Affedersiniz İçedönük

Bir içedönük dış dünyayı nasıl fetheder?





Kişisel Gelişim

Gözde Attila

Cumhuriyetimiz 100 Yaşında

AFFEDERSİNİZ, İÇEDÖNÜK

Yazan: Gözde Attila

Editör: Kevser Ayçan Aşkım Saroğlu

Yayın hakları: © 2023 Doğan Yayınlan Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

1.baskı /Kasım 2023

2.baskı / Ocak 2024 / ISBN 978-625-8004-72-4

Her 2000 adet bir baskı olarak kabul edilmektedir.

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Cüneyt Çomoğlu

Sayfa uygulama: Yasemin Çatal

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli- Bağcılar- İSTANBUL

Tel: (212)5154947

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10,34360 Şişli –

İSTANBUL Tel. (212) 373 77 00/ Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satisi@dogankitap.com.tr

Affedersiniz, İçedönük

Gözde Attila

Doğan novus

Teşekkür

Bana içedönük doğama uygun bir evde yetişmem için müthiş bir alan açan anneme,

Beni sürekli dışarıya doğru ittirip konfor alanımdan çıkma fikrini aklıma sokan babama,

Beni olduğum gibi seven ve çiçek açmama izin veren Alper'e, İçedönüklüğümle yepyeni bir boyutta tanışmama vesile olan aşk oğlum Çan'a,

İçedönüklük konusunda içerik üretmeye beni ilk kez teşvik eden ve yolumu aydınlatan Elvan Omay'a,

İçedönük kariyer yolculuğumu 35 yaşından sonra bambaşka bir boyuta taşımamı sağlayan mentorum Mustafa Kabakçı'ya, Bu kitabı bir zanaatkâr gibi en iyi hale getirmek için müthiş özen gösteren editörlerim Serda Kranda Kapucuoğlu ve Kevser Ayçan Aşkım Saroğlu'na sonsuz teşekkürlerimle.

İçindekiler Tablosu

Teşekkür **4**

Ön yazı **9**

Bir çocuk olarak içedönük **10**

İç dünyanın hapishanesinde sıkılmak **10**

Konu "Nasıl daha dışadönük olunur?" değil **12**

İç'inize hoş geldiniz **17**

İç, içedönükler için gerçek evdir. **17**

Önyargılar ve bıktıran klişeler **19**

Alışık olduğum bir "iltifat": Yok canım, sen içedönük değilsin ki!. **19**

16 yaşında bir içedönük **21**

Kavram karmaşası: İçedönüklük ve çekingenlik **26**

Uyaran nedir? **28**

Peki ne kadar uyaran gereklidir? **29**

Peki siz bir içedönük müsünüz? **31**

Merhaba içedönük, al sana büyük hayat pastasından sadece bir dilim! **32**

İç'imdeki şiirler **37**

Köprü.....*37*

Mizaç mı, çevre mi? **39**

Egzersiz: Tanımlama..... **44**

Senaryo 1 .....*44*

Senaryo 2 .....*45*

Senaryo 3 .....*45*

Senaryo 4 .....*46*

Koşturan bir dünyada içedönük olmak: İçgörüler **50**

Senin parmağını hiç havada görmüyorum Gözde! **52**

Bir içedönük için en kötü iş **54**

"Cabbar bir müşteri temsilcisi arıyoruz" **56**

Olmuyor, teşekkür ederiz..... **59**

İçeriyle dışarısı arasında köprü kurmak **63**

Güce kim sahip olur?..... **64**

Dolu dolu yaşayan dışadönükler ve yaşamı ıskalayan içedönükler miti **69**

"Kendi başarı tanımını seç." **73**

İçedönüklüğüyle başarmış "içedönükler" **75**

İçedönük sanatçılar..... **80**

Paradoks **81**

İçimizdeki iki kardeşin başarı öyküsü **84**

İç'imde bir aşk filizleniyor **87**

Tanışmanın en iyi yolu **89**

İçedönükler ve insan ilişkileri **91**

Büyük topluluğu içine sindirmek **94**

Kendinize özgü bir yaşam yaratmak **101**

Peki bu beyaz sayfayla ne yapılır? **101**

1. Adım: Daha önce utandığın yönlerini gururla öne çıkar!...*102*

2. Adım: Delirmezsen, değişemezsin!.....*111*

3. Adım: Kendini gerçekleştiren kehanet.....*114*

4. Adım: Görünür olmak.....*119*

5. Adım: İnsan ilişkilerinde kendine özgü tarzını bul! *125*

6. Adım: Sevilmek mi, kendin olmak mı?.....*129*

7. Adım: Ağ kurma, bağ kur! *132*

1. Kutsal mola zamanları **136**

2. Zaman yönetimi değil, konsantrasyon yönetimi..... **140**

3. Kendine bakmanın boyutları..... **142**

Fiziksel bakım.....*142*

Duygusal bakım *142*

Zihinsel bakım *143*

Sosyal bakım *143*

4. İdeal bir hayata doğru..... 145

5. Bildirimleri açmak ister misiniz? 147

1. Çatışmadan kaçınmak..... 149

2. Boş vermek..... 151

3. Kabuğuna çekilmek..... 152

4. İnsanlardan kaçmak..... 152

Can'a

Ön yazı

Bu kitap bir bilim, teori ya da kişisel gelişim kitabı değil.

Bu, hayatımın temeline oturmuş bir tema olan ve beni zamanında çok sefil, çaresiz, yalnız, küskün; bir noktadan sonra ise çok başarılı, özgün ve özgüvenli hissettiren içedönüklük yolculuğumun gerçek hikâyesi.

Eğer siz de bir içedönükseniz, cebinizde bir elmas taşıdığınızı söyleyemem. Cebinizde taşıdığınız şey daha ziyade, iki yüzü olan bir taş: Bir yüzü zehir, katran; diğer yüzü ise pırlantadan daha parlak, pamuk, hayat.

Cebinize tehlikeli bir taş konulmuştur; ne tarafına baktığınıza göre sizi vezir ya da rezil, mutlu ya da mutsuz edebilir. Bu taş, hangi tarafım görmeyi seçeceğinize bağlı olarak sizi depresif ve hızlı yaşlanan biri haline getirebileceği gibi, enerjisi hiç bitmeyen ve hayattan çok keyif alan birine de dönüştürebilir. İş hayatında başımıza dert açabileceği gibi, başarısına gıptayla bakılan bir lidere de çevirebilir.

Bu kitabı yazma amacım, bu taşın hangi tarafının size çatacağım yazı tura atarak belirlemek yerine, onu istediğiniz gibi kullanma gücünün elinizde olduğunu, kendi hayatımdan yaşanmış örneklerle anlatmak. Kitabı yazdığım her saniye yıllar boyu bana hükmetmiş düşüncelerim aklımda dönüp durdu, özellikle de içedönüklüğümün benim için henüz tanımsız ve karanlık olduğu yıllarda hissettiklerimi daima olduğu haliyle hatırlamaya, bu sayede şimdi benim o zamanlar

hissettiğim gibi hissedenlerle empati kurmaya özen gösterdim.

Bir çocuk olarak içedönük

Hayatımın ilk 17 yılı, içimde kimseye anlatamadığım büyük bir yalnızlığı ağır bir çanta gibi taşıyarak geçti. Görünmez olmak, kendimi eve kapatmak istedim, çok üzüldüm, çok kırıldım, çok bunaldım. Ama bunlar hep dışarıdaki hayatla ilişkimde yaşadığım sorunlardı. Ben içimde mutsuz bir çocuk ya da sorunlu bir ergen değildim. İçimdeki dünya kocamandı; orada ben sanatçı oldum, şarkıcı oldum, tiyatrocu oldum, yazar oldum. O kadar büyüktü ki o dünya, evde, odamda onunla baş başa olmak en büyük zenginlikti. Evde kaldığımda, hayatı ben yaratıyor ve dünyayı ben döndürüyordum.

- "Neden konuşmuyorsun?"
- "Ne kadar soğuksun!"
- "Biraz sesin çıksın!"

Bunlar dış dünyaya çıktığımda hit listemin değişmez ilk üç şarkisiydi. Sürekli bunları dinliyordum. Değişmek istesem de ancak böyle olabildiğim ve bu yüzden çok sıkıntı çektiğim uzun bir büyüme dönemi geçirdim.

İç dünyanın hapishanesinde sıkılmak

Benim için değişim sıkılmamla başladı: İç dünyamın zenginliğiyle, dış dünyaya karşı takındığım mesafeli tavır arasındaki fark, bir süre sonra hayatımda büyük bir uçurum yaratmaya başladı.

Çocukluğumdan beri kendimi iç dünyama kapamak ve yalnız kaldığım anları çoğaltmak, kendime verebildiğim en büyük

ödüldü. Ama kimi zaman tek başıma olmaktan, hayata hiç karışmamaktan, kendi kendime yarattığım izolasyondan sıkılıyordum. Bu sıkıntı, gitgide artmaya başladığında şunu fark ettim: bir yanımla "izoleyim, öyleyse mutluyum" ilkesini tüm kalbimle benimsemiş olsam da öbür yanım hep uzaktan izlediği hayata karışmak için can atıyordu. 17 yaşındaydım ve bu ikilemle ilgili bir şeyler yapmaya karar verdim.

Psikoloji kitapları almaya ve kendimi keşfetmek için kitap üstüne kitap okumaya başladım; bu şekilde bendeki **"garipliğin"** ne olduğunu anlamayı umuyordum.

Kitaplar işe yaramaya başladı. İnsanın herhangi bir özelliğe mahkûm olmadığım, isterse kendi davranış ve duygulan üzerinde hâkimiyet kurabileceğini fark etmek, yüzüme çarpan temiz hava gibi bir özgürlük hissi verdi bana.

Bilmek, anlamak, farkında olmak; kabul etmek değiştirmenin, kendi hayatınla ilgili ipleri eline almanın temel adımıydı. Üniversitede psikoloji okumaya karar verdim. Aslına bakılırsa, konu meslek seçimi olduğunda gönlümde yatan aslan tartışmasız hep sanattı. Yazmak, oynamak, anlatmak, şarkı söylemek, hayallerimi süsleyen var olma şekliydi. Fakat ben de ne yazık ki büyüklerin bir sanat kariyerinin özellikle maddi olarak ne kadar riskli olabileceği konusundaki ısrara öğütlerine yenik düştüm ve kendime, sanata en yakın maaşlı iş olarak gördüğüm reklamcılığı hedef koydum. Psikoloji okuyacak ve bu sırada kendi içedönüklük *sorunumu* çözüp hayallerimi süsleyen eğlenceli, ışıltılı reklamcılık dünyasına adım atacaktım.

Şükürler olsun ki eğitim ve kariyer anlamında her şey planladığım gibi gitti ve ben üniversitede, tek tercihim olan

psikoloji bölümünü kazandım, Koç Üniversitesi'nde psikoloji bölümünden mezun olur olmaz da hayalimdeki reklam sektöründe çalışmaya başladım. Fakat bu sırada, birçok yolculukta olduğu gibi, "içedönüklük sorunumu çözmek" diye adlandırdığım hedefim tanım, şekil ve yön değiştirdi. Bunun bir sorun olmadığının artık bilincindeydim. Bu durum sadece iç ve dış dünyayı dengelemenin, alışılagelenden farklı bir formuydu. Yapmam gereken sorun çözmek ya da -mış gibi yaparak değişmek değil, bir içedönük olarak kendimi daha iyi tanımak ve kanatlarımı istediğim yere kadar esnetebilme yetisini kazanmaktı. Bu yola gerçek anlamda baş koydum.

Yolun engebesiz, yolculuğun kolay olduğunu söylersem yalan söylemiş olurum. Ama o günden bugüne, aradan geçen 20 yılda, kendimi bir zamanlar gıpta edebileceğim ama asla hayal edemeyeceğim birine dönüştürmeyi, kendi hayallerimin ötesine geçmeyi başardım.

Konu "Nasıl daha dışadönük olunur?" değil

İçedönükler için nasıl daha dışadönük, daha özgüvenli, daha baskın, daha konuşkan olunacağım anlatan birçok kaynak var. Gerçekten de basit, günlük çabalarla dışarıdan görünen ya da dışarıya yansıtılan davranışları değiştirebilirsiniz. Bunu ben de denedim. Fakat her konuda olduğu gibi işin kökenine inmeden, nedenini anlamadan, kendi mekanizmanızı çözmeden ve neyi neden yaptığınızı, neye neden ihtiyacınız olduğunu doğru temellerle anlamadan, bunlar sadece bir makyajdan öteye geçmez.

Ben bu **makyaj** denemelerini yaparken, işin çok daha kapsamlı olduğunu ve birçok kişisel gelişim kitabının önerdiği gibi

konunun "10 adımda özgüven kazanmak" ya da "15 günde sosyal hayata karışmak" olmadığım anladım. Konu, içedönük olmanın ne olduğunu, hediyelerim anlamak ve kendine özgü güçlükleriyle birlikte kavramak, bilinçli olarak **kendime özgü bir yaşam yaratmaktı.**

Bu kitapta, kendi içedönüklüğünüze uygun, tamamen size özgü, orijinal bir yaşam tasarlamakla ilgili, ilk elden deneyimler ve içgörülerle size ilham vermeyi hedefliyorum. Kendiniz için oluşturacağınız "ideal" yaşam tarifinde, içedönüklüğünüz, konfor alanınız ve hayalleriniz arasında optimum dengeyi bulmanız konusunda size ışık tutmak istiyorum.

İçedönüklük, çoğu zaman yanlış anlaşıldığı üzere, bizi sessiz ve görünmez bir hayata mahkûm eden bir mizaç değil. Ben bunu teorik olarak anlamaktan öte hissetmenizi, buna ikna olmanızı ve bu konuda harekete geçmek için hemen kollan sıvamanızı hayal ediyorum.

Hep "Okumak istediğiniz ama henüz yazılmamış kitabı yazın" derler.

Ben de özellikle ergenlik dönemimde kendimde anlamlandıramadığım, adım koyamadığım bu "dış dünyadan soyutlanma" isteğimle ilgili yaşanmışlık, gerçek hikâyeler içeren bir kitap bulabilmeyi hayal etmiştim. Yıllar içinde içedönüklükle ilgili yayımlanan tüm kitaplan okudum ama genellikle uzman görüşü tonunda yazılan bu kitapların, bir "arkadaş" rolü üstlenme misyonu taşımadığım görünce, bunu kendim yapmaya karar verdim.

Perdeyi aralayıp "iç"ime, "iç"imize bakmaya hazırsanız başlayalım.

Başlamadan önce, lütfen sımsıkı sarılın kendi içedönüklüğünüze. Yüksek çıkmayan sesinize, iç dünyanızın zenginliğine, sevgi dolu ve kırılgan kalbinize, ardı arkası gelmeyen yaratıcı fikirlerinize ve beyninizi sürekli meşgul eden düşüncelerinize, hassas duygularınıza sanlın. Neden böyleyim diye lanet ettiğiniz, diğerleri gibi doğallıkla ve kendiliğinden, rahat bir sosyal kelebek olmadığınıza kinlendiğiniz anlara da sanlın. Daha önce onlara hep sinirlendiyseniz, neden başkaları gibi olmadığınıza hayıflandıysanız haklısınız çünkü kabul edilmek, ait olmak, dahil olmak en temel insani ihtiyaçlarımız. Eğer bugüne dek içedönüklüğünüzle dargın yaşadıysanız, bu konuda kendinizi suçlamanızın ve bu mizaca isyan etmeye kalkışmanın son derece insani sebepleri olduğunu bilmenizi isterim.

Şimdi tüm kalbinizi, içinizdeki tüm güçleri, istediğiniz yeni size uyarlamanız için vereceğim araçlara açın. Bir içedönük olarak kendinizi yeniden doğurmak için hazırsanız, başlayalım. Benim bir zamanlar yaptığım gibi bu yola çıkmaya karar verdiğiniz için şimdiden size sımsıkı sarılıyor ve tebrik ediyorum.

Kırılganlıklarımız yoldaşımız olsun,

El yordamıyla yürümeye çalıştığımız kalabalık yollar kolaylaşsın,

Sesimiz çatallaşmadan özgürce çıksın, Daha önemlisi kendimiz olabilelim saklanmaya gerek duymadan.

İçimizde koca bir dünya taşıyoruz, tek başımıza, kolay değil,

Oysa kapılarını bir açsak göreceğiz ki tüm harikalar diyarları bizim,

Sadece onların değil.

Kısım 1
İçedönüklükle Tanışmak

1. Bölüm
İçedönüklük nedir, ne değildir?

"İç, içedönükler için gerçek bir evdir"

İç'inize hoş geldiniz

Hepimizin bir içi var. Mahrem bir yer orası. Fanuslar içinde kapalı tuttuğumuz, kimse görmesin diye her gün güzelce örttüğümüz, bazen orada neler olduğunu kendimiz de tam bilemediğimiz. Bazen güzel bir şey görünce insanın **içi açılır**. Bazen ne olacağı **içine doğar**. Düşünmekten **içi kararır**; **içine dert** olur olmadık konular.

İçimizi böyle ara sıra, yeri geldikçe ziyaret edip çıkarız. Oraya uğramamak mümkün değildir. Herkesin, içiyle içli dışlı bir ilişkisi istese de istemese de vardır. Fakat ne sıklıkla uğrarız oraya?

İşte içedönüklükten bahsederken, giriş kapısını burası olarak belirlemeyi, konuyu daha anlaşılır kıldığı için seviyorum.

İç, içedönükler için gerçek evdir.

Orada oturduğumuz koltuğu aşındırmak, orada bol bol vakit geçirmek, oraya her gün daha da aşina olmak zevktir bizim için.

Konuya bu perspektiften bakmayı kıymetli buluyorum çünkü iki önemli mesajı içinde barındırıyor:

1. "Herkesin bir içi var." Yani bir içedönük olarak dışadönüklerin hiç bilmediği, hiç tanımadığı bir dünyada yaşamıyoruz. Sadece orada bulunma sıklığımız ve yoğunluğumuz farklı. İçedönükler hayatının merkezini "iç"lerinde kurarken; dışadönükler dışarıyı merkez alıp "iç"lerine arada bir uğruyor ve bu onlara yeterli geliyor. Bunu anlamak, sonraki bölümlerde konuşacağımız birçok konunun temeli.
2. Bu iç gerçekten de bir eve benziyor. Kapışım kilitleyip dağınık bırakmak, sadece günde birkaç saat uğramak, silip süpürüp güzelleştirmek, orayı sevmek, sevmemek ya da herhangi bir anlam yüklemek bizim elimizde. Bu da yine sonraki bölümlerde çok bahsedeceğimiz, **kumandanın bizde olması** durumunu anlamak için önemli.

Bu kitap boyunca, sizi içedönüklüğü hep bu ev metaforu üzerinden düşünmeye davet ediyorum. Her şeyiyle sahibi olduğumuz ve nasıl istersek o şekle getirebileceğimiz bir ev.

Bunu söylerken bir yandan da sizi çok farklı bir bakış açısına çağırdığımın farkındayım. Çünkü bugüne kadar, içedönüklüğün toplumun diline yanlış şekilde pelesenk olmuş, kulaktan dolma tanımlarına alışıksanız, bu bakış açısının size farklı geleceğine eminim.

Önyargılar ve bıktıran klişeler

Şimdi sizden çok basit bir araştırma yapmanızı istiyorum. Google'a "içedönük" yazın ve "görseller" bölümündeki fotoğraflara bakın.

Ne görüyorsunuz?

Güler yüzlü, mutlu, enerji dolu bir fotoğrafa rastlayabildiniz mi?

İçedönüklükle ilgili eğitimlerime son beş yıldır hep bu araştırmayla başlıyorum ve maalesef, görsel dünya hiç değişmedi.

İçedönükler sıkılgan, utangaç, mutsuz, yalnız ve düşünceli olarak resmedilmeye devam ediyor. Yüzünü saklayan, hayallere dalmış, kederli, izole hatta bunalımda gibi görünen bu onlarca fotoğrafı şimdi unutmanızı rica ediyorum.

Alışık olduğum bir "iltifat": Yok canım, sen içedönük değilsin ki!

Sene 2017. Alain de Botton'un *The School of Life* organizasyonunun Türkiye ayağında, içedönüklükle ilgili atölyeler düzenlemek üzere fakülte üyesi olarak seçildim. Bu benim için büyük bir gururdu. Bana, hayatımı domine etmiş bir temayı gün yüzüne çıkarmama imkân sağlandığı için koltuklarım kabarıyordu. Sonunda dünyadaki misyonumu hayata geçirmenin, benim taşlı, yokuşlu yollarımdan yürüyenlere ışık tutmamın zamanı gelmiş gibiydi.

Atölye için anlaşmayı yaptığımız gün, Moda'da, *The School of Life*'ın Türkiye direktörü sevgili Elvan Omay ile buluştuğumuz

kafeden kendimi bir kahraman gibi hissederek çıktım. Üstelik hamileydim ve kamımda bir bebek olmasının da verdiği duygusallıkla, gelecek nesle karşı sorumluluğumu birinci elden, damarlarıma kadar hissediyordum. Ben içedönüklerin, sessizlerin sesi olacaktım!

Bu coşkun mutluluğum çok uzun sürmedi, zira konusu içedönüklük olan bir atölyenin bana verdiği bu duygulan sadece eşim, ailem bir de birkaç çocukluk arkadaşım anlamlı buldu; yani geçtiğim yollardan haberdar olanlar. Hayatıma 20'li yaşlarımdan sonra dahil olan iş arkadaşlarımla ve dostlarımla bu müjdeyi paylaşmaya başladığımda ise işler değişti:

"İçedönük mü? Sen mi? Yok artık!" dedi birisi.

"Sen herhalde senin gibi özgüvenli, yüksek sesli, baskın olamayan karakterlere senin gibi olmayı öğreteceksin" dedi bir başkası.

Arkadaşım Ahmet, ne zaman içedönüklük konulu bir atölyemi ya da yazımı yayınlasam *"Gözde senin içedönük olmadığını tüm dünyaya açıklayacağım! Seni ispiyonlayacağım!"* diye bana mesaj atmaya başladı, bu aramızda bir espri haline geldi.

Kendilerine göre iyi bir şey yaptıklarım, bana *"sen içedönük değilsin ki"* diyerek bana iltifat ettiklerini düşündüklerinin farkındayım. Ama bu çocukken annemlerin anlattığı ve çok güldüğüm şu anıya benziyor:

Yaşlı bir akrabamız, oğlu Goethe Enstitüsü'ne kabul edilince arkadaşlarına bunu şöyle haber vermiş, *"Bizim oğlan affedersiniz Goethe Enstitüsü'ne kabul edildi."*

İşte içedönüklük de böyle, ayıp bir kelime ya da küfür gibi algılanan bir terim. Bir okul çıkışında, herhangi bir ebeveyni yakalayıp "Sizin çocuğunuz çok içedönük" demeyi bir deneyin bakalım. Bu deneyi yapmanızı hiç önermiyorum.

Ben konuya böyle yaklaşadurayım, arkadaşlarımın bana "İçedönüklük kim, sen kim!" diye "iltifatlar" etmesi, sadece bir kişiyi çok mutlu etti: İçimdeki 16 yaşındaki Gözde'yi. Ne de olsa onun için "bir içedönük olarak dışardan algılanamayacak kadar özgüvenli gözükmek" neredeyse hayal bile edilemeyecek bir durumdu.

Bunu fark ettiğim an, o yaşlarımda bir anıya ışınlandım.

16 yaşında bir içedönük

Lisedeydim ve cumartesi günleri benim için hep çok zor geçerdi. Eğer cumartesileri evde oturan, hiç arkadaşı olmayan biri gibi gözükmek istemiyorsan genellikle sabahtan arkadaşlarla buluşmayla başlayıp akşamüstüne kadar süren bir programa ayak uydurmak durumundaydım. Bu benim kaldırabileceğimin çok üstünde bir yoğunluktu, hiç dinlenmeden sabahtan akşama kadar sosyalleşmek beni ruhen tam anlamıyla tüketiyordu. Bazen bu programların sınırlarımı fazlasıyla aşan yoğunluğu beni bedenen de hasta ediyordu. Eve döndüğümde bir kelime daha duyacak halim kalmamış oluyordu.

O yaşları bilirsiniz, tam da çevreyle uyumlandığımız, kendimizi kendimize kanıtladığımız, yalnız olmadığımızı, sevildiğimizi, bir arkadaş grubuna ait olduğumuzu hissetmek istediğimiz dönemdir. O dönemde bu programlara karşı çıkacak, kendi rutinimi yaratacak cesaretim yoktu. Bu yüzden her cumartesi,

günün sonunda tükenmiş hissedeceğimi bile bile, upuzun, molasız, mekân üstüne mekân gezilen, kalabalık programlara "evet" demeyi ve devasa bir "hafta sonu stresi" yaşamayı sürdürdüm.

Yine o cumartesilerden birinde, o günkü programın son aşaması olan bir öğleden sonra buluşmasındaydım. Tükendiğimi, tüm o sosyalliğin, gezmenin, sohbetin, aksiyonun bana çok fazla geldiğini iliklerime kadar hissettiğim halde o buluşmaya katıldım.

O zamanlar popüler bir kafede, çoğuyla o gün yeni tanıştığım, 10-15 kişilik bir arkadaş grubunun arasındaydım. Hepsi karizmatik ve kendinden emin kişilerdi. Okulun gözde karakterleri olduğu ve özgüvenlerinin sarsılmaz olduğu, ağızlarım açmadan bile anlaşılıyordu, en azından ben onları öyle görüyordum. İki kız arkadaşımla birlikte oradaydık; onlar bu güzel, yakışıklı ve popüler kabileyle tanışmaktan çok mutlu görünüyorlardı. Daha kafeye oturalı on beş dakika olmamışken, ikisini de iki ayrı kişiyle sohbete dalmış buldum. Büyük bir geyik muhabbeti dönüyordu. Gitgide herkes bu dörtlü sohbete katılmaya başladı. Kahkahalar havada uçuşuyordu. Sesler de öyle yüksekti ki sanki her kahkaha daha da büyüyor, büyüyordu... Geyik muhabbeti en sevmediğim, üstelik en beceriksiz olduğum konuydu. Sohbete dalamadığım ve ortama dahil olmak için artık çok geç olduğunu fark ettiğim o sonsuz anlardan birindeydim yine. Öylece oturuyordum. Masanın da öyle bir yerinde oturuyordum ki kimse görmeden sessizce yerimden kalkıp tuvalete sıvışamıyordum. (Çok geçmeden kaçma opsiyonunu elinde tutan yerlerde oturmayı tercih ettiğimi anlayacak ve hatta bunu ciddi bir kural olarak benimseyecektim. Konserlerde, sinemalarda daima kolayca

dışarı çıkmamı sağlayacak koltuklan satın alacak, toplantılarda daima kapıya en yakın koltuklan seçecektim. Öyle ki buralan başkası kaptaysa, kibarca yer değiştirmeyi teklif edecek kadar bunu ilke edinecektim.)

Pilim bitmiş, enerjim tükenmiş, üstümden kuş uçsa o bile bana yük gelecek noktadaydım. Tek isteğim o anda görünmez olmak, kabuğuma çekilmek ve masadaki tek konuşmayan kişinin ben olduğumu kimsenin anlamamasıydı. Tam da bu yüzden, o korkunç anın yakında geleceğini hissediyordum: Biri bu masadaki aykırı ot olduğumu fark edecek ve bana laf atacaktı. İçimden görünmez olmayı, bu kendi kendilerine çok eğlenen ekibin dikkatim çekmemeyi tüm gücümle dilerken, tam karşımda oturan solaryumdan esmerleşmiş, saçlarım jöleyle kusursuzca şekillendirmiş, kendinden çok emin görünen çocuk, yüksek sesiyle bana laf attı: "Sen hiç konuşmuyorsun, hep böyle misin? Konuşsana ya!"

Tabii ki onun gürlemesi ve baskın ses tonuyla bütün başlar bir anda bana döndü. Bir başka popüler çocuk ona destek çıktı: "Evet ya, geldiğinden beri sus pus oturuyorsun! Dilini mi yuttun yoksa?" Bir kahkaha daha patladı. Yorgunluğum ve gerginliğime, bir de bu baskının yarattığı çekingenlik de eklenmişti, sesim çok az çıkıyordu, bir şeyler geveliyordum ama ne dediğimi ben bile anlamıyordum. Şimdi hatırlamadığım saçma sapan bir iki kelime edip anlamsız bir cevap verdim. Dikkatlerin başka bir yere dönmesini sabırla bekleyecek gücüm kalmayınca, çantamı alıp "Pardon, pardon" diyerek tuvalete gider gibi masadan kalktım. Dikkat çekmemek için ceketimi ise masada bıraktım. (O zamanlar çok kullandığım bir taktikti: Vedalaşmadan sıvışmak için, geri döneceğinizi kanıtlayan somut bir şeyler bırakmak gerekir.

Kimi zaman ruh hâlimizi kurtarmak için bir ceketi feda edebiliriz, çok mu yani?)

Doğrudan çıkış kapışma yöneldim. Sokağa, teiniz havaya çıkınca derin bir nefes aldım. Böyle günlerde, bir sosyal etkinliğin en güzel anı ondan kurtulduğum ve evde olmaya yaklaştığım andı. Taksiler sıra olmuş önümde bekliyordu ama binmedim çünkü kaldırabileceğim son şey bir de taksi şoförüyle diyaloga girmekti. Kulaklıklarımı takıp kendimi dolmuşa attım, böylece kimseyle muhatap olmadan eve ulaşabilecektim. Kulaklıktan, benim için sesi terapi anlamına gelen Sertab Erener kulağıma ulaştığında artık rahatlamıştım çünkü yeniden **iç'imdeydim**.

İç'imin kapışım açtım ve o tamdık mekânıma girdim, kapıyı içeriden kilitledim. Üstümdeki bütün stres belirtileri azalıyor, kalp çarpıntım normale dönüyordu. Şükür bir işkenceyi daha sıvışarak atlatmıştım. Yapmam gereken son bir şey vardı: Cep telefonumu çıkarıp arkamda bıraktığım arkadaşlarımdan birine mesaj attım: *"Çıktım, eve gitmem gerekti. Ceketim orada kaldı, alabilir misin? Sonra senden alırım."* Bütün bu tepkiler, çok karıştırıldığı üzere, içedönüklükten ziyade sosyal anksiyete belirtilerine benziyor, biliyorum. Tam da bu ince ayrımı anlatmak için bu anımı kıymetli buluyorum.

Bu örnekteki tepkilerim, benim her sosyal ortamda verdiğim tepkiler değildi, hatta böyle olmaktan çok uzaktı. Bazı sosyal ortamlarda çok rahat, girişken davranabilirken diğer zamanlarda yüksek sosyal kaygı yaşıyordum. O zamanlar, neden bazen hikâye böyle gelişirken, bazense benzer bir ortamda çok eğlenip gülebildiğimi bilmiyordum.

Evde yaptığımız arkadaş buluşmalarında ben kılıktan kılığa girip herkesi kendimce tiyatrolar yaparak eğlendirir, şarkılar söyler, durmadan konuşur ve kahkahalarla gülerdim. Okulda

Türkçe ve Fransızca derslerinde, çok sevdiğim edebiyat eserlerini yüksek sesle okumaya hep ben gönüllüydüm. Sabahları yapılan her buluşmada, tamamen oradaydım, konsantrasyonum eksiksizdi ve sohbetler bana özellikle ilgi çekici geliyordu. Peki öyleyse o gün o kafede, kendimi bu hallerimin tamamen zıddı bir pozisyonda bulmamın sebebi neydi? Sosyallikle bir dargın bir barışık giden ilişkim büyük bir muammaydı.

O gün yaşadığım sıkıntıyı yaratanın, kendi içedönük doğama uygun davranmamak, seçimlerimi kendi içedönük doğama uygun yapmamak, kendi dinlenme zamanlarımı hiçe saymaktan kaynaklandığını artık biliyorum.

Bir içedönük için öğrenilebilecek en önemli kendini yönetme becerisi; pillerinin ne zaman tükeneceğini önceden kestirebilmek ve programlarını buna göre yapabilmektir.

Bir şekilde onu tüketen bir sosyal ortamda, pilleri sıfırlanmış bir halde bulunduğunda da kendini "hızlı şarj" moduna alabilecek mikro-dinlenme anlarım yaratabilmek.

İşte o gün, bir içedönük olduğumu ve enerjimi yönetmeyi bilmediğim için, o arkadaş buluşmasının sonucu, bile bile gaza basıp duvara tosladığım bir kaza gibiydi. Oysa bambaşka olabilirdi.

*

The School of Life'ta içedönüklüğü anlatmak için kollan sıvadığımda, atölyenin konusuyla beni bağdaştıramayan, olsa olsa **zavallı içedönükleri benim gibi dışa döndürme** amacıyla eğitim verebileceğimi, bunun için de biçilmiş kaftan olduğumu düşünen arkadaşlarım, dışarıdan bakılırsa çok da haksız sayılmazlardı. Gerçekten de aradan geçen yıllar, çok şeyi değiştirmişti: Artık insanlar beni sessiz, konuşmayan, dilini yutmuş biri olarak değil; yüksek özgüvenli, sosyal, konuşkan biri olarak tanımlıyorlardı.

Orta koltukta oturduğum kalabalık buluşmalar da öncesini, sonrasını ve enerjimi dikkatle planladığım için beni hiç yormuyor hatta eğlendiriyordu. Yorulduğumu hissettiğimde ise, duvara toslama anına yaklaşmadan ve strese girmeden durumu nasıl yönetebileceğimi artık biliyordum. Fakat değişmemiş olan bir tek şey vardı: Benim hâlâ bir içedönük olduğum gerçeği.

Konu benim *"artık dışa dönmüş"* olmamla değil, bir içedönük olarak kendi enerjimi nasıl yöneteceğime son derece vakıf hale gelmiş olmamla ilgiliydi. Aradaki fark yadsınamayacak derecede büyük.

Kavram karmaşası: İçedönüklük ve çekingenlik

Dilimize pelesenk olmuş çekingenlik terimi, çoğu zaman içedönük yerine yanlış olarak kullanılıyor. Tam da bu noktada bu ikisinin farkım anlamak kritik önem taşıyor.

Bir konu, sosyal hayatınızı engellemeye başladığında ya da sizi yapmak istediğiniz bir şeyi yapmaktan alıkoyduğunda onu bir

sorun olarak tanımlayabilirsiniz. Bu anlamda, eğer sosyalleşmek isteyip de bunu yapamıyorsanız ve bu durum günlük hayatınızı yaşamanıza engel oluyorsa, çekingen olabilir, sosyal anksiyete yaşıyor olabilirsiniz ve tedaviye başvurmak, sizin için bu sorunları çözebilir.

İçedönüklük ise sizi engelleyen bir sorun değildir.

Bu cümleyi lütfen tekrar tekrar okuyun. İçedönüklüğü kendisiyle karıştırılan tüm kavramlardan ayıran, diğer kavramlar çözülmeyi bekleyen birer sorunken, içedönüklük bir sorun değildir. İçedönüklük, onunla doğduğumuz bir mizaç özelliğidir.

"İçedönüklük" tanımını, 1921 yılında ortaya atan İsviçreli psikiyatr ve analitik psikolojinin kurucusu Cari Jung, içedönüklüğü "Hayata öznel psişik içerikler yoluyla yönelme ile karakterize edilen bir tutum tipi" ve dışadönüklüğü "İlginin dış nesne üzerinde yoğunlaşmasıyla karakterize edilen bir tutum tipi" olarak tanımlamıştır.[1]

Psikolojide Tipler kitabında, Jung içedönüklük ve onun dışadönüklükle farkını şu şekilde açıklar:

İçedönüğün tutumu, soyutlayan tutumdur: Aslında nesnenin kendisi üzerinde güç kazanmasını önlemesi gerekiyormuş gibi, libidosunu nesneden hep uzak tutma niyetindedir. Dışadönüğün de tam tersine, nesneyle olumlu bir ilişkisi vardır. Nesnenin önemini o boyutta teyit eder ki öznel tutumu

---

[1]Jung, Carl (1995). Memories, Dreams, Reflections. London: Fontana Press pp 414-5.

sürekli nesneyle ilgilidir ve nesne tarafından yönlendirilir. Dışadönük için nesnenin değeri asla yeterli olamaz, önemi her zaman artmalıdır.

İki tip o kadar farklıdır, o kadar çarpıcı bir zıtlık ortaya koyar ki bunların mevcudiyeti bir kez işaret edildi mi, sıradan biri için bile gayet bariz hale gelir. Herkesle iyi geçinen ya da herkesle kavga eden ama herkesle bir şekilde ilişki kuran ve onların tesirinde kalan açık, sosyal, neşeli ya da en azından dostça yaklaşılabilen karakterlerle muhtemelen çok güçlü bir tezat oluşturan bu suskun, esrarengiz, epey utangaç insanları herkes tanır... İçedönüğün eğilimi dışarıdan gelen her talep karşısında kendini savunmak, enerjisini nesnelerden uzak tutarak korumak, böylece kendi konumunu sağlamlaştırmakken, dışadönüğün kendine özgü doğası onu kendini her yolla tüketmeye ve çoğaltmaya sürekli zorlar.

Peki neden içedönükler "özne" odaklıyken, dışadönükler "nesne" odaklıdır?

Aslında konu tam olarak uyaran seviyeleri ile ilgili.

Uyaran nedir?

Duyusal veya davranışsal olarak bir tepki vermemize neden olan herhangi bir nesne veya olay, bir uyarandır. Örneğin bu kitabı okurken dışarıdan gelen araba sesi, saçlarınızı uçuran rüzgâr, yanınızdaki insanların konuşmaları, ortamı aydınlatan -umarım floresan olmayan- ışıklar, hepsi birer uyarandır. Fiziksel ve ruhsal olarak **sağlıklı** hissetmemiz ve hayatımızı sağlıklı olarak sürdürebilmemiz için, beynimizin **ideal uyaran seviyesi**nde olması gerekir. Çok düşük ya da çok yüksek uyaran seviyeleri, bizi kötü hissettirir. Örneğin bir gece

kulübünde bir saat dans etmek sizi enerjik hissettiriyor olabilir ama o yüksek sesli müziğe on iki saat maruz kaldığınızda artık bu uyaran sizin için eğlence değil işkence hâline dönüşecektir. Gereğinden fazla uyarana maruz kalmışsınızdır. Bu bağlamda uyaranlar tek başlarına iyi ya da kötü değildir; bir uyaranın nasıl hissettirdiğini, ona maruz kalma dozunuz belirler.

Yüksek uyaran gibi, düşük uyaran da bir işkenceye dönüşebilir. Hapishanelerde bazı mahkûmlara uygulanan beyaz oda işkencesini duymuşsunuzdur. Mahkûm bembeyaz bir odaya kapatılır ve diğer tüm renkler dahil olmak üzere tüm uyaranlardan mahrum bırakılır. Ses, insan teması, renk, tüm uyaranlar devre dışıdır. Bunun bir işkence türü olması, yine insanın katlanmasının çok zor olduğu bir düşük uyaran seviyesi olmasından gelir.

Peki ne kadar uyaran gereklidir?

Bu soru şuna benziyor: Bir kahveye ne kadar şeker koyarsak çok şekerli olmuş olur?

Bu sorunun mutlak bir cevabını bulmak zor. Sizin için üç şeker idealdir, beş şeker fazladır; bana bir şeker bile çok gelebilir. Aynı şekilde bazı kişiler için bir gün boyunca sessiz bir ortamda kimseyle konuşmadan oturmak az önce bahsettiğim **beyaz oda işkencesi**ne yakın bir his verir, bir diğeri için bu çok dinlendirici, hatta harika hissettiren bir gün olabilir. İşte içedönükler ve dışadönükler olarak ayrıştığımız yer tam burası.

İçedönükler, genellikle iç dünyaları çok sesli, kalabalık, bol bol düşünen (hatta bazen gereğinden fazla), durmadan hayaller

kuran, durmadan değerlendiren, kafalarının içinde hep bir şeyler dönen kişilerdir.

Bir başka deyişle, iç dünyaları **bol miktarda uyaran** ile doludur.

Bu nedenle bunu dengelemek için dış dünyada daha az uyarana gereksinim duyarlar. Sessiz bir ormanda tek başına yürüyüş yapmak, evde tek başına olmak, kısa ve sadece bir iki kişinin katıldığı sosyalleşmeler, bir kafede sakin bir müzik eşliğinde kitap okumak gibi etkinlikler içedönüklere çok iyi gelir. Onları ideal uyaran seviyesinde tutar.

Dışadönükler için ise durum tam tersidir. İç dünyaları daha sakin olan dışadönükler, ideal uyaran seviyesine ulaşmak için daha fazla dış uyarana ihtiyaç duyarlar. Yüksek volümlü müziğin olduğu bir ortam, kalabalık bir yemek masası, bol sesli, hareketli bir ofis dışadönükler için besleyicidir. Kalabalık arkadaş gruplarıyla yapılan tatillerde, ofis partilerinde, tüm tanıdıklarının aynı masada toplandığı büyük doğum günü kutlamalarında hayat bulurlar.

Bu basit örneklerden anlayacağınız üzere, bir içedönük ile bir dışadönük için **harika bir gün** tanımı birbirinden epey ayrışabilir.

1960'larda psikolog Hans Eysenck'in getirdiği tanımlama epeyce durumu açıklar nitelikte.

Buna göre, dışadönükler daha düşük uyarılma seviyesine sahip kişiler olarak tanımlanıyordu.

Psikolojik anlamıyla uyarılma seviyesi, vücudumuzun ve zihnimizin herhangi bir uyarana karşı uyanık ve hazır olma

durumunu ifade eder. Bu her birimiz açısından gün içinde farklı zamanlarda ve farklı durumlarda değişkenlik gösterir; örneğin uyku hali ile uyanıklık hali ya da trafiğin yoğun olduğu saatlerde bisiklet sürme ile sıcak bir sınıfta ders dinleme hali farklı uyarılma seviyelerine geçişi içerir.

Eysenck'e göre, dışadönüklerin uyarılma seviyesi normalden biraz daha düşüktür. Bu nedenle diğerleri için normal seviyeye çıkmak için daha fazla çaba göstermeleri gerekir. Yeni tecrübe ve risk arayışı, yanlarında başkalarını isteme durumu bu nedenden kaynaklanır. Tersine, içedönükler ise başkaları için hoş, heyecan verici ya da ilgi çekici bir durumu fazla uyarılma nedeni olarak görür ve hoş karşılamaz. Bu nedenle önemli konular hakkında daha sakin sohbetleri, sakin ortamları, yalnızlığı tercih ederler.[2]

Peki siz bir içedönük müsünüz?

Bu konuda, en yaygın bilineni "Myers-Briggers" olmak üzere birçok test var. "Kitap okumayı, partiye gitmeye yeğlerim" gibi seçeneklerle içedönüklüğünüzü ölçmeye çalışan testler bunlar. Ben size madde madde bir test sunmayacağım çünkü uyaranlarla ilgili sunduğum açıklamanın, kendinizi tanımak adına yeterince aydınlatıcı olduğunu düşünüyorum.

Yine de eğer birkaç maddede bunu sorgulamanızı istesem şunları söylerdim:

---

[2]https://www.bbc.com/turkce/ozeldosyalar/2014/11/141124_vert_fut_disadonukicedonuk (Erişim tarihi: 04.10.2023),

Eğer sessiz sakin kalmak ve kendinize zaman ayırmak sizin için **hayati** ise; bunu düzenli yapmadığınızda dengenizin bozulduğunu, hayatınızın iplerinin elinizden kaydığım ve kalbinizden uzaklaştığınızı hissediyorsanız,

Eğer yalnız kaldığınızda sıkılmanın ne demek olduğunu neredeyse hiç bilmiyorsanız çünkü elinizde bir kitap ya da önünüzde bir film olmasa da düşüncelerinizle dans etmek ve kendinizi dinlemek zaten bir aktiviteyse

- Eğer **normal** görünen toplu etkinlikler bile size zihnen yorucu geliyorsa; örneğin düğünler, okuldaki müsamereler, bayram ziyaretleri, grupça hareket edilen iş seyahatleri, okul gezileri vb.

Muhtemelen bir içedönüksünüzdür.

Peki hepsi bu mu?

Merhaba içedönük, al sana büyük hayat pastasından sadece bir dilim!

(En sessiz, sakin olanından, köşedeki dilim!)

İçedönük olduğunuzu anlamak, kabul etmek, fark etmek, kendinize belki de ilk kez gururla söylemek, büyük bir eşiktir. Bununla birlikte, "Madem böyleyim, o zaman buna uygun bir yaşam yaratmalıyım" demeden önce iki kere düşünmenizi öneririm. Kitabın başında yaptığınız internet araştırmasında gördüğünüz görseller, içedönükleri kedisiyle kahve içerken, kütüphanede kitap okurken, ormanda kulaklıkla müzik dinlerken resmeder. Bunlar kuşkusuz çoğumuz için harika anlar ama bu hayatın oldukça küçük ve sınırlı bir bölümü!

Tam da şu an bu satırları yazarken, bu görsellere ilham verecek haldeyim. Bir pazar sabahı saat 07.00. Ev sessiz sakin, dışarısı da öyle. Sadece şakır şakır yağan yağmur sesi duyuluyor ve açık camlardan içeri taze yeşillik kokusu geliyor. Yanımda kırmızı bir fincanda yeşil çayım, bir sürahi ve bir bardak suyum var. Bu bölümü yazmaya başlamadan önce bulunduğum odayı öyle bir topladım ki görseniz birazdan taşınacağımızı sanabilirsiniz. İki koltuk, bir televizyon ve perdeler haricinde gözümün görebileceği hiçbir şey yok. Ha bir de solumdaki sehpada yapay ama herkesin gerçek sandığı küçük yeşil bitkim var. Şu an benim için öyle kutsal bir an ki birkaç hafta tüm günlerimi bu modda geçirsem muhtemelen cennette olduğumu düşünürdüm. Aslında bunu deneyimleme şansım olan ve hayatımın dönüm noktası olduğuna inandığım bir dönem de oldu.

Sizi bu kez 18 yaşıma götüreceğim.

Lise son sınıftaydım. Üniversite sınavı öncesi son bir buçuk av sınava çalışmak için öğrencilere izin veriliyordu ve okula gitmek yerine test çözmek için evde oluyorduk. Bu dönem benim için, sınava hazırlandığım kadar psikoloji-kişisel gelişim kitaplarına sardığım ve kendimi dış dünyayla barıştırmaya çalıştığım bir dönemdi.

Okulun bize bu izni verdiği ve altı hafta boyunca evde olduğum bu günler, benim için mutluluğun resmiydi. Asla okulu seven biri olamadım. Bunun sebebi okulun benim için fazla uyaran barındıran bir yer olmasıydı. Sürekli insan içinde, kalabalıklarda olmak, ders dinlemek, derse katılmak, teneffüste sosyalleşmek derken bütün bu karmaşa benim için çok fazlaydı ve kendimi tükenmiş hissediyordum. Teneffüste

sınıflar kilitlenirdi, buna hep çok kızardım, kendi başına teneffüste sınıfta oturup kitap okumak diye bir imkân yoktu mesela...

O bir buçuk aylık dönem için kendime harika bir rutin oluşturdum. Sabah uyanır uyanmaz ilk işim, o dönem üzerinde çalıştığım *%100 Düşünce Gücü* kitabımın egzersizlerini yapmaktı. Sonrasında da biraz yazı yazıyordum. Güne tam istediğim gibi başladığım bu rutinim bittikten sonra, ders çalışmaya ve test çözmeye koyuluyordum. Öğle arası verdiğimde sosyalleşmek için o zaman yeni ve popüler olan bir çevrimiçi sohbet programım açıyor ve bir saat orada birileriyle konuşuyordum. Bu benim sosyallik ihtiyacımı karşılıyordu. Öğleden sonra yine derse dönüyor, akşamüstüne kadar çalışıyordum. Yaz mevsimiydi, hava harikaydı. Akşamüstleri bazen tek başıma, bazen annemle, bazen üst komşum olan arkadaşımla sahilde yürüyüşe çıkıyor ve o güzel havada uzun uzun yürüyordum. Bazen yürüyüş bitiminde sahildeki keyifli kafede bir şeyler içiyor, kendimi ödüllendirmek istiyorsam bir de tatlı yiyordum.

Bu rutinin içinde geçen bir buçuk ay, hayatımda geçirdiğim ruhuma en uygun dönemdir. Bir ütopyam olsa, hayatımı bu rutin üzerine kurmak olabilirdi. Ne şanslıydım ki kendi rutinimin kararım bana bırakan bir annem vardı; zira diğer arkadaşlarıma bu düzenimi anlattığımda ilk sorulan annemin bu düzene nasıl izin verdiği oluyordu. Onlar uyanıp hemen test çözmeye başlıyor, akşama kadar çalışmaktan bitkin düşüp ertesi sabah yine test çözmeye devam ediyorlardı.

Etkin olan nedir, **başarı** tanımı nedir gibi sorular ilk o günlerde aklıma düştü. O günler benim için aynı zamanda, kendimi dış

dünyaya hazırlama günlerimdi. O zamana kadar dış dünyaya kapalı hayatımın kapılarım yavaş yavaş aralamaya çalışıyordum. O yaza kafayı takmıştım, o yaz benim yazım olacaktı! Çünkü lise bitiyordu ve yaz ödevim falan da olmayacaktı. Ben ilk kez 18 yaşında reşit olarak bir yaz geçirecektim. Üstelik kendi üzerimde çalışıyor ve başarıyordum: Nihayet ben de -aslında daha önce de bana açık olan ama ayağımın bir türlü gitmediği-hayat açık büfesinden istediğim şeyleri alabilirdim. Bu nedenle bu bir buçuk aylık rutini bir yandan da **yeni hayatıma hazırlık** dönemi olarak görüyordum.

O dönemin sonunda üniversite sınavındaki birinci tercihimi kazandım. Tüm tercihlerimi sadece psikoloji üzerine yapmıştım ve psikolojiyi bitirince de reklama olacaktım.

Her gün yaptığım yürüyüşlerle ve ruhuma bu kadar iyi bakmakla ışıldadım. Sanıyorum hayatımın en güzel göründüğüm dönemiydi, iltifat üstüne iltifat alıyordum. Mezuniyet günü tüm arkadaşlarımın *"Sana ne oldu böyle inanılmaz görünüyorsun!"* dediğini hatırlıyorum. Kendime gelmiş gibiydim.

Üstelik yine bu bir buçuk ayın sonunda, öğle aralarındaki çevrimiçi sohbet arkadaşlarımdan biriyle ilk kez buluşacak ve hayatımda ilk kez âşık olacaktım. Üniversite sınavı biter bitmez yaz tatiline gidiyordum ve orada benim için yeni bir hayat başlıyordu. İç dünyamda kendi kendimi kilitleyerek, kendimi üzerek ve demoralize ederek geçirdiğim hayatım tamamen değişiyor gibiydi! Çok heyecanlıydım ve kitaptaki egzersizler de işe yaramıştı. Kendimi bir anda içinde bulduğum kalabalık arkadaş ortamlarında, en azından normal hisseden

ve sohbet edebilen biri hâline getirmiştim. Seviyor, seviliyor, parlıyor, tatil yapıyor ve 18 yaşımın tadım çıkarıyordum. Öyleyse bu **içedönüklük** konusunu tamamen içselleştirmiş ve **kendimi içine hapsettiğim o kapalı hayatı dengeleme** konusunu tamamen çözmüş müydüm? Tabii ki film burada bitmiyor, ikinci yarı daha heyecanlı hale geliyor. Bekleyin!

İç'imdeki şiirler

Köprü

Bir köprü yap kendine İçinle dışın arasında

Kalbinden kopma bir köprü olsun, yumuşacık ve pürüzsüz

Ne zaman içeriden dışarıya geçmek istesen, İçinin kapısını sevgiyle okşayarak çek, gözlerini kapatıp aşkla kay o yumuşacık köprüden Çık dışarıda eğlen, öğren, başar, koş, oyna, kirlen,

Ama ne zaman biterse ruhunun benzini, o zaman el salla dışarıya

Çık köprüne ve gözlerini kapa, yumuşacık, pamuk şeker gibi köprüden kolayca evine gel Kapa kapını içeriden.

Bütün **kendin**lerini çıkar içinden. Hepsini oturt koltuklara.

Tek tek rahatlasınlar, sessizlikte dinginleşsinler. Kendini, içindeki şenleri dinlemenin ne güzel olduğunu hatırla.

Kalbinin tek kılavuzun olduğunu,

Evinin gücünü aldığın yer olduğunu, Bütün bunları kimseye anlatıp onları inandırman gerekmediğini hatırla.

İstediğin her an, istediğin her sahne senin. Yorulduğun her an, sessizce kaçabileceğin yer, kimselerin bilmediği o evin.

Köprün hep orada unutma. Kendini ne zaman dışarıda kalmış, çok yorulmuş, kırılmış, gücenmiş, tükenmiş hissetsen hep bunu hatırla.

Evin hep orada.

Köprün hep orada.

Mizaç mı, çevre mi?

Daha yakın bir zamana, 2016'ya ışınlanalım. Eşimle yeni evliyiz ve ilk kez, babanım evinde kalmaya gideceğiz. Babam sosyallik konusunda nevi şahsına münhasır bir adam ve çocukluğumdan beri deneyimlediğim üzere, geniş ailesindeki herkes onu öyle kabullenmiş görünüyor. Babamın büyük aile toplantılarından -toplantı kendi evinde olsa bile- kimseye haber vermeden bir anda tüymesi ve bunun ancak içimizden birinin babanım nerede olduğunu sormasıyla fark edilmesi, çocukluğumdan beri alışık olduğum bir senaryo. Babanım yokluğunu fark eden biri, konuyu açınca hemen antreye bakılır, "Ayakkabıları yok, demek ki çıkmış" denilir ve sohbet kaldığı yerden devam eder.

Eşimle babama ilk yatılı ziyaretimizde, babam büyük bir aşkla bizi karşıladı, hatta gözleri dolu doluydu. Belli ki **kızının eşiyle birlikte ona kalmaya gelmesi**, hayalini kurduğu önemli anlardan biriydi ve şimdi bunun gururunu, mutluluğunu yaşıyordu. Durmadan eşimin sırtını sıvazlayıp onu ne kadar sevdiğini söylüyordu. Masayı içeceklerle, çerezlerle donatmış ve en canlı haliyle sohbete başlamıştı. İlk 15-20 dakika böyle geçti ve her şey mutlu bir Hollywood filminden bir kare gibi görünüyordu. Sohbetin arasında bir anda babam içeri gitti ve gelmedi... Alper bana sordu "Babana ne oldu? İyi mi? Gidip bakmamız gerekir mi?" Ben alışığım, "Evet iyidir, o öyle kaybolur arada" dedim. Biz bahçede sohbetimize devam ettik, akabinde babamın eşi de bize katıldı. Alper bir süre sonra bana tuvaletin yerini sordu ve içeri giderken babamı görmüş. Bana "Baban koltukta uyumuş... Bir şey mi oldu, iyi mi acaba?" diye sordu. Babam salondaki koltukta, elinde televizyon

kumandasıyla, sanki gece olmuş ve az önce herkese iyi geceler dilemiş gibi rahatça uyuyordu.

Babamın kendine özgü **evine kaçış** alışkanlıklarım, ona uzun süre maruz kalmayan birine mantık çerçevesinde anlatabilmem mümkün değildi. Alper de yeni damat, bu konuda henüz çömez ve anlaşılan daha önce içedönüldüğüyle böyle özgün bir biçimde yaşayan biriyle karşılaşmamıştı.

Alper gündüz neye uğradığım tam anlayamamışken, gece 04.00' te odamızın dışından gelen tıkırtılara uyandık. Biri sürekli merdivenleri inip çıkıyordu. *"Ne oluyor, herkes iyi mi sence?"* dedi bana. *"Evet"* dedim, *"babam bu saatlerde kalkar."* Uyumaya devam ettik. Sabah uyarımca mutfakta babamın gece yansı pişirdiği, en sevdiğim tatlı, çikolatalı muhallebileri bulduk. Üstüne de el yazısıyla *"Afiyet olsun Gözde'm, Alper'im"* diye not bırakmış. Biz uyandığımızda, o yine uyumaktaydı. Yıllar sonra eşim, benim de sabahları 05.00'te kalkıp o **sadece bana** ait olan zamanı değerlendirme tutkuma iyi alıştı. Öyle ki "Yahu yatsana yorulacaksın..." diye müdahale etmeye çalıştığı ilk birkaç denemeden sonra aldığı cevaplarla, konunun benim için hayati bir ciddiyette olduğunu anladı ve bir daha da erken sabah saatlerime asla karışmadı.

Babamın bir içedönük olduğunu anlamak, en az kendimin bir içedönük olduğunu anlamak kadar aydınlatıcı bir farkındalık yarattı bende. İçedönüklerin, kendi **evlerine** kaçamadıkları durumlarda hayatı sağlık ve mutlulukla sürdürmeleri gerçekten mümkün değil. Tabii bu eve kaçma işini her seferinde fiziksel olarak ortamdan sessizce **tüyerek** yapmak babama özgü bir durum.

Anneme gelince, onu kesinlikle tam bir dışadönük olarak tanımlarım. Sosyalleşmekten, sosyal etkinliklerden çok keyif alan biridir ve arkadaşlarıyla, hobileriyle dolu bir hayatı vardır. Ben 23 yaşında sahilde sessiz sakin otururken, beni bir pop konserinden arayıp şarkı dinlettiği bir am hatırlarım. Bunun gibi benim annemden daha "yaşlı" hobileri tercih ettiğim anlar aramızda hep espri olmuştur.

Dolayısıyla ben dışadönük bir anne ve içedönük bir babanın çocuğuyum. Daha geriye gidersek, anneannemi de sağlam bir içedönük olarak tanımlayabilirim.

Peki bu genetiğin içedönüklüğe etkisi nedir?

Çevre ve büyütülme şeklimiz bunu değiştirir mi?

Evet ailelerimizden içedönük genler alabiliyoruz fakat yetiştirilme tarzımız ve büyüdüğümüz ortamın bu **mirasın** nasıl şekilleneceği üzerinde önemli bir etkisi var. Örneğin çok çocuklu kalabalık bir evde büyüyen bir içedönük, dışadönük bir dünyaya adapte olmak zorunda kaldığı için muhtemelen bununla baş etme yöntemlerini çok erken keşfediyor ve diğer içedönüklerden daha kolay dışadönük ortamlarda yaşayabilen biri hâline gelebiliyor.

Çocuğum bir içedönük, onu dışadönük yapmak için ne yapmam gerekir?

Dış koşulların istikrarına rağmen, çocuğun mensup olacağı tipe karar veren, bireyin mizacı olmalıdır. Haliyle, sadece normal vakaları düşünüyorum. Anormal koşullarda, yani annenin tutumu uç noktada olduğunda, çocuklar da benzer bir tutuma zorlanabilirler, bu durumda anormal hiçbir dış etki müdahale etmemişse, başka bir tipte karar kılabilecek bireysel mizaçları ihlâl edilir. Aslında, ebeveyn etkisinin sonucunda tip her ne zaman böyle tahrife uğrasa, birey daha sonra nevrotik olur ve ancak doğasıyla uyumlu bir tutum geliştirerek tedavi edilebilir.

Psikolojide Tipler, Carl Gustav Jung

İstisnasız içedönüklükle ilgili yaptığım her eğitimin sonunda en az iki- üç anne baba yanıma gelip bana bu soruyu sorar: "Çocuğum bir içedönük, onu dışadönük yapmak için ne yapmam gerekir? "

Bazen bu soru eğitimin sonundaki soru cevap kısmında da sorulur ama genellikle kimse çocuğunun içedönüklüğünü kalabalık bir ortamda konu etmek istemez. Ve ne yazık ki eğer siz çocuğunuzun içedönüklüğünden utanıyorsanız, onun yüzüne söylemeseniz bile o bunu çok kolay hisseder.

Bu bölümün sorusunun cevabı aslında tüm kitap boyunca ilmek ilmek işleyeceğimiz konu. Eğer birebir bir cevap gerekiyorsa: "Hayır. İçedönük çocuğunuzu dışadönük yapamazsınız çünkü bu doğuştan gelen bir mizaç."

Ama sorunuz, "İçedönük çocuğum dışadönük dünyada acı çekmeden, rahatsız edilmeden, ezilmeden, alay edilmeden, yalnız başına kalmadan, dışlanmadan, izole olmadan yaşayacak bir hâle gelebilir mi?" ise size iyi haberi verebilirim: “Evet gelebilir”

Bu saydığınız **nötralize** etme işlemleri haricinde, çocuğunuz "Dışadönük dünyalar önünde diz çöker yahu!" seviyesine de gelebilir. Tabii siz de öyle. Bunu biraz şan dersine benzetiyorum. Hepimizin kullanabileceği bir ses aralığımız var ama bazı pes ve tiz seslere ancak üzerinde çalıştığımızda gidebiliyoruz. Konu burada da aynı, bir içedönükseniz ve dışadönük bir hayatla ilgili özendiğiniz bir şeyler varsa, onlara ve hatta dışadönüklerin dahi hayal edip elde edemediği bir özgüvene ve cesarete ulaşabilirsiniz. Yeter ki üzerinde

çalışmaya hazır ve istekli olun ve yolda kendinizi sabote etmeyin.

İşte içedönüklerin zaferi, özünde **olduğundan başka bir kişiye dönüşmek** değil, kendi limitlerini gönlünce kullanacak esnekliğe ulaşmak. İçedönüklükle ilgili zenginliklerini cebinde; dışadönüklükle ilgili kontrol kumandasını da elinde tutabilen bir içedönük görürseniz ondan korkun çünkü dünyayı değiştirmeyi aklına koyarsa yapabilir! Ve kitabın sonlarına doğru, sizin de bunlardan birine dönüşmeye başlayabileceğinizi bilmek beni şimdiden heyecanlandırıyor.

Egzersiz: Tanımlama

Bu bölümü kapatmadan önce, başta konuştuğumuz kavram karmaşasını netleştirmek için birlikte küçük bir egzersiz yapalım isterim. Sosyal anksiyete ve içedönüklük arasındaki ayrımı böylece daha da pekiştirelim.

Aşağıda yazdığım dört senaryoyu okuyarak, bunların içedönüklükle mi yoksa sosyal anksiyeteyle mi ilişkili olduğunuzu tahmin etmeye çalışmanızı istiyorum.

Senaryo 1

Sınıfta öğretmen bir soru sordu. Cevabı biliyorum ama başka parmak kaldıran yok. Öğretmen "Kimse bilmiyor mu? Bilene kitap hediye edeceğim..." diyor. Ses çıkmadıkça ödülleri artırıyor. "Bileni bu ayki sınavdan 5 almış sayacağım..." Baktı ödülle olmuyor, sosyal motivasyona geçiyor: "Bunu bilen kişi bütün sınıflarda ilk bilen olacak... Diğer şubelerde de bilen çıkmadı." Parmak kaldırma arzum gitgide güçleniyor ama sessizlik arttıkça dikkat çekme riskim de o kadar artıyor. Ağzımı açsam 30 kişilik sınıftaki herkes bana dönecek.

Cevabımın doğru olduğuna eminim ama ya söze girişim doğru olmazsa? Şimdiden ellerim terledi, yüzüm kızardı, daha konuşmadan kekeleyecek gibiyim. Ya doğru kelimeleri bir araya getiremez de bildiğimi söylerken rezil olursam?

Benim için susmanın ve dikkat çekmemenin ödülünün, öğretmenin vereceği diğer ödüllerden daha kıymetli olduğuna karar veriyor ve susuyorum. Çoğunluğa uyuyor, ben de bilmiyormuş gibi yapıyorum. Öğretmenin "Peki, ödülü kaçırdınız..." diyerek konuyu kapatmasının ve benim vereceğim cevabı açıklamasının acısını kalbimin tam içinde hissediyorum.

Bu senaryo.....durumunun örneğidir.

Senaryo 2

Okulla kültür turuna çıkılacak. İki gece üç gün dolu dolu bir program ve 45 kişilik bir grup. Akşam kalınacak odalar da üçer kişilik. Bu, bayram tatilini kendime hiç zaman ayıramadan üstelik tükenerek geçireceğimi gösteriyor. Bu tatilin benim hayatıma ekstra bir katkısı yok. Bunun yerine evde sakin kalır, okur, yazarsam gerçekten dinleneceğim ve tatilde yapmak istediğim de tam olarak bu. Tura katılmamaya karar veriyorum ve arkadaşlarımın neredeyse hepsi otobüsle yola çıkarken, ben evde çayımı koyup kitabımı açıyorum ve onlara iyi yolculuklar dileyen bir mesaj atıyorum.

Bu senaryo.....durumunun örneğidir.

Senaryo 3

Piyano dersi alıyorum ancak bu haftaki derse gitmek istemiyorum. Annem bana "Bu kez de kendin arayıp iptal et" diyor. Yapamayacağımı söylüyorum ama ısrar ediyor. Çünkü

telefonda konuşmaktan ölesiye kaçıyorum. Sırf telefonda konuşmamak için pizza siparişi vermemeyi, ilgilendiğim bir şey hakkında arayıp bilgi almamayı tercih ederim. Siparişi iptal etmek için telefonu defalarca elime alıyorum ama her defasında kalbimin çarpıntısı hızlanıyor ve vazgeçiyorum. Kendimi o kadar geriyorum ki midem bulanmaya başlıyor. En sonunda numarayı bir kez daha çeviriyorum, hoca "Alo" diyor. Telefonu suratına kapatıyorum. "Yapamayacağım. Derse gitmeyince gelmeyeceğimi anlasın..." diyorum en sonunda kendi kendime. İçim acıyor birini böyle bir durumda bıraktığım için ama başka türlüsü elimden gelmiyor. Telefonda konuşamadığım için içim acıyarak hocaya gitmeyeceğimi haber vermeden, derse gitmiyorum.

Bu senaryo.....durumunun örneğidir.

Senaryo 4

Alışveriş merkezindeyim, en sevdiğim kozmetik firmasının önünden geçiyorum. Tam da yeni çıkmasını beklediğim o ürün gelmiş, mağazanın en baş köşesine koymuşlar. İçeri girip almayı düşünüyorum ama kapıda bekleyen dört satış temsilcisini görüyorum. İçeride hiç kimse yok. Daha önce bu mağazaya girdim ve nasıl hiç susmadan konuşan temsilciler olduklarım, biri bitirince ötekinin başladığım hatırlıyorum. Bir anda gözüme tüm bu deneyim işkence gibi görünüyor. Mecbur olmadığım halde bu kadar uyarana neden kendimi maruz bırakayım? O anda mağazanın önünde durup telefonumu çıkarıyor ve ürünü internetten, evime sipariş ediyorum.

Bu senaryo.....durumunun örneğidir.

Cevaplarınız hazırsa, sonuçlara bakalım.

Senaryo 1 ve 3'te, kahramanın yaşadığı birer sosyal anksiyete durumudur. Yapmak istemesine, yapması gerekmesine rağmen, vücudunun ve psikolojisinin onu soktuğu panikten ötürü eylemi gerçekleştiremez. Bu durum sosyal anksiyeteye işaret eder. Bu konuda psikolojik destek almak onun için faydalı olur.

- Peki bu kişi aynı zamanda içedönük müdür?
- Olabilir de olmayabilir de. Bu senaryolardaki baskın tema içedönüklük değildir.

Senaryo 2 ve 4'te ise, kahramanımız bir içedönüktür ve tercihini kendisine daha iyi geleceğini bildiği deneyimlerden yana kullanmaktadır. Bu kahramanımızın sadece içedönük olduğunu ama sosyal anksiyete sahibi olmadığım varsayarsak; eğer okulun kültür turuna gitmek ona harika bir not kazandıracak olsaydı ya da o ürünü mağazadan almak indirimli olsaydı ve bunlar onun için önemli olsaydı, pekâlâ en çok istediği şey bu olmasa da o tatile gider ve o mağazaya girer, o sonuçlan önemsediği için bu eylemleri gerçekleştirirdi.

Tahmin edeceğiniz üzere, bu dört senaryoda da kahraman benim ve hepsi gerçekten yaşadığım olaylar.

Bölümün başına dönecek olursak, ceketimi orada bırakma pahasına çıkıp gittiğim kafedeki olayda net bir sosyal anksiyete var; sohbete dahil olmak istiyor ama olamıyorum, fiziksel olarak gerildiğimi, terlediğimi, kalp atışlarımın hızlandığını ve stresle dolduğumu hissediyorum. Ama yine de içimde bir şey o sohbete dahil olmama engel oluyor. Bu senaryoda içedönüklük le ilgili olabilecek tek şey şu: Şimdi

olsa, 15 kişilik bu ekiple yapılacak, geyik muhabbetiyle dolu buluşmanın benim ortamı^ olmadığını düşünür ve böyle bir etkinliğe hiç katılmam. Ancak eğer hasbelkader katıldıysam, artık sosyal anksiyetem olmadığı için, çok rahat bir şekilde o sohbete girer, gerekiyorsa geyik de yapar, daha da iyisi - yapmayı en sevdiğim gibi- masadaki sohbetin yönünü kendi sevdiğim konulara bile çekebilirim.

"Çekingenlik kavramı başlangıçta nevrotiklik ve dışadönüklük arasındaki etkileşime dayanıyordu, yani dışadönüklüğü düşük ve nevrotikliği yüksek bireyler sosyal olarak utangaç olarak nitelendiriliyordu. Ancak bireyler, aşırı kaygı göstermeden de oldukça içedönük olabilir yani çekingenlik ve içedönüklük aynı yapılar olarak görülmemelidir:"[3]

3

https://joumals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0232187 (Erişim tarihi: 04.10.2023)

Sessizce köşede durmam, olan biteni anlamadığım anlamına gelmiyor.

Bilakis hepinizden daha fazla hissediyorum.

Daha fazla gözlemliyorum.

Bunlarla o kadar meşgulüm ki içimdeki işleri bitirip dışarıya kafamı uzatmam zaman alıyor, bazen de hiç uzatmıyorum.

Oysa varım.

Andayım.

Hem de belki, hepinizin olduğundan çok daha fazla...

2. Bölüm
İçedönüklük ve başarı

Koşturan bir dünyada içedönük olmak: İçgörüler

Okulun bana göre bir yer olmadığını anladığımda altı yaşımdaydım. Anaokuluna gidiyordum ve hayatımda ilk kez o zaman şu duyguyu iliklerime kadar hissettim:

Sadece benim bilmediğim, diğer herkesin konuştuğu ortak bir sessiz dil var.

Daha önce okula gitmemiş bir içedönük çocuk olarak, tüm çocukların okulda benim gibi çekingen, hafif dalgın, utangaç hallerde olacağım ve hepsinin tabii ki en büyük hayalinin bir an önce bu kalabalık, yorucu yerdeki günü tamamlayıp eve dönmek olacağını düşünürdüm. Fakat okula başladığımda, kendi dünyamın diğerlerinin dünyasından farklı bir yer olduğunu ilk kez gözlemledim ve itiraf edeyim bu biraz korkutucu bir duyguydu.

Tam bu yıllarda başlayan ve sonra çok uzun yıllar, okullardan işlere birçok ortamda peşimi hiç bırakmayan "Herkes ne yapacağını ne söyleyeceğini doğal olarak anında biliyor, ben ise yabancıyım ve asla buralı olamayacağım" hissiyle anaokulunda tanıştım.

Durmadan çok büyük bir dikkat ve ilgiyle çocukları izliyordum: Nasıl şakalaşıyorlar, ne konuşuyorlar, konuşacak konuyu

nereden buluyorlar, nasıl hemen kaynaşıyorlar, nasıl oyun başlatıyorlar...

Anaokulunu analiz etmek için gönderilmiş çocuk görünümlü bir psikolog gibiydim.

Hoş ilkokulda da bulabildiğim tek çare, kendi hayal dünyama kaçmak olduğu için okuldayken bu tip sayısız hayali oyun icat etmiştim. Örneğin bahçede olduğumuz beden derslerinde, karşı apartmanda üst kattaki balkonda oturan beyaz saçlı teyzeyi görüp kendimi onun yerine koyardım. "Ah ah, çocukların seslerine bak, yıllar geçti gitti biz 80 yaşına geldik. Keşke şimdi tekrar o yaşlara dönebilsem..." diye konuşurdum. Sonra da gözümü bir açardım ve kendime, "İşte dileğin gerçek oldu, yeniden çocuksun istediğini yapabilirsin!" derdim. Bütün bunlar size delilik gibi ya da çok tanıdık bir **içe kaçış** hikâyesi gibi görünebilir. Eğer cevabınız ikincisiyse, bunların yalnızca küçük örnekler olduğunu eminim biliyorsunuzdur.

İçedönüklükle ilgili kült bir kitap olan Sessiz'in yazarı Susan Cain, tüm dünyada içedönüklerin sesi olarak tanınıyor. İçedönüklükle ilgili yaptığı araştırma ve bunun sonucunda yazdığı kitaba ek olarak, kollan sıvayıp içedönüklerin hayat kalitesini yükseltmek için çalışmalar yapıyor. Bunların en kıymetlilerinden biri de okullar ve iş yerlerinde içedönüklerin dışadönüklerle eşit şartlara sahip olmaları için yaptığı çalışmalar.

Peki bu gerçekten mümkün mü?

Daha altı yaşındayken kendisinin diğerleri gibi olmadığım; onlar sosyal, popüler, konuşkan, görünür olurken muhtemelen hiçbir öğretmen tarafından adının bile

hatırlanmadığım düşünen bir insanın özgüveni sonraki yıllarda ne hale gelir?

Kendim için yazdığım senaryo uzun süre "Sahne başkalarının, sen ise ancak izlersin" şeklinde oldu. Sonrasında hem içedönük dünyama daha çok gömülüp hem de daha çok içime döndüm. Böylece sahneyi başkalarına devredip hayattan saklanma, görmezden gelinme hikâyem daha çok gerçek oldu. İşte bu içine saplanıp kalınabilecek fena bir kısır döngü.

Senin parmağını hiç havada görmüyorum Gözde!

Derse katılmak ve kanaat notu konuları daima çok ilgimi çekti çünkü haliyle hiçbir zaman öylesine konuşan öğrencilerden olamadım. İçedönükler, söyleyecek gerçekten kayda değer bir şeyleri olmadığı sürece susmalarıyla meşhurdur. Buna rağmen derse katılmanın yüceltilmesini, birçok içedönüğün aksine faydalı buluyorum. Çünkü söyleyecek değerli ya da değersiz, herhangi bir şey bulmak konusunda ustalaşmak, iş hayatındaki bir toplantıda ya da gelecekteki birçok alanda da sesi çıkabilen bir kişiye dönüşmek için, bu durum iyi ve gerekli bir hazırlık.

"Konuş da ne söylersen söyle" odaklı kültürümüz, yakın zamanda değişeceğe benzemiyor. Bu kuralın kâh okulda kâh iş yerinde çok gerçek ve hatta elzem olduğunu bilsem de varlığı hep kalbimi kırdı. Önemli olanın içimde biriktirdiğim, çok gerektiğinde sade bir cümleyle dışarı aktardığım kıymetli bilgilerim değil, onlarla ne kadar olay çıkarabildiğim olduğunu öğrenmek benim için büyük hayal kırıklığı oldu. Belki de reklamcılık kariyerini seçmemdeki sebep, **dikkat çekmeyi**

başarma *gücünün* oluşturduğu o değer konusuna fazlaca ilgi duymamdı.

Dikkat Ekonomisi ismindeki kitaplarında, yazarlar Beck ve Davenport, "Büyük ve çok sayıda seçeneklerin olduğu bu dönemde dikkatin nasıl yönlendirilmesi gerektiğini bilen bireyler başarılı olacaklar. Geri kalanlar ise başarısız olmaya mahkûmlar" derler. Bu, sürekli koşturan, reklamlar, telefondan gelen uyanlar, mailler ve mesajlar gibi günde binlerce uyaranla uğraşan insanların dünyasında, içedönükler için kötü bir haber. Yeni adaptasyon kanununun "en dikkat çekici olan hayatta kalır" olduğu bir çağda, bir içedönük okul ve iş ortamlarında nasıl ayakta kalır?

Ben okulda bunu başaramadım. Kendimce en büyük sosyal başarım, minimum düzeyde alay ve sataşmaya maruz kalacak şekilde görünmez olmaktı.

Liseden mezun olduğumda, iyi yazı yazan, şarkılar söyleyen, küçük bir arkadaş grubu olan, sessiz, kendi halinde, kendi dünyasında yaşayan bir kızdım. Bir tartışmada kimseye karşı gelmişliğim yoktu; genelde yutkunur ve dikkat çekmemeye çalışırdım. Günlerim genellikle eve döneceğim, müziğim, mumlarım ve sakin ortamımla tam olarak ben olduğum o ana **kavuşma** hayaliyle geçerdi.

Üniversite hayatım da bundan pek farklı geçmedi. İlgi alanlarımın olduğu sanat kulüplerine dahi dahil olmadım. Benim için oralar hâlâ çok kalabalık ve benim dışımda herkesin ne yaptığını çok iyi biliyor göründüğü yerlerdi. Çoğunluğun sahip olduğunu düşündüğüm bu **"her yerin davranış kılavuzuna önden sahip olma"** halinin, tamamen bir

palavra olduğunu keşfetmek, hayatım için bir dönüm noktası olacaktı.

Bunu keşfetmem için ise iş hayatına girene kadar beklemem gerekti.

Bir içedönük için en kötü iş

Kendini dengelemek adına bu çok kalabalık ve çok sesli dünyada zor bir mücadele veren içedönükler için belki de savaşılacak en kötü arena, iş hayatıdır.

Peki içedönüklere uygun işler yok mudur?

Elbette vardır. Eğer araştırırsanız psikolog, yazar, araştırmacı, kütüphane sorumlusu, grafik tasarıma gibi işlerin kendi kendine kalma, sakince çalışma ve daha az insan ilişkisi gerektirme bakımından içedönükler **için ideal kariyer alanları** olarak tanımlandığını görürsünüz. Bu, benim içedönüklükle ilgili en karşı olduğum klişelerden biri. Öncelikle herhangi bir işte başarı basamaklarını tırmanacaksanız bunu, sosyal ilişkilerle kendi tarzınızda başa çıkmayı, kendinizi öne çıkarmayı, sunum ve satış yapmayı öğrenmeden yapmanız neredeyse imkânsız. Elbette bir ömür yerinizden kıpırdamadan, terfi beklentisine girmeden elinizdeki işle geçinmeyi de hedefleyebilirsiniz.

Fakat bu biraz depresif bir kariyer haritasına benzemiyor mu?

Konu buralara geldiği zaman, içedönüklüğün **"ona göre bir hayat kurulması gereken bir engel"** gibi lanse edilmesine karşıyım. Bundan, kendini kaldırabileceğinden daha büyük bir karmaşanın içine sokup stresli bir hayatı seçmeyi savunduğum anlaşılmasın. Ancak dışadönüklerin fink attığı büyük

arenalarda bir içedönük olarak, kendi tarzımızda yer almayı, hatta bununla da kalmayıp o arenalara liderlik etmeyi öğrenmeyi buralardan kaçmaktan çok daha anlamlı buluyorum.

Neden sadece **"bana fazla gelecek"** diye köşede oturduğum bir kariyeri seçeyim?

Seth Godin, *Dip* adlı kitabında vazgeçmekle vazgeçmemek arasındaki ince çizgiyi irdeler ve çok sık duyduğumuz "Asla vazgeçme!" sözünün kötü bir tavsiye olduğunu söyler.

Onun yerine şunu önerir: "Uzun vadede büyük potansiyeli olan bir şeyi, sırf anlık stresine dayanamadığın için asla bırakma."

Bu söz, okuduğum günden beri iş hayatında ışığım oldu. Çünkü kariyerime bir içedönük için olabilecek en kötü yerde başladım: Bir reklam ajansında. Burada size tavsiyem benimle aynı yoldan gitmeniz, sınırlarınızı tamamen size ait olmayan tarafa doğru zorlamanız değil. Elbette ilk etapta özünüze uygun bir kariyer seçip görece daha dikensiz bir yoldan da yürüyebilirsiniz.

Ama ben size, eğer istediğiniz buysa dışarıdan çok dışadönük ve **bizler** için imkânsız görünen alanlarda da pekâlâ nasıl başarılı ve mutlu olabileceğimizi anlatacağım. Böylece kanatlarımızı nerelere kadar açabileceğimizi ve kariyer seçimimizi içedönük tutkularımızdan nereye kadar sıyırabileceğimizi birlikte göreceğiz.

"Cabbar bir müşteri temsilcisi arıyoruz"

TEDx konuşmamda olduğu gibi, birçok şirkette gerçekleştirdiğim "İçedönüklük ve Kariyer" atölyelerimde de kariyerle ilgili konuşmalara hep kendi hikâyemden başlarım. Hikâyeme her başlayışımda salonda yükselen stresi hissederim. İnsanlar kendilerini benim 23 yaşımdaki yeni mezun halimin yerine koyup gerilirler, özellikle benzer yollardan geçmiş olanlar empati yapıp o günlerine geri dönerler.

23 yaşımda üniversiteden mezun olurken en büyük hayalim bir reklam ajansında yazarlık yapmaktı. Yazmak her zaman tut-kumdu ve reklamcılık da istediğim kariyerdi. Ajansın bir köşesindeki masamda huzurla yazılar yazacağımı ve mutluluktan uçacağımı hayal ederdim. Fakat hikâye tam olarak böyle gelişmedi.

Üniversiteden mezun olduğumda, bolluk içinde geçirdiğim ilk gençlik yıllarımdan çok uzak bir noktadaydım. Babam iflas etmişti ve bir an önce bir iş bulma baskısı altındaydım. Mezun olur olmaz gördüğüm bütün reklam ajansı yazarlık ilanlarına başvurmaya başladım. Ancak o zamanlar, staj yapmadan ajansta işe başlamanın neredeyse imkânsız olduğunu bilmiyordum. Birkaç haftalık süreçte başvurularıma kimse dönmedi. Bir gün çaresizce sırtıma çantamı takıp bir kafeye oturdum ve bilgisayarımı açıp hiç istemediğim kurumsal hayatta, psikoloji mezunu birine uygun olacak tüm işlere başvurmaya başladım. Hayatın sevimli olmayan yüzüyle ilk kez bu denli burun buruna geliyordum ve hayallerin bazen sadece hayal olarak kalabileceği gerçeğini kabullenmeye çalışıyordum. Cebimde kalan son umut kırıntılarıyla, 23

yaşındaki bir insan olarak ulaşabileceğim tüm tanıdıklara ulaşıp bir reklam ajansında iş aradığımı duyuruyordum. Birkaç gün sonra, umutsuzluğum iyice artmışken, lisemin mezunlar derneğindeki bir tanıdıktan bir e-posta aldım. Mesajında, kendisinin bir reklam ajansında çalıştığından ve yeni bir çalışana ihtiyaçları olduğundan bahsediyordu. O an kalbim çarpmaya başladı ve kendime "Ne olursa olsun bu işi alacağım!" dedim. Detaylan görüşmek için telefonlaştığımızda "Yalnız bizimkiler yazar değil de müşteri temsilcisi arıyorlar Gözde" dedi. Bahsettiği unvanla ilgili hiçbir fikrim yoktu fakat *"*Olsun, ben *görüşmek istiyorum"* diye cevabı yapıştırdım.

Görüşme için ajansa gittiğimde ortama ilk görüşte âşık oldum. Burası küçük bir apartman dairesinin bahçe katıydı ve mevsim yaz olduğu için hemen herkes bahçede çalışıyordu. İçeride sakin bir müzik çalıyordu. Masalar çok derli topluydu, birer bilgisayar, yanlarında beyaz kâğıtlar ve kalemler vardı. Bir de ortada koşuşturan harika bir Golden Retriever. Daha önce çok büyük bir plazada staj yapmıştım ve ortamın o kalabalık, aşırı şık, mesafeli, kurallı enerjisinden mideme kramplar girmişti. Böyle ortamların benim yerim olamayacağını anlamıştım. Stajın son günü o binadan kaçar gibi çıkmış ve o kalabalığa, beni yutacak gibi görünen o büyük dünyanın içine, iş hayatında girmek istemediğime emin olmuştum. Gri halılar, klimayla soğutulmuş camı açılmayan ofisler, ceketler, prosedürler bana ait bir dünya değildi; benim aradığım daha samimi ve gerçek bir deneyimdi. Bu yüzden bu ajans daha ilk adımımda bana vaha gibi gelmişti. İçedönüklük ve ortam ilişkisinin ne kadar hassas olduğunu, dekorasyondan, ortam seslerine kadar bir mekânın tüm detaylarının bizi ne kadar hayati derecede etkileyebileceğini henüz bilmiyordum o

zamanlar. Uyaranların çok fazla olduğu plaza gibi ortamların, içedönükler için en ideal yerler olmadığı kesindi. Staj yaptığım plazada binlerce kişinin içinde, kalabalık asansörlerde her gün içim biraz daha un ufak olurken, burada sadece 10 kişilik bir yerde olmak bana aradığımı bulmuş gibi hissettirmişti. Fakat bu mekâna adım attığım andaki düşüncelerim, ne yazık ki çok geçmeden bambaşka bir gerçekliğe dönüşecekti.

Bahçede biraz bekledikten sonra, görüşme yapacağım kişi yani ajansın ortağı, beni içerideki odaya davet etti ve iş tanımından bahsetmeye başladı.

"Bizim için mevcut büyük müşterilerimizin **çok** iyi yönetilmesi kritik. Bunlar çok yoğun markalan yöneten talepkâr müşteriler. Çok *sıkı takip etmek*, çok *sık iletişimde olmak*, çok dikkatli olmak gerekiyor. Mevcut iş kapsamını büyütecek ek projeler geliştirmek ve satmak, sadece mevcut müşterilerle çalışmaktan öte, yeni müşterileri düzenli olarak ajansa katmak da önemli bir beklentimiz. Özetle biz tuttuğunu koparan, baskın, cabbar bir müşteri temsilcisi arıyoruz" dedi. Cabbar sözcüğünü o gün hayatımda ilk defa duymuştum ama sonrasında bu anıyla birlikte çok kez hatırlayıp kullanacağım bir kelime olacaktı. (Doğrusunun "cabbar" değil, cebbar" olduğunu da sonradan öğrendim fakat bu hikâyenin orijinali ve o anki hissime sadık kalmak üzere hep duyduğum şekliyle kullanıyorum.)

Cebbar:

(cebba:r), Arapça cebbar

1. **isim, din bilgisi** Kudret sahibi Tanrı.
2. **sıfat, halk ağzında** Becerikli, açıkgöz (kadın).

3. **sıfat, eskimiş** Zorlayıcı, zorba.

Kaynak: TDK Sözlük

Ağzım açık kalmış olabilir, zira bu tanımı dinlerken tek düşündüğüm **ben olmayan** ne varsa bu tanımın içinde olduğuydu. Belki de bulabilecekleri en sessiz, en strese gelemeyen, tuttuğunu koparmayı bırak tutmaya bile yeltenmeyen kişiye işi anlatıyorlardı. İçimden aynı anda "Saçmalama Gözde, *teşekkür ederim bu iş bana uygun değil deyip kalk*" diyen sesle "Bu ortamı bırakamazsın, yoksa bir plazaya mecbursun, hayallerine hiç bu kadar yaklaşmamıştın!" diyen ses cenk etmekle meşguldü. Hangisinin bana fısıldayan iç sesim, hangisinin önümü kapatmaya çalışan korkularım olduğunu ayırt edemeyecek kadar da afallamıştım. Görüşme sonunda, içimdeki o ajansta çalışmaya çok istekli, işe uygunluğumla ilgili gerçekleri göz ardı etmeyi seçen tarafım galip geldi ve bana benden bile habersiz bir şey söyletti:

"Ben bu işi kabul ediyorum."

Henüz maaş bile konuşmadığımızı sonradan fark edecek kadar budalalaşmışım. Konfor alanımın dışına dev bir adım atıyordum ve işin kötüsü ne yapacağımla ilgili en ufak bir fikrim de yoktu. Ben artık, dışadönüklerin aşık attığı **müşteri temsilcileri** dünyasında yeni, deneyimsiz ve kesinlikle iddiasız bir oyuncuydum.

Olmuyor, teşekkür ederiz

Ajanstaki altına ayımda felâket bir durumdaydım. Her gün gece yarılarına kadar çalışıyor, bir yandan da müşterilerle telefonda konuşmaktan ve toplantıya girmekten mümkün

olduğunda kaçmaya çabalıyordum. Mecburen maruz kaldığım toplantılarla dolu günler, zaman baskısı, telefon konuşmaları ve benzeri durumların stresi yetmezmiş gibi, ne yaptığımı tam olarak anlayamamak ve her şeyi birine sormak durumunda kalmak da beni boğuyordu.

İnsan başarılı olup olmadığım hisseder.

Ben de her gün daha da kesif şekilde burnuma gelen, **başarısız olduğum** kokusunu buram buram alıyordum. Bir akşam mesaiye kaldığımda, şirketin ortaklarından biri yanıma gelip "Gözde, artık bunu açıkça konuşmamız gerekiyor, maalesef bu iş seninle olmuyor" dedi. "Müşteriler mutsuz, şikâyetçi. Evet sen çok çabalıyorsun ama bir şekilde başaramıyorsun ve ne yazık ki bizim işimiz, senin alışmam altı aydan daha uzun süre bekleyemeyecek kadar hızlı." Tüm bunları duymayı hep bekliyordum ama bu kadar sert bir biçimde ve o anda duymak, bana çok ağır geldi. Hüngür hüngür ağlamaya başladım.

İçedönüklerin stres anlarında verdiği tepkilere baktığımızda, genellikle içe kapanmaya eğilimli olduklarım görürüz. Hatta ilk tepkimiz genellikle stres yaratan ortamdan, uyarandan kaçmak olur. Benim de aklımdan ilk geçen, çantamı alıp oradan koşarak uzaklaşmak olmuştu ama hâlâ nasıl olduğunu bilmediğim bir şekilde, kendimden hiç beklenmeyen bir tepki verdim, "Biliyorum, söylediklerinizin hepsinin farkındayım. Bana bir altı ay daha verin. Göreceksiniz, tüm müşteriler sizi arayıp teşekkür edecek. Tüm bu işleri değil yönetmek büyüteceğim. Sizi bu konuşmayı yaptığınız için utandıracağım" dedim. Cümlem bittiğinde, verdiğim tepki karşısında ben patronumdan daha şaşkındım. Bu cümleleri öyle bir inançla

söylemiştim ki işten çıkarılmam o andan sonra imkânsızmış gibi koltuğa daha da gömüldüm. Patronum şaşkındı, belki de en çok benim gibi bir karakterden böyle bir tepkiyi hiç beklemediği için afallamıştı. Gönülsüzce "Peki" dedi, "o zaman hemen başlasan iyi olur."

O gece, benim iş hayatımın dönüm noktasıdır çünkü ilk kez o gün takkeyi önüme koyup içedönüklüğüm ve iş hayatım arasında bir köprü inşa etmek **zorunluluğumu** enine boyuna düşündüm. Başarısızlığımın sebebini biliyordum. Diyaloglardan kaçıyor, bir konuyu özellikle gündeme getirmem gerektiğini bildiğim hâlde yorulmamak için sessizliği seçiyor, toplantılarda cevaplan bilsem dahi pasif kalıyordum. O gün, işleri çocukluğumdan beri sımsıkı sarıldığım klasik yöntemle idare edemeyeceğimi kendime itiraf ettim. Ben yüksek sesle etrafta şakıyan, onlarca kişiyi parmağının ucunda çevirerek yöneten, olay çıkaran, gerektiğinde sesini yükselten, ortamı domine eden o müşteri temsilcisi değildim; onlar başka, ben başkaydım. Ben de bildiğim yoldan gitmeye karar verdim çünkü önümdeki tek seçenek buydu.

Kendine öyle yapılmaz dediğin ne varsa, dön tekrar bak.

Sana öyle yapılmaz denen ne varsa, tekrar düşün. Tüm boncukları masaya döküp yeni bir bileziği nasıl dizersin ona bak.

Başkasının yolu, hiçbir zaman senin yolun olmayacak.

Karmaşadan kendi sükûnetini, kaostan kendi huzurunu damıtmayı bilmek, bir içedönüğün ustalaşacağı en yüce sanat.

İçeriyle dışarısı arasında köprü kurmak

Ertesi sabah işe geldiğimde, ilk yaptığım şey en büyük müşterimi arayıp birebir toplantı talep etmek oldu. Şaşkındı ve açıkça beni birebir toplantı yapılacak bir muhatap gibi görmediği de apaçık ortadaydı. Patronumun da toplantıya katılıp katılmayacağım sordu, "Hayır, sadece ben katılacağım" dedim.

O gün öğleden sonra ofislerine gittiğimde tüm işlerle ilgili çok hazırlıklıydım, üstelik yeni iş fikirlerim de hazırdı. Ancak konu benim için işten öte, o kişiyle birebir ilişki kurmaktı. İnsanlarla ancak baş başayken gerçek bir ilişki kurabilmek, bir içedönük için bilindik bir durumdu fakat çok müşterili bir ortamda bunu başarabilecek miydim? Denemeye değerdi. O gün, o toplantıda ilk kez bir müşteri tarafından **görüldüğümü** hissettim. Göz göze bakıyor, birbirimizi dinliyor, gerçekten tanımaya başlıyorduk. Ben artık olmam gerektiğini düşündüğüm müşteri temsilcisi gibi değil içimdeki, en derinimdeki ben gibi konuşuyor, hareket ediyor, anlatıyor, dinliyordum. Kabuğumu kırıp dışarı diye etiketlediğim ortama ve kişiye, kendi içimden bir parça akıtınca bir anda oralar artık benim de alanım olmaya başladı. Açıkça benim özümden parçaları ortaya saçmış, oraya kokumu bırakmıştım. Artık ortam yabancı değildi.

İçle dış arasında köprü kurma deneyimini ilk kez yaşadığım o toplantı, ondan sonraki tüm iş hayatımda benim kutup yıldızım olacaktı.

No zaman bir vere, bir işe, bir kişiye yabancı hissetsem omdaki ortama daha fazla uymaya, oradaki insanlara daha fazla

benzemeye çalışmak yerine çözümü, o ortama daha fazla özgün ben katmakta bulacaktım.

İş hayatı vesilesiyle deneyimlediğim bu ilk **köprü** anı, sonrasında tüm hayatıma yayıldı. Artık içedönük **ben'in** bir ada olmadığını, istediğimde oraya gidip gelebileceğimi, istediğimde kapımı açıp kapatabileceğimi biliyordum ve bu hayatımda yaşadığım belki de en özgürleştirici deneyimdi.

Peki bu sahiden benim için son derece dışadönük bir iş ortamında başarıyı getirecek miydi?

Güce kim sahip olur?

Bugün, pazarlama kariyerimin 15. yılma yaklaşıyorum: 50'den fazla müşteriyle çalıştım, en büyük firmalar ve en kalabalık toplantılar hayatımın gerçeği oldu. Üstelik artık o hiç giremeyeceğimi, garip duracağımı sandığım plazalardan birinde büyük bir markayı yönetiyorum. Peki, tüm bunlar benim başarılı olduğum anlamına gelir mi ya da gelecekteki başarımı garantiler mi?

İçedönükler için, kabuğundan bir kez sıyrılmak başarının garantisi midir?

İş hayatıyla ilgili okuduğum en sert kitaplardan biri olan *Güç - Neden bazı insanlar ona sahipken diğerleri değildir?*'in yazarı Jeffrey Pfeffer, kitabında, insanların iş hayatında güç sahibi olmasını sağlayan yedi önemli özellikten bahseder.

1. **Hırs:** Hırsla ilgili hatırlayabildiğim ilk ve tek anım, ilkokul öğretmenimin anneme, benim için **hiç hırslı değil** demesiydi. "Bir şeyi yapamayınca bırakıyor ne üzülüyor ne başaracağım diye inat ediyor. Hiçbir

konuda hırsı yok, tüm konularda böyle" demişti. Gerçekten de konu başarıya gelince kendimi hala hırslı biri olarak tanımlamam. Konu başarı olduğunda, iş, para ve tüm bileşenlerin birer **oyundan** ibaret olduğunu ve bunu asla unutmamak gerektiğini düşünürüm. Bana güre gerçek anlamda hırslı insanlar, işle ilgili sahip olmayı umdukları herhangi bir kişisel özelliği hakikaten çok kıymetli bulan kişiler. İş anlaşmaları rüyalarına girer, bir üst seviyeye terfi etmeyi dünyaya hâkim olmak gibi görürler, patronlarından aldıkları bir tebrik, günlerini güzelleştirir. Bense hâlâ ilkokulda olduğu gibi başarıyla ilgili dış etkenlerden iyi ve kötü anlamda pek etkilenmeyen biriyim. Bu anlamda kendimi yine **hırssız** olarak tanımlarım. Ama konu kendi başarı kriterlerime geldiğinde iş değişir: Yapmanın benim için gerçekten önemli ve kıymetli olduğu, yaparken keyif aldığım, akışta olduğum ve bunun tam da benlik bir iş olduğunu hissettiğim konularda çiçek gibi açarım. Doğal olarak çok sağlam adımlarla başarıya koşar, engelleri atlar, çok yüksek motivasyonla ve çok sıkı çalışırım. Bunun adına **hırs** demezdim, daha **ziyade kendi yolunda yürümenin verdiği insanüstü güç** derdim. Hırs ise yolun ne olduğundan bağımsızdır. Ciddi bir uyaran yüksekliği oyunudur; adanmış bir konsantrasyondur ve bu tanımıyla hırs, benim dünyamdan çok uzaktır.

2. **Enerji:** İçedönükler genelde düşük enerjili kişiler gibi algılanmaya yatkındır. Bunun en büyük sebebi de özellikle kalabalık ortamlarda kendi kabuğumuza çekilmemiz. Ancak bu, içimizde bizi heyecanlandıran

konulara sonsuz bir enerji beslemediğimiz anlamına gelmez. Kendi adıma, gözlerimi parlatan, gerçek yeteneklerimi kullanmamı gerektiren konular söz konusu olduğunda enerjim sınırsızdır. Örneğin bu kitabı yazmak için haftanın birkaç günü sabahları 05.00'te kalkıyorum ve bu beni asla yormuyor. Ancak aynı enerjiyi, bir önceki maddede de bahsettiğim **dışsal motivasyonlarla** bulmak benim için zor. İçedönükler, enerji rezevlerini dışadönüklere göre daha tutumlu harcarlar. Dış dünyada ilgilendiğimiz, uğruna gerçek anlamda çaba sarf edeceğimiz şeylerin azlığı, bizim enerjiyi depolamamıza ve istediğimizde tam kapasite kullanabilmemize olanak tanır. Bu anlamda, **her zaman enerjik** görünen dışadönüklere göre farklı bir avantajımız var.

3. **Odaklanma:** Jeffrey Pfeffer kitabında, bir sektöre odaklanmanın başarı için elzem olduğunu söyler. Bence de doğru fakat iç dünyası çok zengin bir içedönük için bu ne kadar mümkün? Ben bir iç-gezginim. Dünyayı uçakla dolaşmak nasıl bililerinin tutkusuysa benim de tutkum, insanların psikolojilerini, işlerin işleyişini, şirket kültürlerini mümkün olduğunca farklı açılardan görmek. Dolayısıyla kendi kariyerimde belirli bir alana odaklanmak yerine çok fazla sektör, şirket ve pozisyon deneyimlemeyi tercih ettim: Müşteri oldum, danışman oldum, ajans çalışanı oldum... Oturduğum her koltukta, karşımdakinin oturduğu koltuğu da deneyimlemiş olarak oturuyorum artık. Bu benim yolumdu. Ama içedönüklerin bir konuya odaklanmak konusundaki üstün yeteneklerini ve bundan gelen benzersiz

başarılarım da birazdan, alanında ün yapmış içedönükleri incelerken göreceğiz.

4. **Kendini bilmek:** İç'inde çok uzun zaman geçiren biz içedönükler için bu konu en kolayı olmalı! Ben bunu içedönüklük kapsamında, **"ipleri eline alacak kadar kendini bilmek"** olarak yorumluyorum. Ne zaman yorulduğunu, nasıl enerji topladığım, nelerle motive olduğunu ne zaman kabuğunda ne zaman dışarıda olacağım deneye yanıla, araştıra gözlemleye en iyi sen anlarsın. Bence içedönüklüğün bir armağanı da **kendini bilme** yolculuğunu, çoğunluktan daha erken yapmamız. Kendimizi anlama ve tanıma zorunluluğu, birçok insanın orta yaşın üzerindeyken geçtiği yollara bizi çok daha erken yaşlarda sokuyor ve derinleşmeye itiyor. Bu **kendini bilme** meselesi de kendini yönetmenin ve kendinden istediğin gibi bir heykel yontmanın ilk kuralı. Bence burada hep birlikte notumuz daima yüksek.
5. **Özgüven:** Burası benim sonradan vardığım bir durak. Genel olarak içedönüklerin kendilerini **genelden farklı** ve bu farkı da negatif olarak algılamaları sebebiyle, özgüven konusunda başlangıçta harika bir yerde olamayabiliyoruz. Ama kendini tanıdıkça, kendi yolunu buldukça, özgün versiyonuna ulaştıkça özgüven hızla yükseliyor. Doğuştan en yüksek notumuz burada değilse de üzerinde çalıştıkça varamayacağımız yer yok.
6. **Empati:** İşte en kuvvetli içedönük özelliklerinden biri. İç konusunda uzman olan bizler, iyi ki ve maalesef, başkalarının içlerinde neler olup bittiğini hissetmeye, anlamaya, ön-görmeye çok yatkınız. Bu da konu

empati olduğunda bizi doğal olarak yetenekli hale getiriyor. *Gözlemleyerek*, ciddiyetle dinleyerek ve anlamak için gerçekten çaba sarf ederek geçirdiğimiz yıllar kolumuza empati konusunda altın bilezik takıyor.

7. **Tartışmalara tahammül etme kapasitesi:** Son bölümde detaylıca inceleyeceğimiz üzere, burası bizim zayıf noktamız. Genellikle huzuru en üst sırada tutan ve mümkün olduğunca az uyarana maruz kalmak için elinden geleni ardına koymayan bizler, **aman huzurumuz kaçmasın** düşüncesiyle genellikle tartışmaları hızlıca kapatır, ortamdan kaçar ya da haklı olduğumuzu bilsek dahi susabiliriz. O tartışma anlarının yüksek gerilimi ve stresinin bize fazla geleceğini küçük yaşlarda öğrenir ve genellikle bu anlan hiç yaşamamak için elimizden geleni ardımıza koymayız. Dolayısıyla bu madde kesinlikle içedönüklükle barışık bir madde değil ve bizler için üzerinde çalışmaya değer.

Peki bu yedi maddeyi inceledikten sonra elimizde ne kalıyor?

Kendini bilmek ve empati için içedönüklerin açıkça doğal yetenekleri dersek, iki maddeden tam not almış olduğumuz kesin. Odaklanma, bana olmasa da genel olarak içedönüklere mutlaka bir artı puan daha yazıyor. Enerji ve hırs konu olduğunda, özümüze uygun, doğru şeyi yapıyorsak iddialıyız. Özgüvende belki geç olgunlaşıyoruz, tartışmalara da belki hiç tahammül edemiyoruz. Ama baksanıza, toplamda skorumuz hiç fena değil!

Burada fark etmemiz gereken, içedönükler olarak başarı yolculuğunda dışadönüklerden **hep bir basamak aşağıda** ya da **daha avantajsız durumda** olmadığımız; sadece sonuca gitmek için farklı kulvarlarda yüzüyor olduğumuz. Bir dışadönüğün eğitim üstüne eğitim aldığı **empati** gibi konular bizim için doğalken, biz de dışadönüklere daha doğal gelen **özgüven** konusunda destek arayabiliyoruz. Bu bizi ya da onları daha güçlü yapmıyor. Öyleyse neden hep konu başarı olunca oyunu dışadönükler kazanıyor gibi gözüküyor?

Dolu dolu yaşayan dışadönükler ve yaşamı ıskalayan içedönükler miti

Sabahattin Ali, *İçimizdeki Şeytan* adlı kitabında içedönüklerin sosyallikle ilgili sözcüsü olur:

"Bazen bütün insanları boyunlarına sarılıp öpecek kadar seviyorum, bazen de hiçbirinin yüzünü görmek istemiyorum.

Bu nefret falan değil... İnsanlardan nefret etmeyi düşünmedim bile. Sadece bir yalnızlık ihtiyacı. Öyle günlerim oluyor ki etrafımda küçük bir hareket, en hafif bir ses bile istemiyorum. Taşıp dökülecek kadar kendi kendimi doyurduğumu hissediyorum. Kafamda hiçbir şeyle değişilmesi mümkün olmayan muazzam hayaller, bana her şeylerden daha kuvvetli görünen fikirler birbirini kovalıyor. Fakat sonra birdenbire etrafımda bana yakın birini arıyorum. Bütün bu beynimde geçen şeyleri teker teker uzun uzun anlatacak birini. Sokağa fırlıyorum. Bir tek çehre görsem de yanında yürüsem, hiç ses çıkarmadan yürüsem diyorum. Hâlbuki ara sıra karşılaştığım ahbapları görmemezliğe geliyorum. Hiçbiri

bana bu anda yardıma çağrılacak kadar yakın görünmüyor. Bilmem beni anlıyor musunuz?"

Popüler kültürle ilgili sorunumuz, tüm içedönüklerin hayatta bir adım geri kalan karakterler gibi görünmeleridir. Gerçekten de öyle midir? Eğer hayatı yaşanmış saymayı tüm günleri aktivitelerle ve insanlarla dolu geçirmek, deneyim üstüne deneyim biriktirmek, yüksek dozda adrenalin ve macerayla ilişkilendiriyorsanız, bu doğru olabilir. Çok sevdiğim bir kitap olan *1 Hayat 2 İnsan*, "Manyak Ethem"in gerçek hayat hikâyesini anlatır. Eşinin kaleme aldığı kitapta, iki dışadönük insanın olağanüstü keyifli bir hayatı nasıl paylaştıklarına keyifle şahit oluruz. Yaşamların sürdürdükleri Paris'te dostlarıyla etkinliklerde, her gün yeni çılgınlıklarla, sürekli yenisi eklenen deneyimlerle geçirdikleri, neredeyse bir an bile boş kalmadıkları yıllan adeta biz de yaşarız. Birlikte geçirdikleri yıllara, birçok kişinin bir ömürde deneyimleyemeyeceği kadar çok am sığdırmışlardır. Olağanüstü hareketli bir yaşamla, gerçekten dolu dolu yaşamışlardır. Okurken çok keyif aldığım ve tekrar tekrar okuduğum bir kitap bu. Okurken hep şunu düşünürüm, "Ben böyle bir hayatı yaşayabilir miydim?" Okuması çok keyifli gelse de böyle bir hayat benim için aşın dozda uyaran içeriyor ve benim için bunu yıllarca değil birkaç gün arka arkaya sürdürmek dahi fazlasıyla yorucu olurdu. Benim yalnız kalabildiğim, kendi kendime kalıp okuduğum, yazdığım, tütsüleri, mumları yakıp müzik dinlediğim, yalnız başıma yürüyüş yaptığım anlar olmazsa hayat enerjim tükenir. Tüm bunları yaptığım anlar ise dışadönük arkadaşlarıma **yaşanmamış** anlar olarak gelebilir.

Şimdi izleyeceğiniz ilk filmde ya da okuyacağınız ilk romanda, ana kahramanın bir içedönük mü yoksa dışadönük mü

olduğuna dikkat ederseniz ve hayatı nasıl **yaşanmış** kıldığına bakarsanız, kendi **yaşanmış hayat** tanımınıza dair sağlam içgörüler edinebilirsiniz.

Benim için yaşanmış bir hayat, öncelikle anlamlı ilişkilerle, sonra bol bol deneyimle dolu bir hayat. Fakat bu ilişkiler ile deneyimler kısmına hayatımın ancak yüzde 50 belki en fazla yüzde 60'ını ayırabilirim. Kalan kısmı kesinlikle ve tartışmasız olarak benim. Kendimle geçirmeye bayıldığım zamanlar, dinlenme zamanlarım, okuma zamanlanın, sessizlik zamanlarım, hayatın diğer aktif yanım "yaşanmış" kılmak için elzem. Ayrıca, bu anlar da benim için çok büyük bir zenginlik ve yaşanmışlık, kimseyle paylaşılmayan bir hayat neden yaşanmamış sayılsın ki! İnsan kendiyle kalarak, sessizlikte, okuyarak, yazarak da pekâlâ dolu dolu yaşar.

Bu bölümü kapatırken, sizi bir kâğıt kalem alıp bu soruların cevaplarım yazmaya davet ediyorum:

- Sizin için dolu dolu yaşanmış bir hayat neye benzer?
- Neleri yapmadığınızı görürseniz 10, 20, 30 yıl sonra pişmanlık duyarsınız?

“Ben dünyadan ziyade kafamın içinde yaşayan bir insanım.”

Sabahattin Ali- Kürk Mantolu Madonna

"Kendi başarı tanımını seç."

Bu tanım bana daima, gerçek bir başarı yakalayamamış kişilerin kendilerine anlattığı bir teselli hikâyesi gibi gelirdi. Başarırım tanımı net değil midir? Yüksek bir gelir, prestijli bir iş, dışarıdan takdir edilecek işler başarmış olmak.

Bir tanıdığım, ailesi ondan mühendis olmasını beklerken o bunun yerine iletişim kariyeri yaptığında nasıl hayal kırklığına uğradıklarım ve bunu yıllarca kabullenemediklerini anlatmıştı. "Sonunda ne zaman kabullendiler biliyor musun?" dedi. "Kendi kazandığım parayla araba alınca."

Başarıyı doğrudan paraya endekslemeye meyilliyiz ve **kazanan** olmanın tek basit tanımını **iyi para kazanan** olarak yapmak işimize geliyor.

- Peki, ya para kazanırken kaybettiklerimizi hesaba katıyor muyuz?
- Sırf dış dünyanın tanımıyla başarılı olmak için kendi fabrika ayarlarımızla oynamalı mıyız?
- Kendimizi genellikle başarının tanımı olarak görülen kalabalık şirketlere atmaya gücümüz yeter mi?
- Günün en iyi ihtimalle sekiz saatinde, dışadönük bir dünyanın kuralları belirlediği bir ortamda savaşmaya hakikaten var mıyız?

Bir yandan ekonomik baskıyı, bir yandan da bir an önce bir işe girip bir unvan sahibi olma baskısını omuzlarında taşıyan veni mezun birini düşünelim. Bu durumdaki birinin, kendi içedönüklüğünü ön planda tutarak özgün ve tam da kendine uygun bir seçim yapması ne kadar mümkün? "Hele herhangi bir iş teklifi gelsin de..." hâlinde korkuyla bekleyiş içinde olan

birinden, içedönüklüğünü ön sıralara koyma hassasiyetini beklemek anlamsız olur. Her şeyden önce insanın kendini tanıması ve sınırlarını görmesi için zaten herhangi bir işe atılması gerekiyor. Ancak ondan sonra anlıyor kişi ne isteyip ne istemediğini. Bazen bir işten sonra, bazen üç, bazen beş...

Peki, ya durum böyle değil de daha rahatsa? Mesela hızlıca para kazanmak, hemen bir **işe girmek** ön sıralarda değilse ve insan *"Kendimi nasıl gerçekleştiririm?"* sorusunun peşine düşmüşse?

Daniş Navaro, *Kariyer ve Varoluş* adlı kitabında bu konuyu şöyle anlatıyor:

"İnsan çalışırken hep kendisiyle karşılaşır. Bu noktada kendisine şu soruyu sorar: 'Ben ne yapıyorum? Şu anda yaptığım işi yapmakta olan ben, benim tüm iç yetilerimi, tinsel olanaklarımı (sevgi, duygu, beceri, düşünce, istek vb.) uygulamakta olan bana ait ben mi, yoksa bana ait olmayan ben'imin dışında bir kişiye bürünmüş halde, ne yaptığımı pek de duyumsamayan/düşünmeyen bir şekilde mi çalışıyorum?

İşte bu sorunun cevabı, kişinin 'kendisini gerçekleştirme' derecesini açığa vuracak olan hakikatin ta kendisidir."

Kariyer seçimi ve iş hayatı herkes için zordur fakat içedönük olmak bu konuda sırtımıza ek bir yük bindiriyor. Çünkü biz kafamızın içindeki yaşamda daha çok vakit harcıyor ve bu sebeple işe girdiğimizde de bu zamana ve lükse sahip olmak istiyoruz. Bu açıdan bakıldığında, kitabın başında da bahsettiğim gibi, bir içedönük için uygunluğu genel kabul gören işler yazarlık, muhasebecilik, yazılımcılık, mimarlık, editörlük, çevirmenlik ve psikologluk gibi kişinin kendi kendine

kalabildiği alanlar. Bu anlaşılır bir durum çünkü bu işler bize kendi dünyamızdan çok çıkmadan, tek başımıza kalıp konsantre olarak iş yapma imkânı tanıyor.

Şanslıysak, bu kariyerlerin birine ilgi duyuyor ve buralarda yürüyebiliyorsak, hayat nispeten içimizle daha uyumlu ve daha kolay geçiyor. Fakat birazdan kendilerinden bolca söz edeceğim tüm ünlü ve başarılı içedönüklerin ortak fikir sahibi olduğu bir konu var: Kariyerde bir noktaya gelindiğinde, dışadönük dünya için gerekli becerileri yine de edinmek gerekiyor. Şirketi temsilen bir sunum yapmak, büyük toplantılarda önemli konuşmalar yapmak ve iş yemeklerine katılmak gibi durumlar, kariyer basamaklarının üstüne çıktıkça ne iş yaptığınızdan bağımsız olarak zorunlu hale geliyor. Peki yine de içedönük bir kariyer seçimi yüreğimize bir nebze su serpmiş olmuyor mu?

Bu noktada sizi, her içedönüğün içinde uyuyan aslan olan, dev kariyerlerin ve büyük başarıların dünyasına götüreceğim. Haydi biraz **başarmış** içedönükleri ziyaret edelim: Hem de kendi içedönük yolunda ve içedönüklüğüne **rağmen** değil, onun **sayesinde** başarmış olanları...

İçedönüklüğüyle başarmış "içedönükler"

İçedönüklük konu olduğunda, dünyanın en başarılı insanlarını listede bulmamız sıra dışı bir durum değil. Başarının gerektirdiği olağanüstü istikrarı -hele de bu içimize dönüp yalnız kalmamızı ve okuyup düşünmemizi gerektiriyorsa- sürdürmeye çok müsait bir doğamız var. Bu tip bir işe kafayı taktığımızda, doğası gereği böyle bir yalnızlık ve konsantrasyon arımda zorlanan, çevresinde hep insan arayan

ve takım çalışmasını yeğleyen dışadönüklerden daha avantajlı bir durumda olduğumuz kesin.

Einstein, Chopin, Eleanor Roosevelt gibi kült isimlerle birlikte, günümüz dünyasında büyük başarılar elde etmiş, spot ışığında özgün tarzlarıyla dimdik var olabilmiş Mark Zuckerberg, J.K. Rowling gibi içedönükler bizim için birer ilham kaynağı.

Bu isimlere bakınca, içedönüklükleriyle uyumlu bir kariyer yolundan yürüdüklerini görüyoruz. Bir bilgisayar başında, kelimelerle, yazılımlarla, teknolojiyle, keşifle, yenilik üretme çabasıyla saatler harcamak tam da içedönüklere göre bir iş. Bu umut veren bir şey. İç dünyamızın bize sürekli fısıldayan, bazen "Ben bu kadar çok düşündüğüm için deli miyim acaba?" diye soran sesi izin verirse ve doğru işe kanalize olursak, kariyerimiz filizlenmeyi bekleyen zengin tohumlar barındırıyor.

O hiç susmayan fikirler, dinmeyen yaratıcılık, hiç bitmeyen yeni bir şeyler üretme ve bir yenilik yapma arzusu dış dünyayla buluştuğunda harikalar yaratabiliyor. Anlaşılan içedönükler, içlerine yerleşmiş yetenekleri dışarı çıkarmayı başardıklarında, içedönük ve dışadönük büyük kitlelerin ihtiyaç duyduğu araç, lan, teknolojileri ve kitaplan ortaya çıkarabiliyorlar.

Meta'nın COO'su ve kendini tam bir dışadönük olarak tanımlayan Sheryl Sandberg, Nevv York Times'a verdiği bir röportajda, patronu Mark Zuckerberg'i şöyle anlatıyor:

“Mark Zuckcrberg utangaç ve içedönük biri ve onu tanımayan insanlara çoğu zaman pek sıcak görünmüyor ama aslında sıcakkanlı. İçedönük liderlerin klasik bir özelliği olarak,

çalışanlarını önemser. Mark'ın işbirlikçi yaklaşımı ve insanlarla kurduğu gerçek, özgün bağlantılar onu ikna edici bir CEO yapıyor."[4]

Harry Potter'ın yazan J. K. Rowling, Harry Potter'daki büyücü çocuk karakterini ilk hayal ettiğinde, tek başına trenle İngiltere'den İskoçya'ya seyahat ediyordu. İçinden bu fikri hemen not almak gelse de yanında kalemi olmadığını fark etti. O anki konsantrasyonunu bir diyalogla bozabileceğini biliyordu ve bir yabancıdan kalem istemek yerine, iç'inde kalmaya devam edip, hayali üzerinde düşünmeyi seçti. Fikrini not almak için, trenden inip bir kalem bulana kadar bekledi.

Einstein, başarısını kendi başına bol zaman geçirmesine bağlıyordu. "Sessiz bir yaşamın monotonluğu ve yalnızlığı yaratıcı zihni harekete geçirir" sözüyle, kendi yaşam tarzım, yaratıcılık ve başarı için bir yol arayanlara salık da veriyordu.

Adını saydığımız isimlerin ortaya çıkardıkları işler, ürünler ve eserler farklı olsa da hepsinin ortak paydası yaratıcılık. Onlar iş dünyasında, başarana dek genellikle "hayalperest" olarak etiketleniyorlar. Olmayanı oldurmaya çalışmakla küçük görüldükleri de oluyor. "Bu iş tutmaz"ı duymaya son derece alışkınlar.

Konu sıfırdan bir şey üretmek, yepyeni bir işi, konsepti, faydayı dünyaya sunmak olduğunda içedönükler hizmete hazırlar.

---

[4] https://www.nytimes.com/2010/10/03/business/03face.html?_r=3& (Erişim tarihi: 06.10.2023)

Bu da bizi ille de çok sevdiğimiz bir alana, sanata götürüyor.

"Yetişkinlikte içedönük sanatçımızla yeniden bağlantı kurduğumuzda ve onu dışadönük kapasitelerimizle bir araya getirdiğimizde; gerçeklik ve hayal dünyası arasında gerçekten köprü kurabiliriz. Bunu yaparken Picasso'nun paradoksundaki bilgeliği anlayacağız: Genç olmak uzun zaman alır."

Michael Alcee- Psychology Today

İçedönük sanatçılar

Johnny Depp, Nicole Kidman, Bey önce, Lady Gaga, Marilyn Monroe, Audrey Hepburn, Ingrid Bergman, Meryl Streep, Julia Roberts, Tom Hanks...

Bunlar, ismini iyi bildiğimiz ve kendini içedönük olarak tanımlayan sanatçılardan sadece bazılan. Kendi demeçleri ve çevresindekilerin onları tanımlamalarıyla, sessiz kalmaya ve yalnız kalıp enerji toplamaya ne kadar önem verdiklerinin altı çiziliyor. Bu isimler ve daha nice başarılı sanatçı, sahnede devleşen, eserlerinden büyük keyif aldığımız, yazdıklarım büyük zevkle okuduğumuz, bestelerini defalarca dinlediğimiz isimler. İçedönüklerin güçlü yanlarına baktığımızda, iyi bir sanatçı olmak için tüm malzemelerin neredeyse doğuştan içimize yerleştirildiğini görüyoruz:

- İyi bir gözlemci olmak
- Empati
- Yaratıcılık
- Bağımsızlık
- Yazmak
- Yalnız başınayken daha üretken olmak
- Öze inmek/derinleşmek
- Konsantrasyon

İçimizde dönüp duran şarkılara, kelimelere, oyunculuğa ve her türlü sanata yatkınlığımız içedönüklüğümüzün bize bir hediyesi. Sanat, gerektirdiği gözlem yeteneği, yalnız kalıp yaratma gerekliliğiyle, insanın özünü anlama zorunluluğuyla her açıdan tam bir içedönük işi. Fakat tabii konu bu kadar basit değil.

"Bende utançla cüret arasında çok küçük bir mesafe vardır. Çocukluğumla bugünkü ben arasında da çok kısa bir mesafe olduğu için belki de bu. Her şey o günlerden kalma ve çok taze."

Cemal Süreya

Paradoks

Çocukluğumda hep şarkıcı olmayı hayal ederdim. Bu nedenle sesi güzel olanlara, iyi şarkı söyleyenlere hep dikkat kesilirdim. Yıllar içinde çok ilgimi çeken bir konu olmuştu: Sesi hayran olduğum Sertab Erener kadar güzel, yazdığı şarkı sözleri bayıldığım Kenan Doğulu'nunki kadar iyi olan, tanınmamış sanatçılarla tanıştım. Peki, onlar neden bu A sınıfı ünlüler listesinde değillerdi? Neydi onları sadece ailelerinin yazlıklarında şarkılarını söylemeye mahkûm bırakan?

Bu sorunun cevabım düşünüp örnekleri gözlemledikçe şunu anladım: **Başarmış** bir sanatçı olmak için yetenek çok önemliydi ama işin sadece küçük bir kısmıydı. Burada **başarmış** ifadesini özellikle kullanıyorum çünkü burada sözü geçen başarıdan kastım, toplumca onaylanmış ve paraya dönüşmüş bir başarı. Oysa insanın tek başarı kriterinin bu olmaması gerektiğini artık biliyorum. İçindeki şarkı söyleme isteğiyle hiçbir şey yapmayıp onu yok saymak yerine, aile sofralarında on kişiyi şarkı söyleyerek eğlendirmeye cesaret eden biri olmak da başarı olabilir. Ya da Woody Allen'ın *Roma'ya Sevgilerle* filmindeki gibi, muhteşem sesinle en iyi

şarkı söyleme performansım yıllarca sadece duş alırken, tek başınayken gerçekleştirmek... Ama konumuz iş hayatı ve bu nedenle şimdi geleneksel başarı kriterini kullanarak devam edeceğim.

Bu **başaramamış** fakat çok yetenekli sanatçıların en büyük eksiklerinin, cesaret ve inanç olduğunu fark ettim. Güvenli alandan çıkmaya hatta bundan bahsetmeye bile cesaretleri yoktu, Maaşları aldıkları nefes gibiydi ve düzenli bir işten ayrılmak onlar için bir seçenek bile olamazdı. Kendilerine inançları yoktu öyle ki bu kişilerin, ne zaman biri onların sesinin güzelliğine ya da yazdığı şarkının başarısına iltifat etse her seferinde kendilerini bile bile aşağılamayı tercih ettiklerini gördüm:

"Aman yok canım bizimki hobi işte..."

"Yok ya ses mi kaldı bende artık, o gençlikteydi..."

Konuyu özellikle buraya getirmemin sebebi, içedönüklerin ne kadar da iyi bir sanatçı olabilecekleri konusu çok aşikârken, bunun oluşma sürecinin büyük bir paradoks olduğunun genelde geri planda kalması. Bir içedönüğün kendi iç dünyasındakileri dışarıya çıkarıp bir yandan da hâlâ kendi dünyasında yaşamaya devam etme çabası bir tezattır. Ve gerçekten büyük enerji gerektirir. İşte bahsetmekte olduğumuz başaran içedönükler, kendilerine inanmışlar, cesur davranmışlar ve attıkları en büyük adım olarak bu paradoksu kabullenmişlerdir. Çoğu içedönük, kendine inanmadan önce daha girişken ve daha özgüvenli olması gerektiğini düşünüyor; "Ancak bunları hallettiğimde cesaret edebilirim" diyor ve yıllar akıp gidiyor. Oysa başaran içedönükler biliyor ki üreten, sanat yapan, sahneye çıkan, eserler veren halleriyle ürkek, yalnız

kalmaya âşık ve sade bir hayata susayan halleri hep kol kola yürüyecek. Bu kabulleniş, onları cesur ve başarılı kılıyor.

Kendi adıma aklımdan çıkaramadığım bir şeydir müzikle ilgili bir ilkokul anım. Müziğe yetenekli olduğum çok küçük yaşlardan beri söylenirdi ama ilkokula başladığımda, müziğe yetenekli çocukların müzik öğretmeninin yanma gidip kendilerini tanıttıklarını, müzik gruplarına girdiklerini ve her fırsatta şarkı söyleyip kendilerini öne attıklarını gördüm. Nerede bende o cesaret! Derste, öğretmenin bize ritim öğrettiği bir bölüm vardı. Şarkının ritmine göre parmağımızla masaya vuruyorduk. Müzik hızlanıp zorlandıkça çoğu kişi çuvallardı, ben çuvallamazdım.

İşte o derslerde hep şöyle dua ederdim, "Hadi öğretmen benim ne kadar iyi ritim tuttuğumu görsün ve beni fark etsin, lütfen!" Yapabileceğim en cesur hamle buydu. Kusursuz tuttuğum ritmi öğretmen fark edip bende bir yetenek pırıltısı görsün ve beni keşfetsin diye umutla beklerdim o derslerde. Tabii ki böyle bir şey hiç olmadı...

Genç bir sanatçı olan Isabella Huffington şöyle diyor:

"Başarılı bir sanatçı olmak için ne gerektiği sorusuna cevabın sanıldığından daha karmaşık olduğunun farkındayım. Konu sadece sanat üretmekle ilgili değil. Aynı zamanda kendimi tekrar tekrar ortaya koymak, biri açılmadan önce on kapıyı çalmak

ve reddedilmeyi sürecin bir parçası olarak kabul etmekle ilgili."

Paradokslarla barışma konusunu, kitabın çözümler bölümünde detaylıca inceleyeceğiz.

İçimizdeki iki kardeşin başarı öyküsü

Yukarıda bahsettiğim, içedönüklerin başarması konusundaki paradoks, yani iç dünyanın sesini duymaya devam etmek ve aynı zamanda dış dünyaya da kendini gösterebilmek, söylemesi kolay ancak kendisi çetrefilli bir konu. Çoğu zaman bu, bir içedönük için hayatının merkezine oturabilecek hatta tüm hayatının akışını belirleyebilecek kadar büyük bir konsept.

Geleneksel olarak özellikle de medyada, dışadönüklerin başardığı/ içedönüklerin arkada kaldığı senaryolara aşinayız. Dışadönükler yırtıp giderken, içedönükler evde piyanosu, kedisi ve eskimiş yeleğiyle yaşlanır gider. Büyük başarılar filmlerde genelde dışadönüklere atfedilmiştir. İçedönüklere düşen ancak dışadönüklerin yaşadığı tehlikelerden ve dramlardan **korunmuş** bir hayattır. Onların teselli ödülü olsa olsa dışadönük olmayarak maruz kalmadıkları acılar olabilir.

En sevdiğim Türk filmlerinden biri olan *Unutursam Fısılda*'yı çok sevmemin sebebi belki de tam olarak bu konuyu işlemesi: Biri içedönük, biri dışadönük iki kız kardeşin hikâyesini anlatır. Dışadönük kız kardeş ardı ardına hayalinde ne varsa yapılmışlar listesine yaza yaza giderken; içedönük kız kardeş hayatı ancak seyreder. Hayalleri ve umutlan içinde, onların hiç gerçek olmayacağım bile bile yaşlanır. Bir içedönük olarak sahip olduğu sanat yeteneğini ise yine sadece kendine saklar.

Dışadönük kardeş, yaşlandığında der ki, "Ben hayatımın peşinden gittim. Şimdi olsa, yine giderim."

Bu iki kız kardeşi, içimizdeki iki sesin metaforu olarak görürüm hep. Her içedönüğün içinde iki kardeş yaşar: Birinin iç dünyası çok geniş, üreten, sürekli aklıma fikirler gelen, yaratıcı, sanatsal, duygusal, dopdoludur. Sanki içini açsan bir sanat galerisini gezmeye başlarsın, sesini açsan bir senfoni orkestrası çalacak... O kardeşin çuvalı her zaman fikirlerle, sanatla, eserlerle, projelerle doludur. Fakat öyle ağırdır ki kafası, kaldıramaz onu bir türlü yerinden. Kafasını gömmeyi sever o çok dolu dünyaya, belki de ancak öyle üretir. Diğerinin ise aklı fikri dışardadır. Bir Şeyi yapmış saymak için, diğer kardeş gibi kendine sakladığı Şiirler ve projeler onu tatmin etmez. Dışarı çıkıp göstermelidir onları, insanlarla paylaşmalıdır, hayata karışmalıdır. Ancak öyle gerçek olur yaşananlar. İnsanın kendine sakladıklarını yaşamdan bile savmaz bu dışadönük kardeş. Unutursam Fısılda'da, bu iki kardeşin yıldızları pek barışmaz, ta ki filmin sonunda, bir-birilerine muhtaç ve birbirilerinin destekçisi, tamamlayıcısı oldukları ana kadar. Anlarlar ki doğru yol ne içedönük kardeşin ne dışadönük kardeşinkidir. İkisinin yollarının da kendi doğrulan vardır ve en iyi karışım bu iki yolun kesişiminden, karışımından, uzlaşmasından çıkar.

Konu başarı olduğunda, bir içedönük olarak bize düşen en zor ama en kutsal görev de içimizdeki kardeşleri uzlaştırmayı öğrenmek ve hatta bunu günlük bir pratik hâline getirmektir. İçimizdeki içedönük kardeşin sessiz kaldığı, çok gerekli değil diye konuşmadığı, haksızlığa uğradığında olay çıkmasın ve huzuru bozulmasın diye yutkunduğu anlar vardır. İşte öyle anlarda, düğmeye basıp sözü dışadönük kardeşe vermeyi

öğrenmemiz gerekir. Çünkü o bilir; gerekirse olay çıkarmalı, gerekirse hata yapmalıdır ama o söz söylenmeli, o konu göğüslenmelidir. Yine kitabın çözümler bölümünde göreceğimiz üzere, bu iki kardeşin iplerini elimize almak hayatın ve başarırım iplerini elimize almaktır.

Böyle baktığımız zaman, konu içedönük bir kariyer seçip muhasebeci olmak ya da dışadönük bir kariyeri yeğleyip satış temsilcisi olmaktan daha ötede bir yerde. Meslek seçimlerinin hiçbiri bize tamamen içedönük olma lüksü vermeyecek. Elbette bazdan diğerlerinden daha konforlu, bazı işler daha zor gelecek. Ama sadece başarı değil, hayatın her alam için, içimizdeki iki kardeşi iyice tanımamız gerekiyor.

3. Bölüm
İçedönüklük ve aşk

İç'imde bir aşk filizleniyor

Görünüşüme bakıp da sen beni sakın ha

Cin fikirli sanma

Hani yağmasan da gürle benim durumum

Çalımıma aldanma

Okurum, yazarım, konuşurum

Kelimelerin efendisiyim ama

Aşka gelince enikonu safım

Sen şanıma inanma

Sezen Aksu

"Kokusuz bok!" Çok sevdiğim bir çocukluk arkadaşımın bana çocukluk yıllarımızdan beri uygun gördüğü sözdür bu. Özellikle de konu ilişkiler olunca.

Hayatımda ilk kez sevgilim olduğu günden bu yana, ilişkilerimi en yakın arkadaşlarım dahi, bir süre geçtikten ve bir şeyler yerine oturduktan sonra öğrendiler. "Ah bu çocuğa ne cevap yazsam, şimdi ne desem, baksana şu çocuk hoşmuş, şuradan eklesem mi..." gibi cümleler hiçbir zaman benim ilişki dünyamın parçası olmadı. Birinden hoşlandıysam, âşık olduysam, sevdiysem, bir ilişkiye başladıysam bunu hep tek başıma, içimde yaşamak benim anayasam oldu. Ve tabii en yakın arkadaşlarımın pek samimi bulmadığı, hoşlanmadığı bir durumdu bu. **Normalde** yakın arkadaşlığın kıstası, bir ilişkinin hatta tüm potansiyel ilişkilerin ilk bakışma anından itibaren naklen paylaşılması olduğundan, bu hep bana çok sitem edilen bir konu oldu.

Tabii ikili ilişkiler demişken, ilişkilerin benim için çok kolay olduğunu ve doğal geliştiğini söylemek zor. Kardeşim gibi olan bir başka kız arkadaşım, ortaokuldayken bana *"Gözdecim senin istediğin aşklar otuzlu yaşlarda yaşanıyor..."* demişti. Dış görünüşün başrolü; derin düşüncelerin, sohbetin ve sükunetin ise figüranlık rolünü kaptığı gençlik aşklarında, içedönüklerin gerçekten şansı Var mı peki?

"Seni gerçekten tanımayan biri tarafından reddediliyorsan, olduğun kişi için reddedilmiyorsun demektir. Sadece o kişinin senin

olduğunu düşündüğün kişi için reddediliyorsun."

Sophia Dembling, Introverts in Love: The Quiet Way to Happily Ever After

Ergenlik yılları birçok içedönük gibi benim için de tam bir kabustu. Güzel bir kız değildim, sivilceli ve şişmandım. Yani güzelliğiyle fark edilenler değil, dalga geçilenler grubundaydım. Beğendiğim çocukların, yine o müzik öğretmeni gibi beni fark etmelerini, içimdeki duygulan ve birlikte yaşayabileceğimiz güzel anları hissetmelerini isterdim. Tahmin edersiniz ki bu da hiç gerçekleşmedi. Ortaokuldaki platonik aşklarım, âşık olduklarımın hiç haberi olmadan sessizce sona ererek eridi... Bense 16 yaşında, benim herhangi bir aşk ilişkisi yaşayacak biri olmadığıma artık emindim. Atamadığım adımlar, çekemediğim ilgiler cesaretsizliğimi besliyordu.

Tanışmanın en iyi yolu

Öyle bir şey olmalıydı ki biriyle, daha görüşmeden iç dünyamı ona açabilmeliydim. Konuşacak fırsata, dışadönük ve yırtık tavırlarımla bir partide yakalamaktan ziyade, evimde, güvenli alanımdayken yakalamalıydım. Ne şanslıydım ki ben tam 18 yaşıma girdiğimde, teknoloji benden yana tavır aldı ve hayatımıza internet girdi. Bir gün, ben evimde üniversite sınavı için özel ders alırken, bir mesajlaşma programından biri bana mesaj gönderdi. İşte bu vesileyle nihayet ben de ilk aşkıma adım atacaktım...

Bir içedönük için bundan daha büyük lüks ne olabilirdi?

İnternetten tanışmanın içedönükler için tam bir nimet olduğunu anlatan yüzlerce makale bulabilirsiniz. Elbette tek yol bu değil ve elbette yine birçok içedönüğün bahsettiği üzere, içedönüklüğe dair özelliklerimiz yaş ilerledikçe her konuda ister istemez yumuşuyor. Dış dünyayla bir şekilde daha fazla haşır neşir olmak durumunda kalıyoruz.

Peki bir içedönük, bir içedönükle mi yoksa bir dışadönükle mi birlikte olmalı?

Tabii ki her iki örnekten de bolca var. Benim çevremdeki içedönükler genellikle dışadönüklerle birlikte olmayı tercih ettiklerini ve bunun çok iyi bir denge sağladığım söylüyor. Kendi adıma, bir kez dışadönük biriyle ilişki yaşamayı denedim ve oluşan sosyal hayat temposu sebebiyle ölüyorum sandım. Benim için cevap: bir içedönükle birlikte olmak. Bunun sebebi, benim bir içedönük olarak sosyalliği çok seven biri olmam olabilir. Yani bir dışadönükle birlikte olayım da beni sadece kitap okuduğum dünyamdan çıkarıp dış dünyaya karıştırsın derdinde değilim. Tam tersi, birlikte sosyalleştiğim, bu sosyallikten birlikte yorulduğum ve aynı anda dinlenme, kabuğuma çekilme ihtiyacı hissettiğim bir içedönükle birlikte olmak benim için uyumun tanımı.

İçedönükler olarak birebir ilişki kurmakta her zaman iyi olduğumuz için, aslında kendimize uygun bir partnerle derin bir ilişki yaşamak ve hayatı anlamlı kılmak için şanslı bir altyapıya sahibiz. Fakat bizim için problem genellikle konunun başında; kendi iç'imizden çıkıp bir başkasını tanımaya fırsat vermenin zorluğunda. Dahası, kendi kendine bu kadar mutluyken, hayatı sürekli bir başkasıyla paylaşmaya bir

dışadönük kadar ihtiyaç duymazken, ilişki kurmayı yalnızlığa yeğlemek de çetin bir seçim.

İçedönükler ve insan ilişkileri

İçedönüklükle ilgili bir başka mit, insan ilişkilerinden sürekli kaçmaya çalıştığımız ve mümkünse insanlarla minimum iletişimde olduğumuz işleri tercih ettiğimiz yönünde. Oysa içedönüklerin de arkadaşlığa ve insan ilişkilerine ihtiyacı var, hem de çok.

> *"Hayatımızın bir kısmını kendimiz,*
> *bir kısmım seçtiğimiz arkadaşlar*
> *yaratır."*
>
> *Tennessee Williams*

Peki neyle besleniriz?

İçedönükler uyaran seviyelerini optimumda tutmak için, büyük arkadaş gruplan yerine, yakın oldukları ve yanlarında kendilerini güvende hissettikleri iki üç arkadaşla birlikte olmayı tercih ederler. Ancak bu, içedönüklerin geniş bir çevresi olamayacağı anlamına gelmez. Eğer bunu tercih ediyorsanız, arkadaş buluşmalarınızı bu sınırda ayarlayabilir hatta iş ilişkilerinizi bile birebir kurmak üzerine yoğunlaşabilirsiniz. Buraya kadar sorun yok.

Peki ya tercihin bu denli sizin elinizde olmadığı daha erken yaşlarda?

Adam Grant, Orijinaller kitabında şöyle söyler, "Varsayılan kuralları benimsetme baskısı, hiç farkında olmadığımız kadar

erken yaşta başlar." Tüm çocukluk, ergenlik ve erken gençlik yıllanın geçirdiğimiz okullar bize hep en doğru olanın kabile halinde yaşamak olduğunu dayatır. İlkokuldayken, annemin arkadaş günleri olduğu zamanlar benim için en zor zamanlardı. Okulda derse katılma ve teneffüste arkadaşlarla olma baskısından aşırı yorulan biri olarak, bir de eve dönünce kalabalık bir güruhla sohbet etme zorunluluğu daha sabah evden çıkarken gözümü korkuturdu.

Bu arkadaş grubu konsepti daha ilkokulda hayatımıza girer: Ya bir gruba dahil olursun ya da dışarıda kalırsın. "Kafama uygun birkaç kişiyi seçeyim ve teneffüste onlarla birer çikolatalı süt içip sakince sohbet edeyim" ilkokul için çalışır bir strateji değildir. Ben okul yıllanırım tamamım, sevdiğim ve gerçekten iyi anlaştığım birkaç arkadaşla kenetlenerek geçirdim. Mümkün olduğunca, onlarla kalabalık bir şekilde değil, bir iki kişilik küçük gruplar halinde görüştüm. Elbette bu strateji bir çocuğu ya da genci okulda popüler biri yapmaz, hatta tam tersi yönde etki eder. Eğer içe-dönüklüğün konforunu her şeyin önüne koyarsanız, ister istemez daha yalnız bir hayata evet demek zorunda kalırsınız. Ben de öyle yapıyordum. Topluluğun tamamına ne kendimi anlatacak ne de onları dinleyecek halim vardı ve gücüm yettiğince birkaç kişiyle sosyalleşerek yaşamaya çalışıyordum. Büyük arkadaş gruplarına, şu lise yıllarında başlayıp senelerce 10'lu ve daha fazla gruplar halinde kenetlenen gruplara hep çok özendim ama kendimde bu grupların içinde bulunacak gücü bulamadım. İçedönüklerle ilgili önemli bir paradoks da bu: İnsan severiz, insan isteriz sadece kalabalıkla nasıl başa çıkabileceğimizi bilmeyiz. Uzaktan, içten içe büyük arkadaş

gruplarına imrenen ama bu grupların içinde olmayı asla başaramayan birçok içedönük tanıyorum.

Peki, bu **mümkün olduğunca baş başa ya da az sayıda kişiyle** buluşmalar stratejisi sürdürülebilir midir?

Bu sorunun karşımıza çıkacağı en sağlam arena, kuşkusuz iş hayatıdır. Toplantılarda kendini gösterme zorunluluğuna, müşteri ilişkilerinden şirket içinde bir yer edinmeye uzanan spektrumunda, kendi köşenize çekilmek pek de başarılı bir strateji olarak görülmez.

İşte burası size bu kitabın içinde sadece bir kereliğine çözüm sunmayacağım, uyum teklif edeceğim alan: İnsan ilişkilerinde ve kalabalıkların içinde rahatlamayı, bulunduğu topluluğun içinde sesi çıkan, sözü dinlenen, sohbete katılan, varlığından keyif alman bir insan olmayı öğrenmek, kaçınılmaz bir gereklilik.

"Sevelim ya da sevmeyelim, büyük maymunlar adı verilen gürültücü ve büyük bir grubun üyesiyiz." Yuval Noah Harari, *Sapiens* adlı kitabında böyle söyler ki ben de bunu, kendi adıma ajansta çalışmaya başladığımda keşfettim. Öyle bir an geldi ki artık bu kalabalıklardan kaçmak net bir şekilde benim başarısızlık haneme yazıyordu ve bir şekilde kendimi içedönük konfor alanımın dışına atmalıydım. Çok ama çok zordu. Hayatımda konfor alanımı kırmak için uğraştığım en zor alandı ve mümkün olabileceğine de hiç inancım yoktu. On yıl sonrasına filmi hızlıca sardığımızda ise, çalıştığım tüm şirketlerde; insan ilişkileri, paydaş ilişkileri, müşteri ilişkileri konularında beklentinin üzerinde ve olağanüstü performans notları alan biri oldum. İnsanlar bana gelip herkesle nasıl böyle ilişki kurabildiğimi sormaya başlayınca, üstelik bunu

soranlar çoğu zaman dışadönükler olunca, sonunda durumun değiştiğini fark ettim. Ancak bu kişisel bir zafer olmaktan ziyade, içedönük topluluğumuz için bir zafer ve umuttu.

Büyük topluluğu içine sindirmek

Kaçarsan zaten kaybetmiş sayılacağın dununlar vardır. Öyle bir an gelir ki artık iki seçenek yoktur; kaçarsan kaybetmiş olacak ancak savaşır ve o durumun üstesinden gelirsen, o duruma karşı tepkini yeniden doğurabilirsen başaracaksındır.

İş hayatının başlarında uzun süre **büyük gruplarda görünmez olma** stratejimi sürdürmek için tüm gücümle savaştım. Büyük toplantılarda özellikle konuşmamayı tercih ediyor, mecbur olmadığım hiçbir kalabalık etkinliğe katılmıyor, ofisteki arkadaşlık ortamından tamamen uzak duruyordum. Dışarıdan bir danışman gibi işe gelip tamamen işle meşgul olup sonra da ofisten çıkıyordum. Bu durumun açıkça benim içedönüklüğümle ilgili olduğunun dışarıdan gayet anlaşılır olduğunu, yapmaya çalıştığım tek şeyin kafamı toplamak ve sakin kalmaya çalışmak olduğunu varsayıyordum. Oysa ilk darbe, ofiste birlikte çalıştığım biri gelip yüzüme açıkça "Ne kadar snop ve soğuk bir tavrın var, kendini herkesten üstün görüyorsun!" dediğinde geldi. Şok olmuştum çünkü bu tanımda benimle uzaktan yakından ilgisi olmayan her şey vardı. Okumayı seven biri için bu durumda en klişe aksiyon, bunun üzerine hemen nasıl daha iyi insan ilişkileri kurulacağıyla ilgili kitaplara saldırmak olurdu. Ben de öyle yaptım.

Bu konuda okuduklarım arasında en çok etkilendiğim, Keith Ferrazzi'nin *Asla Yalnız Yeme* adlı kitabı oldu. Bu kitabı

kitapçıda gördüğüm ilk ânı ve içimdeki hissi hatırlıyorum. Öğle yemeklerini yalnız yemek, iş hayatında kendime sunduğum en büyük lüks ve en önemli dinlenme anıydı. Herkes yemeğe çıkarken ben çantamı koluma takar, yok olurdum. Bu tek kelimeyle öz-gürleştiriciydi. Böyle birine bir anda "Asla yalnız yeme" derseniz boğulduğunu hisseder, ben de öyle oldum. Önermesi netti; her fırsatı, her anı binleriyle bağlantı kurmak, tanıdığın biriyle ilişkini ilerletmek ya da yeni birini tanımak için kullanacaktın.

Birçok içedönük, kalabalığı sevmez ama insanları sever. Bence bu bizim insan ilişkilerinde sahip olduğumuz en kıymetli gücümüz. Eğer böyle olmasa, bizi zaten çok yoran etkileşimlerden tamamen kaçmak ve bir inziva hayatına geçmek için motive olurduk. Oysa bir yanımız herkes gibi insan ister; konuşmak, paylaşmak, diyalogda olmak ister.

Peki ya ötesi?

Birkaç yakın arkadaş bulup onlarla hayatım geçiren ancak onlar da geliyorsa bir yerlere giden birçok içedönük tanıyorum. Fa-j<at ya bunun ötesine geçmek, kendimizi büyük bir toplulukta rahat hissetmek ve belki sonunda birazcık da görülmek istiyorsak?

"Çevre edinmenin dinamikleri ile Hollywood'da yıldız olmaya çalışmanın dinamikleri birbirinin aynısıdır: Başarısızlıktan daha kötü bir şey varsa, o da görünmezliktir."

İşte bu arzu, beni kitabın sonraki bölümüne götüren, çok uzun bir yolculuğun ilk adımı oldu. "Bir içedönük değişmeli midir, dönüşmeli midir, illa dışarıya dönmeyi de öğrenmeli midir?" gibi ezeli soruların gerisinde daha önemli bir soru var:

"Bir içedönük neden kendi sınırlarını aşmak istesin?"

Bu neden ve bunu destekleyen motivasyon çok önemli. Benim için bu neden, yıllardır kendimi özenle sakladığım kozadan çıkıp görünür olma arzusuydu. Hep sessizce söylediğim ama başkalarının uyguladığı fikirler vardı. Hep aklıma gelen ama cesaret edemediğim için söyleyemediğim cevaplar. Hep karışmak istediğim ama geride durduğum diyaloglar. Hep sahnede olmak istediğim ama günün sonunda kendimi seyirci koltuğunda alkışlarken bulduğum etkinlikler.

Büyük toplulukla barışmak kıymetlidir. Büyük toplulukla barışmanız, içedönüklüğü bir basamak olarak kullanıp istediğiniz kadar içedönük veya dışadönük biri gibi davranabilmek için bir mihenk taşıdır. Ama ondan daha önce gelen sadece bir mihenk taşı vardır:

Kendinizle barışmak ve gerçekten tanışmak.

Şimdi hazırsanız, kemerleri bağlayın! Nihayet özgür ve özgün bir içedönüğün sınırsız hayatım nasıl tuğla tuğla döşeyeceğimize geçelim.

Kısım 2
Tam Kendine Göre Bir Yaşam Kurmak

4. Bölüm
Kabul etmek ve kendi anayasanı yazmak

Bir içedönük olarak, hayatınız bugüne kadar kısıtlı geçmiş olabilir. Kendinizi bazı şeyleri **yapamaz** biri olarak görmüş olabilirsiniz. Özellikle konu dış dünya olunca, parlak başarıları, popülerliği, sahne ışıklarım ve dış dünyayla ilişkili birçok ödülü, kendinize değil **başkalarına** layık görmeye alışmış olabilirsiniz. Kendinize bugüne kadar hayatın yalnızca kısıtlı bir bölümünü hak gördüyseniz yalnız değilsiniz.

İçedönüklüğün ne olduğunu anlamak ve kavramak bir farkındalık adımı olsa da aynı zamanda kendimize neden kısıtlı bir hayat yarattığımıza dair iyi bir bahane de olabilir. İçedönüklerin daha yalnız, görece daha **saklı** ve **geri planda** dünyasının bilimsel bir temeli olduğunu görünce, "Tamam işte ben de buyum çünkü ben bir içedönüğüm, buradan öteye gidemem" diyebilirsiniz. Tam da bu sebeple, içedönüklere uygun meslekler, içedönüklerin en seveceği tatil mekânları gibi içerikleri korkutucu buluyorum. Elbette içedönükler olarak kendimize daha uygun olanı bulma ve seçme özgürlüğümüz var. Ama eğer bu, hayattan soyutlanmak ve bize sunulan pastanın kısıtlı bir dilimini yemeye razı gelmek anlamına geliyorsa, bu tanıma katılmıyorum.

"Kendinizle yeniden bağlantı kurmaya karar verdiğinizde, eve dönüş yolculuğunuz başlar."

Thema Bryant- Homecoming

Size bir davetim var: İçedönüklükle ilgili yolculuğunuzu bir adım öteye taşımak ve hedefi **içedönük olarak saklanacağınız en doğru köşeyi bulmaya** değil, **içedönük olarak dünyayı kendinize uydurmaya** koymanızı öneriyorum. Dışarıda sizden bağımsız dönüp duran bir dünya olduğunu ve sizin ona nasıl uyum sağlayacağınızı düşünmeye başladığınız an, kaderinizin iplerini dış dünyanın ellerine teslim etmiş olursunuz.

"İçedönükler açık ofiste nasıl rahat eder?"

"İçedönükler için bir partiye katlanmanın 10 yolu..."

Biz içedönüklere ait olmadığımız bir ülkede ikinci sınıf vatandaş olarak yaşamanın en iyi yolunu keşfetmeye çalışır gibi davranmak kendimize ve içimizdeki potansiyele büyük bir haksızlık olur. İçedönüklük özür dilenecek bir kusur, üstünden atlanacak bir engel, tahammül edilecek bir kişilik özelliği değildir. İçedönüklük günlük hayatınızda bir sis, hedeflerinizi belirlerken **haddinizi bileceğiniz** bir ölçüt olmamalıdır.

Bir önceki bölümü okurken kendinizi daha iyi anladığınızı, yer yer kendinizi bulduğunuzu ve **neden**, **nasıl** böyle olduğunuza kendi içinizde ayna tuttuğunuzu umuyorum. Ama hemen ardından bu kabullenişin bir son değil, bir başlangıç olduğunun da farkına varmanızı isterim. Kendinin, ihtiyaç ve sınırlarının ne olduğunu fark etmek ve kabule geçmek, güzel

bir kendinle barışma adımı. Fakat hayatımız **kabullenince** değil, bu kabullenmeyi bir kaldıraç olarak kullanınca değişiyor.

"Tamam, ben bir içedönüğüm ve içedönükler de bunları yapıp şöyle yaşar" deme eğilimi insana rahatlatıcı geliyor.

İşte tam bu noktada size, "Siz bu değilsiniz, siz içedönüklüğünüzden çok daha fazlasınız. Sadece bunun için bir sonraki bakış açısına geçmeniz gerekiyor" demek istiyorum.

Bu bir isyan daveti evet ama bu küskün bir isyan değil. Bu isyan, ilk olarak kendinize bugüne kadar dayattığınız gerçeklerin hepsini silkelemeyi gerektiriyor. İşte size bu kaldıraç anında ışık tutacak birkaç sır:

- Dışadönük kişiler ve uzaktan izlemeyi seçtiğiniz dışadönük hayat da en az içedönük hayat kadar bilinmezlerle dolu.
- Kimse göründüğü kadar kendinden emin değil ve kimse ne yaptığını çok iyi bilmiyor.
- Sadece, dışadönük kişilerin ve dünyanın doğası, yaptıklarından ve kurduğu düzenden çok emin görünmeye yatkın bir dünya. Şanslı bir durum değil mi? Bu bakış açısı aslında şunu söylüyor: İçedönükler ve dışadönükler olarak tamamen eşitiz. Dışarıdaki dünyanın kurallarını koyan dışadönüklüğe uyum sağlamaya çalışmak, uzun vadede bir içedönük olarak potansiyelinizi aşmak konusunda sizi bir yere götürmeyecektir.
- Eşit bir katılımcı olduğunuzu anlamanız gerekiyor. Sizden daha üstün bir dünyaya ayak uydurmaya

çalışmıyorsunuz; sahip olduğunuz ödülleri dünyayla paylaşmak için dışadönüklerle eşit konumdasınız.

- Dünya bir içedönük için ne kadar bilinmez ise bir dışadönük için de öyle.

"İnsanların dünya tarifine olan sarsılmaz inançları, onların zayıflıklarının kaynağıdır."

Stefano D'Anna- Tanrılar Okulu

Kendinize özgü bir yaşam yaratmak

Bir içedönük olarak kendi sınırlarınızı aşma yolculuğuna çıktığınızda, sadece ilk adımı attığınızda dahi büyük bir yol kat ettiğinizi hep hatırlamanızı isterim. "Ben böyleyim, özür dilerim, en iyisi saklanayım" zihniyetinden, "Ben böyleyim ve tamamım, hatta çok iyiyim!" zihniyetine geçmek kritik bir yolculuk. Kendini değiştirmeye çalışmak, olduğun kişi için özür dilemek ve kendine acıma duygularını bir yana bıraktıktan sonra önünüzde bembeyaz bir sayfa açılır.

Peki bu beyaz sayfayla ne yapılır?

Benim kısıtlı içedönük dünyamdan, kendime kanatlar armağan edip sınırsız bir dünyaya uçma yolculuğum içedönük özelliklerimi utanılacak değil, gurur duyulacak özellikler gibi görme oyunumla başladı. Ben kendimle ilgili hiçbir şeyi değiştirmeden bakış açımı değiştirmeye başladım ve bir anda, başka insanların da benim içedönüklüğümle ilgili bakış açısı da değişmeye başladı.

Kendi evrimini gerçekleştirirken içinden geçilecek 7 çember

1. Adım: Daha önce utandığın yönlerini gururla öne çıkar!

2. Adım: Delirmezsen, değişemezsin!

3. Adım: Dikkat: Kendini gerçekleştiren kehanet!

4. Adım: Görünür olmak.

5. Adım: İnsan ilişkilerinde kendine özgü tarzım bul!

6. Adım: Sevilmek mi, kendin olmak mı?

7.Adım: Ağ kurma, bağ kur!

Şimdi bu 7 özel süreci yakından tanıyalım.

1. Adım: Daha önce utandığın yönlerini gururla öne çıkar!

Kendimiz olduğumuzda ve bunun için özür dilemediğimizce *işler kendiliğinden yoluna girer*.

Hiçbir yerde uzun süre duramayışım, etkinliklerin ve kalabalıkların bana fazla gelişi, uzun yıllar boyunca kalabalık buluşmalardan sessizce sıvışmama neden oldu. Kalabalıklar kadar, oradaki kişilere erken ayrılacağımı açıklamalım getireceği tantanayı da yorucu buluyordum. Bu yüzden en iyi çözüm sessizce sıvışmaktı. Elbette, bu ne kibar ne de özgüvenli bir yöntem. Aslında bu tip kaçak kısa yollara başvurduğumuz her an, içedönüklüğümüzü kıyıda köşede kalanlar kulübüne dahil olmak için zorunlu bir pasaport gibi kullanmış oluyoruz.

Tam da bu noktada, içedönüklüğümle ilgili majör bir karar verdim: Onu saklayıp cebime tıkıştırmaya çalışmak yerine, özel tasarlanmış bir kolye gibi boynumda taşıyacaktım. Yıllarca kendini **garip**, başkalarını **tam** olarak görmüş bir içedönük olarak kendi **garip** özelliklerimi dünyaya hiç saklamadan gösterir, bir de bunlar hakkında konuşursam ve onları herkesin gözü önüne dökersem neler olacağını merak ediyordum.

İlk kalabalık etkinliği erken terk edişimde, etkinliği organize eden arkadaşıma gittim, "Ben kaçıyorum. Çok güzeldi çok teşekkür ederim, görüşmek üzere" dedim. Bunu söylerken özür dilemiyordum, "Neden gidiyorsun? Daha eğlenecektik? Hadi biraz daha kal" derse ne yapacağım diye korkmadım. Söylediğim şeyde kendimden emindim ve bir gizli ajandam da yoktu. Etkinliği beğenmemiş değildim, ısrar bekleyip şımarıklık etmiyordum, sadece gidiyordum. O gün o arkadaşım belki de tesadüfen, bana hiç ısrar etmeden "Geldiğin için çok teşekkürler, ayağına sağlık, öyle mutlu oldum ki!" dedi. Ve ben gittim. Bu Çok küçük sosyal deney ancak bir içedönüğe bir şey ifade edebilirdi ve o gün bana çok şey ifade etmişti: Olduğum kişi için özür dilemediğimde hayat da bana kendi yollarım dayatmayacak.

Etkinliklerden erken ayrılma konusu benim ilk ve en büyük pratiğim oldu. Arka arkaya deniyor, gitgide çıtayı yükseltiyordum. Bir süre sonra sosyal ortamlarda arkadaşlarım konuyu şöyle yorumlamaya başladı, "Tabii o çok yoğun biri, işi de yoğun. Üstelik bir sürü hobisi var, bu kadar zaman ayırabiliyor..." Oldum mu size bir VIP!

Yıllardır hep yaptığım ve yaparken çekindiğim bir şeyi çekinmeden, özgüvenle ve olduğum gibi yaptıkça, ilginç bir şekilde ben değişmeden davranışımla ilgili açıklama değişmeye başladı.

Konuyu bir adım öteye taşımak istediğimde, sırada iş hayatı vardı. Uzun etkinlikler kadar uzun toplantılar da benim için kâbustu. Konsantrasyonumu dağıtır, tüm enerjimi emer ve eğer bir toplantı gerçekten çok uzunsa bendeki kötü etkisi ertesi gün bile sürerdi. Tükenme sınırını fazlaca aşmak bir içedönük için tehlikeli bir oyundur.

Aslında toplantıların her zaman daha kısa olabileceğini hepimiz biliyoruz. Ben de yıllarca bunu gözlemledim ama gerek işte **toy** olmanın güvensizliği gerek **böyle yapıyorlarsa doğrusu böyledir** şeklindeki dış dünyaya teslim oluşla kendimi bu konuya müdahale edecek biri olarak görmedim. Sonra bir gün, bir toplantıyı uygunsuz bir şekilde pat diye bitirdim. Laf çok uzayıp hep aynı şeyler konuşulmaya başlandığında, o odada yok olup gidecekmişiz gibi hissetmeye başlıyordum. Sosyal deneyimlerden aldığım cesaretle o gün bir anda, "Bu toplantıyı burada bitirelim mi? Ben de konuştuklarımızın üzerinde bir düşüneyim, bugün çok konuştuk, önce bunları hazmetmek iyi olur" dedim. Karşımdaki müşteri kırılmadan, bozulmadan hatta bu söylediğimin onun işine verdiğim önemi gösterdiği düşüncesiyle masadan kalktı. "Tabii ki çok sevinirim, ben senden haber bekliyorum" dedi. O an fark ettim ki kabalık etmiş gibi değil işini, kendini, enerjisini ve zamanını kontrol eden biri olarak algılanmıştım.

Aslında bu tesadüf değil. Dikkat ederseniz, içedönüklerin kısıtlı enerjilerini yönetme çabası, benzer bir örnek aradığımızda en

çok VIP olarak gördüğümüz kişilerin tarzına benzer. CEOların, devlet başkanlarının, ünlü sanatçıların zamanı hep kısıtlıdır. Zamanlarına ve enerjilerine mücevher muamelesi yapmak durumundadırlar çünkü her saniyeleri gerçekten de altın kadar değerlidir. Bu yüzden onlarla yapılacak toplantıların kısa tutulması gerektiğini, onlara konuların az ve öz anlatılması gerektiğini herkes bilir. Onların enerjisi kıymetlidir. Bu yüzden onlarla bir araya gelecek, toplantı yapacak şansı bulduğunuzda, o değerli vakti çok almadığınızdan ve o kişiyi çok yormadığınızdan emin olmanız gerekir. Zaten eğer siz haddinizi aşıp mevzuyu veya süreyi uzatacak olursanız devreye, onların zaman ve enerjilerini koruyup sizi kibarca uyarmakla görevli asistanları ya da menajerleri girer.

Bizim hikâyemizde bu menajer veya asistan kendinizsiniz. Bir içedönük olarak sınırlı bir enerji kaynağım kullandığınızı ve o tükenmeye başladığında korkunç hissedeceğinizi hep aklınızda tutarak, zaman ve enerjinizi o kraldan krala asistanlar gibi kendiniz korumaksınız.

Benim yolculuğumda, enerjimi koruma çabamı aleni hale getirmek, beni sandığım gibi diğerleri kadar sosyal olamayan biri olarak konumlamak yerine, istemeden, yoğun olan, kendi programını iyi yönetmeye çok değer veren, her yerde gerektiği kadar kalan ve diyalogları uzatmaya izin vermeyen biri olarak konumladı. Bunlar da yüksek özgüven belirtisi olarak algılandı ve bu otantik duruş bir anda karizmatik bir hal almaya başladı.

Bu zaman ve enerji yönetimiyle başlayan yolculuk bana, içedönüklüğümle ilgili **garip** yönlerimin dışarıdakiler için ilgi çekici dahi olabileceğini fark ettirdi. Ne zaman kendi özgün

yanımı kucaklayan bir şey yapsam, dışarıdan birinin bana "Ne güzel kendin olabiliyorsun, istediğin gibi yaşayabiliyorsun, keşke ben de senin gibi olabilsem!" dediğini duydum. Bunun bir içedönüklük yolculuğundan ziyade, herkese kendi özgün yanlarını kucaklamaları ve onları saklamak yerine açıkça ortaya koyup sevmeleri için ilhanı verecek bir yol olduğunu hissediyordum.

''Kendini dünyaya gösterdiğinde ve yeteneklerini sergilediğinde, doğal olarak her türlü kırgınlığı, kıskançlığı ve diğer güvensizlik belirtilerini harekete geçirirsin...''

Robert Greene- İktidar

Bu **özgünlüğünü kucaklama** hamlemin ikinci aşamasında, bu kez daha önce sakladığım bahaneleri su yüzüne çıkarmaya karar verdim. İçedönüklüğümle ilişkimi değiştirip kendi omuzlanma basıp yükselme işi, bana bir oyun gibi gelmeye başlamıştı. Zaman yönetimiyle giriş yaptığım **özgünlüğünü ilan etme** oyunu başarılı oldukça motivasyonum yükselmiş ve cesaretle dolmuştum. Bugüne kadar utandığım başka hangi içedönük yönlerimle gurur duyabilirdim?

Tabii ki birçok içedönük gibi, benim de evde oturmakla ilgili bir zaafım var. Özellikle herkesin her hafta sonu ve her dakika dışarı çıktığı gençlik yıllarında, benim için evde sakin bir akşam geçirme lüksü son derece garip bir istekti. Herkes dışarıda partilerken benim evde oturmamın gayet ezik, sıkıcı, asosyal ve garip bir seçim olduğu mesajını direkt veya dolaylı bir

şekilde açıkça alıyordum. Böylece ben de bahaneler uydurmaya başladım. Erteleyemeyeceğim bir aile buluşması, okulla veya işle ilgili hafta sonuna kalan bir zorunluluk gibi bahanelerle kendimi eve kapatıp hayalimdeki hafta sonu akşamlarını geçiriyordum. Bu benim için hafta sonu karanlıkta müzik açmak, sevdiğim eski aşk şarkılarım dinlemek, sakince o karanlıkta bir kahve içmek, sonra ışıkları yakıp biraz yazmak, kitap okumak, belki biraz da film izlemekti. Kimseyle diyaloga girmediğim ve tamamen kendime ayırdığım bu akşamlar beni inanılmaz dinlendiriyor, sanki şarj ediyordu. Ertesi sabah ise enerjimi tam olarak toplamış halde, tüm sosyalleşmelere hazır oluyordum. Sırf bu ritüeli yapmak için nice partileri, yemekleri, kalabalık ev buluşmalarını ektiğimi hep kendime saklarken, şimdi oyunumdaki ikinci bölüm, bunları da açık etmemi gerektiriyordu. Hazır mıydım?

Oyunun bu bölümündeki ilk deneyimimi, hafta sonu bir kulübün networking etkinliğine davet edildiğimde yaşadım. Muhatabım sadece birkaç haftadır tanıdığım biriydi. Hafta sonu kulüplerinin networking etkinliği vardı ve elbette maksimum katılıma toplamaya çalışıyorlardı.

Muhatabım kibar biriydi. Kibarlıkla ısrarcılık arasında hoş bir dengesi vardı demek daha doğru olur. Kendisine, etkinliğe katılamayacağımı söyledim ve heyecanla "Neden?" diye sormasını ya da ısrar etmesini bekledim. Beklediğim gibi, bana etkinliğin faydalarından, gelmezsem neleri ve kimlerle tanışma fırsatım kaçıracağımdan bahsetmeye başladı. Derin bir nefes alıp hayatımda ilk kez birine şöyle dedim:

"Evet çok güzel ama ben evde tek başıma dinleneceğim. Çünkü bu hafta iş çok yoğundu ve ben buna çok ihtiyaç

duyuyorum. Bunu yapmazsam hiç dinlenemiyorum aksine tükeniyorum ve yeni haftaya yenilenmiş değil çürümüş olarak başlıyorum. O yüzden her hafta olmasa da birkaç haftada bir böyle kendime ayırdığım kutsal akşamlarım var. Bunları hangi etkinlik pahasına olursa olsun koruyorum. Yani gelemeyeceğim. Evde oturup büyük bir hoparlörlerden sevdiğim müzikleri dinleyeceğim ve yumuşak eşofmanlarımı giyip rahat edeceğim."

Karşımdaki kişinin ifadesi değişti. O dışadönük ve bir dakika önce etkinliğe daha çok kişinin katılmasını sağlamak hayatının amacıymış gibi davranan kız gitti ve yerine küçük bir kız çocuğu geldi. "Ya, aslında ben de böyleyim biliyor musun..." dedi. Ses tonu incelmiş ve sanki kampanya yöneticisi tonunu bırakıp ister istemez kalbinden bir yerden konuşmaya başlamıştı. Bu benim içedönük hayatımdaki altın cümledir. Yıllar içinde bu oyuna devam ettikçe çok sık ve çok fazla kişiden, hatta hiç ummadıklarımdan duyacağım bir cümle olacaktı:

"Ya biliyor musun, aslında ben de senin gibiyim!"

"Aslında benim gibi" olup bundan utanmadan, çekinmeden, bu içedönük halin mutlulukla ve şeffaflıkla yaşanabileceğini fark etmek insanları özgür kılar. Yıllar sonra çok sık duyacağım **özgüvenin çok yüksek** sözü hâlâ içimdeki küçük kıza şaka gibi gelir. Biliyor musunuz bu, temeli tamamen özgünlük oyunu ile atılmış bir özgüvendir.

Bu tip örnekler bize iki şeyi gösterir:

a. İçedönükler olarak saklamaya çalıştığımız ihtiyaçlarımız, aslında herkesin ortak ihtiyaçlarıdır.

b. Bu ihtiyaçları sesli şekilde dışarı çıkarıp savunmak, bizi güçsüz değil daha özgüvenli gösterir çünkü insanların genelde yaptığı, özgünlüklerini saklamaktır.

Ben bu oyunu oynadıkça, ilginç bir şekilde konu içedönüklükten çıkıp herkese uyarlanabilir bir özgünlük savunması oyununa dönüşüyordu. Bunun sadece içedönüklere özgü bir çözüm olmadığını hissetmeye başlıyordum; bu, herkesin özgünlüğünü sahiplendiğinde nasıl özgürleşeceği, özgüven kazanacağı ve kendi hayatında gerçek anlamda "Benim!" diyebileceğiyle ilgiliydi.

Bu konunun iyi bir örneğini, hayatımdaki tek dışadönük erkek arkadaşımla yaşadım. Çok ama çok dışadönük biri olan bu erkek arkadaşım için dış dünyada ve sürekli aksiyon halinde olmak, enerjisini sürekli karmaşa ve sosyallik içinde olarak korumak elzemdi. Yine bir cumartesi akşamı, benim pilim son derece tükenmişti. Ondan önceki üç akşam da birlikte dışarı çıkmış ve etkinliklere katılmıştık. O gece de birlikte bir davete gidecektik- O büyük bir hevesle hazırlanıyordu, ben ise tükeniyordum. Giyinirken bile içimi sıkıntı basmaya başlamıştı. Uzun sürecek bir geceydi ve ben o kadar doluydum ki hazırlanırken içeriden gelen televizyonun sesi bile benim için o anda çok yüksek bir uyarandı. Televizyona dahi kızabilecek seviyedeydim. Dayanamayıp erkek arkadaşıma "Bu akşam gitmesek olur mu? Ben çok yorgunum" dedim. Daha bunu söylerken kabul etmeyeceğini çok iyi biliyor ve dışarıya sürükleneceğim bir gece geçireceğimi hissediyordum. Oysa o akşamın programı, benim evde kalmam, onun ise etkinliğe gitmesi kararıyla sonuçlandı. Çünkü bu kez o bana bir dışadönük savunması yapmıştı: *"Seni yalnız bırakmak istemem. Seninle kalmayı isterdim ama eğer cumartesi*

akşamını evde geçirirsem yarın sabah kendimi çok kötü hissedeceğim. Bana enerji veren tek şey bu hafta sonu buluşmaları, o yüzden gitmeliyim." Bir içedönükle bir dışadönüğün ilişkisinin -benim hayatımda- kaba olamayacağının açık bir kanıtı olmasına ek olarak bu diyalog bana, **özgünlük savunması hareketinin** sadece içedönükler için değil, dışadönükler için de olduğunu fark ettirmişti. İçedönükler evde kalma hakkım, dışadönükler dışarıda olma hakkım açıkça savunduğunda dünya ne kadar net, yalansız ve bahanesiz bir yer oluyordu.

Bu konudaki üçüncü ve son örneğim, kitap okumakla ilgili. Ben bir kitap okuma bağımlısıyım, gerçekten bağımlıyım. Ancak iş hayatında kitap okumak için mola vermenin doğal olmadığını, aksine işten kaytarıyormuş gibi gözükeceğim anlamam uzun sürmedi. Sigara molaları doğal sayılırken, iki iş arasında ofiste bir iki sayfa kitap okumak istediğimde "Ooooh işler bitti kitap okuyorsun" gibi sözler işittim. Belki bu durumun bir sebebi de masamın aksi gibi ofisin en görünür yerinde olmasıydı. Gerçek bir bağımlı gibi kitap okuyarak mola verme tutkumdan vazgeçmedim ve kitapları telefonuma yüklemeye başladım. Çünkü tıpkı sigara molası vermek gibi telefona bakmak da **"mutlaka işle ilgili önemli bir mesaj okuyorsun"** havası vermesiyle son derece ulvi bir ofis aktivitesiydi. Tek başıma kitap okumak için çıktığım öğle aralarına ise "İşim var" gibi bahanelerle çıkıyor, hatta kimse beni kitabımla baş başa yakalamasın diye şirkete en yakın kafeleri değil daha uzak olanları, onların da en kuytu masalarını tercih ediyordum.

Sonra yavaş yavaş bu konuyu da oyunuma dahil etmeye karar verdim. Kitap molalarımı aleni bir şekilde yaşamaya hatta kitaplarımı çalışma masamın üstüne kule şeklinde üst üste

dizmeye başladım. Bu noktada bir şey fark ettim: Yine kimileri bunu çok orijinal ve özgün bulurken, bir grup da buna hiç sıcak bakmamıştı. İş yerinde sadece iş yapılması gerektiğini ve diğer her şeyin sadece konsantrasyon dağıttığım düşünenler vardı ve hep olacaklardı. Bu da bizi tam olarak bir sonraki adıma götürüyor...

2. Adım: Delirmezsen, değişemezsin!

"Sana bahşedilmiş olan tek şey, bir tutam delilik kıvılcımı. Onu kaybetmemelisin."

Robin Williams

İlk denemelerimden yıllar sonra, artık içedönüklüğümü bir madalya gibi boynumda taşımaya başlamış ve onun gerektirdiği şekilde yaşamayı bir onur meselesi haline getirmiştim. Bu aşamanın üzerinden epey zaman geçmişti. Artık hayatınım ilginç bir dönemindeyim. İş hayatında uzun bir süre geçirdikten sonra, kendi işimi kurmak üzere çalıştığım şirketten ayrılıyordum. Ve iş kurma faaliyetlerine geçmeden önce, kendime üç aylık boşluk vermiştim. Bu üç ayda bir yandan kendi işim için hazırlık yaparken, bir yandan da içimden ne geliyorsa tamamen onu yapacaktım. Hani hep hayal ederiz ya, şöyle tam gönlümüze göre, hiçbir engel olmadan, yüzde yüz kendi istediğimiz gibi bir hayat yaşamayı... İşte bunun küçük bir simülasyonunu yapmak istiyordum. Ve bu beni tabii ki yine sanatsal yollara sokuyordu. O dönem uzun zamandır bir caz atölyesinde şarkı söylüyordum. Şarkılarımı Youtube'a koymaya başladım ve

Instagram'da kendime bir şarkı sayfası açtım. O günlerden birinde, eski şirketten arkadaşlarımla yemeğe çıkmaya karar verdik. Bir kısmı hâlâ yıllar önce ayrıldığım ajansta çalışıyordu. İçlerinden biri "Ajansta-İdler senin delirmiş olduğunu düşünüyor!" dedi pat diye. Şaşırmıştım. "Neden?" diye sordum. Hakkımda söylenenleri iletti, "Instagram'a şarkı söylediği videolar koyuyor, sesi de pek güzel değil. Ne alâka, kendini şarkıcı mı sanıyor?" Kalbim kırıldı, hepimizin kırılır. Sonra aklıma Seth Godin'in eleştiriciler ilgili söyledikleri geldi:

Böylece fark ettim ki eleştirenler hep eleştirecekler. Bugün şarkı söylemeni, yarın çalıştığın şirkette yaptığın işi, sonra sevgilini, annelik şeklini, her şeyini eleştirecekler. Çünkü onlar herkesin her şeyini eleştirirler, bu şekilde var olur ve bundan beslenirler. Özgünlüğü ilân etmeye giden yolda, **eleştirenlerin ne yaparsan yap eleştireceğini** kabul etmek benim için büyük ve özgürleştirici bir basamak oldu.

O yemeğin birkaç gün sonrasında bir sabah, Instagram'da açtığım şarkı sayfasına, Londra'da bir radyodan mesaj geldi: "Şarkılarınızı çok beğendik, bizim radyomuzda, online canlı yayınlarda şarkı söylemek ister misiniz?" diyordu. Şaşkındım ve çok sevinçliydim! Üstelik bunun için bir de ücret teklif ediyorlardı. Vay be dedim, kendin olmanın gazına bastığında, gidebileceğin yerlerin sının yok. Tekliflerini kabul ettim ve altı ay boyunca o radyoda düzenli canlı yayınlar yaptım. Her seferinde bazı arkadaşlarım da konseri canlı dinledi. Bir akşam bir arkadaşım mesaj gönderdi, "Gözde, listeleri gördün mü? Bugün sen liste başı olmuşsun!" İnanamadım. Siteyi açtım ve sitenin en tepesinde fotoğrafımla birlikte, "Günün Sanatçısı" başlığı yer alıyordu. Liste başıydım, o gün en çok dinlenen kayıt olmuştum. Heyecan ve mutluluktan uçuyordum! Hemen

bu haberi alıp yine sosyal medyada paylaştım. Elbette tarih kendini bu kez hızlıca tekrar etti ve birkaç gün sonra, yine eski şirketimden bir arkadaşla buluştum. 23 yaşında, iş hayatımın başındayken hizmet verdiğim, ilk müşterilerimden birinin adını söyledi (biz burada ona Ahmet diyelim) ve "Gözde, Ahmet'i gördüm geçen gün, bana 'Gözde delirmiş mi?' diye sordu" dedi. Çocukluk yaşlarım dahil hayatım boyunca, **sorumluluk sahibi, yaşından olgun, tutarlı, uslu, akıllı** gibi sıfatlarla tanımlanan benim için bir ay içinde iki kez **delirmiş** denmesi iyice garibime gitmişti. "Ahmet, o liste başı olduğun haberini görmüş. 'Nelerle uğraşıyor ne radyosu ne liste başısı? Ne kadar başarılı kızdı, yazık' dedi" diye aktardı. Ahmet, ilkokul birinci sınıftan itibaren en iyi okulları dereceyle bitirmiş, o zaman da Türkiye'nin en iyi şirketlerinden birinde çalışan ve en iyi şirketlerin kat kat maaşlarla transfer ettiği biri. Kusursuz bir başarı hikâyesi var ve belli ki sadece kendisi değil herkes hayatını bu lineer çizgide yaşasın istiyordu. İş konsantrasyonumun dağılmasına, artık benimle hiçbir işi olmamasına rağmen tahammül edemiyordu.

"Dünyanın her tarafı, asla kendi yaşamlarında cesur davranmayacak ama enerjilerinin her bir gramını buna cesaret edenlere öğüt verecek, onları yargılamaya hazır insanlarla doludur."

Brene Brown- Liderlik Etmeye Cesaret Etmek

Bu tip, **içimden geleni yaptığım ve kendim gibi olduğum** için garipsendiğim durumlarla küçükken de az da olsa karşılaştım. Çoğu ergenin ve çocuğun kendinden çok büyüklere inandığı zamanlarda, böyle bir yorum duyunca hemen yorumcunun yolundan giderdim. Bu da en başta, zorla çıkabildiğim kırılgan kabuğuma hemen geri dönmeme sebep olurdu. Deneyimlerim için çok iyi biliyorum; kendi kabuğunda yaşayan, suya sabuna dokunmayan, yorumlarını kendine saklayan, daima ortalama seçimler yapan ve kalabalığa uyan biri olmak, toplum tarafından daima hoş karşılanır. Hep sevilirsin ama bu aslında sorun çıkarmayacağı garanti biri olmandan kaynaklanan bir "sevgimsi" hâldir. Peki bu "sevgimsilik" için kabuğunda tıkılıp kalmaya değer mi?

Bu kabuğundan çıkma ve içedönüklüğü dış dünyayla bağlayabilme konusunu yıllar içinde kendi kendime deneme yanılma yöntemiyle çalışırken, Brene Brown'ı keşfettim. Brene Brown, bir araştırmacı ve kırılgan olma cesareti göstermek konusunda bir uzman. Hani kitabın en başında demiştim ya, "Herkesin bir içi var" diye işte bu, içedönüklükten bağımsız bir konu. İçimizdekini saklama ve dışarıya göstermeme eğilimi hepimizde var. Sadece içedönükler için bu çok daha baskın bir arzu ve kendimize sakladığımız kısmımız neredeyse tamamımız. Bunu açmanın, incilerini dışarıya dökmenin, sandığını aralayıp içine güneş girmesine izin vermenin tek yolu da kırılganlıklarını kucaklamak.

3. Adım: Kendini gerçekleştiren kehanet

"Bu dünyada yapabileceğiniz en önemli şeylerden biri, insanlara

yalnız olmadıklarım
hissettirmektir."

Shannon L. Alder

Yukarıdaki söz, bu kitabı yazmamın temel amacı. Aslında bütün sanat eserleri bunun için eletil mi? En sevdiğimiz filmler ve kitaplar bize hep yalnız, garip ve anlaşılmayan biri olmadığımızı hissettirenler değil mi? İçedönük bir çocuk olarak en bayıldığım filmler, kahramanın başlangıçta popüler olmayan, sessiz, içedönük, cesaretsiz ve kabuğunu kıramayan biri olmasına karşın filmin sonunda popüler karakterlere üstün geldiği filmlerdi. Barbara Streisand'ın *Aşkın İki Yüzü (The Mirror Has Two Faces)* filmi bunlar arasında en sevdiklerimden. Çekici olmayan ve evde kaldığına kesinlikle emin olan bir profesör, sonunda kendiyle evlenecek bir erkek bulduğuna mutlu olur ve onun evlenme teklifini kabul eder. Fakat koşullu bir tekliftir bu, ilişkide cinsellik olmayacaktır. Evlilik tamamen hayat arkadaşlığına dayalıdır. Profesörün gönülsüzce, evlilik olsun da nasıl olursa olsun diye kabul ettiği bu kural zamanla onu rahatsız etmeye başlar. Kendisiyle cinsellik yaşamayı hiçbir şekilde kabul etmeyen kocasından ayrılır ve bir dönüşüm sürecine girer. Zayıflar, giyim tarzını, makyajını, stilini, bakışlarını değiştirir ve seksi, arzulanan bir kadına dönüşür. Filmin sonunda, ikili tekrar bir araya geldiklerinde, aslında bu değişimin önemsiz olduğunu ve eşinin, profesörü en çok olduğu hâliyle, kendi özgün hâliyle sevdiğini fark ederler.

Buradaki ince bir nokta büyüleyicidir: Aslında profesörü daha çekici kılan şey, değişen giyim tarzı ya da verdiği kilolar değil,

bunları yaptıkça kazandığı özgüvendir. Çünkü o en başta kendisi gibi sıradan giyinen, kilolu, gözlüklü bir öğretmenin âşık olunacak bir kadın olamayacağına; ancak seksi, zayıf, güzel bir kadının aşka layık olacağına inanmıştır. Ve kehaneti gerçeğe dönüşmüştür. Kendimize empoze ettiğimiz gerçeklikler, dönüp dolaşıp inançlarımız hâline gelirler ve biz gerçekten de inandığımız şeye dönüşürüz.

"İster yapabileceğinizi ister yapamayacağınızı düşünüyor olun, haklısınızdır."

Henry Ford

İçedönüklükle ilgili inancınız nedir? İçedönüklerin daima bir adım geride kalacağına, sesi çok çıkanların başarılı olacağına, naif hobiler ve bolca yalnız zaman ihtiyacıyla bu dünyada pek bir yere varamayacaklarına mı inanıyorsunuz?

Peki bu inançlar size nereden geliyor?

Özellikle bir içedönükseniz, hatırlayamayacağınız kadar küçük yaşlardan beri, içedönüklükle ilgili taleplerinizin garip ve **kurtulmanız gereken** yönler olduğunu duyarsınız. Doğum günü partisi istemeyen çocuk, okul gezilerine katılmak istemeyen çocuk, teneffüslerde kulaklıklarını takıp tek başına müzik dinleyen çocuk gariptir. Eğer size de sürekli "Sesin çıksın" denildiyse, babamın dediği gibi sanatsal ilgi alanlarının çocukça ve hayal ürünü olduğuna inandıysanız, tek gerçeğin çalışmak, para kazanmak ve dünyevi başarılar elde etmek olduğuna ikna olduysanız, bunları kendinize empoze etmiş olmanız muhtemeldir. Çoğunluğun fikri gibi gözüken fikirlere

baş kaldırmak zor iştir ve ne yazık ki genellikle başkalarının bizimle ilgili söylediği şeylere inanırız. Bir noktadan sonra, hangisinin kendi iç sesimiz, hangisinin toplumun bize dayattığı ses olduğunu ayrıştıramaz hale geliriz.

Genellikle kendimize, ebeveynlerimizden çok daha sert ebeveynlik ediyoruz. Yıllarca doğru olduğunu duymaya alıştığımız şeyleri kabulleniyor ve içimizdeki kırılgan çocuğu bunlara göre yaşamaya zorluyoruz. Üstelik bir süre sonra, söyleyen kişi rolünü ebeveynlerimizden, öğretmenlerimizden ve toplumdan devralıp kendimiz üstleniyoruz. En çok kendimiz vuruyoruz kırbacı kendimize.

İçedönüklükle ilgili yaptığını eğitimlere, içedönüklükle ilgili önyargıları sorarak başlarını. Hızla cevaplar dökülür:

"İçedönükler iş hayatında yükselemez."

"İçedönükler özgüvensizdir."

"İçedönükler çok arkadaş edinemez."

Bu liste uzar gider. Aslında bu egzersizi yaptırırken amacım bu maddeleri duymak değil, büyük çoğunluğu içedönüklerden oluşan katılımcıların bunları dillendirirken takındıkları yüz ifadelerini görmektir. Genellikle bu cümleleri, kendilerini yargılar biçimde ve böyle olmasından rahatsız bir ifadeyle söylerler. Sanki sevmedikleri bir komşunun arkasından konuşuyor gibi bahsederler kendilerinden.

"Ekilen her zihinsel tohumun bir gün meyve vermesi, hayatın yasalarından biridir."

Jack Ensign Addington-%100
Düşünce Gücü

Hayatınız içedönüklüğünüzün kötü ve kurtulmanız gereken bir şey olduğunu düşünerek geçtiyse sizi bugün itibariyle bunu tersine çevirmeye doğru bir karar vermeye davet ediyorum. Eğer bunu yapmaz, bu zihinsel bariyeri aşmazsanız; yalnızca dış dünyadaki davranışlarınızı değiştirmek sadece daha fazla hayal kırıklığı demektir. İnançlarımızı değiştirmeden sadece davranışlarımızı değiştirmeye çalıştığımızda, içimizdeki kötü sesin haklı çıkmasını umarak hareket ederiz. Örneğin daha konuşkan olmaya niyetlendiğimiz bir etkinliğin dönüşünde, kendi kendimize "Bak gördün mü, yapamadın işte! Bu işler senin kumaşında yok, boşuna uğraşma!" derken buluruz kendimizi. Önce inana değiştirmek önemlidir. Bunu yapmadığımız sürece kötü kehanetler gerçekleşmeye ve kendini tekrar etmeye devam eder.

Ergenliğim, **benim de diğerleri gibi özgüvenli, daha popüler, görünür, önemsenen** ve **sevilen** biri olabileceğime dair taşıdığın umut kırıntısıyla geçti. Kırıntısı diyorum çünkü bu kırıntının altında bu dediklerime hiç inanmayan bir buzdağı vardı. Kendimi dönüştürmeye, olduğum halimle biraz daha görünür olmaya niyetlendiğim her ortamdan yenik şekilde dönüyordum. Aslında, şimdi görüyorum ki her savaşa zaten yenik şekilde gidiyordum. Karşı cinsten biriyle herhangi bir diyalog kurmaya çalışmak bile hep hüsranla sonuçlanıyordu çünkü tüm benliğimi kaplamış bir inancım vardı: "Güzel değilim, özgüvenli değilim, iki lafı bir araya getiremiyorum, komik değilim, eğlenceli değilim. Neden benimle ilgilensin?" Sonuç olarak, senaryom hep doğrulanıyordu. Sanki dışarıda

bir şey, ayağa kalkmayı her denediğimde bana daha sert vurarak bu savaştan vazgeçmem gerektiği ve benim yerimin kendi kabuğum olduğu konusunda diretiyordu. Bu direten gücün, kendi iç sesimden başka bir şey olmadığım fark ettiğimde sarsıldım. Kendime günün her anında bu negatif inançlarımı tekrar ediyordum. Daha kendini sevemeyen bir inşam kim sevebilir; kendine tahammül edemeyen birine kim tahammül edebilir?

İnançları değiştirmek, bu kitabın bir bölümüne sığamayacak kadar kapsamlı bir konu. Ama bir o kadar sade ve net: İnançlarınız neyse, onu yaşayacaksınız. Ben kendi yaşam öykümde yıllarca, diğerlerinden daha eksik biri olduğuma ve her ortamda görünmez olduğuma inanarak yaşadım. Kendimle ilgili inancımı değiştirdiğimde ise, sanki tüm dünyanın bana karşı tutumunun değiştiğini fark ettim. Tabii ki bu doğru olamazdı; aslında olan şey, benim inandığımı etrafımda görüyor olmamdan başka bir şey değildi. Bu yolculuğun her adımında, her gün, özellikle her sabah, inançlarınıza bilinçli olarak göz attığınıza ve içten içe kendinize karşı olup olmadığınızdan emin olmanızı öneririm.

4. Adım: Görünür olmak

"Başarının yüzde sekseni ortalıkta görünmektir."

Woody Ailen

Woody Allen'ı çok severim. Karakter analizlerine bayılırım. Hayatı en gerçekçi ve genellikle itiraf edemediğimiz yönleriyle çok iyi anlattığına inanırım. Kendisini bir içedönük olarak tarif

eden Woody Allen'ın yukarıdaki cümleyi söylemiş olması ironiktir fakat bunu fark etmiş bir içedönük olmak gerçekten de hayat değiştirir.

Bir pazarlamacı olarak söyleyebilirim ki terfiler, iş teklifleri, projeler, iş birlikleri ve davetler daima, alanında ilk sırada yer alanlara gider. Pazarlamada ana amaç şudur: Kendi ürün kategorisi söz konusu olduğunda "o markanın" tüketici nezdinde ilk akla gelen marka olmasını sağlamak. Bu kural, insanlar için de geçerli. Yani görünür olmak. Ancak şu da var ki görünürlük, kesintisiz emek isteyen, zorlu bir yolculuk. Bir içedönük olarak bunu yapacak gücü bulmamız mümkün mü? Aslında bildiğiniz gibi bizim en iyi olduğumuz konu, görünür olmak değil, görünmez olmak.

İlkokulda görünmez olmak için en arka sıralara kaçardım. Herhangi bir ortamda en büyük dileğim, kimse beni fark etmeden saatlerin geçip gitmesi ve sonunda evime, odama kavuşmaktı. Sahiden görünmez olmamı sağlayacak bir hap olsaydı, memnuniyetle yulardım. Sınıfla, oturma sırasına göre sırayla soru cevapladığımız derslerde sıra bana gelmeden deprem olmasını ya da yanımdaki çocuğun tam o esnada kusmasını ya da müdürünün birdenbire sınıfa girip bir aciliyet bildirmesini hayal ettiğimi hatırlıyorum.

Kendi başıma dışarı çıkmaya yeni başladığım yaşlarda, dışarıda birileriyle karşılaşmak kâbusum haline gelmişti. Birçok gıdığımızla aynı mahallede oturuyorduk ve özellikle görece uzak kişilerle, mesela annemin arkadaşlarıyla yolda karşılaşmak tenim için büyük bir sorundu. Ne diyeceğimi, diyalogu nasıl başlatıp nasıl bitireceğimi bilemiyordum. Bu yüzden özellikle bu karşılaşma anlarında görünmez olmayı çok

istedim. Dikkatin üstümde toplanacağı ve görünür olacağım her an, benim için gerçek bir işkenceydi.

Kendimi rahatlatmak için zaman içinde bu görünmez olma idealimi, herhangi bir hap almadan başardığıma kendimi inandırdım. Girdiğim ortamlarda kimsenin asla beni hatırlamadığına emindim ve bu biraz kalbimi kırsa da aslında beni çok rahatlatıyordu. Gittiğim okullarda, girdiğim toplantılarda, katıldığım etkinliklerde, partilerde hiçbir önemim yoktu. Orada olduğu bile hatırlanmayan sıradan biriydim. Harikaydı, böyle olunca hiç hata yapamazdım; kalbim kırılamazdı, kimse bana kızamaz-dı ve tüm stresten uzak kalırdım.

Üniversiteyi bitirmemin üzerinden beş yıl kadar geçmişken, bir öğretmenler gününde sabah uyandım ve aklıma üniversitede en sevdiğim hocalarımdan biri geldi. Üniversitede hocalarımızın açık kapı politikasıyla öğrenciler hocaları sık sık odalarında ziyaret eder, soru sorar, konuşurlardı. Ben hariç. Hayatımda zorunlu kalmadığım sürece hiçbir hocanın odasına gitmedim ve görünmez olma stratejimi hocalara karşı da başarıyla yürüttüm. O öğretmenler gününde, aklıma gelen hocama bir mail atmaya karar verdim ve şöyle yazdım:

"Sevgili hocam, siz **beni hatırlamazsınız** elbette ama ben sizin 5 yıl önce mezun olan bir öğrencinizin! ve bu sabah öğretmenler gününde, uyanınca aklıma ilk gelen sizin ilham veren dersleriniz oldu. Bu vesileyle size bir mail atıp gününüzü kutlamak istedim, öğretmenler gününüz kutlu olsun! Gözde Attila."

Birkaç dakika sonra cevap geldi. Hiçbir kişisel diyaloga girmeyip kendimce başarıyla gizlendiğim profesörümüz, cevabına beklenmedik bir cümleyle başlamıştı:

“Sevgili Gözde, pardon da ben bunak mıyım? Seni tabii ki hatırlıyorum!"

Mailimdeki beni hatırlamazsınız cümlesini kendi üzerine alınmış ve ilerleyen yaşına atfettiğimi düşünmüştü! Oysa ben kendimin ne kadar hatırlanmaz ve görünmez biri olduğunu vurgulamak istemiştim. O gün fark ettim ki görünmez olduğumu zannettiğim her yerde, basbayağı görünüyordum ve dahası bundan kaçış yoktu. Sonrasında buna benzer birçok yorum duydum. Mesela bir keresinde, aylar önceki bir toplantıdan bahsederken bir müşterim beni çok şaşırtarak, "Senin bu fikre katılmadığını biliyordum Gözde. O gün bu fikri söylediğinde CEO'muza öyle bir bakış atmıştın ki!" demişti. Anlaşılan sadece küçük mimikler bile bizi gösterebiliyordu. Kişisel marka ile ilgili kült bir sözün dediği gibi:

''Siz kendi markanız üzerinde çalışmazsanız, bunu başkaları sizin için yapar.''

David Brier

Görünmez olduğunuza inanmanız, görünmediğiniz anlamına gelmez. Dışarıda, birileriyle birlikte olduğunuz her an, mutlaka görünüyorsunuzdur ve mutlaka sizin hakkınızda bir imaj oluşuyordun. Eğer sessiz ve geride duran biriyseniz, bu imaj tahminlerle oluşacaktır. Neden bu kadar sessiz? Acaba yalnız mı? Acaba özgüvensiz mi? Acaba burayı mı sevmiyor? Acaba

çok mu zeki? Ya da çok mu aptal? Küstah biri mi? Yoksa ezik mi? Cevaplar, soranın sizinle ilgili kendince yorumladığı ille izlenimine ve hatta o günkü ruh hâline göre verilecektir.

Çevreye vereceğiniz imajı kaderin ellerine bırakmak yerine, onu kontrol etmek istiyorsanız, bilinçli olarak görünür olmak zorundasınız. Fakat bu elbette bir içedönük için zorlu bir görev. Bir anda, 15 kişilik bir grupta en komik fıkrayı anlatıp grubu kahkahaya boğan kişiye dönüşemeyebilirsiniz. İlk denemenizde, toplantıda sözünüzü kesen kişinin tekrar sözünü keserek dikkati kendinize geri toplamanız mümkün olmayabilir. Bir etkinlikte tanımadığınız birine ilk merhaba dediğinizde, heyecandan sözünüz anlaşılmayabilir. Ama emin olun, kendinize gerçekten çok küçük deneme ödevleri vererek, bu yollan adım adım yürüyebilir ve sonunda hayal edebileceğinizin çok ötesinde sosyal etki yaratan bir insana dönüşebilirsiniz.

Kendi ilk egzersizimi sizinle paylaşmak isterim: 17 yaşında, kendime ilk egzersiz olarak liseden, karşı cinsten bir sınıf arkadaşıma sabah dershanede "Günaydın, nasılsın?" deme **ödevi vermiştim.** Evet, ödev bu kadar basitti fakat benim için aşılacak büyük bir dağdı. Öncelikle size mevcut durumun ne olduğunu anlatmam gerekir: Her sabah aynı saatte dershane binasına giriyor, aynı arkadaşları görüyor ve tabii ki yanlarından **inşallah beni fark etmezler** duasıyla, göz göze gelmemek için yere bakarak jet hızıyla geçip gidiyordum. Her sabah ama her sabahınsan ilişkilerinden kaçınmak benim için öyle bir stratejiydi ki bunu tersine çevirme fikri bile çok aykırı geliyordu. Üstelik içime sıkıntı basıyordu: Sosyalleşmek bu kadar yorucu bir işken, benim için bu kadar büyük bir uyaranken ve iç sistemimin sosyallik kotasını çok hızlı

dolduracakken, neden daha sosyal olacaktım ki? İçten içe sebeplerimi çok iyi biliyor ve kendi sınırlarımı aşmaya çalışıyordum.

O sabah dershaneye gittim ve o çocuğa "Günaydın, nasılsın?" dedim. Bir elim cebimdeydi ve işaret parmağımın tırnağını baş parmağıma kuvvetlice batırıyordum. Beni paralize eden asıl şey, bu kadarcık bir diyalogu yaşayamayacak kadar sosyal fobiye sahip olmam değil; deneyim kötü giderse dış dünyayla haşır neşir olma hedeflerimden tamamen vazgeçmem korkusuydu.

O çocuk bana gülümseyerek "Günaydın, iyi, sen?" diye cevap verdi. İşte o an gerçekten kendini bilerek ve isteyerek görünür kıldığım, geçip gidebilecekken kaldığım tek andı. O çocuğun bana normal bir cevap vermesi, kendimi bir anda Angelina Jolie gibi hissettirmişti. Bu kısacık diyalogda hâlâ gücün tamamen karşı tarafta olduğunu düşünüyordum. Yani ters bir cevap alsaydım dünyam yıkılabilirdi. İpler benim elimde değildi, güç bende değildi. Bir sosyal ilişki yaşanıyorsa, ben tamamen karşı tarafın insafına tabiydim ve onun yönlendirmesine göre diyalog iyi, kötü, hoş ya da sevimsiz gidebilirdi. Benim moralim ve hislerim de yine karşımdaki insana göre belirlenirdi. Kendimden başka herkesi, insanlarla ilişki kurma konusunda doğal birer uzman olarak görüyordum. Sonra bu insan ilişkileri konusunu kafaya takmaya başladım.

5. Adım: İnsan ilişkilerinde kendine özgü tarzını bul!

"Olmanız gerektiğini
düşündüğünüz kişiyi bırakın,
olduğunuz kişiyi kucaklayın"

Brene Brown, Mükemmel
Olmamanın Hediyeleri

Bir içedönük olarak, muhtemelen şu an bulunduğunuz yaştaki insan ilişkileri tecrübeniz aynı yaştaki bir dışadönüğe göre çok daha sınırlıdır. Bizler ne yapıp edip bir şekilde boş zamanlarımızın kıymetli bir bölümünü tek başımıza geçirmek için organize oluruz. Bunu başarmak için elimizden geleni yaparız. Dolayısıyla konu insan ilişkilerine geldiğinde evet, bu konu da üzerinde okumalar yapılması, pratik edilmesi ve öğrenilmesi gereken bir konu. Psikoloji eğitimi almak bunun için elbette muazzam bir temel yarattı. Ama burada konuya odaklanmış iki ayrı kişisel gelişim kitabından bahsedeceğim. Bir tanesi, Dale Carnegie'nin *Dost Kazanma ve İnsanları Etkileme Sanatı*. Alanında kült bir kitap ve ben bu kitabı çok ama çok geç okudum. Bu kitap, insanları etkilemek ve çevrenizi genişletmek istiyorsanız yapmanız gerekenlerden bahseder. Eğer bu kitaptaki tüm önerileri uygularsanız, hızlıca kronik bir memnun ediciye dönüşmeniz muhtemeldir. Kitabın kötü olduğunu söylemiyorum, aksine gayet iyi tespitler ve uygulanınca gerçekten sonuca götürecek yöntemler var. Özellikle de benim gibi, insan ilişkilerinde deneyimsiz bir içedönük olarak kendinizi müşteri ilişkileri dünyasının kurtlar sofrasında bulursanız ve yaşamanız için kazanacağınız para

insan ilişkilerini iyi yönetebilmenize bağlıysa, böyle bir kitap size ihtiyacınız olan en hızlı taktikleri verir. Ancak uzun vadede bu ve bunun gibi kitaplardan almamız gereken, günü kurtaracak çözümler değil; gerçekten içimizle örtüşen, içselleştirebildiğimiz, kendimizle uyumlu bulduğumuz öneriler olmalı.

Mesela benim için gülümsemek böyle bir konu. Ergenlik ve gençlik yıllarımı "Ne kadar soğuksun/ciddisin/mesafelisin" üçlemesiyle geçirdim. Bu çok canımı sıkıyordu çünkü içten içe, gayet sıcak ve sevgi dolu biri olduğumu düşünüyor fakat bunu yansıtamıyordum. Birçok kaynak, gerçek olmasa da gülümsemenin modu değiştirmede en etkili yöntem olduğunu söyler. Bunu ben de kendi hayatımda denedim ve sonra o gülümseme, gülme ve kahkaha atmayı da beraberinde getirerek benim olmazsa olmazım, hatta imzam oldu. Bir gün çalıştığım şirkette, masamda otururken biri yanıma gelip "İçeride Görkem Bey var, sanırım tanışıyormuşsunuz. 'Gözde Attila burada nu çalışıyor?' diye sordu" dedi. Şaşırmıştım, uzun zamandır görmediğim, çok önce tanıştığım biriydi. Kalkıp yanma gittim, "Gözde, içeriden derinden bir kahkaha duydum 'Bu Gözde'nin kahkahası' dedim ve seni sordum" dedi.

Sonrasında çok sık yaşayacağım bir hikâyeydi bu. O ciddi ve soğuk insandan, o kadar güler yüzlü birine dönüştüm ki "Profesyonel hayatta bu kadar da güler yüzlü olmak iyi midir?" gibi konuşmalara bile konu oldum. Bugün geldiğim noktada, ister istemez insanları gerçekten güler yüzlerine göre değerlendirir haldeyim. Güler yüz karşındakiyle henüz hiçbir iletişim kurmamışken, "Varlığının farkındayım, seni görmekten memnunum, sana saygı duyuyorum ve sana sevgiyle bakıyorum" demenin en kısa yolu. Dale Carnegie kitabında,

New York'taki bir personel müdürünün kendisine ettiği itiraftan bahsediyor, "Asık suratlı yüksek eğitimli biri yerine, ilkokulu bile bitirmemiş ama hoş bir gülümsemesi olan birini işe almayı tercih ederim." Bu abartılı bir örnek olabilir ama ana mesaj şu: İnsanın öz değerleriyle örtüşen, hayatına dahil ettiğinde hakikaten iyi hissettiren insan ilişkileri becerileri, hayat kalitesini artırır. Carnegie'nin sevdiğim bir diğer tespiti de bence altın niteliğinde, "Eğer kendilerine önemli biri oldukları hissettirilseydi, pek çok kişinin yaşamı değişebilirdi."

Bu hayatıma kattığım bir öğüt. Özellikle konu zaten başarılı, popüler, takdir edilen insanlar olduğunda, onların önemli olduklarını hissetmeye ve tekrar hatırlamaya ihtiyaçları olmadığını düşünürüz ama bu kesinlikle doğru değil. Önemsenme hissi hepimiz için daima, her gün sıfırlanan ve hiç doymayacağımız, devamlı hissedip fark etmek istediğimiz bir ihtiyaç. İçedönükler olarak, gözlemleme ve insanları dinleme kapasitemiz çok yüksek ve böylece birine kendini önemli hissettirmek de bizim için aslında doğal olarak yapabileceğimiz bir iş.

Bahsedeceğim ikinci kitap ise *Art of People*. Yazarı Dave Kerpen, kitaba şöyle başlar: "Kendini derinden anlamak, başkalarını anlamanın ve etkilemenin ilk koşuludur." Bu basit bakış açısı, bana şunu sordurdu: Sahi başkalarını neden etkilemek isteriz? En basit şekliyle, neden sosyal onaya ihtiyaç duyarız. Karşımızdakine bir şey satmayacak, bir iş bağlamayacak, onu tavlamaya çalışmayacaksak, özetle karşımızdakini hedefe giden bir araç olarak görmüyorsak, sosyal onay ihtiyacı onu etkilemeyi önemsememizin asıl sebebi.

Yıllarca kendimin sessiz ve sesi soluğu pek çıkmayan biri olarak her ilişkiye baştan 1-0 geride başladığıma emindim. Yeni tanıştığım her insanın gözlerinde bir onay kırıntısı arardım. Bir şekilde benim garip olmadığımı hatta benim de bu hâlimle sevilebileceğimi bana hissettiren birine minnettar olacak haldeydim. Kendimi ve içedönüklüğümü anlamak için çıktığım yolculuğun sonunda en büyük hedefim, o dışadönük insanlar gibi güçlü, etkileyici ve insan ilişkileri kuvvetli biri olabilmekti. Oysa yolculuğun içinde bir şey oldu: Ben kendimi daha iyi tanıyıp anlamak için çaba sarf ettikçe, bu amaç yavaş yavaş onu koyduğum yüksek mertebeden aşağılara inmeye başladı. Kendimi tanıdıkça, etkilemeye çalıştığım **diğerleri** ile ilgili de daha fazla fikir ediniyordum. Başkalarının gözlerinde sürekli onay ışığı arayan, sevilip takdir edildiğini, işe yaradığını ve iyi bir insan olduğunu sürekli yeniden hissetmeye ihtiyaç duyan sadece ben değildim; en dışadönükler bile buna ihtiyaç duyuyordu.

Ayrıca herkesin bir yanı yaralıyken bir yanı çok güçlüydü. İçedönük özelliklerin bazıları zaman içinde moda oldukça bunu daha çok görmeye başladım. Örneğin çevremde etkili dinleme eğitimi alan dışadönüklerin sayısı artıyordu. Nasıl bir zamanlar ben daha sosyal olmak için kendimi eğitmeye çalışıyorduysam, bazı konularda da onlar içedönüklerin **doğal** özellikleri için kendilerini eğitmeye çalışıyorlardı. İyileşme, değişme, diğerleri gibi olma, toplum tarafından kabul görme ve daha ötesi takdir edilme sadece içedönüklere özgü arzular değildi. Bunu kabul ettiğim an, karşımdaki insanlara bakış açım değişti. Öncesinde her yeni karşılaşmada, karşımda güçlü, ne istediğini bilen ve kendinden emin bir insan ile muhatap olduğumu, kim olursa olsun onun mutlaka benden

daha güçlü olduğunu düşünürdüm. Oysa şimdi eşit olduğumuzu biliyordum. Herkesin güçlü ve zayıf yanları, kendine büyük görünen dağları, kolayca aştığı yokuşlarıyla bir bütün olduğunu biliyordum.

Bunu anlamadan önce insan ilişkilerimi geliştirme çabanı hep davranışsal stratejilere odaklıydı: Şöyle demeliyim, böyle bakmalıyım, şöyle kuvvetli el sıkışmalıyım... Bunu anladıktan sonra ise tanıştığım her insan bana önceden tanıdığım bir arkadaşım gibi gelmeye başladı. Yaştan, rütbeden, cinsiyetten bağımsız hepimizin ne kadar benzer olduğunu görmek benim için **muhatabımı çekineceğim, kendimi kanıtlayacağım ve onay alman umacağım** biri olmaktan çıkarmıştı. Önce kendinize, sonra diğerlerine bu şekilde bakabildiğiniz zaman, içedönüklükle ilişkiniz kökten değişecek. Onu ne kadar ziyaret ettiğinden bağımsız, herkesin bir içi olduğu gerçeği, sosyal ilişkilerde zorlanma konusunu bambaşka bir boyuta taşıyacak.

6. Adım: Sevilmek mi, kendin olmak mı?

Yeni kıyafetler alma

Saçının rengini değiştirme

Umursamıyor görünsem bile, sana karşı

Her zaman tutkuluyum

İstediğim zekice bir sohbet

Ya da çok emek harcamak değil

Sadece konuşabileceğim birini istiyorum

Seni, olduğun halinle istiyorum

Billy Joel

Sevilme isteğimiz, ne kadar ileri gidebilir? Sırf sevilmek uğruna kendini değiştiren roman kahramanlarına, film karakterlerine aşinayız. Sevilmek uğruna değişmekle, sevilmemek uğruna kendin olmak hep bir ikilem. Japon yazar İchiro Kishimi, The Courage to be Disliked adlı kitabında, "Birileri tarafından sevilmiyorsanız, bu özgürce ve kendi ilkelerinize göre yaşadığınızın bir göstergesidir" diyor.

Daha önce bahsettiğimiz **insanları etkileme** kitaplarıyla epey çelişen bir öğüt değil mi? Bir uçta, ne olursa olsun, isterse hiç kimse seni sevmesin kendin olmak var. Özgürlük ve özgünlük pahasına gerekirse dünyayı karşına almak. Diğer uçta ise, insanları etkileme sanatında ustalaşmak ve tüm Dale Carnegie maddelerini ezberleyip uygulayıp herkesin bayıldığı biri olmak var. Tabii bu sırada gerçek **sen**in kim olduğunu unutmak pahasına. Kendimi dışarıya yavaş yavaş alıştırma yolculuğunun başında, ben bu doğrunun **sevilmek pahasına ne gerekirse yap** tarafındaydım. Aslında bu **taktiklerle** kendi sessiz halime meydan okuyabildiğim ve kendimce zaferler kazanabildiğim sosyal ilişki deneyimleri de beni cesaretlendiriyordu. Basbayağı bazı sosyal taktikleri uygulayarak daha güvenli görünen, daha çok dinlenen ve daha çok saygı duyulan biri haline gelebiliyordum. Bu stratejilere çok uzun süre sığındım

çünkü başlangıçta gereklilerdi. Ve mutlaka bir noktada, kendi özümle dışadönük hamleler arasında bir denge kurmam gerekeceğini biliyordum.

Fakat **sevilmeme cesareti** gerçekten de cesaret ister. Bence çok korkutucudur. Tam insanlara yeni karışabilmiş, kendimi dünyaya yeni açabilmişken şimdi sevilmemeyi, oyunun en başındaki hale dönmeyi nasıl göze alabilirdim? Öte yanılan, sevilen biri olma pahasına bazen artık kim olduğumu unutuyordum. Asıl aradığımın içedönüklüğümle ve kendi özgünlüğümle birlikte, onlardan kopmadan ilişkilerde başarılı olmayı dengeleyen bir yer olduğunu fark ettim. Ve artık **insanların duymak istediklerini söylemek** ve **haklısın demek** yerine, daha çok kendim olmaya başladım. Olması gerektiği için yaptığım şeylerin birkaçının**, benim istediğim gibi olması** ya da **bana uygun olması** yeni gerçekliğini sağlayacak şekilde değiştirdim. Bunlardan biri kendime bir müzik İnstagram sayfası açmaktı. Ve biliyorsunuz, o eski müşterim benim **delirdiğimi** düşünmüştü. O ve onun gibi düşünenlerin beğenisini kazanmak için; tıpkı onun yaptığı gibi her şeyiyle kâğıt üstünde çok doğru, lineer, başarılı ve sıra dışılıklara kapalı bir hayat kurabilirdim ama yapmamayı tercih ettim. Zaten bunun için **sevilmediğim ortamlara ait olmadığımı** anladım. Bu arada birkaç yıl sonra ilginç bir şey oldu. O müşterim kendi instagram sayfasında, kariyerinin en parlak noktasında kariyerine ara verdiğini açıkladı ve dünyayı gezmeye çıktı. Birkaç yıl çalışmadı ve sonra da dünyanın bir yerinde, basit bir işe girdi.

Kısadan hisse: Başkalarının pusulalarına göre kendi yaşamınızı kurmaya çalışırsanız, onlar özgürce yön

değiştirdiğinde siz sevilmek uğruna vazgeçtiğiniz kendinizle baş başa kalırsınız.

7. Adım: Ağ kurma, bağ kur!

"Tek ve en büyük 'insan becerisi', karşınızdaki kişiye içten bir ilgi duymaktır."

Bob Burg

Her şeyi bir proje gibi gören kişiler bana daima çok yorucu gelmiştir. Onların her şeyleri planlıdır, her şeye ama her şeye müdahale etmek, daima her şeyin en iyisine sahip olmak isterler. En ufak şeyi bile olay haline getirmeye, istediklerini alana kadar ortalığı karıştırmaya meraklıdırlar. Daima kurnaz olduklarını düşünürler. Her zaman en uygun fiyata maksimum hizmeti aldıklarım, en uygun fiyata en iyi ürünü aldıklarım ballandıra ballandıra anlatırlar. Daima tetiktedirler ve hiçbir zaman **kendi haline bırakayım** demezler. Bu kişilerin dış uyaranları bu denli büyük bir hararetle yönetmesi beni hep şaşırtmış ve yormuştur. Bu kişilerin bir özelliği, **çevre edinme** işine de bir proje gibi bakmaları. İnsanları "Bu kişi ne işime yarar?" diye değerlendirmek de bu kişilerin sevdiği bir *networking* yöntemi. Hızlıca konuya girer, alabilecekleri bir şey yoksa aynı hızda uzaklaşırlar. Yıllar sonra tekrar onun **işine yarama** radarına girdiğinizde hemen yarımızda belirirler. Bu **ağ kurucular** sizin kim olduğunuzla, gerçekten neyi sevdiğinizle, ne hissettiğinizle, neleri önemsediğinizle ilgilenmezler. Onlar için siz **cüzdanda bir kartvizit daha**sınız.

Eğer daha önce birkaç kişiyle kısıtlı bir çevreniz olduysa, bu proje bazlı networking tuzağına düşme olasılığınız var. Biliyorum çünkü ben ilk başta networking kavramım, yani kişinin kendine bir ağ oluşturmasını böyle bir şey zannettim. Bu yüzden de networking kelimesini her duyduğumda tüylerim diken diken oldu.

Jeffrey Gitomer, *Satışın Küçük Kırmızı Kitabı* adlı kitabında, en iyi satışçıların en iyi ilişki kuranlardan çıktığım söyler. Burada ilişki kurmaktan bahsederken gerçekten karşınızdaki insanla ilgilendiğiniz, samimi bir ilişkidir sözünü ettiği. Eğer karşınızdaki insanla gerçekten ilgileniyorsanız, onun doğum gününü hatırlamak, çocuğu hasta olduğunda bir sonraki konuşmanızda "Nasıl oldu?" diye sormak size iş gibi gelmez. Çünkü onu gerçekten umursar, gerçekten merak eder, gerçekten o kişiyle -iş kontağınız ya da eski bir arkadaşınız olmasından bağımsız olarak- bir insan olarak ilgilenir ve onu önemsersiniz. Ancak böyle gerçek bir bağ, insan ilişkileri anlamında size uzun vadede tatmin olacağınız bir **çevre** yaratır.

İçedönükler olarak, başta bahsettiğim o **proje insanlarına** hiç benzemeyiz. Zira istesek bile o kadar uyaran bizi kısa süre sonra etkisiz hale getirir. Dolayısıyla genellikle daha sakin, daha oluruna bıraktığımız ve akışına güvendiğimiz halleri tercih ederiz. Konu insan ilişkileri olduğunda da bu içten ilgi ve samimiyet uzun vadede daima bize ilişki anlamında daha çok kazandırır. Proje bazlı hızlı **ağlar** bir süre sonra uçup gider. Ama özgün ve derin bağlar, kalıcı ve tatminkârdır. Bir içedönük olarak sosyal çevrenizi genişletmek istiyorsanız, bunun yolunun kestirme yoldan bir sürü ağ kurmak olduğunu düşünme hatasına lütfen düşmeyin. Amacınız derin bağlar

kurmak ve çevrenize kartvizitler değil, bütünüyle insanları dahil etmek olsun.

5. Bölüm
Kendine iyi bakmak

"Sağlığınız için zaman ayırmazsanız, hastalığınız için zaman ayırmak zorunda kalırsınız."

Anonim

Günümüzde kendine iyi bakmak, hiç olmadığı kadar popülerleşmiş durumda. Eminim daha da ilerleyecek. Yıllarca başardı olmak için fedakârlık etmemiz gerekenlerden bahsedilip duruldu. Uykusuz kalan patronlar, kahvaltı etmeden evden fırlayan girişimciler, üç gün sabahlayarak yeni bir fikir üzerinde çalışanlar yüceltildi. Bili Gates, "Yirmili yaşlarımda bir gün bile çalışmaya ara vermedim" der. Peki bu marifet mi?

Burada konuyu ikiye ayırmak gerektiğini düşünüyorum. Bir hedefe koşarken işin sona erme tarihi belliyse, geçici bir süreliğine net bir amaca doğru hızlı bir koşuya çıkılmışsa, kişinin bu süreci önceliklendirmesinde bir sorun yok. Bazen uykusuz kalınır, baron beslenme düzeni kaynı. Hep oldu, hep olacak. Ama uzun vadede böyle bir yaşam şekli sürdürülebilir değil. Olmadığını artık hepimiz biliyoruz. Hepimiz hem fiziksel hem de ruhsal saflığımıza iyi bakmak zorundayız.

Ancak konu içedönükler olunca, bu durum daha da önemli hâle geliyor. Çünkü dışadönükler için normal olan birçok konu, bizim için oldukça yorucu. Hal böyle olunca, bazen daha fazla dinlenmeye, bazen daha azını yapmaya, bazen aynı şeyi kendi tarzımızda yapmaya ihtiyaç duyuyoruz. Ve bizim kendimizi **çok yorgun** ve **bitik** hissetmemiz, dışadönüklere göre çok daha erken oluyor, öyleyse kendimize bakmanın **hoş bir mola** değil, **hayati bir gereklilik, bir numaraya koyulması gereken günlük bir rutin** olduğu konusunu asla atlamamamız gerekiyor. Eğer kendinize iyi bakmak listenizde ikinci sırada olursa, bundan fedakârlık etmeniz gereken bir durum her zaman karşınıza çıkar. Kimi zaman patronunuz sizden mesaiye kalmanızı ister, kimi zaman öğle arasında bir telefon konuşması yapmanız gerekir; tam kendinize sessiz bir zaman ayırmışken bir mesaj gelir ve bu liste uzayıp gider. Kendine bakma konusu genel olarak popüler yazılarda arada bir **masaj yaptırmak** ve **güzel kokular sürmek** olarak tanıtıldığı için -bu ikisi bayıldığım şeyler olsa da-bu konsepti çoğunlukla ciddiye almadım. Ama sonra özellikle bir içedönük için, kendine iyi bakma rutininin hayati olduğunu keşfettim.

İşte bir içedönük için kendine iyi bakmakla ilgili birkaç madde...

1. Kutsal mola zamanları

İçedönük olmayı, dışadönüklerden daha küçük bir kovaya sahip olmaya benzetiyorum. Hepimiz her yeni güne, elimizde bir kovayla başlıyoruz. Ve sonra telefonlar çalıyor, toplantılar yapılıyor, çocuklar ağlıyor derken kova bir anda doluveriyor.

Bizim kovamız dolduğunda, dışadönüklerinki genelde henüz dolmamış oluyor. O yüzden birinci nokta: Enerji seviyemizin ne zaman düştüğünü ve ne zaman molaya ihtiyaç duyduğumuzu çok iyi tanımak. Ne zaman tükenmeye yaklaştığımızı fark etmeyi çok iyi öğrenmemiz gerekiyor. Eğer bunu öğrenmezsek, her seferinde tükendikten sonra bir çözüm aramamız gerekiyor ve bu da hiç etkin olmuyor.

Örneğin benim için toplantılar çok yorucudur, hele ki bir saati geçen toplantılarda başıma ağrılar girmeye başlar. Toplantı, benim kovamı hızlıca dolduran bir aktivitedir. Uzun bir toplantı sonunda, genellikle aynı derecede uzun bir **yapılacaklar listesi** de oluşmuş olur. İş hayatının ilk yıllarında, toplantıyı kapatır kapatmaz bu yapılacakları yapmaya koyulur, bu maddeler üzerinde hemen bir bir çalışmaya başlardım. Ardından araya başka işler de eklenir ve ben aralıksız çalışmaya devam ederdim ve sonra... Tükenirdim. Şimdi toplantı gibi durumları iyi tanıyorum ve kendimi biliyorum. Aymışım kesinlikle size de öneriyorum. Mola zamanının gerekli olduğunu fark edin çünkü farkında olmak yolun en büyük adımlarından biri. Şimdi böyle bir toplantıdan çıktığımda, sonrasında yapılacak en adi iş ne olursa olsun bilgisayardan ya da ortamdan hemen uzaklaşıyor ve on dakika sessizce kendi başıma kalabileceğim bir yere gidiyorum. Kulaklıklarımı takıp bayıldığım sakinleştirici müziklerimi dinliyorum. Bu benim için kutsal bir mola ve hiçbir öncelik bunu değiştiremiyor.

Aynı şey çocuk bakımı için de geçerli. Tükenmekte olduğunuzu fark etmenize rağmen devam ederseniz, kendinizi çocuğa bağırırken bulmanız olası. Peki bu kadar basit bir denklemi nasıl oluyor da yönetemiyoruz?

Çünkü dışarıda, bizden sürekli **almak** isteyen bir dünya var. Yapılacaklar hiç bitmiyor, bütün mailler acil cevap bekliyor, telefona sürekli uyanlar geliyor, çocuklar sürekli annesini istiyor, ev işlerine birkaç saat ara verince ev dağılıyor... Her şey ama her şey sürekli sizi ve bizzat sizin ilginizi talep ediyor. Tam da bu noktada, benim yaşadığım en büyük farkındalık, mola zamanlarımı kimsenin bana gümüş tepside sunmayacağını ve ona sahip çıkmakla sorumlu tek kişinin ben olduğumu fark etmekti. Bu gerçek çoğu kişinin alıştığı düşünme şekliyle çelişiyor. Bugün hâlâ yeni jenerasyondan dahi "Bizim şirkette öğle arası yoktur" ya da "Evden çalışmaya başladığımızdan beri sabahtan akşama kadar hiç mola veremiyorum" gibi cümleler duyuyorum. Eğer mola anlarınızın kaderini başkasına teslim ederseniz, onu daima elinizden alırlar. Eğer mola vermek, yaptığınız işe ya da baktığınız çocuğa ihanet etmek gibi geliyorsa şöyle düşünün: Kısa bir mola vererek, yaptığınız işe veya baktığınız çocuğa çok daha faydalı biri olarak geri döneceksiniz. Başarı, yaptığınız şeyi hiç kafanızı kaldırmadan yapmaya devam etmek değildir. Gerektiği zaman mola vererek, bir işi hakkıyla yapabilmek demektir.

Bir diğer konu da bir içedönük olarak **yalnız molalara** duyduğumuz ihtiyaç. Özellikle kolektif kültürlerde, **molalar** bile sosyal bir ortam olarak algılanabiliyor. Örneğin bir annenin dinlenmesi için hafta sonu eşiyle yemeğe çıkması, bir çalışanın mola vermek için iş arkadaşlarıyla kahve içmeye gitmesi gibi... Oysa enerjimizi geri alacağımız mola arılan bu anlama gelmiyor. Burada içedönükler için **mola vermek**ten bahsettiğimde, daima **yalnız** bir zamandan bahsediyorum. Çünkü yalnız zamanlarda uyaran çok azdır ve enerjinizi

yeniden toplamak için gereken sessizliğe kavuşursunuz. Başkaları için mola gibi görünen sosyal aktivitelerin sizin için ekstra yorgunluk anlamına gelebileceğini anlamalısınız.

Benim için kutsal mola anları müzik dinlediğim, tek başıma yürüyüş yaptığım ya da kitap okuduğum, günlük yazdığım, bir kitapçıyı tek başıma dolaştığım anlar. Hiçbir şey yapamıyorsam ve molaya çok ihtiyacım varsa, iki dakikalık bir sakinleştirici müzik seçer ve onu dinlerim. Kendime yalnız zaman ayırmaya çok önem veririm. Yalnız zaman tutkunuz, sizi özellikle iyi tanımayanlar tarafından yanlış algılanabilir. Çevrenizdekilere bu ihtiyacınızı samimiyetle anlatırsanız, bazen odanıza çekilmeyi birlikte film izlemeye yeğlemeniz, bazen topluca yürüyüş yapmayı reddedip tek başınıza yürümek istemeniz kimseyi gücendirmez. Spor rutinine çok bağlı birini düşünün, diyelim ki her sabah 6 da kalkıp koşuyor. Hiçbir koşul ne iş yoğunluğu ne evdeki bir zorluk onun güne koşarak başlamasına engel oluyor. Kutsal mola anlan da tıpkı spor disiplini gibi görülmeli ve her gününüzün içinde daima yer almalıdır.

Zig Zagler motivasyon için, "Motivasyon, duş almak gibidir. Kendinizi her gün motive etmeniz gerekir" der. Aynısı kutsal mola anlan için de geçerlidir. Yani kendinizi altı gün yorup haftanın yedinci günü dinlenmeyi beklerseniz, tükenirsiniz. Her gün mikro-dinlenme anlan yaratmalı ve bu rutine daima sadık kalmalısınız. Enerjiniz tükenmiş ve kovanız dolmuş halinizle kimseye, hatta kendinize de faydanız olmayacağım kendinize hatırlatın. Kimse size "Biraz ara mı versen?" demeyecek. Kimse size "Şimdi mola zamanı, o mail programım kapat ve sakinleştirici bir doğa manzarası videosu aç"

demeyecek. Ama siz demelisiniz, bir içedönük olarak bu sizin kendinize karşı en büyük borcunuz.

Kutsal mola anlarımı bu derece ciddiye almayı öğrenmek, bana şaşırtıcı bir şekilde pek de içedönük biri olmadığımı düşündürmeye başladı. Çünkü yeterince dinlendiğimde (ki bu benim için günde 6-7 kısa, haftada 1-2 uzun kutsal mola anlamına geliyor) dışadönüklerin programlarından epey keyif almaya başladım. Zamanla insanlar bana "Sen nasıl içedönüksün? Sen içedönük değilsin ki!" demeye başladı. Oysa dışadönükler için **doğal** olan bir enerji seviyesinde bulunmak için benim arka planda çok uzun bir kutsal molayla hazırlık yaptığımı görmüyorlardı. Bugüne kadar bir içedönük olarak hayattaki uyaranlar size fazla geldiyse ve dünyayı dışadönüklere uygun bir yer olarak gördüyseniz muhtemelen kutsal mola anlarına gereken önemi vermemişsinizdir.

İşin özü: Tükenmeden önce dinlenin, bekletmeden dinlenin, düzenli olarak dinlenin. "Bugün vaktim yok" ya da "Ama bu iş Çok acil" dediğiniz an, bu rutini kaybetmeye başladığınızı fark edin. Böyle bir rutinin, dinlenme anlan haricindeki zamanlarda, yaptığınız işe karşı konsantrasyonunuzu nasıl artırdığını gördüğünüzde inanın çok şaşıracaksınız.

2. Zaman yönetimi değil, konsantrasyon yönetimi

Zaman yönetimi terimini aldatıcı buluyorum. Örneğin zaman yönetimi perspektifinden bakarsak, bu kitabı yazmak için her gün 1 saat ayırabilirim. Çünkü 12.00 ile 13.00 arası benim öğle aram. Ya da akşam 21.00 ile 22.00 arası bunun için müsait bir zaman. Oysa bu anlar bana göre asla yazmak için uygun değil.

Çünkü yazmak için her seferinde kitap dosyasını açmak, tekrar içine girmek ve kaynaklarımı yanıma almak gibi bir süreçten geçiyorum. Aklımı tamamen kitaba odaklamam gerekiyor. Ve bu, zamanla ölçülebilecek bir kavram değil. Tamamen rahatlayıp gevşemek, boş ama hoş filmler izleyip bir çay içmek istediğim zamanları kitap yazmaya ayırabilirim evet, her ikisi de 60 dakika değil mi? Ama değil, konsantrasyon perspektifinden balonca konu bambaşka.

Eğer sizi konuya, zaman değil konsantrasyon yönetimi penceresinden bakmaya ikna ettiysem, şunu düşünün: Kaç şeye konsantre olabilecek gücünüz var? Konsantrasyon, enerjinizi çok hızlı tüketir. Örneğin kendi adıma, bir şeye 30 dakika konsantre olduğumda tamamen onun içinde olurum. Bir başkasının 3 saatte yapacağı şeyi 30 dakikada yaptığım çok oldu çünkü konsantre olduğumda tamamen konsantre olurum. Ama sonrasında tükenirim. Bu kısa konsantrasyon süreçleri beni çok ama çok yorar ve sonrasında mutlaka o süreden daha uzun bir süre dinlenme ihtiyacı hissederim.

Hayatınızı **sabah çocuklar okula gitmeden bir saat spor yaparım, öğle arasında yazı yazarım, akşamları da arkadaşlarla buluşurum** gibi, aslında teknik olarak ajandanıza sığabilen aktivitelerle donatmadan önce, konunun zaman değil konsantrasyon yönetimi olduğunu kendinize hatırlatın.

Zihinsel yük kavramı tam da bu noktada devreye giriyor. Aslında görünür olmayan ama arka planda taşıdığımız birçok zihinsel yük var. İş yaparken arka planda akşam ne pişireceğimizi düşünüyoruz; spor yaparken kafamızda yarınki düğüne ne giyeceğimizi planlıyoruz, çocuğumuzla oynarken kıyafetlerinin küçüldüğünü fark edip nereden alışveriş

yapacağımızı düşünmeye haşlıyoruz. Tüm bunlar, "Bugün ne yaptın?" sorusunun cevabı olarak sayamayacağımız gizli eforlar ama bunlar da ders çalışmak, toplantı yapmak gibi apaçık eforlar kadar bizi yoran şeyler. Zaman ve konsantrasyon konusuna, zihinsel yük açısından bakmakta fayda var: Bazen bir konunun gerektirdiği zihinsel yük, görünürde gerektirdiği fiziksel efordan çok daha fazla olabiliyor.

3. Kendine bakmanın boyutları

Kendine bakma konusuna dört açıdan yaklaşma fikrini seviyorum: Fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal. Kendine iyi bakmak, içedönüklük ekseninde özellikle zihinsel kısmı ilgilendiriyor gibi dursa da diğer boyutların da en az zihinsel kısım kadar önemli olduğunu unutmamak gerekiyor. İşte her alana birkaç örnek:

Fiziksel bakım:

- Uyku
- Yeterince su içmek
- Egzersiz yapmak
- Açık havaya çıkmak
- Doğru nefes almak
- Kişisel bakım

Duygusal bakım:

- Stres seviyesini yönetmek
- Şükretmek
- Günlük yazmak
- Hobiler

- Gülmek

Zihinsel bakım:

- Okumak
- Kendini keşfetmek
- Meditasvon
- Afirmasyonlar okumak
- Yeni bir şey denemek

Sosyal bakım:

- Arkadaşlarla/aileyle/partnerinle zaman geçirmek
- Sosyal medya
- Olduğun yerde tam olarak var olmak
- Spor salonuna gitmek

Birinci adım olarak, bunlardan hangilerinin sizin kutsal mola zamanınıza uyduğunu bulmak gerekiyor. Talimin edeceğiniz gibi sosyal kısımdaki örnekler, dışadönükler için kutsal mola zamanı aktiviteleri. Ama içedönükler olarak bizim daha sessiz ve sakin molalara ihtiyacımız var. Dolayısıyla bu listeye kendi ihtiyaçlarınız doğrultusunda bakmanız ve buna göre alternatifler türetmeniz gerekiyor. Elbette, her içedönüğün ihtiyaç ve ilgi alanları birbirinden farklı. Önemli olan, kendi özgün karışımınızı oluşturmak.

Benim için liste, zihinsel ve duygusal kısımdaki tüm aktiviteleri ve aynı kümeye düşen daha fazla aktiviteyi kapsıyor. Fakat işin onlar kadar önemli olan bir de fiziksel kısmı var. Spor yapmak benim için gerçek bir meditasyon. Spor yapmanın vücuduma olduğundan daha çok zihnime katkısı olduğunu hissediyorum.

Kafamı boşaltmak ve düşüncelerimi durdurmak için farika bir yöntem.

Sizin ideal **kutsal mola anları** karışımınız nedir?

Benim kendi kendime iyi bakma-kutsal mola anları listem şöyle:

- Romantik komedi izlemek
- Masaj yağlan, duş jelleri, kokulu mumlar gibi kokulan koklamak
- Sabah erkenden spor yapmak
- Uzun bir duş yapmak
- Günlük yazmak
- Kitap okumak
- Tek başıma yürüyüşe çıkmak
- Kulaklıkla müzik dinlemek (Özellikle sakinleştirici müzikler)
- Kitapçıda dolaşmak
- Pinterest'te sevdiğim konulan incelemek
- Evi toplu tutmak
- Erken yatmak

Size kendi listenizi oluşturmanızı öneriyorum ama muhtemelen şu anda kâğıt kalemi alıp oluşturacağınız liste, zaman içinde revizyona uğrayacak. Denedikçe hangisinin size iyi geldiğini keşfedeceksiniz ve böylece tamamen size özgü bir liste oluşacak. Amacınız, her gün bu listeden en az bir maddeyi mutlaka yapmak olmalı. Çok uzun zamanlar ayırmanız gerekmiyor. Örneğin çalışma masamda en sevdiğim parfüm durur ve birkaç saniye gözlerimi kapatıp onu koklarım. Bu bile bir mikro mola anıdır. Mola anlan için hafta sonunu, tatili,

mesainin bitmesini beklemeyin. Enerjinizi mikro mola anlarıyla doğru yöneterek, içedönük tükenmişliğin önüne geçin ve enerjinizin iplerini elinize alın.

"Hemen her şey, fişini birkaç dakika çekip tekrar taktığınızda çalışır. Siz de öyle."

Anne Lamott

4. İdeal bir hayata doğru

İdeal hayat tanımınız nasıldır?

Benim için çok küçük yaşlardan beri ideal hayatın tanımı, kendime ait bir odamın olduğu, yazıp çizdiğim, bol miktarda yalnız vakit geçirip okuyup ürettiğim bir yer. Aslında böyle bir hayat yaratmak için son derece uygun bir temelim var; psikoloji okudum ve bu alanda bir kariyer yapmak, tek kişilik bir ofis, yazmaya yoğunlaşmak gibi imkânlar hep elimde. Fakat ben kendimle ilgili ideal hayatı yazarken, içimdeki bir yön bu hareketsiz, durağan, sakin ve genellikle yalnız hayata bir türlü razı olamadı. İçimin o yanı insanlarla daha fazla bağlantı kurmak ve en önemlisi çok gülmek, eğlenmek, o **dış** dünyanın hareketine ve hızına katılmak istiyordu.

Sizin ideal hayat listenizin de böyle çelişkiler barındırıyor olması muhtemel. Bir aile kurup birkaç çocuk yapmak, bir içedönük için eşiğini zorlayacak bir seçim olabilir. Benimki gibi reklam sektöründe bir iş hayatım seçmek ve dünyanın en dışa-dönük ortamlarından birinde yaşamaya karar vermek de öyle. Eğer hayalinizdeki hayat, yüzde 100 içedönüklüğe adanmış bir

hayatsa ve bunu bozacak büyük küçük her şey sizi sinirlendirecekse, bu zor bir seçim olur. Rahatsız edilmenin imkânsız olduğu bir kişisel alan, ipleri tamamen sizin elinizde olan bir iş, bir iki tatminkâr ilişki ve sessiz bir yaşam idealimiz olabilir. Ama istemeye devam edeceğimizi unutmamak gerek. Bir kitap yazmak, bir konuşma yapmak, kalabalık bir arkadaş masasında yemek yemek isteyeceğiz. Terfi etmek, bir ekip yönetmek, daha büyük bir dükkân açmak, kendi pansiyonumuzu açıp misafirleri ağırlamak isteyeceğiz. Yol üstünde belirecek **istek**lerimiz bir tekilde bizi kaçınılmaz olarak içedönük dünyamızın yüzde 100 saf ve dokunulmamış halinden çıkmaya zorlayacak.

Bu yol ayrımına geldiğinizde bir seçenek de kendinizi zorlamak. İçedönüklüğün zaten bir **lüks** olduğunu, kendine zaman ayırmanın, yalnız kalıp kafa dinlemenin, sessizce oturmanın sizin hayatınızda gerçek olamayacak kadar lüks ihtiyaçlar olduğunu düşünebilirsiniz. Böylece, "Benim çocuklu, çalışan, kalabalık aileli hayatımda bunlara yer yok" deyip içedönüklüğünüzü yok saymaya karar verebilirsiniz. Ancak birçok içedönüğün seçtiği yanlış bir strateji bu.

İş hayatına ilk girdiğimde ben de bunu denedim. 24 saat çalışsam ancak yetişebildiğim bir işim vardı ve ben kendime, eğer kariyer basamaklarım tırmanmak istiyorsam, bu **kendime özgü** anlarımdan, dinlenme ve sakin, yalnız kalma ihtiyacımdan vazgeçmek zorunda olduğumu söyledim. Böylece bilinçli bir şekilde tüm içedönük ritüellerimle vedalaştığım ve günün uyanık olduğum her saati mail, telefon ve toplantı trafiği içinde çalıştığım bir hayatı yaşadım.

Sonuç?

Hastalanmaya başlıyordum. Ruhen ve fiziken çöküyordum. Kendime vermediğim mola anlan, dev mola ihtiyaçları halinde kıyıya vuruyordu. Tükenmişliğin son noktasına gelmiştim ve bir noktada sanki bir sene bir odada tek başıma otursam yine de dinlenemeyecekmişim hissine kapıldım. O günlerden birinde telefonumu kapattım ve kendimi sabahın ilk vapuruyla Büyükada'ya attım. Uzun uzun yürüdüm, sadece yürüdüm. Saatlerce yürüdükten sonra bir kafeye oturup kahve sipariş ettim. Bacaklarım zonkluyor ve dizlerim ağrıyordu. Çantamdan defterimi çıkarıp şunu yazdım: "Bundan sonra, sadece kendi ritmimde dans edeceğim. Böylece kendime iyi bakmaya ve onu daima ilk sıraya koymaya karar verdim. Bu sadece içedönükler için değil, herkes için elzem, hayati ve son derece gerekli bir karar. Kendinize işte en önem verdiğiniz proje gibi öncelik vermediğinizde, hayat ellerinizden akıp gidiyor ve bir süre sonra denge kayboluyor, tükenmişlik geliyor. Ama özellikle konu pilleri çabuk biten içedönükler olduğunda, kendine iyi bakmak elzem bir hale geliyor.

Öyleyse ideal hayatımız, birbiriyle çelişen, zamanla değişen isteklerimizin ortak bir paydada toplanabildiği bir hayat. Hepsinin içinde, mikro mola anlarımızı koruyabildiğimiz, kendimize özgü tarzımıza sadık kalabildiğimiz bir hayat. Büyük seçimler yaparken kendi doğamızı göz önünde bulundurmak iyi fikir. Nasıl bir işe girdiğiniz, kiminle evlendiğiniz ya da nerede yaşadığınız gibi konular, sizin iyi olma ve iyi hissetme halinizi büyük ölçüde etkileyecektir.

5. Bildirimleri açmak ister misiniz?

Enerjimizi her saniye elimizden almak için uğraşan bir dünyada yaşıyoruz. Telefon uygulamalarının her biri, bize her

istediğinde bildirim göndermek istiyor. WhatsApp'ta bulunduğumuz onlarca grupta birçok kişi mesajlarım on parça hâlinde gönderiyor, bankamız kampanyalarla ilgili sürekli arama yapıyor. Her mesaj için bildirim sesimiz açık, her uygulama için tüm izinlerimiz verilmiş durumda. Her zaman aranabilir halde olmak bizi kısa sürede tüketen, görünmeyen küçük uyaranlardan biri. Enerjinizi altın gibi korumayı öğrenmek zorundasınız. Bir bildirime izin vermenin bile büyük bir seçim olduğunu unutmayın. Gerçekten ama gerçekten önemsedikleriniz hariç, okuduklarınıza, dinlediklerinize, haber aldıklarınıza dikkat edin. Hepsinin ama hepsinin enerjinizin bir parçasını kemirdiğim unutmayın. Geri almak için vakit ve emek harcadığınız enerjinizi çarçur etmemek, yine sizin sorumluluğunuzda.

6. Bölüm
Kendi karanlığını tanımak

İçedönükler olarak, özellikle yetenekli olduğumuz yönleri, potansiyelimize nasıl ulaşacağımızı, nasıl güçleneceğimizi ve dengede hissedeceğimizi konuştuk. Peki, içedönüklerin karanlık yönlerine de bakmaya var mısınız?

İçedönükler olarak karanlık yönlerimiz genellikle, enerjimizi koruma çabamızdan geliyor. Bir önceki bölümde konuştuğumuz gibi, enerjimizi doğru yönetmek ve kutsal mola anlarım önceliğimiz yapmak, bizim iyi hissetmemiz için hayati. Ancak enerjimizi kendimize saklamak ve fazladan enerji harcamamak için ne zaman enerji tasarrufu moduna geçeceğimizi doğru ve bilinçli bir şekilde seçmemiz gerekiyor. İşte madde madde "İçedönükler kendini nasıl sabote eder?" sorusunun cevaplan.

1. Çatışmadan kaçınmak

Her türlü tartışma ortamı, bizim için enerjimizi vakum gibi emen, asla içinde bulunmak istemediğimiz ve bir an önce kurtulmak isteyeceğimiz ortamlar. Bir tartışmanın enerjisi, bizim için çok büyük bir uyaran ve bundan kaçınmak bizim için çocukluktan beri öğrendiğimiz bir strateji.

Bir tartışma anında, sırf tartışma bitsin diye, öyle düşünmeseniz dahi karşınızdakinin fikrini kabul etmiş gibi

yaptığınız oldu mu hiç? Ya da kendi fikrinizi söylemekten kaçındığınız?

Sırf çatışma olmasın diye gerekeni yapmamak, bizim karanlık yönlerimizden biri. Kendi adıma bunu en çok marketten aldığım bozuk bir malzeme ile ilgili yaşıyorum. Elbette bu bozuk malzemeyi markete geri götürüp, durumu anlatıp, karşılığında yaptığım ödemeyi veya aynı ürünün yenisini alabileceğimi biliyorum. Ama bütün bunlar benim için büyük bir tantana. Bu yüzden genelde göz göre göre bozuk ürünü çöpe atmakla yetiniyorum.

Bunu okulda, işte veya daha büyük konularda yaşayabilirsiniz. "Ya kabul edilmezse?" diye, sırf o diyalogu yaşamamak için hiç zam istemeyebilirsiniz. Sırf kabul etmez diye, o hocadan size bir telafi sınavı yapmasını hiç istemeyebilirsiniz. Oysa her ne kadar bizi çok zorluyor olsa da zorlu diyaloglara hazır olmamız gerekir.

Kendi adıma böyle anlarla -nispeten- baş etmeyi bu anlara hazırlıklı olarak öğrendim. O anki enerji seviyeme bakmadan bir anda kendimi bir tartışmanın içine atmak, mesela uzun ve yorucu bir günün ardından marketteki kasiyerle bozuk yoğurt tartışmasına girmek beni gerçekten de tüketir. Dolayısıyla ipleri benim elimde olan çatışma anlarım, enerjimin mümkün olduğunca yerinde olduğu zamanlara almayı seçiyorum. Peki, ya çatışma anının zamanı bizim elimizde değilse?

Böyle zamanlarda, bazen daha büyük bir amaç için anlık rahatımızı feda edebileceğimizi kendimize hatırlatmak işe yarayabiliyor. Ayrıca bu çatışmayı hakkıyla yönetir, söylenmesi gerekeni söyler ve savunulması gerekeni savunursanız sonrasında kendinize harika bir mola sözü verebilirsiniz.

Çocukken annem, aşı olduktan sonra beni sevdiğim bir şey yemeye ya da oyuncakçıya götürürdü. O an yaşadığım stresin ardından bana bir rahatlama hediyesiydi bu. Siz de kendinize bu hediyeyi verin ve çatışma anlarında kendinize hediyenizi hatırlatın.

2. Boş vermek

Hedeflerinizden vazgeçer misiniz?

Ben onlarca hedef ve hayalimden yıllar içinde vazgeçtim. Kimilerini yan yolda kimilerini tam başarmak üzereyken bıraktım. Dönüp baktığımda, vazgeçme anlarım hep uyaranların bana aşın geldiği, kendimi bu karmaşanın içinde daha fazla devam edebilecek gibi hissetmediğim anlardı. Dönüp baktığımda, aslında o anlarda tamamen vazgeçmek ve boş vermek yerine kendime bir mola versem yola devam edebileceğimi fark ettim. Bir şey çok fazla geldiğinde çekip gitmek yerine mola vermek opsiyonunu düşünmek bizim için önemli. Örneğin tiyatro kursunu, piyano eğitimini, şan dersini, dans kulübünü bıraktığım anlan düşünüyorum. Hepsini de bana çok fazla geldiği ve bu disipline daha fazla dayanamayacağım için bırakmıştım. Herkes her hafta devam ederken kendim için daha fazla mola almayı düşünemiyordum bile. Bakış açım, **bir şeyi ya herkesin yaptığı şekliyle yap ya da bırak** şeklindeydi. Oysa **yapmak** ve **bırakmak** arasında koca bir opsiyonlar alanı var. Mola verebilir, sonra devam etmek için ara verebilir, devam etmek isteyip istemediğinizi düşünmek için biraz sessiz zaman yaratabilirsiniz. Uyaranların çok fazla geldiği ilk anda bırakıp gitmek ve her şeyi boş vermek, uzun vadede mutlu eden bir strateji olmayacak.

3. Kabuğuna çekilmek

Dış dünyadaki gürültü, diyalog ve aksiyon fazla geldiğinde bazen kendimizi kapatırız. Ben bunu kalabalık gruplarda çok sık yapardım. Diyalogdan tamamen çıkar, görünmez biriymiş gibi davranırdım. Ya da toplantının başında bir fikri savunurken, toplantının sonlarına doğru enerjim tükendiği için tamamen oyun dışına çıkar, tek laf etmez ve toplantının sonunu kaderine bırakırdım. Uyaranlar çok fazla geldiğinde kendini kapatmak, kısa vadede bizi rahatlatan ama uzun vadede kaybettirme ihtimali yüksek bir strateji. Eğer mümkünse, kendinizi ortamdan soyutlamak yerine, mola ihtiyacınızla ilgili açık konuşun: Toplantıya ara vermeyi ya da sohbetin arasında tatlı siparişi vermeyi önerin. Kendinizi kapatmak yerine, topluluğa mola teklif etmeyi deneyin. Emin olun genellikle herkesin bir molaya ihtiyacı vardır ve içinden sessizce başka birinin bunu dile getirmesini diliyordun Yıllardır, özellikle toplantılarda, mola vermeyi önerdiğim ve kabul edilmeyen bir durum hiç olmadı. Daha ziyade herkes onlara arada bir dinlenme fırsatı yarattığım için yüzüme büyük bir minnettarlıkla baktı. Bir sonraki seferde ortamdan soyutlanmak yerine, kısa bir mola verip ortama, konuya ve diyaloga tekrar dahil olmayı deneyin.

4. İnsanlardan kaçmak

İnsanlarla diyaloga girmek yorucu olduğu için yalnızlığı tercih ettiğiniz oluyor mu? Bahsettiğim, mola anlarından daha fazlası. Örneğin sırf bunun için bir ev arkadaşıyla yaşamak yerine tek başına yaşamayı tercih ediyor musunuz? Neredeyse her hafta sonu evde kendinize zaman ayırmak, binleriyle buluşmaktan daha cazip geliyor mu? Az insanla muhatap

olmanın, zihnimizi daha sakin tuttuğu kesin. Ama bu, sosyalleşme ihtiyacımızı baltalayan büyük bir seçim. Sırf zihinsel rahatlığımızı korumak pahasına arkadaşlıklardan ve ilişkilerden vazgeçmek, sürdürülebilir olmayan ve uzun vadede bizi üzecek bir strateji.

Oysa insanlardan kaçmak yerine, ilişkilerimizin dozajını ayarlayabiliriz. Her hafta sonu geniş arkadaş grubuyla yemeğe gitmek size uymayabilir; ancak bunun çözümü gruptan çıkmak yerine, buluşmaların ayda bir tanesine giden biri olmayı seçmek de olabilir. Özellikle pandemi sonrası evden çalışma, online alışveriş derken insani diyalogları oldukça azaltmış durumdayız. Öyle ki artık bir insanla yüz yüze görüşmek lüks olmuş durumda. Bu biz içedönüklerin lehine bir enerji tasarrufu ve aynı zamanda güzel bir mola. İnsanlarla görüşme fırsatımız olduğu zamanlarda ise, o anların ve ilişkilerin kıymetini bilmek yapabileceğimiz en iyi şey.

Kapanış

Bu kitabın sonunda, kendi içedönüklüğünüzle ilgili oldukça içgörü edinmiş olduğunuzu umuyorum. Bir içedönüğün **nedenlerini** ve **nasıllarını** öğrendiniz.

Peki şimdi ne yapacaksınız?

İçedönüklükle ilgili harekete geçmeye karar vermek başlı başına bir stres kaynağı. Bu nedenle, eğer bu kitapta öğrendiklerinizi aynı anda ve tamamen hayatınıza katmak için kendinize baskı uygularsanız, sonunda bu işten tamamen vazgeçip 'Tamam ben böyle iyiyim" demeniz muhtemeldir.

Dolayısıyla size, bu kitaptan kendinize uygun bulduğunuz aksiyonları, çok küçük günlük ödevlere bölmenizi öneriyorum. Eğer içedönüklüğünüzle ilgili çalışmak bir yılınızı alacaksa, bırakın alsın. Hızlı bir formül, basit bir çıkış yolunu seçmek yerine bu bilgileri sindirdiğinize ve kendinize özgü yolunuzda ilerlemeye hazır olduğunuza emin olun.

Bu yolculuğun her adımında, kendinize şefkatle yaklaşmayı unutmayın. Her bir saniye, cesur bir yolculuğa çıktığınızı ve kendi potansiyelini keşfetme yolunu aramaya çıkan az sayıda kişiden biri olduğunuzu kendinize hatırlatın.

İçedönük bir hayatın, mutlu, doyumlu ve siz istediğiniz zaman tüm dışadönük nimetlerden de faydalanılan bir hayat olabileceğini, ilk elden deneyimledim.

Bu kitabın sizin için de yolculuğunuzda iyi bir eşlikçi ve dönüştürücü olmasını tüm kalbimle diliyorum.

Susanlar, kendi içinde kaybolanlar, kalabalıklar içinde bunalanlar ve kendi kabuğunda yaşamaya bayılanlar, hazırsanız sizin gibi bir içedönük kapınızı tıklatıyor!

Çocukluğunuzdan beri,

- “Neden konuşmuyorsun?”
- “Ne kadar soğuksun!”
- “Biraz sesin çıksın!”

gibi cümleleri fazlasıyla duyduysanız ve hep iç’iniz daha zengin olduğu halde dışadönük olmadığınız için dış’landıysanız ve buna iç’lendiyseniz ve şimdi içi dışı bir yapmak niyetindeyseniz işte fırsat...

Bilin ki: Sizden daha üstün bir dünyaya ayak uydurmaya çalışmıyorsunuz; sahip olduğunuz ödülleri dünyayla paylaşmak için dışadönüklerle eşitsiniz. Dünya bir içedönük için ne kadar bilinmez ise bir dışadönük için de öyle.

Kendisi de bir içedönük olan Gözde Attila dürüst bir yalınlıkla aktarıyor yaşadıklarını. Kendini nasıl bulduğunu anlatırken sizin de kendi yolunuzu bulmanız için bütün içtenliğiyle ışıklı ipuçları bırakıyor sayfalara.