güneşin altında oturmak ya da en sevdiğiniz müziği dinlemek gibi basit şeyler olabilir.

Bu aktiviteyi yaparken bunu ilk kez yaptığınızı hayal edin. Görebildiğiniz, duyabildiğiniz, kokusunu, dokunuşunu ve tadını hissedebildiğiniz her şeye çok dikkat edin ve her anın tadını çıkarın. Beş duyunuzu kullanarak tamamıyla yaptığınız işe odaklanın.

Örneğin bunu ılık bir duş alırken yapabilirsiniz. Suyun çıkardığı çeşitli sesleri fark edin: duş başlığından püskürürken, bedeninize çarparken, şırıl şırıl giderden akarken. Suyun sırtınızla bacaklarınızdan akarken yarattığı duyumları fark edin. Sabun ve şampuan kokusunu fark edin. Yukarı doğru süzülen buhar bulutlarını fark edin. Bedeninizin nasıl tepki verdiğini fark edin. Aldığınız keyfi fark edin.

Düşünceler ve duygular ortaya çıktığında, orada olduklarını kabul edin, müdahale etmeyin ve yeniden duş almaya odaklanın. Dikkatinizin dağıldığını fark ettiğiniz anda (kesinlikle dağılacaktır), bunu kabul edin, kancadan kurtulun ve yeniden duş almaya odaklanıp her anın keyfini çıkarın.

O Kadar Eğlenceli Olmayan Ama Çok Değerli İki Alıştırma

Bu bölümü 'an'da olma becerinizi geliştiren iki değerli alıştırmayla tamamlayacağız. İşin harika yanı, bunları günlük programınıza dâhil etmek için fazladan zaman ayırmanız gerekmiyor. Günlük rutinlerinizi her zamanki gibi yapın ama bunları yaparken 'an'da olun. Ancak bunlar bir önceki alıştırma kadar keyifli olmayacak çünkü kendinize kasıtlı olarak zorluk çıkaracaksınız. Buradaki hedef, her gün sıkıcı, vasat ya da sinir bozucu bulduğunuz en az iki aktivite seçmek. Normalde sevmeden ya da otomatik pilota bağlayıp yaptığınız veya bir an önce bitirmeye çalıştığınız işleri seçin.

Aşağıdaki öneriler size uygun gelmezse, kendi versiyonlarınızı oluşturun. İdeal olarak ikisini de günde en az bir kere yapın. (Bundan daha fazlasını yapabiliyorsanız harika, ne kadar sık pratik yaparsanız o kadar iyi. Ancak haftada bir kere yapmanız bile, hiç yapmamanızdan daha iyidir.)

Dikkatinizi Sabah Rutininize Vermek

Dişlerinizi fırçalamak, saçlarınızı taramak, yatağınızı toplamak, tıraş olmak ya da makyaj yapmak gibi günlük sabah rutininizin bir parçası olan bir aktivite seçin. (Duş almak sayılmaz çünkü bu

zaten doğal olarak keyifli bir aktivite; sıkıcı, vasat ya da 'zahmetli' olduğunu düşündüğünüz bir şey olmalı.) Bu aktiviteyi ilk kez yapan meraklı bir çocuk gibi, tüm dikkatinizi bu aktiviteye verin, neler görebildiğinizi, duyabildiğinizi, nelere dokunabildiğinizi ve hangi tat ve kokuları hissedebildiğinizi fark edin. Düşünce ve duygularınızın özgürce akmasına izin verin. Kancaya takılırsanız ne yapacağınızı biliyorsunuz: kabul etme, kancadan kurtulma ve yeniden odaklanma.

Başlangıç olarak bu alıştırmayı her gün, sadece sabah rutininizin bir parçası olarak yapın. Sonra beceriniz geliştikçe diğer zamanları da dâhil edin.

Dikkatinizi Faydalı Bir İşe Yöneltmek

Sevmediğiniz ama uzun vadede faydalı olduğunu bildiğiniz bir iş seçin. Çamaşır ütülemek, bulaşık yıkamak, araba temizlemek, sağlıklı bir yemek pişirmek, çocuklara banyo yaptırmak, evcil eşeğinize masaj yapmak* gibi kaçınmak istediğiniz herhangi bir iş olabilir. Sonra bunu her yaptığınızda, tüm dikkatinizi ve merakınızı yöneltin.

Örneğin çamaşır ütülüyorsanız...

- Giysilerin rengini ve şeklini fark edin.
- Kırışıklıkların ve gölgelerin oluşturduğu desenleri fark edin.
- Kırışıklıklar açılırken değişen desenleri fark edin.
- Buharın çıkardığı sesi, ütü masasının gıcırtısını, ütünün giysilerin üstünde hareket ederken çıkardığı fısıltıyı andıran hafif sesi fark edin.
- Elinizin ütüyü nasıl tuttuğunu ve kolunuzun ve omzunuzun hareketlerini fark edin.
- Can sıkıntısı ya da bıkkınlık gibi hisler ortaya çıkarsa, bunları kabul edin, yer açın ve dikkatinizi yeniden yaptığınız işe verin.

* Okuduklarınıza dikkat ediyor musunuz diye bir deneme yaptım.

- Düşüncelerinizle duygularınızın özgürce akmasına izin verin ve gerekli oldukça kabul edin, yer açın ve yeniden odaklanın.

Uygulamaya Koymak

Soula 'an'da olma becerisini pratik yaparak geliştirdikçe, her zaman sahip olmadığı şeylere odaklanmak yerine, sahip olduklarına şükretmeye başladı. Artık sevdikleriyle daha çok bağ kurabiliyor, iş yerinde ve evde zor işlere daha iyi odaklanabiliyor ve hayattaki ufak keyiflerden çok daha fazla haz alıyor ve tatmin oluyordu. Tüm bunlar depresyonunun sona ermesinde büyük bir rol oynadı. (Ancak bu yöntemin onun hayatını bir gecede değiştiren 'kestirme bir yol' olduğunu düşünmenizi istemem. Bu, Soula'nın yolculuğunun parçalarından sadece biriydi. Başka neler yaptığını görmek için ileriki bölümlerde tekrar Soula'ya geri döneceğiz.)

Sizin de hayatınızla ilgili benzer sonuçlar almanızı bekliyorum. Yukarıda önermiş olduğum günlük alıştırmalar –dikkati keyifli bir aktiviteye, sabah rutininize ve sıkıcı ama hayatı geliştiren bir işe yöneltme alıştırmaları– iyi bir başlangıç yapmanızı sağlayacak. Bunların yanı sıra, neden gün boyunca düzenli olarak 'çevrenizi fark etmeye' çalışmıyorsunuz? Buradaki amacımız, artık bunları 'alıştırma,' 'egzersiz' ya da 'deneyler' olarak düşünmediğiniz noktaya varana dek giderek hayatınızın daha çok alanında yapmanız.

Zamanla bu alışkanlık yaşam tarzınızda muazzam bir değişimin gerçekleşmesini sağlayacak, hayatı 'kaçırmak' yerine, 'doya doya' yaşamaya başlayacaksınız.

17

BEDENİNİZE GERİ DÖNMEK



Bedenimizden ne kadar 'kopuk' olursak, o kadar az hissederiz. Bunun nedeni, bedenimizdeki duyumların (bedende meydana gelen fizyolojik değişimlerin sonucu) her duygunun özünü oluşturmasıdır. Dolayısıyla duyguları ve dürtüleri daha çok 'kafanızın içinde' deneyimliyorsanız, bedeninizden büyük ölçüde 'kopmuşsunuz' demektir, duygunun bilişsel öğeleriyle bağlantı kurarsınız ama duyumları hissetmezsiniz. Sadece uyuşmuş, boş ya da içiniz 'ölmüş' gibi hissedersiniz (travma ya da majör depresyonda yaygın olarak görüldüğü gibi) ve bunlar aşırı bir kopukluğa işaret eder.

Nüfusun yüzde onu kadarı duygularına erişmekte zorlanır. Ancak iyi haber, bedeninizle bağ kurmayı pratik ettiğinizde duygularınıza erişmekte çok daha başarılı hale gelebilirsiniz. Bunun faydaları inanılmaz. Bu faydalar arasında şunlar var:

- **Canlılık**. Kendinizi canlanmış, 'hayata geri dönmüş,' 'eksiksiz bir insan olmuş' gibi hissedersiniz.
- **Neşe ve keyif**. Bedeninizden kopmanız acı verici duygulardan kaçınmanızı sağlar ancak neşe ve mutluluk gibi keyifli duygulardan ve hislerden kopmanıza da neden olur. Bu yüzden bedeninizle yeniden bağ kurmak hem acı verici (hüzün, öfke ve kaygı gibi) hem de keyifli (sevgi, memnuniyet ve neşe) geniş bir duygu ve his yelpazesine erişim sağlar.

- **Davranışlarınız üzerinde kontrol.** Duygularınızı ne kadar az fark ederseniz, davranışlarınız üzerinde o kadar az kontrole sahip olursunuz. Duygularımıza farkındalık kattığımızda, bizi kancaya takma ve oradan oraya savurma becerileri büyük oranda etkisiz hale gelir.
- **Akıllıca seçimler, iyi kararlar.** Çok sayıda araştırma, duygularımıza ne kadar iyi erişirsek, o kadar etkin kararlar verdiğimizi ve hayatta akıllıca seçimler yapma olasılığımızın arttığını göstermektedir.
- **Sezgi, güven, emniyet.** Bedenimizdeki hisler genellikle bilinçli zihnimizin algılamadığı tehditlere ve tehlikelere işaret ederler. Bu bilgiye erişimimiz olmazsa ki buna genellikle 'sezgi' ya da 'iç ses' denir, kendimizi farkında olmadan riske atabilir ya da iyi niyetimizin suistimal edilmesine fırsat vermiş oluruz.
- **Kendi bedenimizde emniyet hissi.** Kendi bedeninizde tehlikede olduğunuzu hissediyor musunuz? Keşke daha güvende hissetseydim diye düşünüyorsanız, en iyi seçenek bedeninizi aşama aşama keşfetmeye başlamak ve karşı karşıya kaldığınız zorlayıcı duygularla başa çıkmanın daha iyi yollarını pratik etmektir. Bu çalışmayı yapmazsanız, bedeniniz ne pahasına olursa olsun kaçınmak istediğiniz, canavarlarla dolu, karanlık bir mağara olarak kalır.
- **Hayatta başarı.** Hayatta başarı ile psikologların 'duygusal zekâ' dedikleri şey arasında doğrudan bir ilişki vardır: Duygularınızla etkin bir şekilde başa çıkmak ve motivasyon, iletişim ve aydınlanma için bunları iyi bir şekilde kullanmak anlamına gelir (12. Bölüm'e bakınız). Bedeninizle bağ kurmayı öğrenmek ve duygularınıza erişmek, duygusal zekânın gelişmesinde büyük bir rol oynar.
- **Daha iyi ilişkiler kurmak.** Anlamlı ve ödüllendirici bir hayat inşa etmenin en önemli etkenlerinden biri güçlü, sağlıklı ilişkiler geliştirmektir. Bu ilişkileri kiminle kurarsak kuralım, ister bir partner, arkadaşlar, çocuklar, aile,

> ister iş arkadaşları ya da toplumumuzun fertleri olsun, tüm duygularımıza erişemediğimiz takdirde, çok büyük bir dezavantajımız olur. Neden mi? İyi ilişkiler inşa etmek, sadece kendi duygularımızla başa çıkmak açısından değil, başkalarının duygularıyla bağ kurmak ve başa çıkmak açısından da duygusal zekâ gerektirir.

Hiç televizyonda bir filmin bir bölümünü sesini açmadan izlediniz mi? Pek tatmin edici değildir. Görüntüler harika olabilir ama müzik, diyaloglar ya da ses efektleri olmadan, deneyimin büyük bir kısmını kaçırırsınız. Dikkatle izlerseniz, bir dereceye kadar neler olduğunu yine de takip edebilirsiniz, ancak bunları yanlış yorumlamanız olasıdır. Kendi duygularımızdan kopuk bir şekilde başkalarıyla etkileşimde bulunmak da buna benzer. Başkalarıyla anlaşmazlıklara, gerilime ve zorlu etkileşimlere neden olur çünkü ne isteyip istemediklerini, niyetlerini, duygularını kolaylıkla yanlış yorumlayabilir ya da kendi davranışlarımızın onları nasıl etkilediğini anlamayabiliriz.

Bu kitaptaki birçok alıştırma bedeninizle bağ kurmanıza yardımcı olacak: çapa atmanın *bedeninizle bağ kurma* bileşeni (5. Bölüm), esneme hareketlerine odaklanma (9. Bölüm), duygularınızı DİZGİNLEME (14. Bölüm) ve şefkatli eller alıştırması (15. Bölüm). Ancak duygularınıza erişmekte zorlanıyorsanız, düzenli olarak şunu yapmanız faydalı olur...

Beden Taraması

Beden taraması, bedeni ya da bir kısmını taramayı, duyumlarla bağ kurmayı, bunları merakla fark etmeyi ve orada olmalarına izin vermeyi içerir. Beden taraması 30 saniye ile 30 dakika arasında sürebildiğinden, süresi çok değişken olabilir. Genellikle üç, dört dakikalık daha kısa alıştırmalarla başlayıp zamanla süreyi arttırırsınız. Bu alıştırmaları ne kadar sık yaparsanız o kadar faydasını görürsünüz. En ideali günde bir kere yapmaktır ancak haftada bir kez yapmak da hiç yapmamaktan daha iyidir.

Bedeninizin belirli yerlerinden ya da bölgelerinden kaçınıyorsanız, kendinize bir hedef koyun: Farkındalığınızı yavaş

yavaş zamanla o bölgelere getirin. Her gün ya da her hafta normalde kaçınacağınız bir alan seçin ve belirli bir süre tüm dikkatinizi verin. Örneğin ilk sefer bu alana sadece iki saniye odaklanabilir, bir dahaki sefere bu süreyi dört saniyeye ve üçüncü seferinde altı saniyeye çıkarabilirsiniz. Odağınızı on ile on beş saniye arasında bu noktada tutabilecek seviyeye geldiğinizde, üstünde çalışabileceğiniz başka bir zor alan seçin. Bedeninizi hiçbir noktayı atlamadan tepeden tırnağa tarayacak duruma gelene kadar, adım adım 'alanı genişletin.' (Elbette zorlayıcı düşünce ve duyguları tetiklerse, kancadan kurtulma tekniklerinizi kullanın.)

Bir alanda hiçbir şey hissetmiyorsanız, kendiniz his yaratın, bunu ya o alanı hareket ettirerek (ayak parmaklarınızı oynatmak gibi) ve elinizle baskı uygulayıp masaj yaparak ya da o alandaki bir kası gererek yapabilirsiniz.

Aşağıda deneyebileceğiniz kısa bir beden taraması alıştırması var. Bunu ilk yaptığınızda, her talimata on beş saniye ayırın, böylece alıştırmanın tamamı yaklaşık olarak üç dakika sürecektir. Sonra zamanla bu alıştırmayı her talimat için 25, 35 ya da 45 saniye arttırarak uzatın. Neler yapacağınızı görmek için lütfen talimatları bir kere okuyun ve alıştırmayı yapmayı deneyin.

Kısa Bir Beden Taraması

Rahat bir pozisyon seçin ve gözlerinizi ya kapatın ya da kendinizi kasmadan karşınızdaki bir noktaya sabitleyin. Buradaki amaç, bedeninizi acele etmeden taramak, tüm dikkatinizi ortaya çıkan hislere yöneltmektir, hislerin çok belirgin olmaması önemli değil. Daha önceden hiç böyle bir deneyim yaşamamış meraklı bir çocuk gibi, her duyumu gözlemleyin. Fark ettiğiniz duyumlarla MÜCADELE etmeyin, ister hoş ister nötr ya da rahatsızlık verici duyumlar olsunlar, orada olmalarına izin verin.

Bunu yaparken zihninizin arka planda çalan bir radyo gibi yayınına devam etmesine izin verin (ancak onu duymazdan gelmeyin ya da susturmaya çalışmayın). Doğal olarak zaman zaman kancaya takılacaksınız ve alıştırmadan uzaklaşacaksınız. Bunu

fark ettiğiniz anda, kancasına takıldığınız şeyi kabul edin ve yeniden bedeninize odaklanın.

On beş saniye boyunca merakla şu bölgelerde hangi duyumları hissettiğinize dikkat edin.

- ayaklar ve ayak parmakları
- ayak bilekleri
- baldırlar
- bacakların üst kısmı
- kalçalar ve pelvis
- abdomen (karın)
- göğüs
- eller ve parmaklar
- kolların alt kısmı
- kolların üst kısmı
- omuzlar
- boyun
- baş

Alıştırma nasıl gitti? Birçok kişi ilk denemede zorlanır, huzursuz olduğunu, sıkıldığını ya da odaklanmakta zorlandığını söyler. Ancak düzenli pratiklerle size büyük faydalar sağlayacaktır.

Aynı zamanda yatakta bir o yana bir bu yana döndüğünüzde ve uyuyamadığınızda da iyi bir alıştırmadır, öylece yatmaktan çok daha iyi bir seçenektir.

18

ENDİŞELENMEK, UZUN UZUN DÜŞÜNMEK, TAKINTI YAPMAK

~

"BU KONUDA ENDİŞELENME!"

Faydalı olduğu düşünülen bu tavsiyeyi kaç kere duydunuz? Bunun bir de biraz daha sofistike bir versiyonu var: "Bu konuda yapabileceğin bir şey varsa yap, yoksa endişelenmenin bir anlamı var mı?" Ya da o kadar sofistike olmayan bir versiyonu var: "Gevşe biraz, düşündüğün şey asla gerçekleşmeyebilir."

"Endişelenme" demek kolaydır ancak bunu yapmak çok zordur. İşin aslı, insanların endişelenmeyi bırakmak için kullandığı birçok yöntem –3. Bölüm'de ele aldığımız mücadele stratejilerinin büyük bir kısmı gibi– uzun vadede her şeyin daha da kötüye gitmesine neden olur. Özellikle de endişeye neden olan konulardan uzaklaştığınız, dikkat dağıttığınız ve kendinize,

"KES ŞUNU!"

dediğiniz ya da sorunları 'düşünmemeye' çalıştığınız yöntemler geri teper: Kısa vadede sizi rahatlatabilirler ancak uzun vadede o endişeler bir intikam hissiyle geri dönerler.

Aynı şey uzun uzun düşünmek ve takıntı yapmak için de geçerlidir. Zaman zaman hepimizin deneyimlediği bu zihinsel süreçlere bir son vermek hiç de kolay değildir. Bunlara müdahale

etmek mümkündür ancak büyük bir çaba harcamak gerekir. Bu konuya girmeden önce yanıtlamamız gereken bir soru var.

Neden Bunu Yapmaya Devam Ediyorum?

Bu soru, insanların üzerinde uzun uzun düşündüğü sorulardan biridir. Dahası, iyi bir yanıtı hak eder. Uzun uzun düşünmek, endişelenmek ve takıntı yapmak esas olarak sorun çözme süreçleridir. Uzun uzun düşündüğümüzde, genellikle geçmişle ilgili sorunları çözmeye çalışırız: *Bu kötü olay neden meydana geldi?* (Ya da "*Neden hâlâ devam ediyor?*") Endişelendiğimizde, gelecekle ilgili sorunlarla meşgulüzdür: *Ya bu kötü olay gerçekleşirse?* Takıntı yaptığımızda, konu geçmişle, şimdiki zamanla ya da gelecekle, hatta alternatif bir gerçeklikle bile ilgili olabilir: Sadece *XYZ olsaydı, hayat ne kadar farklı olurdu!*

Zihnimiz aslında sürekli olarak iki temel soruna odaklanan bir sorun çözme makinesidir: a) istediğimiz şeyleri nasıl elde ederiz ve b) istemediğimiz şeylerden nasıl kaçınırız? Uzun uzun düşüncelere daldığımızda, endişelendiğimizde ya da takıntı yaptığımızda, bunu 'aşırı bir sorun çözme' süreci olarak düşünebiliriz, zihnimiz tekrar tekrar tüm kapasitesiyle sorunu düşünür, büyük bir gayretle iyi bir çözüm bulmaya çalışır. Ama kumlara saplanmış bir araba gibidir: Motor azami kapasitede çalışır, tekerlekler çılgınca döner ama araba hiçbir yere gitmez.

Bir başka deyişle uzun uzun düşünmek, endişelenmek ve takıntı yapmak etkili *olmayan* sorun çözme yöntemleridir. Bu bilişsel süreçler zamanımızın, enerjimizin ve dikkatimizin büyük bir kısmını tüketir ve genellikle bir çözüm bulmakta son derece ağırdırlar.

Peki, bunları neden yapmaya devam ederiz? Bu süreçler her zaman bir tür sorunla tetiklenir: zorlu bir durum (durumlar), zorlayıcı bir düşünce (düşünceler), zorlayıcı bir duygu (duygular) ya da bunların herhangi bir kombinasyonu. Bu tetikleyicilere yanıt olarak sorunu çözmek için uzun uzun düşünür, endişelenir ya da takıntı yaparız. Bunların karşılığında dört önemli sonuçla karşılaşırız:

1. **Hoş olmayan duygulardan –geçici olarak– kaçarız**
   Düşüncelere kapıldığımızda, bu süreç dikkatimizi bedenimizdeki hoş olmayan duyumlardan uzaklaştırır.
2. **Soruna bir yanıt buluruz**
   Uzun bir süre alabilir ama en sonunda (genellikle) bir yanıt ya da çözüm buluruz. Zaten bu yüzden birçok kişi, "Endişe etmek beni en kötü olasılığa hazırlar" ya da "Uzun uzun düşünmek kendimi anlamama yardımcı olur," der.
3. **Çok gayret ettiğimizi hissederiz**
   Bu bilişsel süreçler çaba gerektirdiğinden, sorunlarımızı çözmek için çok gayret ettiğimizi, üretken bir şey yaptığımızı, yol kat ettiğimizi düşünürüz.
4. **Harekete geçmenin neden olduğu rahatsızlıktan kaçınmamıza yardımcı olur**
   Bu bilişsel süreçlere saplanıp kaldığımızda, genellikle zor ya da riskli eylemlerden kaçınırız. Zorlu durumlardan uzak dururuz, zor kararlar almaktan kaçınırız, yapmaktan endişe duyduğumuz konuları erteleriz. (İş dünyasında buna 'analiz paralizi' denir.) Böylece nihayet harekete *geçtiğimizde* ya da bir karar *aldığımızda,* mutlaka ortaya çıkacak olan o zorlayıcı düşünce ve duygulardan, özellikle de kaygıdan, kendimizden şüphe etmekten ve başarısız olma korkusundan kısa süreliğine kurtuluruz.

Bu dört sonucun *hepsiyle* olmasa bile, genellikle bazılarıyla karşılaşırız. (Çoğu zaman başkalarının sempatisini, desteğini ya da anlayışını kazanmak gibi başka sonuçlarla da karşılaşırız.) Elbette, bu sonuçları elde etmek için kasıtlı olarak endişelenmeyi, takıntı yapmayı ya da uzun uzun düşünmeyi seçmeyiz. İşin aslı, birçoğumuz bu sonuçların *farkında* bile değildir (ta ki her şeyi bilen bir kişisel gelişim gurusu bunları bize gösterene dek). Yine de bu sonuçlarla karşılaşırız. (Psikologlar bunlara 'pekiştirici sonuçlar' der, yani zaman içinde davranışımızı pekiştiren ya da güçlendiren sonuçlar.) Mantıken, rasyonel bir şekilde bunların bizi istediğimiz hayata yaklaştırmadığını bildiğimiz halde, bu sonuçlar bizi bunları yapmaya devam etmeye itmek için yeterlidir.

Uzun uzun düşünerek, endişelenerek, takıntı yaparak karşılaştığımız sonuçlar, genellikle bu alışkanlıkları kırdığımızda ortaya çıkmaya başlar, özellikle de bir numaralı sonuç (duygularımızdan kaçmak) ve 4 numaralı sonuç (harekete geçmenin neden olduğu rahatsızlıktan kaçınmak). Bu zihinsel süreçleri yarıda ve kısa kestiğimizde, genellikle duygusal acı kısa bir süreliğine *artar*: Kaygı ve korku olmak üzere, hepimiz kısa vadede kaçındığımız rahatsızlık verici duyguları deneyimleriz. Bu duygular yüzeye çıktığında, otomatik olarak verdiğimiz tepki, derhal endişelenmeye, uzun uzun düşünmeye ve takıntı yapmaya geri dönmektir. (Bir kez daha, bu tepki büyük ölçüde otomatiktir, bunu kasıtlı olarak yapmayız, genellikle bunları yaptığımızın farkında bile değilizdir.)

Artık bunları neden yaptığınızı ve bu alışkanlıkları kırmanın neden bu kadar zor olduğunu biliyorsunuz. Bir sonraki soru şu...

Gerekeni Yapmaya Hazır mısınız?

Bu zihinsel süreçleri daha az tekrarlamaya (kimse bunları tamamıyla durduramaz) hazırsanız, gerekli olan adımlar şunlardır:

- bunları durdurmak için yeni becerileri pratik etmeye istekli olmak
- genellikle olduğu gibi, kısa süreliğine artan duygusal acıya yer açmaya istekli olmak, özellikle de kaygıya. (Elbette uzun vadede duygusal acınız azalacaktır. Bunu bir değiş tokuş olarak düşünün, kısa süreli sıkıntılara karşılık uzun vadede bir kazanç elde etmek gibi.)

Şimdi, biraz şunu düşünün: Tüm bunları yapmaya istekli olmanız için yeteri kadar önemli olan konular neler? Örneğin daha az endişelenirseniz, daha az uzun uzun düşünürseniz ya da daha az takıntı yaparsanız:

- En yakın ilişkilerinize nasıl yardımcı olur?
- Sağlığınıza ve iyi oluşunuza ne gibi katkılarda bulunur?
- İş performansınızı nasıl etkiler?

- Kimlerle daha çok 'an'da olursunuz?
- Neye daha çok odaklanırsınız?
- Elinize geçecek olan fazladan zaman ve enerjiyle neler yaparsınız?

Lütfen birkaç dakika bu soruları düşünün ve yanıtlarınızı verin, sonra kendinize, "Bu faydaları elde etmek için ne gerekiyorsa yapmaya, yeni beceriler pratik etmeye ve kısa süreliğine artacak olan sıkıntılara yer açmaya hazır mıyım?" diye sorun.

Yanıtınız 'hayır' ise lütfen kendinizi hırpalamayın. Bunun hiçbir faydası olmaz. Öz şefkat uygulayın. Öz yargılarınızın kancasından kurtulun, üzüntü, hayal kırıklığı ya da bıkkınlık gibi duygulara yer açın ve kendinize hoş bir şey söyleyin. Kendinize zaman zaman hayatta zor şeyler yapmayı kabul ettiğimizi, bazen de etmediğimizi ve bunun bir sorun olmadığını söyleyin. İnsanlık hali bu. Kimse mükemmel değil. Bunu şu anda yapmak istemiyor olabilirsiniz ama daha sonradan kendinizi hazır hissedeceğinizi umuyorum.

Ancak yanıtınız 'evet' ise lütfen aşağıdaki stratejileri mümkün olduğunca sık deneyin.

Fark Etmek ve İsimlendirmek; 'An'da Olmak, Odaklanmak ve Yeniden Odaklanmak

Zihniniz fazlasıyla çalışır durumda değilse, biraz fark etme ve isimlendirme alıştırması o aktiviteyi kesmek için yeterli olur: "Endişe geliyor," "Sağlığımla ilgili takıntı yapıyorum," "Teşekkürler zihnim. Yardım etmeye çalıştığını biliyorum ama ben bunu daha iyi bir şekilde çözebilirim."

Bunun yanı sıra, sürekli olarak tüm dikkatinizi vererek yaptığınız aktiviteye odaklanın ve yeniden odaklanın.

Çapa Atmak

Zihniniz son sürat çalışıyorsa, en iyi yöntem çapa atmaktır.

> Düşüncelerinizi ve duygularınızı ***kabul edin***: "Zihnim yine dolu dizgin işliyor," "Göğsümün sıkıştığını hissediyorum,"

bu duygulara kendinizi açın ve orada olmalarına izin verin. Bedeninizle ***bağ kurun***: Yavaş yavaş esneme hareketleri yapın, sırtınızı dikleştirin, hareket edin ya da nefes alıp verin. Yaptığınız işe ***odaklanın***: Dikkatinizi yeniden yaptığınız işe yöneltin.

Bu döngüyü en az üç ya da dört kere tekrar edin.

Yer Açmak ve Öz Şefkat

Sizi rahatsız eden duygular ortaya çıkarsa (büyük ihtimalle çıkacaktır), fark etme ve isimlendirme, merakla gözlemleme, nefes üfleme, bir nesne olarak hayal etme, etrafını genişletme ya da üstlerine şefkatle elinizi koyma gibi 14. ve 15. bölümlerde ele aldığımız, sizin için en uygun olan yöntemlerle bunlara yer açın. Ayrıca kendinize şefkatli davranın: Çektiğiniz acıyı kabul edin ve nazik söz ve davranışlarla yanıt verin. Buna kendinize, kısa süreli bu rahatsızlık verici duyguya hayatınızda gerçekleşecek olan uzun vadeli olumlu değişimler için katlandığınızı hatırlatmak da dâhil olabilir.

Fark Etmek, İsimlendirmek ve 'Müdahale Eden' Düşüncelere, Duygulara ve Anılara İzin Vermek

Bazen bu bilişsel süreçleri tetikleyen unsur, 'müdahale eden' bir düşünce, duygu ya da anıdır (örneğin istemsiz, istenmeyen ve rahatsızlık veya acı verici tekrarlayan bir düşünce, duygu ya da anı). Bu 'müdahaleleri' uzaklaştırır, bastırır ya da dikkatimizi başka konulara yöneltirsek, kısır bir döngü yaratırız: Bunlar kısa süreliğine ortadan kaybolabilir ama bir 'geri tepme' etkisi olur ve daha da sık ya da yoğun bir şekilde geri gelirler. Dolayısıyla bu müdahalelerle karşılaştığımızda, bunları fark eder ve isimlendirir, kendimizi bunlara açar ve kabul ederiz, gerekirse bu yöntemi çapa atma yöntemiyle bir arada kullanabilirsiniz. Bu sayede kısır döngüyü kırarız.

Sık Sık ve Geniş Bir Alanda Kullanın

Yukarıdaki stratejileri düş ve fantezi kurma da dâhil olmak üzere, sorunlu bulduğunuz her bilişsel süreç için kullanabilirsiniz.

Ayrıca bu stratejiler tekrar eden zorlayıcı anılar için de son derece faydalıdır. Anıların kancasına takıldığımızda, ya İTAAT ederiz (bunlara tüm dikkatimizi verdiğimiz için hayatı kaçırırız) ya da MÜCADELE ederiz (bildiğimiz yöntemlerle ve bildiğimiz sonuçlarıyla). Yukarıda ele aldığımız bütün yöntemleri anılar için kullanabilirsiniz: fark etme ve isimlendirme, çapa atma, bunların yarattığı duygulara yer açma, öz şefkati pratik etme ve sürekli olarak yaptığımız işe odaklanma ve yeniden odaklanma. Beyinde bir 'sil düğmesi' yok, acı veren anıları silmenin bir yolu da yok ancak kendinize nazik davrandıkça ve mücadele etmeden anılarınızın orada olmasına izin verdikçe, iki şeyi fark edebilirsiniz: Anılarınız hem daha az ortaya çıkar hem de etkileri giderek azalır.

Bu stratejileri şuna son vermek için de kullanabiliriz...

Duygularımız Üzerinde Uzun Uzun Düşünmek

Duygularımız üzerine uzun uzun düşündüğümüzde, endişelendiğimizde ya da takıntı yaptığımızda, genellikle kendimizi daha da kötü hissederiz. Zihnimiz bu süreci başlatmak için şuna benzer bir şey söyler:

- "Neden böyle hissediyorum?" Bu soru sizi derhal bütün sorunlarınızı teker teker düşünmeye, bu duygulara neden olan sorunu bulmaya çalışmaya iter. Doğal olarak kendinizi daha kötü hissedersiniz çünkü hayatın sorunlardan ibaret olduğu yanılgısına neden olur.
- "Bunu hak edecek ne yaptım?" Bu soru kendinizi suçlamanız için zemin hazırlar. O güne dek yaptığınız bütün kötü şeyleri düşünür, evrenin sizi neden cezalandırdığını anlamaya çalışırsınız. Sonuç olarak kendinizi değersiz, işe yaramaz, 'kötü' ya da yetersiz hissedersiniz.
- "Neden böyleyim?" Bu soru neden böyle olduğunuzu anlayabilmek için bütün geçmişinizi incelemenize neden olur. Genellikle öfke, kızgınlık ve çaresizlik duygusuyla sonuçlanır. Çoğu zaman ebeveynlerinizi, genlerinizi ya da beyin biyokimyanızı suçlarsınız.

- "Bununla başa çıkamıyorum!" Bu temanın varyasyonları arasında, "Buna tahammül edemiyorum," "Başa çıkamıyorum," "Sinir krizi geçirmek üzereyim" gibi ifadeler de vardır. Esas olarak zihniniz size, bu konuyla başa çıkamayacak kadar zayıf olduğunuz ve bu şekilde hissetmeye devam ederseniz, kötü bir şey olacağı hikâyesini anlatıyordur.
- "Böyle hissetmemem gerek." Klasik bir düşünce! Zihniniz gerçeklere dayanan bir argüman seçer. Buradaki gerçeklik şudur: Şu anda ne hissediyorsanız, onu hissediyorsunuzdur. Ama zihniniz, "Gerçekler yanlış! Böyle olmaması gerek! Kes şunu! Bana istediğim gerçekliği ver!" der. Bu durumda farklı hissediyor olsaydık, hayatımız nasıl çok daha iyi olurdu diye uzun uzun saatlerce düşünmemize neden olur.

Peki, Alternatif Nedir?

Duygularınız üzerine uzun uzun düşünmenin, endişelenmenin ve takıntı yapmanın alternatifi, duyguları fark etmek, isimlendirmek ve orada olmalarına izin vermek; onlara yer açmak ve kendinize nazik davranmaktır. Bir dakikanızı ayırabiliyorsanız, kendinize şu soruyu sorun: "Bu duygu bana gerçekten önemli olan neyi anlatıyor? Nelere dikkat etmem gerektiğini söylüyor?" 14. Bölüm'de dediğim gibi, genellikle (her zaman değil) bu duygunun çok önemli bir şeye işaret ettiğini anlarsınız: halletmeniz gereken bir sorun, yüzleşmeniz gereken bir korku, değiştirmeniz gereken bir davranış, çok önem verdiğiniz bir ilişki ya da kabul etmeniz gereken bir kayıp.

Akışa Girmek ve Akıştan Çıkmak

Yukarıda ana hatlarıyla anlatılmış olan bütün yöntemler uzun uzun düşünmeyi, endişelenmeyi ve takıntı yapmayı büyük ölçüde bırakmanıza yardımcı olur. Ancak 'akışa girme ve akıştan çıkma' alıştırmasını yaparsanız, elde edeceğiniz sonuçlar çok daha iyi olur. Psikolog Adrian Wells'in çalışmalarından ilham alan bu alıştırma, altı dakikadan kısa sürer. (Bu kitaptaki her şey gibi, bunu

ne kadar sık yaparsanız, o kadar iyi sonuçlar alırsınız. Günde bir kere yapmak idealdir ancak haftada bir yapmak bile, hiçbir şey yapmamaktan daha iyidir.)

Uzun uzun düşündüğümüzde, endişelendiğimizde, takıntı yaptığımızda, düşler ya da fanteziler kurduğumuzda 'düşüncelerimizin akışına kapılırız.' Bu akışın bizi sürüklediğini fark ederiz ve kendimizi 'akıştan kurtarırız.' A Bölümü daha kolaydır: Hoş düşüncelerin akışına girip çıkarız. Rahatsız edici düşüncelerin akışına girip çıkmayı içeren B Bölümü daha zordur, ancak kesinlikle gereklidir, ister hoş ister acı verici olsun, bu alıştırmayı herhangi bir düşünce akışıyla yapmayı öğrenmeniz gerekir.

Öncelikle ne yapacağınızı görmek için talimatları baştan sona okuyun, sonra başa dönüp alıştırmayı yapın. Saatinizi ya da bir telefon uygulamasını zaman ölçer olarak kullanabilirsiniz.

A Bölümü: Keyifli Bir Düşüncenin Akışına Girip Çıkmak

1. Adım: Zaman ölçerinizi otuz saniyeye ayarlayın. Alıştırmaya başlayın ve hemen keyifli bir şeyle ilgili düşler ya da fanteziler kurmaya başlayın. Tüm dikkatinizi düşünüze ya da fantezinize verin.
2. Adım: Alarm çalar çalmaz (otuz saniye sonra), on beş ile otuz saniye kadar çapa atın. (Bu adımın süresini ölçmenize gerek yok, sadece tahminde bulunabilirsiniz.) Çapa atarken mutlaka ortaya çıkan düşünce ve duygularınızı kabul edin. (Unutmayın ki bu bir dikkat dağıtma alıştırması değil.) Örneğin içinizden, "İşte, keyifli düşünceler geldi" diyebilirsiniz. Çapa attıktan sonra, bir seçiminiz olduğunu hatırlayın: Ya akışa geri dönebilirsiniz ya da dikkatinizi yaptığınız işe yöneltebilirsiniz.

Daha sonra zaman ölçeri yeniden otuz saniyeye ayarlayın.

3. Adım: Bir kez daha keyif veren düşüncelerin akışına girin ve otuz saniye boyunca orada kalın.
4. Adım: Alarm çalınca on beş ile otuz saniye kadar çapa atın. Sonra bir seçim yapabileceğinizi hatırlayın: Ya akışa geri dönebilirsiniz ya da hayatınıza geri dönebilirsiniz.

5. Adım: Zaman ölçeri son kez kurun, yine hoş düşüncelerin akışına girin ve otuz saniye boyunca orada kalın.
6. Adım: Alarm çalınca yine on beş ile otuz saniye kadar çapa atın.

B Bölümü: Keyifsiz Bir Düşüncenin Akışına Girip Çıkmak

B Bölümü daha zordur ancak sonuç almak istiyorsanız bu kısmı atlamayın. Tıpkı A Bölümü gibi ama bu sefer keyifli bir şey hakkında düşler ya da fanteziler kurmak yerine, endişelenmeye, uzun uzun düşünmeye ve takıntı yapmaya başlayacaksınız.

1. Adım: Aklınızdan endişelendiğiniz, uzun uzun düşündüğünüz ya da takıntı yaptığınız bir konuyu geçirin ve bir kez daha zaman ölçeri otuz saniyeye kurun. Sonra kendinizi mümkün olduğunca bu konuyu düşünmeye verin, otuz saniye boyunca elinizden geldiğince endişelenin, uzun uzun düşünün ya da takıntı yapın.
2. Adım: Alarm çalınca on beş ile otuz saniye kadar çapa atın. Bir kez daha mutlaka ortaya çıkan zorlayıcı düşünce ve duyguları kabul edin (bunun bir dikkat dağıtma pratiğine dönüşmesini engellemek için). Örneğin içinizden, "Kaygı geliyor" ya da "Birkaç korkutucu düşünce belirdi" diyebilirsiniz. Çapa attıktan sonra, bir seçim yapabileceğinizi hatırlayın: Ya o akışa geri dönebilirsiniz ya da dikkatinizi etrafınızdaki dünyaya ya da yaptığınız aktiviteye yöneltebilirsiniz.

Şimdi, zaman ölçeri otuz saniyeye ayarlayın:

3. Adım: Otuz saniye daha kendinizi akışa bırakın, elinizden geldiğince endişelenin, takıntı yapın ya da uzun uzun düşünün.
4. Adım: Alarm çalınca on beş ile otuz saniye kadar çapa atın. Sonra seçeneklerinizi hatırlayın: Ya akışa geri dönebilirsiniz ya da hayatınıza geri dönebilirsiniz.
5. Adım: Zaman ölçeri son kez ayarlayın, zorlayıcı düşüncelerin akışına geri dönün ve yarım dakika orada kalın.

6. Adım: Alarm çalınca yine on beş ile otuz saniye kadar çapa atın.

Adımlarını öğrendiğinize göre, lütfen en başa dönün ve okumaya devam etmeden önce bu alıştırmayı yapın.

Nasıl gitti? Çoğu insan gibiyseniz, zaman zaman akıştan çıkmakta zorlanmış ve bazen de akıştan çıkmak bile istememiş olabilirsiniz! Günümüzü endişelenerek, uzun uzun düşünerek ve takıntı yaparak geçirdiğimizde de böyle olmaz mı? Bunların faydalı olmadığını bildiğimiz halde yapmak için bir çekim hissederiz. Ancak alıştırmanın sonunda kancadan kurtulmanın ve yeniden odaklanmanın biraz daha kolay olduğunu gördüğünüzü umuyorum. Öyle olmadıysa, alıştırmayı yeniden deneyin ve bu sefer alarm çaldığında çapa atmak için daha büyük bir gayret sarf edin, bedeninizi hareket ettirirken ve dikkatinizi yeniden etrafınızdaki dünyaya yöneltirken ortaya çıkan zorlayıcı düşünce ve duyguları fark etmeyi ve isimlendirmeyi unutmayın (dikkatinizi dağıtmaya çalışmıyorsunuz).

Buradaki amaç, bu beceriyi gün boyunca tekrar etmektir, düşüncelerinizin akışına kapıldığınızı fark ettiğiniz anda, on beş ile otuz saniye kadar çapa atın, sonra seçim hakkınız olduğunu hatırlayın. Akışa geri dönün ve sizi sürüklemesine izin verin ya da tüm dikkatinizi yaptığınız aktiviteye yöneltin.

Peki bu, sorunlarımızı göz ardı ettiğimiz anlamına mı gelir? Hayır! 23. Bölüm'de, değerlerinizin rehberliğinde sorunlarınızı nasıl etkin bir şekilde ele alabileceğinizi ve bunlarla başa çıkabilmek için bir eylem planı yapabileceğinizi öğreneceksiniz. Dilerseniz, hemen o bölüme geçebilirsiniz. Ancak biraz daha bekleyebilirseniz, şu konuya göz atalım...

19

SİZİNLE İLGİLİ BİR BELGESEL



Kendinizle ilgili en sevmediğiniz şey ne? Bu soruyu teke tek ya da grup toplantılarında binlerce kez sordum ve aldığım en yaygın yanıtlar şöyle:

- Çok utangacım/korkağım/kaygılıyım/muhtacım/hassasım/pasifim.
- Aptalım/şapşalım/düzensizim.
- Şişmanım/çirkinim/formda değilim/tembelim.
- Bencilim/eleştirelim/küstahım/sığ bir insanım.
- Yargılayıcıyım/öfkeliyim/aç gözlüyüm/agresifim/sinir bozucuyum.
- Yeteri kadar başarılı değilim/başarısızım/eziğim.
- Sıkıcıyım/vasatım/davranışlarım öngörülebilir/fazla ciddiyim.

Bunlar aynı temel temaya işaret eden yanıtlardan sadece *ufak* bir kısım: "Yeteri kadar iyi değilim." Zihnimizin bize tekrar tekrar verdiği bir mesajdır bu. 11. Bölüm'de söz ettiğimiz iki antrenörü hatırlıyor musunuz: sert, eleştirel antrenör ve nazik, teşvik eden antrenör? Zihnimiz sert, eleştirel antrenörün yöntemlerini kullanır: 'Gelişmemiz', 'forma girmemiz', 'daha iyi olmamız', 'uyum sağlamamız' ya da 'daha fazlasını başarmamız' için kusurlarımızı

ve başarısızlıklarımızı abartarak hatalı bir girişimde bulunur. Bu sonu gelmeyen öz yargı bombardımanı, bizi yetersiz, değersiz ya da sevgiye layık değişilmişiz gibi hissettirir.

Peki, bu konuda ne yapabiliriz? İnsanların olumsuz düşüncelere karşı MÜCADELE etmek için kullandığı yaygın stratejilere göz attık: meydan okumak, onları uzaklaştırmak, dikkat dağıtmak, onları tetikleyen insanlardan, yerlerden ve aktivitelerden kaçınmak, biraz rahatlamak için uyuşturucu, alkol, yiyecek ve diğer maddelere başvurmak, 'insanları memnun etmeye çalışmak,' kusursuz olmaya çalışmak vb. Ayrıca bu yöntemlerin genellikle geçici bir rahatlama sağladığından, bu düşünceleri kalıcı olarak yok etmediğinden (beyinde bir sil düğmesi yok) söz ettik. Bunların yanı sıra, aşırı ya da yanlış bir şekilde kullanıldıklarında, ciddi sonuçları olduğunu da gördük. Ancak henüz Batı dünyasındaki en popüler kişisel gelişim kavramlarından birinden söz etmedik.



Öğretmenler, ebeveynler, antrenörler, terapistler, arkadaşlar ve ailemiz: Herkes bize 'yüksek öz saygıya' sahip olmanın ne kadar önemli olduğunu söyler ki birçoğumuz da bunu başkalarına söylemişizdir. (ACT'ı keşfetmeden önce ben de kesinlikle söyledim.) Bu fikir neden bu kadar popüler? Elbette 'yeteri kadar iyi değilsin' hikâyesinin kancasına takılmanın bir faydası yok. Bu yüzden 'sağduyulu' çözüm, olumsuz hikâyenin yerine olumlu bir hikâye koymaktır: güçlü yönlerinize, başarılarınıza ve iyi özelliklerinize

odaklanmak gibi. O eski 'yeteri kadar iyi değilsin' hikâyesini uzaklaştırmak için olumlu bir öz imaj inşa etmeniz ve buna sıkı sıkı tutunmanız önerilir.

Peki, bu yaklaşım gerçekten işe yarar mı? Bunu zaten geçmişte denemediniz mi? Denediyseniz, bu yaklaşımla ilgili dört büyük sorun olduğunu biliyorsunuzdur:

1. **Zihninizi ikna edemezsiniz.** Zihninizi 'iyi bir insan' olduğunuza ikna etmek için büyük bir çaba içine girersiniz. "İşimde başarılıyım, düzenli olarak egzersiz yapıyorum, sağlıklı besleniyorum, insanlara yardım ediyorum, bu yüzden genel olarak iyi bir insanım," argümanını öne sürersiniz. Gerçekten de 'iyi bir insan' olduğunuza inanmayı başarırsanız, o anda 'yüksek özgüvene' sahip olursunuz. Ama o an nadiren uzun sürer. Çok geçmeden zihniniz, "Evet ama aslında kendini kandırıyorsun. Gerçeği biliyorsun, yeteri kadar iyi değilsin," der.
2. **Yorucudur.** Bu yolu seçerseniz, zihninize sürekli olarak *gerçekten* de iyi bir insan olduğunuzu kanıtlamak zorunda kalırsınız. Elinizden geldiğince olumlu düşünmeye, sürekli olarak 'yeteri kadar iyi değilsin' hikâyelerini haksız çıkarmaya uğraşırsınız. Öte yandan saldırıya geçmek için fırsat kollayan kocaman bir öz yargı ordusu vardır! Ufacık bir hata yaptığınız anda, 'İyi bir insanım' argümanınızı doğrulayan şeyleri yapmaktan vazgeçtiğinizde öz yargı ordusu saldırıya geçer. Birkaç günlüğüne egzersiz yapmayı bırakırsınız ve "Gördün mü? Bunu sürdüremeyeceğini biliyordun zaten!" yanıtıyla karşılaşırsınız. Bir arkadaşınıza sinirlenirsiniz, "Ne kadar kötü bir arkadaşsın!" yanıtını duyarsınız. İş yerinde bir hata yaparsınız, "Tanrım, ne kadar eziksin!" lafını duyarsınız.
3. **'Ağır toplar' savaşı uzatır.** Bu noktada düşünceleriyle savaşan pek çok kişi 'ağır topları' devreye sokarak 'olumlu telkinleri' kullanmaya başlar. İnanılmaz derecede popüler olan bu kişisel gelişim tekniği kendinize, "En iyisini

hak ediyorum," "Her gün her açıdan daha da iyiye gidiyorum," "Kendimi çok seviyorum," "Güç ve cesaret sahibiyim," "Hislerimin kontrolü elimde ve bugün mutlu olmayı seçiyorum" gibi olumlu sözleri tekrarlamayı kapsar. Bu yöntemle ilgili büyük sorunlardan biri, çoğu insanın kendine söylediklerine inanmamasıdır. Bu biraz da "Ben Superman'im" ya da "Süper Kadın'ım" demeye benzer. Bunu kendinize kaç kere söylemiş olursanız olun, aslında buna inanmadınız, öyle değil mi?

4. **Pozitif negatifi çeker.** 'Doğru' olsa bile, kullandığımız olumlu öz yargılarla ilgili bir diğer sorun da bunların olumsuz bir yanıtı çekmesidir. "Ben iyi bir insanım," dersek zihnimiz genellikle, "Hayır, değilsin! XYZ yaptığın zamanı unuttun mu?" diye yanıt verir. "Kendimi kabul ediyorum," desek bile, zihnimiz genellikle, "Hayır, kabul etmiyorsun! Kalçalarına/kırışıklıklarına/çatlaklarına/dişlerine/bira göbeğine ne oldu? O kötü alışkanlıklarına ne demeli?" der.

Gerçekten de günlerinizi bu şekilde düşüncelerinizle tartışarak mı geçirmek istiyorsunuz? Zihninize iyi bir insan olduğunuzu kanıtlamaya çalışarak mı? Sürekli olarak öz değerinizi kanıtlayarak ya da gerekçelendirerek mi? Bu yolu izlerseniz, 'hassas bir öz saygı' geliştirebilirsiniz. Öz saygıları büyük ölçüde işlerinde çok başarılı olmalarına bağlı olan, mükemmeliyetçi ve kompulsif bir şekilde üstün başarı peşinde koşan kişiler arasında oldukça yaygın olarak görülen bir durumdur bu. Performansları iyi olduğunda, kendilerini harika hissederler ama performansları düştüğü anda (er ya da geç mutlaka düşer), öz saygıları bir anda biter. Bu da daha da iyi bir performans sergilemek için kendilerine giderek daha fazla baskı uyguladıkları, yüksek stres, yorgunluk, 'tükenmişlik,' hatta depresyona neden olan bir kısır döngünün başlamasına neden olur.

İşin gerçeği, 'yeteri kadar iyi değilsin' hikâyesine ne kadar direnseniz de bu hikâye öyle ya da böyle geri döner. Peki, bütün hayatınızı bununla savaşarak mı geçirmek istiyorsunuz? Tüm bu

çabayı harcamadan dolu dolu bir hayatınızın olmasını tercih etmez miydiniz? Daha zengin, daha anlamlı bir hayatımız olmasını istiyorsak, yüksek özgüvenden çok daha etkili bir şey var. Ama o konuyu ele almadan önce, şunu izleyelim...

Bir Afrika Belgeseli

Hiç Afrika'yla ilgili bir belgesel izlediniz mi? Neler gördünüz? Krokodiller, aslanlar, antiloplar, goriller ve zürafalar mı? Kabile dansları mı? Savaşlar mı? Nelson Mandela'yı mı? Rengarenk pazar yerleri mi? Muhteşem dağlar mı? Yemyeşil güzel köyleri mi? Yoksul gecekondu semtleri mi? Açlıktan kırılan çocuklar mı? Bir belgesel izleyerek çok şey öğrenebilirsiniz ancak şurası kesindir: Afrika'yla ilgili bir belgesel Afrika'yla aynı şey demek değildir.

Bir belgesel size Afrika'yla ilgili *izlenimler* sunabilir, orayı *temsil* eden video görüntüleri ve ses kayıtları söz konusudur. Ancak bir belgesel size Afrika'ya dair *gerçek bir yaşam deneyimi* veremez; yiyeceklerin tadını ve kokusunu, yüzünüze vuran güneş ışınlarının yarattığı hissi, ormanın nemini, çölün kuraklığını, bir filin derisinin dokusunu, insanlarla doğrudan konuşmanın keyfini. Bu belgesel çok iyi çekilmiş, bin saat uzunluğunda bir yapım olsa bile, *gerçekten orada olma* deneyimine yaklaşamaz. Neden mi? Çünkü Afrika'yla ilgili bir belgesel Afrika'yla aynı şey demek değildir!

Benzer şekilde sizinle ilgili bir belgesel de sizinle aynı şey değildir. On bin saat uzunluğunda, hayatınızla ilgili türlü sahnelerle, sizi tanıyan kişilerle yapılmış röportajlarla ve en derin sırlarınızla ilgili inanılmaz ayrıntılarla dolu olsa da bu belgesel tam manasıyla siz olmaz.

Bunu açıklığa kavuşturmak için bu dünyada en çok sevdiğiniz kişiyi düşünün. Hangisiyle vakit geçirmek isterdiniz? Gerçek hayattaki o kişiyle mi, yoksa onunla ilgili bir belgeselle mi?

Olduğumuz kişi ile başka birisinin hakkımızda çekebileceği bir belgesel arasında dağlar kadar fark vardır ki belgeselin çok 'gerçekçi' olması da bir fark yaratmaz. 'Gerçekçi' sözcüğünü tırnak içinde yazdım çünkü bütün belgeseller son derece peşin hükümlüdür, size büyük resmin sadece ufacık bir parçasını gösterirler. Dijital videonun ortaya çıkışından beri, bir saatlik tipik

bir televizyon belgeseli yüzlerce saatlik değilse bile, onlarca saatlik kamera görüntüsünün 'en iyilerini' gösterir, bunlar mümkün olduğunca çarpıcı bir etki yaratmak ve belgesel yapımcılarının bakış açısını yansıtmak için defalarca düzenlenir. Dolayısıyla peşin hükümlü olmaları kaçınılmazdır!

İnsan zihni dünyanın en muhteşem belgesel yapımcısıdır. Sürekli olarak çekimdedir; günün 24 saati, haftanın 168 saati ve senenin neredeyse 9000 saati. Otuz yaşına geldiğinizde, zihniniz çeyrek milyon saat film çekmiştir.

Peki, bu filmin yüzde kaçı uzun erimli bellekte depolanır? Yüzde beşi mi? Yüzde biri mi? Yaklaşamadınız bile! Yüzde birin zilyonda biri kadarı. (Dünü ne kadar hatırlıyorsunuz? Geçen haftayı? Ya geçen ayı? Bugüne kadar okuduğunuz kitapları, izlediğiniz filmleri, yaptığınız konuşmaları ve yediğiniz yemekleri?)

Zihniniz kim olduğunuzla ilgili oldukça peşin hükümlü bir belgesel çeker, bugüne dek yaptığınız her şeyin % 99.99'unu kesip atar ve "İşte, bu sensin," der. "Sen böylesin." Belgeselin altyazısında ise "Yeteri kadar iyi değilim!" der. Sorun şu ki hepimiz o belgesele inanırız!

Ancak Afrika'yla ilgili bir belgesel Afrika demek değilse ve sevdiğiniz kişiyle ilgili bir belgesel sevdiğiniz kişi değilse, o zaman sizinle ilgili bir belgesel de siz değilsinizdir. O belgesel ister yanlış ister doğru, ister olumlu ister olumsuz, ister çok eski ister daha yeni şeyler, ister doğru bilgiler ister görüşler, ister anılar ister tahminler göstersin, asla siz olamaz. Bu belgesel olsa olsa düşüncelerin, imgelerin ve anıların (ve bunlara eşlik eden tüm duyguların) göz alıcı bir birleşimidir.

Genellikle bu belgesele 'büyük hikâye' derim çünkü 'kim olduğum,' 'neden böyle olduğum,' 'neler yapabileceğim ve yapamayacağım,' 'nasıl böyle olduğum,' 'iyi/olumlu yönlerim,' 'kötü/olumsuz yönlerim,' 'güçlü ve zayıf yönlerim' gibi konularla ilgili tüm inançları, fikirleri ve yargıları kapsar. Teknik olarak buna 'benlik kavramı' deriz.

Bir benlik kavramı iyi bir şeydir çünkü kişisel gelişim için gerekli olan kendimizi düşünme eylemini mümkün kılar. Ancak

benlik kavramımızın kancasına takılmamak için buna sıkı sıkı sarılmamamız gerekir. Kancaya takılmanın iki modu olan İTAAT ve MÜCADELE'yi hatırlıyor musunuz? İTAAT modunda bu benlik kavramına tüm dikkatimizi verir, mutlak gerçek olarak kabul eder ve ne derse yaparız. MÜCADELE modunda ise ondan kurtulmak için elimizden geleni yaparız. Ancak uzun vadede iki yanıt da faydalı değildir.

Daha sağlıklı bir yaklaşım, tercih ettiğimiz herhangi bir yöntemle 'büyük hikâye'nin kancasından kurtulmaktır. Bunu fark edebilir ve isimlendirebiliriz: "İşte, 'yeteri kadar iyi değilsin hikâyesi.'" Çapa atabiliriz. Öykünün tetiklediği tüm acı verici duygulara yer açarken, kendimizi nazik söz ve davranışlarla destekleyebiliriz. Ayrıca yaptığımız şeye odaklanabilir ve yeniden odaklanabiliriz. Tam anlamıyla 'an'da bulunurken, benlik kavramımız arka planda 'havada süzülür'.

Dahası, kendimizi "Ben iyi bir insanım" hikâyesine ikna etmeye ya da öz değerimizi kanıtlamaya veya doğrulamaya da bir son verebiliriz. Zihnimiz bizimle ilgili olumlu ya da olumsuz ne gibi yargılarda bulunursa bulunsun, bunları olduğu gibi (kafamızın içindeki sözcükler ve imgeler) görebilir ve sokaktan geçen arabalar gibi gelip gitmelerine izin verebiliriz. Ne kadar olumsuz olursa olsun 'büyük öykü'yü ciddiye almayabiliriz: "Teşekkürler zihnim. Beni zorlayarak bana yardım etmeye çalıştığını biliyorum."

Aynı yöntem hikâyenin olumlu olduğu zamanlar için de geçerlidir. Elbette iyi ve güçlü yönlerimizi, başarılarımızı kabul edeceğiz ancak zihnimiz bunu, "Ben harikayım," "Ben muhteşemim," "En iyisi benim," "En iyi ben bilirim," "Onlardan daha iyiyim" gibi bir hikâyeye dönüştürürse, bizi kolaylıkla küstahlığa, narsisizme, haklı olduğumuzu düşünmeye, aşırı özgüvene ya da yanlış bir üstünlük duygusuna çekebilir. Dolayısıyla zihniniz size harika birisi olduğunuzu söylemeye başladığında, bunu ciddiye almayın: "Teşekkürler zihnim. Bana iyi davranarak bana yardım etmeye çalıştığını biliyorum."

Bir başka deyişle olumlu ya da olumsuz benlik hikâyelerine fazla bağlanmayın. Hiçbirini ciddiye almayın. İster ufak bir hikâye (bir öz yargı gibi), ister 'büyük hikâye' (benlik kavramınız)

ortaya çıktığında şunu hatırlayın: *Siz bundan ibaret değilsiniz.* Bu hikâye zihninizin oluşturduğu bir kurgu, zihninizde bedeninizdeki duyumlarla sarıp sarmalanmış bir sözcük ve imge düğümü ve nasıl bir insan olduğunuzun zenginliğini, doluluğunu ve karmaşıklığını yansıtmaya yaklaşamaz. Afrika'yla ilgili bir belgesel Afrika değildir ve sizinle ilgili bir belgesel de siz değilsinizdir.

Elbette düşünen benliğiniz bu bölümde anlattığım her şeye karşı çıkacaktır. "Ama bu sensin! Sen böyle bir insansın!" diyecektir. Ancak fark eden benliğinizle geri çekilebilir ve bu hikâyelerin gerçek doğasını görebilirsiniz; bunlar hayatın daimi bir değişim içinde olan sahne gösterisinde gelen, kalan ve giden sözcükler, imgeler ve duyumlardır. Bu hikâyelere İTAAT etmek ya da bunlarla MÜCADELE etmek zorunda değilsiniz. Bunun yerine şunu pratik edebilirsiniz...

Kendini Kabul Etme ve Öz Şefkat

Kendini kabul etme, öz yargılarımızın kancasından kurtulurken gerçekçi bir öz değerlendirmeyi, yani 'iyi yönlerimizi' ve kötü yönlerimizi, güçlü ve zayıf yönlerimizi, başarılarımızı ve başarısızlıklarımızı içerir; insan olduğumuzu ve bu yüzden de kusursuz olmadığımızı kabul ederiz.

Ancak bunu yapmak o kadar da kolay değildir. Kendimizle ilgili olumsuz özellikleri kabul etmek bizi üzer, birçok acı verici düşünce ve duyguyu tetikler. Dolayısıyla öz şefkate de ihtiyaç duyarız: insan olmanın ne kadar zor olduğunu ve canımızı yaktığını kabul etmek, sert öz yargıları isimlendirmek ve 'zihnimize teşekkür etmek', kendimizle içten nazik sözlerle konuşmak ve kendimizi nazik bir şekilde tutarken acı verici duygulara yer açmak.

Bir yandan da değerlerimize uygun bir şekilde hareket eder, hayatımızı bizim için önemli olan şeyleri yaparak iyileştiririz. Ayrıca işimizi iyi yapabilmek ve azami derecede faydalanabilmek için tüm dikkatimizi yaptıklarımıza veririz.

Bunu tekrar tekrar (defalarca) yaparsak, zamanla olumsuz düşüncelere direnerek ya da olumlu telkinlerde bulunarak elde edebileceğimizden çok daha üstün, derin bir öz değer hissi geliştiririz. Ancak şu konu üstünde de biraz çalışmamız gerekebilir...

20

GEÇMİŞİ İYİLEŞTİRMEK

Dokuz yaşındaydım ve müdürün odasının dışında beklerken, telefonda anneme bağırdığını duymuş, tir tir titriyordum. "Rezalet!" diye bağırdı. "Oğlunuz okula pis kokan saçlarla ve kirli giysilerle yıkanmamış bir halde geliyor ve idrar kokuyor. Şehrin en yoksul mahallelerindeki okullarda çalıştım ama asla bu kadar ihmal edilmiş çocuklarla karşılaşmadım. Onu derhal eve yolluyorum. Sosyal hizmetlileri aradım, bugün ilerleyen saatlerde evinize gelecekler."

Üstünde hâlâ geceliği olan annem (bütün gün üstünden çıkarmıyordu) kapıyı açtı ve beni saçlarımdan tutup içeri çekti. Bana tokat attı, yumruk attı, tekrar tekrar saçlarımı çekerken, "Bunu bana nasıl yapabilirsin? Beni nasıl böyle utandırabilirsin? Şu haline bak! Leş gibisin! İğrençsin. Neden kendin yıkanmıyorsun? Dokuz yaşındasın, bir bebek değilsin! Nasıl okula böyle leş gibi kokarak kir toz içinde gidebilirsin?" diye bağırdı.

Dayak sona erdikten sonra, sosyal hizmetlilere nispeten düzgün gözüksün diye bir domuz ahırını andıran evimizi temizletti. Sonra gidip banyo yapmamı ve saçlarımı yıkamamı söyledi.

Haksızlık etmek istemem, annem gerçekten de acı çekiyordu. Şiddet gösteren dedemin yanında tacize uğradığı korkunç bir çocukluk deneyimlemiş, 2. Dünya Savaşı sırasında bir Japon esir kampında travmatik bir iki sene geçirmişti. Anlattığım olaydan yaklaşık olarak bir sene önce, babam evi terk edip başka bir ülkeye yerleşmişti ve annem ağır bir depresyona girmişti. Zamanının büyük bir kısmını reçeteli ilaçlar yüzünden bir hayal dünyasında

geçiriyordu. Bunlar barbitürat denen son derece bağımlılık yapıcı yatıştırıcı ilaçlardı (artık nadiren kullanılıyor). Öylesine bocalıyordu ki benim ihtiyaçlarımın kesinlikle farkında değildi.

Bu arada ben ciddi sıkıntılar yaşıyordum ve her gece yatağımı ıslatıyordum. Sabahleyin duş almadan giyiniyor, kendime kahvaltı hazırlıyor ve okula gidiyordum, bu arada annem ise hâlâ uyurdu. Dolayısıyla müdür 'sidik kokmam' konusunda abartmıyordu.

Genel olarak çok berbat bir çocukluk geçirdim. Çok ihmal edildim, babam tarafından terk edildim, iki yakın akrabam tarafından istismar edildim. Bazı okurların çok zor çocukluk geçirdiğini biliyorum, bazıları benimkinden çok daha kötü. Bu şekilde yetiştirilmenin çok yaygın olan bir sonucu 'sizinle ilgili belgeselin' oldukça olumsuz olması ve katı bir öz yargı alışkanlığı geliştirmenizdir. (Ancak daha sonradan anlatacağım nedenlerden dolayı bunu çok iyi bir çocukluk deneyimlemiş olan kişiler de yapabiliyor.)

Uzun süredir devam eden katı bir öz yargı alışkanlığımız olduğunda ve kim olduğumuzla ilgili o olumsuz belgeseli çok ciddiye aldığımızda, öz şefkat bir hayli zorlaşır. Kendimize nazik davranma fikri bize garip, yabancı, rahatsız edici gelir, hatta kaygılarımızı tetikler. Dolayısıyla öz şefkat alıştırmalarına direndiyseniz, inanın ki yalnız değilsiniz. Birçok insan direnir. Ben direncimizi baypas etmenin bir yolunu sunan aşağıdaki alıştırmayı öğrenene dek, senelerce öz şefkat konusunda bocaladım. (Öz şefkat alıştırmasını yapıyorsanız, bu alıştırma daha da ilerlemenizi sağlayacaktır.)

'Destek Verme' Alıştırmaları

Birçoğumuz yetişkinler olarak en azından ilk başlarda kendimize nazik davranmakta zorluk çekeriz. Çektiğimiz acıyı kabul etmek ve nazik bir şekilde yanıt vermekte zorlanırız. Ama hayalimizde zamanda geriye gidebilir, eskiden olduğumuz küçük çocuğu 'bulabilir' ve onun sıkıntılarını ve çektiği acıları kabul edip ona bir yardım eli uzatabiliriz. Bu 'destek verme' alıştırmasında, çocukluğunuza ya da ergenlik yıllarınıza, incindiğiniz, acı çektiğiniz ya da bir şekilde bocaladığınız, ancak etrafınızdaki yetişkinlerin size ihtiyaç duyduğunuz şefkati, ilgiyi ve desteği

vermediği bir zamana gittiğinizi hayal edersiniz. Sonra 'bugünkü halinizin' 'küçük halinize' o zamanlar sahip olmadığı desteği verdiğini hayal edersiniz.

Not: *Doğrudan o korkunç, travmatik olaya geri gitmeyin.* Genellikle bu tür bir çalışmayı tek başına yapmak fazla ağır gelebilir ve geri tepebilir, aklınıza geçmişten sahneler ya da acı verici travmatik anılar geliyorsa, size yardımcı olması için travma alanında uzman bir terapist bulun. Bir 'destek verme' alıştırmasında, travmatik olaya geri gitmek yerine, bu olaydan *bir süre sonrasına* gidersiniz; saatler, günler, hatta haftalar sonrasına.

Geçmişe geri döndükten ve 'küçük halinizi' bulduktan sonra, ona dilediği desteği verirsiniz. Çoğu kişi şefkatli sözlerle davranışları kullanır ancak hayal gücünüzü kullanıp dilediğinizi yapabilirsiniz, elbette nazik ve destekleyici olduğu sürece.

Şimdi, size bir 'destek verme' alıştırmasının aşamalarını anlatacağım. Bu alıştırma çapa atarak başlar. Sıra dışı bir şeyle karşılaşırsanız (öyle olmasını beklemiyorum ancak her ihtimale karşı söylüyorum), lütfen alıştırmayı yapmayı bırakın ve çapa atın.

Küçüklüğünüze Destek Vermek

Bu alıştırmayı hayal gücünüzü kullanarak yapacaksınız. Bazıları canlı, renkli imgeler hayal ederken, bazı kişiler silik, bulanık, net olmayan imgeler hayal ederler ve bazen de gözlerinizin önüne hiç imge gelmez, sadece sözcüklerden, fikirlerden ve kavramlardan faydalanırsınız. Alıştırmayı nasıl isterseniz yapabilirsiniz.

Kendinizin daha genç bir halini ziyaret etmek için zamanda geriye yolculuk yaptığınızı, hayatınızın bir noktasında mücadele ettiğiniz ve çevrenizdeki insanların size ihtiyaç duyduğunuz bakımla desteği sağlayamadığı bir dönemi hayal edeceksiniz. Bu çocukluğunuz, gençliğiniz veya genç bir yetişkinlik döneminiz olabilir.

Rahat bir pozisyonda oturun ve birkaç saniye çapa atın: İç dünyanızda olanları kabul edin, hareket ederek, esneme hareketleri yaparak ya da nefes alıp vererek bedeninizle bağ kurun ve etrafınızdaki dünyayı fark edin: Görebildiklerinizi, duyabildiklerinizi ve dokunabildiklerinizi fark edin.

Çapa attıktan sonra, gözlerinizi ya yumun ya da karşınızdaki bir noktaya sabitleyin ve hayal kurmaya başlayın.

Bir zaman makinesine girdiğinizi ya da bir portaldan veya sihirli bir parlak ışığın içinden geçtiğinizi düşünün. Bunun sizi yalnız, üzgün, korkmuş ya da başka bir durum yüzünden sıkıntı çektiği bir zamanda 'küçüklüğünüzü' ziyaret etmek için geçmişe götürdüğünü hayal edin.

Zaman makinesinden (ya da sihirli ışığın içinden) çıkın ve 'küçük halinizi' bulun. Bu kişiye dikkatle bakın ve neler yaşadığını anlamaya çalışın. Ağlıyor mu? Öfkeli ya da korkmuş durumda mı? Suçluluk ya da utanç mı hissediyor? Bu genç insanın gerçekten neye ihtiyacı var: sevgi mi, şefkat mi, destek mi, anlayış mı, affedilmek mi, kabul edilmek mi?

Şefkatli, sakin ve nazik bir sesle 'küçük halinize' neler olduğunu, neler çektiğini, ne kadar incindiği bildiğinizi söyleyin.

'Küçük halinize' o deneyimi doğrulamak için kimseye ihtiyacının olmadığını çünkü sizin bildiğinizi söyleyin.

'Küçük halinize' hayatının bu zorlu dönemini atlattığını ve bunun artık çok eskilerde kaldığını söyleyin.

'Küçük halinize' yanında olduğunuzu, bunun onu ne kadar üzdüğünü bildiğinizi ve elinizden geldiğince yardım etmek istediğinizi söyleyin.

Bu genç insana herhangi bir ihtiyacı ya da yapmanızı istediği bir şey var mı diye sorun ve bunu yapın. Onu özel bir yere götürmenizi isterse bunu yapın. Sarılmayı, bir öpücük vermeyi, nazik sözler söylemeyi ya da bir hediye vermeyi teklif edin. Hayal gücünüzü kullandığınız için ona dilediği hediyeyi verebilirsiniz. 'Küçük haliniz' ne istediğini bilmiyorsa ya da size güvenmiyorsa, bunun sorun olmadığını, bir şey söylemeye ya da yapmaya mecbur olmadığını söyleyin.

Bu genç insana, neler olduğunu anlayabilmesi ve (böyle bir durum söz konusu ise) kendisini suçlamaktan vazgeçmesi için ne duymaya ihtiyaç duyuyorsa söyleyin.

Onun için orada olduğunuzu, onu önemsediğinizi ve bu zorluğu aşmasına yardımcı olmak için elinizden geleni yapacağınızı söyleyin.

Bu genç insana elinizden gelen her şekilde sevgi ve şefkat vermeye devam edin: sözlerle, hareketlerle, yaptıklarınızla ya da isterseniz, sihir veya telepatiyle.

'Küçük halinizin' sevginizi ve şefkatini kabul ettiğini hissettiğinizde, veda vakti gelmiştir. Ona aranızdaki bağı temsil eden bir hediye verin. Küçük bir çocuk için bir oyuncak ya da oyuncak bir ayı olabilir, yaşça biraz daha büyük biri için bir giysi, bir kitap, yüksek teknoloji ürünü bir cihaz, sihirli bir nesne ya da aklınıza gelen herhangi bir şey olabilir.

Veda edin ve tekrar ziyaretine geleceğinizi söyleyin. Sonra zaman makinenize binin (ya da ışığa adım atın) ve şimdiki zamana geri dönün. Bir dakika kadar çapa atın. İçinizde ortaya çıkan şeyleri kabul edin. Bedeninizle bağ kurun, bedeninizi uzun uzun esnetin. Etrafınızdaki dünyayı fark edin. Gözlerinizi ve kulaklarınızı kullanın ve nerede olduğunuzu ve ne yaptığınızı fark edin.

Umarım bu alıştırmayı faydalı bulmuşsunuzdur ve öz şefkat duygusuyla bağ kurmanıza yardımcı olmuştur. Bunu sık sık yapmak faydalıdır, alıştırmayı her yaptığınızda, zamanda farklı bir noktaya gitmeyi de seçebilirsiniz.

Alıştırmayı tamamladıktan sonra, kendinize şunu sorun: Kendime o küçük çocuğa davrandığım gibi nasıl davranabilirim? Günüme devam ederken, kendime hangi şefkatli, sevgi dolu ve destekleyici sözleri söyleyebilir ya da davranışları sergileyebilirim?

Geçmişin Yankıları

Geçmişte olanları değiştiremeyiz ancak geçmiş olayların bugün kim olduğumuzu belirlemesine izin vermek zorunda değiliz. Geçmişimiz nasıl düşündüğümüzü, hissettiğimizi ve davrandığımızı etkilemiştir ancak hangi olayları yaşamış olursak olalım, bunlar bizi ne şekilde etkilemiş olursa olsun, herhangi bir zamanda dünyada var olmanın ve buradan ve şu 'an'dan doyasıya faydalanmanın yeni yollarını öğrenebiliriz.

Geçmişin yankıları şimdiki zamanda ortaya çıkmaya devam edecektir. Eski düşünce kalıpları yeniden ortaya çıkacaktır, eski

davranış kalıpları ve özellikle de 'eski yaralar' açıldığında eski duygu kalıpları bedende yeniden belirecektir. Bunları yok edemeyiz ancak bu eski kalıpları bilinçli bir şekilde fark etmekte ve ortaya çıktıklarında bunlara etkin bir şekilde yanıt vermekte giderek ustalaşabiliriz. Çapa atmanın kabul etme aşamasında, "Eski programlamalardan bazıları ortaya çıkıyor" ya da "Yine şu eski kalıp" gibi ifadeler kullanabilirsiniz. Düşünceleri fark ederken ve isimlendirirken, "İşte, yine geçmişten eski bir ses," diyebiliriz. Yer açarken, "Eski bir yaranın yarattığı acı," diyebiliriz.

Eski anılar peşinizi bırakmıyorsa, yukarıdaki stratejilerin yanı sıra bir an için durup şunları düşünün:

- Bu anının sunabileceği faydalı bir şey var mı?
- Size neyi önemsediğinizi söylüyor?
- Size hangi değerleri hatırlatıyor?

Bugün dünyayı daha iyi hale getirmek ya da eski olayların tekrarlamasını engellemek için neler yapabileceğinizi söylüyor?

Bu zor anılar da zihninizin, aşırı yardımsever bir arkadaş olduğuna, geçmiş deneyimlerden öğrenmeniz ya da ders almanız için fazla çaba harcamasına bir örnek. Bu yüzden faydalı bir şeyler bulup bulamayacağınıza bakın. Her zaman olmasa bile, çoğu zaman başarılı olacaksınız.

Bu anılarla ilgili çalışmayı tamamladıktan sonra, dikkatinizi yeniden şimdiki zamana yöneltin. Nerede olduğunuzu ve ne yaptığınızı fark edin, burada ve şu anda. Çünkü bunu her yaptığınızda, şunu geliştirmek için bir adım atmış olursunuz...

21

TAKDİR ETME SANATI

Hiç muhteşem bir gün batımını ya da kocaman bir dolunayı veya kayalıklı bir kıyıya çarpan okyanus dalgalarını izlediniz mi? Hayranlıkla çocuğunuzun ya da partnerinizin gözlerinin içine baktınız mı? Kek pişirirken etrafa yayılan kokuyu ya da yaseminlerle güllerin mis kokusunu keyifle içinize çektiniz mi? Cıvıl cıvıl öten bir kuşu, mırlayan bir kediyi ya da kahkaha atan küçük bir çocuğu zevkle dinlediniz mi?

Her yeni gün yaşadığımız dünyayı takdir etmemiz için çeşitli fırsatlar sunar. Odaklanma ve keyif alma becerilerinizi pratik etmek, hayatınızı daha iyiye götürmek için harekete geçiyor olsanız bile, şu anda hayatı doya doya yaşamanıza yardımcı olur. 'Yat kalk, haline şükret' ve 'Hayatın tadını çıkar' gibi popüler ifadeler, hayatımızdaki bolluğa işaret eder. Etrafımız harikulade şeylerle çevrilidir ama ne yazık ki bunların değerini bilmeyiz. Uyanmanız ve etrafınızdaki dünyanın zenginliğini deneyimlemeniz için birkaç öneri şöyle:

- Bir şey yerken bundan keyif almak, tadını tam anlamıyla hissetmek için bunu bir fırsat olarak kullanın. Düşüncelerinizin gelip gitmesine izin verin ve ağzınızdaki duyumlara odaklanın. Çoğu zaman bir şeyler yiyip içtiğimizde ne yaptığımızın bile farkında değilizdir. Yemek yemek keyifli bir aktivite olmasına rağmen, neden bunu takdir etmek için vakit ayırmayız? Yemeklerinizi bir kurt gibi mideye indirmeden, yavaş yavaş yiyin, uzun uzun çiğneyin. (Bir

videoyu hızını arttırarak izlemeyeceğinize göre, neden yemekleri böyle yemeyesiniz?)

- Yağmur yağdığında, sesine dikkat edin; ritmine, yüksekliğine, sesin azalıp artışına. Pencerelere çarpan yağmur damlalarının oluşturduğu karmaşık desenlere dikkat edin. Yağmur durunca yürüyüşe çıkın, havanın ne kadar temiz olduğunu, patikaların cilalanmış gibi parıl parıl parıldadığını fark edin.
- Havanın güneşli olduğu bir gün sıcağı ve ışığı takdir etmek için birkaç dakikanızı ayırın. Her şeyin ne kadar parlak göründüğünü fark edin; çiçekler, ağaçlar, gökyüzü, insanlar. Yürüyüşe çıkın, kuşları dinleyin ve güneşin teninizde yarattığı hissi fark edin.
- Birisine sarıldığınızda ya da öptüğünüzde, hatta tokalaştığınızda kendinizi bu eyleme verin. Ne hissettiğinizi fark edin. Bu temasla karşınızdaki kişiye geçen sıcaklığınızı ve kendinizi nasıl açtığınızı fark edin.
- Önemsediğiniz kişilere onları daha önce hiç görmemişsiniz gibi yeni bir gözle bakın. Bunu eşinize ya da partnerinize, arkadaşlarınıza, ailenize, çocuklarınıza, iş arkadaşlarınıza ve meslektaşlarınıza uygulayın. Nasıl yürüdüklerini, konuştuklarını, yiyip içtiklerini ve yüzleri, bedenleri ve elleriyle neler yaptıklarını fark edin. Yüz ifadelerini fark edin. Yüzlerindeki çizgileri ve gözlerinin rengini fark edin.
- Sabah yataktan kalkmadan önce yavaşça hafif nefesler alıp verin ve ciğerlerinizin hareketlerine odaklanın. Hayatta olduğunuza, ciğerlerinizin siz derin bir uykudayken bile, gece boyunca size oksijen sağladığına dair bir hayret hissinde olun.
- Deneyene kadar inanmayacaksanız ama sonrasında elinize yepyeni bir takdir hissi duyacaksınız. Normalde elinizin 'değerini bilmediğinizi' kabul ettiğinizde çok şaşıracaksınız.

Keyif Alın Ama Kendinizi Kaptırmayın

Şu ana dek, bu kitapta rahatsızlık verici düşünce ve duygulara epey yer verdik ancak hoş olanlara karşı takdir hissetmekten çok az

söz ettik. Bunu kasıtlı olarak yaptım. Daha önce de gördüğümüz gibi, hoş duygulara önem verdikçe, rahatsızlık verici duygularla daha çok boğuşur, mücadele ve acı çekme kısır döngüsü yaratır ve daha şiddetli hale getiririz. Hoş duygular da diğer duygular gibi gelip giderler. O halde geldikleri zaman bu duygulardan keyif alalım ve takdir edelim ama bunlara kendimizi kaptırmayalım!

Bir başka deyişle bir dahaki sefere mutlu ya da huzurlu, neşeli ya da memnun hissettiğinizde veya başka bir hoş duygu deneyimlediğinizde bunu, nasıl bir duygu olduğunu tam manasıyla fark etmek için bir fırsat olarak kullanın. Bedeninizde neler hissettiğinizi fark edin. Nasıl nefes alıp verdiğinizi, konuştuğunuzu ya da el kol hareketleri yaptığınızı fark edin. Ortaya çıkan dürtüleri, düşünceleri, anıları, duyumları ve imgeleri fark edin. Birkaç dakika bu duyguyu takdir edin. Ancak bu duyguya saplanıp kalmayın. Hoş duygulara da zorlayıcı duygular gibi davranın: Bunları kabul edin, orada olmalarına ve diledikleri gibi gelmelerine, kalmalarına ve gitmelerine izin verin.

Tadını Çıkarmak

Gözlerinizi açıp daha önceden değerini bilmediğiniz şeyleri fark etmeye başladığınızda, daha fazla fırsatı fark edecek, daha çok uyarılıp ilgi hissedecek, daha fazla tatmin olacaksınız ve ilişkileriniz iyiye gidecek. Bunu şöyle ifade etmek istiyorum: *Hayat, güzelliklerini bu güzelliklerden en iyi şekilde faydalanan kişilere daha çok verir.*

'An'da Olun, Kendinizi Açın ve Önemsediğiniz Şeyleri Yapın

Böylece bu kitabın 2. Kısım'ının sonuna geldik. Şu ana dek, daha ziyade 'an'da olma (dikkatinizi önemli konulara yöneltme ve yaptığınız şeye odaklanma) ve 'kendinizi açma' (duyguların kancasından kurtulma ve diledikleri gibi gelmelerine, kalmalarına ve gitmelerine izin verme) becerilerinize odaklandık. 3. Kısım'da 'önemli olan şeyleri yapma' becerinizi geliştireceğiz: değerlerinizle bağ kurma ve bunları hayatı zenginleştiren, etkin eylemlere dönüştürme.

Bu üç kısa ifade, '*an'da olma, kendini açma, önemli olanı yapma* hemen hemen tüm ACT modelini özetlemektedir. 'An'da olma ve kendimizi açma becerimiz ne kadar iyi olursa, zorlayıcı düşünce ve duyguların kancasından kurtulmak ve uzaklaştırıcı eylemleri bırakmak o kadar kolaylaşır. Dahası, önemli olan şeyleri daha çok yaptıkça, hayat daha iyiye gider. Aşağıdaki diyagram bunu gösteriyor.



'An'da olma, kendini açma ve önemli olanı yapma için kullanılan teknik terim 'psikolojik esnekliktir.' Araştırma sonuçları gayet açıktır: Psikolojik esnekliğimiz ne kadar iyi olursa, sağlığımız, iyi oluş halimiz ve mutluluğumuz da o kadar artar.

Elbette istediğimiz hayatı yaratmak için harekete geçerken, birçok korku, engel ve zorlukla karşılaşırız, dolayısıyla rahatsız edici düşünce ve duyguların ortaya çıkması kaçınılmazdır. Ancak daha fazla 'an'da olarak ve kendimizi açarak (çapa atmak, fark etmek ve isimlendirmek, yer açmak, öz şefkat, odaklanmak ve yeniden odaklanmak, keyif almak ve takdir etmek vs.), bu tür engelleri aşabilir ve daha iyi bir hayat inşa etmek için gerekenleri yapabiliriz.

ÜÇÜNCÜ KISIM

HAYATI NASIL ANLAMLI KILARIZ?

22

YAŞAMAYA DEĞER BİR HAYAT

Birkaç sene önce yakın arkadaşım Fred çok ters giden bir iş kurdu. Sonuç olarak o ve karısı evleri dâhil sahip oldukları her şeyi kaybettiler. Büyük maddi sıkıntılar içinde makul bir kira bedeli olan bir yerde yaşayabilmek için şehir dışına taşınmaya karar verdiler. Fred orada çoğu Çinli ve Koreli olan gençlerin kaldığı bir öğrenci yurdunda bir iş buldu.

Fred'in daha önceki iş deneyimiyle hiçbir ilgisi olmayan bir işti. Görevleri arasında yurtta düzeni ve güvenliği, gençlerin ödevlerini yapmasını ve doğru zamanda yatmalarını sağlamak vardı. Ayrıca geceleri de orada kalacaktı ve ertesi sabah çocukların okula gitmek için hazırlanmasına yadım edecekti.

Fred'in yerinde olan birçok kişi ciddi bir depresyona girebilirdi. Ne de olsa işini, evini, birikimlerini kaybetmişti ve haftanın beş günü karısından ayrı kalması gereken düşük ücretli bir işte çalışacaktı! Ama Fred iki seçeneği olduğunu fark etti: Ya kayıplarını düşünüp kendisini harap ve mutsuz edecekti ya da bu durumdan elinden geldiğince faydalanacaktı.

Neyse ki ikinci seçenekte karar kıldı.

Temel değerleriyle bağ kurdu: yardımsever, destekçi, ilgili ve teşvik edici olmak. Bu değerler doğrultusunda, çocuklara giysilerini ütülemek ve basit yemekler pişirmek gibi faydalı beceriler öğretti. Ayrıca okulun ilk yetenek yarışmasını düzenledi ve çocukların,

öğrencilik hayatıyla ilgili esprili bir belgesel çekmesine yardım etti. Bunların yanı sıra, öğrencilerin gayrı resmî danışmanı oldu. Birçoğu çeşitli sorunlarıyla başa çıkabilmek için ondan tavsiye istemeye geldiler; ilişkilerinde yaşadıkları zorluklar, ailevi sorunlar, dersleriyle ilgili sorunlar gibi. Bunların hiçbiri Fred'in görev tanımında yoktu ve çocuklara yardımcı olduğu için fazladan ücret de almıyordu, bunları sadece ama sadece yardım etme ve önemseme değerleriyle hareket ettiği için yapıyordu. Sonuç olarak sıkıcı ve onu tatmin etmeyen bir iş olabilecekken, anlamlı ve onu tatmin eden bir işe dönüştü.

Fred yoğun acı verici düşünce ve duygular deneyimledi mi? Hem de nasıl! Tıpkı kısa sürede kapanma ihtimali bulunmayan büyük bir gerçeklik uçurumuyla karşı karşıya kalan herkes gibi, çok incinmiş durumdaydı. Fred değerlerine uygun yaşamayı seçtiğinde, bu tavrı sihirli bir değnek gibi bütün sorunlarını gidermedi ve hayatının sonuna dek mutlu yaşamasını sağlamadı. Ancak hayat kalitesini arttırdı, yaşamını daha anlamlı ve tatminkâr hale getirdi. Onun iş yerindeki her gününü, "Hayat berbat!", "Bu işten nefret ediyorum," "Her şeyi mahvettim," "Ben eziğin tekiyim!" gibi düşüncelerin kancasına takılmış bir halde geçirdiğini hayal edebiliyor musunuz? Günlerini değerlerine uygun bir şekilde 'an'da olarak geçirmek yerine, düşüncelere dalarak ve duygularıyla boğuşarak yaşamış olsaydı, kim bilir ne kadar çok şey kaçırırdı!

Değerler ve Hedefler

10. Bölüm'de değerleri *kendimize, başkalarına ve etrafımızdaki dünyaya nasıl davranmak istediğimizle ilgili en derin arzularımız olarak* tanımlamıştım. Birazdan bunu biraz daha ayrıntılı bir şekilde açıklayacağım ama önce değerlerimizi bilmenin ve kullanmanın faydalarına göz atalım:

- **Birincisi**, daha işe yarayan şeyler yapabilmemiz için akıllıca seçimler yapmamıza yardımcı olurlar.
- **İkincisi**, bize yol gösteren, yolumuzu bulmamızı sağlayan ve bir amaç hissi veren içsel bir pusula gibidirler.
- **Üçüncüsü**, bize gerçekten önemli olan şeyleri yapabilmemiz için motivasyon ve güç verirler.

- **Dördüncüsü**, her şey sıkıcı ve vasat olduğunda, hayatımızı renklendirirler.
- **Son olarak** değerlerimize göre yaşadığımızda, bize daha büyük bir tatmin hissi verirler; kendinize doğru davrandığınızı, hayatınızı kendi istekleriniz doğrultusunda yaşadığınızı, gerçekten olmayı arzuladığınız insan gibi davrandığınızı hissettirirler.

Değerler ve hedefler arasındaki ayrımı bilmek önemlidir. Bir değer, davranışlarımıza dâhil etmek istediğimiz, kullandığımız sözcükleri ve bunları nasıl söylediğimizi, sergilediğimiz davranışları ve bunları nasıl sergilediğimizi yönlendiren bir özelliktir. Bir hedef ise sahip olmayı, elde etmeyi, başarmayı ya da tamamlamayı istediğimiz şeyleri ifade eder. Örneğin 'harika bir işiniz' olmasını istiyorsanız, bu bir hedeftir ancak 'sorumlu ve güvenilir' davranmak istiyorsanız, bunlar değerlerdir. Birkaç örnek daha verelim:

- 'Bir partner' bulmak: hedef. 'Sevgi dolu' olmak (partneriniz olsun olmasın): değer.
- Aileniz için bir 'ev satın almak:' hedef. Ailenize karşı 'destekleyici ve ilgili' olmak (bir ev alsanız da almasanız da): değerler.
- 'Deniz aşırı ülkelere seyahat' etmek: hedef. Seyahat ederken, 'meraklı, açık, tatminkâr' olmak (iş için gidiyor olsanız bile): değerler.
- 'Bir çocuk sahibi' olmak: hedef. 'Sevgi dolu ve ilgili' olmak (çocuğunuz olsa da olmasa da): değerler.
- 'Bir sürü arkadaş' edinmek, 'kendi gibi insanlar yaratmak' ya da 'popüler olmak:' hedefler. 'Sıcakkanlı, açık ve anlayışlı' olmak (bir sürü arkadaşınız olsa da olmasa da): değerler.
- 'Bir fiziksel rahatsızlıktan kurtulmak' ya da 'bir yaralanmadan sonra iyileşmek:' hedefler. 'Kendine iyi bakmak, kendini desteklemek, öz şefkat sergilemek' (fiziksel sağlığınız nasıl olursa olsun): değerler.

Yukarıdaki bütün örneklerde, söz konusu olan hedefe ulaşsanız da ulaşmasanız da değerlerinize uygun bir şekilde yaşayabileceğinizi fark emişsinizdir. Örneğin bir eğitimi tamamlayıp diploma

almak, zengin, meşhur ya da güçlü olmak, bir eve ya da bir arabaya sahip olmak, formda bir vücuda sahip olmak, başkalarının size iyi davranmasını ya da bir hastalıktan sonra iyileşmek istiyorsanız; bunların hepsi hedeflerdir. Değerler ise hedeflerinizin peşinde koşarken, hedeflerinize ulaştığınızda veya *ulaşamadığınızda* kendinize, başkalarına ve etrafınızdaki dünyaya hem şu anda hem de gelecekte nasıl davranmak istediğinizdir.

Değerleri 'hayatın masasına getirmek istediğiniz şeyler' olarak düşünün. Hayatın geniş masasında birçok yemek vardır. Bunlardan bazıları en sevdiğimiz yiyecekler ya da müzikler, yakın olduğumuz bir kişiyle içten ve sevgi dolu bir bağ gibi sevdiğimiz yemeklerdir. Bazılarından da kötü bir hastalık ya da bir yakınımızın ölümü gibi nefret ederiz. Geri kalanlar ise aradadır.

Hayatın masasındaki yemekler her an değişir. İstediğimiz yemekler masada değil diye söylenebilir ya da bazıları keşke orada olmasaydı diye kızabiliriz. Bunlar normal tepkiler olmasına rağmen faydalı değildir. Daha faydalı bir yaklaşım şunu düşünmektir: *Hayatın masasına ne getirmek istiyoruz?* Masa nasıl kurulmuş olursa olsun, her zaman getirebileceğiniz pek çok şey vardır: sevgi, sevecenlik, ilgi, merak, açık sözlülük, cesaret, bilgelik, öz şefkat ya da dilediğimiz diğer değerler. Sözlerimiz, davranışlarımız ve eylemlerimizle bu özellikleri bilinçli olarak masaya getirebiliriz. 'Değerlerimize göre yaşamaktan' söz ederken kastettiğimiz şey budur.

10. Bölüm'de, mülteci kamplarında pek çoğumuzun hayal bile edemediği bir yokluk ve zorluk içinde, özgürlük, yiyecek, su, konut, sağlık hizmetleri ve elektrik gibi değerini bilmediğimiz ayrıcalıklara erişimi olmadan yaşayan kişilerden söz ettik. Ancak bu kişiler bu şartlara rağmen her gün değerlerine göre yaşamanın küçük de olsa yolunu bulurlar ve bunu yaptıkça kamptaki hayat kaliteleri daha iyiye gider. Bu, özellikle de en çok istediğiniz şeylerden mahrum kaldığınız ya da sizi istediğiniz şeylerin birçoğunu yapmaktan alıkonulduğunuz bir durumda olduğunuzda son derece önemli bir iç görüdür (örneğin hapiste ya da hastanede olmak, berbat bir işe mahkûm olmak ya da kronik bir hastalık ya da yaralanmada).

Ancak değerlerinize göre yaşamak, hedeflerimizin hepsinden vazgeçmemiz anlamına gelmez. Fred örneğine geri dönelim. Geçimini sağlamak zorunda olduğu için o işten vazgeçmedi ve her gün iş yerinde değerlerine göre yaşamaya devam etti. Ancak gerçekten istediği işi bulma hedefinden de vazgeçmedi. Her zaman kusursuz bir organizatör ve idareci olmuş, tiyatro ve müzikal yapımlara özel bir ilgi duymuştu ve çalışmayı en çok istediği alan buydu. Nihayet aylarca birçok işe başvurup geri çevrildikten sonra, bir yerel sanat festivalinin idarecisi olarak iş buldu. Onu tatmin eden, iyi bir maaş kazandığı ve karısıyla daha çok zaman geçirmesini mümkün kılan bir işti.

Fred'in öyküsü, hedeflerimizin peşinden koşmaya devam ederken bile, değerlerimize göre yaşayabileceğimize dair harika bir örnek. Ayrıca değerlerimizi masaya getirerek herhangi bir işi, istemediğimiz bir iş olsa bile, nasıl geliştirebileceğimize dair de iyi bir örnek. Böylelikle daha iyi bir iş ararken ya da eğitim alırken, sahip olduğumuz iş bizi daha fazla tatmin edebilir. 22. Bölüm'de nasıl gerçekçi hedefler belirleyebileceğinizi ve bu hedeflere ulaşma şansınızı nasıl arttırabileceğinizi ele alacağız ama şimdilik değerlere odaklanmaya devam edeceğiz. Neden mi? Çünkü hedef odaklı bir iş, kronik memnuniyetsizliklerin yaşandığı bir hayattır. Bunu daha iyi anlayabilmek için şu örneğe göz atalım.

Bir Arabanın Arka Koltuğunda İki Çocuk

Bir arabanın arka koltuğunda iki çocuk oturuyor ve anneleri onları arabayla üç saatlik bir mesafede olan Disneyland'e götürüyor. Çocuklardan biri tamamıyla hedefe odaklanmış durumda: *Disneyland'e varmak!* Sabırsızlık ve bıkkınlık içinde oturuyor. Birkaç dakikada bir, "Hâlâ varmadık mı?", "Sıkıldım," "Ne kadar kaldı?" diye sızlanıyor. (Tanıdık geldi mi?)

İkinci çocuğun hedefi de aynı –*Disneyland'e varmak!*– ama neşeli ve meraklı olma değerleriyle bağ kurmuş olduğu için, 'Casus Oyunu' oynuyor, pencereden dışarı bakıyor, otlaklardaki ineklerle koyunları görüyor, yanlarından geçen devasa tırlara hayranlıkla bakıyor, gülümseyen yayalara el sallıyor. 'An'ı yaşıyor, bulunmadığı yeri kafasına takmaktansa bulunduğu yeri takdir ediyor.

Disneyland'e vardıklarında, ikisi de hedefine ulaştığı için mutlu oluyor ama aralarından sadece biri araba yolculuğundan keyif almış oluyor. Eve dönerlerken birinci çocuk, "Hâlâ gelmedik mi?" diye sızlanırken, diğeri yine yolculuğun keyfini çıkarıyor.

Şimdi, farklı bir senaryoya göz atalım: Disneyland'e giderken araba *yolda* bozuluyor ve çocuklar oraya gidemiyor, her ikisi de hayal kırıklığına uğruyor ama hangisi en keyifli yolculuğu yapıyor?

Hayatı birinci çocuk gibi yaşadığımızda yorgun düşeriz: Sürekli olarak bir hedeften diğerine atlarız. Zihin bizi şu hikâyeyle kancasına takar: "Bu işi kaptıktan, kilo verdikten, bir partner bulduktan, terfi ettikten, bir çocuk sahibi olduktan, bir araba satın aldıktan, bu projeyi bitirdikten sonra *mutlu* olacağım..." Bu hikâyenin hayatımızı yönetmesine izin verirsek, çılgınlar gibi bu hedeflerin peşinden koşarken uzuuuuun memnuniyetsizlik ve bıkkınlık dönemleri deneyimleriz, *eğer* bunları elde edersek kısa mutluluk anları yaşarız. (Ancak bu hoş duygular bile bir sonraki hedef devreye girdiğinde hızla kaybolup gider.) Değer odaklı bir hayat her zaman hedef odaklı bir hayattan daha tatminkâr olur çünkü hedeflerimize ulaşamasak bile, hedeflerimize doğru ilerlerken yolculuğun her adımından keyif alırız.

Yaşamaya Değer Bir Hayat

Birçok danışanım, "Hayatın amacı ne?", "Hayat bundan mı ibaret?" "Neden hiçbir şey beni heyecanlandırmıyor?", "Neden hayatım bu kadar vasat/boş/sıkıcı?" gibi sorular sorar. Diğerleri ise, "Hayat berbat!", "Belki de dünya bensiz daha iyi olurdu," "Yapabileceğim hiçbir şey yok," "Bazen yatıp keşke hiç uyanmasam diye düşünüyorum" gibi şeyler söyler. Bu tür düşünceler sadece hayatlarının herhangi bir noktasında depresyon geçiren yetişkinlerin yüzde onu arasında değil, nüfusun geri kalanında da yaygındır. Ancak değerler güçlü bir panzehirdir: Hayatınıza amaç ve anlam vermenin bir yoludur.

Yaptığımız her aktivite, esas olarak değerlerimizle motive olursa, çok daha anlamlı ve tatminkâr hale gelir. İTAAT modunda işe gidebilir, "Faturaları ödemek için bu işi yapmak zorundayım" gibi

kuralların kancasına takılabiliriz. Ya da MÜCADELE modunda işe gidebilir, zorlayıcı düşünce ve duygulardan kaçınabiliriz: "Çalışmak, bir ezik gibi hissetmemi engelliyor." Alternatif olarak değerlerimizle motive olmuş bir şekilde işe gidebiliriz: "Değerlerime göre yaşıyorum, aileme destek oluyorum ve onlara bakıyorum." Aynı şekilde iş yerindeyken günümüzü, "Bu iş berbat" düşüncesinin kancasına takılmış bir halde geçirebiliriz. Ya da her günü yardımsever, dürüst ve işbirlikçi olmak gibi değerlerimize göre yaşamak için bir fırsat olarak değerlendirebiliriz. Bu tavır, sıkıcı bir işi hayallerinizi süsleyen işe dönüştürmez ama daha anlamlı ve tatminkâr kılar. Aynı şey, yaptığımız her şey için, özellikle de hayatımızı iyileştirmek için yapmamız gereken vasat, sıkıcı ya da stresli aktiviteler için de geçerlidir.

Tamam, bu kadar teori yeter. Şimdi, daha pratik bir şey yapalım.

Bağ Kurmak ve Düşünmek

'Bağ kurma ve düşünme' alıştırmasında, önemsediğimiz bir kişiyi ele alırız ve birlikte neler yapmak istediğimizi düşünürüz. (Gözlerinizin önüne getiremiyorsanız sorun değil, hissedin yeter.)

A Bölümü

Hayatınızda önemsediğiniz, aktif olan bir kişiyi düşünün; size iyi davranan, birlikte vakit geçirmekten hoşlandığınız bir kişi olsun. Yakın bir zamanda ya da eskiden birlikte yapmaktan hoşlandığınız bir aktiviteyi düşünün. Sıra dışı bir şey olması gerekmez, sadece birlikte vakit geçirdiğiniz, bir şeyler yiyip içtiğiniz, bir oyun oynadığınız, yürüyüşe çıktığınız, plaja yüzmeye gittiğiniz, sohbet ettiğiniz, arabayla gezintiye çıktığınız, sarılıp öpüştüğünüz, top oynadığınız, çocuklarla oyun oynadığınız, kısaca keyif aldığınız herhangi bir aktivite olabilir.

Bir anı seçtikten sonra, bunu mümkün olduğunca canlı bir şekilde hayal edin. Burada ve şu anda yaşıyormuş gibi düşünün. Algılayın, hissedin, zihninizde yeniden yaratın. Neredesiniz? Ne yapıyorsunuz? Neler görebiliyor ve duyabiliyorsunuz, hangi sesleri duyuyorsunuz, nelerin tadını ya da kokusunu hissediyorsunuz?

Bu anıdaki diğer kişiyi fark edin; neye benziyor? Nasıl giyinmiş? Ne söylüyor ya da yapıyor? Ses tonu, yüz ifadesi, duruşu nasıl?

Bu anıdan elinizden geldiğince faydalanın. Hissedin. Size iyi davranan birisiyle keyif aldığınız bir şey yapmak nasıl bir his? Bu duyguyu takdir edin. Keyifle kabul edin. Tadını çıkarın.

Lütfen devam etmeden önce, bir dakika kadar bu alıştırmayı yapın.

B Bölümü

Şimdi, geriye çekilin ve bu anıya bir televizyon ekranına bakarmış gibi bakın (ya da anıyı incelediğinizi/dikkatle baktığınızı düşünün).

Şimdi, bu anıda kendinize odaklanın. Neler söylüyor ve yapıyorsunuz? Diğer kişiyle nasıl etkileşim kuruyorsunuz?

Özellikle de şunları fark edin: Diğer kişiye nasıl davranıyorsunuz? Onlara ne gibi tepkiler veriyorsunuz?

Örneğin açık sözlü, sevecen, nazik, neşeli, şakacı, rahat, bağ kurmuş, katılımcı, ilgili, değer bilen, dürüst, içten, meraklı, cesur, samimi, yaratıcı, coşkulu mu davranıyorsunuz?

Bir dakika boyunca bunu dikkatle düşünün: Masaya hangi özellikleri getiriyorsunuz?

Şimdi, şunu düşünün: Bu anı size başkalarına nasıl davranmak istediğinizle ilgili neler hatırlatıyor? Kurmak istediğiniz ilişkilerle ilgili neler anlatıyor?

Lütfen bir veya iki dakika bunu dikkatlice düşünün.

Şimdi, lütfen alıştırmayı baştan yapın ama bu sefer farklı bir kişiyle ilgili hoş bir anı seçin.
Bir kez daha: Bu anı size başkalarına nasıl davranmak istediğinizle ve nasıl ilişkiler kurmak istediğinizle ilgili neler anlatıyor?

Lütfen alıştırmayı son kez yapın ama bu sefer tek başınıza yaptığınız keyifli, anlamlı ya da tatmin edici bir şeyle ilgili bir anı seçin.

Sonra şunu düşünün: Bu anı size kendinize nasıl davranmak istediğinizi hatırlatıyor mu? Ya kendinizle kurmak istediğiniz ilişkiyi? Nasıl gitti? Bazı kişiler için bu deneyler 'tatlı ve hoş' duyguların

ortaya çıkmasına neden olur. Bazı kişilerde ise acı verici düşünce ve duygular tetiklenir. Her iki tepki de normaldir.

Ancak bu alıştırmaların amacı, herhangi bir hissi ortaya çıkarmak değil, bazı değerlerinizle bağ kurmanıza yardımcı olmaktır. Bunu başarabildiniz mi? Seçtiğiniz ilişkide olmak istediğiniz kişi olduğunuzu hissedebildiniz mi? Diğer kişiye ve/veya kendinize nasıl davranmak istediğinize dair bir duygu yakalayabildiniz mi? Bakalım, bağ kurduğunuz en az üç veya dört değer bulabilecek misiniz. (Zorlayıcı düşünce ve duygular ortaya çıkıyorsa, kancadan kurtulma becerilerinizi kullanın: Zihninize teşekkür edin, yer açın ve kendinize nazik davranın.)

Diğer deneye geçmeden önce, kısaca değerlerle ilgili iki önemli noktaya değinelim.

Değerler Kural Değildir

'Kurallar' temelde zihninizin verdiği talimatlar, emirler ve uyguladığı yasalardır. Zihniniz bir diktatör gibi size şöyle der: "Bu kurallara İTAAT etmen gerek. Bunu yapmazsan, başına çok kötü bir şey gelir!" Dolayısıyla kendinizi boğulmuş, yük altında ya da köşeye sıkılmış gibi hissediyorsanız, büyük bir olasılıkla değerlerinizle bağ kurmak yerine, kuralların kancasına takılmışsınızdır. Aradaki farkı gösteren birkaç örnek:

Sevecen olmak = değer
Ne olursa olsun, her zaman sevecen OLMALIYIM! = kural
Nazik olmak = değer
İnsanlar bana kötü davransa bile, her zaman nazik DAVRANMALIYIM = kural
Etkin olmak = değer
HER ZAMAN etkin OLMALIYIM ve ASLA hata YAPMAMALIYIM = kural

Temelde kurallar zihninizin uymanızı söylediği sıkı talimatlardır. Genellikle *mecbur olmak, yapmak zorunda olmak, zorunlu olmak, doğru, yanlış, her zaman, asla, bunu yap, bunu yapma, o vakte kadar yapamazsın, şöyle olmazsa yapamazsın, bu yüzden*

yapamazsın gibi ifadeler içerirler. En zor durumlarda bile, değerlerinize uygun bir şekilde hareket etmenin pek çok yolu vardır. Öte yandan kurallar seçeneklerimizi epey daraltabilir: Bunlara ne kadar sıkı bir şekilde İTAAT etmemiz gerekirse, seçeneklerimiz de o kadar azalır.

Elbette kurallar genel olarak faydalıdır; yolun hangi şeridinde ilerlememiz gerektiğini bilmek iyidir. Ancak kendimize koyduğumuz kuralların birçoğu sıkışıp kalmamıza neden olur: "Bunu kusursuz bir şekilde yapmalıyım, yapamazsam hiçbir anlamı kalmaz," "Başa çıkabilmek için alkol almalıyım," "İnsanlardan uzak durmalıyım, yoksa ben incitirler," "Başkalarına her zaman öncelik vermeliyim, onların ihtiyaçları benim ihtiyaçlarımdan daha önemli." Kurallarımızın kancasına takıldıkça, bunlara uymak için daha büyük bir zorunluluk hissederiz, kuralları çiğnediğimizde ya da karşı geldiğimizde hissettiğimiz kaygı seviyesi de artar.

Ayrıca kuralların kancasına takıldığımızda, değerlerimizin 'enerjisini tüketirler.' Esnek bir şekilde değerlerimize göre yaşadığımızda, bir anlam, amaç, güç ya da canlılık hissine sahip oluruz ancak kuralların kancasına takıldığımızda, baskı, mecburiyet, ağırlık, utanç, suçluluk, kaygı hisseder, sıkışmışlık hissine kapılırız.

Bu durumda kuralların kancasından kurtulmaya çalışırken, doğal olarak bunların altında gömülü kalan değerleri çıkarmaya çalışırız. Bildiğimiz bütün kancadan kurtulma yöntemleri işe yarayabilir. Örneğin kuralları 'fark edebilir ve isimlendirebiliriz', "Teşekkürler zihnim. Nasıl yaşamam gerektiğiyle ilgili sıkı kurallar koyarak bana yardım etmeye çalıştığını biliyorum. Ama ben farklı bir yaklaşım izleyeceğim ve neler olduğuna bakacağım." Ya da kurala uyma mecburiyeti çok güçlüyse, çapa atabiliriz.

Değerler Sürekli Olarak 'Hareket' Halindedir

Değerlerimiz bir dünya küresindeki kıtalar gibidir. Küreyi ne kadar hızlı çevirirseniz çevirin, kıtaları asla aynı anda göremezsiniz, bazıları arkaya doğru ilerlerken, diğerleri ön tarafa doğru ilerler. Dolayısıyla gün boyunca değerlerimizin pozisyonu değişir; siz rol değiştirip farklı durumlara geçerken, değerlerinizden bazıları ön plana çıkar, bazıları da arka plana geriler.

Bu, genellikle belirli bir durumda hangi değerleri sergileyeceğimize öncelik verdiğimiz anlamına gelir. Örneğin yakın ilişkilerimizde sevgi dolu ve ilgili olmak gibi değerlere sahip olabiliriz. Ancak sürekli olarak düşmanca ve kötü davranan bir ebeveynimiz varsa, kendimizi koruma ve öz saygıyla ilgili değerlerimiz öncelik kazandığı için onunla bağımızı kesebiliriz. Diğer taraftan sevgi dolu ve ilgili olma değerlerimiz bu durumla birlikte yok olmaz, bunları sadece o ilişkide 'kürenin arka tarafına' iteriz. Bu arada sevgi dolu ve ilgili olma değerleri iyi ve sağlıklı ilişkilerimizde 'kürenin ön tarafında' kalır.

Değer Kontrol Listesi: Yeniden Göz Atalım

10. Bölüm'de, sizden bir değer kontrol listesini okumanızı ve hangilerini önemli bulup bulmadığınızı düşünmenizi istemiştim. Artık sahip olduğunuz ekstra beceriler ve bilgiyle o listeye geri dönüp bunu tekrar yapmanızı öneririm. Bu sefer, bu deneyde farklı sonuçlar aldığınızı görebilirsiniz. Sonuçların aynı kalması da mümkün. Her halükârda size değerlerinizle ilgili netlik sağlayacaksa tekrar yapmaya değer. Bu yüzden okumaya devam etmeden önce lütfen o listeye geri dönün.

Yaptınız mı? Kolay mıydı, zor muydu? Sizi rahatsız eden düşünceler ve duygular ortaya çıktı mı? Önceki denemenizle aynı mı, yoksa farklı mı? İnsanlar değerlerle ilgili çalışmalardan çok farklı sonuçlar alırlar: Birkaçı kolay bulur, çoğu zor bulur ve bazıları son derece acı verici ya da kaygılarını tetikleyici bulur. Bu yüzden acı verici düşünceler ve duygular ortaya çıkarsa, lütfen pes etmeyin: Tüm kancadan kurtulma becerilerini uygulayın ve kendinize nazik davranın.

Engeller

Zihnimiz bizi değerlerimizden uzak tutmak için her türlü engeli önümüze koyabilir. Bu alıştırmayı yaptıktan sonra, Karl üzgün üzgün, "Sana karşı dürüst olacağım, Russ," dedi. "Sana 'sevgi dolu' ve 'nazik' yanıtlarını vermek isterdim ama ne yaptığımı düşündüğümde, ne kadar hain, kötü yürekli ve bencil davrandığımı anlayınca bunların değerlerim olmadığını gördüm." Bu, yaygın bir yanlış anlamadan ibaret. Birçok kişi sorunlu, yıkıcı ya da kendimize zarar

veren davranışların temel değerlerimizi yansıttığını düşünür. Ancak araştırmalar bize bunun tam tersinin doğru olduğunu söylüyor; bu tür davranışlar değerlerimizi yansıtıyorsa bile, nadiren yansıtıyor. Bu davranışlarda bulunmamızın nedeni, düşünce ve duygularımızın kancasına takılmamız ve değerlerimizden uzaklaşmamız.

Böylece Karl'a değerlerimizin arzu edilen davranış özellikleri olduğunu söyledim. "Değerler kendi seçtiğimiz bir dünyada nasıl davranmak istediğimizi ifade eder," dedim. "Dolayısıyla sahip olmayı arzu ettiğin, dilediğin her özellik tanım gereği zaten değerindir: Arzu ettiğin davranışın bir özelliğidir. Sevgi dolu olmayı istiyorsan, 'sevgi dolu olmak' değerlerinden biridir. Nazik olmayı istiyorsan, 'nezaket' değerlerinden biridir."

"Ama ben nazik ya da sevgi dolu hiçbir şey yapmıyorum," dedi Karl.

"Önemli bir şeyi vurguladın," dedim. "Değerler ve eylemler arasındaki o çok önemli ayrıma parmak bastın. Herhangi bir değer söz konusu olduğunda, bunu ya uygularsın ya da uygulamazsın. Nazik ya da sevgi dolu olma değerlerini uygulamak istiyorsan, hayatında bunları hiç sergilememişsen bile bugün sergilemeye başlayabilirsin."

"Peki, bunların *gerçek* değerlerim olup olmadığını nasıl bileceğim?" diye sordu Karl. Bu da sık sık karşılaştığım bir sorudur ve genellikle eski bir özeyişle yanıt veririm...

"Bir düşüncenin doğru olup olmadığı denemeden anlaşılmaz."

Diyelim ki karşınızda leziz bir puding var (ya da puding sevmiyorsanız başka bir tatlı ya da tatlı sevmiyorsanız bir pizza veya pizza sevmiyorsanız bir meyve salatası) ve yeni hazırlanmış bir şekilde masada duruyor. Çok leziz görünüyor ve harika kokuyor ama acaba öyle mi? Bunu saatlerce inceleyebilir, düşünebilir, sorgulayabilir, kafa patlatabilir, felsefe yapabilirsiniz ama ne kadar düşünürseniz düşünün, yine de tadının ne kadar iyi ya da kötü olduğunu anlayamazsınız. Bunu anlamanın tek yolu tadına bakmaktır.

Aynı şey değerler için de geçerlidir. Bazı değerlerin 'gerçekten size ait olup olmadığını' bilmiyorsanız, bu meseleyi konuyu

uzun uzun düşünerek ya da felsefe yaparak çözemezsiniz. Bunu bilmenin tek yolu, bu değerleri sergilemektir: Bunları hayatınıza dâhil etmeyi dener ve neler olduğuna bakarsınız. Bu değerleri sergilediğinizde, daha çok dilediğiniz gibi bir insan olduğunuzu hissederseniz, o halde doğru yolda olduğunuzu anlarsınız; böyle hissetmezseniz, farklı değerleri deneyebilirsiniz.

Tat Katmak ve Tadını Çıkarmak

İnsanların genel olarak bocalamasının nedeni, hayatlarını bir gecede değiştirmeye çalışmalarıdır. Bunun bir stres ve başarısızlık reçetesi olduğunu söyleyebilirim. İşin püf noktası küçük düşünmek, küçük adımlar atmaktır. Değerlerinize göre yaşamanın küçük yollarını arayın. Zamanla bu ufak adımlar büyük etkiler yaratır. Bunu aklımızda tutarak size 'tat katma ve tadını çıkarma' denen bir başka alıştırma önereceğim.

Her sabah sergilemek istediğiniz bir veya iki değer seçin. Örneğin 'yardımsever olmak' ve 'açık olmak' ya da 'nazik olmak' ve 'cesur olmak' değerlerini seçebilirsiniz. Sürekli bir deney olacağından, değerleri dilediğiniz gibi her gün ya da her hafta değiştirebilirsiniz.

(Hangi değerleri seçeceğinizi bilemiyorsanız, listede alfabetik sırayla ilerleyebilirsiniz. Listedeki değerlerle denemeler yapın ve neler olacağına bakın. Yeni bir giysi gibi üstünüze deneyin. Üstünüzde iyi duruyorsa, sorun yok demektir. Ama durmuyorsa, diğerlerini deneyin.)

Gününüze devam ederken, bu değerleri aktivitelerinize 'serpiştirmek' için fırsatlar arayın, özellikle de başkalarınızla olan ilişkilerinizde. Bir başka deyişle kendi başınıza ya da başkalarıyla birlikteyken her ne diyorsanız ya da yapıyorsanız, bunlara o değerlerin tadını katıp katamayacağınıza bakın (o durum için uygun olduğu sürece).

Aktivitelerinize tat katarken bir yandan bunların tadını da çıkarın! Ne yaptığınızı fark edin, buna tüm dikkatinizi verin, tam anlamıyla 'an'da olun ve deneyimi aktif bir şekilde takdir hissiyle yapın, tıpkı en sevdiğiniz yemeğin ya da müziğin tadını çıkardığınızda yaptığınız gibi.

23

ADIM ADIM İLERLEMEK



Hiç işlenmemiş bir mermer bloğundan çok güzel bir heykel yaptınız mı? Ben de yapmadım. Ancak filmlerdeki heykeltıraşları izledim ve şurası kesin: Mermerin on farklı yerini aynı anda oymazlar. Her seferinde bir nokta üstünde çalışırlar. Yavaş yavaş, her seferinde bir noktayı oyarak o işlenmemiş mermer bloğunu muhteşem bir esere dönüştürürler.

Aynı ilke daha iyi bir hayat inşa ederken de geçerlidir. Aynı anda birçok alan üstünde çalışırsanız stres seviyeniz artar, giderek daha çok kaygı hisseder ya da bunalıp pes edersiniz. Her seferinde hayatın tek bir unsurunda ufak değişiklikler yapmaya odaklanın. Zamanla bu ufak değişikliklerin büyük etkileri olacaktır. (Zihniniz itiraz etmeye başlar, "Hayır! Bunlar yeterli değil. Hayatımı *şu anda* düzeltmem gerek!" derse, ne yapacağınızı biliyorsunuz.)

Bazen insanlar bana, "Evet, teoride kulağa güzel geliyor ama *benim durumumda* işe yaramaz. Benim başa çıkmam gereken durumlar söz konusu olduğunda, yapılacak hiçbir şey yok," derler. Onlara asla itiraz etmem, bunun yerine onları şu yöntemle tanıştırırım.

Meydan Okuma Formülü

İçinde bulunduğumuz durum ne kadar zor olursa olsun, her zaman seçeneğimiz vardır. Ne gibi bir zorlukla karşılaşırsak karşılaşalım, sahip olduğumuz üç seçenek vardır:

1. Gitmek
2. Kalmak ve değerlerinize göre yaşamak; durumunuzun daha iyiye gitmesi için ne gerekiyorsa yapmak, bu arada hissettiğiniz acıya yer açmak ve kendinize nazik davranmak
3. Kalmak ama hiçbir fark yaratmayan ya da durumun kötüye gitmesine neden olan şeyler yapmak

Elbette birinci seçenek, yani gitmek her zaman mümkün değildir. Örneğin hapisteyseniz, dilediğiniz zaman çekip gidemezsiniz. Ancak bir durumu geride bırakıp gitmek seçenekler arasındaysa, bunu ciddi ciddi düşünün. Büyük anlaşmazlıkların yaşandığı bir ilişki, anlamsız bir iş, sevmediğiniz bir mahalle söz konusuysa, o mahalleden gittiğinizde hayatınız daha iyi olmaz mıydı?

Gidemiyorsanız, gitmek istemiyorsanız ya da bunu en iyi seçenek olarak görmüyorsanız, elinizde 2. ve 3. seçenekler kalır. Ne yazık ki 3. seçenek hepimize doğal gelir; zorlu durumlarda, zorlayıcı düşünce ve duyguların kancasına kolaylıkla takılır ve bizi olduğumuz yere hapseden ya da durumun daha kötüye gitmesine neden olan, kendimize zarar verdiğimiz davranış kalıpları sergileriz.

Dolayısıyla 1. seçenek elenmişse, daha iyi bir hayata giden yol 2. seçenektir: Durumu düzeltmek için elinizden geleni yaparsınız. En önemlisi de bu seçeneğin size yardım edebilecek ve destek verebilecek başka kişilere ulaşmayı da içermesidir. Ayrıca kültürünüzde, toplumunuzda ya da topluluğunuzda olumlu değişiklikler yapmak için aktif bir şekilde çalışan grup ya da hareketlere katılmayı da kapsayabilir.

Elbette zor bir durumdayken mutlu olmayı bekleyemezsiniz, birçok acı verici düşünce ve duygunun ortaya çıkması kaçınılmazdır. Böylece 2. seçeneğin ikinci kısmı, yani acıya yer açmak ve kendinize nazik davranmak gerekli hale gelir.

10. Bölüm'de, Dünya Sağlık Örgütü tarafından dünyanın dört bir yanındaki mülteci kamplarında kullanılan bir ACT programından söz etmiştim. Meydan okuma formülü o programın temelini oluşturmaktadır. Elbette mülteciler kamplarından çıkıp

gidemezler, savaşın sona ermesini sağlayamazlar ya da kaçtıkları zulme bir son veremezler, dolayısıyla onlar için 1. seçenek geçerli değildir. Ama 2. seçeneği kullanabilirler. Kamp içinde bir kişinin her gün sergilediği herkese dostane davranmak ve destek vermek gibi birçok ufak değer odaklı davranış, hepsinin hayatında büyük etkiler yaratır. Bu, hepimiz için geçerlidir. Şimdi, bunu nasıl pratiğe dökebileceğimize göz atalım.

Hayatın Dört Temel Alanı

Aynı anda birçok şey üstünde çalışıp bocalamamanız için hayatı dört temel alana ayıralım: İş, sevgi, eğlence, sağlık. Buradaki amaç her seferinde tek bir alan üstünde çalışmaktır. Bu terimleri geniş bir anlamda şu şekilde kullanıyoruz:

- **İş**, ücretli, gönüllü ya da evde/bakım hizmeti işlerini kapsayan bir şemsiye terimdir. Ayrıca buna hem resmî (bir kurs ya da staj gibi) hem de gayrıresmî (kitap okuyarak, belgeseller izleyerek öğrenmek ya da bir arkadaşınızın size bir konuda eğitim vermesi gibi) eğitim ve öğretim aktiviteleri de dâhildir.
- **Sevgi**, hayatınızda önem verdiğiniz kişilerle aranızdaki tüm ilişkileri kapsayan bir terimdir. Buna partneriniz, ebeveynleriniz, arkadaşlarınız ya da akrabalarınız, hatta iş arkadaşlarınız da dâhildir; güçlü bir bağ kurduğunuz ya da kurmak istediğiniz herkes olabilir.
- **Eğlence**, dinlenme ve yeniden canlılık kazanma amaçlı yaptığınız bütün aktiviteleri kapsar: spor, hobiler ya da yaratıcı alanlar; eğlenmek, rahatlamak ya da etrafınızdaki dünyayı keşfetmek için yaptığınız aktivitelerdir.
- **Sağlık**, fiziksel, psikolojik ve (sizi ilgilendiriyorsa) manevi/dini iyi oluşunuz için yaptığınız her şeyi kapsar. Buna egzersiz yapmak, sağlıklı yemekler pişirmek ve yemek, doğada vakit geçirmek, bunun gibi kitaplar okumak, bir danışman ya da terapiste gitmek, kancadan kurtulma becerilerinizi pratik etmek, öz şefkat, dua, meditasyon, yoga, toplumsal hizmetler gibi aktiviteler dâhildir.

Bu dört temel alan birbiriyle örtüşür, bu da 'domino etkisini' kolaylaştırdığı için iyi bir şeydir: Hayatın bir alanındaki ufak değişiklikler, diğerlerinde olumlu 'zincirleme' etkiler oluşturur.

Aşağıdaki tabloda her biri bir alanı temsil eden dört kare göreceksiniz. Lütfen dilediğiniz takdirde kareleri bölün. Örneğin bazı kişiler 'Sevgi' kutusunu arkadaşlar/partner/çocuklar diye, 'Sağlık' kutusunu fiziksel/psikolojik ya da 'İş' kutusunu ücretli/gönüllü diye böler.

Lütfen her karenin (ya da alt bölümün) içine bir ile üç arasında bir değer yazın. Sizin için en önemli olan değerleri seçin, bunlar o alanda sergilemeye başlamak ya da devam ettirmek istediğiniz değerler olmalıdır. (Bazı değerlerin birkaç karede ya da alt bölümde birden belirdiğini, diğerlerinin ise sadece bir kareyle sınırlı kaldığını görebilirsiniz.)

Bunu yaptıktan sonra, son bir haftada ortalama olarak ne kadar bu değerlere göre yaşadığınıza puan verin (örneğin sözlerinizle davranışlarınızı ne kadar etkiledikleri gibi): 10 = en üst seviye ve 0 = hiç. Özellikle 'ortalama' sözcüğünü kullandım çünkü değerlerimize ne kadar uygun bir şekilde yaşadığımız her an büyük ölçüde değişir. Bir gün tam istediğimiz kişi gibi davranırız, ertesi gün düşüncelerimizle duygularımızın kancasına takılır, uzaklaştırıcı eylemler sergileriz ve olmayı istediğimiz kişiyle ilgisi olmayan şeyler söyler ve yaparız. (Alt bölümlere ayırdığınız bir kare varsa, her alt bölüm için ayrı bir puan verin.)

Değerler Karesi

İş Başlamak ya da sürdürmek istediğim değerler: Son bir haftada ortalama olarak ne derece bu değerlere göre yaşadım: 0 = hiç; 10: en üst seviye **Puanım:**	**Sevgi** Başlamak ya da sürdürmek istediğim değerler: Son bir haftada ortalama olarak ne derece bu değerlere göre yaşadım: 0 = hiç; 10: en üst seviye **Puanım:**
Sağlık Başlamak ya da sürdürmek istediğim değerler: Son bir haftada ortalama olarak ne derece bu değerlere göre yaşadım: 0 = hiç; 10: en üst seviye **Puanım:**	**Eğlence** Başlamak ya da sürdürmek istediğim değerler: Son bir haftada ortalama olarak ne derece bu değerlere göre yaşadım: 0 = hiç; 10: en üst seviye **Puanım:**

Okumaya devam etmeden önce, lütfen kutucukları doldurun.

Nasıl gitti? Yanıtlarınızı yazarken, zorlayıcı düşünceler ve duygular ortaya çıktı mı? Yanıtınız 'evet'se, gayet normal bir durum, neredeyse herkes istediğinden daha düşük puanlar alır ve zihnimiz bizi hemen yargılar. Dolayısıyla genellikle suçluluk, utanç ya da kaygı hissederiz. Rutini biliyorsunuz: O düşünce ve duyguların orada olmasına izin verin, yardımları için zihninize teşekkür edin, kendinize nazik davranın ve yaptığınız işe odaklanın. Bir sonraki adıma gelince...

Tek Bir Alanda Kısa Vadeli Bir Hedef Belirlemek

Önümüzdeki hafta üzerinde çalışmak üzere dört temel alandan birini seçin (ya da bir alanın alt bölümlerinden birini). Evet, sadece bir alan seçiyorsunuz ve sadece önümüzdeki hafta üzerinde çalışıyorsunuz. Ufak bir adımla başlamak önemli çünkü bir anda birçok değişiklik yaparsak, bocalar ve pes ederiz.

Bu alıştırmanın amacı, zamanla hayatımızın bütün alanları üzerinde çalışmak ve orta ve uzun vadeli hedefler belirlemektir (bunlardan ileriki bölümlerde söz edeceğim). Ancak bu girişimimizin başarılı olmasını istiyorsak, ağır ilerlememiz gerekiyor. Şu eski Çin atasözünü hatırlıyor musunuz: 'Binlere kilometrelik yolculuklar bile bir adımla başlar.' Ezop'un meşhur fablını hatırlıyor musunuz: 'Ağır ilerleyen çok yol kat eder.' Bir de şu eski atasözü var: 'Küçük şeylerden büyük şeyler doğar.' Son olarak şu hepimizin bildiği... Tamam, bu kadar yeter. Ne demek istediğimi anlamışsınızdır.

Amacınız seçtiğiniz alanda kısa vadeli bir hedef belirlemek; önümüzdeki birkaç saat ya da gün içinde yapabileceğiniz, seçmiş olduğunuz değerlere uygun bir aktivite olmalı. Ama önce, hedef belirlemeyle ilgili birkaç önemli tavsiyeye göz atalım:

Ne Çok Kolay Ne De Çok Zor

Hedefiniz çok kolay olursa, kişisel gelişiminize katkıda bulunmaz. Hedefiniz sizi biraz zorlamalı, konfor alanınızdan çıkarmalıdır. Ancak çok zor olursa, ya pes edersiniz ya da gayret sarf eder ama başarısız olursunuz. Bu yüzden orta yolu bulmanız gerek.

Duygusal Hedefler Yok

Nasıl hissetmek istediğinizi tanımlayan duygusal hedefler belirlemeyin. Bu tür hedefler sizi sadece kendinizi engellediğiniz mücadele stratejilerine geri götürür.

Ölü İnsanın Hedeflerini Belirlemeyin

Bir 'ölü insanın hedefi', bir cesedin sizden daha iyi ulaşabileceği bir hedeftir. Örneğin sigarayı bırakmak istiyorsunuz, bunu ölü bir insan sizden daha iyi yapabilir çünkü bir daha asla sigara içemeyecektir. (Cenazesi yakılırsa ayrı konu.)*

Herhangi bir şeyi yapmamakla ilgili hedefler, bir ölü insan hedefidir, ölüler bir şey yapmamakta çok başarılıdır. Dolayısıyla bu tür hedefleri 'yaşayan insan hedefi'ne (canlı bir insanın ölü bir insandan daha iyi yapabileceği bir hedef) dönüştürebilmek için kendinize şu soruyu sormanız gerekir: "Bu aktiviteyi yapmazsam, bunun yerine ne yaparım?" Örneğin, "Bir sigara içmek yerine, çapa atacağım, sigara içme dürtüsüyle sörf ve birkaç esneme hareketi yapacağım ya da yürüyüşe çıkacağım veya farkındalıkla bir bardak su içeceğim." (İşte, bunlar kesinlikle ölü bir insandan daha iyi yapabileceğiniz şeylerdir.)

Net Hedefler Belirleyin

Eylemlerinizle ilgili net hedefler belirlemek önemlidir. Örneğin, "Daha çok egzersiz yapacağım" gibi belirsiz ifadeler yerine, "Haftada iki kere 30 dakika yüzeceğim" ya da "Her öğle yemeği molasında on dakika yürüyeceğim" gibi hedefler belirleyebilirsiniz.

Ayrıca bunu ne zaman ve nerede yapacağınızı da belirleyin. Örneğin "Çarşamba günü işten sonra parkta koşuya çıkacağım."

Gerçekçi Hedefleriniz Olsun

Şu anda sahip olduğunuz kaynaklara göre gerçekçi bir hedef belirleyin. Kaynaklarınız zaman, para, enerji, fiziksel sağlık, beceriler, bilgi ve başkalarının yardımı ve desteğidir. Dolayısıyla fiziksel

* Kusura bakmayın. Kötü bir espri. Kendimi tutamadım.

sağlığınız iyi değilse, koşuya çıkmak ya da spor salonunda egzersiz yapmak değil, bir yürüyüşe çıkmak gerçekçi olabilir. Unutmayın ki bu kısa vadeli bir hedef, bunu geçekçi bir şekilde bir sonraki hafta içinde yapabilmeniz gerek.

Zorlayıcı Düşünce ve Duyguların Ortaya Çıkmasına Hazır Olun

Konfor alanınızdan çıktığınızda neler olur? Evet, doğru: Huzursuz hissedersiniz. Bu yüzden zihninizdeki gerekçe üreten makinenin bunu yapmamanız için türlü türlü nedenler saymasına hazırlıklı olun. Aynı şekilde bedeninizde rahatsızlık veren hislerin, özellikle de kaygının ortaya çıkmasına da hazırlıklı olun. Sizce hangi düşünceler ve duygular ortaya çıkacak? (Bunlar genellikle siz alıştırmayı yaparken ortaya çıkar.) İstediğiniz hayata doğru ilerleyebilmek için bu zorlayıcı düşünce ve duygulara yer açmaya hazır mısınız? (Yanıtınız 'hayır' ise, başa dönüp hedefinizi değiştirmeniz gerekir, daha ufak, daha basit ve kolay bir hedef belirleyin.)

Başlamaya hazır mısınız? Araştırmalar hedeflerinizi sadece düşünmek yerine yazdığınızda, harekete geçme olasılığınızın daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu yüzden daha iyi bir hayat uğruna lütfen bir kalem alın ve hedeflerinizi ya bu kitaba yazın ya da aşağıdaki diyagramı bir kâğıda çizin ve birkaç dakikanızı diyagramı doldurmak için ayırın.

Yaşam alanı:

Değerler:

Hedef:

Bunu ne zaman ve nerede yapacağım ve özellikle hangi eylemlerde bulunacağım?

Hangi zorlayıcı düşünce ve duygular ortaya çıkabilir?

Bu zorlayıcı düşüncelere ve duygulara karşı kancadan kurtulma becerilerimi kullanmayı ve istediğim hayatı inşa etmek için önemli olan şeyleri yapmayı istiyor muyum? Evet ya da hayır.

(Yanıtınız 'hayır' ise hedefi değiştirin, daha ufak, basit ve kolay bir hedef belirleyin.)

0-10 arasında, bunu yapmam ne kadar gerçekçi?

(Puanınız 7'den düşükse, hedefi değiştirin; daha ufak, basit ve kolay bir hedef belirleyin.)

Okumaya devam etmeden önce, lütfen bu diyagramı doldurun.

Değerlerinizi Uygulamak

Önceki alıştırmayı yaptınız mı? Bazen insanlar bu kısmı atlamaya çalışırlar. Siz de öyle yaptıysanız yakalandınız! Siz pişman olana dek peşinize düşeceğim, sizi yakalayacağım ve acımasızca gıdıklayacağım. Şaka bir yana, lütfen bu alıştırmayı atlamayın. Şu anda size zor bir çalışma gibi gelebilir ancak biraz pratik yaptıktan sonra tüm bu planlamaya gerek kalmadan, doğal bir şekilde yapacaksınız.

Daha önce, endişelenmeye alternatif olarak etkin hedef belirlemeden ve eylem planlamadan söz ettik. Demek istediğim buydu. Zahmetli bir iş gibi gelebilir ancak endişelenmekten çok daha az vakit alır. Üstelik daha üretkendir. Her beceri gibi, bu da pratik yaptıkça kolaylaşır. Zamanla üç kısa adımda değerlerden doğruca eylemlere gitmeyi başaracaksınız:

1. Öncelikle hayatınızın bu alanını ele alırken kendinize şunu sorun: "Kim olmak istiyorum?" ya da "Neyi temsil etmek istiyorum?"
2. Birkaç değerinizle bağ kurduktan sonra, kendinize şunu sorun: "Bu değerleri nasıl sergileyeceğim? Neler söyleyeceğim ya da yapacağım?"
3. Son olarak kendinize şu soruyu sorun: "Bu süreçte ortaya çıkacak olan rahatsızlık verici şeylere yer açmaya hazır mıyım?"

Bunlar kulağınıza biraz zorlama, fazla düzenli, ayrıntılı, yapılandırılmış mı geliyor? Spontane davranmaya, hayatı akışa bırakmaya ne oldu diye mi düşünüyorsunuz? Merak etmeyin, doğru yönde ilerlemeye başladığınızda spontane davranmak için yeteri kadar alanınız olacak. Ancak önce harekete geçmeniz gerek!

Birkaç Örnek

Soula'yı hatırlıyor musunuz? Otuz üç yaşına yeni basmıştı ve bütün arkadaşlarının ciddi ilişkileri varken kendisinin ilişkisi yok diye üzgün ve yalnız hissediyordu. 'Sevgi' alanında, Soula'nın değerleri sevecen, ilgili, açık, duyumsal ve eğlenmeyi seven bir kişi olmaktı. Bu değerleri arkadaşlarıyla, ailesiyle ve kendisiyle olan ilişkilerinde sergileyebiliyordu. Bir partnerle de deneyimlemek is-

tiyordu ama o sırada bir partneri yoktu. Böylece uzun vadeli en büyük hedefi bir partner bulmak oldu. Ondan, bir sonraki hafta yapabileceği kısa vadeli bir hedef belirlemesini istedim, onu uzun vadeli hedefine bir adım daha yaklaştıracak bir hedef bulacaktı. Bir online tanışma sitesine kaydolmaya, bir profil oluşturmaya ve en az bir saat potansiyel adayları incelemeye karar verdi.

Bunu yaparken, ne kadar çok kaygının ortaya çıktığını görüp şaşırdı. Gerekçe üreten makinesi ona bunun bir zaman ve para kaybı olacağını ve sitedeki erkeklerin işe yaramaz, sahtekâr ya da psikopat olacağını söyledi. Ancak Soula onu güvende tutmaya çalıştığı için zihnine teşekkür etti, kaygılarına yer açtı ve aktivitesine devam etti.

Şimdi, Donna'ya geri dönelim. Yakınlarının ölümünü kabul ettikten ve alkol almayı bıraktıktan sonra, hayatını adım adım yeniden inşa etmek gibi göz korkutucu bir işe girişti. Çok kilo vermişti ve bedeni berbat durumdaydı, bunlar yetmezmiş gibi, bir de sürekli olarak sağlığına ve karaciğerine verdiği zarar için endişeleniyordu. Bu yüzden 'Sağlık' alanına odaklanmaya karar verdi. Temel değerleri kendisine bakmak ve kendisini teşvik etmekti. Kısa vadeli hedefleri şöyleydi: sağlıklı bir öğle yemeği ye, arkasından on beş dakikalık bir yürüyüşe çık ve akşam on birde yat. Aslında bir değil, üç hedef belirlemiş olduğunu fark etmişsinizdir. Gerçekçi olduğu ve bocalamanıza neden olmayacağı takdirde dilerseniz birden fazla hedef belirleyebilirsiniz.

İlk haftasında Donna sağlıklı öğle yemekleri yemeyi, yedi günün beşinde yürüyüşe çıkmayı ve dört gece saat on birde yatmayı başardı. Kendisinden gayet memnundu. Evet, hedeflerine kusursuz bir şekilde ulaşamamıştı ama ne olmuş? Fiziksel sağlığıyla ilgilenmek açısından büyük bir gelişme kaydetmişti. Dahası, kusursuz olmaya çalışmak mutsuzluğa davetiye çıkarır.

Şimdi, size geri dönelim: Yukarıdaki alıştırmayı yaptınız mı? Henüz yapmadıysanız, lütfen şimdi yapın. Bir ipucu vereyim: Araştırmalar bir başka kişiye söz verdiğinizde, bir hedefe ulaşmak için daha çok çaba sarf ettiğinizi gösteriyor (sizi destekleyen ve güvenilir bir kişi). Arayabileceğiniz, mesaj atabileceğiniz, e-posta

yazabileceğiniz, bir Zoom görüşmesi yapabileceğiniz ya da yüz yüze konuşabileceğiniz ve planınızdan söz edebileceğiniz birisi var mı? (Yoksa sorun değil, ama varsa kendinizi huzursuz hissetseniz bile, bu kişiyle temasa geçmenizi öneririm.)

Size Verdiğim Garanti

Soula ve Donna hedeflerine ulaşmayı başardılar çünkü gerekenleri yaptılar: Kancadan nasıl kurtulabileceklerini, değerleriyle nasıl bağ kuracaklarını ve gerçekçi hedefler belirlemeyi öğrendiler. Size şunu garanti ediyorum.

Bu bölümde ele aldığımız her şeyi yaparsanız... Hedeflerinize ulaşmayı...

Ya *başaracağınızı*... ya da *başaramayacağınızı*...

Yüzde yüz garanti ederim.

Bu esprili yorumun komik bir yanı var ama ciddi bir yanı da var. Bazen önerdiğim stratejileri kullanacaksınız, harfi harfine uygulayacaksınız ve her şey yolunda gidecek. Ama diğer zamanlarda böyle olmayacak. Neden mi? Çünkü insansınız. Ve yanılabilirsiniz. Hepimiz gibi siz de kusurlusunuz. Her zaman hedeflerine ulaşan, engellerle karşılaştığında hep 'doğru şeyi' yapan hayali bir süper kahraman değilsiniz. Bir insansınız. Bu da hepimiz gibi zaman zaman hedeflerinize ulaşabileceğiniz, diğer zamanlarda ise ulaşamayacağınız anlamına gelir.

Bu hedefe ulaşabilirseniz, ne âlâ. Değerlerinize göre yaşamanın, inşa etmek istediğiniz hayata doğru ilerlemenin, tam manasıyla 'an'da olmanın ve deneyiminizin tadını çıkarmanın nasıl bir şey olduğunu fark edin.

Peki, ya bu hedefe ulaşmakta başarısız olursanız? Orijinal hedefinize 'A planı' diyelim. Herhangi bir nedenden dolayı A planı başarısız olursa, 'B planına' geçin: *Bu değerlere göre yaşamanın başka bir yolunu bulun.*

Hayat karmaşıktır ve planlar değişir. Amacımız belirlediğimiz her hedefe ulaşmak değil ki bu çok saçma olurdu. Amacımız değerlerimize göre yaşamakta daha iyiye gitmek. Dolayısıyla A planından vazgeçerseniz, B planını uygulamaya başlayın ve bu

değerleri sergilerken, bunun nasıl bir deneyim olduğunu fark edin; anlamlı bir yönde ilerleme deneyimine takdir duyun.

Yukarıdaki iki seçeneği de uygulayamazsanız a) kendinize nazik davranın, insan olduğunuzu ve kusursuz olmadığınızı, hepimizin zaman zaman benzer şeyler yaptığını hatırlayın ve b) yolunuza çıkan engelleri, özellikle de hangi düşünce ve duyguların kancasına takıldığınızı fark edin. Değişmek için engellerimizi aşmakla ilgili olan bir sonraki bölüm için çok değerli bir bilgi olacak.

Tamam, bu kadar yeter. Haydi başlayın. Bol şans!

24

KHDG ENGELLERİ

Herhangi bir terapist, koç ya da danışmana sorun: Size bununla sık sık karşılaştıklarını söyleyeceklerdir. Bir seans sırasında, danışanlarının heyecanlandığını, kıpır kıpır olduğunu, coşkulu bir tavırla, "Bunu, şunu ve diğer hedefimi başaracağım," dediğini söylerler. Bir sonraki seansta, danışanları dediklerinin hiçbirini yapmadığı için suçlu hissederek ya da utanç içinde geri gelirler. Danışanlarım böyle yaptığında onlara ne derim biliyor musunuz?

"Tıpkı benim gibisiniz!" (Yüzlerindeki şok ifadesini görmelisiniz.) "Doğru," diye devam ederim, "ne sıklıkta bir şey yapacağımı söyleyip sonra yapmadığımı biliyor musunuz?"

"Siz mi?" derler şaşkınlıkla. "Ama, ama, ama... Siz bir doktorsunuz... Bir yazarsınız... siz... Chris Hemsworth'e çok benziyorsunuz!" (Tamam, tamam, son cümleyi söylemezler.)

"Hepimiz aynı gemideyiz," derim. "İnsanlık hali bu. Heyecanlanırız ve planladıklarımızı yapacağımızı söyleriz. Bazen gerçekten de yaparız, bazen de yapmayız." Sonra sert öz yargılarının kancasından kurtulmalarına ve öz şefkat uygulamalarına yardım ederim. Daha sonra karşılarına ne gibi engeller çıktığına bakarız.

Şimdi, size geri dönelim. A planını ya da B planını *uyguladıysanız*, bravo. Ama uygulamadıysanız, endişelenmeyin: Yalnız değilsiniz. Hepimiz zaman zaman planlarımızı yarım bırakırız. Kendimizi hırpalamamızın da hiç faydası olmaz. Bu yüzden 'yeteri kadar iyi değilsin' hikâyesinin kancasından kurtulun, kendinize şefkatle sarılın ve haydi keşfe çıkalım...

Engeller Nelerdir?

Daha anlamlı bir hayata doğru ilerlerken, defalarca KHDG engelleriyle karşılaşırız:

K = Kancaya takılırız
H = Huzursuzluk hissinden kaçınırız
D = Değerlerden uzaklaşırız
G = Gerçekçi olmayan hedefler belirleriz

Şimdi, bunlara sırayla göz atalım.

K = Kancaya takılmak

Zihnimizdeki o gerekçe üreten makine çok yaratıcıdır, harekete geçmemizi engellemek için birçok ikna yöntemine başvurur: "Daha iyi bir hayatı hak etmiyorum," "Başarısız olacağım," "Bu işi berbat edeceğim," "Kötü bir şey olacak," "Başarılı olabilmek için gerekli özelliklere sahip değilim," "Çok meşgulüm/yorgunum/depresifim/ kaygılıyım," "Bunu sonra yaparım," gibi.

Ama bunların hiçbiri önemli değildir... Tabii, kancaya takılmadığımız sürece. Bu düşüncelerin kancasına takılırsak, bizi kesinlikle yolumuzdan uzaklaştırırlar. Ama kancadan kurtulursak, bunu başaramazlar. Dolayısıyla buradaki çözüm kancadan kurtulma becerilerinizi iyi bir şekilde kullanmaktır: O düşünceleri fark edip isimlendirin, zihninize teşekkür edin ya da kancadan kurtulmakta zorlanıyorsanız, çapa atın.

H = Huzursuzluk hissinden kaçınmak

Kişisel gelişim ve anlamlı değişimler, konfor alanınızdan çıkmanızı gerektirir. Bu da kaçınılmaz bir şekilde zorlayıcı düşünceler, duyumlar, duygular, anılar ve dürtüler formunda huzursuz edici duyguların ortaya çıkmasına neden olur. Bu deneyimlere kendimizi açmaya ve bunlara yer açmaya istekli olmadığımız takdirde, bizim için önemli olan zor şeyleri de yapamayız.

Çözüm mü? Doğru bildiniz: daha çok kancadan kurtulma becerisi. Bu zorlayıcı duyguları DİZGİNLEYİN: Bunlara izin verin,

içlerine üfleyin, yer açın ve kendinize şefkatle sarılın. Kendinize şu soruyu sormayı alışkanlık haline getirin: "Önemli olan şeyleri yapabilmek için bu huzursuz edici şeylere yer açmaya hazır mıyım?"

D = Değerlerden uzaklaşmak

Sizin için önemli ya da anlamlı değilse, bu zor şeyleri yapmanın da bir anlamı yoktur. Bu yüzden değerlerimizi görmezden gelirsek, ihmal edersek ya da unutursak, motive olamayız. Bunun çözümü ise değerlerimizle gerçek bir bağ kurmaktır; değerlerimizden ne kadar uzak olursak olalım, bunlar her zaman içimizde, derinlerde bir yerdedir. (Bir değer bedenimiz gibidir: Senelerce bedenimizi ihmal etsek bile, hâlâ oradadır ve ondan faydalanmak için asla çok geç değildir.) Adımlarınız ne kadar ufak olursa olsun, attığınız her adımla birlikte değerlerinize göre yaşadığınızı unutmayın. İşte, esas önemli olan budur.

G = Gerçekçi olmayan hedefler belirlemek

Hedefiniz gerçekçi mi? Çok fazla şey mi yapmaya ya da çok hızlı mı yapmaya çalışıyorsunuz? Kusursuz bir şekilde mi yapmaya çalışıyorsunuz? Gerekli kaynaklara sahip olmadan mı yapmaya çalışıyorsunuz (zaman, para, enerji, sağlık, sosyal destek ya da gerekli beceriler gibi)?

Çok fazla hedefiniz varsa, bocalamaya başlarsınız ve büyük bir olasılıkla pes edersiniz ya da deneyip başarısız olursunuz. Bunun çözümü, hedeflerinizi bölmektir: Hedeflerinizi daha ufak, daha basit, daha kolay hale getirin. Böylece şu anki kaynak seviyenize göre gerçekçi olurlar. Kendinize şu soruyu sorun: "Beni bu hedefi başarmaya birazcık bile yaklaştıracak olan en ufak, en kolay adım nedir?" Sonra bunu yapın.

O adımı attıktan sonra yine aynı soruyu sorun: "Beni bu hedefi başarmaya birazcık bile yaklaştıracak olan bir sonraki ufak, kolay adım nedir?" (Şu eski fıkra gibi: Bir fili nasıl yersiniz? Lokma, lokma!)

Peki, hedeflerinize ulaşmak için gerekli olan becerilere sahip değilseniz ne olacak? Bu durumda yeni hedefiniz bunları öğrenmek olacak. (Bisiklete binmeyi öğrenmeden Tour de France'e katılmayı bekleyemezsiniz.)

İhtiyaç duyduğunuz diğer kaynaklara sahip değilseniz (zaman, para, sağlık, enerji, sosyal destek ya da ekipman gibi) ve şu anda bunlara erişmek gibi bir şansınız yoksa ne olacak? Bu durumda o hedefi bir kenara bırakmanız (en azından şimdilik, her zaman bu hedefe geri dönebilirsiniz) ve gerçekçi başka bir hedef belirlemeniz gerekir.

Gerekçe Üreten Makine Asla Uzun Süre Sessiz Kalmaz

Zihninizin amigonuz olmasını beklemeyin: "Yaşa! Bunu başarabilirsin! Haydi! Hemen başla!" Zihninizden destek görmeniz çok düşük bir ihtimal taşır. Ama bazen gerçekleştirmesi zor bir hedef koyduğunuzda destek verir: "Önümüzdeki sene yaparım!" (Zihniniz, "Evet!" der.) Kendinizi hiç sıkmadan kolaylıkla ulaşabileceğiniz basit bir hedef koyduğunuzda da destek verir. Ancak kısa vadeli bir hedef olduğunda ve sizi konfor alanınızdan çıkardığında, gerekçe üreten makineniz hemen araya girer. Söylediği tipik sözler arasında şunları görebilirsiniz:

"Bu işi berbat edeceğim!"

"Doğru yapamayacağım," "Hata yapacağım." Bir kez daha zihnimiz aşırı yardımsever bir arkadaş gibi davranır. Esas demek istediği şudur: a) ne yaptığına dikkat et ve b) pratik yapmak önemlidir.

İşin aslı, hepimiz sık sık hata yaparız, hata yapmak insan olmanın temel bir parçasıdır. Bugün kanıksadığımız hemen hemen her aktivite –okumak, konuşmak, yürümek, bisiklete binmek– bir zamanlar zordu. (Bir bebeğin yürümeyi öğrenirken kaç kere popo üstü düştüğünü düşünün.) Sonuç olarak hata yaparak öğrenmişsinizdir. Neler yapmamak ve neleri farklı yapmak gerektiğini öğrendiğiniz için daha etkin olmuşsunuzdur. Hata yapmak öğrenmenin temel bir parçası olduğundan, bunu kabul edin. Zihninize teşekkür edin ve mükemmeliyeti hedeflemekten vazgeçin, insan olmak çok daha tatminkâr ve doyurucu.

"Bunu yapıp yapamayacağımı bilmiyorum."

Henry James'in sözleriyle anlatmak gerekirse, "Deneyene kadar, ne yapamayacağınızı bilemezsiniz." Kendimiz için hedef belirlerken, kesin olan şeylerden değil, olasılık taşıyan şeylerden söz ederiz. Bu dünyada çok az şey kesindir. Yarın hayatta olup olmayacağımızı bile kesin olarak bilemeyiz. Bu yüzden hiçbirimiz hedeflerimize ulaşacağımızdan emin olamayız. Ancak şundan emin olabiliriz: Hedeflerimize ulaşmayı denemezsek, başarı olasılığı ortadan kalkar. Efsanevi hokey oyuncusu Wayne Gretzky'nin ifadesiyle, "Yapmadığınız vuruşların yüzde yüzünü kaçırırsınız."

"Ama ya..."

Gerekçe üreten makine 'ama ya...' hikâyelerine bayılır. "Ama ya denersem ve başarısız olursam?", "Ama ya tüm zamanımı, enerjimi ve paramı buna harcarsam ve hiçbir şey elde edemezsem?", "Ama ya rezil olursam?" Bu hikâyelerin kancasına takılırsanız, harekete geçmek yerine, rahatlıkla saatlerinizi kendinizle tartışarak geçirebilirsiniz. Bu yüzden hikâyeyi fark edip isimlendirin, 'akıştan çıkın' ve değerlerinizi sergilemeye başlayın.

Eminim ki zihniniz bunlardan başka bir sürü neden daha bulabilir. Bulduğu nedenler oldukça ikna edici olabilir. Ama bunlara İTAAT etmek zorunda değilsiniz. Örneğin kaç kere "Bunu yapamam!" gibi bir düşünceye kapılıp bir şeyi başardığınızı gördünüz? Kaç kere kendinizi incitecek, zarar verecek ya da engelleyecek davranışlarda bulunmayı düşündünüz ama bunları yapmadınız? (Aslında her zaman düşüncelerimize İTAAT etmeyiz, aksi takdirde çoğumuz ya hapiste ya da hastanede olurdu.)

Düşüncelerinize İTAAT etmek zorunda olmadığınızı kanıtlamak için yapabileceğiniz iki kısa deneye göz atalım:

1. İçinizden, "Başımı kaşıyamam! Başımı kaşıyamam!" diye tekrarlayın ve bu sözleri tekrarlarken kolunuzu kaldırıp başınızı kaşıyın.

2. İçinizden, "Bu kitabı kapatmam gerek! Bu kitabı kapatmam gerek!" diye tekrarlayın ve bu sözleri tekrarlarken kitabı açık tutun.

Nasıl gitti? Eminim ki o düşüncelere İTAAT etmek zorunda olmadığınızı gördünüz, ne yapacağınızı seçebildiniz. Kancadan kurtulma becerileriniz ne kadar iyi olursa, seçenekleriniz de o kadar artar.

Daha önce, aşırı kilolu ve sağlıksız olan, forma girmek isteyen Marco isimli genç bir adamdan söz etmiştim. Marco 'Sağlık' alanını ve 'kişisel bakım' değerini seçti. İlk kısa vadeli hedefi şuydu: *Yarın sabah yarım saat erken kalk ve koşuya çık.* Ama gerekçe üreten makinesi hemen devreye girdi: "Ama ben geç kalkmayı seviyorum, hava çok soğuk olacak, koşacak durumda değilim. Dizlerimi inciteceğim, eşofmanımın nerede olduğunu bilmiyorum, spor giysilerimle komik görünüyorum."

Ona, "Bunların hepsi koşuya çıkmamak için gayet geçerli nedenler," dedim. "Şimdi... Dünyada en çok sevdiğin insanın kaçırıldığını hayal edelim. Onu kaçıran kişiler bu hedefin peşinden gitmediğinden takdirde, onu asla serbest bırakmayacaklarını söylüyorlar. Koşuya çıkar mıydın?"

"Elbette çıkardım," dedi.

"Nasıl yani? Koşuya çıkmamak için gayet geçerli nedenlerin olduğu halde gerçekten de erkenden kalkıp koşuya çıkar mıydın?"

Marco harekete geçmeden önce gerekçe üreten makinenin sessizleşmesini (ya da bir amigoya dönüşmesini) beklemek zorunda olmadığımızı anladı. Bir şeyi yapmamak için on, yirmi, otuz geçerli nedenimiz olabilir ama onu yine de yapabiliriz. Bu nedenleri fark edip isimlendirebiliriz ve biz değerlerimizle bağ kurarken, harekete geçerken ve ne yaptığımıza odaklanırken, zihnimizin arka planda çalan bir radyo gibi yayın yapmasına izin verebiliriz. Bazen yukarıdaki "kaçırılma sorusunu" sorduğumda, insanlar bana itiraz ederler.

"Ama bu çok saçma!" derler. "Sevdiğim kişi *kaçırılmadı* ki!"

"Haklısınız," derim. "Ama hayatınızın önemli bir parçası 'kaçırıldı.' Elinizden 'alındı.' Onu geri almak istiyor musunuz?

İstiyorsanız, gerekçe üreten makine sizi vazgeçirmek için elinden geleni yapacağı halde, siz *önemli olan şeyi* yapmaya hazır mısınız?"

KHDG Engelleri

Artık dört KHDG engelini biliyorsunuz: **K**ancaya takılmak, **h**uzursuzluk hissinden kaçınmak, **d**eğerlerden uzaklaşmak ve **g**erçekçi olmayan hedefler belirlemek. (Şans eseri bunlarla henüz karşılaşmadıysanız, merak etmeyin, yakında karşılaşırsınız.) Peki, şimdi ne yapacaksınız?

Önceki bölümdeki A veya B planını *uyguladıysanız*, kendinize bir *başka* kısa vadeli hedef belirleyin. (İki, üç hedef de olabilir, yeter ki bunlar gerçekçi ve sizi bunaltmayacak hedefler olsun). Aynı alandan (ya da alt bölümden) veya farklı bir alandan hedefler seçebilirsiniz. Buradaki amaç, daha önceki adımların aynılarını kullanmak. KHDG engelleri ortaya çıkarsa, ne yapacağınızı biliyorsunuz.

Öte yandan planlarınızı *uygulamadıysanız*, hangi KHDG engellerinin sizi durdurduğunu belirleyin (bazen hepsi olabilir) ve önerilen çözümleri uygulayın. Sonra ya daha önceki hedefinize ulaşmayı bir daha deneyin ya da kendinize yeni bir hedef belirleyin.

Daha önce de dediğim gibi, A planı başarısız olursa, B planına geçin. O değerleri sergilemek için ne kadar küçük olsa da başka bir yol bulun.

25

ZOR KARARLAR

Rebecca bir değer çatışması yaşadığını düşünüyor. Ama acaba gerçekten yaşıyor mu?

Rebecca emlakçılık yapan 40 yaşında bekâr bir anne. İşi çok vaktini alıyor ama bundan keyif alıyor ve sivrilmek istiyor. Bakması gereken iki küçük çocuğu var; yedi yaşındaki Sammie ve dokuz yaşındaki Nina ve işiyle ailesinin ihtiyaçlarını dengelemekte zorlanıyor.

Peki, Rebecca bir değer çatışması mı yaşıyor?

Kesinlikle hayır. Rebecca bir zaman yönetimi çatışması deneyimliyor: Ailesine ve kariyerine ne kadar zaman ayırması gerektiğiyle ilgili bir sorun bu.

Bir anne olarak listesinin en başındaki değerler sevgi dolu, ilgili ve eğlenceli olmak. Ailesiyle haftada on saat de geçirse, yirmi ya da elli saat de geçirse, bu değerler değişmez. İş yeriyle ilgili başlıca değerleri ise dostane, yetkin ve sorumlu olmak. İş yerinde on saat de geçirse, yirmi ya da elli saat de geçirse, bu değerler değişmez.

Ailesine ya da kariyerine ne kadar zaman ayırsa da değerleri aynı kalır. Bu, bir değer değil, zaman yönetimi çatışması: Zamanını iki önemli yaşam alanı arasında nasıl bölmesi gerektiğiyle ilgili. Değerleri konusunda ne kadar net olursa olsun, sorununa bir çözüm olmaz. Rebecca'nın hayatının her alanına ne kadar zaman ayırması gerektiğini seçmesi gerekiyor ve bunun kusursuz bir çözümü yok. Deney yapması, onun için en uygun olan düzeni bulması gerekiyor. Seçimi ne olursa olsun, zihni büyük olasılıkla onu alanlardan birine (hatta belki ikisine birden) yeteri kadar zaman ayırmadığı için eleştirecek.

Ancak zamanını işi ve ailesi arasında nasıl bölüştürürse bölüştürsün, Rebecca yine de değerlerini tam anlamıyla sergilemenin tatmin hissini yaşayacak. Çocuklarıyla birlikteyken sevgi dolu, ilgili ve eğlenceli bir anne olabilir. İş yerinde ise dost canlısı, yetkin ve sorumlu birisi olabilir. Zihni onu bir alanda çok fazla, diğerinde az vakit geçirdiği için eleştirdiğinde, 'yeteri kadar iyi değilsin' hikâyesinin kancasından kurtulabilir, suçluluk ya da kaygı duygusuna yer açabilir, kendisine nazik davranabilir ve bu karmaşık durum için kusursuz bir çözüm olmadığını kabul edebilir.

Zor Kararlar ve Karmaşık İkilemler

Hepimizin zaman zaman karmaşık bir ikilemle ve zor bir kararla başa çıkması gerekmiştir. "Bu ilişkiyi sürdürmeli miyim, gitmeli miyim?", "Bu işe devam etmeli miyim, bırakmalı mıyım?", "Bu kursu mu seçmeliyim, diğerini mi?", "Tıbbi tedaviye başlamalı mıyım, başlamamalı mıyım?", "Çocuk sahibi olmaya çalışmalı mıyım, çalışmamalı mıyım?", "Onlara gerçeği mi söylemeliyim/sırrı mı açmalıyım, gizlemeli miyim?"

Benzer durumlarda kaldığımızda, zihnimiz kolaylıkla aşırı çalışmaya, can havliyle ne yapacağını anlamaya, doğru kararı vermeye çalışır. Ama bu süreç mutsuz evliliklerde ya da kişiyi tatmin etmeyen işlerde olduğu gibi, bir seçeneğe karar verene kadar günlerce, haftalarca, aylarca, hatta bazı durumlarda senelerce sürebilir. Bu arada günlerimizi yoğun bir psikolojik pus arasında dolanarak ve sürekli olarak, "Bunu yapmalı mıyım, yapmamalı mıyım?" diye düşünerek geçirmemiz işten bile değildir. Bu süreçte kaygı veya stres hissedebilir ve burada ve şu 'an'da hayatı kaçırabiliriz.

Peki, ACT bize nasıl yardım edebilir?

1. Adım: Bir ikilem yaşadığınızı kabul edin

Büyük bir ikilem yaşıyorsanız ya da gerçekten de zor bir karar vermek zorundaysanız, bunu birkaç saat içine çözmeniz düşük bir olasılık taşır. Bu gerçekliğe yer açabilir misiniz? Buna direnmek, durumun sadece daha da kötüye gitmesine neden olur.

2. Adım: Sağduyulu adımlar; bedelleri, sonuçları ve daha fazla bilgi

Bazen bir ikilem eski 'sağduyulu' bir 'fayda maliyet analizi' yaparak çözülebilir. Bir başka deyişle her seçenek için tüm bedellerin ve sonuçların bir listesini yaparsınız. Bunu çoktan yaptıysanız ve bir faydası olmadıysa, doğru bir adım atmışsınız demektir, en azından denediniz. Ancak henüz yapmadıysanız ya da yarım yamalak veya yazarak değil, zihninizden yaptıysanız, denemeye değer.

Her şeyi net bir şekilde kâğıda yazdığınızda, kendi kendinize düşünmekten ya da bir arkadaşınızla konuşmaktan çok farklı bir deneyim yaşarsınız. Bu yöntem kararınızı nihayetinde vermenize ya da ikileminizi çözmenize yardımcı olabilir.

Ayrıca bazen sorunun güvenilir bir kaynaktan daha fazla bilgi edinerek de çözülebileceğini unutmayın (bir kitap, bir kişi, bir web sitesi, bir kuruluş gibi). Bu yüzden bilgiye dayalı bir karar verebilmek için yeteri kadar bilgi edindiğinizden emin olun. Şansınız yaver giderse, bu yeni bilgi her seçeneğin sonuçlarını ve bedellerini açıklığa kavuşturur ve ne yapacağınıza karar vermenize yardımcı olur.

Ancak acı gerçek şu: İkilem ne kadar büyük olursa, karar vermek o kadar zorlaşır ve bu 'sağduyulu' yöntemlerin işe yarama ihtimali azalır. Neden mi? Çünkü bir seçenek diğerinden çok daha iyi olsaydı, zaten bir ikilem yaşamazdınız!

3. Adım: Kusursuz bir çözüm yok

Bir sonraki adım kusursuz bir çözüm olmadığını kabul etmektir. Bu yüzden hangi seçimi yaparsanız yapın, bu konuda kaygılı hissedebilirsiniz ve zihniniz size, "Yanlış karar" diyebilir, bunu neden yapmamanız gerektiğine dair nedenler sıralayabilir. Yanlış karar vermekle ilgili kaygı hissetmediğiniz ve düşüncelere kapılmadığınız günü beklerseniz, büyük bir olasılıkla sonsuza dek beklersiniz.

4. Adım: Seçim yapmamak imkânsızdır

İkileminiz ne olursa olsun, çoktan bir seçim yapıyorsunuz. İşinizden ayrılmadığınız her gün, devam etmeyi seçersiniz. (İstifa

mektubunuzu verene dek o işe devam edersiniz.) Evliliğinizi sonlandırmadığınız her gün, devam etmeyi seçersiniz. (Eşyalarınızı toplayıp evden ayrılana dek o evliliği sürdürürsünüz.) Bir ameliyatın yapılması için izin formunu imzalamadığınız her gün, ameliyat olmamayı seçersiniz. Bir sırrı açıklamadığınız her gün onu ifşa etmemeyi seçersiniz.

5. Adım: Bugünün seçimini kabul edin

Yukarıdaki bilgileri göz önüne alarak her güne o gün yapacağınız seçimi kabul ederek başlayın. Örneğin, "Tamam, önümüzdeki 24 saat boyunca bu evliliği sürdürmeyi seçiyorum" ya da "Önümüzdeki 24 saat boyunca bu sırrı saklamayı seçiyorum" deyin. 24 saat çok uzun geliyorsa, sonraki on iki ya da altı saat için bir seçim yapın (hatta sonraki bir saat için bile olabilir). Bu sürenin sonunda durumu yeniden düşünün ve sonraki 24 saat için (ya da on iki veya altı saat için) başka bir seçim yapın.

6. Adım: Bir tavır alın

Beşinci adımdaki seçiminize göre, önümüzdeki 24 saat (ya da on iki veya altı saat) için ne gibi bir tavır almayı düşünüyorsunuz? Hayatın bu alanında hangi değerlere göre yaşamak istiyorsunuz? Evliliğinizi bir gün daha sürdürecekseniz (ya da bir saat daha), bir gün boyunca (ya da bir saat) nasıl bir partner olmak istiyorsunuz? İşinizde bir gün daha kalacaksanız (ya da bir saat), bir gün boyunca (ya da bir saat) nasıl bir çalışan olmak istiyorsunuz?

İçinde bulunduğunuz durum ne olursa olsun, her zaman değerlerinize göre hareket etmenin yollarını bulabilirsiniz. Diyelim ki tuttuğunuz sırla ilgili olarak sessiz kalmayı seçiyorsunuz ama dürüst olma değeri sizin için çok önemli. Bu durumda günlük hayatta dürüstlük değerine göre yaşamanın birçok başka yolu vardır. Örneğin ne kadar incindiğinize dair dürüst davranmayı içeren öz şefkati uygulayabilirsiniz. Ya da duygularınızı dürüstçe bir günlüğe yazabilirsiniz. Ya da bu sırrı saklamanın ne kadar zor olduğuna dair bir kişiye dürüstçe açılabilirsiniz.

7. Adım: Düşünmek için zaman ayırın

Durumu farkındalıkla düşünmek için düzenli olarak vakit ayırın. Bunu yapmanın en iyi yolu, ikinci adımdaki yöntemdir: Bir günlüğe ya da bilgisayarınıza her seçeneğin bedellerini ve sonuçlarını yazın ve bunu son yaptığınızdan beri herhangi bir değişiklik olup olmadığına bakın. Ayrıca bir seçimin hem olumlu hem de olumsuz yanlarıyla hayatın nasıl olabileceğini hayal etmeye çalışabilirsiniz, a) bir yolu ya da b) diğerini seçtiğinizde neler olabileceğini yazabilirsiniz.

Çoğu kişi için haftada üç, dört kere on, on beş dakika düşünmeye zaman ayırmak yeterli olur ancak dilediğiniz kadar zaman ayırabilirsiniz. Önemli olan buna odaklanmanızdır, bir başka deyişle bunu televizyon izlerken, ev işi yaparken, arabayla işten eve dönerken, spor salonuna giderken ya da yemek pişirirken yapmayın; kâğıt kaleminizi alıp ya da bilgisayarınızın karşısına geçip sessizce oturun ve yukarıda anlatıldığı gibi belirli bir süre düşünmekten başka bir şey yapmayın.

8. Adım: Hikâyeyi isimlendirin

Zihniniz gün boyunca defalarca sizi ikileme geri çekmeye çalışacaktır. Ancak bu gerçekten de işe yarasaydı, ikileminizi çoktan çözmüş olurdunuz, değil mi? Bu yüzden 'hikâyeyi isimlendirme' yöntemini uygulayın. Örneğin, "Hah! Yine başladı. 'Kal ya da git' hikâyesi. Teşekkürler zihnim, yardım etmeye çalıştığını biliyorum ama sorun değil, bunu ben hallederim," demeye çalışın. Sonra dikkatinizi anlamlı, değerlerin yol gösterdiği bir aktivite yapmaya yöneltin. Büyük bir ihtimalle kendinize, "Bunu daha sonra, düşünme zamanımda düşüneceğim," hatırlatması yapmanız da faydalı olacaktır.

9. Adım: Hem kendinizi açın hem yer açın

Neredeyse kesin bir şekilde kaygı ortaya çıkacaktır, hangi seçenekte karar kılsanız da tekrar tekrar kaygı duygusuyla karşılaşacaksınız. Bu yüzden kendinizi açmayı ve bu hisler için yer açmayı pratik edin. Kendinize, "Kaygı başladı," deyin. "Normal bir

durum. Nasıl sonuçlanacağı belirsiz zor bir durumda herkes böyle hisseder," hatırlatmasını yapın.

10. Adım: Öz şefkat

Son ama diğerleri kadar önemli bir adım: Kendinize şefkatli davranın. Kendinize nazik davranın. Nazik sözler söyleyin. Hangi teknikler işinize yarıyorsa, bunları kullanarak faydası olmayan, öz yargılayıcı zihinsel seslerin kancasından kurtulun.

Kendinize duyguları olan bir insan olduğunuzu, hiçbir şey hissetmeden olasılıkları analiz edip bir yanıt bulan yüksek teknoloji ürünü bir bilgisayar olmadığınızı hatırlatın. Kendinize, bunun çok zor bir karar olduğunu, kolay olsaydı ikilem yaşamamış olacağınızı hatırlatın.

Acı çektiğinizi, incinmiş olduğunuzu kabul edin. Kendiniz için çok sayıda nazik, ilgi ve sevgi dolu, ince şey yapın, bunlar bu zor zamanda sizi sakinleştiren, geliştiren ya da destekleyen eylemler olmalıdır. Yakın arkadaşlarla kaliteli zaman geçirmek, bedeninizle ilgilenmek, en sevdiğiniz aktivitelerden biri için vakit ayırmak, bir spor ya da yaratıcı bir hobiyle ilgilenmek, sağlık bir yemek pişirmek ya da 15. Bölüm'de öğrendiğiniz 'şefkatli eller' alıştırması gibi aktivitelerden faydalanabilirsiniz.

Her gün bu adımların üzerinden gidin (ya da gerekliyse günde birkaç kere). Sonrasında aşağıdaki üç sonuçtan biriyle karşılaşacaksınız:

1. Zaman içinde seçeneklerden biri diğerinden daha cazip görünmeye başlayacaktır.
2. Zaman içinde seçeneklerden biri elenecek, artık söz konusu olmayacaktır.
3. Zaman içinde ikileminiz çözümsüz kalacaktır.

Birinci ya da ikinci sonuçla karşılaşırsanız, kararınızı verebilirsiniz, ikilem çözülmüştür.

Üçüncü sonuçla karşılaşırsanız, en azından her gün bilinçli bir farkındalıkla değerlerinize uygun bir şekilde yaşamış ve kaygı ve kararsızlık pusu için kaybolmak yerine, kendinize şefkatli davranmış olursunuz.

26

KÖTÜ ALIŞANLIKLARI KIRMAK

Hepimizin kötü alışkanlıkları vardır. Hem de bir sürü. 'Kötü alışkanlıklar' (bizi istediğimiz hayattan uzaklaştıran, tekrar tekrar yaptığımız şeyler) hepimizin doğal bir şekilde sergilediği ve değiştirmesi nadiren kolay olan davranışlardır. Meşhur yazar Mark Twain'in ifadesiyle, "Alışkanlık, alışkanlıktır, onu kimse pencereden dışarı atamaz, tatlı dil dökerek teker teker basamaklardan indirmeniz gerekir." (Twain, "Sigarayı bırakmak kolaydır... Ben bunu yüzlerce kere yaptım" da demişti.)

Bu yüzden bir alışkanlığı 'kırmak'tan bunu ikiye ayırıp çöp tenekesine atabilirmişiz ve kurtulabilirmişiz gibi söz etmek biraz hatalı. Unutmayın ki beyin eksiltmeyle değil eklemelerle işler, 'kötü alışkanlıklarımızı' destekleyen eski nöral yolları silemeyiz. Bu yollar orada kalır ve uzaklaştırıcı eylem her ne ise ani isteklerle dürtülerin ortaya çıkmasına neden olur. Ancak eskilerin üstüne yeni nöral yollar ekleyebiliriz. Yeni, daha etkili davranış kalıpları geliştirebilir ve eski, uzaklaştırıcı eylemler yerine bilinçli bir şekilde yeni, yaklaştırıcı eylemlerde bulunmayı seçebiliriz.

Bu yeni davranışları sabırla defalarca pratik edersek, zamanla bir sürü tekrarla bunları otomatik, doğal ve düşünmeden yaptığımız bir noktaya ulaşırız. Bu noktada 'yeni bir alışkanlık' geliştirdiğimizi söyleyebiliriz. Ancak yeni bir davranışın alışkanlığa dönüşmesi çooook uzun zaman alır. Yeni bir alışkanlık oluşturmanın yirmi bir gün (ya da yirmi sekiz veya otuz beş gün) sürdüğünü

söyleyen blog yazarlarına, kişisel gelişim kitaplarına ve motivasyon konuşmacılarına inanmayın. Bu rakamlar kulağa güzel geliyor ancak bilimsel olarak bir geçerlilikleri yok. Birisi bu rakamlar sırf kulağa güzel geliyor diye bunları 'uydurmuş' ve artık herkes bu süreleri doğruymuş gibi tekrarlıyor. Kendi deneyimlerinizi düşününce, yeni bir davranış kalıbının alışkanlığa dönüşmesi için genellikle senelerce değilse bile, aylarca pratik yapmak gerektiğini görebilirsiniz. Dolayısıyla yeni davranışın otomatik hale geldiği noktaya ulaşana dek, defalarca 'suç üstü yakalanmak' için bilinçli bir çaba sarf etmemiz gerekir: Uzaklaştırıcı eyleme başlamak üzere olduğumuzu (ya da çoktan başladığımızı) fark etmemiz, bunu bırakmamız ve yerine yaklaştırıcı bir eylem seçmemiz gerekir.

İyi haber, bu kitapta ele aldığımız becerileri uyguladığımızda hemen hemen her 'kötü alışkanlığı' bırakabilmemiz ve yerine daha etkili bir başka alışkanlık koyabilmemizdir (yukarıda anlatıldığı gibi).



Bu süreci başlatmanın iyi bir yolu, şu beş adımı izlemektir:

1. Tetikleyiciler neler?
2. Sonuçlar ve bedeller neler?

3. İyi bir alternatif davranış nedir ve neden?
4. Hangi kancadan kurtulma becerileri gerekiyor?
5. Ne ya da kim yardımcı olabilir?

Şimdi, bu adımlara göz atalım. Üstünde çalışmak istediğiniz 'kötü bir alışkanlık' seçin (sürekli olarak yaptığınız faydasız, soruna neden olan ya da kendinize zarar verdiğiniz bir davranış olabilir) ve her sorunun yanıtını yazın. Size yardımcı olması için son derece yaygın olan sorunlu bir davranışla ilgili örnekler vereceğim: erteleme.

Başlamaya hazır mısınız? Kâğıt kaleminizi aldınız mı? Tamam, şimdi öncelikle daha az sıklıkla yapmak istediğiniz davranışı yazın ve sonra şu soruları düşünün...

1. Soru: Tetikleyiciler neler?

Bu davranışı tipik olarak tetikleyen durumlar, düşünceler ve duygular neler? Belirli kişiler, yerler, olaylar, düşünceler, anılar, dürtüler, duygular mı? (Tetikleyicilerden emin değilseniz, "emin değilim" yazmanız yeterli. Önümüzdeki birkaç gün boyunca, 'an'da olma becerilerinizi kullanıp dikkatlice bu davranışı ne zaman ve nerede sergilediğinizi ve hemen sonrasında hangi düşünce ve duyguların ortaya çıktığını gözlemleyin.)

Örnek: Sorunlu davranışım, önemli işleri ertelemek. Tetikleyiciler genellikle a) yapmam gereken sıkıcı, zor ya da kaygı yaratan bir işi düşünmek ve b) bunu düşündüğümde ortaya çıkan kaygı, korku ya da diğer hoş olmayan duygular.

2. Soru: Sonuçlar ve bedeller neler?

Her davranışın sonuçları ve bedelleri vardır. ('Sonuçlar' derken, 'ödüller' ya da 'kazançları' kastediyorum.) Sorunlu bir davranışı neden sürekli olarak yaptığımızı anlamak istiyorsak, öncelikle tetikleyicileri fark etmemiz ve arkasından sonuçları belirlememiz gerekir. Temel olarak davranışların sonuçları (ister yaklaştırıcı ister uzaklaştırıcı olsun) şöyle özetlenebilir:

- İstemediğiniz bir şeyden kaçınmak (içinizde, dışınızda ya her ikisinde birden)
- İstediğiniz bir şeyi elde etmek (içinizde, dışınızda ya her ikisinde birden)

Aşağıda oldukça yaygın olan sonuçlardan bazılarını göreceksiniz. Davranışlar bize şu konularda yardımcı olur:

- Bizi zorlayan insanlardan, yerlerden, durumlardan ya da aktivitelerden kaçınmak
- İstenmeyen düşüncelerden, duygulardan, anılardan, dürtülerden ya da duyumlardan kaçmak ya da kaçınmak
- İhtiyaçlarımızı karşılamak
- Dikkat çekmek ya da onay almak
- Başkalarına istediklerimizi yaptırmak
- Başkalarına 'iyi görünmek' ya da başkalarına 'uyum sağlamak'
- Daha iyi hissetmek (gevşemiş, rahatlamış, sakin, mutlu, güvende olmak gibi)
- Haklı hissetmek (kendimizin 'haklı,' başkalarının 'haksız' olduğunu hissetmek)
- Sorunlarımızı çözmek için büyük bir çaba sarf ediyormuşuz gibi hissetmek

Her davranışın birçok olası sonucu vardır ancak çoğu yukarıdaki bir veya birden fazla geniş kategoriye girer (genellikle birkaç kategoriye birden girer). Zaman zaman tüm çabalarımıza rağmen bu sonuçları anlayamayız ve bu gayet doğaldır. Bilmemize gerek yok. Bedelleri iyi anlamak çok daha önemli.

Elbette davranışımızı değiştirmeyi düşündüğümüzde bedellerden bazılarının farkındayızdır, aksi takdirde neden davranışımızı değiştirmek isteyelim? Ancak daha derin düşünmemiz ve bu davranışın bize neye mâl olduğuyla gerçek bir bağ kurmamız gerekir, yoksa gereken çabayı sarf etmek için 'sıkıntıya' girmeyiz. Bu yüzden kendimize dürüstçe şu soruları sormamız gerekir:

- Bu davranışın belirli bedel ya da dezavantajları var mı? İstenmeyen olumsuz sonuçlar doğurabilir mi?
- Bunu tek başına yaptığımızda önemli bir şey kaybediyor muyuz ya da kaçırıyor muyuz?
- Bizi önemli birisinden ya da bir şeyden uzak tutuyor mu?
- Sağlığımız, iyi oluş halimiz, işimiz, ilişkilerimiz ya da hayat memnuniyetimiz üstünde olumsuz etkileri var mı?

Örnek: İşlerimi ertelemenin sonuçları şunlar:

- Sıkıcı, zor ya da kaygı yaratan işlerden kaçınıyorum.
- Kaygı, korku ve diğer hoş olmayan duygulardan kaçınıyorum.
- Daha ilginç, kolay ya da eğlenceli olan başka şeyler yapıyorum.
- İşlerimi biraz daha ertelemeye her karar verdiğimde, rahatladığımı hissediyorum.

Örnek: İşlerimi ertelememin bedelleri şunlar:

- Hayatımın daha iyi olmasını sağlayabilecek olan önemli işler olduğu gibi duruyor.
- Bu işleri yaparak elde edebileceğim A, B ve C gibi faydalardan mahrum kalıyorum (örneğin tatmin ya da başarı hissetmek, kendime dürüst davranmak, sağlığımın ya da ilişkilerimin iyiye gitmesi, önemli uzun vadeli bir hedefe doğru ilerlemek).
- Uzun vadede bunu ertelemek kaygımı arttırıyor, iyi hissetmemi engelliyor ve X, Y ve Z konularını zora sokuyor (örneğin sağlığım, maddi durumum, ilişkilerim).
- Dikkatimi başka aktivitelerle dağıtarak değerli zamanımı ve enerjimi harcıyorum.

Soruları yanıtladıktan sonra, kendinize bedellerin sonuçları gölgede bırakıp bırakmadığını sorun.

Yanıtınız 'hayır' ise (kendinize çok dürüst bir yanıt veriyorsunuz), bu davranışı önemli bir sorun olarak görmüyorsunuzdur.

Bu durumda üstünde çalışmak için başka bir davranış seçin.

Yanıtınız 'evet' ise, şu soruları yanıtlayın...

3. Soru: İyi bir alternatif davranış nedir ve neden?

Alışkanlığınızın size fayda sağlamaktan çok büyük bir bedele mâl olduğuna kanaat getirdikten sonraki adım, bunun yerine hangi yeni, etkili davranışı benimseyeceğinize karar vermektir. Örneğin:

- Çocuklarınızın ya da partnerinizin davranışları sizi sıktığında, sinir ettiğinde ya da öfkelendirdiğinde, seçeceğiniz alternatif davranış nedir?
- Kendinizi mutsuz, stresli, kaygılı, canı sıkkın, vb. hissetmediğinizde alkol almıyorsanız, uyuşturucu kullanmıyorsanız ya da sigara içmiyorsanız, ne yaparsınız?
- Daha az televizyon izlemek, bilgisayar oyunu oynamak, sosyal medyada vakit geçirmek ya da 'geç kalkmak' istiyorsanız, bunların yerine ne yaparsınız?

Böylece hedef belirleme becerilerimize geri dönüyoruz: Bu durumda değerlerimizin yol gösterdiği yeni, etkili davranışlar seçiyoruz. Örneğin yukarıdaki maddelerle ilgili olarak:

a) Bağırmak yerine, sakince ve sabırla onlardan davranışlarını değiştirmelerini isteyebiliriz ya da olanları kabul edebilir ve eğlenceli bir hale getirebiliriz veya bu davranışı sergilediklerinde ne hissettiğimizi sakin bir tavırla ve dürüstçe onlara söyleyebiliriz.
b) İçki, uyuşturucu, yiyecek ya da sigaraya başvurmak yerine, öncelikle zorlayıcı duygularımızı DİZGİNLEYEBİLİR, sonra ister köpeğimizle ya da kedimizle oynamak, bir kitap okumak, egzersiz yaparken televizyon izlemek, ister bir tatil planlamak, yaratıcı bir şey yapmak, eski fotoğraflara bakmak ve aile ve arkadaşlarla kaliteli zaman geçirmek olsun, anlamlı bulduğumuz, bizi tatmin eden herhangi bir aktiviteyi yapabiliriz. (Önce DİZGİNLEME adımını, yani

kendimizi açmayı ve o hisse yer açmayı uygulamak önemlidir, aksi takdirde tüm bu aktiviteler sadece dikkat dağıtır.

c) Bu aktivitelere çok fazla zaman harcamak yerine, yukarıdaki b) maddesindekiler gibi daha anlamlı bulduğumuz başka aktivitelere zaman ayırabiliriz.

Ayrıca bunun neden iyi bir alternatif olduğunu da bilmemiz gerekir. Bir başka deyişle bunu yaparak elde edeceğimiz sonuçlar nelerdir? Sağlığımıza, iyi oluş halimize, ilişkilerimize, işimize ne gibi faydaları olabilir? Hayatımızı istediğimiz yönde mi ilerletir? Hangi değerlerimize göre yaşarız? Bizi hangi uzun vadeli hedeflere götürür?

Örneğin: Bu işi ertelemek yerine, yapmaya başlayacağım.
*Tarih (belirli bir gün, tarih, zaman verin)*_____
*Bunun için ... dakika ayıracağım (süreyi belirtin)*_____
*Şunu yaparak başlayacağım (ilk adımı belirtin)*_____
0-10 arası bir ölçekte, ne kadar gerçekçi bir plan? _____

Sonuçları şunlar: Değerlerime göre yaşarım, önemli bir işi tamamlarım, A, B ve C gibi faydalar görürüm (örneğin tatmin ya da başarı hissetmek, sağlığımın, iyi oluşumun ya da ilişkilerimin daha iyiye gitmesi, hayatımı anlamlı bir yöne itmesi, uzun vadeli önemli bir hedefe yaklaştırması).

4. Soru: Hangi kancadan kurtulma becerileri gerekiyor?

Bu yeni davranış bizi konfor alanımızdan çıkaracağı için zorlayıcı düşünceler ve duygular mutlaka ortaya çıkacaktır. Dolayısıyla önceden plan yapmak yerinde olabilir, ne derler bilirsiniz: 'Tedbiri elden bırakma.'

- Faydalı olmayan hangi düşünceler (yapmama nedenleri, sert kurallar, sert öz yargılar) ortaya çıkabilir?
- Hangi hoş olmayan duygular (örneğin kaygı, öfke, utanç) ortaya çıkabilir?

- Hangi kancadan kurtulma becerilerini uygulamamız gerekebilir (Zihnimize teşekkür etmek, hikâyeyi isimlendirmek, dürtü sörfü, şefkatli eller)?

Söylememe gerek yok ama kancadan kurtulma becerilerimiz zayıf olursa, bunları pratik etmemiz gerekir. İşin güzel yanı, bütün kancadan kurtulma becerilerini pratik ettikçe, başa çıkmamız gereken huzursuzluk da azalır. 'Başarısız olacaksın' düşüncesini sadece sözcüklerden ibaret görürsek, İTAAT moduyla tepki verdiğimizde bizi daha az rahatsız eder. Mücadele düğmesini KAPALI konuma getirdiğimizde, hislerimizle yaşamak da büyük ölçüde kolaylaşır çünkü yoğunlukları artmaz.

Örnek: Bu işe başlamak üzereyken şu gibi faydası olmayan düşünceler belirecek: "Sonra yaparsın. Bekleyebilir. Enerjim yok. Bu işi yapacak ruh halinde değilim. Bunu yapmaktan nefret ediyorum. Çok sıkıcı. Bir gün daha ertelersem, bir şey değişmez." Kaygı gibi zorlayıcı duygular ortaya çıkar, midem düğüm *düğüm olur ve başka şeyler yapma dürtüleri belirir (bir atıştırmalık yemek, bir fincan kahve yapmak, internette gezinmek veya e-postalarımı kontrol etmek gibi).*

Çapa atarak ve yer açarak bu düşünce ve duyguların kancasından kurtulacağım.

5. Soru: Ne ya da kim yardımcı olabilir?

Birçok şey yeni davranış kalıpları geliştirmemize yardımcı olabilir; başkalarından destek ve teşvik görmek, ödül sistemleri belirlemek, fiziksel çevremizi yeniden düzenlemek gibi. Bu stratejileri ve daha fazla konuyu bir sonraki bölümde ele alacağız. Bu noktada çok faydalı olan iki stratejiden söz etmek istiyorum: Küçükle başlamak ve kendinizle nazik iç konuşmalar yapmak. Şimdi, ikisine de kısaca göz atalım.

Küçükle başlamak

Bir spor salonuna ilk yazıldığınızda, doğrudan en büyük ağırlıklara gitmezsiniz: Hafif ağırlıklarla başlar, kaslarınızı yavaş yavaş geliştirirsiniz. Aynı ilke yeni davranışları geliştirmek için de geçerlidir. Ufak adımlarla, çok zor olmayan hedeflerle başlayın ve

yükünüzü zamanla arttırın. Şimdi, şunu düşünün: Başlamak için çok zor olmayan bir yol ne olabilir? Yapılabilir, gerçekçi ve konfor alanınızdan çok uzaklaşmanıza neden olmayacak bir şey nedir?

Şansa bakın ki bu ilke erteleme sorunu için de

SİZİ ŞOK EDECEK, GELMİŞ GEÇMİŞ EN İYİ ALTIN STANDARTTIR.

Bütün işi ya da projeyi tek seferde tamamlamaya çalışmayın: Ufak adımlar atın, her seferinde küçük bir parçasını tamamlayın. Bu iş üzerinde sadece belirli bir süre çalışma hedefi koyun. O süre sona erince de durun. (Dilerseniz devam edebilirsiniz.)

Örnek: Bu iş üzerinde sadece yirmi dakika çalışacağım. Bu sürenin sonunda duracağım. (Canım isterse devam edeceğim.)

Nazik iç konuşmalar

Nazik, teşvik edici iç konuşmalar motivasyonumuz üstünde harikalar yaratabilir.

Örnek: Bunu başarabilirim. Sadece yirmi dakikamı ayıracağım *Bu* sürenin sonunda durabilirim ya da canım isterse devam edebilirim. Bir işe başladıktan sonra, hız kazanıp devam edebileceğimi biliyorum. Devam edemesem bile, en azından yirmi dakika bunu yapmış olacağım. Bu da bir başlangıç sayılır. Bu noktadan sonra süreyi arttırabilirim. Önemli olan şeyi yapmak için rahatsızlık hissine yer açmaya hazırım.

Harekete Geçme Zamanı

Yukarıdaki adımları okuduysanız, sıra harekete geçmeye geldi. (KHDG engelleri karşınıza çıkarsa, ne yapacağınızı biliyorsunuz, unuttuysanız 23. Bölüm'e bakın.) Ancak şunu unutmayın ki bunu yapmak zorunda değilsiniz, bu kişisel bir seçim. Değerlerinize uygun bir şekilde yaşamak, daha çok olmak istediğiniz kişi gibi davranmak için bir seçim. Bu yüzden harekete geçtiğiniz anda kendinizi yaptığınız işe verin, tüm dikkatinizi o işe yöneltin. Ortaya çıkan tüm düşünce ve duygulara yer açın.

Bir başka deyişle 'an'da olun, kendinizi açın ve önemli olan şeyi yapın.

27

SONUNA KADAR DEVAM

Filozof Alfred Souza şöyle demiştir: "Uzunca bir süre hayatın, gerçek hayatın başlamak üzere olduğunu düşündüm. Ama önüme hep bir engel, daha önce yapılması gereken bir şey, tamamlanmamış bir iş, bitirilmesi gereken bir görev, ödenmesi gereken bir borç çıktı. Sonra hayat başlayacaktı. Nihayet, bu engellerin hayatım olduğunu anladım."

Souza bu konuyu çözmüş. Hayat engellerle doludur ve bunlarla her karşılaştığımızda ya 'evet' diyebiliriz, yani düşüncelerimize ve duygularımıza yer açar, önemli olan şeyi yaparız ya da 'hayır' der ve geri çekilebiliriz. Sürekli olarak hayır dersek, hayatımız durgunlaşır ya da küçülür. Sürekli olarak evet dersek, hayatımız büyür. Neyse ki evet demek *istediğimiz* zamanlarda bile hâlâ bir *seçim* şansımız vardır. Bu seçimi her yaptığımızda, bir birey olarak gelişiriz.

Zamanla engellerimize 'evet' demek kolaylaşır, daha yerleşmiş bir alışkanlığa dönüşür. Bunu yaparak edindiğimiz deneyim ise işler zorlaştığında destek alabileceğimiz derin bir güç deposuna dönüşür. Burada söz ettiğimiz konu, 'istekli olmak' olarak tanımladığım bir özellik. Bu kavramı daha iyi anlayabilmek için şu konuya göz atalım...

Kayıp Şehir Oompa-Loompa

Antik Oompa-Loompa şehrini bulmak için ormanda hiç durmadan ilerleyen cesur bir kâşifsiniz. Birden sülüklerle dolu kocaman,

leş gibi kokan bir bataklığa varıyorsunuz. Antik harabelere ancak o sivrisinek dolu çamurların arasından geçerek varabilirsiniz. Ya bunu yapacaksınız ya da geri döneceksiniz, üçüncü bir seçeneğiniz yok. Ne yapmayı seçerdiniz?

Yola devam etmeyi seçerseniz, bunun nedeni belinize kadar soğuk, pis kokulu bataklık suyuna girmekten, sülüklere ve sivrisineklere yem olmaktan hoşlanmanız değildir, o antik harabeleri bulmak sizin için gerçekten de önemli olduğundan bu seçimi yaparsınız. *Hoşunuza gittiği, istediğiniz* ya da *keyif aldığınız* için değil, önemli ve anlamlı bir şey yapmanıza olanak tanıdığı için.

Soula bu öyküdeki mesajı anladı. Bir partner bulma hedefine ulaşmak için bir online tanışma şirketi aracılığıyla tanıştığı kişilerle randevulara çıkmaya başladı. Savunmasızlık, güvensizlik ve kaygı duygusuna ve "Vaktimi boşa harcıyorum," "Burada sadece garip ve ezik tiplerle tanışacağım" ve "Hoş birisiyle tanışırsam, benden hoşlanmayacak" gibi düşüncelere yer açmaya hazırdı. Bu sıkıntıyı deneyimleme istekliliği, birkaç randevuya çıkmasını ve birkaç hoş kişiyle tanışmasını sağladı.

Aynı şekilde ailesiyle daha çok kaliteli zaman geçirmek isteyen Michelle, her zaman insanları memnun etmek yerine, kararlılıkla 'hayır' demenin yarattığı kaygı duygusuna yer açmaya hazır hale geldi. Benzer şekilde hayatının kontrolünü geri almak ve alkolizm sorununu bitirmek isteyen Donna, acısını alkol alarak dindirmeye çalışmak yerine, kendini açmaya, acısına yer açmaya ve öz şefkati pratik etmeye hazır hale geldi.

Bir de varlıklı bir avukat olan Kirk vardı. Kirk değerleriyle gerçek bir bağ kurduğunda, işi ona anlamlı gelmemeye başladı. Statü ve para kazanmak ve ebeveynlerinin onayını almak için (her ikisi de başarılı avukatlardı) bir avukat olmuştu. Ancak esas yapmak istediği, insanlara destek vermek ve ilgilenmek, özellikle de dönüşmelerine, öğrenmelerine ve gelişmelerine yardım etmekti. En sonunda bir psikolog olmak üzere yeniden eğitim almaya karar verdi. Bunu yapabilmek için bir sürü rahatsız edici şeye yer açmaya razı geldi: gelir kaybı, senelerce yeniden eğitim almak, ailesinin buna karşı çıkması, doğru şeyi yapıp yapmadığıyla ilgili kaygı,

'heba olan senelerle' ilgili düşünceler gibi. Onu son gördüğümde, mezun olmuş ve bir psikolog olarak çalışmaya başlamıştı ve bu mesleği çok sevmişti. Ancak bu noktaya tüm bu rahatsız edici şeylere yer açmayı kabul etmeden gelemezdi.

Kişisel Gelişim

Bir birey olarak gelişmeye devam etmek istiyorsak, kendimizi açmaya ve önemli olan şeyleri yapmaya devam etmemiz gerekir. Şu ana kadar tek bir yaşam alanında kısa vadeli hedefler belirlemekten söz ettik çünkü harekete geçmenin en iyi yolu bu. Ancak zamanla önemli gördüğümüz tüm yaşam alanlarında orta ve uzun vadeli hedefler belirlememiz gerekir. Hemen bu konuya göz atalım...

Orta Vadeli Hedefler

Bir yaşam alanı ve üzerinde çalışmak istediğiniz iki veya üç değer seçin ve kendinize şu soruyu sorun: "Önümüzdeki birkaç hafta ve ay için hangi daha zor hedefleri (bu değerlere uygun) belirleyebilirim?"

Her zamanki gibi ayrıntılı hedefleriniz olmasına dikkat edin. Örneğin yaşam alanı sağlık, seçtiğiniz değer kişisel bakım ise orta vadeli bir hedef şöyle olabilir: "Haftada üç gün sağlıklı yemek tarifleri içeren bir yemek kitabındaki tarifleri kullanarak yemek yapacağım" ya da "Her öğle molasında yirmi dakika yürüyüş yapacağım."

Uzun Vadeli Hedefler

Yukarıdaki yaşam alanını ve aynı değerleri düşünerek kendinize şu soruyu sorun: "Önümüzdeki birkaç sene için hangi büyük hedefleri belirleyebilirim?" Bu noktada büyük düşünebilirsiniz. Önümüzdeki bir, iki, üç, dört ya da beş senede neler başarmak istiyorsunuz? Uzun vadeli hedefler kariyer değiştirmekten bir partner bulmaya ya da çocuk sahibi olmaya, bir enstrüman çalmayı öğrenmekten dünyayı dolaşmaya kadar her türlü hedefi içerebilir. Hayal gücünüzü kullanın.

Aklınıza hiçbir şey gelmiyorsa, zihniniz, "Hiçbir fikrim yok!" diyorsa merak etmeyin. Sık sık karşılaştığımız bir durum ve sorun değil. Kısa ve orta vadeli hedeflerinize devam edin. Zamanla sizinle birlikte hayatınız da gelişecek ve o uzun vadeli hedefler er ya da geç aklınıza gelecek. Ama belki de gelmeyecek. Uzun vadeli hedefler bulup bulmamanız önemli değil çünkü bu arada değerlerinize göre ve olmak istediğiniz kişi gibi yaşayacak, şu anda sahip olduğunuz hayatınızı en iyi şekilde değerlendireceksiniz.

Diğer Yaşam Alanları

Belirli bir yaşam alanında biraz ilerleme kaydettikten sonra, genellikle bir başka hedefe geçmek iyi bir fikirdir. O alanda biraz ilerledikten sonra da bir başka alanı seçmemiz gerekir.

Bunu yapmanın doğru ya da yanlış bir yolu yok, kullanabileceğimiz bir formül de yok. Her birimizin denemesi ve kendimiz için en uygun yöntemi bulması gerekiyor. Bazı insanlar her hafta, bazıları her ay, diğerleri de belirli bir hedefe ulaştıktan sonra yaşam alanını değiştirir. Bazıları da aynı anda birkaç alan üzerinde çalışabilir ancak çoğumuz her seferinde bir veya iki alandan daha fazla alana odaklanmakta zorluk çekeriz.

Dolayısıyla zaman zaman ne durumda olduğunuzu kontrol etmek önemlidir. Boğulduğunuzu, üstünüzde çok yük olduğunu, köşeye sıkıştığınızı, aşırı beklenti içinde olduğunuzu hissediyor musunuz? Yanıtınız 'evet' ise, kaynaklarınızı aşıyor, çok kısa sürede (fazla kusursuz bir şekilde) çok fazla hedefe ulaşmaya çalışıyorsunuz demektir. Bu durumda hedeflerinizi azaltın: Hedeflerinizin hem gerçekçi olduğundan hem de hayatınızı geliştirdiğinden emin olun. Hedefleriniz sizi tüketiyorsa, hedef odaklı bir hayat tuzağına geri düşmüşsünüzdür (21. Bölüm'e bakınız).

Ayrıca sık sık düşülen şu zihin tuzağına da dikkat edin: "Hayatımla ilgili ne yapacağım?" Hiç bu düşüncenin kancasına takıldınız mı? Ben kesinlikle takıldım ve size şunu söyleyebilirim: Mutsuzluğa davetiye çıkarır. Kancasına takıldıkça, sahip olduğunuz hayat sizi daha az tatmin etmeye başlar. Sorun şu: Bu soru öylesine büyüüüüük ki buna neredeyse kimse yanıt veremez (bütün

hayatlarıyla ilgili çok büyük bir farkındalığa varan az sayıda insan dışında ki genellikle bu farkındalık din, politika ya da dünyayı kurtarmakla ilgili olur).

Çoğumuz için faydalı bir soru değildir; çok büyük, insanı bocalatan bir sorudur. Bundan çok daha faydalı olan sorulara şu gibi örnekler verebiliriz:

Hayatımın bu alanında...

...önümüzdeki birkaç saat içinde...

...önümüzdeki birkaç gün içinde...

...önümüzdeki birkaç hafta içinde...

...önümüzdeki birkaç ay içinde... neler yapmak istiyorum?

Bu soruyu yanıtladıktan sonra, bir başka alan seçin ve aynı soruları sorun. Bu şekilde devam edin. Bunun "Hayatımla ilgili ne yapacağım?" sorusunu yanıtlamaktan çok daha tatmin edici bir şekilde yaşamanızı sağladığını göreceğinizden eminim.

Şimdi, bu bölümün geri kalanında çok önemli bir konuya göz atacağız...

Yeni Alışkanlıkları Nasıl Sürdürürüz?

Yeni davranış kalıplarını sürdürmek gibi zor bir işi başarmamıza yardımcı olabilecek binlerce değilse bile, yüzlerce araç var, ancak bunları 'Yedi Ana Başlık' altında toplamak mümkün: hatırlatıcılar, kayıtlar, ödüller, rutinler, ilişkiler, düşünmek ve çevreyi yeniden düzenlemek. Sırayla her birini ele alalım.

Hatırlatıcılar

Sürdürmek istediğimiz yeni davranışı hatırlatması için çeşitli basit araçlar oluşturabiliriz. Örneğin bilgisayarımızda ya da akıllı telefonumuzda bize bilinçli bir farkındalıkla hareket etmemizi ya da belirli bir değeri kullanmamızı hatırlatan önemli bir sözcük, ifade ya da sembolle bir açılır pencere ya da ekran koruyucu oluşturabiliriz.

Bir karta bir mesaj yazıp buzdolabının kapağına, banyo aynasına ya da arabanın ön paneline yapıştırmak gibi eski bir yöntem de kullanabiliriz.

Ya da bir günlüğe, takvime ya da akıllı telefonumuzun 'notlar' uygulamasına bir şey yazabiliriz. 'Çapa at' ya da 'nazik ol' gibi birkaç sözcükten oluşan bir hatırlatıcı; KBO gibi bir akronim ya da "'an'da ol, kendini aç ve önemli olanı yap" gibi bir ifade yazabiliriz.

Alternatif olarak her kullandığımızda yeni davranışımızı sergilemeyi hatırlatması için kol saatimizin kayışına, akıllı telefonumuzun arkasına ya da bilgisayarımızın klavyesine parlak renkli bir çıkartma yapıştırabiliriz.

Kayıtlar

Gün boyunca davranışımızın bir kaydını tutabilir, yeni davranışımızı ne zaman ve nerede sergilediğimizi ve ne gibi faydalar gördüğümüzü not edebiliriz. Ayrıca eski davranışımızı ne zaman ve nerede sergilediğimizi ve bedellerini de not edebiliriz. Bir günlük ya da not defteri, kâğıt ya da bilgisayar ekranı fark etmez, bunun için yeterli olabilir.

Ödüller

Değerlerimize göre yaşamayı içeren yeni bir davranışı sergilediğimizde, bunun tek başına ödüllendirici olacağını umuyorum. Ancak bu yeni davranışı ekstra ödüllerle de güçlendirebiliriz.

Ödül türlerinden biri nazik, teşvik edici iç konuşmalardır (Kendinize, "Aferin. Başardın!" demek gibi). Bir diğeri başarınızı ve ilerlemenizi olumlu tepki vereceğini bildiğiniz bir yakınınızla paylaşmaktır.

Öte yandan daha maddi ödülleri tercih ediyor olabilirsiniz. Örneğin bir hafta boyunca yeni davranışınızı sürdürmeyi başarabilirseniz, kendinize çok sevdiğiniz bir şeyi alın ya da yapın (masaj yaptırmak ya da bir kitap satın almak gibi).

Rutinler

Koşuya çıkmak, biraz yoga ya da meditasyon yapmak için her sabah aynı saatte kalkıyorsanız, zamanla bu yeni davranış size daha doğal gelmeye başlar, bu davranışta bulunmak için çok

düşünmenize gerek kalmaz, daha az 'irade gücü' gerektirir, düzenli rutininizin bir parçası haline gelir. Dolayısıyla denemeler yapın: Yeni davranışınız her ne ise, günlük hayatınızın normal bir parçası olabilmesi için bunu her zamanki rutininize ekleyip ekleyemeyeceğinize bakın. Örneğin işten eve arabayla dönüyorsanız, her akşam arabadan inmeden önce iki dakika çapa atabilir, ön kapıdan içeri girerken hangi değerleri sergilemek istediğinizi düşünebilirsiniz.

İlişkiler

Bir 'çalışma arkadaşınız' olduğunda, çalışmak kolaylaşır, bir 'egzersiz arkadaşınız' olduğunda, egzersiz yapmak kolaylaşır. Anonim Alkolikler programlarında, işler zorlaştığında ayık kalmanıza yardım etmesi için sizi bir destek kişisiyle eşleştirirler.

Yeni davranışınızla ilgili olarak size destek olabilecek şefkatli, ilgili, sizi teşvik eden bir kişi bulabilir misiniz? (Bu kişi bir terapist, danışman ya da koç olabilir.) Belki bu kişiyle düzenli olarak konuşabilir, 'Ödüller' kısmında anlatıldığı gibi ilerlemenizden söz edebilirsiniz.

Ya da destek veren kişiye tuttuğunuz kayıtları e-posta olarak yollayabilirsiniz. Ya da belki diğer kişiyi bir hatırlatıcı olarak kullanabilir, faydalı olabileceği takdirde ya da olacağı zamanlarda size yeni davranışı hatırlatmasını isteyebilirsiniz. Örneğin partnerinize, "Endişelendiğimi gördüğünde, lütfen bana çapa atmayı hatırlatır mısın?" diyebilirsiniz.

Düşünmek

Düzenli olarak nasıl davrandığınızı ve hayatınız üstünde yarattığı etkiyi düşünmek için vakit ayırın. Bunu yazarak (Kayıtlar) ya da başka bir kişiyle konuşarak (İlişkiler) yapabilirsiniz.

Ya da gün içinde, yatmadan hemen önce ya da sabah uyanır uyanmaz zihinsel bir egzersiz olarak yapabilirsiniz. Şu gibi soruları düşünmek için birkaç dakikanızı ayırmanız yeterli:

"Nasıl gidiyorum?"

"İşe yarayan neler yapıyorum?"

"İşe yaramayan neler yapıyorum?"

"Neyi daha çok, daha az veya daha farklı yapabilirim?"

Ayrıca eski davranışınıza geri döndüğünüz zamanları da mutlaka düşünün. Bu geri dönüşleri ve gerilemeyi nelerin tetiklediğini ve eski davranışınızın size neye mâl olduğunu fark edin (örneğin ne gibi sıkıntılara neden oluyor?) Ama kendinizi hırpalamanıza gerek yok! Bu gibi durumlarda, sadece eski alışkanlıklarınıza geri dönmenin sağlığınız ve iyi oluş haliniz açısından gerçek bedellerini şefkatle düşünmeniz ve doğru yola geri dönmenizi sağlayacak olan motivasyonu elde etmek için farkındalığınızı kullanmanız gerekir.

Çevreyi Yeniden Düzenlemek

Yeni davranışımızı kolayca yapabilmek ve böylece sürdürme olasılığımızı arttırmak için çevremizi yeniden düzenleyebiliriz. Örneğin yeni davranışımız 'sağlıklı beslenmek' ise, bunu kolaylaştırmak için mutfağımızı yeniden düzenleyebiliriz, zararlı atıştırmalıkları atabilir ya da saklayabiliriz ve buzdolabıyla kileri sağlıklı yiyeceklerle doldurabiliriz.

Sabahları spor salonuna gitmek istiyorsak, spor malzemelerimizi spor çantamıza koyup kalktığımızda hazır olması için yatağın yanına ya da kolaylıkla görüp alabileceğimiz bir yere koyabiliriz. (Elbette spor malzemelerimizi orada görmek de bir hatırlatıcı görevi görür.)

İşte, bu kadar. 'Yedi Ana Başlık' böyle: hatırlatıcılar, kayıtlar, ödüller, rutinler, ilişkiler, düşünmek ve çevreyi yeniden düzenlemek. Şimdi, yaratıcılığınızı konuşturun, bu yöntemleri dilediğiniz gibi karıştırıp eşleştirin ve kalıcı bir değişim için kendi araçlarınızı yaratın. Bol şans!

28

KURALLARI ÇİĞNEMEK

Zaman zaman zihnimiz bir zorba gibi davranabilir. Sıkı kurallar belirler ve bize, "İTAAT etmelisin! İtaat etmezsen, sonuçları vahim olur!" der. Biz de bir dereceye kadar bu 'sıkı kurallara' uyarız ve çoğu zaman bunu yaptığımızın farkında olmayız. Bunlar genellikle *yapmalısın, etmelisin, mecbursun, gerek, o zamana kadar yapamazsın, x olmazsa yapamazsın, o zamana kadar olmaz, çünkü yapmamalısın, her zaman, asla, böyle yap, şöyle yapma* gibi ifadeler şeklindedir.

Sık sık karşılaştığımız sıkı kurallara birkaç örnek:

- *Her şeyi kusursuz bir şekilde yapmam gerek. Hata yapmamalıyım.*
- *Başkalarını mutlu etmem gerek, benim ihtiyaçlarım önemli değil.*
- *Her zaman başkalarını kontrol etmeliyim, onlara güvenemem.*

Sıkı kuralların kancasına takıldığımızda, hayatımız kısıtlanır. Örneğin yukarıdaki örneklerdeki ilk kural bizi 'sağlıksız mükemmeliyetçiliğin' stresine iter, ikincisi 'insanları aşırı derecede memnun etmenin' sıkıntısını yaşamamıza neden olur. Üçüncüsü ise tıpkı aşırı kontrolcü bir ebeveyn ya da bir iş yerinde her şeyi 'yakından inceleyen birisi' gibi sürekli olarak başkalarını kontrol etme gibi kötü bir alışkanlığa dönüşür.

1940'larda psikolog Karen Horney bu tür sorunlardan 'Gerekliliğin Zorbalığı' olarak söz etmiştir ve 1960'larda psikolog

Albert Ellis bu sorunlar için '*must*urbation"* terimini kullanmıştır. Şimdi, bu zorbalıktan nasıl kurtulabileceğimize göz atalım.

Sonuçlar ve Bedeller

25. Bölüm'de 'kötü alışkanlıkları kırma' sanatından söz etmiştik ve burada da aynı ilkeler geçerli. Öncelikle İTAAT modunda bir kurala yanıt vermenin sonuçlarını ve bedellerini ele alalım.

Sonuçlar

Michelle insanları mutlu etme kurallarına İTAAT ettiğinde, bu durum onu başkalarıyla ilgilenmesi ve gözetmesi için motive etmişti; onu reddedilmekten ya da düşmanca tavırlardan korumuştu; ona onaylandığını, kendisine sevgi duyulduğunu veya takdir edildiğini hissettirmişti; anlaşmazlıklardan kaçınmasına yardım etmişti; ilgili, şefkatli, yardımsever, 'verici' bir kişi olarak öz imajını geliştirmişti ve kısa bir süreliğine 'Sevilmesi mümkün olmayan birisiyim' hikâyesinden kaçmasını sağlamıştı.

Hemen hemen her sıkı kuralda, ister ebeveynlerinizin, dininizin, kültürünüzün, iş yerinizin taleplerine, ister kendinize dayattığınız kusursuz olma talebine dayalı olsun, benzer sonuçlarla karşılaşırsınız. Sıkı kurallara İTAAT ettiğimizde, geçici bir süre istenmeyen düşüncelerden ve özelikle de korku, kaygı, suçluluk, utanç duygularından ve 'yeteri kadar iyi değilsin' hikâyelerinden kaçınmamıza ya da kaçmamıza ve istediğimiz şeyleri elde etmemize ya da başarmamıza yardımcı olur.

Bedeller

Genellikle sıkı kurallara İTAAT etmenin kronik stres, aşırı yorgunluk, tükenmişlik, tatminsizlik, yakın ilişkilerde gerilim ve anlaşmazlık, hayatı kaçırma hissi, ağırlık ya da sıkışmışlık hissi ya da neşe ve memnuniyetten büyük ölçüde yoksun bir hayat gibi uzun vadeli sonuçları vardır. Michelle bunların hepsini deneyimlemişti. Bunların yanı sıra, hayatı başkalarını memnun etmenin

* Kişinin zorunluluklarla, kurallarla kendini tatmin etmesi. (Çev. n.)

etrafında döndükçe, bu inancı daha da güçlenmişti. "Ben önemli değilim, benim ihtiyaçlarım önemli değil." Zamanla başkaları tarafından onaylanmama korkusu artmaya başlamıştı. Neden mi? Çünkü korktuğumuz şeyden kaçındığımız sürece, bununla başa çıkıp çıkamayacağımızı hiçbir zaman anlama fırsatı elde edemeyiz. Eleanor Roosevelt bunu harika bir şekilde ifade etmiştir: "Durup korkunun gözlerinin içine baktığınız her deneyimle güç, cesaret ve özgüven kazanırsınız. Kendinize, 'Bu dehşeti yaşadım. Şimdi, karşıma ne çıkarsa çıksın bununla başa çıkabilirim,' dersiniz. Dolayısıyla yapamadığınız şeyi yapmalısınız."

Elbette kuralınıza İTAAT etmenin ciddi sonuçları yoksa, sorun değil. Ancak sağlığınızı, iyi oluşunuzu ve mutluluğunuzu kötü yönde etkiliyorsa, okumaya devam etmeden önce lütfen bir dakikanızı bedellerle derin bir bağ kurmak için ayırın.

Daha Özgür, Daha Dolu Dolu Bir Hayat

Sıkı kurallara bağlı bir şekilde yaşamanın alternatifi, daha özgür, daha dolu dolu bir hayat yaşamaktır. Sıkı kuralların altında her zaman önemli değerler yatar. Bu değerleri bizi daha özgür kılacak şekilde kullanabiliriz. Örneğin genellikle mükemmeliyetçiliğin ta altında gömülü olan değerler arasında etkin, güvenilir, yetkin ve sorumlu olmayı buluruz. İnsanları memnun etmenin altında kendini koruma, verici, ilgili ve yardımsever olma değerlerini buluruz. Bu değerleri bunları hayatı tüketen kurallara dönüştürmeden bağlı kalarak, uzun vadede iyi oluşumuzu geliştiren ve hayat kalitesini iyiye götüren biçimde, esnek bir şekilde yaşamayı öğrenebiliriz.

Bunu yaptığımızda, yine de sıkı kurallara İTAAT etmenin sonuçlarının birçoğunu görürüz ancak bu sefer bütün bedelleri deneyimlemeyiz. Evet, sonuçlardan bazıları elenir, özellikle de kaygı ve diğer huzursuz eden duygulardan geçici olarak kaçınmak gibi, ama bunun karşılığında daha özgür, daha tatmin edici bir hayata sahip oluruz.

Şimdi, biraz durun ve hangi düşünce ve duyguların belirdiğini fark edin. Kaygı mı? Şüphe mi? Zihniniz itiraz mı ediyor?

Gerekçe üreten makine çalışmaya mı başladı? Yoksa heyecan, merak ve yeni bir şeye kendinizi açmak istediğinizi mi hissediyorsunuz? Tepkiniz her ne olursa olsun, bunu fark edin, isimlendirin, izin verin ve okumaya devam edin.

İyi haber, hepimizin sıkı kuralları bükebilmeyi ya da bunlara karşı gelmeyi başarabilmesi ve daha iyi, daha özgür ve daha keyifli hayatlar yaşayabilmesidir, ancak bunun için kaçınılmaz bir şekilde ortaya çıkacak olan rahatsız edici düşünce ve duygulara yer açmaya istekli olmamız gerekir: korku, kaygı, suçluluk, öz yargı, gerekçe üretme gibi. Bir başka deyişle tüm kancadan kurtulma becerilerimizi kullanmamız gerekir!

Yaklaştırıcı Eylemleri Seçmek

Bu sıkı kurallara uymayı istemiyorsak, şunu düşünmeliyiz: Bunlar yerine hangi yaklaştırıcı eylemleri seçeceğiz? Bu değerleri (kuralların altına gömmüş olduğumuz değerleri) bizi özgür kılacak ve sağlığımızı ve iyi oluş halimizi geliştirecek şekillerde nasıl devreye sokacağız? Bunu aşağıdaki diyagramda görebilirsiniz.



Örneğin mükemmeliyetçi kurallar sizi gerçekçi olmayan kurallar belirlemeye iter: Çok fazla hedefe, çok kısa sürede, çok kusursuz bir şekilde ulaşmaya çalışırsınız. Dolayısıyla iyi bir alternatif

yaklaştırıcı eylem, 22. Bölüm'dekiler gibi gerçekçi, değerlerin yol gösterdiği hedefler belirlemektir. Bunu başarmak için de kancadan kurtulma becerilerine ihtiyaç duyarsınız. Herhangi bir yeni hedef belirlemeden önce, 'otomatik pilottan' çıkmanız ve 'an'da olmanız gerekir. (Otomatik pilottayken otomatik olarak farkında bile olmadan sıkı kurallarımıza İTAAT ederiz.) Sonra çapa atarken ya da yavaşça hafif bir nefes alırken birkaç saniye duraksarsınız ve gerekli olursa kaygınızı DİZGİNLER ya da mükemmeliyetçi bir hedef belirleme dürtünüzle sörf yaparsınız. Kancadan kurtulduktan sonra gerçekçi, esnek, hayatınızı daha iyiye götürecek bir hedef belirlersiniz.

Her zamanki gibi ufak adımlarla başlayın: Daha zor hedeflere geçmeden önce daha kolay hedefler belirleyin. Örneğin Karl'ın mükemmeliyetçi davranışları, tatmin olana kadar e-postalarını en azından dört, beş kere baştan yazmasına neden oluyordu ki beş dakikalık basit bir iş yarım saatlik zorlu bir işe dönüşüyordu. Aslında Karl e-posta yazmakta çok becerikliydi. Zaman zaman bunları hızlıca yollaması da gerekiyordu, yetişmesi gereken acil tarihler yüzünden bunları baştan yazacak kadar vakti olmuyordu. Ama e-postalarını baştan yazmayıp yolladığında kötü hiçbir şey olmuyordu. E-postaları her zaman konuyu özetliyordu, pratikti ve iyi karşılanıyordu. Bunları baştan yazmak için harcadığı çaba kaygı duygusunu azaltıyordu ama başka bir faydası olmuyordu. Bunu anlayan Karl'ın ilk hedefi şu oldu: "Kendime e-postalarımı sadece bir kere yeniden yazma izni veriyorum."

Ayrıca Karl yapması gereken işlere zaman sınırlamaları da koymaya başladı. Otuz dakika içinde bir işi 'gayet makul' bir şekilde tamamlayabileceğini bildiği takdirde (ama uzaklaştırıcı eylemi, her seferinde e-postaların defalarca üstünden gitmek, kusursuz hale getirmeye çalışmak ve bu süreyi iki saate çıkarmaktı) hedef belirleyebilirdi: "Kendime bu işi yapmak için sadece otuz dakika veriyorum." Diğer zamanlarda hedefi şuydu: "Bunu sadece yüzde seksen çaba harcayarak yapacağım."

(Elbette bu tür stratejileri kullanmaya karar verirseniz, işin içine mantığı da katmanız gerekir. Mükemmeliyetçi bir beyin

cerrahı elinden gelenin sadece yüzde seksenini yapmaz. Ancak bu stratejiyi hastane yönetimine bir e-posta yazarken kullanabilir.)

Karl işlerini ne zaman 'kusursuz olmayan bir şekilde' tamamlasa kaygı hissetmeye başlıyordu. Ancak önemli olan şeyi yapmak için bu rahatsızlık verici şeye yer açtı. "Bunu kusursuz bir şekilde yapmam gerek" düşüncesini yok edemeyeceğini biliyordu (beyinde bir sil düğmesi yoktur). Ana bunu fark etmeyi, isimlendirmeyi, zihnine teşekkür etmeyi ve arka planda bir radyo gibi çalmaya devam etmesine izin vermeyi öğrendi. Dahası, kendisine nazik sözler de söyledi. "Yeteri kadar iyi, yeteri kadar iyi demektir," "Bunu kusursuz bir şekilde yapmam gerekmiyor," "Herkes hata yapar. Ben sadece insanım."

Zamanla yaptığı işler kusursuz olmadığında başına korkunç bir şey gelmediğini öğrendi. Tam aksine, daha etkin ve üretken oldu: İşlerini daha az erteleyince, daha çok iş bitirmeye başladı. Özetle sürekli olarak kusursuz bir sonuç almayı takıntı haline getirmediğinde, işinden daha çok keyif aldığını da fark etti.

Yeni Beceriler Öğrenmek

Bazen sıkı kurallardan kurtulmak için hepimizin yeni beceriler öğrenmesi gerekir. Michelle buna iyi bir örnek. Hep başkalarına yardım etmek için koşturmak yerine, kendisi için bir şeyler yapabilmek adına daha fazla zaman ayırmayı istiyordu. Bu, onun başkalarının ricalarını ve taleplerini geri çevirmeye ve kendi ihtiyaçlarına ve haklarına saygı göstermeye başlaması anlamına geliyordu. Bir başka deyişle kararlılık becerisini öğrenmesi gerekiyordu.

'Kararlılık' katı ama aynı zamanda adil, sakin ve saygılı bir şekilde kendi haklarınızı, isteklerinizi ve ihtiyaçlarınızı korumanız anlamına gelir. Hepimiz başkalarının makul olmayan isteklerini geri çevirme ve isteklerimizi ifade etme hakkına sahibiz, ancak bunu nasıl yaptığımız çok önemli. 'Kararlı' davrandığımızda, adil, sakin ve saygılı olduğumuzda, başkalarının haklarını hiçe sayan ya da çiğneyen bir tavırla taleplerde bulunduğunuz (ya da istemediğiniz şeyleri reddettiğiniz) 'agresif' davranışlardan çok farklı hareket ederiz. Agresif davrandığımızda, istediğimiz şeyi

elde etmek için bir şahmerdan gibi kapıyı kırarız, kararlılığın gerektirdiği sükûnetten, adil ve saygılı tavırdan eser yoktur.

Kararlı davranmak 'pasif' olmaktan da çok farklıdır. Pasif olduğumuzda, deyim yerindeyse herkesin bizi bir 'paspas' gibi çiğnemesine izin veririz; haklarımızın, isteklerimizin ve ihtiyaçlarımızın bir önemi yoktur, başkalarınınki daha önemlidir. 'Pasif' olmak, Michelle'in varsayılan ayarıydı. Dolayısıyla kararlı bir tavırla 'hayır' demeyi denemeye başladı. Bunu başarabilmek için hayatımıza yeni bir davranış kalıbı dâhil ederken kullandığımız üç faydalı stratejiye başvurdu: *pratik yapmak, duraksamak* ve *küçük başlamak.*

Pratik yapmak

Her yeni beceri pratik yapmayı gerektirir. Bu yüzden Michelle yalnız kaldığında, yatak odasındaki aynanın karşısına geçti ve şu gibi ifadeler kullanarak kararlılıkla istekleri geri çevirmeyi pratik etti: "Buna hayır diyeceğim çünkü şu anda çok önemli bir işim var," "Teklif için teşekkür ederim ama bu seferlik pas geçeceğim," "Yardımımı istemenden onur duydum ama geri çevirmek zorundayım çünkü başım çok kalabalık," "Yardım etmek isterdim ama ne yazık ki diğer önceliklerimle çakışıyor."

Ayrıca Michelle özellikle iş yerindeki müdürünün ricaları için şu cümleyi pratik etti: "Yardım etmek isterdim ama zaten öncelik vermem gereken birçok konu var. Rica etsem şu anda hangisinin daha öncelikli olduğunu, hangilerini bekletmemi istediğinizi konuşabilir miyiz?" (Not: Pratik yapmak, yeni becerilerinizle stratejilerinizi ne zaman ve nerede kullanacağınızı planlamayı da kapsar. Örneğin Michelle bir bardak su almaya gittiğinde laf arasında böyle demiş olsaydı, bu konuşma iyi sonuçlanmazdı, bu konuyu görüşmek için ayrı bir zaman planladı.)

Bunların yanı sıra, "Size geri döneceğim" demeyi de pratik etti. Bu, vakit kazanmak istediğinizde gayet faydalı bir kararlılık ifadesidir. Bu cümlenin arkasından "Birisiyle daha görüşmem gerek," "Takvimime göz atayım" diyebilir ya da başınız çok kalabalık olduğu için ajandanıza bakıp ne yapabileceğinizi de söyleyebilirsiniz. Sizin için doğru olan seçimi yapabilmek için dilediğiniz

kadar süre kullanabilirsiniz. Daha sonra hayır demeye karar verirseniz, genellikle bunu yüz yüze değil de bir mesaj ya da e-posta yazarak veya bir telefon ederek yapmak daha kolaydır.

Duraksamak

Sıkı kuralınıza İTAAT etme dürtüsü hissederseniz, kısa bir süre için duraksamak harikalar yaratabilir. Hemen beş saniyelik bir çapa atma alıştırması yapın: Yavaşça hafif bir nefes alın ya da ayaklarınızı yere koyup sırtınızı dikleştirin. Bu birkaç saniye, 'varsayılan ayarlarınızı' bozmak için size yeteri kadar zaman kazandırır.

İnsanlar ondan bir şey yapmasını istediğinde, Michelle yavaşça hafif bir nefes alıyor, yanıt vermeden önce üç, dört saniye bekliyordu. Bu duraksama anı, ona pratik ettiği kararlı ifadeleri hatırlaması için yeteri kadar zaman veriyordu.

Küçük başlamak

Yeni becerilerimizi denerken, 'küçük başlamak' ve becerilerimizi zaman içinde geliştirmek daha iyi bir fikirdir. Böylece Michelle çok zor olmayan durumlarda kararlılıkla istekleri geri çevirmeye başladı: birisi onu arayıp bir ankete katılmasını istediğinde, bir mağazada satış görevlisi, "İki tane alırsanız, üçüncüsü bedavaya geliyor," dediğinde ve kızı akşam yemeğinden hemen önce, "Biraz çikolata yiyebilir miyim?" diye sorduğunda. Zamanla daha zor durumlarda istekleri geri çevirmeyi pratik etmeye başladı.

Michelle birkaç ay içinde yavaş yavaş kararlılık kaslarını geliştirdi, yardıma hazır olduğunu düşünen pek çok kişinin ricalarını (ve taleplerini) geri çevirmeyi başardı. Bunu her yaptığında, yoğun bir kaygıya kapıldı. Ama kendisine şefkatle, "Hayır deme hakkına sahibim," dedi. 'Önemli şeyleri' yapmak için kaygı duygusuna yer açtı.

Michelle hayır dediğinde, bazıları bunu normal karşıladı. Ancak diğerleri onu zorladılar. Ters davrandılar, ne kadar 'hayal kırıklığına uğradıklarını' söylediler ya da fikrini değiştirmek için türlü yöntemlerle onu manipüle etmeye çalıştılar. Michelle zaman zaman pes etti ve istemediği halde bu isteklere boyun eğdi.

Ama genel olarak kararlılıkla hayır demeye devam etti ki bunu her yaptığında zafer kazanmış gibi hissetti. Adım adım sorumluluklarını azalttı ve gerçekten yapmak istediği şeyleri daha çok yapabilmek için zaman ayırdı. Bu arada hayır yanıtını kabul etmeyen iki 'toksik arkadaşıyla' ilişkisini kesti. Kısa vadede çok sıkıntı çekti ama uzun vadede o arkadaşları olmadan hayatının daha iyi olduğunu fark etti.

Elbette kararlılık sadece makul olmayan istekleri geri çevirmekten ibaret değildir, aynı zamanda istekte bulunmayı ve istediğiniz şeyleri rica etmeyi de içerir ama bunu sakin, adil ve saygılı bir tavırla yaparsınız. Michelle için bunu yapmak, hayır demekten de zordu; başkalarından bir şey isteme düşüncesi bile içindeki zorbanın canlanması için yeterliydi: "Senin ihtiyaçların önemli değil." Böylece Michelle bir sonraki hedefi olarak internette bulduğu bir kararlılık becerileri kursuna yazıldı.

Michelle zamanla hayatını anlamlı olacak şekillerde geliştirdi. Başkalarına karşı hâlâ yardımsever, sevgi dolu ve destekleyici birisiydi ama artık bunu kendi tercihlerine göre yapıyordu (her zaman sıkı kuralına İTAAT etmek yerine). Hayatını böyle yaşamaya başladığında ve kurallarıyla öz yargılarının kancasından kurtulduğunda, kaygı hissine yer açtığında ve öz şefkat uyguladığında, hayatı çok daha iyiye gitti. Kaygısı azaldı, depresyondan çıktı, stres seviyesi düştü ve hayatı çok daha doyurucu hale geldi.

Kurallarınızı Başkalarına Dayatmak

Yukarıdaki odak noktamız kendimize koyduğumuz kurallardı ('XYZ -malıyım/-meliyim'). Ama başkalarına dayattığımız kurallar da bir o kadar sorunludur ('O/onlar/sen/biz ... -malıyız/-meliyiz'). Başkalarının ne yapması ya da yapmamasıyla ilgili kuralların kancasına takıldığınızda, bu ilişkilerde anlaşmazlıklara ve gerilime zemin hazırlamış olursunuz. Neden mi? Çünkü başkaları kurallarımıza İTAAT etmediğinde öfkelenir, incinir, kaygılanır ya da hayal kırıklığına uğrarız. Dolayısıyla yakınlarınızla ya da iş yerindeki kişilerle anlaşmazlıklar ve gerilim yaşıyorsanız, şunu düşünün: Onlara hangi kuralları dayatıyorum? Bu kuralları sıkı

sıkı uygulamak istersem, istediğim ilişkileri kurmama yardımcı olur mu?

Sonra değerlerinize geri dönün. Bu ilişkide kim olmak istiyorsunuz? Karşı tarafa nasıl davranmak istiyorsunuz? Pasif veya agresif davranmak yerine, nasıl kararlı davranabilir, istemediğiniz şeylere hayır diyebilir ve sakin, adil ve saygılı bir tavırla isteklerinizi dile getirebilirsiniz?

Her değer çift yönlü bir yoldur: Kendimize *ve* başkalarına nasıl davranmak istediğimizi anlatır. Kendinize çok fazla odaklandıysanız, başkalarına nasıl davranmak istediğinizi düşünün. Başkalarına çok fazla odaklandıysanız, kendinize nasıl davranmak istediğinizi düşünün. Bunun basit bir formülü yok, gerçekten de denemeniz ve neyin işe yaradığını görmeniz gerek. Ancak bunun için vakit ayırmaya değer çünkü bütün ilişkiler kaçınılmaz bir şekilde şu durumu yaşarlar...

29

İNİŞLER VE ÇIKIŞLAR

Yürümeyi ne kadar iyi öğrenirseniz öğrenin, er ya da geç tökezlersiniz. Bazen dengenizi son anda sağlarsınız, bazen de düşersiniz. Hatta bazen bir yerinizi incitebilirsiniz. İşin aslı, ilk adımınızı attığınız günden beri yüzlerce kere düşmüşsünüzdür ama asla yürümekten vazgeçmemişsinizdir! Her zaman ayağa kalkmış, deneyimlerinizden öğrenmiş ve yolunuza devam etmişsinizdir. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde 'kararlılık' sözcüğünden kastettiğimiz şey de tam olarak budur.

'Kararlılık' kusursuz olmak, her zaman bir şeye devam etmek, asla pes etmemek ya da yoldan çıkmamak anlamına gelmez. 'Kararlılık' eninde sonunda tökezlediğimizde ya da 'hedeften saptığımızda' kalkıp dengemizi sağlamamız ve gitmek istediğimiz yönde ilerlemeye devam etmemiz anlamına gelir.

Buna en iyi örneklerden biri muhteşem İskoç kahramanı Robert Bruce'tur. 700 yıl önce, İngiltere kralının İskoçya'yı yönettiği bir dönemde gerçekleşmiş gerçek bir öyküdür. İngiliz kralı şiddet gösteren gaddar biriydi ve uzun süredir İskoçlara zulmediyordu. Ancak 1306'da Robert Bruce İskoçya kralı olarak tahta çıktı ve bir numaralı önceliği ülkesine bağımsızlığını kazandırmak oldu. Tahta çıktıktan kısa bir süre sonra, bir ordu kurdu ve kana bulanan Strathfillan savaş alanında İngilizlerle savaştı. İngiliz ordusu daha kalabalık ve daha üstün silahlara sahip olduğundan, İskoçlar büyük bir bozguna uğradılar.

Robert Bruce kaçıp bir mağaraya gizlendi. Üşümüş, ıslanmış, yorgunluktan bitkin düşmüş, kan revan içinde kalmış bir halde tüm umutlarını yitirmişti. Öylesine derin bir utanç ve

çaresizlik hissetmiş ki ülkeyi terk edip bir daha geri dönmemeyi düşünüyordu.

Ama o mağarada yatarken, mağaranın duvarındaki bir deliğe ağ örmeye çalışan bir örümcek gördü. Kolay iş değildi. Örümcek incecik bir tel örüyor, bunu boşluğun bir tarafından diğer tarafına iliştiriyordu. Bir tel daha, bir tel daha derken, ağı örmek için mekik dokuyordu. Ancak birkaç dakikada bir sert bir rüzgâr esti ve boşluktaki ağı bozup örümceğin dengesini altüst etti.

Ama örümcek pes etmedi. Rüzgâr dindiği anda, yeniden boşluğun kenarına tırmanıp ağı baştan örmeye başladı.

Rüzgâr defalarca ağı bozdu, örümcek defalarca ağı yeniden ördü. Nihayet rüzgâr örümceğin sağlam bir temel örebileceği kadar dindi, böylece yeniden rüzgâr çıktığında, ağ bozulmadı ve örümcek işini tamamlayabildi.

Robert Bruce örümceğin sabrına hayran olmuştu. "Bu minik yaratık tüm bu engellere rağmen azmediyorsa, ben de azmedebilirim!" diye düşündü. Örümcek onun için bir ilham kaynağı olmuştu. Sonrasında o meşhur sözleri söylediği anlatılır: "İlk denemenizde başarılı olamazsanız, tekrar tekrar deneyin." Yaraları iyileştikten sonra, yeniden bir ordu kurdu ve sonraki sekiz yıl boyunca İngilizlerle savaştı. Nihayet, 1314'te kendi ordusundan on misli kalabalık olan İngiliz ordusunu Bannockburn Savaşı'nda yendi!

Elbette, Robert Bruce hedefine ulaşacağını kesin olarak bilmiyordu. Sadece özgürlüğün önemli olduğunu biliyordu. Özgürlük hedefinden şaşmadığı sürece, değer verdiği bir hayat için yaşıyordu. Bu yüzden bu hedefe eşlik eden bütün sıkıntılara yer açmaya hazırdı.

Kararlılığın doğası böyledir: Önceden hedeflerinize ulaşıp ulaşamayacağınızı bilemezsiniz, yapabileceğiniz tek şey anlamlı bir yönde ilerlemektir. Geleceği kontrol edemezsiniz. Yolculuğunuza adım adım, ilerlerken öğrenerek ve gelişerek devam etmeyi ve yolunuzu şaşırdığınızda doğru yola geri dönme becerinizi kontrol edebilirsiniz.

Başarıyı Yeniden Tanımlamak

Robert Bruce'unki gibi ilham verici öyküler potansiyel bir tehlike taşır. Bu tehlike, başarıyı nasıl tanımladığımızdır. İster

sanatçılardan, doktorlardan, atletlerden, ister iş insanlarından, rock yıldızlarından, politikacılardan ya da polis memurlarından söz ediyor olalım, 'başarılı insanlar' tipik olarak eriştikleri hedeflerle tanımlanırlar. Çok etkileyici bir hedefe ulaşmışlarsa, 'başarılı' olduklarını söyleriz. Ancak bu son derece kısıtlı tanımı kabul ettiğimizde, kendimizi hedef odaklı bir hayata mahkûm ederiz: Hedeflerimize ulaşabildiğimiz takdirde, geçici anların neden olduğu uzun bıkkınlık dönemleri deneyimleriz.

Bu yüzden sizi yeni bir tanımı düşünmeye davet ediyorum: *Hayatta başarı, değerlerinize göre yaşamak demektir.*

Bu tanımı benimsemek, önemli hedeflerinize erişseniz de erişmeseniz de şu anda başarılı olabileceğiniz anlamına gelir. Tatmin hissi, değerlerinize uygun bir şekilde yaşadığınızda burada, şu anda hissedilen bir şeydir. Böylece başkalarının onayına ihtiyaç duymazsınız. Birisinin size 'Başardın' demesine gerek kalmaz. Birisinin 'doğru şeyi yaptığınızı' söylemesine gerek kalmaz. Değerlerinize göre yaşadığınız zamanları bilirsiniz ve bu kadarı yeterlidir.

Soula, Donna ve bu kitapta tanıştığımız diğer kişiler, filmlerde gördüğümüz türden kahramanlar değillerdi. Hayranlık uyandıran işler yapmadılar ya da büyük engellere karşı zafer kazanmadılar. Ancak hepsi kalpleriyle bağ kurmakta ve hayatlarında anlamlı değişiklikler yapmakta başarılı oldular. (Elbette daha önce de dediğim gibi değerlerinize göre yaşamak hedeflerinizden vazgeçmek anlamına gelmiyor, sadece odak noktanızı değiştiriyorsunuz ve hayat her zaman sahip olmadıklarınıza odaklanmak yerine şu anda elinizdekileri takdir etmekle ilgili oluyor.)

Ayrıca kitapta yer verdiğim bütün danışanlarımın birçok kere 'hedeften şaştığını' da söylemem gerek. Hepsi zaman zaman değerlerinden uzaklaştılar, faydasız düşüncelere kapıldılar, acı verici duygular yüzünden bocaladılar ve kendilerine zarar veren şeyler yaptılar. Ancak er ya da geç yine hedefe doğru ilerlemeye başladılar.

Örneğin Donna'yı ele alalım. Alkolizmden tamamıyla kurtulması bir seneye yakın sürdü. Çoğu zaman birkaç hafta alkol almaktan uzak durabiliyordu ama sonra bir şey alkol alma döngüsünü tetikliyordu: araba kazasının yıldönümü, cenazenin yıl dönümü,

kocası ve kızı öldükten sonraki ilk Noel Günü. Bu gibi tarihler Donna için birçok acı verici duygunun ve anının ortaya çıkmasına neden oluyordu ve beraberinde alkol almaya dair güçlü dürtüleri de getiriyordu. Bazen terapide öğrendiği bütün becerileri 'unutuyordu' ve acısından kaçmaya çalışarak alkole başvuruyordu.

Ancak aradan zaman geçtikçe, Donna doğru yoldan saptığı zamanları görmekte giderek daha iyiye gitti. İlk relapsı (nüks) kızının yaş gününde gerçekleşti. Bu tarih onu bir hafta aşırı miktarda içmeye tetikledi. İkinci relapsında sadece üç gün ve üçüncüsünde sadece bir gün alkol aldı.

Donna hata yaptığında ya da hedefinin peşinden gitmeyi başaramadığında, kendisini hırpalamasının bir anlamı olmadığını kısa sürede öğrendi. Vicdan azabı çekmek ve öz eleştirilerde bulunmak sizi anlamlı değişiklikler yapmaya motive etmez, sadece bulunduğunuz noktaya mahkûm olmanıza, geçmişe saplanıp kalmanıza neden olur. Böylece her relapstan sonra Donna temel ACT formülüne geri döndü:

'An'da ol.

Kendini aç.

Önemli olanı yap.

Peki, bunlar pratikte ne anlama gelir? Birinci adım, doğru yoldan şaştığımızda bunu bilinçli bir şekilde kabul etmek: Olup bitenler arasında tam anlamıyla 'an'da olmaktır. Bir yandan da böyle olduğunda bunu değiştiremeyeceğimizi kabul etmektir. Geçmişi değiştirmemiz mümkün değildir. Geçmişe kafa yormak ve bir dahaki sefere neyi farklı yapabileceğimizi düşünmek faydalı olabilir ancak geçmişe saplanıp kalmanın, kusursuz olmadığımız için kendimizi cezalandırmanın bir anlamı yoktur. Bu yüzden doğru yoldan şaştığımızı kabul eder, kendimize şefkatle sarılırız. 'Yeteri kadar iyi değilsin' hikâyesinin kancasından kurtuluruz. Kendimizi açar, yaklaştırıcı eylemlerimizden uzaklaştığımızda kaçınılmaz bir şekilde ortaya çıkan acı verici düşünce ve duygulara yer açarız. 'Şefkatli eller' ya da 'nazik sözler' alıştırmalarını yaparız. Kendimize büyük bir şefkat ve anlayışla şunu hatırlatırız: "Olan oldu.

Geçmişte kaldı ve artık bunu değiştirmem mümkün değil. Bu gezegendeki herkes gibi, ben de kusursuz olmayan bir insanım ve zaman zaman hata yaparım."

İkinci adım şunu düşünmektir: "Şimdi ne yapmak istiyorum? Geçmişi düşünüp durmak ya da kendimi üzmek yerine, şu anda önemli ya da anlamlı ne yapabilirim?"

Elbette, üçünü adım bu değere uygun bir şekilde harekete geçmektir.

Yeniden Denemek mi?

Robert Bruce'un 'İlk denemede başarılı olmazsanız, yeniden deneyin' sloganı gerçekten de çok güçlü ama öykünün sadece yarısı. Öykünün diğer yarısı, yaptığımız şeyin etkili olup olmadığını değerlendirmek. Daha iyi bir slogan şöyle olabilir: 'İlk denemede başarılı olmazsanız, yeniden deneyin; yine de işe yaramazsa, farklı bir şey deneyin.'

Ancak burada da dikkatli olmamız gereken bir nokta var. Büyük bir zorlukla karşılaştığımızda, genellikle 'Çok zor!' hikâyesi ortaya çıkar. "Bunu yapamazsın! Pes et!" der zihnimiz. Gerekçe üreten makine pes etmemiz için yirmi iyi nedenden oluşan bir liste hazırlar. Doğal olarak içimizden pes etmek ve başka bir şey denemek geçer. Ancak genellikle gerekli olan şey aslında azmetmektir.

Bu durumda 'odaklanma ve yeniden odaklanma' ve 'an'da olma becerilerimiz faydalı olur. Ne yaptığımıza tüm dikkatimizi vererek ve bunun ne tür bir etki yarattığını fark ederek, şu soruyu yanıtlayabileceğimiz en iyi durumda oluruz: "Hedeflerime ulaşabilmek için yaptığım şeye ısrarla devam mı etmeliyim, yoksa bunu değiştirmeli miyim?" Sonra verdiğimiz yanıta göre, kendimizi ya değişim ya da azim gösterme kararlığında buluruz.

İyimser Bir Tavır

Bir önceki bölümde gördüğümüz gibi, Soula bir tanışma ajansına katıldı ve birçok farklı erkekle randevulaşmaya başladı. İlk başlarda garip, onu utandıran ve sinirlerini harap eden bir deneyim oldu. Zihni sürekli olarak ona 'ezik' birisi olduğunu ve sadece

'diğer eziklerle' tanışabileceğini söylüyordu. Ancak faydası olmayan bu hikâyelere rağmen Soula kararlılık gösterdi ve zamanla bu sürece alıştı.

Randevularından bazıları berbat geçti: Çıktığı erkekler sıkıcı, küstah, cinsiyetçi, egoist ya da genel olarak sinir bozucuydu. Öte yandan randevularından bazıları çok eğlenceliydi, tanıştığı erkekler zeki, hoş, akıllı, açık fikirli ve çekici kişilerdi. Hep ıskala yakala döngüsünü yaşıyordu. Bir noktada yedi hafta tek bir erkekle randevulaştı, ona sırılsıklam âşık oldu ve başından beri kendisini aldattığını öğrendi. Doğal olarak yıkıldı ve insan olduğu için bir süre doğru yoldan saptı. Bir aydan uzun bir süre boyunca eski alışkanlıklarına geri döndü: Evde tek başına vakit geçirdi, arkadaşlarıyla ilişkisini kesti, takıntılı bir şekilde yalnızlığını düşündü ve 'biraz keyfi yerine gelsin diye' bol miktarda dondurma yedi. Yine de en sonunda ne yaptığını fark etti ve temel ACT formülünü uyguladı: *'an'da ol, kendini aç, önemli olanı yap.*

Acısına ve yalnızlığına yer açtı, kendisine şefkatli davrandı. Hayatında bulunduğu yere ve 'an'a odaklandı ve sevgi dolu ve ilgili olma değerleriyle yeniden bağ kurdu. Uzun vadeli hedefine henüz ulaşamadığı halde (yakın bir partnerle sevgi dolu, anlamlı bir ilişki kurmak), şu anda bin farklı şekilde arkadaşları ve ailesiyle (ve kendisiyle) olan ilişkilerinde sevgi dolu ve ilgili olma değerlerine göre yaşayabileceğini fark etti. Böylece yakınlarıyla kaliteli zaman geçirmeye geri döndü ve tekrar randevulaşmaya da başladı.

Bir süre sonra, Soula yedi aydan uzun bir süre görüştüğü başka bir adama âşık oldu. Ne yazık ki ilişkileri sürmedi; Soula nişanlanmak istediği ama partneri buna hazır hissetmediği için ayrıldılar. Sizi hayal kırıklığına uğratmak istemem ama Soula'nın öyküsü bir masal gibi bitmiyor. Onu son gördüğümde, randevulara çıkmaya devam ediyordu. Ancak bir yandan da arkadaşlarıyla, ailesiyle ve kendisiyle anlamlı, sevgi dolu ilişkiler kuruyordu; bunları yapmak bir partner bulma isteğini köreltmedi ama ona kesinlikle büyük bir tatmin ve doyum sağladı.

Dahası, randevulaşma oyunuyla ilgili bir mizah anlayışı geliştirdi. Bunu yeni insanlarla tanışmak, yeni sosyal mekânlar

keşfetmek ve erkeklerle ilgili daha çok şey öğrenmek için bir fırsat olarak görmeyi öğrendi! Ayrıca randevuları minyatür golf oynamaktan ata binmeye kadar yeni aktiviteler deneme fırsatı olarak kullandı. Bir başka deyişle randevulaşma süreci değerlerin yol gösterdiği bir aktiviteye dönüştü: Yalnızlıkla güdümlenen üzücü bir olay olmak yerine, kişisel gelişimi için bir yol haline geldi.

Hayatımıza devam ederken, pek çok engelle, zorlukla ve mücadeleyle karşılaşırız ve her seferinde bir seçim yapabiliriz: Bu durumları büyümek, öğrenmek ve gelişmek için birer fırsat olarak kullanabiliriz ya da bunlara karşı savaşır, mücadele eder ve elimizden geldiğince kaçınırız. Stresli bir iş, fiziksel bir hastalık, başarısız olan bir ilişki: Tüm bunlar bir birey olarak büyümemiz, hayatın karşımıza çıkardığı sorunlarla başa çıkmamız için yeni ve daha iyi beceriler geliştirmek açısından birer fırsattır.

ACT doğası gereği iyimser bir yaklaşımdır. Size olumsuz düşünceleri belirleyip bunlara meydan okumayı ve yerlerine iyimser düşünceler koymayı öğretmez. Ancak hayata karşı iyimser bir duruşu vardır. ACT, ne gibi sorunlarla karşılaşırsanız karşılaşın, bunlardan öğrenebileceğiniz ve gelişim gösterebileceğiniz, içinde bulunduğunuz şartlar ne kadar kötü olursa olsun, değerlerinize göre yaşayarak en azından bir parça tatmin hissedeceğiniz ve doğru yoldan kaç kere saparsanız sapın, her zaman doğru yola geri dönüp baştan başlayabileceğiniz varsayımında bulunur.

Büyümeyi Seçmek

Bu kitaptaki ana temalardan biri hayatın acı tarafının da olduğudur. Er ya da geç bunu fiziksel, duygusal ve psikolojik olarak deneyimleriz. Ancak her acı, büyümemiz için bir fırsat doğurur. Önceki bölümlerde MS (Multipl skleroz) teşhisi konulan otuz iki yaşında avukat Roxy ile tanışmıştınız. Hastalığından önce Roxy'nin hayatı tamamıyla işine odaklanarak geçiyordu. Kariyerinde başarılı olması her şeyden önemliydi ve şirketinde çok başarılı olup küçük ortaklardan biri haline gelmiş, dolgun bir maaş almaya başlamıştı. Ama haftada ortalama olarak seksen saat çalışıyor, dışarıdan yemek sipariş ederek yaşıyor, nadiren egzersiz ya-

pıyordu ve arkadaşları ve ailesiyle vakit geçirmek için her zaman 'fazla yorgun' oluyordu. Erkeklerle ilişkileri genellikle kısa ömürlü oluyordu çünkü nadiren kendisini onlara adayacak zamanı ve enerjisi oluyordu. Ayrıca rahatlamak ve eğlenmek için de nadiren vakit bulabiliyordu.

Ciddi bir engel ya da erken ölüm olasılığıyla karşı karşıya kalan Roxy, hayatın iş ve paradan çok daha fazlası olduğu gerçeğine uyandı. Bu gezegendeki zamanımızın kısıtlı olduğunu fark etti ve onun için en önemli, en kalpten istediği şeyle bağ kurdu. Çalışma saatlerini azalttı, önemsediği insanlarla daha çok vakit geçirdi ve yüzme, yoga ve sağlıklı beslenmeyle sağlığına dikkat etmeye başladı.

Ayrıca iş yerindeki insanlarla arasındaki ilişkiyi de değiştirdi. O güne dek başarıya öylesine odaklanmıştı ki iş yerindeki sosyal inceliklere çok az dikkat etmiş, sonuç olarak meslektaşlarına mesafeli ve soğuk birisi olduğu izlenimini vermişti. Meslektaşlarına farklı davranmaya başladı: Özel hayatlarına ilgi göstermeye ve kendini açmaya, kendi hayatıyla ilgili daha çok şey anlatmaya başladı. Roxy iş arkadaşlarına ısınırken, onlar da kendisine ısındılar ve böylece iş yerinde gerçek arkadaşlıklar kurmaya başladı.

Roxy yaşadığı zorluğun yarattığı fırsatı kabul ederek hayatını zenginleştirdi ve anlamlı hale getirdi. Elbette bu hastalığın hiç ortaya çıkmamış olmasını isterdi ama bu kontrol edebileceği bir şey olmadığı için kişisel gelişim yolunda ilerlemeye karar verdi.

Bu tür öykülerle her zaman karşılaşırız. Kanser, kalp hastalığı, felç gibi ciddi bir teşhis konan ve sonuç olarak hayatını baştan değerlendiren pek çok kişi tanıdım. Ama ölüm karşımıza dikilene dek beklememiz gerekmiyor, dilediğimiz zaman anlamlı değişiklikler yapabiliriz. Bu yüzden hayatınızda zorluklarla karşılaştığınızda (sık sık karşılaşacaksınız), kendinize şu soruyu sormayı alışkanlık haline getirin: "Değerlerime göre yaşayabilmek için bu durumu nasıl düşünmeliyim?" ya da "Bu olaya daha etkin davranmama yardımcı olacak bir gözle nasıl bakabilirim?" Bunu ne kadar çok yaparsak, hayatımız o kadar müthiş bir maceraya dönüşür.

30

CESARETLE YAŞANAN BİR MACERA



Helen Keller'ın öyküsünü belki biliyorsunuzdur. 1880'de Alabama, ABD'de dünyaya gelen Keller sadece on dokuz aylıkken korkunç bir hastalık geçirdi (büyük ihtimalle menenjit). Bu hastalık işitme ve görme becerilerini yitirmesiyle sonuçlandı. Tüm bu engellere rağmen zamanla okuma yazma öğrendi ve üretken bir yazar ve toplumsal hareketlerde etkili bir kişi haline geldi. Herkesin bildiği gibi, "Hayat ya cesaretle yaşanan bir maceradır ya da hiçbir şeydir," demiştir.

Peki, siz hangisini seçeceksiniz? Hayatımızı cesaretle yaşanan bir maceraya dönüştürmek, yani neler olacağını bilmeden ve her şeyin dilediğimiz gibi sonuçlanacağına dair hiçbir garanti almadan, konfor alanımızdan çıkmayı ve değerlerimizin bizi keşfedilmemiş topaklara götürmesini istiyorsak, kesinlikle karşımıza çıkacak olan tüm sıkıntılara yer açmamız gerekiyor. Bu son bölüm olduğuna göre, büyük maceramızda bize yardım edebilecek faydalı birkaç konuya kısaca göz atalım.

Anda Olmak, Kendini Açmak, Önemli Olanı Yapmak

Bir kez daha, bol şans diliyorum: ACT'ın geniş bir yelpazeyi kapsayan üç ilkesi şöyle:

'An'da ol. Dikkatinizi önemli olan konulara ve yaptığınız şeye verin.
Kendini aç. Düşüncelerinizin ve duygularınızın kancasından kurtulun; müdahale etmeden orada olmalarına ve içinize akmalarına izin verin.
Önemli olanı yap. Değerlerinizin rehberliğinde etkin davranın.

Anda olma, kendini açma ve önemli olanı yapma becerimiz için kullanılan teknik terim 'psikolojik esnekliktir.' Daha önce ACT üstüne üç bini aşkın yayımlanmış çalışma olduğu gibi dudak uçuklatan bir bilgiden söz etmiştim ve hepsinin aynı şeye işaret ettiğini söylemiştim: Psikolojik esneklik seviyeniz ne kadar yüksek olursa, hayat kaliteniz de o kadar iyi olur. Ama buna sırf araştırmalar öyle diyor diye inanmayın. Deneyin ve kendi deneyiminize güvenin. ACT'ın ilkeleri sizin için faydalı olursa, size zengin, dolu dolu bir hayat verirse, bunları içtenlikle kabul etmek mantıklı olur.

Bir yandan da bunu kişisel bir tercih olarak görün. Bu ilkelere göre yaşamak zorunda değilsiniz. Herhangi bir mecburiyet, doğru ya da yanlış, iyi ya da kötü yok. Bu ilkeleri benimserseniz, 'iyi bir insan' ya da başkalarından daha üstün özellikleri olan bir insan olmazsınız. Bu ilkeleri göz ardı ederseniz, 'kötü' ya da 'değersiz' olmazsınız. Bu ilkelere göre yaşamanız gerektiğini düşünmeye başlarsanız, bir başka sıkı kurala İTAAT etmiş olursunuz, bu da aslında yapmak istemediğiniz bir şeyi yapmaya zorlanıyormuşsunuz gibi bir baskı hissi yaratır ki sonuç olarak hayatınızı zenginleştirmek yerine tüketir.

Hayatınızı nasıl yaşadığınız, kişisel bir tercihtir. Pek çok kişi, bu ilkelerin hayatlarını birçok olumlu yönde dönüştürdüğünü görmesine rağmen bu ilkelerin *On Emir* olmadığını unutmamak önemli! ACT ilkelerini hayatınızı daha iyi bir noktaya götürmek amacıyla dilediğiniz takdirde ve zamanda uygulayın. Ancak bunları İTAAT etmeniz gereken kurallara dönüştürmeyin!

Eminim ki pek çok kere bu kitaptan 'öğrendiklerinizi' unutacaksınız. Faydasız düşüncelere kapılacak, boş yere duygularınızla mücadele edecek ve kendinize zarar verecek davranışlarda bulunacaksınız. Ancak ne yaptığınızı fark ettiğiniz anda, bu konuda bir şey yapmayı seçebilirsiniz, elbette isterseniz. Bir kez daha bunun kişisel bir tercih olduğunu söylemem gerek. Hiçbir şey yapmak zorunda değilsiniz. Hatta zaman zaman bu kitaptaki ilkeleri kasıtlı olarak kullanmamayı da tercih edeceksiniz. Sorun değil. Sadece yaptığınız seçimlerin ve hayatınız üstündeki etkilerinin daha çok farkında olmayı hedefleyin, özellikle de az sonra ele alacağımız seçim noktaları söz konusu olduğunda.

Seçim Noktası: Sıkışıp Kalmak mı, Kurtulmak mı?

Kitapta bu noktaya kadar gelmiş ve hâlâ birçok (ya da hiç) kayda değer değişim yaşamamış olabilirsiniz. Durum böyleyse, büyük bir ihtimalle bir ya da birden fazla KHDG engeliyle karşılaşmışsınızdır:

Kancaya takılırız
Huzursuzluk hissinden kaçınırız
Değerlerden uzaklaşırız
Gerçekçi olmayan hedefler belirleriz

Kendinizi sıkışıp kalmış gibi hissediyorsanız ya da harekete geçmeyi erteliyorsanız, birkaç dakikanızı karşınıza çıkan engelleri belirlemek ve 23. Bölüm'de anlatılan 'panzehirleri' uygulamak için ayırın.

Seçim Noktası: İTAAT mi, MÜCADELE mi, Kancadan Kurtulmak mı?

Zorlayıcı düşünce ve duygular ortaya çıktığında, varsayılan ayarlarımız İTAAT ya da MÜCADELE modlarıdır. İTAAT modunda bunlara tüm dikkatimizi yöneltir, eylemlerimizi belirlemelerine

izin veririz. MÜCADELE modunda bunlarla ya savaşır ya da kaçarız. Bu iki tepki modu her zaman sorunlu olmasa da genellikle bizi uzaklaştırıcı eylemlere yöneltir.

Kancadan kurtulma becerileri, bize zorlayıcı düşünce ve duygulara yanıt vermenin pek çok farklı yolunu sunar. Bunları merakla ve kendimizi açarak fark edebilir ve gerçek doğalarını görebiliriz: zihnimizdeki sözcükler ve imgeler ve bedenimizdeki fiziksel duyumlar olarak. Bu düşünceleri ve duyguları yargılamadan isimlendirebilir ve diledikleri gibi gelmelerine, kalmalarına ve gitmelerine izin verebiliriz. Çektiğimiz acıyı kabul edip kendimize şefkat gösterirken, bizim için esas önemli olan konuya odaklanabilir ve yeniden odaklanabiliriz.

Seçim Noktası: Sürüklenmek mi, Çapa Atmak mı?

Çapa atmak, bu kitaptaki en yaygın olarak uygulanabilen kancadan kurtulma becerisidir. Bunu herhangi bir zamanda, yerde, aktivite sırasında, duygusal durumunuz iyi ya da kötü, aşırı bir seviyede ya da normal olduğunda yapabilirsiniz. Çapa atmayı; kancadan kurtulmak, yer açmak, uyanmak, dikkatinizi yeniden yöneltmek, kendinizi yaptığınız işe vermek, eylemleriniz üstünde kontrolü yeniden kazanmak ya da 'fırtınayı atlatmak' için kendinizi dengede tutmak amacıyla kullanabilirsiniz. On saniyelik ya da on dakikalık versiyonunu veya içinde bulunduğunuz duruma göre bu ikisi arasındaki bir süre kadar yapabilirsiniz. Dolayısıyla bu adımı atladıysanız, şöyle bir denediyseniz, bir kere deneyip sevmediyseniz, 5. Bölüm'e geri dönmenizi ve dikkatle denemenizi tavsiye ederim.

Seçim Noktası: Sıkıntılardan Kurtulmak için Çaba Göstermek mi, Hiçbir Şey Yapmamak mı?

Zor zamanlarda 'meydan okuma formülünü' hatırlayın. Hayatta hangi sorunlu durumla karşılaşırsanız karşılaşın, her zaman seçim hakkınız vardır. Seçenekler ise şöyledir:

1. Gitmek
2. Kalmak ve değerlerinize göre yaşamak; durumunuzun daha iyiye gitmesi için ne gerekiyorsa yapmak, bu arada hissettiğiniz rahatsız edici şeylere yer açmak ve kendinize nazik davranmak
3. Kalmak ama hiçbir fark yaratmayan ya da durumun kötüye gitmesine neden olan şeyler yapmak

Bazen zor bir durumu daha iyiye götürmenin en iyi yolu ondan uzaklaşmaktır. Ancak bunu yapamıyorsanız ya da uzaklaşmak istemiyorsanız, ikinci seçenek üçüncü seçenekten çok daha ödüllendirici olacaktır.

Seçim Noktası: Anında Başarı mı, Uzun Vadede Bıkkınlık Yaşamak mı?

'Anında başarı' fikri hoşunuza gidiyorsa (kimin hoşuna gitmez ki?) kesinlikle değerlere odaklı bir hayatı benimsemek istersiniz. Hayatımızı değerlerimize odaklı bir şekilde yaşadığımızda, hâlâ hedefler belirleriz ve bunların peşinden gideriz ama hedefler tüm hayatımızı tanımlamaz. Başarıyı değerlerimize göre yaşayarak tanımlarız. Bunu yapmanın her zaman küçük bir yolu olduğu için hayatımızın herhangi bir noktasında istediğimiz bir zamanda anında başarıya ulaşmamız mümkündür.

Seçim Noktası: Hoş Bir Duygu mu, Anlamlı Bir Hayat mı?

Kitabın 1. Bölüm'ünde mutluluğun iki farklı anlamına göz atmıştık: a) geçici bir keyif ve memnuniyet hissi; b) tatlı ve acı insani duyguları geniş bir yelpazede hissettiğimiz dolu dolu ve anlamlı bir hayat. İlk tanımın peşinden koşmayı bırakıp ikincisini inşa etmeye başladığımızda, 'Mutluluk Tuzağı'ndan kurtuluruz. (Tam tersini yaptığımızda, yeniden tuzağa düşeriz.)

Seçim Noktası: Hayatı Kaçırmak mı, Dolu Dolu Yaşamak mı?

Düşünce ve duyguların kancasına takıldığımızda, MÜCADELE ya da İTAAT modundayken hayatı kaçırırız. Kancadan kurtulma becerileri, özellikle de *'an'da olmak, odaklanmak ve tadını çıkarmak*, şu anda hayatımızda sahip olduklarımıza karşı takdir duymamızı sağlar. Bu önemli bir konudur çünkü şu an elimizde olan tek zamandır. Geçmiş yoktur; şu an hatırlanılan anılardan ibarettir. Gelecek de yoktur; şu an sahip olunan düşünce ve imgelerden ibarettir. Elinizdeki tek zaman şu andır. Bu yüzden bunu en iyi şekilde kullanın. Hakkını verin. Şunu unutmayın: *Hayat güzelliklerini en çok bunlardan en iyi şekilde faydalanan kişilere verir.*

Seçim Noktası: Öz Şefkat mi, Öz Yargı mı?

Daha önce de söyledim, şimdi de söyleyeceğim: insansınız. Dolayısıyla ben ve bu gezegendeki herkes gibi siz de işleri berbat edecek, hatalar yapacak, doğru yoldan sapacaksınız. Bu kitaptaki her şeyi unutacağınız zamanlar olacak. Düşünce ve duygularınızın kancasına takılacak, değerlerinizden uzaklaşacak ve olmayı istediğiniz insandan çok farklı davranışlarda bulunacaksınız. Sonuç olarak incinecek ve acı çekeceksiniz.

Bu durumda kendinize şefkatli davranabilir misiniz? İnsan olmanın ne kadar zor bir şey olduğunu kabul edip kendinize nazik davranabilir misiniz? Çektiğiniz acıları bu gezegendeki bütün diğer insanlarla paylaştığınız bir şey olarak görebilir misiniz? Davranışlarımızı daha iyi hale getirebiliriz ama kusursuz olamayız. Hepimiz doğru yoldan çıkarız, hepimiz hata yaparız ve sonuç olarak hepimiz acı çekeriz. Ama kendimize yüklenmenin hiçbir faydası yok. Bunu yapmak, sadece eskisinden de çok kapana kısılmamıza neden olur. Bu yüzden 'Yeteri kadar iyi değilim' hikâyesinin kancasından kurtulun ve kendinize acı çeken bir arkadaşınız gibi davranın: nazik sözlerle, şefkatli ellerle ve güzel davranışlarla.

Nihai Seçim

Auschwitz, Nazi ölüm kampları arasında en kötü şöhretli olanıdır. Orada neler olup bittiğini hayal bile edemeyiz: korkunç tacizler ve işkenceler, olabilecek en kötü şekilde aşağılanan insanlar, hastalık, şiddet, açlık ve dehşet verici gaz odaları yüzünden kaybedilen sayısız hayat. Viktor Frankl, Auschwitz'in ve diğer kampların akıl almaz dehşetinden kurtulan ve deneyimlerini en korkunç ayrıntılarıyla insanı dehşete düşüren kitabı İnsanın Anlam *Arayışı*'nda anlatmış olan Yahudi bir psikiyatristti.

Bu kitaptaki en çarpıcı bilgilerden biri, düşündüğümüzün aksine, ölüm kamplarında en uzun süre hayatta kalan kişilerin fiziksel olarak en formda ve güçlü olan kişiler değil, hayatta bir anlam ve amaç hissiyle bağ kurmuş olan kişiler olduğudur. Değerleriyle bağ kurabilen esirler hayata tutunacak bir neden, çektikleri tüm acılara rağmen hayata devam etmelerini sağlayan bir güç bulmuşlardı. Bunu kısa sürede yapamayanlar ise yaşama isteklerini ve sonuç olarak hayatlarını yitirmişti.

Frankl'ın temel değerlerinden biri yardımsever olmaktı. Dolayısıyla kamplarda geçirdiği süreçte her zaman diğer esirlerin acılarıyla başa çıkmalarına yardımcı olmuştu. Acılarını pürdikkat dinlemiş, onlara şefkatli sözler söylemiş ve ilham vermiş, hasta ve ölmek üzere olanlarla ilgilenmişti. En önemlisi de insanların en derin değerleriyle bağ kurmalarına yardım etmişti. Böylece etrafındaki kişiler hayattaki amaçlarını bulabilmişlerdi. Bunu yapabilmek, onlara hayatta kalacak gücü vermişti.

Bu kitaptaki bir diğer güçlü iç görü ise, bir Nazi toplama kampında bile, insanların seçim hakkına sahip olmasıydı. Frankl zaman zaman Yahudi esirlere şefkat göstermeyi seçmiş olan Nazilerden söz eder. Örneğin kendisini büyük bir tehlikeye atarak ona gizlice bir parça ekmek veren bir Nazi askerini anlatır. "O anda gözyaşlarına boğulmama neden olan şey ufacık bir ekmek parçasından çok daha fazlasıydı. Bu adamın bana verdiği insani 'bir özellikti,' hediyeye eşlik eden sözcük ve bakış." Öte yandan Frankl diğer Yahudilere dudak uçuklatacak bir düşmanlık ve sadistçe bir tavır sergileyen Yahudi esirlerden de söz eder. Verdiği mesaj gayet açık: En korkunç şartlarda bile, yapabileceğimiz seçimler var.

Frankl, "Esir kamplarında yaşamış olan esirler olarak barakaların arasında dolaşıp diğerlerini teselli eden, son ekmeklerini başkalarına veren insanları hatırlıyoruz," diyor. Bu tür kişilerin sayıca az olduğunu ancak inkâr edilmesi mümkün olmayan bir gerçeğe işaret ettiklerini anlatıyor: "Bir insanın elinden tek bir şey dışında her şeyi alabilirsiniz: insanın sahip olduğu özgürlüklerden sonuncusudur bu, hangi şartlar altında olursa olsun, sergileyeceğiniz tavrı, davranışı seçme hakkı."

Bu sözleri her okuduğumda tüylerim diken diken olur. "Hangi şartlar altında olursa olsun sergileyeceğiniz tavrı, davranışı seçme hakkı." Ne kadar ilham verici, öyle değil mi?

Peki, bunu *nasıl* yapabiliriz? Hayat iyi gittiğinde, bize istediklerimizi verdiğinde, büyük gerçeklik uçurumları olmadığında; sağlığımız yerinde olduğunda, tatile çıktığımızda, hava muhteşem olduğunda ve tek bir sıkıntımız bile olmadığında sergileyeceğimiz tavrı seçmek kolaydır. Ama hayat çok zorlaştığında tavrımızı nasıl seçeriz? İstediğimiz gerçeklik ile yaşadığımız gerçeklik arasında büyük uçurumlar olduğunda bu seçimi nasıl yaparız? Sadece 'olumlu düşünmeye' mi başlarız? Yoksa bir Nike posterindeki 'Sadece yap' sloganını görüp öyle mi davranırız?

Hayat çok zorlaştığında sergileyeceğimiz tavrı seçmek istiyorsak, öncelikle çapa atmamız gerekir. Başa çıkmaya çalıştığımız acı gerçeği kabul eder, tüm acı düşüncelere ve duygulara yer açar ve kendimize şefkatli davranırız. Sonra değerlerimizle bağ kurarız ve bu durum karşısında sergileyeceğimiz duruşu seçeriz. Bir başka deyişle *'an'da oluruz, kendimizi açarız* ve *önemli olanı yaparız.* Bu becerimiz ne kadar iyi olursa, o kadar özgürleşiriz, hayat karşımıza ne tür engeller çıkarırsa çıkarsın.

Böylece bu kitabın sonuna geldik ama henüz yolculuğunuzun sonuna varmadık. Hayat her an, her saat ve her gün devam ediyor. Doyasıya yaşayın. Kendinize sık sık her gün şu soruyu sorun: 'An'da mıyım? Kendimi açıyor muyum? Önemli olanı mı yapıyorum?

Yolunuzda ilerleyin, yaşamaya ve sevmeye devam edin. Cesaret gerektiren bu macerada, hepinize bol şans dilerim.

KAYNAKLAR

Ücretsiz kaynaklar
www.TheHappinessTrap.com sitesinin 'Ücretsiz Kaynaklar' sayfasında bulabileceğiz çok zengin bir ücretsiz materyal koleksiyonu var. Bu koleksiyona ses kayıtları, e-kitaplar, broşürler ve alıştırmalar, YouTube videoları, kitap bölümleri, makaleler, bloglar ve yayımlanmış araştırmalar da dâhil.

Mutluluk Tuzağı: sekiz haftalık bir çevrimiçi program
Kitaptan ilham almış ama kitabı aşan, sağlıklı ve hayat dolu olmayla ilgili bir kişisel gelişim programı. Ustalıkla filme çekilmiş (aynı zamanda çok eğlenceli), daha zengin, daha dolu bir hayat inşa etmek isteyen hemen hemen herkese uygun çevrimiçi bir kurs.

ACT Companion: The Happiness Trap app (ACT Rehberi: Mutluluk Tuzağı uygulaması)
Avustralyalı psikolog Anthony Berrick tarafından yaratılmış olan mükemmel bir akıllı telefon uygulaması. Aralarında seçim noktasının da bulunduğu süper ACT araçlarıyla dolu ve süresi iki saati aşan ses kayıtları içeriyor – bazıları benimle sesimle, bazıları da Anthony'nin sesiyle kaydedilmiştir.

Terapistler, danışmanlar ve koçlar için çevrimiçi eğitim
Profesyonel ACT eğitimi için, başlangıçtan ileri seviyeye kadar geniş bir çevrimiçi kurs yelpazesi hazırladım. Bu kurslar travma,

depresyon ve anksiyete bozukluklarından ergenlik, yas ve kayıp ve kısa müdahalelere kadar her konuyu kapsıyor. Kurslara şu adresten ulaşabilirsiniz: www.ImLearningACT.com.

Değer kartları

Neşeli karikatürler eşliğinde değerlerin basit tanımlarını içeren tam renkli bir değer kartı destesi hazırladım. Aslında, bunlar 'değerler, hedefler ve engeller' kartları: Hedef belirleme, eylem planlama ve değer çatışması, füzyon ve benzeri engellerle başa çıkmayla ilgili de ekstra kartlar var. Avusturalya'da şu adresten satın alabilirsiniz: www.actmindfully.com.au. Avustralya dışındaki siparişler için şu adrese gidebilirsiniz: www.edgarpsych.co.uk/shop.

Facebook grupları

'Happiness Trap Online Program' (Mutluluk Tuzağı İnternet Programı) grubu, kitabı okumuş ya da çevrim içi programı tamamlamış olan kişilerden oluşan destekleyici ve samimi bir topluluk. ACT yaklaşımını uygularken karşılaştığınız her türlü zorluğu ya da elde ettiğiniz başarıları tartışabileceğiniz harika bir yer.

'ACT Made Simple' (Basitleştirilmiş ACT) Facebook grubu sadece sağlık uzmanlarını kabul ediyor: koçlar, danışmanlar, terapistler, doktorlar, hemşireler, mesleki terapistler ve işlerinin bir parçası olarak ACT'ı danışanlarıyla ya da hastalarıyla kullanan kişiler için. Pratisyenlerin, öğrencilerin ve araştırmacıların kaynak paylaştığı, sorular sorduğu, zorlukları ve başarıları tartıştığı, benden son güncellemeleri ve ücretsiz kaynaklar aldıkları ve daha pek çok şey bulabileceğiniz destekleyici bir internet topluluğu.

TEŞEKKÜR

Kabul ve Kararlılık Terapisi'ni (ACT) yaratan Steven Hayes'e ne kadar minnettar olduğumu sözcüklerle ifade etmem mümkün değil. Bana, aileme, danışanlarıma ve genel olarak tüm dünyaya bir armağan verdi. Genel olarak ACT topluluğuna da seminerlerde, konferanslarda ve internette içtenlikle paylaştıkları faydalı tavsiyeler, deneyimler ve bilgiler için minnet borçlu olduğumu ifade etmek isterim. Özellikle de bu sayfalarda sık sık iç görülerine yer verdiğim Kelly Wilson ve Kirk Strosahl'a ve ilk baskıda geri bildirim ve tavsiyelerde bulunan tüm meslektaşlarıma müteşekkirim: Jim Marchman, Joe Ciarrochi, Joe Parsons, Sonja Batten, Julian McNally ve Graham Taylor.

İlk edisyonla ilgili olarak, özellikle de pes etmek istediğim o karanlık zamanlarda benim için her zaman sonsuz bir tavsiye, güç ve teşvik kaynağı olan erkek kardeşim Genghis'e teşekkür etmek isterim.

İkinci baskıyla ilgili olarak sevgisi, desteği ve teşvikleri için partnerim Natasha'ya müteşekkirim. Bana kitabı yazdığım süreçte sırf eşsiz geri bildirimlerde bulunmakla kalmadı (bunlara kitabı daha iyi hale getirmek için pek çok faydalı öneri de dâhil), aynı zamanda enerji seviyem yerlerde süründüğünde çikolatalarla da destekledi.

Kitabı (ya da bazı bölümlerini) okuyarak ve geri bildirimde bulunarak bana ilk baskıda yardım etmiş olan tüm arkadaşlarıma ve yakınlarıma teşekkür etmek isterim: Johnny Watson, Margaret Denman, Carmel Cammarano, Paul Dawson, Fred Wallace ve Kath Koning.

Bu kitabı basım aşamasına getirmek için büyük bir gayretle çalışmış olan Exisle Yayıncılık'taki güzel insanlara minnettarım: Birinci baskıda Benny St John Thomas, Penny Capp ve Sandra Noakes; birinci ve ikinci baskılarında Gareth Thomas ve Anouska Jones; ikinci baskıdaki muhteşem düzeltileri için Karen Gee ve harika tasarımı için Enni Tuomisalo. Son olarak teşekkür etmek istediğim ama bir o kadar önemli olan kişi ise beni ve Exisle ekibini bir araya getiren eski temsilcim Sammie Justesen.

Russ Harris
Melbourne, Avustralya, Temmuz 2021

Şu andan itibaren mutlulukla ilgili tüm bildiklerinizi unutun.

Mutluluğu yakalamaya çabaladıkça daha çok stres yaşayıp endişeye kapılıyoruz ve sonucunda depresyona kadar varabilen bir tuzağa kendimizi hapsediyoruz. Daha iyi bir yaşam için, olumsuz duygu ve düşüncelerimizi yok etmemiz gerektiğini düşünüyoruz. Eğer siz de böylesi inançlara sahipseniz, şu andan itibaren içine düştüğünüz mutluluk tuzağından kurtulmanızın zamanı gelmiş demektir.

Dr. Russ Harris, kitabında yer verdiği teknikler ve uygulamalarla stres, kaygı ve depresyon epidemisinin yaşandığı günümüz dünyasında, yaşamı nasıl daha anlamlı ve dolu dolu yaşayacağımıza dair bir yol rehberi sunuyor. Harris'in önceki edisyonu ciddi bir revizyondan geçirerek adeta yeniden yazdığı *Mutluluk Tuzağı* kitabını okuduktan sonra, mutluluğa dair algınız tamamen değişerek daha tatmin edici bir yaşamın kapısını aralayacaksınız.

Dr. Russ Harris, bir Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) eğitmenidir. Harris tıp eğitimi almıştır ve bir doktor olarak, sağlıklı ve iyi olmanın psikolojik unsurlarına ilgi duymaya ve reçete yazmaya olan inancını yitirmeye başlamıştır.

2005'ten bu yana sekiz yüzü aşkın seminer ve elli bini aşkın sağlık uzmanına ACT eğitimleri vermiştir. Otuzdan fazla dile çevrilmiş olan en bilinen kitabı ***Mutluluk Tuzağı*** dünyada bir milyon adetten fazla satmıştır.

THQ
0606119
ZAT