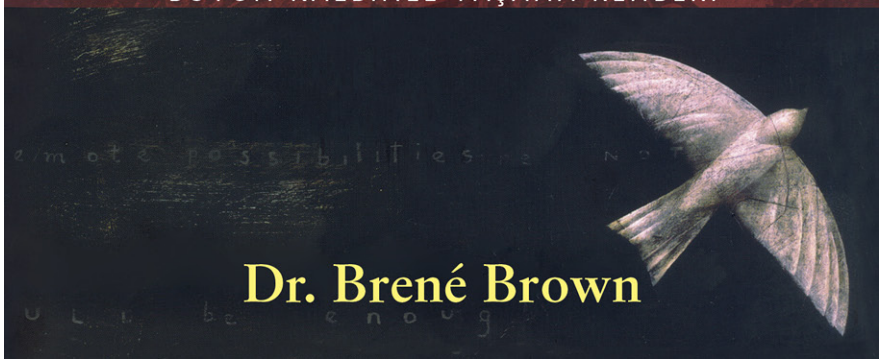
New York Times Bestseller #1

MÜKEMMEL olmamanın HEDİYELERİ



OLMANIZ GEREKTİĞİNİ DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ
KİŞİYİ BIRAKIN
OLDUĞUNUZ KİŞİYİ KUCAKLAYIN

BÜTÜN KALBİNLE YAŞAMA REHBERİ



Dr. Brené Brown

MÜKEMMEL

olmamanın

HEDİYELERİ



Telif Hakkı © Brené Brown
©2020 BUTİK YAYINCILIK ve KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. A.Ş.

Bu kitabın tüm yayın hakları Türkiye'de BUTİK YAYINCILIK'a aittir.
Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın
hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Yayıncı Sertifika No: 45507
Editör: Zeynep Birinci Güler
Çeviri: Işıl Ölmez

Dizgi, Mizanpaj:
Mineral Görsel İletişim Hizmetleri
Tel: 0212 289 30 10
www.mineraltasarim.com

Baskı, Cilt:
Yıldız Matbaa Mücellit
Maltepe Mah. Gümüşsuyu Cad. Dalgıç İş Merkezi No: 3 Kat: 2
Topkapı - Zeytinburnu
Tel: 0212 613 17 33
Matbaa Sertifika No: 33837

butik

BUTİK YAYINCILIK VE KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. A.Ş.
Davutpaşa Cad. Emintaş Kazım Dinçol San. Sit. No: 81/257
Topkapı - İstanbul Tel: 0212 612 05 00 Faks: 0212 612 05 80
www.butikyayincilik.com • info@butikyayincilik.com

Steve, Ellen ve Charlie’ye.
Sizleri bütün kalbimle seviyorum.



önsöz

Hikâyemize sahip çıkmak ve bu süreç içinde kendimizi sevmek, yapacağımız en cesurca şeydir.

Bir kalıbı bir kez gördüğünüzde, onu gör-*memiş* gibi yapamazsınız. Bana güvenin, denedim. Ancak aynı hakikat kendini tekrarlamaya devam ettiğinde, bu yalnızca bir rastlantıymış gibi davranmak zordur. Örneğin, kendimi altı saatlik uykuyla iş görebileceğime ikna etmek için ne kadar çabalasam da, sekiz saatten az her şey beni sabırsız, kaygılı yapıyor ve karbonhidrat peşinde koşmama neden oluyor. Bu bir kalıptır. Ayrıca berbat bir erteleme kalıbına sahibim: Hep yeniden bütün evi toplayarak ve ofis gereçleri ve organizasyon sistemleri satın almaya çok fazla zaman ve para harcayarak yazma işini erteliyorum. İstisnasız her seferinde.

Eğilimleri gör-memenin imkânsızlığının bir nedeni, beyinlerimizin kalıpları arayıp bulacak ve onlara anlam yükleyecek şekilde tasarlanmış olmasıdır. İnsanlar anlam-yapıcı canlılardır. Ve öyle ya da böyle, beynimde gerçekten bunu sağlayacak şekilde ince bir ayar söz konusudur. Yıllarımı bunu öğrenmeye verdim ve şimdi de hayatımı bundan kazanıyorum.

Bir araştırmacı olarak, düşünce, davranış ve duygularımızdan anlam çıkarmamıza yardım eden ince bağlantıları, ilişkileri ve kalıpları belirleyebilmek ve adlandırabilmek için insan davranışını gözlerim.

Yaptığım şeyi seviyorum. Kalıp avcılığı harika bir iş ve aslında meslek hayatım boyunca gör-meme konusundaki çabalarım tam anlamıyla kişisel yaşamıma ve inkâr etmeyi sevdiğim şu mahcup edici kırılganlıklara ayrılmıştı. Bunların hepsi 2006'da, bu sayfaları dolduran araştırma beni tepetaklak ettiğinde değişti. Meslek hayatımda ilk kez kendi araştırmamı gör-

memek için her şeye razıydım.

Bu noktaya kadar mesleğimi utanç, korku ve kırılganlık gibi zor duyguları araştırmaya adamıştım. Utanç üzerine akademik yazılar yazmış, ruh sağlığı ve bağımlılık uzmanları için utanca karşı dirençlilik ders programları geliştirmiş ve utanca karşı direnç hakkında *I Thought It Was Just Me* (*Yalnız Ben Böyleyim Sanıyordum)* adında bir kitap yazmıştım.[1]

Ülkenin her yerinde yaşayan farklı erkek ve kadınlardan –yaşları on sekizle seksen yedi arasında değişiyordu– alınan binlerce hikâyenin toplanması aşamasında, hakkında daha çok şey bilmek istediğim yeni kalıplar gördüm. Evet, hepimiz yeterli olmamanın utanç ve korkusuyla mücadele ederiz. Ve, evet, birçoğumuz esas benliklerimizin görülmesinden ve bilinmesinden korkarız. Ancak bu dev veri yığınının içinde şaşırtıcı ve ilham verici hayatlar süren erkek ve kadınların birbiri ardına gelen hikâyeleri de vardı.

Kusurluluk ve kırılganlığı kucaklamanın gücüyle ilgili hikâyeler dinledim. Keyifle, minnettarlık arasındaki kaçınılmaz bağlantıyı ve dinlenme ve oyun gibi hafife aldığım şeylerin sağlığımız açısından beslenme ve egzersiz kadar hayati önem taşıdığını öğrendim. Bu araştırmanın katılımcıları kendilerine güveniyorlardı ve sahicilik ve sevgi ve aidiyet konularında benim tamamen yabancısı olduğum bir biçimde konuştular.

Bu öyküleri bütün olarak görmek istiyordum, bu yüzden bir dosya ve bir keçeli kalem kaptım ve etikete aklıma ilk gelen kelimeyi yazdım: *Bütün Kalbinle*. Henüz bunun ne anlama geldiğinden emin değildim ama bu hikâyelerin bütün kalbiyle yaşayan ve seven insanlar hakkında olduğunu biliyordum.

Her şeyi bütün kalbinle yapıyor olma durumu konusunda pek çok sorum vardı. Bu insanlar neye değer veriyorlardı? Yaşamlarında bütün bu dirençliliği nasıl yaratıyorlardı? Temel kaygıları neydi ve bunları nasıl çözüyor veya ele alıyorlardı? Herkes bütün kalbiyle yaşayabilir mi? İhtiyacımız olan şeyi geliştirmek için gereken nedir? Engelleyen nedir?

Hikâyeleri incelemeye ve tekrarlanan temaları aramaya başladığımda, kalıpların genellikle iki sütundan birinde yer aldığını fark ettim: Kolaylaştırmak adına, bunları önce *Yapılacaklar* ve *Yapılmayacaklar* diye sınıflandırdım. *Yapılacaklar* sütunu silme değerlilik, dinlenme, oyun, güven,

inanç, önsezi, umut, sahicilik, sevgi, aidiyet, keyif, minnettarlık ve yaratıcılık gibi kelimelerle doluydu. *Yapılmayacaklar* sütunundan ise kusursuzluk, hissizleşme, kesinlik, bitkinlik, kendine yeterlik, havalı olmak, kabul edilmek, yargılama ve az bulunurluk gibi kelimeler dökülüyordu.

Afiş kâğıdından ilk kez geriye çekilip her şeyi incelediğimde nefesim daraldı. "Hayır. Hayır. Hayır. Bu nasıl olur?" diye mırıldandığımı hatırlıyorum.

Listeleri kendim yazmama rağmen, onları okurken dehşete kapılmıştım. Veri kodlarken, dalgın araştırmacı havasına girerim. Tüm dikkatimi hikâyelerde dinlediklerimi doğru bir şekilde yakalamaya veririm. Bir şeyi nasıl söyleyeceğimi değil, sadece araştırmaya katılanların onu nasıl söylediğini düşünürüm. Bir deneyimin benim için ne anlam ifade ettiğini değil, sadece bana ondan bahseden kişiye ne anlam ifade ettiğini düşünürüm.

Kahvaltı odamın masasının kırmızı sandalyesine oturdum ve uzun uzun bu iki listeye baktım. Gözlerim yukarı aşağı ve sağdan sola gezindi. Bir noktada, az önce birisi kötü bir haber vermiş gibi, sahiden gözlerimde yaşlarla ve elimle ağzımı kapatarak orada öylece oturduğumu hatırlıyorum.

Haberler gerçekten de kötüydü. Bütün kalbiyle yaşayan insanların tıpkı benim gibi olduğunu ve benimle aynı şeyleri yaptıklarını bulacağımı sanıyordum: çok çalışmak, kurallara uymak, doğruya ulaşıncaya kadar yapmaya devam etmek, daima kendimi daha iyi tanımaya çalışmak, çocuklarımı tam kitabına göre yetiştirmek…

On yıl utanç gibi zor konular üzerinde çalıştıktan sonra, "doğru yaşadığımın" onaylanmasını hak ettiğime hakikaten inanıyordum.

İşte o gün (ve o günden sonra her gün) aldığım zorlu ders:

Kendimizi ne kadar tanıdığımız ve anladığımız ciddi derecede önemlidir ama bütün kalbinle yaşamak için daha da gerekli başka bir şey vardır: kendini sevmek.

Bilgi önemlidir, ancak kim olduğumuzu keşfetmek için çalışırken kendimize karşı nazik ve kibar davranıyorsak. Her şeyi bütün kalbinle yapma durumu, bilgi edinmek ve güç talep etmekle ilgili olduğu kadar hassasiyetimizi ve kırılganlığımızı benimsemekle de ilgilidir.

Ve o günün belki de en acı verici dersi beni o kadar derinden etkiledi ki nefesim kesildi: Veriye göre sahip olmadığımız şeyi çocuklarımıza

veremeyeceğimiz açıktı. Bütün kalbimizle yaşama ve sevme yolculuğumuzda bulunduğumuz yer, ebeveynlik başarısının, yöntem gösteren kitaplardan öğrenebileceğimiz herhangi bir şeyden çok daha kuvvetli bir göstergesidir.

Bu yolculuk eşit ölçüde kalp işi ve kafa işidir ve o kasvetli kasım günü orada otururken, kendi kalp çalışmamda geri kaldığım benim için açıktı.

Sonunda ayağa kalktım, keçeli kalemimi aldım, *Yapılmayacaklar* listesinin sonuna bir çizgi çektim ve sonra çizginin altına *ben* kelimesini yazdım. Benim mücadelelerim listenin bütününde kusursuz bir biçimde tanımlanmış gibi görünüyordu.

Kollarımı sıkıca göğsümün üzerinde kavuşturdum, koltuğuma iyice gömüldüm ve *Bu gerçekten harika. Tam kara listeye göre yaşıyorum*, diye düşündüm.

Az önce gözler önüne serilen her şeyi gör-memiş gibi yapmaya ve silmeye çalışarak yaklaşık yirmi dakika evin içinde oradan oraya dolandım ama kelimeleri uzaklaştırmayı başaramadım. Geriye dönemedim, bu yüzden en iyi ikinci şeyi yaptım: Bütün afiş kâğıtlarını düzgün bir şekilde katladım ve sonra yatağımın altına güzelce sığan plastik kutunun içine, Noel'de kullandığım paket kâğıtlarının yanına tıktım. O kutuyu Mart 2008'e kadar bir daha açmayacaktım.

Bundan sonra kendime gerçekten iyi bir terapist buldum ve hayatımı ebediyen değiştirecek bir yıllık ciddi bir ruhsal çalışmaya başladım. Terapistim, Diana ve ben ilk görüşmeyi hatırladıkça hâlâ kahkahalarla güleriz. Birçok terapistin terapisti olan Diana "Pekâlâ, neler oluyor?" sorusuyla başladı. *Yapılacaklar* listesini çıkardım ve sakin bir şekilde "Bu listedeki şeylerin daha fazlasına ihtiyacım var. Bazı özel ipuçları ve araçlar faydalı olurdu. Derin bir şey değil. Çocukluk ıvır zıvırları falan yok" dedim.

Uzun bir yıldı. Blogumda 2007 ~~Çöküntüsü~~ Ruhsal Uyanışı olarak bundan sevgiyle söz ediyorum. Benim açımdan ders kitaplarında geçen çöküntüye benziyordu ama Diana buna ruhsal uyanış adını verdi. Sanırım her ikimiz de haklıydık. Aslında biri olmadan diğerine sahip olup olamayacağınızı sorgulamaya başlıyorum.

Elbette bu çözülmenin Kasım 2006'da yaşanması tesadüf değil. Yıldızlar bir çöküntü için mükemmel şekilde dizilmişti: Yakın zamanda şekeri ve unu bıraktığım için sinirliydim, doğum günüme birkaç gün kalmıştı (daima uzun

uzun düşünerek geçirdiğim bir zaman), çalışmaktan yıpranmıştım ve tam *orta yaş çözülümünün* doruğundaydım.

İnsanlar orta yaşta başımıza gelene "kriz" diyebilir ama öyle değildir. Bu bir çözülümdür yaşamanız "gerektiği" düşünülen hayatı değil, yaşamak istediğiniz hayatı yaşamak için dayanılmaz bir çekim hissettiğiniz bir zamandır. Çözülüm, evren tarafından olmanız gerektiğini düşündüğünüz kişiyi bırakmaya ve olduğunuz kişiyi kucaklamaya davet edildiğiniz bir zamandır.

Orta yaş kesinlikle büyük çözülüm yolculuklarından biridir ama yaşamlarımızın seyri boyunca başımızdan geçen başkaları da vardır:

- evlilik
- boşanma
- ebeveyn olma
- alkol bağımlılığından kurtulma
- taşınma
- boş yuva
- emeklilik
- kayıp veya travma yaşamak
- iliğini kemiğini kurutan bir işte çalışmak

Evren uyarı ikazları konusunda yetersiz değildir. Sadece biz erteleme düğmesine basmakta hızlıyızdır.

Oysa sonunda, yapmak zorunda olduğum işin pis ve derin olduğu ortaya çıktı. Bata çıka yol aldım ve ta ki bir gün bitkin bir haldeyken ve seyahat ayakkabılarımın üzerinden hâlâ ıslak çamur süzülürken şunu fark edene kadar, "Aman Tanrım. Farklı hissediyorum. Keyifli ve gerçek hissediyorum. Hâlâ korkuyorum ama aynı zamanda gerçekten cesur hissediyorum. Bir şey değişti; bunu kemiklerimde hissedebiliyorum".

Hiç hissetmediğim kadar sağlıklı, keyifli ve minnettardım. Daha sakin ve aklı başında ve anlamlı bir şekilde daha az kaygılı olduğumu hissediyordum. Yaratıcı yaşamımı yeniden ateşlemiş, ailem ve arkadaşlarımla yeni bir biçimde tekrar bağ kurmuş ve en önemlisi, hayatımda ilk kez kendi tenimin içinde tamamen rahat hissetmiştim.

Ne hissettiğim konusunda daha çok, "insanların ne düşüneceği" konusunda

daha az endişelenmeyi öğrendim. Yeni sınırlar oluşturuyordum ve memnun etme, performans sergileme ve mükemmelleştirme ihtiyacımdan kurtulmaya başladım. *Elbette* demek (ve daha sonra içerlemiş ve sinirli olmak) yerine *hayır* demeye başladım. "Eğlenceli görünüyor ama yapacak çok işim var" veya "Bunu …… olduğum zaman (daha zayıf, daha rahat, daha hazırlıklı) yapacağım" yerine "Ah, tabii ki evet!" demeye başladım.

Diana'yla birlikte bütün kalbimle yaptığım kendi yolculuğumun üzerinde çalışırken, elime geçirebildiğim her ruhsal uyanış öyküsü dahil, kırka yakın kitap okudum. Bunlar inanılmaz faydalı yol göstericilerdi ama hâlâ ilham, kaynak sunabilecek ve temelde bir ruh yolcusunun bir çeşit yoldaşı vazifesini görebilecek bir rehber kitabın açlığını çekiyordum.

Bir gün, komodinimin üzerine tehlikeli bir şekilde istiflenmiş yüksek kitap yığınına boş boş bakarken, kafama dank etti! *Bu hikâyeyi bir anı yazısında anlatmak istiyorum*. Alaycı, ukala bir akademisyenin, bütün yetişkin yaşamını alay ederek geçirdiği kalıplaşmış yargının her bir parçasına dönüşmesinin hikâyesini anlatacağım. Günlerini lütuf, sevgi, minnettarlık, yaratıcılık, sahicilik gibi şeylere kafa yorarak geçiren orta yaşlı, alkol bağımlılığından kurtulan, sağlık konusunda bilinçli, yaratıcı, hemen yüz göz olan ruhaniyet peşinde bir insan haline nasıl geldiğimi ve düşündüğümden daha mutlu olduğumu itiraf edeceğim. Buna *her şeyi bütün kalbinle yapmak* diyeceğim.

Anı yazısını yazmadan önce, bütün kalbinle yaşamak üzerine rehber bir kitap yazmak için bu araştırmayı kullanmam gerek! diye düşündüğümü de hatırlıyorum. 2008'in ortalarında, üç dev kutuyu defterler, günlükler ve veri yığınlarıyla doldurmuştum. Sayısız saatler boyunca yeni araştırma da yapmıştım. Elinizde tuttuğunuz kitabı yazmak için tutkulu bir arzu dahil, ihtiyacım olan her şeye sahiptim.

Listenin ortaya çıktığı ve benim bütün kalbimle yaşamadığımın ve sevmediğimin idrakine gömüldüğüm o uğursuz Kasım gününde, tümüyle ikna olmuş değildim. Listeyi görmek, ona tamamen inanmak için yeterli değildi. İnanmak… kendime ve farklı bir hayat sürme ihtimaline inanmak için çok derin kazmak ve *bilinçli bir tercih* yapmak zorundaydım. Çok fazla sorgulama, sayısız gözyaşı ve mutlu anlardan oluşan dev bir birikimden sonra, inanmak görmeme yardım etti.

Bu süreç boyunca hikâyemize sahip çıkmanın ve kendini sevmenin daima yapacağımız en cesurca şey olduğunu şimdi görüyorum.

Bütün kalbinle yaşanan bir hayat geliştirmenin bir hedefe ulaşmaya benzemediğini şimdi görüyorum. Bu iş, gökyüzünde bir yıldıza doğru yürümek gibidir. Asla gerçekten varmayız ama doğru yönde ilerlediğimizi kesinlikle biliriz.

Cesaret, şefkat ve bağlantı gibi armağanların ancak kullanıldığı zaman işe yaradığını şimdi görüyorum. Her gün.

On yol işaretinde görünen *geliştirme* ve *bırakma* çalışmasının "yapılacaklar listesi" malzemesi olmadığını şimdi görüyorum. Bu, başardığımız veya elde ettiğimiz ve sonra da listede işaretlediğimiz bir şey değildir. Yaşam işidir. Ruh işidir.

Bana göre, inanmak görmekti. Önce inandım ve ancak ondan sonra kendimizi, ailelerimizi ve toplumlarımızı gerçekten değiştirebileceğimizi görebildim. Tek yapmamız gereken bütün kalbimizle yaşama ve sevme cesaretini bulmaktır. Bu yolculuğa sizinle birlikte çıkmak bir onurdur!

---

1 Brené Brown, *Connections: A 12-Session Psychoeducational Shame-Resilience Curriculum* (Center City, MN: Hazelden, 2009); Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (but it isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (New York: Penguin/Gotham Books, 2007); Brené Brown, *Contemporary Human Behavior Theory: A Critical Perspective for Social Work'*te "Shame Resilience Theory," gözden geçirilmiş baskı, editör Susan P. Robbins, Pranab Chatterjee ve Edward R. Canda (Boston: Allyn and Bacon, 2007); Brené Brown, "Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame," *Families in Society* 87, no. 1 (2006): 43-52.



teşekkür

En derin şükranlarımla:

Patricia Broat, Karen Casey, Karen Chernyaev, Kate Croteau, April Dahl, Ronda Dearing, Sid Farrar, Margarita Flores, Karen Holmes, Charles Kiley, Polly Koch, Shawn Ostrowski, Cole Schweikhardt, Joanie Shoemaker, Dave Spohn, Diana Storms, Ashley Thill, Sue Thill, Alison Vandenberg, Yolanda Villarreal, Jo-Lynne Worley, tek vücut olduğum dostlarım, ailem ve Lovebombers.



Bütün kalbinle yaşamak, yaşamlarımıza bir değerlilik konumundan katılmakla ilgilidir. Bütün kalbinle yaşamak, sabah uyanmak ve *Ne halledilmiş ve ne kadarı bitirilmeden bırakılmış olursa olsun, ben yeterliyim,* diye düşünmek için cesaret, şefkat ve bağlantı geliştirmek demektir. Bütün kalbinle yaşamak, gece yatağa giderken, *Evet, mükemmel değilim, kırılganım ve bazen de korkağım ama bu aynı zamanda cesur olduğum ve sevgiyi ve aidiyeti hak ettiğim gerçeğini değiştirmez,* diye düşünmektir.

Yolculuk

Bütün kalbinle yaşamak, bir kerelik bir tercih değildir. Bir süreçtir. Aslında, ömür boyu süren bir yolculuk olduğuna inanıyorum. Benim amacım her şeyi bütün kalbinle yapma durumuna götüren tercihler takımyıldızına farkındalık ve açıklık getirmek ve kendilerini bütün kalbiyle yaşamaya ve sevmeye adamış çok ama pek çok insandan öğrendiklerimi paylaşmak.

Bu da dahil olmak üzere bir yolculuğa çıkmadan önce, yanımıza almamız gereken şeyler hakkında konuşmak önemlidir. Bir değerlilik noktasından

yaşamak ve sevmek ne ister? Kusurluluğu nasıl kucaklarız? İhtiyaç duyduğumuz şeyleri nasıl geliştirir, bizi durduran şeyleri nasıl bırakırız? Bu soruların hepsinin cevapları cesaret, şefkat ve bağlantıdır: yolculuğumuz boyunca önümüzü açmak için ihtiyacımız olan araçlar.

Harika. Mükemmeliyetçilikle mücadele etmek için tek ihtiyacım süper kahraman olmak, diye düşünüyorsanız, anlarım. Cesaret, şefkat ve bağlantı büyük, yüce ideallermiş gibi görünür. Ancak gerçekte, yeterince çalışıldığında, yaşamlarımızdaki bu inanılmaz armağanlara dönüşen gündelik uygulamalardır.[2*] Ve iyi haber, kırılganlıklarımızın bizi bu hayret verici araçlara başvurmaya zorlayan şeyler olmasıdır. Bu yolla, cesaret, şefkat ve bağlantı armağanlara dönüşür: kusurluluğun armağanları.

İşte bundan sonraki sayfalarda bulacaklarınız. Birinci bölümde cesaret, şefkat ve bağlantıyla ilgili öğrendiklerimi ve bunların gerçekten değerliliği geliştirmenin araçları olduğunu açıklıyorum.

Bu yolculukta kullanacağımız araçlara biraz açıklık getirdikten sonra, gelecek bölümde meselenin özüne geçiyoruz: Sevgi, aidiyet ve değerlilik. Mesleğimin en zor sorularından bazılarını cevaplıyorum: Sevgi nedir? Birini hem sevip hem ihanet edebilir miyiz? Değişmeyen kabul edilme ihtiyacımız neden gerçek aidiyete zarar verir? Hayatımızdaki insanları, partnerlerimizi ve çocuklarımızı kendimizi sevdiğimizden daha fazla sevebilir miyiz? Değerliliği nasıl tanımlarız ve neden ona inanmaktan ziyade sonunda genellikle onun için itişip kakışırız?

Yaptığımız her yolculukta engellerle karşılaşırız; bütün kalbinle yapılan yolculuk istisna değildir. Gelecek bölümde bütün kalbimizle yaşamanın ve sevmenin önünde duran benim bulduğum en büyük engelleri ve bu engellerin içinden geçmek ve direnç geliştirmek için nasıl etkili stratejiler geliştirebileceğimizi ele alacağız.

Oradan, bütün kalbinle yapılan yolculuğun on yol işaretini, yolculuğumuza yön verecek günlük uygulamaları araştıracağız. Her yol işareti için bir bölüm var ve her bölüm yaşama ve sevme şeklimizle ilgili bilinçli ve yaratıcı tercihler yapmaya yönelik hikâye, tanımlama, alıntı ve fikirlerle açıklanmıştır.

Tanımlayan Anlar

Bu kitap *sevgi*, *aidiyet* ve *sahicilik* gibi büyük kavram kelimeleriyle doludur. Her gün havada uçuşan ama nadiren açıklanan puslu kelimeleri tanımlamanın çok önemli olduğunu düşünüyorum. Ve iyi tanımların ulaşılabilir ve eyleme geçirilebilir olması gerektiğini düşünüyorum. Ben bu kelimeleri ifadeyi açmamıza ve parçaları incelememize yardım edecek şekilde tanımlamaya çalıştım. Kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan kelimeleri geçerek derinlere indiğimizde ve *kalbi* bütün kalbinle yaşamaya kullanan gündelik eylem ve tecrübeleri deştiğimizde, insanların hareket, inanç ve duygularını yönlendiren kavramları nasıl tanımladığını görebiliriz.

Örneğin, araştırmaya katılanlar *sevgi* gibi bir kavram hakkında konuşurken, kavramı onların deneyimlediği şekilde tanımlamaya dikkat ettim. Bu durum bazen yeni tanımlar geliştirmeyi gerektirir (benim de *sevgi* ve başka kelimelerle yaptığım gibi). Başka zaman, mevcut literatürü karıştırmaya başladığımda, katılımcıların deneyimlerindeki ruhu yakalayan tanımlar buldum. Bunun güzel bir örneği *oyun*'dur. Oyun bütün kalbinle yaşamanın gerekli bir unsurudur ve konuyu araştırdığımda, Dr. Stuart Brown'ın hayret verici çalışmasını keşfettim.[3] Bu nedenle yeni bir tanım yaratmaktansa, tam olarak araştırmada öğrendiğim şeyi yansıttığı için onun çalışmasından yararlanıyorum.

Tanımların tartışma ve anlaşmazlıklara yol açtığının farkındayım ama benim için sorun değil. Bizim için önemli kelimeleri tartışmaktansa anlamlarını dikkate almayı tercih ederim. Bütün kalbinle yaşamanın temeli olan farkındalık ve anlayışı yaratmamıza yardım edecek ortak bir dile ihtiyacımız var.

Derin Kazmak

2008'in başında, blogum hâlâ çok yeniyken, "derin kazı" tuşumu bozmakla ilgili bir ileti yazdım. Derin kazı tuşunu biliyorsunuz, değil mi? Bir kez daha gecenin bir yarısında kalkamayacak veya bir tane daha kusma-ishal çamaşırı dağını yıkayamayacak ya da bir uçak daha yakalayamayacak veya bir çağrıya daha geri dönemeyecek veya birisine sadece el hareketi çekmek ve örtülerin altına saklanmak isterken her zaman yaptığınız gibi hoşnut edemeyecek/rol yapamayacak/mükemmelleştiremeyecek kadar yorgun olduğunuzda güvendiğiniz tuştur.

Derin kazı tuşu bitkin ve yenik düştüğümüzde ve yapacak çok iş ve kendine bakmak için çok az zamanımız olduğunda gizli bir zorlama düzeyidir.

Blog iletimde, derin kazı tuşumu onarmamaya nasıl karar verdiğimi açıkladım. Kendime duygusal, fiziksel ve ruhsal olarak bittiğimi hissettiğimde, eski yedeklerime dayanmak yerine yavaşlamaya çalışacağıma söz verdim: zorlamak, yılmadan devam etmek ve içine çekmek.

Bir süre çalıştım ama tuşumu özledim. Tükendiğim ve moralimin bozuk olduğu zamanlarda sığınacak bir şeye sahip olmayı özledim. Yolumu açmama yardım edecek bir araca ihtiyacım vardı. Böylece, kazmanın bütün kalbinle yaşamaya daha uygun bir yolunu bulup bulamayacağımı görmek için araştırmama döndüm. Belki de sadece içine çekmekten daha iyi bir şey vardı.

Bunu buldum: Bütün kalbiyle yaşayan erkek ve kadınlar da gerçekten derin kazar. Onlar sadece bunu farklı bir biçimde yapar. Bitkin ve yenik düştüklerini hissettiklerinde,

Dua, meditasyon yoluyla veya sadece niyetlerini pekiştirerek düşünce ve davranışlarında dikkatli olurlar;

Yeni ve farklı tercihler yapmak için ilham alırlar;

Başlangıç yaparlar. Harekete geçerler.

Bu keşfi yaptığımdan beri, yeni yolu derinlerine kadar kazmaktayım ve bu son derece şaşırtıcı oldu. Bir örnek, yakın zamanda bir internet sisinin içinde kaybolduğum zaman gerçekleşti. Çalışmak yerine Facebook'ta kaygısızca oyun oynayarak ve bilgisayar başında oyalanarak kendimi bir zihin bulanıklığıyla uyuşturuyordum. Ne yaratıcı ne de üretkendi; sadece korkunç bir zaman ve enerji kaybıydı.

Yeni derin kazıyı denedim: dikkatli ol, ilham al ve harekete geç. "Yakıt ikmali yapmaya ihtiyacın varsa ve internet başında kendini kaybetmek eğlenceli ve rahatlatıcıysa, o zaman yap. Eğer değilse, kasten rahatlatıcı bir şey yap. Ruh emici bir şey yerine esinleyici bir şey bul. Ondan sonra da, en az diğerleri kadar önemli, ayağa kalk ve onu yap!" dedim kendi kendime. Dizüstü bilgisayarımı kapadım, kendime karşı şefkatli olmayı hatırlamamı sağlayacak kısa bir dua ettim ve bir aydan uzun bir süredir zarfının içinde duran bir filmi izledim. İhtiyaç duyduğum şey tam olarak buydu.

Bu eski derin kazı değildi: zorlamak. Kendimi çalışmaya başlamak ya da üretken bir şey yapmak için zorlamadım. Bunun yerine duayla, isteyerek ve düşünceli bir tavır içinde güçlendirici bir şey yaptım.

Her yol işareti tercihlerimiz konusunda nasıl dikkatli olacağımızı ve ilham alacağımızı ve nasıl harekete geçeceğimizi düşünmeye başlamamıza yardım etmek için bir derin kazı bölümüne sahip. Kendi derin kazı stratejilerimi sizinle paylaşıyor, sizi de kendinizinkileri bulmaya teşvik ediyorum. Bu yeni stratejiler, eski "zorlama"dan çok daha etkili oldu.

Katkıda Bulunmayı Umut Ettiğim Şeyler

Bu kitap öz şefkat, kabul ve minnettarlık gibi güçlü başlıklarla doludur. Bu konulardan ilk bahseden ben değilim ve kesinlikle en zeki araştırmacı veya en yetenekli yazar da değilim. Bununla birlikte, bütün kalbinle yaşamayı geliştirmek için bu başlıkların ayrı ayrı ve birlikte nasıl çalıştığını ilk ben açıklıyorum. Ve belki daha da önemlisi, kesinlikle bu başlıklara utanç ve korkuyu araştırmaya yıllarını vermiş birisinin bakış açısından yaklaşan ilk insanım.

Utanç üzerine araştırmamı bırakmayı kaç kez istediğimi anlatamam. Meslek yaşamınızı insanların midesini bulandıran konuları araştırmaya adamak çok zordur. Birkaç olayda kelimenin tam anlamıyla ellerimi kaldırdım ve "Bırakıyorum. Çok zor. Araştırılacak bir sürü havalı şey var. Bunu durdurmak istiyorum!" dedim. Utanç ve korkuyu araştırmayı ben seçmedim; araştırma beni seçti.

Nedenini şimdi anlıyorum. Her şeyi bütün kalbinle yapma konusundaki çalışmaya hazırlanmak için, kişisel ve profesyonel olarak ihtiyaç duyduğum şey buydu. Bir tebrik kartı dükkânına benzeyinceye kadar cesaret ve sevgi ve merhametten konuşabiliriz ama gündelik yaşamlarımızda bunları uygulamaya koymayı engelleyen şeyler hakkında açık yürekli bir iletişime istekli olmadıkça, asla değişmeyeceğiz. Katiyen.

Cesaret kulağa harika geliyor ama bunun başka insanların ne düşündüğünü bırakmamızı gerektirdiğini konuşmamız gerekiyor ve çoğumuz için bu ürkütücüdür. Şefkat hepimizin istediği bir şeydir ama sınır koymanın ve *hayır* demenin neden şefkatin önemli bir bileşeni olduğunu incelemeye istekli miyiz? Birisini hüsrana uğratıyor olsak bile *hayır* demeye istekli miyiz?

Aidiyet, bütün kalbinle yaşamanın olmazsa olmaz bir bileşenidir ama önce kendini kabullenmeyi geliştirmek zorundayız. Bu neden bu kadar büyük bir mücadeledir?

Yazmaya başlamadan önce daima kendime "Bu kitap neden yazmaya değer? Yapmayı umduğum katkı nedir?" diye sorarım. İşe bakın ki sevgi, aidiyet ve değerlilik hakkında devam eden tartışmalara yapabileceğim en değerli katkının bir utanç araştırmacısı olarak kendi deneyimlerimden geldiğini düşünüyorum.

Bu çalışmaya utanç kasetlerinin ve gremlinlerin nasıl sürekli korku içinde ve mahcup kalmamızı sağladığını tam olarak anlayarak gelmek, bana mevcut harika fikirlerden fazlasını yapma olanağı veriyor; bu bakış açısı yaşamlarımızı değiştirmek için gerçek stratejileri paylaşmama yardım ediyor. Gerçek benliklerimizin görülmesine ve bilinmesine izin vermekten neden bu kadar korktuğumuzu bilmek istiyorsak, utanç ve korkunun gücünü anlamak zorundayız. *Asla yeterince iyi değil* ve *kim olduğunu sanıyorsun?* durumlarına karşı koyamazsak, ileri gidemeyiz.

Geçmişimin boğazıma kadar utanç araştırmasına battığım o umutsuz ve yenik anlarında, şimdi bildiklerimi bilmeyi çok isterdim. Geriye dönüp kendi kulağıma fısıldayabilseydim, bu yolculuğa başlarken size söyleyeceğim şeyin aynısını kendime söylerdim:

Hikâyemize sahip çıkmamız zor olabilir ama bu, hayatlarımızı ondan kaçarak geçirmek kadar zor değildir. Kırılganlıklarımızı kucaklamamız tehlikelidir ama sevgi ve aidiyet ve keyiften –bizi en kırılgan yapan deneyimler- vazgeçmek kadar tehlikeli değildir. Ancak karanlığı araştıracak kadar cesur olduğumuzda, ışığımızın sınırsız gücünü keşfedeceğiz.

---

2 * Yazar burada "practice" kelimesini kullanmaktadır. "Uygulama, çalışma, pratik, alışkanlık" gibi Türkçe karşılıklar içeren kelimenin "uygulama" karşılığını kullanmayı seçtim. (ç.n.)

3 Stuart Brown, Christopher Vaughan'la birlikte, *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul* (New York: Penguin Group, 2009).



Cesaret, şefkat ve bağlantıyı gündelik hayatlarımızda uygulamak, değerlilik geliştirme şeklimizle ilişkilidir. Anahtar kelime *uygulamadır*. Teolog Mary Daly "Cesaret, bir yaşam tarzı, bir alışkanlık, bir erdemdir: Ona gözü pek hareketlerle ulaşırsın. Yüzmeyi yüzerek öğrenmek gibidir. Cesareti cesur davranarak öğrenirsiniz" yazar. Aynısı şefkat ve bağlantı için de doğrudur. Kendimize ve başkalarına şefkatli davrandığımızda şefkati yaşamlarımıza davet ederiz ve elimizi uzatıp bağ kurduğumuzda hayatlarımızdaki bağı hissederiz.

Bu kavramları tanımlamadan ve çalışma biçimleri hakkında konuşmadan önce, gerçek hayatta birlikte nasıl çalıştıklarını uygulamalarla göstermek isterim. Bu, elini uzatma cesareti, "Bunu yaşadım" demenin getirdiği şefkat ve değerliliğimizi besleyen bağlantılarla ilgili kişisel bir hikâyedir.

Kiralık-Katil Utanç Fırtınası

Çok uzun zaman önce değil, büyük bir devlet ilkokulunun müdürü ve

okulun okul-aile birliğinin (OAB) başkanı bir ebeveyn grubuna dirençlilik ve sınırlar arasındaki ilişki konusunda konuşma yapmam için beni davet etti. O sırada bütün kalbinle ebeveynlik yapmak ve okullar konusunda veri toplama sürecinde olduğum için bu fırsat beni heyecanlandırdı. Kendimi neyin içine soktuğumdan haberim yoktu.

Okulun konferans salonuna adım attığım saniyede, izleyici konumundaki ebeveynlerden gerçekten tuhaf bir titreşim aldım. Âdeta tedirgin görünüyorlardı. Bunu müdüre sordum ama omuzlarını silkip uzaklaştı. OAB başkanının da bu konuda söyleyecek fazla bir şeyi yoktu. Olayı gergin oluşuma bağladım ve unutmaya çalıştım.

Müdür beni takdim ettiğinde ön sırada oturuyordum. Bu benim için daima sıkıntılı bir olaydır. Ben içten içe kusma hissimi uzaklaştırmaya ve kendimi yatıştırmaya çalışırken, birisi başarılarımdan oluşan bir listenin üzerinden geçer. Ancak, bu takdim o güne kadar yaşadıklarımın hepsinden başkaydı.

Müdür, "Bu gece duyacaklarınız hoşunuza gitmeyebilir ama çocuklarımızın iyiliği için dinlememiz gerekiyor. Dr. Brown okulumuzu ve yaşamlarımızı dönüştürmek için burada! Kendisi hoşumuza gitsin ya da gitmesin yanlışlarımızı düzeltecek" gibi şeyler söylüyordu.

Açıkça sinirinin tepesinde olduğunu gösteren yüksek, kavgacı bir sesle konuşuyordu. Güreş müsabakası için takdim ediliyormuşum gibi hissettim. Bir Jock Jams[4*] müziğimiz ve bir de strop ışığımız[5**] eksikti.

Geriye dönüp baktığımda, kürsüye çıkıp "Kendimi çok rahatsız hissediyorum. Burada olmaktan heyecanlıyım ama kesinlikle kimseyi düzeltmek için burada değilim. Ayrıca bir saat içinde okulunuzu değiştirmeye çalışacağımı düşünmenizi de istemem. Neler oluyor?" demeliydim.

Fakat öyle yapmadım. Sadece o kırılgan ben-bir-araştırmacıyım-ama-aynı-zamanda-ben-de-mücadele-veren-bir-ebeveynim havasında konuşmaya başladım. Ok yaydan çıkmıştı. Bu ebeveynler söylediklerime açık değillerdi. Aksine, sıralarda oturan insanların ters ters bana baktığını hissettim.

En önde oturan bir adam kollarını göğsünde kavuşturmuş ve dişlerini öylesine sıkı kenetlemişti ki boynundaki damarlar atıyordu. Her üç-dört dakikada bir koltuğunda yer değiştiriyor, gözlerini deviriyor ve o güne kadar bir insandan duymadığım kadar yüksek sesle iç geçiriyordu. Bu işi o kadar yüksek sesle yapıyordu ki buna rahatça iç çekme demek zor. Daha çok *hıh!*

der gibiydi. O kadar kötüydü ki yanında oturan insanlar gözle görülür şekilde onun davranışından utanmıştı. Anlaşılmaz şekilde benden yana mutsuzdular ama o adam bütün geceyi hepimiz için dayanılmaz bir hale getiriyordu.

Deneyimli bir öğretmen ve grup lideri olarak böyle durumlarla nasıl başa çıkacağımı bilirim ve bunu yaparken de genellikle rahatımdır. Birisi rahatsız edici olduğunda, gerçekten iki seçeneğiniz vardır: onu görmezden gelmek veya onunla uygunsuz davranışı konusunda özel olarak yüzleşebilmek için ara vermek. Bu tuhaf deneyim yüzünden oyunun o kadar dışına çıkmıştım ki olası en kötü şeyi yaptım: Onu etkilemeye çalıştım.

Daha yüksek sesle konuşmaya ve iyice hareketlenmeye başladım. Her ebeveyni çılgına döndürecek ürkütücü araştırma verilerini aktardım. Sahiciliğimi eski büyük, *Beni dinleseniz iyi edersiniz, yoksa çocuklarınız üçüncü sınıfta okulu bırakacak ve otostopa, uyuşturucuya başlayacak ve elinde makasla koşacak*,[§*] porsiyonu şeklinde sofraya koydum.

Boşuna!

Ne bir baş sallandı ne de hafif bir gülümseme falan. Sadece, zaten suratsız, geri kalan 250 ebeveyni korkutmayı başarmıştım. Tam bir felaketti. O adam gibi birisini kazanmaya veya yenmeye çalışmak her zaman hatadır, çünkü onaylanmak için sahiciliğinizi takas ediyorsunuz demektir. Kendi değerliliğinize inanmayı bırakır, onu kazanmak için alelacele çabalamaya başlarsınız. Ve, aman Tanrım, ben de bunu yapıyordum.

Konuşma bittiği anda eşyalarımı kaptığım gibi koşar adımlarla arabama gittim. Park yerinden çıkarken suratım alev alev yanıyordu. Küçük düştüğümü hissettim ve kalbim deli gibi çarpıyordu. Aptalca davranışımın yavaş çekim tekrarını geri itmeye çalıştım ama bunu düşünmeden edemiyordum. Utanç fırtınasının eli kulağındaydı.

Utanç rüzgârları beni her taraftan kamçılarken, herhangi bir bakış açısına tutunmak veya kendimle ilgili herhangi iyi bir şeyi hatırlamak neredeyse imkânsızdır. Dosdoğru *Tanrım, ben kocaman bir aptalım. Bunu neden yaptım?* türünden berbat bir iç konuşmaya yöneldim.

Bu çalışmayı (araştırma ve kişisel çalışma) yapmış olmanın en büyük armağanı, ortaya çıktığında utancı tanıyabilmemdir. Öncelikle, fiziksel utanç belirtilerimi bilirim: ağız kuruluğu, zamanın yavaşlaması, tünel görüşü, hızlı kalp atışı, sıcak bir yüz. Acı verici yavaş çekim filmi kafamın içinde tekrar

tekrar oynatmanın bir uyarı işareti olduğunu bilirim.

Ve bu olurken yapılacak en iyi şeyin tamamen mantığa aykırı geldiğini de bilirim: cesaret göster ve elini uzat! Hikâyemize sahip çıkmak ve onu dinlemeye hak kazanmış birisiyle, merhametle karşılık vereceğine güvendiğimiz birisiyle paylaşmak zorundayız. Cesaret, şefkat ve bağlantıya ihtiyacımız var. Olabildiğince çabuk.

Utanç, elimizi uzatıp hikâyemizi anlatmamızdan nefret eder. Etrafına kelimelerin sarılmasından nefret eder, paylaşıldığında hayatta kalamaz. Utanç, gizliliği sever. Utanç verici bir olaydan sonra yapılacak en tehlikeli şey, hikâyemizi gizlemek veya gömmektir. Hikâyemizi gömdüğümüzde, utanç yayılır (metastaz). Yüksek sesle şöyle dediğimi hatırlıyorum: "DERHAL birisiyle konuşmaya ihtiyacım var. Cesur ol, Brené!"

Ancak şefkat ve bağlantının ustalık isteyen tarafı budur: Öylesine birisini arayamayız. O kadar basit değildir. Birçok iyi arkadaşa sahibim ama karanlık utanç bölgesindeyken şefkat göstereceğine güvendiğim bir avuç insan var.

Utanç hikâyemizi yanlış insanla paylaşırsak, zaten tehlikeli olan bir fırtınada uçan enkaza eklenen yeni bir parça haline kolaylıkla gelebilirler. Bunun gibi bir durumda sağlam bir bağlantı, toprağa sağlam dikilmiş kuvvetli bir ağaca benzeyen bir şey isteriz. Aşağıdakilerden kesinlikle kaçınmak isteriz:

1. Hikâyeyi dinleyen ve aslında sizin adınıza utanan bir arkadaş. Güçlükle soluk alır ve dehşete kapılmanız gerektiğini doğrular. Sonra sıkıntılı bir sessizlik vardır. Sonra da onun kendini daha iyi hissetmesini sağlamanız gerekir.
2. Empatiden ziyade (anlıyorum, nasıl hissettiğini biliyorum ve bunu ben de yaşadım) sempatiyle (senin için çok üzüldüm) karşılık veren bir arkadaş. Bir utanç hortumunun ölümcül bir hale geldiğini görmek istiyorsanız, içine bunlardan bir tanesini atın: "Vah, zavallı." Yahut, sempatinin inanılmaz şekilde pasif-agresif güneyli versiyonu: "Canın sağ olsun."
3. Değerlilik ve sahicilik abidesi olmanızı isteyen bir

arkadaş. Elinden olmadan kusurluluklarınız onda büyük hayal kırıklığı yaratır. Onun yüzünü kara çıkardınız.

4. Kırılganlıktan büyük rahatsızlık duyduğu için size çıkışan bir arkadaş: "Buna nasıl izin verdin? Ne düşünüyordun?" Yahut, suçlayacak birini arar: "Kimdi o adam? Ona dünyanın kaç bucak olduğunu göstereceğiz."
5. Tek derdi iyileştirmek olan ve kendi huzursuzluğu yüzünden gerçekten çıldırabileceğinizi ve berbat tercihler yapabileceğinizi kabul etmeyi reddeden bir arkadaş: "Abartıyorsun. O kadar da kötü değildi. Mükemmelsin. Seni herkes seviyor."
6. "Bağlantı"yı sizin bir adım önünüze geçme fırsatıyla karıştıran bir arkadaş: "Bu bir şey değil. Bir keresinde benim başıma geleni dinle!"

Elbette hepimiz "bu arkadaşlardan" olabiliriz, özellikle de birisi kendi utanç sorgumuzun tam içine sızan bir hikâye anlattığında. Kendi sahiciliğimizle mücadele ederken veya kendi değerliliğimiz dengesizken şefkat göstermek zordur.

Şefkat ararken, son derece oturmuş, esneyebilen birisine ihtiyacımız vardır ve hepsinden çok, bizi güçlü yanlarımız ve mücadelelerimizle kucaklayan birisine ihtiyaç duyarız. Mücadelemizi, onu dinlemeye hak *kazanmış* birisiyle paylaşarak onurlandırmamız gerekir. Şefkat ararken mesele *doğru konu* hakkında *doğru zamanda doğru kişiyle* bağ kurmaktır.

Kız kardeşimi aradım. Utanç-hortumu desteği için kız kardeşlerimden birini veya erkek kardeşimi en son 2007 ~~Çöküntüsü~~ Ruhsal Uyanışı'nda aramıştım. Erkek kardeşimden dört yaş, kız kardeşlerimden de (ikizler) sekiz yaş büyüğüm. 2007'den önce, bana mükemmel, (namı diğer gergin, herkesten daha iyi ve yargılayıcı) büyük abla olma yetkisi verilmişti.

Ashley hayret vericiydi. Dinledi ve eksiksiz bir şefkatle karşıladı. Kendi değerlilik çabalarıyla bağlantı kurma cesaretine sahip olduğu için, yaşadığım şeyle içtenlikle bağlantı kurabildi. "Ah Tanrım, çok zor. Bunu ben de yaşadım. O duygudan nefret ediyorum!" gibi harika bir şekilde dürüst ve etkili şeyler söyledi. Başka birisinin işitmek istediği şeyler bunlar

olmayabilir ama benim için en iyisiydi.

Ashley, bulunduğu yerden uzaklaşmamış ve benim deneyimimin yarattığı fırtınanın içine savrulmamıştı. Ayrıca katı değildi; yargı ve suçlamayla terslemedi. Beni düzeltmeye veya kendimi daha iyi hissetmemi sağlamaya çalışmadı; sadece dinledi ve kendi kırılganlıklarından bazılarını benimle paylaşma cesaretini gösterdi.

Tamamen ortada olduğumu ve her şeyimle sevildiğimi ve aynı zamanda da kabul edildiğimi hissettim (benim için şefkatin tarifi budur). Utanç ve korkunun insanlar arasında aniden yükselen türden güçlü bir bağlantıya dayanamayacağını söylediğimde, bana güvenin. Tam olarak bu nedenle cesaret, şefkat ve bağlantı bütün kalbinle yapılan yolculuk için ihtiyaç duyduğumuz araçlardır. Üstüne üstlük, önem verdiğim birisinin beni kusurlu görmesine izin vermeye istekli olmam, ilişkimizde bugüne kadar devam eden bir sağlamlaşmaya götürdü; bu nedenle cesaret, şefkat ve bağlantıya kusurluluğun armağanları diyebilirim. Kusurlu ve gerçek olmaya istekli davrandığımızda, bu armağanlar vermeyi sürdürür.

Kısaca öykünün sonu: Güreş müsabakası/ebeveynlik konuşmasından yaklaşık bir hafta sonra, okulda bir etrafta dolanma problemi yaşandığını öğrendim. Ebeveynler bütün gün sınıflardaymış ve derse ve sınıf idaresine karışıyorlarmış. Bana haber vermeden, müdür ve OAB başkanı ebeveynlerden konuşmama katılmalarını istemiş. Ebeveynlere onlara neden okulun tepesinde gezinmeyi bırakmaları gerektiğini anlatmaya geldiğimi söylemişlerdi. Başka bir ifadeyle, helikopter-ebeveyn paralı askeri olarak ileri sürülmüştüm. Hiç hoş değil. Sınıfın etrafında dolaşma taraftarı olmayabilirim ama kiralık ebeveyn katili de değilim. Komik olan, bunun bir sorun olduğundan haberim bile yoktu, dolayısıyla konunun asla lafını etmedim.

Bu hikâyeyi hatırlayarak, her şeyi bütün kalbinle yapma kavramlarının her birine ve birlikte nasıl çalıştıklarına daha yakından bakalım.

Cesaret

Cesaret benim hayatımda çok büyük bir temadır. Öyle görünüyor ki ya biraz cesaret için dua ediyor, bir parçacık cesaret bulduğumda minnettarlık duyuyor, başka insanlarda ona değer veriyor ya da onu araştırıyorum. Bunun

beni benzersiz yaptığını sanmıyorum. Herkes cesur olmak ister.

İnsanlarla hayatlarının gerçekleri hakkında görüştükten sonra –güçlü yanları ve çabaları–, cesaretin bütün kalbiyle yaşayan insanların en önemli ortak özelliklerinden biri olduğunu fark ettim. Ve öyle herhangi bir cesaret değil; bütün kalbiyle yaşayan insanların *sıradan cesarete* ihtiyaç duyduğunu buldum. İşte demek istediğim...

Cesaret (courage) kelimesinin kökü *cor*'dur: *kalp* kelimesinin Latince karşılığı. En eski yapılarından bir tanesinde *cesaret* kelimesi bugün sahip olduğundan çok farklı bir tanıma sahipti. Cesaret esas anlamıyla "kalbindeki her şeyi anlatarak aklından geçeni söylemek" demekti. Zaman içinde bu tanım değişti ve bugün cesaret daha çok kahramanlıkla eşanlamlıdır. Kahramanlık önemlidir ve kesinlikle kahramanlara ihtiyacımız var ama kim olduğumuz, ne hissettiğimiz ve deneyimlerimiz konusunda (iyi ve kötü) dürüst ve açık konuşmanın cesaretin tanımı olduğu fikriyle bağlantımızı kaybettiğimizi düşünüyorum. Kahramanlık sıklıkla hayatımızı tehlikeye atmakla ilgilidir. Sıradan cesaret *kırılganlıklarımızı* tehlikeye atmakla ilgilidir. Günümüz dünyasında, bu oldukça sıradışıdır.[7]

Dikkat ettiğimizde, cesareti her gün görürüz. Benim Ashley'le yaptığım gibi, insanlar yardım için elini uzattığında görürüz. Bir öğrenci elini kaldırıp "Tamamen kayboldum. Neden bahsettiğiniz konusunda en ufak bir fikrim yok" dediğinde sınıfımda görürüm. Etrafınızdaki herkesin anladığından gayet eminken "Bilmiyorum" demenin nasıl inanılmaz bir cesaret olduğunu biliyor musunuz? Elbette on iki yılı geçen öğretmenliğimde, bir kişi "Beni kaybettiniz" deme cesaretini bulduğunda, muhtemelen tam olarak aynı şekilde hisseden en az on öğrencinin daha olduğunu biliyorum. Onlar riske girmeyebilir ama kesinlikle o bir kişinin cesaretinden yararlanırlar.

Gecenin 10:30'unda bir pijama partisinden beni arayıp "Anne, gelip beni alabilir misin?" diyen kızım Ellen'da cesaret gördüm. Onu almaya gittiğimde, arabaya bindi ve "Üzgünüm. Yeterince cesur değildim. Evi özledim. Çok zor oldu. Herkes uyuyakalmıştı ve Libby'nin annesinin odasına gidip onu uyandırmak zorunda kaldım" dedi.

Arabayı garaj yoluna çektim, indim ve dolaşıp Ellen'in oturduğu arka koltuğa yürüdüm. Ona kaymasını söyledim ve yanına oturdum. "Ellen" dedim, "sanırım ihtiyacın olan şeyi istemek yapacağın en cesurca şeylerden biridir.

Eve gitmeyi istemeye korktuğum için katlandığım birkaç tane gerçekten korkunç yatılı misafirlik ve pijama partisi var. Seninle gurur duyuyorum."

Ertesi sabah kahvaltıda, Ellen, "Söylediklerini düşündüm. Yine cesur olup senden başka bir şey isteyebilir miyim?" dedi. Gülümsedim. "Gelecek hafta sonu başka bir pijama partisi daha var. Yatma vakti geldiğinde gelip beni almak ister miydin? Henüz hazır değilim." Bu cesarettir. Hepimizin daha sık kullanabileceği türden.

Kırılgan ve hüsrana uğramış olmayı göze almaya rıza gösterdiğimde kendimde de cesaret görüyorum. Uzun yıllar bir şeyin gerçekleşmesini gerçekten istiyorsam –özel bir konferansta, bir tanıtımda, bir radyo röportajında konuşma daveti–, o kadar da önemli değilmiş gibi davrandım. Bir arkadaşım ya da meslektaşım "Şu televizyon röportajı için heyecanlı mısın?" diye sorduğunda, omuz silkip "Emin değilim. O kadar büyük olay değil" derdim. Elbette, esasında olması için dua ediyordum.

Heyecan verici bir şeyi hafifsemenin, o şey gerçekleşmediği zaman yaşanan acıyı ortadan kaldırmadığını son birkaç senedir öğrendim. Halbuki, gerçekleştiği zaman da mutluluğu en aza indirir. Ayrıca çok fazla yalnızlık yaratır. Bir şeyin önemini bir kez azalttığınızda, muhtemelen arkadaşlarınız arayıp "İyi sonuçlanmamasına üzüldüm. Bu konuda heyecanlı olduğunu biliyorum" demez.

Şimdi birisi bana heyecan veren, olası bir fırsat hakkında soru sorduğunda, cesaret gösterip "Olma ihtimali beni çok heyecanlandırıyor. Gerçekçi olmaya çalışıyorum ama umarım gerçekten olur" deme ihtimalim daha yüksek. İşler başarıya ulaşmadığında, destek veren bir arkadaşı arayıp "Sana bahsettiğim şu olayı hatırlıyor musun? Olmayacak ve ben büyük hayal kırıklığına uğradım" demek rahatlatıcı oldu.

Yakın zamanda oğlum Charlie'nin anaokulunda sıradan cesaretin başka bir örneğini gördüm. Ebeveynler çocukların hazırladığı bir müzik gösterisine katılmaya davet edilmişti. Sahneyi bilirsiniz. Otuz dokuz video kameranın bulunduğu, elliden fazla ebeveyn, büyükanne ve büyükbabalar ve kardeşlerden oluşan bir seyircinin karşısında yirmi beş çocuk. Anne, babalar video kameraları havada tutuyor ve çocuklarına tam vaktinde orada bulunduklarını göstermeye uğraşırken rasgele görüntüler çekiyorlardı.

Seyircinin gürültüsüne ilave olarak sınıfa yeni gelen üç yaşında bir kız

çocuğu, eğreti sahneden annesini göremediği için bütün gösteri boyunca ağladı. Sonrada anlaşıldığına göre annesi trafikte sıkışıp kalmış ve gösteriyi kaçırmıştı. Annesi geldiğinde sınıf kapısında dizlerimin üzerinde Charlie'yle vedalaşıyordum. Aşağıda kalan görüş noktamdan, kızın annesinin kapıyı aniden açıp hemen kızını bulmak için odayı taramaya başlamasını izledim. Tam ben ayağa kalkıp ona sınıfın arkasında öğretmenin kızını tuttuğu yeri işaret etmeye hazırlanırken, başka bir anne yanımızdan geçti, doğruca bu sıkıntılı anneye baktı, başını salladı ve gözlerini devirdi.

Ayağa kalktım, derin bir nefes aldım ve senden-daha-iyiyim havasında gözlerini deviren annenin arkasından gidip onun kusursuz dakik kıçını tekmelemek isteyen tarafımı ikna etmeye çalıştım. Tam o sırada iki anne daha bu ağlamaklı anneye yaklaştı ve gülümsedi. Annelerden biri elini kadının omzuna koydu ve "Hepimizin başına gelir. Ben de geçen seferkini kaçırdım. Ben geç de kalmadım. Tamamen unuttum" dedi. Kadının yüzündeki yumuşamayı izledim; gözündeki yaşı sildi. İkinci kadın ona baktı ve "Oğlum pijama gününde pijama giymeyen tek çocuktu. Bana hâlâ onun hayatının en berbat günü olduğunu söyler. Düzelecek. Hepimiz aynı gemideyiz" dedi.

Bu kadın, odanın arkasında, öğretmenin hâlâ kızını teselli ettiği yere vardığında, sakin görünüyordu. Kızı yaklaşık iki metreden ona doğru atıldığında, bir şeylerin işe yaradığına eminim. Durup kendi kusurluluk ve kırılganlık hikâyelerini paylaşan anneler, cesaret gösteriyordu. Zaman ayırıp durdular ve "İşte benim hikâyem. Yalnız değilsin" dediler. Durmak ve paylaşmak zorunda değildiler; kolayca mükemmel-ebeveyn gösterisine katılabilir ve yanından geçip gidebilirlerdi.

Bu hikâyelerin de gösterdiği gibi, cesaret dalga etkisine sahiptir. Cesareti seçtiğimiz her seferinde, çevremizdeki herkesi biraz daha iyi ve dünyayı biraz daha cesur hale getiririz. Ve dünyamız biraz daha iyi ve cesur olmaya dayanabilir.

Şefkat

Utanç üzerine kitabımı yazmak için hazırlık yaparken, şefkat konusunda bulabildiğim her şeyi okudum. Sonunda görüşmelerde dinlediğim hikâyelerle, Amerikalı Budist rahibesi Pema Chödrön'ün kitabı arasında güçlü bir uyum buldum. Kitabı *The Places That Scare You*'da *(Sizi Korkutan*

Yerler) Chödrön "Şefkat oluşturmayı uygularken, acımızın korkusunu hissetmeyi bekleyebiliriz. Şefkat uygulaması tehlikelidir. Gevşemeyi öğrenmeyi ve kendimize usulca bizi korkutan şeye doğru ilerleme imkânı vermeyi gerektirir" der.[8]

Chödrön'ün tanımında sevdiğim taraf, onun şefkat uygulamanın kırılganlığı konusundaki dürüstlüğüdür. *Cesaret* kelimesinde olduğu gibi *şefkat* kelimesinin kökenine daha yakından bakarsak, şefkatin neden genellikle acıya ilk yanıtımız olmadığını görürüz. *Şefkat* (compassion) kelimesi Latince kelimeler *pati* ve *cum*'dan gelir, "birlikte acı çekmek" anlamını taşır. Şefkatin olağan yanıtımız olduğuna inanmıyorum. Acıya ilk yanıtımızın – kendimizin veya başkasının– kendini korumak olduğunu düşünüyorum. Suçlayacak birini ya da bir şey arayarak kendimizi koruruz. Bazen de yargılamaya yönelerek veya hemen düzeltme durumuna geçerek kendimize kalkan oluştururuz.

Chödrön, kendimizi ne zaman ve nasıl kapattığımız konusunda dürüst ve bağışlayıcı olmamız gerektiğini öğreterek kendimizi koruma eğilimimizi ele alır: "Şefkat geliştirme konusunda deneyimimizin bütünlüğünden –acımızın, empatimizin yanı sıra acımasızlığımız ve korkumuzdan– ilham alırız. Bu şekilde olmak zorundadır. Şefkat şifacıyla yaralı arasındaki bir ilişki değildir. Denkler arasındaki bir ilişkidir. Ancak kendi karanlığımızı iyi tanıdığımızda başkalarının karanlığıyla olabiliriz. Şefkat, ortak insanlığımızı fark ettiğimiz zaman gerçek olur."[9]

Benim hikâyemde, Ashley benimle birlikte karanlığımda olmaya istekliydi. Benim yardımcım olarak ya da beni düzeltmek için orada değildi; sadece benimle birlikteydi –denk olarak–, ben duygularımın içinden güçlükle geçerken elimi tutuyordu.

Sınırlar ve Şefkat

Şefkat uygulamasının en büyük (ve en az tartışılan) engellerinden biri, sınır koyma ve insanları sorumlu tutma korkusudur. Tuhaf geldiğini biliyorum ama sınırlar, mesuliyet, kabullenme ve şefkat arasındaki bağlantıyı anlamanın beni daha iyi bir insana dönüştürdüğünü biliyorum. Çöküntüden önce daha tatlıydım içte yargılayıcı, alıngan ve öfkeli ama dışarıdan daha tatlı. Bugün, gerçekten daha şefkatli, daha az eleştirel ve alıngan ve sınırlar konusunda

çok daha ciddi olduğumu düşünüyorum. Bu karışımın dışarıdan nasıl göründüğü konusunda bir fikrim yok ama içten son derece güçlü geliyor.

Bu araştırmadan önce, bu kavramların her biri hakkında bir sürü şey biliyordum ama birbirlerine nasıl uyduklarını anlamıyordum. Görüşmeler sırasında, gerçekten sadık şefkat uygulayıcılarının aynı zamanda çalışmadaki sınır koyma konusunda en bilinçli insanlar olduğunu fark etmek aklımı başımdan aldı. Şefkatli insanlar, sınırları çizilmiş insanlardır. Sersemlemiştim.

Şunu öğrendim: Şefkatin özü aslında kabullenmedir. Kendimizi ve başkalarını kabul etmekte daha iyi hale geldikçe, daha şefkatli oluruz. Tamam, bizi kırdıklarında veya bizden faydalandıklarında ya da bizi ezip geçtiklerinde insanları kabul etmek zordur. Bu araştırma bana, eğer gerçekten şefkatli olma pratiği yapmak istiyorsak, işe sınırlar koyarak ve insanları davranışlarından sorumlu tutarak başlamak zorunda olduğumuzu öğretti.

Suçlama kültüründe yaşıyoruz; hatanın kimde olduğunu ve bedelini nasıl ödeyeceklerini bilmek istiyoruz. Kişisel, sosyal ve politik dünyalarımızda çok fazla çığlık atar ve parmakla işaret ederiz ama nadiren insanlara sorumluluk yükleriz. Nasıl yapabiliriz ki? Boş laf etmekten ve çılgınca bağırmaktan o kadar bitkin düşeriz ki manalı sonuçlar geliştirmeye ve onları yerine getirmeye enerjimiz kalmaz. Washington ve Wall Street'ten kendi okullarımıza ve evlerimize, bu sonunu-getiremeyecek-kadar-yorgun-ve-meşgul-hiddet-suçlama zihniyetinin, aşırı ahlakçı öfke konusunda bu kadar baskın ve merhamet konusunda bu kadar zayıf tavrımızın nedeni olduğunu düşünüyorum.

Daha nazik ama daha kararlı davranabilseydik, daha iyi olmaz mıydı? Daha az öfke ve daha fazla sorumluluk olsaydı, yaşamlarımız nasıl farklı olurdu? Daha az suçlasak ama sınırlara daha çok saygı göstersek, işimiz ve ev yaşamlarımız neye benzerdi?

Yakın zamanda, şirketlerinde zor bir yeniden yapılanma işini idare etmeye çalışan bir grup şirket lideriyle konuşmayı kabul ettim. Proje müdürlerinden biri, yönetim aracı olarak utancı kullanmanın tehlikeleri hakkında konuşmamı dinledikten sonra, bana takım arkadaşlarını utandırmaktan endişe ettiğini söyledi. Bana gerçek anlamda hüsrana uğradığında, takım toplantılarında insanları seçip ayırdığını ve çalışmalarını eleştirdiğini anlattı.

“Büyük hayal kırıklığı içindeyim. Hiç dinlemeyen iki çalışanım var. Projenin her ayrıntısını açıklıyorum, anladıklarından emin olmak için kontrol ediyorum ama *yine* kafalarına göre davranıyorlar. Çarem kalmıyor. Köşeye sıkıştığımı ve öfkelendiğimi hissediyorum, dolayısıyla da onları meslektaşlarının önünde aşağılıyorum” diye açıklama yaptı.

Ona bu iki çalışanı proje protokolüne uymamaktan ne şekilde sorumlu tuttuğunu sorduğumda, “Sorumlulukla neyi kastediyorsunuz?” diye karşılık verdi.

“Beklentilerinizi ve hedeflerinizi anladıklarından emin olmak için kontrol ettikten sonra, plana uymamanın veya hedeflere ulaşmamanın sonuçlarını nasıl açıklıyorsunuz?” diye karşılık verdim.

“Sonuçlardan bahsetmiyorum. Protokole uymaları gerektiğini biliyorlar” dedi.

Ona bir örnek verdim: “Tamam. Bir daha protokole uymadıklarında onları rapor edeceğinizi veya resmi bir uyarı vereceğinizi ve eğer bu devam ederse, işlerini kaybedeceklerini söyleseydiniz, ne olurdu?”

Başını salladı ve “Ah, hayır. Bu oldukça ciddi. İnsan kaynaklarındakiler işin içine girerdi. Büyük münakaşa çıkar” dedi.

Sınırlar koymak ve insanları sorumlu tutmak, utandırma ve suçlamadan daha çok iş açar. Aynı zamanda da çok daha etkilidir. Sorumluluk olmadan utandırma ve suçlama çiftler, aileler, kuruluşlar ve toplumlar için zehirlidir. Öncelikle, utandırmak ve suçlamak, odağı söz konusu asıl davranıştan bizim davranışımıza kaydırır. Bu yönetici çalışanlarını meslektaşlarının önünde utandırmayı ve suçlamayı bitirdiğinde, tartışılacak tek davranış kendisininkidir.

Ek olarak, uygun sonuçlarla işin sonunu getirmezsek, insanlar isteklerimizi savmayı öğrenir, kulağa tehdit ya da ültimatom gibi gelse bile. Çocuklarımızdan giysilerini yerden kaldırmalarını istersek ve onlar da bunu yapmamanın tek sonucunun birkaç dakika bağırma olduğunu bilirse, bunun bizim için gerçekten de o kadar önemli olmadığına inanmaları normaldir.

İnsanları davranışlarından sorumlu tutarken aynı zamanda şefkatli ve kabullenici olabileceğimizi anlamak bizim için zordur. Bunu yapabiliriz ve aslında bunu yapmanın en iyi yolu budur. Birisiyle davranışı hakkında yüzleşebilir veya birisini işten atabiliriz ya da bir öğrenciyi sınıfta

bırakabilir ya da bir çocuğu onu azarlamadan veya eleştirmeden disipline edebiliriz. Anahtar, insanları davranışlarından ayırmaktır; kim olduklarını değil, yaptıklarını ele almaktır (gelecek bölümde bundan daha çok bahsedeceğim). Aynı zamanda şefkat ve sınırları ayrı ayrı idare etmenin sonucunda huzursuzluğa yönelebilecek olmamız da önemlidir. Onları sorumlu tuttuğumuz için daha iyi hissedebilelim diye kendimizi birisinden nefret ettiğimize veya onun kötü hissetmeyi hak ettiğine ikna etmekten uzak durmak zorundayız. Başımızın derde girdiği yer burasıdır. Sorumlu tutmak konusunda daha rahat olalım diye kendimizi birisinden hoşlanmamaya ikna ettiğimizde, kendimizi utanç ve suçlama oyununa hazırlarız.

Sınırlar koymakta ve insanlara sorumluluk yüklemekte başarısız olduğumuzda, kullanılmış ve suistimal edilmiş hissederiz. Bu nedenle bazen kişiliklerine saldırırız; bu da bir davranış veya bir tercihi hedef almaktan çok daha yaralayıcıdır. Kendi iyiliğimiz için, utanç ve suçlama batağına saplanmanın veya tepeden bakan bir öfkeyle dolu olmanın ilişkilerimiz ve rahatlığımız için tehlike oluşturduğunu anlamamız gerekir. Ayrıca bir içerleme konumundan şefkat uygulamak da imkânsızdır. Kabullenme ve şefkat uygulayacaksak, sınırlara ve sorumluluğa ihtiyacımız vardır.

Bağlantı

Benim *bağlantı* tanımım, *insanların görüldüklerini, işitildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde; yargılama olmadan verebildiklerinde ve alabildiklerinde; ve ilişkiden beslenip, güç alabildiklerinde diğer insanlarla aralarında var olan enerjidir.*

Yaşadığımız şeyden sonra Ashley ve ben derinden bağlandığımızı hissettik. Görüldüğümü, işitildiğimi ve değer verildiğimi biliyorum. Korkutucu olmasına rağmen, destek ve yardım için elimi uzatabildim. İkimiz de güçlendiğimizi ve tatmin olduğumuzu hissettik. Aslında birkaç hafta sonra Ashley "O gün beni aramana ne kadar memnun olduğumu anlatamam. Böyle şeyler yapan tek insanın ben olmadığımı öğrenmenin bana çok faydası oldu. Ayrıca sana yardım edebileceğimi ve senin bana güvendiğini bilmek de hoşuma gidiyor" dedi. Bağlantı, bağlantı doğurur.

Aslına bakılırsa bağlantıya uygun bir şekilde tasarlanmışız. Bu bizim biyolojimizde var. Doğduğumuz andan itibaren duygusal, fiziksel, ruhsal ve

düşünsel olarak gelişmek için bağlantıya ihtiyacımız var. On yıl önce "bağlantıya uygun tasarlanmış" olduğumuz fikri yılışıklık ya da New Age bir şey olarak algılanabilirdi. Bugün, bağlantı ihtiyacının bir duygu veya önseziden fazlası olduğunu biliyoruz. Bu, pozitif bilimdir. Tam olarak, sinir bilimidir.

Kitabı *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships'*de *(Sosyal Zekâ: Yeni İnsan İlişkileri Bilimi)* Daniel Goleman biyoloji ve nöroloji alanlarında en son bulguların, bağlantıya elverişli şekilde tasarlandığımızı ve ilişkilerimizin deneyimlerimizin yanı sıra biyolojimizi de şekillendirdiğini nasıl doğruladığını inceler. Goleman, "En sıradan karşılaşmalarımız bile beyinde düzenleyici vazifesi görerek bazısı cazip, kimisi istenmeyen duygularımızı hazırlar. Birisiyle duygusal olarak ne kadar güçlü bağ kurarsak, karşılıklı güç o kadar büyük olur" der.[10] İlişkilerimizde deneyimlediğimiz bağlantılılığın beynimizin gelişme ve işleme şeklini etkilemesi belki şaşırtıcı olmayabilir ama hayranlık uyandırıcıdır. Doğuştan gelen bağlantı ihtiyacımız bağlantısızlığın sonuçlarını bu oranda daha gerçek ve tehlikeli hale getirir. Bazen sadece bağlantı içinde olduğumuzu *düşünürüz*. Örneğin, teknoloji bağlantı açısından bir tür dolandırıcıya dönüştü; bizi gerçekten öyle olmamamıza rağmen –en azından ihtiyaç duyduğumuz şekillerde değil– bağlantıda olduğumuza inandırıyor. Teknoloji çılgınlığı içindeki dünyamızda, yakın olma duygusuyla iletişim içinde olmayı karıştırdık. Sırf internete bağlı olmamız, görüldüğümüzü ve işitildiğimizi hissettiğimiz anlamına gelmez. Aslında aşırı iletişim, önem verdiğimiz insanlarla yüz yüze yaptığımızdan daha çok Facebook'ta zaman geçirdiğimiz anlamına gelebilir. Kaç kez bir restorana girdiğimde çocukları mesaj yazmakla veya video oyunlarıyla meşgulken cep telefonlarında konuşan iki ebeveyn gördüğümü anlatamam. O zaman birlikte oturmanın ne anlamı var?

Bağlantının tanımını ve teknolojiyi bağlantı kurmakla karıştırmanın ne kadar kolay olduğunu düşündüğümüzde, kendine yeterlik masalını bırakmayı da hesaba katmamız gerekir. Yakınlığın en büyük engellerinden biri, "tek başına idare etmeye" yüklediğimiz kültürel önemdir. Bir şekilde başarıyı kimseye ihtiyaç duymamakla aynı kefeye koymaya başladık. Birçoğumuz yardım eli uzatmaya istekli ama kendimiz ihtiyaç duyduğumuzda yardım istemek için elimizi uzatmakta çok tereddütlüyüz. Âdeta dünyayı "yardım

edenler" ve "yardıma ihtiyacı olanlar" diye böldük. Gerçek, her ikisi birden olduğumuzdur.

Bütün kalbiyle yaşamaya girişen kadın ve erkeklerden vermek ve almakla ilgili bir sürü şey öğrendim ama hiçbiri şundan daha önemli değil:

Açık bir yürekle alabilmeyi başaramazsak, asla gerçekten açık bir yürekle veremiyoruz. Yardım almaya yargıyı eklediğimizde, bilerek ya da bilmeyerek yardım vermeye yargıyı ekliyoruz.

Yıllardır ailemin içinde yardım eden konumunda olmaya değer verdim. Bir kriz anında yardım edebilir veya borç para verebilir ya da nasihat dağıtabilirdim. Başkalarına yardım etmekten hep mutlu oldum ama yardım istemek için asla kardeşlerimi aramazdım, özellikle de bir utanç fırtınası sırasında destek için. O zamanlar, benim cömert vericiliğime yargı eklemeyi şiddetle yadsımış olurdum. Oysa şimdi öz değerimi asla yardıma ihtiyaç duymamak ve daima yardım sunmaktan sağladığımı anlıyorum.

Çöküntü sırasında, yardıma ihtiyaç duydum. Desteğe ve tutunacak bir şeye ve tavsiyeye ihtiyacım vardı. Tanrı'ya şükürler olsun! Erkek kardeşime ve kız kardeşlerime sığınmam aile dinamiklerimizi tamamen değiştirdi. Darmadağın ve kusurlu olma iznini elde ettim ve onlar da güçlerini ve inanılmaz bilgeliklerini benimle paylaşabildiler. Eğer bağlantı insanlar arasında dalgalanan enerjiyse, bu dalgaların her iki yönde de hareket etmesi gerektiğini hatırlamak zorundayız.

Bütün kalbinle yapılan yolculuk, en az direncin bulunduğu yol değildir. Bilinç ve tercihin bulunduğu yoldur. Ve dürüst olmak gerekirse, biraz kültüre aykırıdır. Hikâyelerimizi anlatmaya, başkalarının acısını hissetmeye ve bu bağlantısız dünyada gerçekten bağlı kalmaya isteklilik, yarım ağızla yapabileceğimiz bir şey değildir.

Cesaret, şefkat ve bağlantı uygulamak yaşama ve çevremizdeki insanlara bakmak ve "Her şeyimi veriyorum" demektir.

---

4 * Tommy Boy plak şirketi tarafından piyasaya çıkarılan derleme albümlerdir. (ç.n.)

5 ** *Strop*, müzik ritmine uygun olarak yanıp sönen ve senkronu ayarlanabilen flaş şeklinde bir efekt spotudur. (ç.n.)

6 * Augusten Burroughs'ın otobiyografik romanı *Elde Makas Koşmak*. (ç.n.)

7 *Sıradan cesaret* ifadesinin ilk nerede ortaya çıktığında emin değilim ama ben onu Annie Rogers'ın kadınlar ve kızlar üzerine bir makalesinde keşfettim.

8 Pema Chödrön, *The Places That Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times* (Boston: Shambhala Publications, 2001).

9 a.g.e.

10 Daniel Goleman, *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships* (New York: Random House/Bantam Dell, 2006).



Sevgi hayatlarımızdaki en önemli şey, uğruna savaşabileceğimiz veya ölebileceğimiz bir tutkudur ama biz buna rağmen onun isimleri üzerinde uzun zaman harcama konusunda gönülsüz davranırız. Esnek bir kelime dağarcığı olmadan, onun hakkında doğrudan konuşamaz veya düşünemeyiz bile.

~ DIANE ACKERMAN

Sevgi ve aidiyet, insan yaşamında gereklidir. Görüşmelerimi yaparken, derin bir sevgi ve aidiyet duygusu taşıyan kadın ve erkekleri, bunun için çabalıyor görünenlerden *tek bir şeyin* ayırdığını fark ettim. Bu tek şey, değerliliklerine duydukları inançtır. Bu kadar basit ve karmaşıktır: Sevgi ve aidiyeti tam manasıyla yaşamak istiyorsak, sevgiye ve aidiyete değdiğimize inanmamız gerekiyor.

Başkalarının ne düşündüğünü bıraktığımızda ve kendi öykümüze sahip

çıktığımızda, değerliliğimize ulaşırız: nasılsak öyle değerli olduğumuz ve sevgiye ve aidiyete değer olduğumuz duygusuna. Bütün ömrümüzü kendimizi yaşamlarımızın olmamız gerektiğini düşündüğümüz kişiye uymayan kısımlarından uzaklaştırmaya çalışarak geçirdiğimizde, kendi hikâyemizin dışında durur ve sürekli oynayarak, kusursuz yaparak, memnun ederek ve ispatlayarak değerliliğimiz için koşuştururuz. Değerlilik duygumuz –sevgi ve aidiyete erişimimizi sağlayan ciddi derecede önemli kısım– hikâyemizin içinde yaşar.

Çoğumuz için en büyük zorluk *şimdi*, tam bu dakikada değerli olduğumuza inanmaktır. Değerliliğin önkoşulları yoktur. Birçoğumuz değerliliğin önkoşullarından oluşan uzun bir listeyi bilerek yarattık/bilmeyerek izin verdik/devraldık:

- Dokuz kilo verdiğimde değerli olacağım.
- Hamile kalabilirsem değerli olacağım.
- Ağırbaşlı olabilir/kalabilirsem değerli olacağım.
- Herkes iyi bir ebeveyn olduğumu düşünürse değerli olacağım.
- Sanatımla kazanarak hayatımı sürdürebilirsem değerli olacağım.
- Evliliğimi koruyabilirsem değerli olacağım.
- Bir partner bulursam değerli olacağım.
- Ebeveynlerim sonunda onayladığında değerli olacağım.
- Beni arar ve davet ederse değerli olacağım.
- Hiç çaba göstermeden hepsini yapabiliyormuşum gibi göründüğümde değerli olacağım.

İşte her şeyi bütün kalbinle yapmanın tam olarak *özündeki* şey: şimdi değerli olmak. Bir koşul yerine getirildiği zaman değil. Sevgiye ve ait olmaya *şimdi* layığız. Tam bu dakikada. Olduğu gibi.

Bu keşkelerin ve gerekliliklerin bırakılmasına ek olarak, hikâyemize sahip çıkmanın ve değerliliğimizi geri istemenin diğer bir önemli bölümü sevgi ve aidiyete ilişkin daha iyi bir anlayış geliştirmektir. İşin garibi, umutsuzca ikisine de ihtiyaç duyarız ama gerçekte ne oldukları ve nasıl işledikleri

konusunda nadiren konuşuruz. Bakalım.

Sevgi ve Aidiyeti Tanımlamak

Yıllardır araştırmamda sevgi kelimesini kullanmaktan kaçındım, çünkü nasıl tanımlayacağımı bilmiyordum ve "Hadi ama, *sevgiyi* biliyorsunuz" gibi bir tanımın iş göreceğinden emin değildim. Bana ne kadar ilham verseler ve doğruyu söyleseler de, alıntılara ve şarkı sözlerine de bel bağlayamazdım. Bir araştırmacı olarak eğitimim bu değil.

Sevgiye ihtiyacımız varsa ve onu istiyorsak, ne anlama geldiğini konuşarak fazla zaman kaybetmeyiz. Bu konuyu düşünün. Her gün "Seni seviyorum" diyebilirsiniz ama en son ne zaman birisiyle sevginin anlamı üzerine ciddi bir konuşma yaptınız? Bu şekilde, sevgi, utancın ayna görüntüsüdür. Çaresizlik içinde utanç yaşamak istemeyiz ve bu konuda konuşmaya da istekli değilizdir. Ancak utancı çözmenin tek yolu da, onun hakkında konuşmaktır. Sevgi ve utanç gibi konulardan korkuyor olabiliriz. Çoğumuz güvenlik, kesinlik ve açıklığı severiz. Utanç ve sevgi, kırılganlık ve duyarlılığa dayanır.

Aidiyet insan yaşamı için gerekli olan ama nadiren ele alınan başka bir konudur.

Çoğumuz *uyum sağlama* ve *aidiyet* ifadelerini birbirinin yerine kullanırız ve birçoğumuz gibi ben de uyum sağlamakta gerçekten iyiyim. Onay ve kabul için nasıl çalışacağımızı tam olarak biliriz. Ne giyeceğimizi, neler hakkında konuşacağımızı, insanları nasıl mutlu edeceğimizi, nelerden bahsetmeyeceğimizi biliriz; gün boyunca bukalemun gibi nasıl renk değiştireceğimizi biliriz.

Bu araştırmada en büyük sürprizlerden biri, uyum sağlama ve aidiyetin aynı şey olmadığını, aslında uyum sağlamanın aidiyeti engellediğini öğrenmekti. Uyum sağlamak bir durumu değerlendirmek ve kabul edilmek için olmanız gereken kişi haline gelmektir. Diğer taraftan aidiyet, olduğumuz kişiyi değiştirmemizi gerektirmez; nasılsak öyle *olmamızı* gerektirir.

Tanımlarımı sizinle paylaşmadan önce, hakikatler olarak adlandırmak istediğim üç konuya işaret etmek istiyorum.

Sevgi ve aidiyet daima değişken olacaktır. Bağlantı ve ilişki hayatın en önemli bileşenleri olmasına rağmen, açıkça biz bunları doğru şekilde

ölçemeyiz. İlişkisel kavramlar kutucukların işaretlendiği cevap kâğıtlarına dönüştürülemez. İlişki ve bağlantı insanlar arasında tanımlanamaz bir alanda, bizim tarafımızdan asla tam anlamıyla bilinemeyecek veya anlaşılamayacak bir alanda meydana gelir. Sevgiyi ve aidiyeti açıklamayı göze alan herkes cevaplanamayacak bir soruyu cevaplamak için umutla elinden gelenin en iyisini yapıyordur. Ben de buna dahilim.

Sevgi aidiyete aittir. Araştırmamda açığa çıkan en şaşırtıcı şeylerden biri, belli ifadelerin eşleşmesidir. Sevgi ve aidiyet kavramlarını ayıramam, çünkü insanlar birinden söz ettiklerinde daima diğerinden de bahsetti. Aynısı başka bir bölümde anlatacağım keyif ve minnettarlık kavramları için de doğrudur. İnsanların hikâyelerinde duygu veya deneyimler o kadar sıkı bir şekilde iç içe geçmiştir ki, biri olmadan diğerinden bahsetmediklerinde bu rastlantısal bir karışıklık değildir; kasıtlı bir düğümdür. Sevgi aidiyete aittir.

Bu konuda gerçekten eminim. Binlerce hikâye topladıktan sonra, bunu bir hakikat olarak adlandırmaya hazırım: **Derin bir sevgi ve aidiyet duygusu bütün kadın, erkek ve çocuklar için hafifletilmesi imkânsız bir ihtiyaçtır.** Biz biyolojik, bilişsel, fiziksel ve ruhsal olarak sevmek, sevilmek ve ait olmak için tasarlanmışız. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında, bizden beklendiği şekilde iş göremeyiz. Bozuluruz. Parçalara ayrılırız. Hissizleşiriz. Canımız yanar. Başkalarını incitiriz. Hastalanırız. Elbette hastalık, hissizleşme ve üzüntünün başka nedenleri de vardır ama sevgi ve aidiyet eksikliği daima acıya götürecektir.

On yıllık görüşmelerden çıkan bu tanım ve kavramları yontmak üç yılımı aldı. Bakalım.

Sevgi:

En kırılgan ve güçlü taraflarımızın derinden görülmesine ve bilinmesine izin verdiğimizde ve güven, saygı, iyilik ve yakınlıkla bu olanaktan büyüyen ruhsal bağlantıyı onurlandırdığımızda, sevgiyi geliştiririz.

Sevgi, verdiğimiz veya elde ettiğimiz bir şey değildir; beslediğimiz ve büyüttüğümüz bir şey, ancak her birimizin içinde mevcut olduğunda iki insan arasında geliştirilen bir bağlantıdır; ancak kendimizi sevdiğimiz ölçüde başkalarını da sevebiliriz.

Utanç, suçlama, saygısızlık ve ihanetin olması ve yakınlığı esirgemek,

sevginin yetiştiği köklere zarar verir. Sevgi bu hasarlardan ancak onlar kabul edilir, iyileştirilir ve nadiren gerçekleşirlerse sağ çıkabilir.

Aidiyet:

Aidiyet, insanın doğuştan gelen bizden daha büyük bir şeyin parçası olma arzusudur. Bu hasret bu kadar ilksel olduğu için, sıkça onu uyum sağlayarak ve onay arayarak elde etmeye çalışırız; bunlar aidiyetin yalnızca içi boş ikameleri değil, aynı zamanda çoğunlukla engelleridir. Gerçek aidiyet yalnızca biz özgün, kusurlu yanlarımızı dünyaya sunduğumuzda gerçekleştiğinden, aidiyet duygumuz asla kendini kabul düzeyimizden daha büyük olamaz.

Bu kavramları geliştirmemin bu kadar uzun sürmesinin bir nedeni, çoğunlukla doğru olmalarını istememdir. Kuş pisliğinin saksı toprağına etkisini araştırsaydım farklı olurdu ama bu mesele kişisel ve çoğu zaman da acı vericidir. Kimi zaman yukarıdakiler gibi tanımları işlemek için verilere döndüğümde, ağlardım. Kendi öz sevgi düzeyimin çocuklarımı ve eşimi ne kadar sevebileceğimi sınırlamasını istemezdim. Neden mi? Çünkü onları sevmek ve kusurluluklarını kabul etmek, o iyilik ışığını kendim için yakmaktan çok daha kolay.

Sevginin tanımına bakar ve öz sevgi açısından ne anlama geldiğini düşünürseniz, son derece özgüldür. Öz sevgi pratiği kendimize güvenmeyi, kendimize saygı göstermeyi ve kendimize karşı kibar ve sevecen olmayı öğrenmek demektir. Çoğumuzun kendimize karşı ne kadar katı olduğumuzu düşünürsek, bu abartılı bir istektir. Kendimle, başka birisiyle konuşmayı asla düşünmeyeceğim şekillerde konuşabileceğimi biliyorum. Kaçımız, *Tanrım, ne kadar aptalım* ve *Dostum, çok ahmağım,* diye düşünmekte çabuk davranır? Tıpkı sevdiğimiz birine aptal veya ahmak demenin sevgi uygulamakla uyuşmaması gibi, kendimizle bu şekilde konuşmak da öz sevgimize ağır bir darbe indirir.

Aidiyetin tanımında *doğuştan* ve *ilksel* kelimelerini kullanmam, önem verilmeye değerdir. Aidiyetin, çok büyük ihtimalle en ilkel hayatta kalma içgüdümüzle bağlantılı olarak DNA'mızda bulunduğundan eminim. Mükemmeliyetçi toplumumuzda kendini kabul ettirmenin ne kadar zor ve aidiyet ihtiyacımızın ne kadar fiziksel bağlantılı olduğu düşünülürse,

hayatlarımızı uyum sağlamaya ve onay kazanmaya çalışarak geçirmemiz şaşırtıcı değildir.

"Bunun parçası olduğumu hissettiğim sürece, benden olmamı istediğin kişi veya şey neyse onu olacağım" demek çok daha kolaydır. Çetelerden dedikoduculuğa, aidiyet ihtiyacımızı karşılayacağına inanıyorsak, uyum sağlamak için her şeyi yapacağız. Ama karşılamaz. Ancak en özgün yanlarımızı sunduğumuzda ve olduğumuz gibi benimsendiğimizde ait olabiliriz.

Sevgi ve Aidiyet Pratiği

Sevgiyi daima bir duygudan çok bir eylem olarak düşünerek
başlamak, kelimeyi bu anlamda kullanan birisinin
yükümlülük ve sorumluluğu otomatik olarak üstlenmesinin bir yoludur.
~ BELL HOOKS[11]

Sevgi ve aidiyetin tanımları üzerine kişisel ve profesyonel olarak ıstırap çekerken, ikisinin yaşama ve ebeveynlik etme tarzımı temelden değiştirdiğini itiraf etmek zorundayım. Yorgun veya stresliyken, kaba ve suçlayıcı olabilirim, özellikle de eşim Steve'e karşı. Steve'i gerçekten seviyorsam (ve, oh Tanrım, seviyorum), o zaman her gün nasıl davrandığım, her gün "seni seviyorum" demekten belki daha önemli değilse de, o kadar önemlidir. Sevdiğimizi iddia ettiğimiz insanlarla sevgiyi uygulamadığımızda, bizden fazlasını alır. Uyumsuz yaşam, tüketir.

Bu beni ayrıca sevgiyi *açıkça söylemekle* sevgiyi *uygulamak* arasındaki önemli farkları da düşünmeye itti. Yakın zamanda ünlüler arasında ihanetlerin cüretkârlığı hakkında bir radyo röportajında, sunucu bana "Birini hem sevip hem de ihanet edebilir veya kötü davranabilir misiniz?" diye sordu.

Bunu uzun süre düşündükten sonra çalışmama dayanarak bulabildiğim en iyi cevabı verdim: "Birini hem sevip hem de ona ihanet edip etmeyeceğimi ya da acımasızca davranıp davranmayacağımı bilmiyorum ama birisine ihanet ettiğinizde veya ona incitici davrandığınızda, sevgi uygulamadığınızı biliyorum. Ve bana göre, beni sevdiğini söyleyen birini istemem; o sevgiyi bana her gün uygulayan birini isterim."

İnsanlar arasında sevginin neye benzediğini anlamamı sağlamasına ek

olarak, bu tanımlar beni öz sevgi ve kendini kabul etmeyi geliştirmenin tercihe bağlı olmadığını kabul etmek zorunda bıraktı. Bunlar eğer bir gün boş zamanım olursa çaresine bakacağım uğraşlar değildir. Bunlar önceliktir.

Başkalarını Kendimizi Sevdiğimizden Daha Fazla Sevebilir miyiz?

Öz sevgi ve kendini kabullenme fikri, benim için devrimci bir düşünceydi ve hâlâ da öyledir. Bu yüzden, 2009'un başlarında blog okurlarıma öz sevginin önemi ve başkalarını kendimizden çok sevemeyeceğimiz fikri hakkında ne düşündüklerini sordum. Yorumlar bölümünde oldukça duygusal bir tartışma vardı.

Birkaç kişi başkalarını sevmek için öz sevginin bir gereklilik olduğunu fikrine tutkulu bir şekilde karşı çıktı. Diğerleri aslında başkalarını severek kendimizi nasıl seveceğimizi öğrenebileceğimizi öne sürdü. Bazıları da sadece "Günümü berbat ettiğiniz için teşekkür ederim. Bunu düşünmek istemiyorum" gibi yorumlar bıraktı.

Çok açık yürekli ifadelerle bu fikirlerin karmaşıklığını ele alan iki yorum vardı. Bunları sizinle paylaşmak istiyorum: Justin Valentin, ruh sağlığı uzmanı, yazar ve fotoğrafçı, şöyle yazmış:

Çocukluğum süresince berbat hissettiğim zamanlarda gerçekten koşulsuz sevmeyi, şefkatli ve çok daha verici olmayı öğrendim. Bana çok benzeyen kızıma baktığımda, küçük bir kız olarak kendimi görebiliyorum. Bu da bana içimde yaşayan küçük kıza karşı daha nazik olmamı ve onu kendim gibi sevmemi ve kabul etmemi hatırlatıyor. Daha iyi bir insan olmak ve kendimi sevmek ve kabul etmek üzerine çalışmak istememin nedeni kızlarıma duyduğum sevgi. Bununla birlikte, bunu söyledikten sonra, yine de kızlarımı sevmek çok daha kolay...

Belki bunu şu şekilde düşünmek daha anlamlıdır: Hastalarımın birçoğu uyuşturucu bağımlılığıyla mücadele eden anneler. Çocuklarını kendilerinden daha çok seviyorlar. Kendi yaşamlarını mahvediyor, kendilerinden nefret ediyor ve çoğu zaman bedenlerine onarılamayacak zararlar veriyorlar. Kendilerinden nefret ettiklerini söylüyorlar ama çocuklarını seviyorlar. Çocuklarının sevilmeye layık olduğuna inanıyorlar ama kendilerinin

sevilebileceğine inanmıyorlar. Görünüşte, evet, bazılarının çocuklarını kendisinden daha fazla sevdiği söylenebilir. Bununla birlikte, çocuklarınızı sevmeniz, bile bile kendinizi zehirlediğiniz şekilde onları da zehirlemediğiniz anlamına gelir mi? Belki de sorunlarımız pasif sigara içiciliği gibi. Başta o kadar tehlikeli olmadığı, sigara içerek *yalnız kendimize zarar verdiğimiz* düşünülüyordu. Şimdi anlıyoruz ki, yıllar sonra, pasif içicilik son derece öldürücü olabilirmiş.[12]

Renae Cobb, gün içinde stajyer terapist, geceleri ise gizli yazar ve arada sırada blog katılımcısı, şöyle yazdı:

Elbette sevdiğimiz insanlar sevgi ve şefkatin başka türlü asla ulaşamayacağımız doruklarına çıkmamız için bize ilham kaynağı olurlar ama o doruklara gerçekten tırmanmak istiyorsak, çoğu kez onları daha iyi sevmek için olduğumuz kişinin, ışık/gölge, iyi/kötü, sevgi dolu/yıkıcının derinliklerine inmek ve kendi davranışımızı çözmek zorundayız. Bu nedenle bunun biri ya da diğeri mi, yoksa her ikisi de mi olduğundan emin değilim. Başkalarını şiddetle severiz, belki kendimizi sevdiğimizi düşündüğümüzden daha çok, ama kendimize karşı şefkatli olmayı öğrenebilmemiz için o şiddetli sevginin bizi kendi benliklerimizin derinlerine götürmesi gerekir.[13]

Justin ve Renae'ye katılıyorum. Sevmek ve kendimizi kabullenmek en üst düzeyde cesaret eylemleridir. "Kendini en sona bırak" diyen bir toplumda, öz sevgi ve kendini kabullenme neredeyse devrim niteliğindedir.

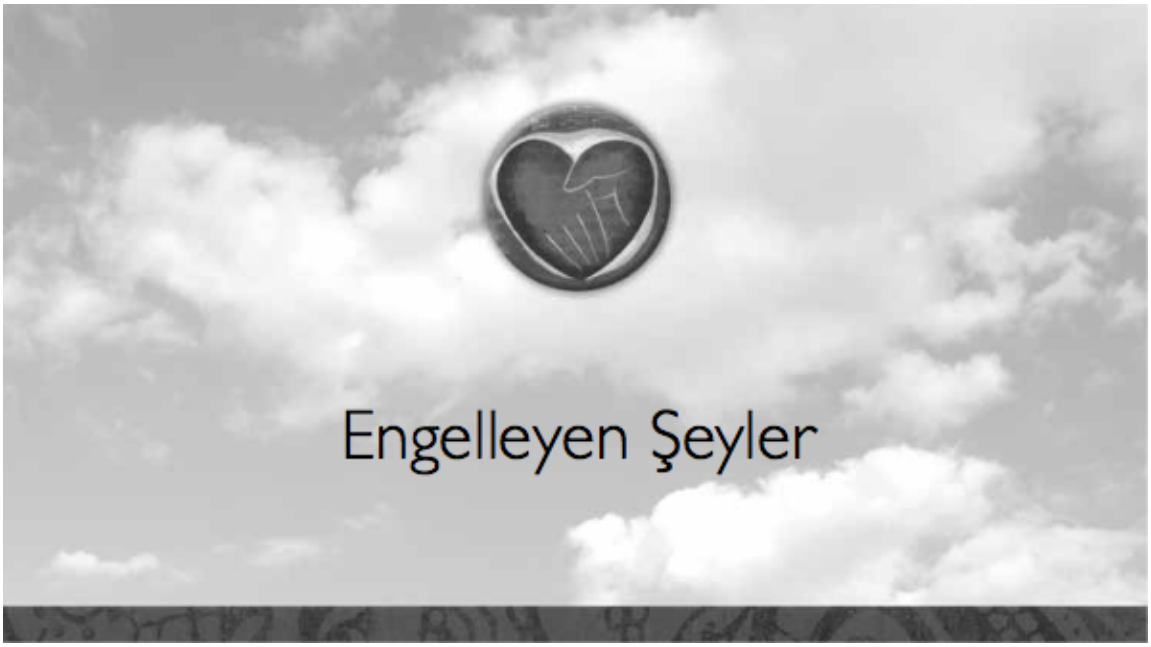
Bu devrimde yer almak istiyorsak, sevgi ve aidiyetin anatomisini anlamak zorundayız; ona sahip çıkmak yerine onun için ne zaman ve neden acele ettiğimizi anlamamız gerek; ve *engel oluşturan şeyleri* anlamak zorundayız. Yaptığımız her yolculukta engellerle karşılaşırız; bütün kalbinle yolculuk yapmak farklı değildir. Gelecek bölümde bütün kalbimizle yaşamanın ve sevmenin en büyük engeli olarak bulduğum şeyi inceleyeceğiz.

---

11 bell hooks, *All About Love: New Visions* (New York: HarperCollins Publishers, Harper Paperbacks, 2001).

12 Blog yorumu, Justin Valentin'in izniyle kullanılmıştır.

13 Blog yorumu, Renae Cobb'un izniyle kullanılmıştır.



2008'de UP Experience[14]* adı verilen çok özel bir etkinlikte konuşma yapmaya davet edildim. Etkinliğe sponsorluk eden çifti gerçekten severim, dolayısıyla çok düşünmeden heyecanla bunu yapmayı kabul ettim.

Şey, işlerin uzaktan ve sizin ayrıntılardan haberiniz yokken her zaman daha iyi göründüğünü bilir misiniz? Bu da onlardan biriydi.

2008'in sonunda daveti kabul ettim ve 2009'a, konuşmacıların listesi UP Experience'ın Web sitesinde duyuruluncaya kadar bu konuyu bir daha düşünmedim. Sözü fazla uzatmadan, liste çok kuvvetli bir biçimde ünlü isimlerden oluşuyordu. Ve ben. Etkinlik "Dünyanın en heyecan verici 16 düşünce lideri ve konuşmacısı. Zihin açıcı bir gün!" diye ilan ediliyordu.

Ödüm koptu. Sahneyi Robert Ballard (*Titanic*'in yerini saptayan oşinograf), Gavin Newsom (San Francisco Belediye Başkanı), Neil deGrasse Tyson (NOVA'yı sunan ve Hayden Planetaryumu'nun yöneticisi olan astrofizikçi) ve David Plouffe'yle (Obama'nın seçim kampanyasının

gerisindeki dâhi) paylaştığımı hayal edemiyordum. Ve bunlar on beş kişiden sadece dördü.

Tam bir sahtekâr gibi hissetmenin üstesinden gelmeye çalışmanın yanı sıra, biçim konusunda da dehşete kapıldım. Etkinlik TED konuşmalarına (www.ted.com) göre biçimlendirilmişti ve her konuşmacının C-takımı dedikleri –bir günlük etkinlik için 1000 dolar ödeyen çoğu CEO'lar, CFO'lar, COO'lar ve CIO'lardan oluşan bir kitle– bir izleyiciyle en yenilikçi fikirlerini paylaşmak için sadece yirmi dakikası vardı.

Konuşmacı listesini gördükten saniyeler sonra, arkadaşım Jen Lemen'in aradım ve ona isim listesini okudum. Son isimden sonra, derin bir nefes aldım ve "Bu konuda emin değilim" dedim.

Telefonda olmamıza ve binlerce kilometre uzakta bulunmasına rağmen, başını salladığını görebiliyordum. "Cetvelini kenara bırak, Brené."

"Ne demek istiyorsun?" diye diklendim.

"Seni tanıyorum" dedi Jen. "Şimdiden yirmi dakikalık konuşmanı nasıl süper 'araştırmacı' ve karmaşık yapacağını düşünüyorsun."

Hâlâ anlamıyordum. "Tamam, evet. Elbette araştırmacı olacağım. Şu insanların listesini görüyor musun? Bunlar… bunlar… yetişkinler."

Jen kıkırdadı. "Yaş kontrolüne mi ihtiyacın var?"

Benim tarafımda ölüm sessizliği.

Jen açıkladı: "Olay şu. Sen bir araştırmacısın ama senin en iyi işin kafaya dayanmıyor; senin işin kalpten konuşmak. En iyi yaptığın şeyi yaparsan mükemmel olacaksın; hikâyeler anlat. Gerçek olmasını sağla. Dürüst olmasını sağla."

Telefonu kapadım, gözlerimi devirdim ve düşündüm: *Hikâyeler anlat. Şaka yapıyor olmalısın? Belki küçük bir kukla gösterisi de yapabilirim.*

Genelde bir konuşmayı şekillendirmek bir veya iki günümü alır. Asla notlara bakarak konuşmam ama genellikle görsel bir sunum ve söylemek istediğim şeyle ilgili bir fikre sahibimdir. Bu sefer değil. Bir kukla gösterisi daha kolay olurdu. Bu sunum konusunda haftalardır felce uğramıştım. Hiçbir şey işe yaramıyordu.

Bir akşam, etkinlikten yaklaşık iki hafta önce, Steve, "UP konuşman nasıl gidiyor?" diye sordu.

Gözyaşlarına boğuldum. "Gitmiyor. Bir bokum yok. Bunu yapamam. Araba

kazası yaptım falan diye uydurmak zorunda kalacağım."

Steve yanıma oturdu ve elimi kavradı. "Neler oluyor? Sen böyle yapmazsın. Bir konuşma yüzünden böyle dağıldığını hiç görmemiştim. Bunlar senin her zaman yaptığın şeyler."

Yüzümü ellerime gömdüm ve "Tıkandım. Birkaç sene önceki şu berbat olayı düşünmekten vazgeçemiyorum" diye mırıldandım.

Steve şaşırmış görünüyordu. "Hangi olay?"

"Sana bundan hiç bahsetmedim" diye açıkladım. Bana doğru eğildi ve bekledi.

"Beş yıl önce, bir konuşmayı, daha önce hiç yapmadığım kadar berbat etmiştim ve o günden beri de daha beteri olmadı. Tam bir felaketti ve bu tekrar olacak diye çok korkuyorum."

Steve, bu talihsiz deneyimimden ona hiç bahsetmemiş olmama inanamadı. "Ne oldu? Neden bana anlatmadın?"

Masadan kalktım ve "Bunu konuşmak istemiyorum. İşleri daha da kötüleştirecek" dedim.

Elimi yakaladı ve beni masaya geri çekti. Hayatım-boyunca-senin-yöntemini-sana-karşı-kullanmak-için-bekledim havasında bana bakıyordu. "Zor şeyleri konuşmamız gerekmiyor mu? Konuşmak her zaman iyi gelmez mi?" Kavga edemeyecek kadar yorgundum, ona hikâyeyi anlattım.

Beş yıl önce, ilk kitabım çıktığında, bir kadın grubunun öğle yemeğinde konuşmam istenmişti. Çok heyecanlıydım çünkü UP Experience gibi, bir grup "normal" insana –terapist ya da akademisyen değil–, ama normal iş insanlarına konuşacaktım.

Etkinliğe ev sahipliği yapan havalı golf kulübüne erken vardım ve kendimi sorumlu kadına tanıttım. Beni sonsuzluk gibi gelen bir süre boyunca süzdükten sonra, bir dizi kısa resmi açıklamayla selamladı. "Merhaba. Araştırmacıya benzemiyorsunuz. Sizi ben tanıtacağım. Öz geçmişinize ihtiyacım var."

Ona öz geçmişimi verdim ve bu sonun başlangıcıydı.

Otuz saniye okuduktan sonra nefesi daraldı, bana döndü ve okuma gözlüğünün üzerinden dikkatle bakarak "Burada, utanç araştırmacısı olduğunuzu söylüyor. Bu doğru mu?" diye çıkıştı.

Birdenbire on yaşındaydım ve müdürün odasındaydım. Başımı eğdim ve

“Evet, efendim. Utanç araştırmacısıyım” diye fısıldadım.

Dudakları büzülü, “Başka. Bir. Şey. Araştırıyor. Musunuz?” diye soruverdi pat diye.

Ona söyleyemedim.

“Araştırıyor musunuz?” diye tekrarladı.

“Evet. Korku ve kırılganlık konularını da araştırıyorum.”

Çığlıkla, soluk soluğa kalmış arası bir tonla patladı.

“Bana hayatlarımızda daha keyifli olmanın ve daha fazla bağlantı ve anlama sahip olmanın yolları konusunda araştırma yaptığınız söylenmişti.”

Ah… anladım. Hakkımda hiçbir şey bilmiyordu. İşimin yapısını anlatmakta yetersiz kalan birisinden hakkımda bilgi almış olmalıydı. Şimdi her şey anlaşılıyordu.

Açıklamaya çalıştım: “Hayatlarımızda keyifli ve daha fazla anlama sahip olmanın ‘yolları’ konusunda çalışma yapmıyorum. Bu konular hakkında çok şey biliyorum, çünkü keyif, anlam ve bağlantıyı engelleyen şeyler üzerinde çalışıyorum.” Bana cevap bile vermeden odadan çıktı ve beni orada bıraktı.

Ah, “Yeterince iyi değilim” çamurunun içinde dikilen bir utanç araştırmacısı ironisi.

Birkaç dakika sonra geri döndü, tam başımın üzerine baktı ve “Şöyle olacak” dedi:

“Birincisi: Engelleyen şeylerden söz etmeyeceksiniz. Nasıl yapılacağı kısmını anlatacaksınız. İnsanların duymak istediği bu. İnsanlar nasıl yapılacağını bilmek istiyor.

İkincisi: *Utanç* kelimesinden söz etmeyin. İnsanlar yemek yiyor olacak.

Üçüncüsü: İnsanlar rahat ve keyifli olmak istiyor. Hepsi bu. Keyifli ve rahat olmasını sağlayın.”

Tam bir şok içinde orada öylece kaldım. Sessiz birkaç dakikadan sonra, “Tamam mı?” diye sordu ve ben bir şey söylemeden, “Kulağa güzel geliyor” diye bana cevap verdi.

Sonra, tam uzaklaşmaya başladığı sırada, arkasına döndü ve “Hafif ve neşeli. İnsanlar hafif ve neşeli istiyor” dedi. Anlamamış olabilirim diye

“hafif” ve “neşeli”yi göstermek için parmaklarını açarak elleriyle dev süpürme hareketleri yaptı (Bob Fosse’yi taklit eden Margaret Thatcher’ı gözünüzün önüne getirin).

Tamamen felce uğramış bir halde ve “Keyif güzeldir. Mutlu çok ama çok iyidir. Hepimiz keyifli olmalıyız. Ve anlama sahip olun. Çünkü bunlar çok iyidir”in farklı versiyonlarını tekrarlayarak kırk dakika bu grubun önünde dikildim.

İzleyen kadınlar sadece gülümsedi, başıyla onayladı ve tavuğunu yedi. Tam bir felaketti!

Hikâyemi bitirdiğimde, Steve’in yüzü buruşmuştu ve başını sallıyordu. Topluluk önünde konuşma yapmaya hiç taraftar değildir, bu yüzden sanırım felaket öykümü dinlerken kendi endişesinden kurtulmaya çalışıyordu.

Garip belki ama, olayı anlatmak gerginliğimi azaltmıştı. Aslında, Steve’e hikâyeyi anlatmayı bitirdiğim saniyede, farklı hissettim. Nihayet anladım. İşim, araştırma yaparak geçirdiğim on yıl... hepsi “engelleyen şeyler” hakkında. Nasıl yapılacağı” konusuyla ilgili değilim, çünkü on yılda engelleyen şeyler hakkında konuşmadan “nasıl yapılacağı” konusunda önüme asla bir kanıt çıkmadı.

Bu hikâyeye sahip çıkmak, çok güçlü bir şekilde bana bir araştırmacı olarak kimliğime sahip çıkma ve kendi sesimi ortaya koyma olanağı verdi. Steve’e baktım ve gülümsedim. “Ben *nasıl yapılacağı* konusuyla ilgilenmiyorum.”

Beş yılda ilk defa, golf kulübündeki kadının beni ele geçirmenin ve konuşmamı baltalamanın peşinde olmadığını fark ettim. Durum böyle olsaydı, onun anlamsız parametreleri benim için bu kadar yıkıcı olmayacaktı. Onun listesi kültürel korkularımızın belirtisi niteliğindeydi. Rahatsız olmak istemeyiz. Mutluluk için hızlı ve özensiz bir “yapmanın yolları” listesi isteriz.

Ben bu kalıba uymuyorum. Asla da uymadım. Beni yanlış anlamayın. Zor bölümleri atlamak hoşuma giderdi ama işe yaramaz. Çalışma olmadan değişmeyiz, büyümeyiz ve ilerlemeyiz. Gerçekten keyifli, bağlantılı ve anlamlı bir hayat yaşamak istiyorsak, yolumuza çıkan şeyler hakkında *konuşmalıyız*.

Bu hikâyeyi kabullenip anlatıncaya kadar, “can alıcı ipuçları” ve “beş

basit adım" konusundaki yetersizliğimin, mesleki değerliliğimin önünü kesmesine izin verdim. Şimdi bu öyküye sahip çıktığım için, karanlık anlayışımın ışık arayışıma bağlam ve anlam verdiğini görüyorum.

UP Experience'nin gayet iyi gittiğini bildirmekten mutluyum. Esasında, konuşmamda bu "Hafif ve Neşeli" öyküyü anlattım. Bu bir riskti ama üst düzey yöneticilerin bile değerlilikle mücadele ettiğini anladım. Etkinlikten birkaç hafta sonra, düzenleyen kişi telefon etti. "Tebrikler!" dedi. "Değerlendirmeler geldi ve sizinki günün en iyi iki konuşmasından biriydi ve araştırdığınız konu düşünüldüğünde, beklenmedik bir başarı gösterdiniz."

Sonuç olarak:

Bütün kalbimizle yaşamak ve sevmek ve dünyaya bir değerlilik noktasından bağlanmak istersek, yolumuzu kesen şeyleri konuşmak zorundayız; özellikle de utanç, korku ve kırılganlığı.

Jungçu çevrelerde utanç çoğunlukla ruhun bataklığı olarak ifade edilir. Bataklığa girip kamp kurmayı önermiyorum. Ben bunu yaptım ve ruhun bataklığının ziyaret edilmesi gereken önemli bir yer olduğunu ama orada yaşamak istemeyeceğinizi söyleyebilirim.

Önerdiğim şey, bataklıkta yürümeyi öğrenmektir. Kıyıda durup korkularımızla ilgili dürüstçe konuşabilseydik neler olabileceği hakkında felaket senaryoları kurmanın, güvenilir bir yoldaşın elini tutup bataklığı geçmekten aslında daha acı verici olduğunu görmemiz gerekir. En önemlisi, bataklığın öbür tarafını seyrederken –değerliliğimizin bizi beklediği yer– hareket eden kıyıda sürekli durumumuzu korumaya çalışmanın, öbür tarafa zorlu bir yürüyüş yapmaktan çok daha zor bir iş olmasının nedenini öğrenmemiz gerekir.

"Yapmanın yolları" baştan çıkarıcı bir kestirmedir ve bunu anlıyorum. Yanından dolanabiliyorsan, neden bataklığın içinden geçesin?

Ancak çelişki buradadır: Daha fazla keyif, bağlantı ve anlam özlemi içinde hâlâ aynı yerde durmakla birlikte gerçekten "nasıl yapacağımızı" bilmemiz gerekirken, "yapmanın yolları" neden bu kadar ayartıcıdır?

Bu kitabı okuyan hemen herkes sağlıklı beslenmeyi bilir. Size marketteki her gıdanın diyet yapanlar için yazılmış puanını söyleyebilirim. South Beach Diyet Safha I market alışveriş listesini ve glisemik indeksi, bayrağa ve

ülkeye bağlılık yeminiymiş gibi ezbere söyleyebilirim. Sağlıklı beslenmeyi biliriz.

Paramızla nasıl iyi tercihler yapacağımızı da biliriz. Duygusal gereksinimlerimize nasıl özen göstereceğimizi biliriz. Bunların hepsini biliriz, ama…

Bizler GELMİŞ GEÇMİŞ en obez, en çok ilaç kullanan, en bağımlı ve en borca batmış Amerikalılarız.

Neden? Bilgiye, daha çok kitaba ve daha iyi bilime daha çok erişimimiz var ama neden hiç olmadığı kadar debeleniyoruz?

Çünkü çocuklarımız, ailelerimiz, kuruluşlarımız, toplumlarımız ve bizim için en iyisi olduğunu bildiğimiz şeyi yapmayı engelleyen şeyleri konuşmuyoruz.

Sağlıklı yemekle ilgili bilinmesi gereken her şeyi bilebilirim ama eğer Ellen'ın bir okul projesiyle boğuştuğu ve Charlie'nin okuldan eve hasta geldiği ve benim bir yazıyı teslim tarihine yetiştirmeye çalıştığım ve Ulusal Güvenliğin tehlike düzeyini artırdığı ve çimlerimizin kuruduğu ve kot pantolonuma giremediğim ve ekonominin dibe vurduğu ve internetin çöktüğü ve köpek için dışkı torbamızın kalmadığı günlerden biriyse, unutun gitsin! Tek yapmak istediğim, cızırdayan kaygıyı kabaklı bir muffin, bir torba cips ve çikolatayla söndürmektir.

Bizim için en iyisi olduğunu *bildiğimiz* şeye göre hareket edemeyecek kadar hasta, insani ölçülerin ötesinde meşgul, uyuşmak ve rahatlamak için her şeyi göze almış bir halde ve endişe ve kendinden şüpheyle dolu oluncaya kadar, bizi yemeye yönelten şeyden bahsetmeyiz. Dans ettiğimizi bile fark edemeyecek kadar yaşamlarımızın parçası olan değerlilik koşuşturması hakkında konuşmayız.

Az önce tarif ettiğim günlerden birini yaşarken, kaygının bir kısmı tamamen hayatın parçasıdır, ama kaygımın büyük bir kısmının kendime yüklediğim beklentilerin ötesine geçtiği günler vardır. Ellen'nin projesinin harika olmasını isterim. Kendi teslim tarihlerim için kaygılanmadan Charlie'yle ilgilenmek isterim. Dünyaya ailemle mesleğimi dengeleme konusunda ne kadar harika olduğumu göstermek isterim. Bahçemizin güzel görünmesini isterim. İnsanların köpeğimizin dışkısını doğada çözünür

poşetlerle topladığımızı görmesini ve *Tanrım! Ne kadar seçkin vatandaşlar,* diye düşünmesini isterim. Herkes için her şey olma dürtüsüyle mücadele edebildiğim günler vardır ve beni alt eden günler vardır.

Geçen bölümde ele aldığımız gibi, kendi değerliliğimize inanmak için çabaladığımızda, onun için acele ederiz. Değerlilik için koşuşturmanın kendi film müziği vardır ve benim yaşımdakiler ve daha büyük olanlar için bu ’70’lerin funk şarkısı “Do the Hustle” değildir. Utanç kasetleri ve gremlinlerin kakofonisidir; hani şu, “asla yeterince iyi değil” diyen mesajları alevlendirenlerden.

“İnsanlar ne düşünecek?”

“Henüz kendini *gerçekten* sevemezsin. Yeterince ……. değilsin.” (güzel, zayıf, başarılı, zengin, yetenekli, mutlu, akıllı, dişi, erkeksi, üretken, hoş, güçlü, sert, özenli, popüler, yaratıcı, sevilen, hayran olunan, yardımcı)

“…….yi kimse öğrenemez.”

“Her şey yolundaymış gibi yapacağım.”

“Mecbur kalırsam, uyum sağlamak için değişebilirim!”

“Kim olduğunu zannediyorsun da düşüncelerini/sanatını/fikirlerini/inançlarını/yazını dünyaya ilan ediyorsun?”

“Onlara bakmak, kendime bakmaktan daha önemli.”

Utanç, içimizi kaplayan, küçük, kusurlu ve asla yeterince iyi olmadığımızı hissetmemizi sağlayan o sıcak duygudur. Utanca karşı direnç geliştirmek istiyorsak –utancı tanıma ve değerliliğimizi ve özgünlüğümüzü korurken ilerleme kabiliyeti–, utancın ortaya çıkma nedeni hakkında konuşmak zorundayız.

Utançla ilgili dürüst konuşmalar yaşama, sevme, ebeveynlik etme, çalışma ve ilişki kurma şeklimizi değiştirebilir. Utanca karşı dirençle ilgili kitabım *I Thought It Was Just Me’*nin *(Yalnız Ben Böyleyim Sanıyordum)* okurlarından gelen bin tane mektup ve e-posta var; hepsi aynı şeyi söylüyor: “Utanç hakkında konuşmanın hayatımı ne kadar değiştirdiğini anlatamam!” (Söz veriyorum, utanç konusunda konuşurken yemek yiyor olsanız bile, iyi hissedeceksiniz.)

Utanca Karşı Direnç 101

İşte utanç hakkında bilmeniz gereken ilk üç şey:

1. Hepimizde var. Utanç evrenseldir ve hissettiğimiz en ilkel insan duygularından biridir. Utanç hissetmeyen insanlar, empati ve insani bağlantı yeteneğinden yoksundur.
2. Utanç hakkında konuşmaktan hepimiz korkarız.
3. Hakkında ne kadar az konuşursak, utanç hayatlarımız üzerinde o kadar kontrol sahibi olur.

Utanç, temelde sevilmeme korkusudur; hikâyemizi sahiplenme ve değerli hissetmenin tam tersidir. Aslında, utancın araştırmamdan yola çıkarak geliştirdiğim tanımı şudur:

Utanç, kusurlu olduğumuza ve bu nedenle sevgiye ve aidiyetelayık olmadığımıza inanmanın yoğun acı veren duygusu veya deneyimidir.[15]

Utanç, hikâyelerimize sahip çıkmanın insanların hakkımızda olumsuz düşünmesine yol açacağına ikna ederek değerliliği uzak tutar. Utanç, tamamen korkuyla ilgilidir. Kim olduğumuz, nereden geldiğimiz, neye inandığımız, ne kadar mücadele ettiğimiz veya ister inanın ister inanmayın, hızla yükselirken ne kadar harika olduğumuzla ilgili (bazen güçlü yanlarımızı sahiplenmek mücadelelerimize sahip çıkmak kadar zordur) hakikati bilirlerse insanların bizden hoşlanmayacağından korkarız.

İnsanlar çoğu zaman utancın korkunç travmalardan sağ çıkan insanlara mahsus olduğunu inanmayı ister ama bu doğru değildir. Utanç hepimizin yaşadığı bir şeydir. Utanç en karanlık köşelerimizde gizleniyormuş gibi gelirken, aslında o görünüm ve beden imajı, aile, ebeveynlik, para ve iş, sağlık, bağımlılık, seks, yaşlanma ve din dahil, tanıdık alanların hepsinde gizlenme eğilimindedir. Utanmak, insan olmaktır.

Mücadelelerimizin hikâyelerini sahiplenmek herkes için zordur ve eğer dışarıdan her şeyin “en iyi şekilde” görünmesini sağlamak için çok çaba göstermişsek, iş hakikati anlatmaya geldiğinde riskler yüksektir. Bu nedenle utanç mükemmeliyetçileri sever; bizi sessiz tutmak bu kadar kolaydır.

Hikâyelerimizle insanları hayal kırıklığına uğratma veya onları

uzaklaştırma korkusuna ek olarak, öykülerimizi anlatırsak, tek bir deneyimin ağırlığının üzerimize yıkılacağından da korkarız. Aslında kişiliğimizin sadece küçük bir kırıntısı olabilecek bir deneyime dayanarak gömülebileceğimiz ya da tanımlanabileceğimize dair gerçek bir korku vardır.

I Thought It Was Just Me kitabımda bu hikâyelerden çok fazla anlatıyorum ama şimdi aklıma gelen bir tanesi, komşusuna alkol bağımlılığından kurtulmuş bir alkolik olduğunu anlatma cesaretini toplayan, karşılığında da komşusunun "Artık çocuklarımın senin evinde oynaması konusunda rahat hissettiğimden emin değilim" dediği bir kadınla ilgilidir. Bu cesur kadın korkusunu yendiğini ve "Ama burada iki yıldır oynuyorlar ve ben yirmi yıldır ayığım. Ben on dakika önce olduğumdan farklı değilim. Sen neden öylesin?" dediğini anlattı.

Eğer utanç evrensel sevgiye ve aidiyete değer olmama korkusuysa ve eğer bütün insanlar sevgiyi ve aidiyeti yaşamaya doğuştan ve azaltılamaz bir ihtiyaç duyuyorsa, utancın neden sıkça "hâkim duygu" olarak ifade edildiğini görmek kolaydır. Utanç tarafından felce uğratılmak için onu yaşamak zorunda değilizdir; değersiz görülme korkusu, bizi hikâyelerimizi bastırmaya zorlamak için yeterlidir.

Ve eğer utanç hepimizde varsa, iyi haber hepimizin utanca karşı direnç geliştirme yeteneğine sahip olmamızdır. Utanca karşı direnç, utancı tanıma, değerlilik ve sahiciliği korurken yapıcı şekilde onun içinden ilerleme ve nihayetinde deneyimimizin sonucu olarak daha fazla cesaret, şefkat ve bağlantı geliştirme yeteneğidir. Utanca karşı direnç konusunda anlamamız gereken birinci şey, utanç hakkında ne kadar az konuşursak, ona o kadar fazla sahip olduğumuzdur.

Utancın yaşamlarımızda kontrolden çıkması için üç şeye ihtiyaç vardır: gizlilik, sessizlik ve yargılama. Utanç verici bir şey olduğunda ve biz onu gizli tuttuğumuzda, iltihaplanır ve büyür. Bizi tüketir. Deneyimimizi paylaşmamız gerekir. Utanç insanlar arasında oluşur ve insanlar arasında iyileşir. Eğer onu dinleme hakkını elde etmiş birini bulabilirsek, hikâyemizi anlatmamız gerekir. Utanç, dile getirildiğinde güç kaybeder. Bu yolla, utancı bırakmak için hikâyemizi işlememiz gerekir ve hikâyemizi işlemek amacıyla da utanca karşı direnç geliştirmemiz gerekir.

On yıllık bir araştırmadan sonra, utanca yüksek düzeyde dirençli kadın ve

erkeklerin bu dört unsuru paylaştığını buldum:

1. Utancı anlar ve hangi mesaj ve beklentilerin onlar için utancı tetiklediğini fark ederler.
2. Bize *kusurlu olmanın* yetersiz olmak anlamına geldiğini söyleyen mesaj ve beklentilerin gerçeğe uygunluğunu kontrol ederek ciddi farkındalık gösterirler.
3. Güvendikleri insanlarla iletişime geçerler ve hikâyelerini paylaşırlar.
4. Utancı konuşurlar; *utanç* kelimesini kullanırlar, nasıl hissettiklerini anlatır ve ihtiyaç duydukları şeyi isterler.

Hikâyenin dönüştürücü gücü hakkında konuşan, çalışmamdaki kadın ve erkekleri düşündüğümde –hikâyelerine sahip çıkan ve paylaşan kişiler–, onların ayrıca utanca karşı direnç gösteren insanlar olduğunu da fark ediyorum.

Değerlilik ve utanca karşı direncin büyük bölümü hikâyelerimize sahip çıkmakla ilgili olduğu için, kendi utanca karşı direnç hikâyelerimden birini sizlerle paylaşmak istiyorum. Ancak bunu yapmadan önce, utançla ilgili genellikle sorulan iki soruyu ele almak istiyorum. Sanırım kafanızı ve kalbinizi bu zor konuya vermenize yardımcı olacaktır.

Utançla suçluluk arasındaki fark nedir? Utancı araştıranların ve klinisyenlerin büyük çoğunluğu utançla suçluluk arasındaki farkın en iyi, "Ben kötüyüm" ve "Ben kötü bir şey yaptım" arasındaki farklarla anlaşıldığını kabul eder.

Suçluluk = Ben kötü bir şey yaptım.
Utanç= Ben kötüyüm.

Utanç, olduğumuz kişiyle ilgilidir; suçluluk davranışlarımızla ilgilidir. Yaptığımız bir şeyi geciktirdiğimizde veya olmak istediğimiz insana ters bir şekilde yapmayı başaramadığımızda suçluluk hissederiz. Bu, rahatsızlık verici bir duygudur ama faydalıdır. Yaptığımız bir şey için özür dilediğimizde, hatamızı düzelttiğimizde veya bize iyi gelmeyen bir davranışı

değiştirdiğimizde, suçluluk çoğunlukla güdüleyicidir. Suçluluk, utanç kadar güçlüdür ama utanç çoğunlukla yıkıcıyken suçluluğun etkisi çoğu zaman olumludur. İnsanların özür dilediğini, hatasını düzelttiğini veya olumsuz tavırlarını daha olumlu olanlarla değiştirdiğini gördüğümüzde, motivasyonu sağlayan şey utanç değil suçluluktur. Aslında, ben araştırmamda, utancın değişebileceğimize ve daha iyisini yapabileceğimize inanan tarafımızı yıprattığını buldum.[16]

Utanç kurallara uymamızı sağlamaz mı? Başka birçok uzmanla birlikte, utancın çözüm olmak yerine yıkıcı ve incitici davranışlara götürmesi ihtimalinin çok daha fazla olduğu sonucuna vardım. Sevgi ve aidiyete değer hissetmeyi istemek insanın doğasıdır. Utanç yaşadığımızda, bağlantısız ve değerliliğe muhtaç olduğumuzu hissederiz. Utanç veya utanç korkusuyla dolu olduğumuzda, kendine zarar verici davranışlarda bulunma ve başkalarını eleştirme veya utandırma ihtimalimiz vardır. Aslında, utanç şiddet, saldırganlık, depresyon, bağımlılık, yeme bozuklukları ve zorbalıkla ilişkilidir.

İçsel suçluluk konuşmasına karşı (*Ben kötü bir şey yaptım*) içsel utanç konuşmasını (*Ben kötüyüm*) daha çok kullanan çocuklar, öz değer ve kendinden nefret sorunlarıyla çok fazla mücadele eder. Ebeveynlik yaparken utancı kullanmak, çocuklara özünde sevilmeye değer olmadıklarını öğretir.

Utanç Araştırmacısı Kendini İyileştir!

Utanç hakkında ne kadar çok şey bilirseniz bilin, size gizlice sokulabilir (bana güvenin, tecrübe konuşuyor). Ne olduğunu ve neden olduğunu bile bilmeden kendinizi bir utanç deneyiminin ortasında bulabilirsiniz. İyi haber, yeterince uygulamayla, utanca direncin de sessizce sokulabileceğidir! Aşağıdaki hikâye sadece utancın sinsi yapısını göstermekle kalmaz, aynı zamanda utanç hakkında konuşmanın ve hikâyemizi anlatmanın önemini güçlendirir.

2009'da birkaç ay boyunca blogum hosting firmasının ana sayfasında örnek site olma özelliğini taşıdı. Gerçekten eğlenceliydi, çünkü genelde sahicilik ve cesaret konusunda bir blogu araştırmayacak insanlarla bir sürü iletişimim oldu. Bir gün düzen ve tasarımımı beğenen bir kadından bir e-

posta aldım. Gururlandım ve müteşekkir oldum… e-postasının şu bölümüne gelinceye kadar:

Blogunuz gerçekten hoşuma gidiyor. Çok yaratıcı ve okuması kolay. Tek istisna kız arkadaşınızla sinemadaki şipşak fotoğrafınız oldu… aman Tanrım! Bir bloga asla kötü bir fotoğraf eklemezdim ama burada fotoğrafçı olan benim. ;-)

İnanamadım. Bahsettiği fotoğraf, kız arkadaşım Laura'yla karanlık bir sinema salonunda *Sex and the City* filminin başlamasını beklerken çektiğim bir resimdi. Açılış günüydü ve biz de şapşal ve heyecanlıydık, dolayısıyla ben fotoğraf makinemi çıkarıp bir resim çektim.

Kadının fotoğrafımla ilgili yorumu beni çok kızdırmış, şaşırtmış ve şoke etmişti ama okumaya devam ettim. Blogun tasarımıyla ilgili bir sürü soru sormaya devam ediyordu ve sonra e-postasını pek çok "bilgisiz ebeveynle" çalıştığını ve onlara benim ebeveynlik çalışmamı haber vermeyi planladığını açıklayarak bitirdi. *Her ne ise*. Sinirim tepemdeydi.

Mutfakta bir ileri bir geri dolanıp durduktan sonra bir e-posta döşenmek için oturdum.

Taslak #1'de şu cümle vardı: *"Aman Tanrım! Bir insanın fotoğrafçılığını asla küçümsemezdim ama burada utanç araştırmacısı olan benim."*

Taslak #2'de şu cümle vardı: *"İnternetteki fotoğraflarınızı gözden geçirdim. Kötü fotoğraflar yayınlamaktan endişe ediyorsanız, sizin yerinizde olsam fotoğraflarınızı yayınlama konusunu bir daha düşünürdüm."*

Taslak #3'de şu cümle vardı: *"Eğer boktan bir e-posta göndereceksiniz, en azından yazım hatalarını kontrol edebilirsiniz. 'Onlar'la 'onların' aynı anlama gelmiyor."*

Kaba. Çirkin. Umurumda değildi. Ama göndermedim de. Bedenimde bir şey beni durdurdu. Saldırı e-postalarımı tekrar tekrar okudum, derin bir nefes aldım ve sonra yatak odasına seğirttim. Koşu ayakkabılarımı ve bir beysbol

şapkası giydim ve yola çıktım. Evden çıkıp damarlarımda dolaşan bu tuhaf enerjiyi boşaltmaya ihtiyacım vardı.

Yürüyüşümün birinci kilometresinde, sinemadaki fotoğrafta yanımda olan arkadaşı, yakın arkadaşım Laura'yı aradım. Ona kadının e-postasından söz ettim ve Laura "Benimle dalga mı geçiyorsun?" dedi nefesini tutarak.

"Hayır. Dalga geçmiyorum. Üç cevabımı duymak ister misin? Hâlâ hangisini kullanacağıma karar vermeye çalışıyorum." "Öldür ve yok et" cevaplarımı ezbere okudum ve Laura tekrar nefesini tuttu.

"Brené, bunlar gerçekten cesurca. Ben yapamazdım. Sadece gerçekten kırılmış olurdum ve muhtemelen ağlardım." Laura ve ben ağır şeyleri her zaman konuşuruz. Çok rahat bir ritmimiz vardır. Her tarafı kelimelerle çınlatabilir veya ikimiz birden gerçekten sessizleşebiliriz. Hep analiz eder ve "Tamam, bekle… Düşünüyorum…" ve "Bu bir anlam ifade ediyor mu?" veya "*Hayır. Hayır.* Bekle. Aklıma bir şey geliyor." gibi şeyler söyleriz.

Konuşmamızın bu noktasında, "Laura, hiçbir şey söyleme. Az önce söylediğini düşünmem lazım" dedim. İki veya üç dakika boyunca tek ses, ter içinde alıp verdiğim nefeslerdi.

Sonunda "Duyguların incinirdi ve ağlar mıydın?" dedim.

Laura isteksiz bir şekilde cevap verdi: "Evet. Neden?"

"Şey…" diye duraksadım, "benim açımdan cesurca seçeneğin duygularımın incinmesi ve ağlamak olacağını düşünüyorum."

Laura şaşırmıştı. "Ne demek istiyorsun?"

Elimden geldiğince açıkladım. "Kaba ve çirkin benim olağan durumum. Utandırmak benim için cesaret gerektirmiyor. Süper utanç güçlerimi yarım saniyede kötülük için kullanabilirim. Acıyı hissetmeme olanak vermek; bu tamamen farklı bir hikâye. Sanırım senin olağan durumun benim için cesaret."

Bunun hakkında bir süre konuştuk ve Laura'nın cesaretinin ondan kaçmadan incinmeyi kabul etmek olduğuna ve benim cesaretimin incinmeyi kabul etmek ve karşı tarafı incitmemek olduğuna karar verdik. Ayrıca acımasızlığın asla cesurca olmadığını da kabul ettik; daha çok ucuz ve kolaydır, özellikle de günümüz kültüründe.

Yaklaşık bir kilometre daha konuştuktan sonra, Laura "Tamam, şimdi incinmeyi-kabullenme bölümünü hallettiğimize göre, bu e-postada senin

yapacağın cesurca şey ne olurdu?" diye sordu.

Gözyaşlarımı tuttum. "İncinmek. Ağlamak. Sana anlatmak. Bırakmak. E-postayı silmek. Yanıt bile vermemek."

Laura bir süre sessizdi; sonra pat diye "Oh Tanrım! Bu utanca karşı direnç, doğru mu? Cesaret pratiği yapıyorsun." deyiverdi.

Bu ifadeyi daha önce duymamışım gibi aklım karışmıştı. "Ha? Ne demek istiyorsun?"

Laura sabırla, "Utanca karşı direnç –biliyorsun– senin kitabın? Mavi olan. Utanca karşı direncin dört unsuru: Adını koy.Hakkında konuş. Hikâyene sahip çık. Hikâyeni anlat. Senin kitabın" dedi. İkimiz de gülmeye başladık. *Vay canına. İşe yarıyor,* dedim kendi kendime.

Bir hafta sonra utanç ve empati üzerine dersimi alan yetmiş lisansüstü öğrencisinden oluşan bir grubun önünde duruyordum. Öğrencilerden biri elini kaldırıp bir örnek istediğinde, utanca karşı direncin dört unsuru hakkında konuşuyordum. Bu hikâyeyi anlatmaya karar verdim. Utancın nasıl tamamen bilinçaltı bir seviyede meydana gelebileceğini ve ona bir isim vermenin ve hakkında konuşmanın ne kadar önemli olduğunu gösteren harika bir örnektir.

Hikâyeye blogumu ve yeni verdiğim fotoğrafçılığı öğrenme sözümü anlatarak giriştim. Onlara fotoğraflarımı paylaşma konusunda kırılgan olduğumu ve bu eleştirel e-postayı aldığımda utandığımı ve küçük düştüğümü hissettiğimi anlattım.

Onlara kabalıkla karşılık vermeye duyduğum derin arzuyu anlattığımda, öğrencilerden birkaçı başlarını ellerinin içine gömdü ve diğerleri yana çevirdi. Yeterince aydınlanmamış olmamın bazılarını hüsrana uğrattığına eminim. Diğerleri açıkça korkmuş görünüyordu.

Bir öğrenci elini kaldırdı ve "Kişisel bir soru sorabilir miyim?" dedi. Hassas bir utanç öyküsünü paylaşmanın ortasında olduğum düşünülürse, bunun zarar vermeyeceğini zannettim. Yanılıyordum.

Öğrenci cesaretle,"Bunun fotoğrafçılığınızın eleştirildiğini hissetmekle ilgili olduğunu söylediğinizi duyuyorum ama kırılganlık gerçekten o muydu? Utanç, kötü bir resim yüzünden eleştiriliyormuşsunuz gibi hissetmekten mi geliyordu, yoksa kendinize kapalı ve korunaklı olmak yerine kırılgan olma imkânı verdiğiniz ve birisi sizi incittiği için mi utanmıştınız? Bu gerçekten kendinize bağlantı ve incinmeye açık olma imkânı vermenizle mi ilgiliydi?"

dedi.

Ağzım kurudu. Terlemeye başladım. Alnımı ovdum ve sonra dosdoğru kıpkırmızı kesilmiş öğrencilere baktım.

"Buna inanamıyorum! Aynen böyle oldu. Şu dakikaya kadar bunu bilmiyordum ama olan buydu. Kesinlikle bu oldu. Sinemada aptal bir fotoğraf çektim; normalde yapmadığım bir şey ama yakın bir arkadaşımla birlikteydim ve uçarı ve çocuksu bir halimiz vardı. Fotoğrafı yayınladım çünkü heyecanlanmıştım ve bunun eğlenceli olduğunu düşünmüştüm. Sonra birisi beni eleştirdi."

Öğrencilerden birkaçı cesur arkadaşlarına, *Tebrikler. Ona travma geçirttin*, der gibi bakıyordu. Ancak travma geçirdiğimi hissetmiyordum. Yahut ne mal olduğumun anlaşıldığını. Yahut açıkta kaldığımı. Özgürlüğüme kavuştuğumu hissettim. Değerliliğime erişim sağlamak için sahiplenmem gereken hikâye, bir fotoğraf yüzünden eleştirilerle başa çıkmaya çalışan çaylak bir fotoğrafçının öyküsü değildi. Bu, eğlenceli ve doğal ve şapşal ve kusurlu olan ve kırılganlığı birisi tarafından kurcalanan oldukça ciddi bir insanın hikâyesiydi.

Direnç, çoğunlukla idrakın yavaşça ortaya çıkması durumudur. Bu deneyim benim için ne anlam ifade ediyordu? Gremlinler ne geveliyordu? Sadece hikâyemize sahip çıkmamız ve süreç içinde kendimizi sevmemiz yetmez, gerçek hikâyeyi de anlamak zorundayız! Ayrıca eğer değerlilik geliştirmek istiyorsak utançtan kendimizi nasıl koruyacağımızı da öğrenmek zorundayız.

Utanç Neye Benzer?

İş kendimizi utançtan nasıl koruyacağımızı anlamaya geldiğinde, Wellesley'deki Stone Center'ın çalışmasına büyük saygım var. Stone Center'ın önceki ilişkisel-kültürel kuramcısı ve şimdi de İnsan Haysiyeti ve Aşağılanma Araştırmaları'nın yeni idarecisi Dr. Linda Hartling, utançla baş etmek için kullandığımız bağlantısızlık stratejilerini özetlemek için merhum Karen Horney'nin yakınlaşmak, aksi yönde ilerlemek ve uzaklaşmak üzerine çalışmasından faydalanır.[17]

Dr. Hartling'e göre utançla baş etmek için, bazılarımız kendimizi geri çekerek, gizleyerek, sessizleştirerek ve sırları saklayarak *uzaklaşır*. Bazılarımız yatıştırılmayı ve gönlümüzün alınmasını isteyerek *yakınlaşırız*.

Ve bazılarımız da saldırganlaşmak ve utançla mücadele etmek için utancı kullanmak suretiyle (gerçekten kaba e-postalar göndermek gibi) başkaları üzerinde güç kazanmaya çalışarak *aksi yönde ilerleriz*.

Çoğumuz bunların hepsini kullanır; farklı zamanlarda farklı insanlara karşı farklı nedenlerle. Bununla birlikte bu stratejilerin hepsi bizi hikâyemizden uzaklaştırır. Utanç korku, suçlama ve bağlantısızlıkla ilgilidir. Hikâye, değerlilik ve bize cesaret, merhamet ve bağlantı getiren kusurlulukları kucaklamakla ilgilidir. Sürekli yeterli olmama korkusu yaşamadan dolu dolu yaşamak istiyorsak, hikâyemize sahip çıkmak zorundayız. Ayrıca utanca kendi utancımızı artırmayan bir biçimde karşılık vermek zorundayız. Bunu yapmanın bir yolu, anlamlı tepki verebilmemiz için utanç içinde olduğumuz zamanı fark etmektir.

Utanç, tam temaslı (full-contact) bir duygudur. Utanca yüksek düzeyde dirençli kadın ve erkekler, utancın ne zaman ortaya çıktığını bilir. Utancı tanımanın en kolay yolu, fiziksel utanç belirtilerimize ilişkin bir farkındalık geliştirmektir. Cesaret, şefkat ve bağlantı konulu bölümde bahsettiğim gibi, yetersizliğin ılık dalgası üzerime çöktüğünde, kalp atışım hızlandığında, suratım ısındığında, ağzım kuruduğunda, koltuk altlarım ürperdiğinde ve zaman yavaşladığında utançla mücadele ettiğimi bilirim. Utanca tepkimizde *dikkatli* olabilmemiz için kişisel belirtilerimizi tanımak önemlidir.

Utanç içinde olduğumuzda, insan içine çıkacak durumda değilizdir. Üzüntü duyacağımız bir şey yapmadan, söylemeden, e-postalamadan veya mesaj yazmadan önce duygusal ayaklarımızın üzerinde doğrulmamız gerekir. Kendimi toparlamak için on-on beş dakika gerekeceğini ve hazır olmadan önce kesinlikle ağlayacağımı bilirim. Ayrıca dua etmeye de ihtiyaç duyarım. Bunu bilmek çok büyük bir armağandır.

Utanca karşı direncinizi harekete geçirmek ve hikâyenize sahip çıkmak için marş pedalına basmak istiyorsanız, bu sorularla başlayın. Cevapları çözmek hayatınızı değiştirebilir:

1. Şu utanç köşesine çekildiğinizde kim olursunuz?
2. Kendinizi nasıl korursunuz?
3. Kaba-çirkinler veya ağla-ve-saklanlar ya da insanları-memnun etme konusunda çalışmak için kimi ararsınız?

4. Önemsiz ve incinmiş hissettiğinizde kendiniz için yapabileceğiniz en cesurca şey nedir?

Hikâyelerimiz herkese anlatmak için değildir. Onları dinlemek bir ayrıcalıktır ve paylaşmadan önce kendimize hep şunu sormalıyız: "Hikâyemi dinleme hakkını kim kazandı?" Hayatımızda bizimle oturup utanç öykülerimize zaman ayırabilen ve bizi güçlü yanlarımız ve mücadelelerimizle seven bir veya iki kişi varsa, çok şanslıyızdır. Kusurluluklarımızı, kırılganlıklarımızı ve gücümüzü kucaklayan ve bizi aidiyet duygusuyla dolduran bir arkadaş veya küçük bir arkadaş grubu ya da aileye sahipsek, inanılmaz şanslıyızdır.

Hayatlarımızdaki herkesten sevgi ve aidiyet ve hikâye çözümlemeye ihtiyaç duymayız ama en azından bir kişiyle buna ihtiyacımız vardır. O bir kişiye veya o küçük sırdaş grubuna sahipsek, bu bağlantıları kabul etmenin en iyi yolu, değerliliğimizi kabul etmektir. Sevgi, aidiyet ve hikâyeye dayalı ilişkiler için emek sarf ediyorsak, aynı yerden başlamak zorundayız: Ben değerliyim.

---

14 * UP Experience, en etkili 14 zekânın –ve sizin– bir araya geldiği bir günlük bir toplantıdır. Bu 14 kişi konularında uzmandır ve kendi özgün bakış açılarını sizinle paylaşır ve size konuyla ilgili ve kişisel sorular sorma fırsatı verirler. (ç.n.)

15 Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (but it isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (New York: Penguin/Gotham Books, 2007).

16 Utanç ve suçluluk üzerine güncel araştırma kaynaklarının en kapsamlı incelemesi June Price Tangney ve Ronda L. Dearing'in *Shame and Guilt*'inde bulunabilir (New York: Guilford Pres, 2002).

17 Linda M. Hartling, Wendy Rosen, Maureen Walker ve Judith V. Jordan, *Shame and Humiliation: From Isolation to Relational Transformation*, Work in Progress No. 88 (Wellesly, MA: The Stone Center, Wellesly College, 2000).



İnsanlar çoğunlukla hayatlarını tersine yaşamaya kalkışır: Daha mutlu olabilsinler diye istedikleri şeyi daha fazla yapmak için daha çok şeye veya daha çok paraya sahip olmaya çalışırlar. Gerçekte olay tam tersi şekilde işler. Önce gerçekte neyseniz o olmalısınız; ondan sonra istediğiniz şeye sahip olmak için gerçekten yapmanız gereken şeyi yapın.

~MARGARET YOUNG

Araştırmamı yapmaya başlamadan önce, insanları hep sahici ya da sahte olarak düşünürdüm. Sahicilik basit bir biçimde sahip ya da yoksun olduğunuz bir nitelikti. Sanırım terimi çoğumuz bu şekilde kullanırız: "O çok sahici bir insandır." Ancak kendimi araştırmaya ve kendi kişisel çalışmama kaptırmaya başladığımda, arzu edilen birçok varoluş biçimi gibi, sahiciliğin de bizde bulunan ya da bulunmayan bir şey olmadığını fark ettim. Sahicilik bir uygulamadır; nasıl yaşamak istediğimize bağlı bilinçli bir tercihtir.

Sahicilik, her gün yapmak zorunda olduğumuz bir tercihler toplamıdır. Boy gösterme ve gerçek olma tercihiyle ilgilidir. Dürüst olma tercihi. Hakiki benliklerimizin görünmesine izin verme tercihi.

Bilinçli olarak sahici davranmayı uygulayan insanlar vardır, bunu yapmayan insanlar vardır ve bazı günler sahici olan ve diğer günlerde o kadar da sahici olmayan geri kalanımız vardır. Bana güvenin, sahicilik, hakkında epeyce şey bildiğim ve üzerinde çalıştığım bir şey olmasına rağmen, kendimden şüphe duyuyorsam veya utanç içindeysem, ilkelerimden vazgeçip sizin istediğiniz kişi olabilirim.

Sahiciliği seçebileceğimiz fikri çoğumuzun hem umutlu hem de bitkin hissetmesine yol açar. Umutlu hissederiz, çünkü gerçek olmak değer verdiğimiz bir şeydir. Çoğumuz samimi, aklı başında, dürüst insanlara ilgi duyarız ve kendi yaşamlarımızda böyle olmaya hevesleniriz. Bitkin hissederiz, çünkü üzerinde çok fazla düşünmeden, çoğumuz, kaç kilo olmamız gerektiğinden evlerimizin nasıl görünmesi gerektiğine kadar her şeyi belirleyen bir kültürde sahiciliği seçmenin büyük bir girişim olduğunu biliriz.

Eldeki işin büyüklüğü düşünülünce yani "uyum sağlamanızı" ve "insanları memnun etmenizi" isteyen bir kültürde sahici olma işini, araştırmamı sahiciliğin bir mihenk taşı olarak kullanabileceğim bir tanımını geliştirmek için kullanmaya karar verdim. Sahiciliğin anatomisi nedir? Sahici bir benlik yaratmak için bir araya gelen parçalar nelerdir? İşte şunu geliştirdim:

Sahicilik, her gün bizden beklendiğini düşündüğümüz kişi olmayı bırakma ve olduğumuz kişiyi kucaklama uygulamasıdır.

Sahiciliği seçmenin anlamı

- *kusurlu olmak, sınırlar koymak ve kırılgan olmaya izin vermek için cesaret geliştirmektir;*
- *hepimizin direnç ve mücadeleden yapılmış olduğumuzu bilmekten gelen şefkati göstermektir; ve*
- *ancak yeterli olduğumuza inandığımızda gerçekleşebilen bağlantı ve aidiyet duygusunu beslemektir.*

Sahicilik bütün kalbinle yaşamayı ve sevmeyi gerektirir; bunu yapmak

zorken bile, utanç ve yeterince iyi olmama korkusuyla boğuşurken bile ve özellikle de keyfin kendimize onu hissetme imkânı vermekten korkacak kadar yoğun olduğu zamanlarda.

En yoğun iç hesaplaşmalarımız sırasında sahiciliği farkındalıkla uyguladığımızda, lütuf, keyif ve minnettarlığı hayatlarımıza davet ederiz.

On yol işaretini meydana getiren başlıkların birçoğunun tanımın içine serpiştirildiğini fark edeceksiniz. O tema bu kitap boyunca tekrarlanacak. Yol işaretlerinin hepsi karşılıklı bağlantılı ve birbiriyle ilişkilidir. Benim hedefim bunlardan tek tek ve toplu olarak bahsetmek. Her birinin kendi başına nasıl işlediğini ve birbirine nasıl uyum sağladığını inceleyelim istiyorum. Neden bu kadar önemli olduklarını ve bütün kalbinle yaşamayı çoğunlukla neyin engellediğini anlayabilelim diye, kitabın bundan sonrasını *mükemmeliyet* gibi terimleri açmaya ayıracağız.

Sahiciliği seçmek kolay bir tercih değildir. E.E. Cummings, "Gece, gündüz sizi kendinizden başka her şey yapmak için elinden geleni ardına koymayan bir dünyada, kendinden başka hiç kimse olmamak, bir insanın verebileceği en zor savaşta çarpışmak ve savaşmaktan asla vazgeçmemek demektir" der. "Gerçek kalmak" vereceğimiz gelmiş geçmiş en cesur savaşlardan biridir.

Kendimize sadık kalmayı seçtiğimizde, çevremizdeki insanlar neden ve nasıl değiştiğimizi anlamak için mücadele verecektir. Partnerler ve çocuklar gördükleri değişimler karşısında korku ve güvensizlik hissedebilir. Arkadaşlar ve aile sahicilik uygulamamızın onları ve onlarla ilişkilerimizi nasıl etkileyeceği konusunda endişelenebilirler. Bazıları yeni taahhüdümüzden ilham alabilir; diğerleri çok fazla değiştiğimizi, hatta belki onlardan vazgeçtiğimizi veya rahatsız edici bir ayna tuttuğumuzu hissedebilir.

Bu çok fazla mevcut duruma meydan okuyan bir *sahicilik eylemi* değildir; ben bunu *sahiciliğin korkusuzluğu* olarak görüyorum. Çoğumuzun rahatına düşkün veya kendine odaklı olarak algılanmak gibi utanç tetikleyicileri vardır. Sahiciliğimizin bencillik veya kendini beğenmişlik olarak algılanmasını istemeyiz. Sahicilik ve değerliliği ilk kez dikkatli bir şekilde kullanmaya başladığımda, her gün çile çekerek iki sıra gremlinin arasından geçiyormuşum gibi hissediyordum. Sesleri gürültülü ve acımasız olabilir:

- “Ya ben yeterli olduğumu düşünüyorsam ama başkaları öyle düşünmüyorsa?”
- “Ya kusurlu tarafımın görünmesine ve bilinmesine izin verirsem ve kimse gördüğünden hoşlanmazsa?”
- “Ya arkadaşlarım / ailem / meslektaşlarım mükemmel beni daha çok severse… anlarsınız ya, her şeye ve herkese özen gösteren kişiyi?”

Bazen sistemi ittiğimizde, sistem de geri iter. Geri itme gözleri devirmeler ve fısıltılardan, ilişki çabaları ve yalnızlık duygularına her şey olabilir. Ayrıca bizim sahici seslerimize zalimce ve utandırıcı yanıtlar olabilir. Sahicilik ve utanç üzerine araştırmamda, düşündüğünü açıkça söylemenin kadınlar için önemli bir utanç tetikleyicisi olduğunu buldum. İşte araştırmaya katılanların sahici olma mücadelesini tanımlama biçimi:

- İnsanları huzursuz etme ama dürüst ol.
- Kimseyi hayal kırıklığına uğratma veya duygularını incitme ama aklındakini söyle.
- Bilgili ve eğitimli görün ama çokbilmiş değil.
- Rağbet görmeyen veya tartışmalı hiçbir şey söyleme ama kalabalığın fikrini paylaşmama cesaretini göster.

Ayrıca erkek ve kadınların fikir, duygu ve inançları kültürümüzün cinsiyet beklentileriyle çeliştiği zaman da mücadele ettiğini buldum. Örneğin, “dişi olmak”la ilişkilendirdiğimiz özellikler üzerine yapılan bir araştırmaya göre kadınlarla ilgili en önemli niteliklerden bazıları zayıf, kibar ve mütevazı olmaktır.[18] Bu, eğer kadınlar olarak işimizi sağlama almak istiyorsak, olabildiğince ufak, sessiz ve çekici kalmaya istekli olmak zorundayız demektir.

Erkeklikle bağlantılı özelliklere baktığımızda, araştırmacılar erkekler için şu önemli özellikleri belirledi: duygu kontrolü, iş önceliği, kadınlar üzerinde hâkimiyet ve statü arayışı.[19] Bunun anlamı, eğer erkekler işlerini sağlama almak istiyorsa, hissetmeyi bırakmaları, para kazanmaya başlamaları ve anlamlı bağlantıdan vazgeçmeleri gerekir.

Mesele… sahiciliğin her zaman güvenli seçenek olmamasıdır. Bazen

sevilmek yerine gerçek olmayı seçmek tamamen işi sağlama almamakla ilgilidir. Konfor alanımızın dışına adım atmak demektir. Bana güvenin, birçok fırsatta konfor alanının dışına çıkmış birisi olarak, yeni bölgede gezinirken hırpalanmak kolaydır.

Birisine risk alırken –rağbet görmeyen bir fikri dile getirirken veya yeni ürettiği bir şeyi dünyayla paylaşırken ya da henüz pek ustalaşmadığı yeni bir şeyi denerken– saldırmak veya eleştirmek kolaydır. Acımasızlık ucuz, kolay ve yaygındır. Ayrıca da ödlekliktir. Özellikle de isimsiz bir şekilde saldırdığınız ve eleştirdiğinizde; bugünlerde teknolojinin birçok insana yapma olanağı verdiği gibi.

Sahici ve gözü pek olmaya çabalarken, acımasızlığın, eleştiriler doğru olmasa bile, daima incittiğini hatırlamak önemlidir. Akıntının tersine gittiğimizde ve kendimizi ve işimizi dünyaya ilan ettiğimizde, bazı insanlar tehdit edildiğini hisseder ve bu insanlar en çok ne incitiyorsa –görüntümüz, sevilebilirliğimiz ve hatta ebeveynliğimiz– onun peşinden gidecektir.

Sorun, insanların ne düşündüğünü hiçbir şekilde önemsemediğimiz ve kalp kırıklığına karşı bağışıklığımız olduğu zaman, aynı zamanda bağlantı kurmakta da başarısız olmamızdır. Cesaret, hikâyemizi anlatmak, eleştiriye karşı bağışık olmamaktır. Bağlantı deneyimlemek istiyorsak, savunmasız kalmak göze almak zorunda olduğumuz bir risktir.

Eğer siz de benim gibiyseniz, sahici davranmak göz korkutucu bir seçenekmiş gibi gelebilir. Gerçek benliğinizi dünyaya açmakla ilgili risk vardır. Ancak ben kendini ve yeteneklerini dünyadan gizlemenin daha büyük risk taşıdığına inanıyorum. Dışa vurulmayan fikirlerimiz, düşüncelerimiz ve katkılarımız yine de kaybolmaz. Yavaş yavaş çürüyerek değerliliğimizi tüketmeleri muhtemeldir. Sigara paketlerinin üzerinde bulunanlara benzer uyarı etiketleriyle doğmamız gerektiğini düşünüyorum: *Dikkat: Sahiciliğinizi güvenlikle değiş tokuş ederseniz, başınıza aşağıdakiler gelebilir: kaygı, depresyon, yeme bozuklukları, bağımlılık, öfke, suçlama, dargınlık ve nedeni anlaşılamayan bir keder.*

Başka insanların düşünceleri uğruna kendimizi feda etmeye değmez. Evet, etrafımızdaki insanlar için sahiciliğin büyüttüğü acılar olabilir ama sonunda, kendimize sadık kalmak sevdiğimiz insanlara verebileceğimiz en güzel armağandır. Herkes için her şey olmaya çalışmaktan vazgeçtiğimde,

hayatımdaki önemli insanlar için daha çok zaman, ilgi, sevgi ve bağlantıya sahiptim. Benim sahici davranmam Steve ve çocuklara zor gelebilir; çoğunlukla zaman, enerji ve dikkat gerektirdiği için. Ancak hakikat, Steve, Ellen ve Charlie'nin de aynı mücadelenin içinde olduğudur. Hepimiz öyleyiz.

Derin Kazın

Dikkatli Olun: Ne zaman hassas bir durumla karşı karşıya kalsam, kendime şunu tekrarlayarak niyetlerim konusunda dikkatli olurum: "Ufalma. Şişinme. Kutsal zemininde dur." Kutsal zemininizde durmanın son derece ruhsal bir şey olduğunu düşünüyorum. Bu küçük mantrayı söylemek bana başkaları rahat etsin diye küçülmemeyi ve kendimi korumak için kalkanlarımı çıkarmamayı hatırlatır.

İlham Alın: Çalışmalarını ve fikirlerini dünyayla paylaşan herkesten ilham alırım. Cesaret bulaşıcıdır. Arkadaşım Katherine Center, "Başkaları da kendi hayatında cesur davranabilsin diye, kendi yaşamında cesur olmak zorundasın"[20] der.

Başlangıç yapın: Kırılganlık hissettiğim bir durumun içine girdiğim zaman sahiciliği birinci hedefim yapmaya çalışırım. Eğer sahicilik benim hedefimse ve onun gerçekliğini korursam, bundan asla üzüntü duymam. Duygularım incinebilir ama nadiren utanırım. Kabul veya onaylanma hedefim olduğunda ve işe yaramadığında, bu bende utancı tetikleyebilir: "Yeterince iyi değilim." Hedef sahicilikse ve benden hoşlanmazlarsa, benim için sorun yok. Hedef beğenilmekse ve beni beğenmezlerse, sorunum var. Sahiciliği önceliğim haline getirerek başlangıç yaparım.

Siz nasıl derin kazarsınız?

---

18 James R. Mahalik, Elisabeth B. Morray, Aimée Coonerty-Femiano, Larry H. Ludlow, Suzanne M. Slattery ve Andrew Smiler, "Development of the Conformity to Feminine Norms Inventory," *Sex Roles* 52, no. 7-8 (2005): 417-35.

19 James R. Mahalik, W. Tracy Talmadge, Benjamin D. Locke ve Ryan P.J. Scott, "Using the Conformity to Masculine Norms Inventory to Work with Men in a Clinical Setting," *Journal of Clinical*

Psychology 61, no. 6 (2005): 661-74; James R. Mahalik, Benjamin D. Locke, Larry H. Ludlow, Matthew A. Diemer, Ryan P.J. Scott, Michael Gottfried ve Gary Freitas, "Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory," *Psychology of Men and Masculinity* 4, no. 1(2003): 3-25.

20 Katherine Center blog, *Defining a Movement* videosu için makale, 28 Ocak 2010'da yayınlanmış, http://www.katherinecenter.com/defining-a-movement/.



Gerçekten zor ve hayret verici olan şey, mükemmel olmayı bırakmak ve kendin olma çalışmasına başlamaktır.
~ ANNA QUINDLEN[21]

İşimin en iyi yanlarından biri, okurlardan mektuplar ve e-postalar almaktır. 2009'un başında, bir *I Thought It Was Me* okurundan bininci e-postamı aldım. Bunu kutlamak için blogumda sekiz hafta sürecek bir "birlikte okuma" etkinliği düzenlemeye karar verdim. Buna *Utançsız, Keyifli Okuma Etkinliği* adını verdim.

Esasen, bu birlikte okuma etkinliği Web tabanlı bir kitap kulübüydü. Her hafta bir bölümü ele aldım ve yol boyunca iletiler, sesli postalar, tartışmalar ve yaratıcı sanat çalışmaları sundum. Birlikte okuma şu anda blogumda ve insanlar onu hâlâ kullanıyor. Kitabı bir grup ya da arkadaşlarla birlikte okumak çok daha etkilidir.

Sesli okuma başlamadan hemen önce, "Sesli okuma fikrini seviyorum.

Utanç sorunlarım olduğunu sanmıyorum ama eğer mükemmeliyetçilik üzerine bir şey yaparsanız, sıranın başında ben olacağım" diyen bir e-posta aldım. Gönderenin imzasını şu kısa cümle izliyordu: "Not: Utanç ve mükemmeliyetçilik ilişkili değildir, değil mi?"

Ona bir e-postayla cevap verdim ve utançla mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi açıkladım: Mükemmeliyetçiliğin var olduğu yerde, utanç daima pusudadır. Aslında utanç, mükemmeliyetçiliğin doğum yeridir.

Yanıtını sevdim: "BİZ birlikte okumaya başlamadan önce bu konuda konuşmak isteyebilirsiniz. Arkadaşlarım ve ben mükemmeliyetçilikle mücadele ettiğimizi biliyoruz ama utancı üstlenmiyoruz.

Utancı üstlenmiyoruz. Bunu ne kadar çok duyduğuma inanamazsınız! *Utanç* kelimesinin göz korkutucu olduğunu biliyorum. Problem, utancı üstlenmediğimizde, utancın bizi üstlendiğidir. Ve onun sinsice yaşamlarımıza girmesinin yollarından biri mükemmeliyetçiliktir.

İyileşen bir mükemmeliyetçi ve gelecek vaat eden bir yeterince-iyici olarak, ne olduğunu ve yaşamlarımıza ne yaptığını doğru bir şekilde yakalayan bir tanım geliştirebilelim diye mükemmeliyetçilikle ilgili efsanelerden bazılarını kırmamızın son derece faydalı olduğunu gördüm.

- *Mükemmeliyetçilik, elinizden gelenin en iyisini olmaya çabalamakla aynı şey* değildir. Mükemmeliyetçilik sağlıklı başarı ve büyümeyle ilgili *değildir*. Mükemmeliyetçilik mükemmel yaşar, mükemmel görünür ve mükemmel davranırsak, suçlama, yargılama ve utancın acısından sakınabileceğimize veya en aza indirebileceğimize inanmaktır. Bir kalkandır. Mükemmeliyetçilik, aslında gerçekten kaçmamızı engelleyen şey oyken bizi koruduğunu düşünerek her yere sürüklediğimiz yirmi tonluk bir kalkandır.
- *Mükemmeliyetçilik kişisel gelişim* değildir. Mükemmeliyetçilik, özünde onay ve kabul kazanmaya çalışmakla ilgilidir. Çoğu mükemmeliyetçi başarı ve performansa göre övülerek yetiştirilmiştir (notlar, tavırlar, kurallara uyma, insanları memnun etme, görüntü, spor).

> Hayatımızın bir yerinde, bu tehlikeli ve kuvvetten düşüren inanç sistemini benimseriz: Ben ne başardıysam ve onu ne kadar iyi başardıysam, oyum. *Memnun et. Performans göster. Mükemmel ol*. Sağlıklı çaba, kendine odaklıdır – *Nasıl gelişebilirim?* Mükemmeliyetçilik başkasına odaklıdır – *Ne düşünecekler?*

Sağlıklı çabayla mükemmeliyetçilik arasındaki farkı anlamak, kalkanı bırakmak ve yaşamınızı kavramak açısından önemlidir. Araştırma, mükemmeliyetçiliğin başarıyı engellediğini gösteriyor. Aslında çoğu zaman depresyon, kaygı, bağımlılık ve hayat felcine giden yoldur.[22] *Hayat felci*, dünyada kusurlu olabilecek herhangi bir şey üretmekten çok korktuğumuz için kaçırdığımız fırsatların hepsini ifade eder. Ayrıca derin başarısızlık, hatalar yapma ve başkalarını hayal kırıklığına uğratma korkusu yüzünden peşinden gitmediğimiz hayallerimizin hepsidir. Mükemmeliyetçiyseniz, risk almak dehşet vericidir; öz değeriniz tehlikededir.

Mükemmeliyetçiliğin tanımını ustalıkla işlemek için bu üç içgörüyü bir araya getirdim (mücadelelerimi kelimelerle sarmalamayı ne kadar sevdiğimi biliyorsunuz!). Uzun ama bana yardımı oldu! Ayrıca da blogumda "en çok aranan" tanımdır.

Mükemmeliyetçilik insanın kendisine zarar veren ve bağımlılık yapan bir inanç sistemidir ve şu temel düşünceyi besler: Mükemmel görünür, mükemmel yaşar ve her şeyi mükemmel yaparsam, acı verici utanç, yargılama ve suçlama duygularını en aza indirebilir veya engelleyebilirim.

Mükemmeliyetçilik, mükemmel diye bir şey olmadığı için kendine zarar vericidir. Mükemmeliyet, ulaşılamayacak bir hedeftir. Ek olarak, mükemmeliyetçilik daha çok algıya bağlıdır; mükemmel olarak algılanmak isteriz. Aynı şekilde, bu da ulaşılamaz bir şeydir; denemeye ne kadar zaman ve enerji harcarsak harcayalım, algıyı kontrol etmenin bir yolu yoktur.

Mükemmeliyetçilik bağımlılık yapar, çünkü her durumda utanç, yargılama ve suçlama hissettiğimizde, çoğu defa yeterince mükemmel olmadığımız için böyle olduğuna inanırız. Dolayısıyla mükemmeliyetçiliğin hatalı mantığını sorgulamak yerine, mükemmel

yaşama, görünme ve her şeyi mükemmel yapma arayışımızı daha da derinleştiririz.

Utandığımızı, yargılandığımızı ve suçlandığımızı hissetmek (ve bu duyguların korkusu) insan yaşamının gerçekleridir. Mükemmeliyetçilik aslında bu acı verici duyguları hissetme olasılığını artırır ve çoğu zaman kendini suçlamaya götürür: Benim hatam. Böyle hissediyorum, çünkü "yeterince iyi değilim."

Mükemmeliyetçiliğin üstesinden gelmek için evrensel utanç, yargılama ve suçlama deneyimlerine karşı savunmasızlıklarımızı kabul edebilmemiz, utanca karşı direnç geliştirebilmemiz ve öz şefkat gösterebilmemiz gerekir. Kendimize karşı daha sevgi dolu ve şefkatli olduğumuzda ve utanca karşı direnç göstermeye başladığımızda, kusurlarımızı kucaklayabiliriz. Gerçek armağanlarımızı kusurlarımızı kucaklama sürecinde buluruz: cesaret, şefkat ve bağlantı.

Verilerime dayanarak, bazı insanların mükemmeliyetçi olduğunu bazılarının da olmadığını düşünmüyorum. Mükemmeliyetçiliğin bir süreklilik içinde var olduğunu düşünüyorum. Hepimizin mükemmeliyetçi eğilimleri vardır. Bazılarında mükemmeliyetçilik ancak özellikle kırılgan hissettikleri zaman açığa çıkabilir. Diğerleri için mükemmeliyetçilik aynı bağımlılıktaki gibi kompulsif, kronik ve güçten düşürücü olabilir.

Kendi mükemmeliyetçiliğim üzerinde, her seferinde karmakarışık bir parçayı çalışarak başladım. Bunu yaptıktan sonra, nihayet mükemmeliyetçilikle sağlıklı başarma arasındaki farkı hissediyorum (iliklerimde). Korkularımızı incelemek ve iç konuşmamızı değiştirmek mükemmeliyetçiliğin üstesinden gelmenin iki önemli adımıdır.

İşte benim örneğim:

Çoğu kadın gibi beden imajım, öz güvenim ve yiyecekle duygular arasındaki daimi karmaşık ilişkiyle mücadele ederim. Mükemmeliyetçi diyetlerle sağlıklı hedefler arasındaki fark şöyledir.

Mükemmeliyetçi iç konuşma: "Öf. Hiçbir şey olmuyor. Şişman ve çirkinim. Görüntümden utanıyorum. Sevgiye ve aidiyete layık olmak için şu andaki halimden farklı olmam gerekir."

Sağlıklı çabayla iç konuşma: "Bunu kendim için istiyorum. Daha iyi ve daha sağlıklı olmak istiyorum. Tartı sevilip sevilmediğimi, kabul edilip edilmediğimi göstermez. Sevgiye ve aidiyete şimdi değer olduğuma inanırsam, cesaret, şefkat ve bağlantıyı yaşamıma davet edeceğim. Kendim için bunu halletmek istiyorum. Bunu yapabilirim."

Bana göre, bu değişimin sonuçları hayatımı değiştirdi. Mükemmeliyetçilik sonuçlara götürmedi. Fıstık ezmesine götürdü.

Birkaç kez de gerçekten öyle olana kadar ...mış gibi yapma denemesine bel bağlamak zorunda kaldım. Bunu mükemmel olmama pratiği yapmanın bir yolu olarak görüyorum. Örneğin, bu tanım üzerinde çalışmaya başladıktan hemen sonra, bazı arkadaşlar evimize uğradı. O zaman dokuz yaşında olan kızım Ellen, "Anne! Don ve Julie kapıda!" diye bağırdı. Evimiz darmadağındı ve Ellen'ın sesinin tonundan *Oh hayır! Annem çılgına dönecek*, diye düşündüğünü söyleyebilirdim.

"Bir saniye" derken hızla giyinmeye gittim. Ellen koşarak odama geldi ve "Toplamana yardım etmemi ister misin?" dedi.

"Hayır" dedim. "Sadece giyiniyorum. Burada olmalarına çok sevindim. Ne hoş sürpriz! Ev kimin umurunda!" Sonra bir Huzur Duası transına girdim.

Öyleyse, eğer bütün kalbimizle yaşamak ve sevmek istiyorsak, mükemmeliyetçiliğin çabalarımızı baltalamasını nasıl engelleriz? Dünyayla bir sahicilik ve değerlilik konumundan bağ kuran erkek ve kadınlarla görüştüğümde, mükemmeliyetçilikle ilgili çok fazla ortak yanlarının olduğunu fark ettim.

Öncelikle, utanç ve korku olmadan sevecen ve dürüst bir biçimde kusurlu yanlarından bahsettiler. İkincisi, kendilerini ve başkalarını yargılarken ölçülüydüler. Bir "Hepimiz elimizden gelenin en iyisini yapıyoruz" noktasından faaliyet gösteriyormuş gibi görünüyorlardı. Cesaret, şefkat ve bağlantıları, kendilerine yaklaşım biçimlerinden kökleniyor gibiydi. Bu özellikleri nasıl yakalayacağımdan pek emin değildim ama bunların ayrı nitelikler olduğunu farz ettim. Bu, iki yıl önce, Dr. Kristin Neff'in öz şefkat üzerine çalışmasını buluncaya kadar böyleydi. Öz şefkat kavramını ve onun sahici davranmak ve kusurluluğu kucaklamak açısından önemini inceleyelim.

Öz şefkat

Bir anlık öz şefkat bütün gününüzü değiştirebilir. Böyle anların devamlılığı hayatınızın seyrini değiştirebilir.
~CHRISTOPHER K. GERMER[23]

Dr. Kristin Neff, Austin'de Texas Üniversitesi'nde araştırmacı ve profesör. Nasıl öz şefkat geliştireceğimizi ve uygulayacağımızı araştırdığı Öz şefkat Araştırma Laboratuarı'nı yönetiyor. Neff'e göre öz şefkatin üç unsuru vardır: öz sevecenlik (self-kindness), ortak insanlık (common humanity) ve farkındalık (mindfulness).[24] İşte bunların her birinin kısaltılmış tanımları:

- *Öz sevecenlik:* Acı çekerken, başarısız olduğumuzda veya yetersizlik hissettiğimizde acımızı görmezden gelmek ya da özeleştiriyle kendimizi dövmek yerine kendimize karşı anlayışlı ve sevgi dolu olmak.
- *Ortak insanlık:* Ortak insanlık kişisel yetersizliğin ıstırabının ve duygularının ortak insan deneyiminin parçası, tek başıma "bana" olan bir şeyden ziyade hepimizin yaşadığı bir şey olduğunu kabul eder.
- *Farkındalık:* Duyguların baskılanmaması ya da abartılmaması için olumsuz duygulara dengeli bir yaklaşım göstermek. Acımızı hem görmezden gelip hem de ona karşı şefkat hissedemeyiz. Farkındalık, kendimizi olumsuzluğa kaptırıp sürüklenmeyelim diye duygu ve düşüncelerle "aşırı özdeşleşmemeyi" gerektirir.

Dr. Neff'in çalışmasında sevdiğim pek çok şeyden biri de onun *farkındalık* tanımıdır. Birçoğumuz, farkındalığın acı verici duygulardan kaçınmamak anlamına geldiğini düşünürüz. Onun tanımı bize farkındalığın aynı zamanda duygularımızı abartmamak veya onlarla aşırı özdeşleşmemek anlamına da geldiğini hatırlatır. Mükemmeliyetçilikle mücadele edenlerimiz için anahtarın bu olduğunu düşünüyorum. Size "mükemmel" örneği vereceğim: Yakın zamanda bu kitapta çalışmasından alıntı yapıp yapamayacağımı sormak için bir yazara e-posta gönderdim. Bilinçli bir

seçim yapabilmesi için de dahil etmek istediğim bölümü olduğu gibi ekledim. Yazar cömertçe evet dedi ama e-postadaki paragrafı kullanırken dikkatli olmam için beni uyardı, çünkü onun adını yanlış yazmıştım.

Tam bir mükemmellik felci geçirdim. "Oh Tanrım! Ondan alıntı yapıp yapamayacağımı sormak için ona e-posta gönderiyorum ve adını yanlış yazıyorum. Herhalde tam bir yazar bozuntusu olduğumu düşünmüştür. Neden bu kadar baştan savmalık ettim?" Bu bir utanç atağı değildi –kendimi o kadar kaptırmamıştım– ama öz şefkatle de tepki vermemiştim. "Olumsuz tepkisellikle sürüklenmeye" yaklaşmıştım. Neyse ki bu bölümün bir taslağı masamın üzerinde, yanımda duruyordu. Ona baktım ve gülümsedim. *Kendine karşı sevecen ol, Brené. Büyük bir olay değil.*

Bu karşılıklı yazışmayı kullanarak mükemmeliyetçiliğimin ve öz şefkat eksikliğimin nasıl kolayca yargılamaya götürebileceğini görebilirsiniz. Küçük bir hata yüzünden baştan savma bir yazar bozuntusu olduğumu düşündüm. Aynı sebeple, birisinden e-posta aldığımda ve hatalar olduğunda, ezici yargılamalarda bulunmaya meyilliyim. Ellen bana gelip "Az önce öğretmenime bir e-posta gönderdim ve kazayla adını yanlış yazdım" dediğinde durum gerçekten tehlikeli hale geliyor. "Ne? Bu kabul edilemez!" mi diyeceğim, yoksa "Aynı şeyi ben de yaptım; hatalar olur" mu diyeceğim?

Mükemmeliyetçilik asla bir boşluğun içinde meydana gelmez. Etrafımızdaki herkesi etkiler. Onu çocuklarımıza aktarırız, imkânsız beklentilerle işyerimize bulaştırırız ve dostlarımız ve ailelerimiz için boğucudur. Şükürler olsun ki şefkat de çabuk yayılır. Kendimize karşı sevecen olduğumuzda, başkalarını da kapsamına alabileceğimiz bir şefkat birikimi yaratırız. Çocuklarımız bizi izleyerek öz şefkatli olmayı öğrenir ve çevremizdeki insanlar sahici ve yakın olmakta özgür hisseder.

Derin Kazın

Dikkatli Olun: Kendi öz şefkatim konusunda dikkatli olmama yardım eden bir araç, Dr. Neff'in Öz Şefkat Ölçeği'dir *(Self-Compassion Scale)*.[25] Bu, öz şefkatin unsurlarını (öz sevecenlik, ortak insanlık ve farkındalık) ve engelleyen şeyleri (öz yargılama, yalnızlık ve aşırı özdeşleşme) ölçen kısa bir testtir. Ölçek benim ortak insanlık ve farkındalık açısından gerçekten iyi gittiğimi ama öz sevecenliğe sürekli ilgi göstermem gerektiğini fark etmemi

sağladı. Öz Şefkat Ölçeği ve başka harika bilgiler Dr. Neff'in Web sitesinde mevcut: www.self-compassion.org.

İlham Alın: Çoğumuz sahici bir hayat sürmeye çalışıyoruz. Özünde, oyun yüzümüzü çıkarmak ve gerçek ve kusurlu olmak isteriz. Leonard Cohen'in "Anthem" şarkısında, her şeyi kontrol etmeye ve mükemmelleştirmeye çalıştığım o konuma geçtiğimde bana hatırlatma görevini üstlenen bir dize var.[26] Dize şöyle: "Her şeyde bir çatlak var. Işık böyle içeri sızar." Birçoğumuz çatlakların hepsini doldurarak, her şeyin mükemmel görünmesini sağlamaya çalışarak ortalıkta koşuşturuyoruz. Bu dize çatlakların (dağınık bir evin ve kusurlu yazıların ve çok sıkı blucinlerin) güzelliğini hatırlamama yardım ediyor. Bana kusurlarımızın yetersizlik olmadığını hatırlatıyor; kusurlarımız hepimizin aynı gemide olduğumuzu hatırlatır. Kusurlu bir şekilde ama birlikte.

Başlangıç Yapın: Bazen sabah uyanıp kendime "Bugün, kendimi ortaya koymanın yeterli olduğuna inanacağım" demenin bana faydası oluyor.

Siz nasıl derin kazarsınız?

---

21 Anna Quindlen, "Anna Quindlen's Commencement Speech," http://www.mtholyoke.edu/offices/comm/oped/Quindlen.shtml; Anna Quindlen, *Being Perfect* (NY: Random House, 2005).

22 Joe Scott, "The Effect of Perfectionism and Unconditional Self-Acceptance on Depression," *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 25, no. 1 (2007): 35-64; Anna M. Bardone-Cone, Katrina Sturm, Melisa A. Lawson, D. Paul Robinson and Roma Smith, "Perfectionism across Stages of Recovery from Eating Disorders," *International Journal of Eating Disorders* 43, no. 2 (2010): 139-48; Hyunjoo Park, P. Paul Heppner and Dong-gwi Lee, "Maladaptive Coping and Self-Esteem as Mediators between Perfectionism and Psychological Distress," *Personality and Individual Differences* 48, no. 4 (March 2010): 469-74.

23 Cristopher K. Germer, *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions* (New York: Guilford Pres, 2009).

24 Kristin D. Neff, "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself," *Self and Identity* 2 (2003): 85-101.

25 Kristin D. Neff, “The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion,” *Self and Identity* 2 (2003): 223-50.

26 Leonard Cohen, “Anthem,” *The Future*, 1992, Columbia Records.



Asla geri dönemez ve bazı ayrıntıları sevimli hale getiremezdi.
Tek yapabileceği ilerlemek ve bütünü güzelleştirmekti.
~ TERRI ST. CLOUD, WWW.BONESIGHARTS.COM[27]

Direnç –zorluğun üstesinden gelme kabiliyeti– 1970'lerin başından beri büyüyen bir araştırma konusu oldu. Stres ve mücadele salgınına yakalanmış bir dünyada psikolog, psikiyatr ve sosyal hizmet uzmanlarından din adamları ve ceza adaleti araştırmacılarına herkes bazı insanların güçlük karşısında toparlanma konusunda başkalarına göre neden ve nasıl daha iyi olduğunu bilmek istiyor. Neden bazı insanların stres ve travmayla hayatlarında ilerlemelerine imkân veren bir biçimde baş edebildiğini ve neden diğer insanların daha çok sarsılmış ve sıkışmış göründüğünü anlamak istiyoruz.

Verilerimi toplayıp analiz ettiğimde, görüşme yaptığım insanların çoğunun direnç öyküleri anlattığını fark ettim. Zorluğa rağmen bütün kalbinle yaşanan hayatlar geliştiren insanlar hakkında öyküler dinledim. İnsanların büyük stres

ve kaygı altında bilinçli ve sahici kalma kabiliyetlerinin olduğunu öğrendim ve travmayı nasıl bütün kalbiyle gelişmeye dönüştürdüğünü anlatan insanları dinledim.

Bunların direnç öyküleri olduğunu fark etmek zor değildi, çünkü direnç araştırmasının en parlak döneminde yüksek lisans okulundaydım. Bu öykülerin *koruyucu faktör* dediğimiz şeyle –bize geri dönen yaptığımız, sahip olduğumuz ve uyguladığımız şeyler– birbirine bağlandığını biliyordum.

Direnci Oluşturan Nedir?

Bugünkü araştırmalara baktığınızda, işte dirençli insanlarda en yaygın faktörlerden beşi:

1. Beceriklidirler ve iyi problem çözme becerilerine sahiptirler.
2. Yardım istemeleri kuvvetle muhtemeldir.
3. Duygularını idare etmelerine ve başa çıkmalarına yardım edecek bir şey yapabilecekleri inancını taşırlar.
4. Kullanıma elverişli sosyal desteğe sahiptirler.
5. Başkalarıyla bağlantıları vardır, aile veya arkadaşlar gibi.[28]

Elbette, araştırmalara bağlı olarak, daha fazla faktör var ama bunlar önemli olanlar.

Başlangıçta, araştırmamda gözlediğim kalıpların tıpkı diğer yol işaretleri gibi son derece kolay anlaşılır bir sonuca –direnç her şeyi bütün kalbinle yapmanın ana bileşenidir– götürmesini umut ettim. Ancak dinlediğim şeyde bundan daha fazlası vardı. Hikâyeler sadece dirençten başka ortak noktalara sahipti; bu hikâyelerin hepsi ruhla ilgiliydi.

Görüşme yaptığım insanlara göre, "koruyucu faktörlerin" tam temeli –onları yaşam dolu yapan şeyler– onların maneviyatıydı. Maneviyat derken, dinden veya teolojiden bahsetmiyorum, paylaşılan ve derinde saklanan bir inançtan bahsediyorum. Görüşmelere dayanarak, işte *maneviyatı* tanımlama şeklim:

Maneviyat, bizden daha büyük bir güç tarafından hepimizin içinden

çıkılması imkânsız bir şekilde birbirimizle bağlantılı olduğumuzu ve bu güçle birbirimizle bağlantımızın sevgi ve şefkate dayandığını kabul etmek ve kutlamaktır. Maneviyat sahibi olmak yaşamlarımıza bir derinlik, anlam ve amaç duygusu getirir.

İstisnasız, maneviyat –bağlantı, benlikten daha büyük bir güç ve sevgi ve şefkate dayanan karşılıklı bağlantılara duyulan inanç– direncin bir bileşeni olarak ortaya çıktı. Çoğu insan Tanrı'dan bahsetti ama herkes değil. Bazıları ara sıra kiliseye gidiyordu; diğerleri gitmiyordu. Bazıları balıkçılık göletinde ibadet ediyordu; bazıları tapınaklarda, camilerde veya evde. Kimisi din fikriyle uğraşıyordu; diğerleri örgütlü dinlerin sadık üyeleriydi. Hepsinin ortak yanı, dirençlerinin temeli olan maneviyattı.

Bu maneviyat temelinden, direnç için gerekli olan diğer üç önemli kalıp ortaya çıktı:

1. Umudu büyütmek
2. Eleştirel farkındalığa sahip olmak
3. Hissizleşmeyi bırakmak ve kırılganlık, huzursuzluk ve acıyı azaltmak

Bunların her birine ve direnç ve ruhla nasıl bağlantılı olduklarına göz atalım.

Umut ve Güçsüzlük

Araştırmacı olarak, *umut* ve *güç*ten daha fazla yanlış anlaşılmış iki kelime düşünemiyorum. Umudun bütün kalbinle yaşamanın önemli bir parçası olduğunu fark ettiğim anda, araştırmaya başladım ve Lawrence'da Kansas Üniversitesi'nden eski bir araştırmacı olan C.R. Snyder'ın çalışmasını buldum.[29] Çoğu insan gibi ben de umudu hep bir duygu gibi, sevgi dolu bir iyimserlik ve olasılık hissi gibi düşünmüşümdür. Yanılmışım.

Umudun bir duygu *olmadığını* keşfettiğimde sarsılmıştım; umut bir düşünüş biçimi veya bir biliş süreciydi. Duygular destekleyici bir rol oynar ama umut gerçekte Snyder'ın hedefler, yollar ve eylemlilik üçlemesi dediği şeyden oluşan bir düşünce sürecidir.[30] Çok basit bir biçimde, umut şu koşullarda

vardır: -Gerçekçi hedefler belirleme kabiliyetine sahip olduğumuzda *(Gitmek istediğim yeri biliyorum)*.

-Bu hedeflere nasıl ulaşacağımızı bildiğimizde, esnekliği koruyabilme ve alternatif rotalar geliştirme yeteneği dahil *(Oraya nasıl varacağımı biliyorum, ısrarlıyım ve hayal kırıklığına dayanabilirim ve yeniden deneyebilirim)*.

-Kendimize inandığımızda *(Bunu yapabilirim!)*.

Yani umut, hedefler belirlemek, bu hedeflerin peşinden gitme kararlılık ve azmine sahip olmak ve kendi yeteneklerimize inanmanın bir bileşimidir.

Bu kadarı yetmiyorsa, başka bir şey daha var: Umut öğrenilir! Snyder, başka insanlar bağlamında umutlu, hedefe yönelimli düşünmeyi öğrendiğimizi öne sürer. Çocuklar çok sık şekilde umudu ebeveynlerinden öğrenir. Snyder çocukların umutluluğu öğrenmek için sınırlar, tutarlılık ve destekle tanımlanan ilişkilere ihtiyaç duyduğunu söyler. Çocuklarıma nasıl umut edeceklerini öğretme kabiliyetine sahip olduğumu bilmenin çok güçlendirdiğini düşünüyorum. Bu, zar atmaya benzemez. Tamamen bilinçli bir tercihtir.

Snyder'ın umut üzerine çalışmasına eklemek üzere, kendi araştırmamda umutlu olduğunu bildiren kadın ve erkeklerin kararlılık ve sıkı çalışmaya hatırı sayılır düzeyde değer verdiğini buldum. Her şeyin *eğlenceli, hızlı ve kolay* olması gerektiğini söyleyen yeni kültürel inanış, umutlu düşünüşle uyuşmaz. Ayrıca bizi umutsuzluğa hazırlar. Zor ve ciddi zaman ve çaba gerektiren bir şey yaşadığımızda çabucak, *Bunun kolay olması gerekirdi; çabaya değmez* veya *daha kolay olmalıydı: Ben bu işte iyi olmadığım için zor ve yavaş*, diye düşünürüz. Umutlu iç konuşma daha çok şuna benzer: *Zor, ama yapabilirim.*

Diğer taraftan, uğraşmaya değer her şeyin acı ve sıkıntı içermesi gerektiğine inanmaya meyilli olanlarımız için (bendeniz gibi), *asla eğlenceli, hızlı ve kolay değil*'in umut açısından *daima eğlenceli, hızlı ve kolay* kadar zararlı olduğunu öğrendim. Bir hedefin peşine düşme ve salt bitkinlikten teslim oluncaya kadar onu zorlama yeteneklerim düşünüldüğünde, bunu öğrenmek gücüme gitti. Bu araştırmadan önce işin içine kan, ter ve gözyaşı girmiyorsa, o kadar önemli olmaması gerektiğini inanırdım. Yanılmıştım. Bir

kez daha.

Bazı değerli uğraşların zor olacağını ve zaman alacağını ve hiç de zevkli olmayacağını anladığımızda, umutlu bir zihin yapısı geliştiririz. Umut ayrıca bir hedefe ulaşma sürecinin sırf *eğlenceli, hızlı ve kolay* geçmesinin, zor bir hedeften daha az değerli olduğu anlamına gelmediğini anlamamızı gerektirir. Umutluluk geliştirmek istiyorsak, esnek davranmaya ve azim göstermeye istekli olmak zorundayız. Her hedef aynı görünmeyecek ve aynı gelmeyecektir. Hayal kırıklığına dayanma, kararlılık ve kendine inanç, umudun özüdür.

Bir üniversite profesörü ve araştırmacı olarak öğretmenler ve okul idarecileriyle hatırı sayılır zaman geçirdim. Son iki yıl boyunca, eylemlilikten ziyade, hayal kırıklığına tahammülü az ve kuvvetli bir kendine hak görme duygusuna sahip çocuklar yetiştirdiğimiz kaygısı giderek büyüdü. Kendine hak görme, "Sırf istediğim için bunu hak ediyorum"dur, oysa eylemlilik "Bunu yapabileceğimi biliyorum"dur. Hayal kırıklığı korkusu, hak görme ve performans baskısının birleşimi, umutsuzluk ve kendinden şüphenin formülüdür.

Umutsuzluk tehlikelidir, çünkü güçsüzlük duygularına götürür. *Umut* kelimesi gibi, çoğu defa gücü de negatif olarak düşünürüz. Değildir. *Gücün* en iyi tanımı, Martin Luther King Jr.'dan gelir. Kendisi gücü, değişim meydana getirme yeteneği olarak tanımlar. Güç ihtiyacımızı sorguladığımızda, bunu düşünün: *Hayatınızda bir şeyi değiştirmeye gücünüzün olmadığına inandığınızda, nasıl hissedersiniz?*

Güçsüzlük tehlikelidir. Değişiklik meydana getirme acizliği çoğumuz için çaresizlik hissettiren bir duygudur. Bizi şüphe ve korkunun içinden çıkarabilecek direnç ve umut ve ruha ihtiyacımız vardır. Bütün kalbimizle yaşamak ve sevmek istiyorsak değişim meydana getirebileceğimize inanmaya ihtiyacımız vardır.

Eleştirel Farkındalık Uygulamak

Eleştirel farkındalık uygulamak, "asla yeterince iyi değil" gremlinlerini harekete geçiren mesaj ve beklentilerin gerçekliğini kontrol etmekle ilgilidir. Sabah uyandığımız dakikadan akşam kafamızın yastığa düştüğü dakikaya, hayatlarımızın her yönüyle ilgili mesaj ve beklenti yağmuru altında oluruz.

Dergi ilanları ve televizyon reklamlarından filmlere ve müziğe, tam olarak neye benzememiz gerektiği, kaç kilo olmamız gerektiği, hangi sıklıkta seks yapmamız gerektiği, nasıl ebeveynlik etmemiz gerektiği, evlerimizi nasıl döşememiz gerektiği ve hangi arabaya binmemiz gerektiği söylenir. Bu kesinlikle kahredicidir ve kanımca, kimse ayrıcalıklı değildir. Medya mesajlarından sakınmaya çalışmak, hava kirliliğinden sakınmak için nefesini tutmaya benzer, işe yaramayacaktır.

Gözümüzle gördüğümüz şeye güvenmek biyolojimizde vardır. Bu durum dikkatli bir şekilde düzeltilmiş, gereğinden fazla üretilmiş ve photoshop'lanmış bir dünyada yaşamayı çok tehlikeli hale getirir. Dirençli bir ruh geliştirmek ve sıradan yaşamlarımızı üretilmiş imgelerle karşılaştırma tuzağına düşmekten vazgeçmek istiyorsak, gördüğümüz şeyin gerçekliğini nasıl kontrol edeceğimizi bilmemiz gerekir. Şu soruları sorabilmemiz ve cevaplayabilmemiz gerekir:

1. Gördüğüm şey gerçek mi? Bu imgeler gerçek hayatı mı yoksa fantezi dünyasını mı yansıtıyor?
2. Bu imgeler sağlıklı, bütün kalbinle yaşamayı mı yansıtıyor yoksa hayatımı, bedenimi, ailemi ve ilişkilerimi nesnelere ve eşyalara mı dönüştürüyor?
3. Bu imgeleri görmemden ve kendimi kötü hissetmemden kim fayda sağlıyor? *İpucu: Bu DAİMA para ve/veya kontrolle ilgilidir.*

Direnç için gerekli olmasının yanı sıra, eleştirel farkındalık uygulamak aslında utanca karşı direncin dört unsurundan biridir. Utanç, bir kameranın büyütme merceği gibi çalışır. Utandığımızda, kamera merceği iyice yakınlaşır ve bütün gördüğümüz tek başına ve mücadele eden defolu benliklerimizdir. *Bıngılları olan bir tek ben mi varım? Dağınık, gürültücü ve kontrolsüz bir aileye sahip olan bir tek ben miyim? Haftada 3-4 sefer seks yapmayan (bir Calvin Klein modeliyle) bir tek ben miyim? Bende bir sorun var. Yalnızım,* diye düşünürüz kendi kendimize.

Uzaklaştığımızda, tamamen farklı bir resim görmeye başlarız. Aynı mücadelenin içinde bulunan birçok insan görürüz. *Bir tek ben varım,* diye

düşünmek yerine, *Buna inanamıyorum! Sen de mi? Ben normal miyim? Bir tek ben varım zannediyordum!* diye düşünmeye başlarız. Bir kez büyük resmi görmeye başladığımızda, utanç tetikleyicilerimizin ve asla iyi olmadığımız mesaj ve beklentilerinin gerçekliğini daha iyi kontrol edebiliriz.

Bir öğretmen ve bir utanç araştırmacısı olarak deneyimlerimde, Jean Kilbourne ve Jackson Katz'ın çalışmasında inanılmaz içgörü ve bilgelik buldum. Hem Kilbourne hem de Katz medya görüntülerinin toplumda şiddet, çocuklara cinsel taciz, pornografi ve sansür, erkeklik ve yalnızlık, ergenlerde gebelik, bağımlılık ve yeme bozuklukları gibi güncel problemlerle ilişkisini araştırır. Kilbourne, "Reklamcılık, yılda 200 milyar dolarlık bir endüstridir. Hepimiz günde 3000 reklama maruz kalırız. Buna rağmen, çoğumuz dikkat çekecek derecede reklamdan etkilenmediğimize inanırız. Reklamlar ürünlerden çok daha fazlasını satar. Değerleri, imajları ve başarı ve değerlilik, sevgi ve cinsellik, popülerlik ve normallik kavramlarını satar. Bize kim olduğumuzu ve nasıl olmamız gerektiğini söylerler. Kimi zaman bağımlılıkları satarlar" der.[31] Kilbourne ve Katz'ın DVD'lerini şiddetle tavsiye ederim, benim kendimi ve dünyayı görüşümü değiştirdiler. (Jean Kilbourne'un en son DVD'si *Killing Us Softly 4*[32] ve Katz'ın DVD'sinin başlığı *Tough Guise: Violence, Media, and the Crisis in Masculinity*.[33])

Daha önce bahsettiğim gibi, maneviyat sahibi olmak hayatlarımıza bakış açısı, anlam ve amaç getirir. Kendimize kültürel olarak yeterli olmadığımıza ve yeterince yapmadığımıza veya yeterince sahip olmadığımıza inanmaya koşullanma imkânı tanımamız, ruhumuza zarar verir. Bu nedenle eleştirel farkındalık uygulamanın ve gerçeklik kontrolü yapmanın eleştirel düşünceyle ilgili olduğu kadar maneviyatla da ilgili olduğunu düşünüyorum.

Hissizleşme ve Köreltme

Değerlilikle mücadele eden birçok araştırma katılımcısıyla konuştum. Zor duygularla (utanç, keder, korku, çaresizlik, hüsran ve üzüntü gibi) nasıl baş ettiklerini konuştuğumuzda, hissizleşme ve kırılganlık, huzursuzluk ve acıya yol açan duyguları köreltme ihtiyacından tekrar tekrar bahsedildiğini duydum. Katılımcılar duygularını uyuşturan veya acıyı hissetmekten kaçınmalarına yardım eden davranışlar gösterdiklerini anlattılar. Bu katılımcılardan bazıları davranışlarının hissizleştiren bir etkisinin

bulunduğunun tamamen farkındayken, diğerleri bu bağlantıyı kurabilmiş gibi görünmüyordu. Aynı başlıkla ilgili olarak hayatını bütün kalbiyle yaşadığını söylediğim katılımcılarla görüştüğümde, ısrarla *duyguları hissetmeye çalışmak, hissizleştiren davranışlarla ilgili bilinçli kalma ve zor duyguların huzursuzluğuna dayanmaya çalışmaktan* bahsettiler.

Bunun araştırmamda çok önemli bir bulgu olduğunu biliyordum, dolayısıyla hissizleşmenin sonuçlarını ve köreltme davranışlarının nasıl bağımlılıkla ilişkili olduğunu daha iyi anlama çabası içinde birkaç yüz görüşme yaptım. İşte öğrendiklerim:

1. Çoğumuz hissizleşmemize ve kırılganlık, acı ve huzursuzluğu köreltmemize yardım eden davranışlar sergileriz (bilinçli ya da bilinçsiz).
2. Bağımlılık, kronik ve zorlanımlı olarak hissizleşme ve duygularımızı köreltme diye tanımlanabilir.
3. Duygularımızı seçerek hissizleştiremeyiz. Acı verici duyguları hissizleştirdiğimizde, olumlu duyguları da hissizleştiririz.

Hissettiğimiz en güçlü duyguların diken gibi çok sivri uçları vardır. Battıklarında huzursuzluğa ve hatta acıya neden olur. Bu duyguların sadece beklentisi veya korkusu içimizde dayanılmaz bir kırılganlığı tetikleyebilir. Yaklaştığını biliriz. Birçoğumuz için bu sivri uçların neden olduğu kırılganlık ve acıya ilk tepkimiz, huzursuzluğa dayanmak ve hissetmek yerine uzaklaştırmaktır. Bunu hissizleşerek ve en hızlı rahatlamayı sağlayan ne varsa onunla acıyı körelterek yaparız. Alkol, uyuşturucu, yiyecek, seks, ilişkiler, para, iş, korumacılık, kumar, sürekli meşguliyet, aşk maceraları, kaos, alışveriş, planlama, mükemmeliyetçilik, sürekli değişiklik ve internet dahil olmak üzere pek çok şeyle uyuşabiliriz.

Bu araştırmayı yürütmeden önce, hissizleşme ve köreltmenin sadece bağımlılıkla ilgili olduğunu düşünüyordum ama artık buna inanmıyorum. Şimdi herkesin hissizleştiğine ve körelttiğine ve bağımlılığın bu davranışları kronik ve zorlanımlı olarak sergilemekle ilgili olduğuna inanıyorum. Araştırmama katılan, bütün kalbiyle yaşamaya tam anlamıyla giriştiğini

düşündüğüm kadın ve erkekler hissizleşmeye karşı bağışık değildi. Birincil fark hissizleşmenin tehlikelerinin farkında görünmeleriydi ve yüksek savunmasızlık içeren deneyimleri hissetme kabiliyeti geliştirmişlerdi.

Genetik ve nörobiyolojinin bağımlılıkta önemli bir rol oynayabileceğine kesinlikle inanıyorum ama aynı zamanda bağımlılığın hastalık modeli onların deneyimlerine hissizleşme süreçlerini dikkate alan bir model kadar uymadığı için hissizleşme ve köreltmeyle mücadele eden sayısız insan olduğuna da inanıyorum. Herkesin bağımlılığı aynı değildir.

Araştırmama ilk başladığımda, bağımlılığa çok aşinaydım. *I Thought It Was Just Me*'yi okuduysanız veya blogumu takip ediyorsanız, on beş yıla yakın ayık kaldığımı muhtemelen biliyorsunuzdur. Her zaman deneyimlerim konusunda çok dürüst oldum ama bu konuda çok ayrıntılı yazmadım, çünkü her şeyi bütün kalbinle yapmakla ilgili bu yeni araştırma üzerinde çalışmaya başlayıncaya kadar bunu gerçekten anlamamıştım.

Şimdi biliyorum.

Kafa karışıklığım iyileşme grubuyla asla bütünüyle uyum içinde hissetmediğim gerçeğinden kaynaklanıyordu. Alkolden uzak durma ve On İki Adım, hayatımda güçlü ve son derece önemli ilkelerdir ama kurtulma hareketiyle ilgili her şey bana uymuyor. Örneğin, milyonlarca insan hayatlarını "Merhaba, ben (isim) ve ben bir alkoliğim" demenin getirdiği güce borçludur. Bu bana asla uymaz. Ayık olduğum için minnettarlık duymama ve bunun yaşamımı kökünden değiştirdiğine inanmama rağmen, o kelimeleri söylemek bana hep güçten düşürücü ve tuhaf bir şekilde samimiyetsiz geldi.

Kendimi tuhaf hissetmemin sebebi acaba vaktiyle bir sürü şeyi bırakmış olmam mıydı? İlk sponsorum ne gibi bir toplantıya ihtiyacım olduğunu anlayamadı ve "fonksiyonlarını yerine getirebilen alkolik" oluşumdan kafası karışmıştı (içmeyi bıraktım çünkü gerçek benlik hakkında daha çok şey öğrenmek istiyordum ve zıpır parti kızı karakterim engel oluşturmaya devam ediyordu). Bir gece bana baktı ve "Seninki, bağımlılıklardan oluşan bir pupu tabağı[34]* her şeyden bir parça var. Güvenli olması açısından, sadece içki ve sigara içmeyi, rahatlamak için yemeyi bırakman ve aile işine girmen en iyisi olurdu" dedi.

Ona baktığımı, çatalımı masaya fırlattığımı ve "Pekâlâ, bu tek kelimeyle

harika. Tahminimce elimde bütün toplantılar için biraz boş zaman olacak" dediğimi hatırlıyorum. Toplantımı asla bulamadım. Yüksek lisansımı bitirdiğimin ertesi günü içkiyi ve sigarayı bıraktım ve Adımları çalışmak ve bir yıllık ayıklık deneyimi kazanmak için yeterince toplantıya katılmanın yolunu buldum.

Şimdi nedenini biliyorum.

Yaşamımın büyük bölümünü kırılganlığı ve belirsizliği aşmaya çalışmakla geçirdim. "Huzursuzluğa dayanmak" için gerekli beceri ve duygusal tecrübeyle büyütülmemiştim, dolayısıyla zaman içinde öncelikle köreltme bağımlısına dönüştüm. Fakat bunun için toplantıları yok. Ve kısa bir denemeden sonra, bağımlılığınızı bu şekilde bir toplantıda anlatmanın püristlere[35*] her zaman çok iyi gelmediğini öğrendim.

Bana göre kontrolden çıkan sadece gençliğimin dans salonları, soğuk bira ve Marlboro Lights değildi; muzlu ekmek, cips ve queso,[36**] e-posta, iş, sürekli faaliyet içinde olma, sürekli kaygılanma, plan yapma, mükemmeliyetçilik ve o işkence eden ve kaygıyla beslenen kırılganlık duygularını köreltebilecek başka her şeydi.

Kendi alışkanlıklarından kaygılanarak "Ben bir köreltme bağımlısıyım" ifademe karşılık veren birkaç arkadaşım vardı: "Her gece birkaç kadeh şarap içiyorum, bu kötü mü?" "Stresli veya sıkıntılı olduğumda hep alışveriş yaparım." "Sürekli faaliyet içinde olmadığımda ve faal kalmadığımda, aklım başımdan gider."

Yine, yıllarca süren araştırmadan sonra, hepimizin hissizleştiğimizden ve körelttiğimizden eminim. Soru şudur: _____ (yemek, içmek, harcamak, kumar oynamak, dünyayı kurtarmak, sürekli dedikodu yapmak, mükemmeliyetçilik, haftada altmış saat çalışmak) sahiciliğimizi engelliyor mu? Bizi duygusal açıdan dürüst olmaktan ve sınırlar koymaktan ve yeterliymişiz gibi hissetmekten alıkoyuyor mu? Yargılamadan uzak durmamızı ve bağlantılı hissetmemizi engelliyor mu? Hayatlarımızın gerçekliğinden saklanmak veya kaçmak için _____ kullanıyor muyuz?

Davranış ve duygularımı katı bir biçimde bağımlılık merceğinden ziyade bir savunmasızlık merceği yoluyla anlamak bütün yaşamımı değiştirdi. Ayrıca ayıklık, içkiden uzak durma, sağlık ve maneviyat konusundaki kararlılığımı

kuvvetlendirdi. Açıkça "Merhaba. Adım Brené ve bugün bir elmalı börek, bir bira ve sigara ve Facebook'un başında yedi saat geçirmekle ilgili kırılganlık ve belirsizliğe değinmek istiyorum" diyebiliyorum. Bu, rahatsız edici bir şekilde dürüst geliyor.

Karanlığa Hissizleştiğimizde, Işığa da Hissizleşiriz

Başka bir beklenmedik keşif esnasında, araştırmam bana aynı zamanda seçmeli duygusal hissizleşme diye bir şey olmadığını da öğretti. İnsan duygularından oluşan tam bir spektrum vardır ve karanlığa hissizleştiğimizde, ışığa da hissizleşiriz. Acı ve savunmasızlığı "köreltirken" aynı zamanda bilmeden mutluluk gibi iyi duygulara ilişkin deneyimlerimi de köreltiyordum. Geriye baktığımda, gündelik hayatımın görüntüsünü bundan daha fazla değiştiren bir araştırma bulgusu hayal edemiyorum. Artık bana kendimi hassas ve kırılgan hissettirdiği zaman bile keyfe dayanabilirim. Aslında, hassas ve kırılgan olmayı beklerim.

Keyif de karanlık duygulardan biri kadar dikenli ve keskindir. Birini şiddetle sevmek, bir şeye bütün kalbinle inanmak, uçup giden bir anı zamanında kutlamak, garantilerle gelmeyen bir hayata tamamen bağlanmak; bunlar kırılganlık ve çoğunlukla da acı taşıyan risklerdir. Huzursuzluğa tahammülümüz kalmadığında, keyif de kalmaz. Aslında bağımlılık araştırması bize aşırı olumlu bir deneyimin, aşırı acı veren bir deneyim kadar kötüleşmeye neden olma ihtimali taşıdığını gösterir.[37]

Bütün "kötü" duyguların bir listesini yapıp "Bunlara hissizleşeceğim" deyip, sonra da olumlu duyguların bir listesini yaparak "Tamamen bunlarla meşgul olacağım" diyemezsiniz. Bunun yarattığı kısırdöngüyü hayal edebilirsiniz: Fazla keyif yaşamadığım için, zor şeyler olduğunda faydalanacağım bir birikimim de yoktur. Daha da acı verici geldikleri için hissizleşirim. Hissizleştiğim için keyfi de yaşamam. Ve bu böyle gider.

Keyiften önümüzdeki bölümde daha çok bahsedeceğiz. Şimdilik, kendi yaşamımda yeniden sivri köşeler ortaya çıkmaya başladığında, kırılganlığın huzursuzluğunu fark etmenin ve onu kabullenmenin bize keyif, minnettarlık ve lütufla yaşamayı öğrettiğini öğreniyorum. Aynı zamanda bu rahatsız ve ürkek kabullenişin, maneviyat ve direnç gerektirdiğini de öğreniyorum.

Bu bölümde önerdiğim şeyle ilgili en zor konu, fazlaca aldığım bir soruyla

göze çarpar (özellikle de akademik camiadaki meslektaşlarımdan): Maneviyat, direnç için gerekli bir bileşen midir? Cevap, *evet*tir.

Umutsuzluk, korku, suçlama, acı, huzursuzluk, kırılganlık ve bağlantısızlık duyguları dirençliliği baltalar. Böyle bir listeyle mücadele edebilecek kadar engin ve yoğun görünen tek deneyim, bunda hepimizin birlikte olduğu ve bizden daha büyük bir şeyin yaşamlarımıza sevgi ve şefkat getirme kapasitesine sahip olduğu inancıdır.

Aynı şekilde, herhangi bir maneviyat yorumunun dirençlilik piyasasında söz sahibi olduğunu görmedim. Konu mezhepler ya da dogma değildir. Şifa getiren ve dirençliliği yaratan şey maneviyatla yaşam pratiğidir. Bana göre, maneviyat Tanrı'yla bağlantı kurmakla ilgilidir ve ben bunu çok sık olarak doğa, toplum ve müzik yoluyla yaparım. Hepimizin, maneviyatı bize ilham veren bir biçimde tanımlaması gerekir.

İster zorluk aşıyor, travma atlatıyor, ister stres ve kaygıyla uğraşıyor olalım, hayatlarımızda bir amaç, anlam ve derinlik duygusu, anlayış geliştirmemize ve ilerlememize olanak sağlar. Amaç, anlam ve derinlik olmadan, umudu yitirmek, duygularımıza hissizleşmek veya koşullarımızın altında ezilmek kolaydır. Kısıtlı, daha az becerikli ve mücadele karşısında kaybolmuş hissederiz. Maneviyatın kalbi bağlantıdır. O ayrılmaz bağlantıya inandığımızda, yalnız hissetmeyiz.

Derin Kazın

Dikkatli Olun: Yakın bir arkadaşım bir On İki Adım toplantısında bu harika niyet-belirleme hatırlatmasını duymuş. Bunu seviyorum!

- Bugün içkiden uzak durdum mu? (Artık bunu nasıl tanımlarsanız – yiyecek, iş ve bilgisayar gibi şeyler işin içine girdiği zaman bana biraz daha zorlayıcı geliyor.)
- Bugün egzersiz yaptım mı?
- Bugün kendim için ne yaptım?
- Bugün başkaları için ne yaptım?
- Bugün ifade edilmemiş duyguları tutuyor muyum?
- Evet! Bugün hangi iyi şey oldu?

İlham Alın: Ben yazar ve araştırmacı Elisabeth Kübler-Ross'dan şu alıntıdan ilham alırım: "İnsanlar renkli cam pencereler gibidir. Güneş çıktığında ışık saçar ve parlarlar ama karanlık çöktüğünde, güzellikleri ancak içten gelen bir ışık varsa açığa çıkar." Görüşme yaptığım dirençli insanların içinde gördüğüm ışığın, onların ruhu olduğuna gerçekten inanıyorum. "İçerden aydınlatıyor" olma fikrini seviyorum.

Başlangıç Yapın: Günlük meditasyon ve duaları seviyorum. Benim için bazen harekete geçmenin en iyi yolu, sessiz duadır.

Siz nasıl derin kazarsınız?

---

27 Terri St. Cloud'un izniyle kullanılmıştır.

28 Suniya S. Luthar, Dante Cicchetti ve Bronwyn Becker, "The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work," *Child Development* 71, no. 3 (2000): 543-62; Suniya S. Luthar ve Dante Cicchetti, "The Construct of Resilience: Implications for Interventions and Social Policies." *Development and Psychopathology* 12 (2000): 857-85; Christine E. Agaibi ve John P. Wilson, "Trauma, PTSD, and Resilience: A Review of the Literature," *Trauma, Violence, and Abuse* 6, no. 3 (2005): 195-216; Anthony D. Ong, C.S. Bergeman, Toni L. Bisconti ve Kimberly A. Wallace, "Psychological Resilience, Positivie Emotions, and Successful Adaptation to Stres in Later Life," *Journal of Personality and Social Psychology* 91, no. 4 (2006): 730-49.

29 C.R. Snyder, *Psychology of Hope: You Can Get There from Here*, ciltsiz baskı (New York: Free Pres, 2003); C.R. Snyder, "Hope Theory: Rainbows in the Mind," *Psychological Inquiry* 13, no.4 (2002): 249-75.

30 C.R. Snyder, Kenneth A. Lehman, Ben Kluck ve Yngve Monsson, "Hope for Rehabilitation and Vice Versa," *Rehabilitation Psychology* 51, no. 2 (2006): 89-112; C.R. Snyder, "Hope Theory: Rainbows in the Mind," *Psychological Inquiry* 13, no. 4 (2002): 249-75.

31 Jean Kilbourne, "Lecture Series: What Are Advertisers Really Selling Us?" http://jeankilbourne.com/?page_id=12.

32 *Killing Us Softly 4: Advertising's Image of Women*, DVD, Sut Jhally tarafından yönetilmiş (Northampton, MA: Media Education Foundation, 2010).

33 Tough Guise: Violence, Media, and the Crisis in Masculinity, DVD, Sut Jhally tarafından yönetilmiş (Northampton, MA: Media Education Foundation, 1999).

34 * Pupu tabağı (pupu platter), Amerikan Çin mutfağına ait küçük et ve deniz mahsulü mezelerinden oluşan bir tabaktır. (ç.n.)

35 * Pürist, bir öğenin özüne sadık kalmasını ve saflığının bozulmamasını arzulayan kişidir. (ç.n.)

36 ** İspanyolca peynir. (ç.n.)

37 Gerard J. Connors, Stephen A. Maisto ve William H. Zywiak, "Male and Female Alcoholics' Attributions Regarding the Onset and Termination of Relapses and the Maintenance of Abstinence," *Journal of Substance Abuse* 10, no. 1 (1998): 27-42; G. Alan Marlatt ve Dennis M. Donovan, *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors*, 2. baskı (New York: Guilford Pres, 2007); Norman S. Miller ve Mark S. Gold, "Dissociation of 'Conscious Desire' (Craving) from and Relapse in Alcohol and Cocaine Dependence," *Annals of Clinical Psychology* 6, no. 2 (1994): 99-106.



Daha önce araştırmamdan belli kavramların çiftler veya gruplar arasında ortaya çıktığını gördüğümde ne kadar şaşırdığımı söylemiştim. Derlediğim bu kavramlar hayatım hakkında düşünme biçimim ve her gün yaptığım seçimler açısından benim için önemli paradigma değişimleri yarattı.

Bunun iyi bir örneği, sevgi ve aidiyetin birbirine uyma biçimidir. Gerçek bir aidiyet duygusu hissetmek için, gerçek beni masaya koymam gerektiğini ve bunu ancak öz sevgim varsa yapabileceğimi şimdi anlıyorum. Yıllarca bunun tam tersi olduğunu düşündüm: Uyum sağlamak için ne gerekiyorsa yapacağım, kabul edildiğimi hissedeceğim ve bu da kendimi daha iyi hissetmemi sağlayacak. *(Bu kelimeleri sadece yazmak ve kaç yılımı böyle yaşayarak geçirdiğimi düşünmek bile beni yoruyor. Bunca zamandır yorgun olmama şaşmamalı!)*

Birçok bakımdan bu araştırma bana nasıl yaşamak ve sevmek istediğim konusunda düşünmenin yeni yollarını öğretmekle kalmadı, aynı zamanda

deneyimlerimle seçimlerim arasındaki ilişkiyi de öğretti. Hayatımdaki en derin değişimlerden biri, ben minnettarlıkla keyif arasındaki ilişkiyi anladığımda gerçekleşti. Hep keyifli insanların minnettar insanlar olduğunu düşünmüşümdür. Yani, neden olmasınlar? Minnettarlık duyulacak bütün iyiliğe sahipler. Ancak keyif ve minnettarlıkla ilgili hikâyeler toplayarak geçirdiğim sayısız saatten sonra, üç kuvvetli kalıp ortaya çıktı:

- İstisnasız, görüşme yaptığım, keyifli bir hayat yaşadığını anlatan veya kendilerini keyifli olarak tanımlayan her insan, etkin bir şekilde minnettarlık duyuyor ve keyfini minnettarlık duymasına bağlıyordu.
- Hem keyif hem de minnettarlık, insanın karşılıklı bağlantılılığına ve bizden daha büyük bir güce duyulan inanca bağlı ruhsal uygulamalar olarak tanımlandı.
- İnsanlar keyif ve mutluluk arasındaki farkları, koşullara bağlı insanca bir duyguyla, dünyayla bağ kurmanın minnettarlık duymayla bağlantılı ruhsal bir yolu arasındaki fark olarak belirtmekte gecikmedi.

Minnettarlık

Konu minnettarlık olduğunda, bu araştırma süreci boyunca dikkatimi çeken kelime *uygulama*dır. Başka bir araştırmacının muhakkak bu kadar şaşıracağını sanmıyorum ama bilgiyi, uygulamadan daha önemli bulan biri olarak, bu sözcükleri bir eylem çağrısı gibi algıladım. Aslında, uygulamanın önemini isteksizce fark etmenin 2007 ~~Çöküntü~~ Ruhsal Uyanışı'mı ateşlediğini söylemek yerinde olur.

Yıllarca bir "minnettarlık tutumu" düşüncesini benimsedim. O zamandan beri bir tutumun bir yönelim veya bir düşünüş şekli olduğunu ve "bir tutuma sahip olmanın" her zaman bir davranışa karşılık gelmediğini öğrendim.

Örneğin, bir yoga tutumuna sahip olduğumu söylemek akıllıca dururdu. Hayatıma yön veren ideal ve inançlar, yogayla ilişkilendirdiğim fikir ve inançlarla son derece uyumludur. Farkındalık, nefes ve beden-zihin-ruh bağlantısına değer veriyorum. Yoga kıyafetlerim bile var. Ancak sizi temin ederim, beni bir yoga minderinin üzerine koyar ve kafamın üzerinde durmamı

ya da bir duruş yapmamı isterseniz, yoga tutumum ve kıyafetlerim anlam ifade etmez. Burada oturmuş bunu yazarken, hayatımda hiç yoga yapmadım. Bu durumu şu anla sizin bu kitabı elinizde tutacağınız an arasında değiştirmeyi planlıyorum ama bugüne kadar, tutumu asla eyleme dökmedim. Dolayısıyla gerçekten önemli olduğu yerde –minderin üzerinde– benim yoga tutumumun fazla değeri yoktur.

Öyleyse, minnettarlık uygulamak neye benzer? Görüşme yaptığım insanlar minnettarlık günlükleri tuttuklarını, günlük minnettarlık meditasyonları yaptıklarını veya minnettarlık dualarını ettiklerini, minnettarlık sanatı yarattıklarını ve stresli, koşuşturmalı günlerinde gerçekten şu kelimeleri yüksek sesle söylemek için durduklarını anlattılar: "..... için minnettarım." Bütün kalbiyle yaşayan biri minnettarlıktan bahsettiğinde, işin içinde pek çok fiil vardır.

Uygulama olmadan minnettarlık, çalışmadan bir şeyin olacağına inanmaya benzer, bu yürümez.

Keyif Nedir?

Keyif bana mutluluğun bir adım ötesinde gibi gelir. Mutluluk
bazı şanslı olduğunuz zamanlarda yaşayabildiğiniz bir ortamdır.
Keyif, sizi umut ve inanç ve sevgiyle dolduran bir ışıktır.
~ ADELA ROGERS ST. JOHNS

Araştırma bana mutluluk ve keyfin farklı deneyimler olduğunu öğretti. Görüşmelerde insanlar sıkça "Minnettar ve keyifli olmak her zaman mutlu olduğum anlamına gelmez" gibi bir şey söylemişti. Pek çok fırsatta "Mutlu değilken keyifli ve minnettar olmak nasıl bir şeydir?" diye sorarak bu tür ifadelerin daha derinine inecektim. Cevapların hepsi benziyordu: Mutluluk koşula bağlıdır, keyiflilik ruha ve minnettarlığa bağlıdır.

Ayrıca ne keyfin ne de mutluluğun sürekli olduğunu öğrendim; kimse sürekli mutlu veya sürekli keyifli değildir. Her iki deneyim de gelir ve gider. Mutluluk dışsal durumlara ve olaylara bağlıdır ve bu koşullar gelip gittikçe yükselip alçalıyor gibi görünür. Keyif ruh ve minnettarlıkla sürekli olarak kalplerimize bağlı gibi görünür. Ancak gerçek keyif deneyimleri –derin ruhsal bağlantı ve zevkin getirdiği bu yoğun duygular– bizi çok savunmasız

bir biçimde ele geçirir.

Verilerimden bu farklılıklar ortaya çıktıktan sonra, başka araştırmacıların keyif ve mutluluk hakkında yazdıklarına baktım. İlginç bir şekilde, benim bulgularımı en iyi tanımlıyor görünen açıklama bir ilahiyatçıya aitti. Metodist papaz, yazar ve Massachusetts İncil Derneği'nin yetkili müdürü olan Anne Robertson *mutluluk* ve *keyif* kelimelerinin Yunanca köklerinin bugün bizim için önemli anlamı barındırdığını açıklar. Mutluluk için Yunanca kelimenin, zenginlerin normal üzüntü ve endişelerden muafiyetini tanımlamak veya para ya da sağlık gibi bir konuda şansı yaver giden bir kişiyi tanımlamak için kullanılan *Makarios* olduğunu açıklar. Robertson bunu, keyif için Yunanca kelime *chairo*'yla karşılaştırır. Chairo eski Yunanlar tarafından "en yüksek varlık noktası" ve "ruhun iyi hali" olarak tanımlanmıştı. Robertson, "Eski Yunanların bize söylediğine göre chairo yalnızca Tanrı'da bulunur ve erdem ve bilgelikle gelir. Başlangıç düzeyinde bir erdem değildir bu; en yüksek nokta olarak gelir. Bunun tersinin üzüntü değil korku olduğunu söylerler"[38] der.

Hem mutluluğa hem de keyfe ihtiyacımız vardır. Bizi mutlu eden deneyimleri yaratmanın ve fark etmenin önemli olduğunu düşünüyorum. Aslında ben Gretchen Rubin'in kitabı *The Happiness Project*'in *(Mutluluk Projesi)* ve Tal Ben-Shahar'ın araştırma ve kitabı *Happier*'ın *(Daha Mutlu)* büyük hayranıyım. Ancak yaşamlarımızda mutluluk yaratmaya ek olarak, keyifliliğe, özellikle de minnettarlığa götüren ruhsal uygulamalar geliştirmeye ihtiyacımız olduğunu öğrendim. Kendi yaşamımda, daha çok mutluluk yaşamak isterdim ama bir minnettarlık ve keyif konumundan *yaşamak* isterim. Bunu yapmak için, minnettarlık ve keyfi ve hatta bir dereceye kadar mutluluğu engelleyen şeylere etraflıca göz atmak zorunda olduğumuzu düşünüyorum.

Yetersizlik ve Karanlık Korkusu

Minnettarlık ve keyfi engelleyen şey hakkında yazmaya çalıştığım ilk sefer, yanımda dizüstü bilgisayarım ve elimde araştırma günlüğümle oturma odamdaki kanepede oturuyordum. Yorgundum ve yazmak yerine, bir saati yemek odasının girişinde asılı, yanıp sönen ışıklara bakarak geçirdim. Bu ışıkların dünyayı daha güzel gösterdiğini düşünüyorum, bu yüzden onları yıl

boyunca evimde tutuyorum.

Hikâyeleri karıştırarak ve yanıp sönen ışıklara bakarak orada otururken, bir kalem çıkardım ve şunu yazdım:

Yanıp sönen ışıklar, keyfin mükemmel metaforudur. Keyif sabit bir şey değildir. Bize anlık gelir, çoğunlukla sıradan anlarda. Bazen keyif patlamalarını kaçırırız, çünkü olağanüstü anları kovalamakla çok meşgulüzdür. Diğer zamanlarda karanlıktan o kadar korkarız ki kendimize ışığın keyfini çıkarma olanağı vermeye cesaret edemeyiz.

Keyifli bir hayat, keyif ışıldağı değildir. Bu sonunda çekilmez olurdu.

Keyifli bir hayatın güven, minnettarlık, ilham ve inançla birlikte incelikle dizilmiş keyifli anlardan yapıldığına inanıyorum.

Blogumu izleyenleriniz, bunu cuma günkü minnettarlık iletilerimden tanıyacaktır. Bu alıntıyı küçük bir kart haline getirdim ve minnettarlık uygulamamın bir bölümü, neye *güvendiğim*, ne için *minnettar* olduğum, bana neyin *ilham* verdiği ve *inancımı* nasıl uyguladığımla ilgili haftalık bir iletidir. Herkesin yorumlarını okumanın inanılmaz gücü var.

Keyif ve minnettarlık çok kırılgan ve yoğun deneyimler olabilir. Bizler kaygılı insanlarız ve çoğumuzun kırılganlığa çok az tahammülü var. Kaygımız ve korkumuz yetersizlik olarak açığa çıkabilir. Kendi kendimize şöyle düşünürüz:

- Kendime bu keyfi yaşama imkânı vermeyeceğim, çünkü devam etmeyeceğini biliyorum.
- Ne kadar minnettar olduğumu kabul etmek, felakete davetiyedir.
- Kötü bir şeyin olmasını beklemektense, keyifli olmamayı tercih ederim.

Karanlık Korkusu

Endişe ve kaygıya her zaman meyilli oldum ama anne olduktan sonra, keyif, minnettarlık ve yetersizliği aşmak tam zamanlı bir iş gibi geldi. Yıllardır çocuklarıma korkunç bir şey olacağı korkusu beni keyif ve

minnettarlığı gerçekten benimsemekten alıkoydu. Ne zaman çocuklarımın ve onlara duyduğum büyük sevginin verdiği katıksız keyfin içinde gevşemeye çok yaklaşsam, aklımda korkunç bir şey olduğunu canlandırırdım; aniden her şeyi kaybettiğimi canlandırırdım.

Başta deli olduğumu düşündüm. Dünyada bunu yapan tek insan ben miydim? Terapistimle bu konuda çalışmaya başladığımda, "gerçek olamayacak kadar iyi" diye düşünmemin tamamen korku, yetersizlik ve kırılganlıkla ilişkili olduğunu fark ettim. Bunların oldukça evrensel duygular olduğunu bildiğimden, ebeveynlik üzerine konuşmalarımdan birine gelen beş yüz ebeveynden oluşan bir grupla, deneyimlerim hakkında konuşma cesaretini topladım. Örnek olarak uyurken kızımın başında durarak onu seyrettiğimi, minnettarlık içinde tamamen kaybolduğumu hissettiğimi, sonra onun başına kötü bir şeyin geldiği görüntülerle o keyif ve minnettarlıktan koparıldığımı anlattım.

Yere iğne düşse duyulurdu. *Oh Tanrım. Ben deliyim ve şimdi hepsi orada "Çatlak. Buradan nasıl kurtuluruz?" diyerek oturuyorlar,* diye düşündüm. Sonra birdenbire arkalara doğru ağlamaya başlayan bir kadının sesini duydum. Sessizce değil, hıçkırarak ağlıyordu. Bu sesi önlerden "Oh Tanrım! Bunu neden yapıyoruz? Bu ne anlama geliyor?" diye bağıran birinin sesi izledi. Salon çılgın bir ebeveyn uyanışı içinde patladı. Şüphelendiğim gibi, yalnız değildim.

Çoğumuz sonunda kırılganlığa yenik düşmek ve korkuya atılmak üzere keyfin kıyısında olmayı deneyimlemiştir. Kırılganlığa tahammül edebilinceye ve onu minnettarlığa dönüştürünceye kadar, yoğun sevgi duyguları çoğunlukla kayıp korkusu getirecektir. Korku ve keyif hakkında öğrendiğim şeyi özetleyecek olsaydım, şöyle derdim:

Karanlık ışığı yok etmez; onu tanımlar. Keyfimizi gölgelere atan, bizim karanlık korkumuzdur.

Yetersizlik

Bunlar kaygılı ve korkulu zamanlardır, her ikisi de yetersizliği besler. En çok sevdiğimiz şeyi kaybetmekten korkarız ve garantiler olmamasından nefret ederiz. Minnettar olmamanın ve keyif almamanın daha az acıtacağını zannederiz. Kaybı hayal ederek, savunmasızlıktan önce davranırsak, daha az

acı çekeceğimizi düşünürüz. Yanılırız. Bir şey kesindir: Eğer minnettarlık uygulamıyorsak ve kendimize keyfi bilme olanağını vermiyorsak, bizi kaçınılmaz şekilde zor zamanlarda gerçekten ayakta tutacak iki şeyi kaçırıyoruz demektir.

Yukarıda tanımladığım şey güvenliğin yetersizliği ve belirsizliktir. Ancak yetersizliğin başka çeşitleri de vardır. Arkadaşım Lynne Twist *The Soul of Money (Paranın Ruhu)* adında inanılmaz bir kitap yazdı. Bu kitapta Lynne yetersizlik masalını ele alıyor. Şöyle diyor;

Benim için ve birçoğumuz için, uyandığımızda günün ilk düşüncesi "Yeterince uyumadım"dır. Bir sonraki "Yeterince zamanım yok"tur. Doğru ya da yanlış, bu *yeterli değil* düşüncesi biz daha onu sorgulamadan veya incelemeden kendiliğinden oluşur. Yaşamlarımızın çoğu saatini ve gününü yeterince sahip olmadığımız şeyi dinleyerek, açıklayarak, şikâyet ederek veya endişelenerek geçiririz… Yeterince egzersiz yapmayız. Yeterince işimiz yoktur. Yeterince kâr etmeyiz. Yeterince gücümüz yoktur. Yeterince boş arazimiz yoktur. Yeterince hafta sonumuz yoktur. Elbette yeterince paramız yoktur; hiçbir zaman.

Yeterince zayıf değiliz, yeterince akıllı değiliz, yeterince güzel veya sağlıklı ya da yeterince eğitimli veya başarılı ya da yeterince zengin değiliz; hiçbir zaman. Daha yatakta doğrulmadan, daha ayağımız yere değmeden, zaten yetersiz, zaten gerideyiz; zaten kaybediyoruz; zaten bir şeyimiz eksik. Ve gece yatağa girdiğimizde, zihinlerimiz o gün elde edemediğimiz veya yapmadığımız şeyin tekrarıyla yarışır. Bu düşüncelerle yüklenmiş bir halde uykuya dalarız ve eksiklik düşüyle uyanırız... Telaşlı bir yaşamın, hatta meydan okunan bir hayatın basit bir dışavurumu olarak başlayan şey, doyuma ulaşmamış bir yaşamın harika bir gerekçesi haline gelir.[39]

Bu bölümü okurken, daha fazla keyfe aç bir millet olmamız bana tamamen anlaşılır geliyor: Çünkü minnettarlık eksikliğinden muzdaribiz. Lynne yetersizlikten bahsetmenin bolluk aramaktan ziyade yeterlilik zihniyetini seçmek anlamına geldiğini söylüyor:

Hepimiz, her ortamda geriye çekilip yetersizlik zihniyetini bırakma seçeneğine sahibiz. Yetersizliği bir kez bıraktığımızda, yeterliliğin şaşırtıcı

hakikatini keşfederiz. Yeterlilikle, herhangi bir şeyin miktarından bahsetmiyorum. Yeterlilik yoksulluğun iki adım yukarısında veya bolluğun bir adım gerisinde değildir. Kıtı kıtına yeterli veya gereğinden fazla olanın ölçüsü değildir. Yeterlilik hiçbir şekilde miktar değildir. Yeterince olduğu ve yeterli olduğumuza ilişkin bir deneyim, bizim oluşturduğumuz bir bağlam, bir bildirim, bir bilgidir.

Yeterlilik hepimizin içinde bulunur ve onu davet edebiliriz. Bir bilinç, bir ilgi, koşullarımızı düşünme şeklimizde maksatlı bir seçimdir.[40]

Yetersizlik aynı zamanda gremlinler için harika bir yakıttır. Daha önceki utanç araştırmamda ve bu daha yeni olan araştırmamda, bize keyif verecek bir şeyin olağanüstü olması gerektiği fikrini çoğumuzun desteklediğini fark ettim. *I Thought It Was Just Me'*de, "İnsanların katkılarının (ve bazen bütün yaşamlarının) değerini toplum içinde tanınma düzeyleriyle ölçüyor görünüyoruz. Başka bir ifadeyle, değer şöhret ve servetle ölçülüyor. Kültürümüz sessiz, sıradan, çalışkan kadın ve erkekleri reddetmekte hızlıdır. Birçok durumda *sıradan* olanı *sıkıcıyla* eşit görürüz veya daha da tehlikelisi, *sıradan, anlamsızla* eşanlamlı hale gelmiştir"[41] diyorum. Sanırım sıradan olanın değeri hakkında en çok şeyi bir çocuğun kaybı, şiddet, soykırım ve travma gibi büyük kayıp yaşamış kadın ve erkeklerle yaptığım görüşmelerden öğrendim. En kutsal saydıkları anılar sıradan, olağan anlardı. En değerli anılarının sıradan anların toplamından oluştuğu açıktı ve onların diğerleri için umudu o anlar ve verdiği keyif için minnettarlık duymaya yetecek kadar uzun durmalarıdır. Yazar ve ruhani lider Marianne Williamson "Keyif, kendimize iyi şeylerin gerçekte nasıl olduğunu fark etme imkânı verdiğimizde başımıza gelen şeydir" der.

Derin Kazın

Dikkatli Olun: Korku ve yetersizliğin akınına uğradığımda, korkuyu kabul ederek ve sonra onu minnettarlığa dönüştürerek keyif ve yeterliliği davet etmeye çalışırım. Yüksek sesle şöyle söylerim: "Kırılgan hissediyorum. Bunda sorun yok. …….. için çok müteşekkirim." Bunu yapmak keyif alma kabiliyetimi kesinlikle artırdı.

İlham Alın: Çocuklarımla birlikte okuldan eve yürümek, trambolinde

sıçramak ve aile yemeklerini paylaşmak gibi sıradan anlarda ortaya çıkan günlük keyif dozlarından büyük ilham alıyorum. Bu anların gerçekten yaşamın kendisi olduğunu kabul etmek, iş, aile ve başarıya bakışımı değiştirdi.

Başlangıç Yapın: Şükran duası sırasında sırayla şükretmekten minnettarlık notlarını saklamak için bir kavanoz yapmak gibi yaratıcı projelere, her şeyi bütün kalbinle yapmayı bir aile meselesi haline getiriyoruz.

Siz nasıl derin kazarsınız?

---

38 Anne Robertson, "Joy or Happiness?" St. John's United Methodist Church, www.stjohnsdover.org/99adv3.html. Anne Robertson'ın izniyle kullanılmıştır.

39 Lynne Twist, *The Soul of Money: Transforming Your Relationship with Money and Life* (New York: W.W. Norton and Company, 2003), 44.

40 A.g.e., 75.

41 Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (but it isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (New York: Penguin/Gotham Books, 2007), 204-205.



Bu araştırma süreciyle ilgili her şey beni asla hayal edemeyeceğim şekillerde uğraştırdı. Bu özellikle inanç, sezgi ve maneviyat gibi başlıklar için doğrudur. Sezgi ve inancın önemi bütün kalbinle yaşamanın anahtar kalıpları olarak ilk kez ortaya çıktığında, biraz irkildim. Bir kez daha iyi dostlarım –mantık ve sağduyu– saldırı altındaymış gibi hissettim. Steve'e, "Şimdi de sezgi ve inanç! Buna inanabiliyor musun?" dediğimi hatırlıyorum.

"Şaşırmana şaşırdım. İnancı ve iç sesini sürekli harcıyorsun" diye karşılık verdi.

Bu yorumla beni hazırlıksız yakalamıştı.

Yanına oturdum ve "Evet, içgüdüsel ve inançlı bir kız falan olduğumu biliyorum ama sanırım çok sezgisel değilim. Sözlükteki şu tanımı oku: 'Sezgi, hakikat ya da gerçeğin, bir akıl yürütme sürecinden bağımsız olarak, doğrudan algılanmasıdır."[42]

Steve kıkırdadı; "Yani, tanım senin verilerden öğrendiğine uymuyor olabilir. Yeni bir tane yazacaksın. Bu ilk defa olmuyor."

Sezgi ve inanca odaklanarak bir yıl geçirdim. Sezgi geliştirme ve inanca güvenmenin ne anlama geldiğini anlamak için görüşmeler yaptım ve hikâyeler topladım. Öğrendiklerim beni şaşırttı.

Sezgi

Sezgi bir akıl yürütme sürecinden bağımsız değildir. Aslında, psikologlar sezginin seri ateş eden, bilinçsiz bir ilişkilendirme süreci -âdeta bir zihinsel yapboz gibi- olduğuna inanıyor[43]. Beyin bir gözlem yapar, dosyalarını tarar ve gözlemi mevcut anı, bilgi ve deneyimlerle eşleştirir. Bir dizi eşleşmeyi bir araya getirdiğinde, gözlemlediğimiz şeyle ilgili bir "iç duygu" ediniriz.

Bazen sezgimiz ya da iç duygumuz bize bilmemiz gereken şeyi söyler; diğer zamanlarda aslında bizi kanıt toplamaya ve mantık yürütmeye yöneltir. Sonunda sezginin içimizdeki sakin ses olabileceği ama o sesin tek bir mesajla sınırlı kalmadığı ortaya çıkar. Bazen sezgimiz "İçgüdülerini dinle" diye fısıldar. Diğer zamanlarda "Bunu kontrol etmen gerek; yeterince bilgimiz yok!" diye bağırır.

Araştırmamda, sezgisel sesimizi susturan şeyin kesinlik ihtiyacımız olduğunu buldum. Çoğumuz bilmeme konusunda çok iyi değildir. Kesin şeyler ve garantilerden o kadar hoşlanırız ki beynimizin eşleştirme sürecinin sonuçlarına dikkat etmeyiz.

Örneğin, güçlü bir içsel sezgiye saygı göstermek yerine, korku duyar ve başkalarından teminatlar isteriz.

- "Ne düşünüyorsun?"
- "Bunu yapmalı mıyım?"
- "Sence bu iyi bir fikir mi, yoksa pişman olacağımı mı düşünüyorsun?"
- "Sen olsan ne yapardın?"

Bu araştırma sorularına tipik bir yanıt şudur: "Ne yapman gerektiğini bilmiyorum. İç sesin ne diyor?"

Ve işte geldi. *İç sesin ne diyor?*

Asıl cevap "İç sesimin ne dediği konusunda en ufak bir fikrim yok; yıllardır konuşmadık" iken, başımızı sallar ve "Emin değilim" deriz.

İnsanları yoklamaya başladığımızda, bunun nedeni çoğu zaman kendi bildiğimize güvenmememizdir. Fazla sallantılı ve fazla belirsiz gelir. Teminatlar ve işler yolunda gitmediğinde suçu paylaşabileceğimiz insanlar isteriz. Bunların hepsini biliyorum. Ben profesyonel bir yoklamacıyım; kimi zaman benim için tek başına yapmak zor. Zor bir karar alırken ve kendimi sezgimden kopuk hissettiğimde, etrafımdaki herkesi yoklama eğilimi gösteririm. İronik bir şekilde bu araştırmayı yaptığımdan beri yoklamak benim için kırmızı bir bayrak haline geldi; bana bir karar vermek konusunda korunmasız hissettiğimi gösteriyor.

Daha önce söz ettiğim gibi, sezgimize güvenmeyi öğrenirsek, bize bir konu üzerinde iyi bir içgüdüye sahip olmadığımızı ve daha çok veriye ihtiyaç duyduğumuzu bile gösterebilir. Kesinlik ihtiyacımızın sezgimizi nasıl baltaladığını gösteren bir başka örnek, yavaşlamamız, daha fazla bilgi toplamamız veya beklentilerimizin gerçekliğini kontrol etmemiz konusunda uyaran iç sesimizi görmezden geldiğimiz zamandır:

“Bunu hemen yapacağım. Artık umurumda değil.”

“Bunu düşünmekten yoruldum. Çok stresli.”

“Bir saniye daha beklemektense bunu hemen yapmayı tercih ederim.”

“Bilmemeye dayanamam.”

Büyük kararları aceleye getirmemizin nedeni durum tespiti yapınca ortaya çıkacak cevapları bilmek istememek olabilir. Bilgi toplamanın bizi istediğimizi düşündüğümüz şeyden saptırabileceğini biliriz.

Kendime hep “Hesap kitap yapmaktan veya kâğıda dökmekten korkuyorsam, bunu yapmamalıyım” derim. Tek istediğimiz karar verme işini bitirip kurtulmaksa, kendimize yine de enine boyuna düşünecek ve bilinçli bir karar verecek kadar uzun olmasının kırılganlığına dayanıp dayanamayacağımızı sormak iyi bir fikirdir.

Dolayısıyla, görebileceğiniz gibi, sezgi her zaman içten gelen cevaplara erişmekle ilgili değildir. Bazen içsel bilgeliğimizden faydalandığımızda, bize daha fazla araştırma olmadan bir karar vermek için yeterince şey bilmediğimizi söyler. İşte araştırmadan çıkardığım tanım:

Sezgi bilmenin tek yolu değildir; sezgi, belirsizlik için alan tutma

kabiliyetimiz ve içgüdü, deneyim, inanç ve mantık dahil bilgi ve içgörü geliştirdiğimiz birçok yola güvenmeye istekliliğimizdir.

İnanç

İnanç ve mantığın doğal düşmanlar olmadığını fark ettim. İnanç ve mantığı âdeta gözü kara bir biçimde birbirine düşüren, bizim insanca kesinlik ihtiyacımız ve "haklı olma" ihtiyacımızdır. Kendimizi seçim yapmaya ve dünyayı bilmenin bir yolunu diğerinin zararına savunmaya zorlarız.

İnanç ve mantığın çarpışabileceğini ve rahatsız edici gerginlikler yaratabileceğini anlıyorum; bu gerginlikler benim hayatımda da açığa çıkıyor ve ben onları kemiklerime kadar hissediyorum. Ancak bu iş beni, çatışma ve kaygımızın çoğunu bilinmeyenden korkumuzun ve hatalı olma korkumuzun yarattığını görmeye zorladı. Belirsiz bir dünyada anlam çıkarmak için hem inanca hem de mantığa ihtiyacımız var.

İnanmak ve *benim inancım* ifadelerini bütün kalbiyle yaşama yolculuğundaki erkek ve kadınlarla yaptığım görüşmelerde kaç kez duyduğumu size anlatamam. Başta inancın "her şeyin bir nedeni vardır" anlamına geldiğini düşündüm. Kişisel olarak bununla boğuştum, çünkü felaketi açıklamak için Tanrı veya inanç ya da maneviyatı kullanmak konusunda rahat değilim. Aslında insanlar "Her şeyin bir nedeni vardır" dediğinde inancın yerine kesinliği koyuyormuş gibi geliyor.

Ancak görüşmelerden çabucak inancın bu insanlar için başka bir anlam ifade ettiğini öğrendim. İşte araştırma görüşmelerine dayanarak *inanç* tarifim:

İnanç, göremediğimiz şeye inanma cesaretini ve belirsizlik korkumuzu bırakma kuvvetini bulduğumuz, gizemli bir alandır.

Ayrıca inançla mücadele edenlerin her zaman bilim insanları ve belirsizliğe tamamıyla kucak açanların da her zaman dindarlar olmadığını öğrendim. Köktendincilik ve aşırıcılığın (ekstremizm) birçok biçimi kesinliği inanca tercih etmekle ilgilidir.

İlahiyatçı Richard Rohr'dan şunu seviyorum: "Bilimci arkadaşlarım 'belirsizliğin ilkeleri' ve kara delikler gibi şeylerle ortaya çıktılar. Hayali

hipotezler ve teoriler içinde yaşamaya heveslilerdir. Ancak birçok inançlı insan *daima* doğru olan *cevaplarda* ısrar eder. 'İnanç' insanları olduğumuzu söylerken, kapanış, çözüm ve açıklığı severiz! 'İnanç' kelimesinin tam tersi anlama gelmesi ne kadar tuhaf."[44]

Çoğumuzun kırılgan olma ve incinme tehlikesini göze almadan önce teminatlar istediği bir dünyada bütün kalbimizle yaşamaya ve sevmeye karar verdiğimizde, inanç şarttır. "Hayatıma bütün kalbimle bağlanacağım" demek görmeden inanmayı gerektirir.

Derin Kazın

Dikkatli Olun: Kesinliği bırakmak benim en büyük sorunlarımdan biridir. "Bilmeme"ye fiziksel bir tepkim bile var: kaygı ve korku ve kırılganlığın birleşimi. Bu, çok sakin ve sessiz kalmam gereken zamandır. Çocuklarım ve hareketli yaşamım düşünüldüğünde, bu garaja saklanmak veya binaların etrafında arabayla dolaşmak anlamına gelebilir. Ne gerekirse gereksin, söylediğim şeyi duyabilmem için sakin olmanın bir yolunu bulmak zorundayım.

İlham Alın: Ruhsal ve inanç yaşamımı geliştirme süreci kolay değildi (dolayısıyla 2007 ~~Çöküntüsü~~ Ruhsal Uyanışı da). Kelimenin tam anlamıyla kalbimi aralayan bir alıntı var. Anne Lamott'un bir kitabından: "İnancın tersi, şüphe değil kesinliktir."[45] Lamott'un inanç ve lütufla ilgili kitapları bana ilham verir.[46] Sue Monk Kidd'in kitabı *When the Heart Waits*[47] *(Kalp Beklediğinde)* ve Pema Chödrön'ün kitabı *Comfortable with Uncertainty*'den[48] *(Belirsizlikle Rahat)* ilham alırım ve bunun için müteşekkirim; beni kurtardılar. Ve son olarak, Paulo Coelho'nun *Simyacı* adlı kitabından bu alıntıyı kesinlikle seviyorum: "… sezgi gerçekte ruhun, bütün insanların geçmişlerinin bağlı olduğu ve hepsi orada yazılı olduğu için her şeyi bilebildiğimiz yaşamın evrensel akıntısına aniden dalmasıdır."[49]

Başlangıç Yapın: Gerçekten korkmuş veya güvensiz hissettiğimde, anında kesinlik açlığımı yatıştıracak bir şeye ihtiyaç duyarım. Bana göre Huzur Duası işimizi görür. *Tanrım, bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için huzur, değiştirebileceğim şeyleri değiştirmek için cesaret ve ikisinin*

arasındaki farkı anlamak için bilgelik ver. Amin!

Siz nasıl derin kazarsınız?

---

42 "Intuition," www.Dictionary.com (erişim 17 Şubat 2010).

43 David G. Myers, *Intuition: Its Powers and Perils* (New Haven, CT: Yale University Pres, 2002); Gerd Gigerenzer, *Gut Feelings: The Intelligence of the Unconscious* (Londra: Penguin Books, 2008).

44 Richard Rohr, "Utterly Humbled by Mystery," 18 Aralık 2006'da yayımlandı, Ulusal Halk Radyosu "This I believe" serisi, http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=6631954 (erişim 15 Şubat 2010).

45 Anne Lamott, *Plan B: Further Thoughts on Faith*, ciltsiz baskı (New York: Penguin Group, Riverhead Books, 2006), 256-57.

46 Anne Lamott, *Bird by Bird: Some Instructions on Writing and Life* (New York: Random House, Anchor Books, 1995); Anne Lamott, *Grace (Eventually): Thoughts on Faith*, ciltsiz baskı (New York: Penguin Group, Riverhead Books, 2008).

47 Sue Monk Kidd, *When the Heart Waits: Spiritual Direction for Life's Sacred Questions* (New York: HarperCollins, HarperOne, 2006).

48 Pema Chödrön, *Comfortable with Uncertainty: 108 Teachings on Cultivating Fearlessness and Compassion*, (Boston, MA: Shambhala Publications, 2008).

49 Paulo Coelho, *The Alchemist* (New York: HarperCollins, 2006).



En güzel çocukluk anılarımdan bazılarında yaratıcılık var ve hemen hemen hepsi New Orleans'da, Tulane Üniversitesi'nden birkaç blok ötede şık pembe sıvalı iki katlı bir evde yaşadığımız yıllara aittir. Annemle birlikte saatlerce kaplumbağa ve salyangoz şekilli ahşap anahtarlıklar boyadığımızı ve arkadaşlarımla birlikte keçe ve pullarla el işleri yaptığımızı hatırlıyorum.

Annemle arkadaşlarının İspanyol paça pantolonlarının içinde French Quarter'daki pazardan eve gelişlerini ve diken kabağı dolmaları ve başka lezzetli yemekler hazırlayışlarını gözümde canlandırabiliyorum. Mutfakta ona yardım etmek beni o kadar büyülüyordu ki bir pazar öğleden sonra babamla ikisi yemeği tek başıma hazırlamama izin verdiler. Bana istediğim malzemeyle istediğim yemeği yapabileceğimi söylediler. Üzümlü yulaf kurabiyeleri yaptım. Tarçın yerine haşlama kerevit çeşnili. Bütün ev günlerce leş gibi koktu.

Annem dikiş dikmeyi de severdi. Birlikte giydiğimiz askılı elbiseler yapardı (bebeğimin de kendi askılı elbisesi vardı). Yaratmayla ilgili bütün bu

anıların bana bu kadar gerçek ve yoğun gelmesi çok tuhaf; onları neredeyse hissedebiliyor, kokularını alabiliyorum. Aynı zamanda bir sürü sevecen anlam da barındırıyorlar.

Üzücü bir şekilde yaratmayla ilgili anılarım sekiz-dokuz yaş civarında sona eriyor. Aslına bakılırsa, beşinci sınıftan sonra tek bir yaratıcılık anım yok. Bu olay, Garden District'teki küçük evimizden Houston'ın gelişmekte olan bir banliyösünde büyük bir eve taşınmamızla aynı zamana denk geliyor. Her şey değişmiş görünüyordu. New Orleans'da evimizin her duvarı annemin veya bir akrabanın ya da biz çocukların eserleriyle kaplıydı ve her pencerede evde dikilmiş perdeler asılıydı. Sanat ve perdeler ihtiyaçtan olabilir ama güzel olduklarını hatırlıyorum.

Houston'da, yeni komşularımızdan bazılarının evine girdiğimizi ve oturma odalarının lüks bir otelin lobisine benzediğini hatırlıyorum. O zaman bir *Howard Johnson* veya bir *Holiday Inn* gibi, diye düşündüğümü bütün canlılığıyla hatırlıyorum. Uzun ağır perdeler, sandalyelerle uyumlu büyük kanepeler ve ışıltılı cam masalar vardı. Dolapların üzerine uygun şekilde yerleştirilmiş plastik sarmaşıklar ve masaların üzerini süsleyen kurutulmuş çiçek sepetleri vardı. Tuhaf bir şekilde herkesin salonu birbirinin aynısı gibiydi.

Evlerin hepsi aynı ve süslü püslüyken, okul farklı bir hikâyeydi. New Orleans'da Katolik okuluna gitmiştim ve herkes aynı görünür, aynı duayı eder ve genellikle aynı davranırdı. Houston'da devlet okuluna başladım; bu, üniforma yok demekti. Bu yeni okulda hoş elbiseler önemseniyordu. Evde dikilmiş hoş elbiseler değil, "alışveriş merkezi"nden alınmış elbiseler.

New Orleans'da babam gündüz çalışıyordu ve gece de Loyola'da hukuk öğrencisiydi. Orada hayatlarımızda her zaman kuraldışı ve eğlenceli bir his vardı. Houston'a taşındıktan sonra her sabah şık giyinip mahallemizdeki diğer babalarla birlikte bir petrol ve gaz şirketine gidip geldi. Bir şeyler değişmişti ve bu taşınma ailemiz için birçok bakımdan önemli bir değişiklik gibi duruyordu. Ebeveynlerim başarılar-ve-kazançlar parkuruna çıktı ve yaratıcılık yerini kıyaslama diye de bilinen o boğucu uyum sağlama ve daha iyi olma karışımına bıraktı.

Kıyaslama tamamen uyumluluk ve rekabetle ilgilidir. Başta uyumlu olmak ve rekabet etmek birbirine uyumsuz görünür ama değildir.

Karşılaştırdığımızda, "benzer şeyler"den oluşan özel bir koleksiyonun içinde kimin ya da neyin en iyi olduğunu görmek isteriz. Örneğin ebeveynliğimizi bizden tamamen farklı değer ve geleneklere sahip ebeveynlerle karşılaştırabiliriz ama genellikle bizi sinirlendiren kıyaslamalar bitişik evde yaşayan veya çocuğumuzun futbol takımındaki ya da okulumuzdaki insanlarla yaptıklarımızdır. Evlerimizi kentin öteki ucundaki malikânelerle karşılaştırmayız; bahçemizi bloğumuzdaki bahçelerle karşılaştırırız. Karşılaştırma yaptığımızda en iyi olmak veya grubumuzun en iyisine sahip olmak isteriz.

Karşılaştırma fermanı bu ezici "uyum sağlama ve öne çıkma" paradoksuna dönüşür! İnce bir kendini kabul, aidiyet ve sahicilik değildir; tıpkı başkaları gibi ol ama daha iyisi ol demektir.

Uyum göstermeye ve rekabet etmeye bu kadar çok enerji harcarken, yaratıcılık, minnettarlık, keyif ve sahicilik gibi önemli şeylere zaman ayırmanın ne kadar zor olduğunu görmek zor değildir. Sevgili arkadaşım Laura Williams'ın hep "Kıyaslama mutluluk hırsızıdır" demesinin nedenini şimdi anlıyorum. Kendimi ve yaşamımı ve ailemi çok iyi hissediyorum ve bir sonraki saniye içinde bu uçup gidiyor, çünkü bilinçli ya da bilinçsiz kendimi başkalarıyla kıyaslamaya başlıyorum.

Kendi hikâyeme baktığımda, yaşlandıkça yaratıcılığa daha az değer verdim ve yaratmaya daha az zaman harcadım. İnsanlar bana zanaat veya sanat ya da yaratıcılık konusunu sorduğunda, standart "Ben yaratıcı bir tip değilim" cevabına dayandım. Gerçekte içimden, *Asıl başarma ve üstesinden gelme meselesinin halledilmesi gerekirken, resim yapmaya ve albüm yapmaya ve fotoğrafçılığa kimin zamanı var?* diye düşünüyordum.

Kırkıma geldiğim ve bu araştırma üzerinde çalıştığım sırada, yaratıcılığa ilgisizliğim küçümsemeye dönüştü. Yaratıcılık konusundaki duygularımı olumsuz klişeler, utanç tetikleyiciler veya ikisinin bir birleşimi olarak sınıflara ayırıp ayırmayacağımdan emin değilim ama iş yaratıcılık için yaratmayı en iyi ihtimalle kendine düşkünlük ve en kötü ihtimalle de tuhaflık olarak düşündüğüm bir noktaya geldi.

Elbette, mesleki açıdan bir konuda ne kadar sağlam ve tepkili olursak, tepkilerimizi o derece incelememiz gerektiğini biliyorum. Yeni gözlerle dönüp geriye baktığımda, hayatımın o bölümüne duyduğum özlemle bağlantı

kurmanın çok kafa karıştırıcı veya acı verici olacağını düşünüyorum.

Yaratıcılıkla ilgili sağlam inançlarımı sarsacak kadar şiddetli bir şeyle karşılaşacağımı asla düşünmemiştim. Sonra bu araştırma çıktı…

Bütün kalbinle yaşama ve sevme dünyasından yaratıcılık hakkında öğrendiklerimi özetleyeyim:

1. "Ben çok yaratıcı değilim" işe yaramaz. Yaratıcı insan ve yaratıcı olmayan insan diye bir şey yoktur. Yalnızca yaratıcılığını kullanan ve kullanmayan insanlar vardır. Kullanılmamış yaratıcılık basitçe ortadan kaybolmaz. İfade edilinceye, ölümüne ihmal edilinceye veya küskünlük ve korkuyla boğuluncaya kadar içimizde yaşar.
2. Bu dünyaya yapacağımız tek benzersiz katkı yaratıcılıktan doğacaktır.
3. Anlam yaratmak istiyorsak, sanat yaratmamız gerekir. Yemek yapın, yazın, çizin, karalayın, resim yapın, albüm hazırlayın, fotoğraf çekin, kolaj yapın, örgü örün, motor tamir edin, heykel yapın, dans edin, süsleyin, oyunculuk yapın, şarkı söyleyin; önemli değil. Yarattığımız sürece, anlam oluşturuyoruz.

Yaratıcılıkla ilgili veriler üzerinde çalıştıktan tam bir ay sonra, kabak boyama kursuna kaydoldum. Şaka yapmıyorum. Annem ve Ellen'la gittim ve hayatımın en güzel günlerinden biriydi.

Onlarca yıldan beri ilk kez, yaratmaya başladım. Ve durmadım. Fotoğrafla da ilgilenmeye başladım. Basmakalıp gelebilir ama dünya bana artık aynı görünmüyor. Her yerde –ön bahçemde, bir eskici dükkânında, eski bir dergide– güzellik ve potansiyel görüyorum.

Ailem ve benim için çok duygusal bir dönüşüm oldu. Çocuklarımın ikisi de sanatı seviyor ve sürekli birlikte aile projeleri yapıyoruz. Steve ve ben Mac bağımlısıyız ve birlikte filmler yapmayı seviyoruz. Geçen ay Ellen bize, her ikimize de ilham kaynağı olan arkadaşım Ali Edwards gibi bir aşçı veya bir "yaşam sanatçısı" olmak istediğini söyledi. Şu anda, Charlie resim yapmayı seviyor ve bir öcü dükkânı açmak istiyor (hem yaratıcı hem de

girişimci).

İşimde yaptığım şeyin büyük bölümünün yaratıcı çalışma olduğunu da fark ettim. Yazar William Plomer yaratıcılığı "görünüşte bağlantısız olanı bağlama gücü" diye tanımlar. Benim işim tamamen bağlantılar kurmakla ilgilidir, dolayısıyla dönüşümümün bir parçası da mevcut yaratıcılığıma sahip çıkmak ve kutlamaktı.

Kıyaslamayı bırakmak yapılacaklar listesinde bir madde değildir. Çoğumuz için sürekli farkındalık gerektiren bir şeydir. Başkalarının ne yaptığını ve bizim önümüzde veya gerimizde olup olmadıklarını kontrol etmek için gözlerimizi yolumuzdan ayırmamız çok kolaydır. Özgünlüğümüzün ifadesi olan yaratıcılık, dünyaya getirdiğimiz şeyin tamamen orijinal ve kıyaslanamaz olması konusunda dikkatli davranmamıza yardım eder. Ve kıyaslama olmadan, *ilerde* veya *geride* ya da *en iyi* veya *en kötü* gibi kavramlar anlamını kaybeder.

Derin Kazın

Dikkatli Olun: Eğer yaratıcılık bir lüks veya boş zamanımız olduğunda yapacağımız bir şey gibi görülüyorsa, asla gelişmeyecektir. Ben her hafta fotoğraf çekmek, film yapmak ve çocuklarla sanat projeleri yapmak için zaman yaratıyorum. Yaratmayı öncelik haline getirdiğimde, hayatımdaki her şey daha iyi işliyor.

İlham Alın: Bana internette tanıştığım ve her yıl bir hafta sonunu birlikte geçirdiğim bir grup sanatçı, yazar ve fotoğrafçıdan oluşan Lovebombers'la dostluğumdan daha fazla ilham veren hiçbir şey yok. Yaratıcılık konusunda inançlarınızı paylaşan benzer yapıda insanlardan oluşan bir topluluk bulmanın ve parçası olmanın büyük önem taşıdığını düşünüyorum.

Başlangıç Yapın: Bir kursa kaydolun. Kırılgan ve yeni ve kusurlu olmayı göze alın ve bir kursa yazılın. Daha çok esnekliğe ihtiyacınız varsa, harika çevrimiçi dersler var. Sizi korkutan veya denemeyi hayal ettiğiniz bir şeyi deneyin. Yaratıcı ilhamınızı nerede bulacağınızı asla bilemezsiniz.

Siz nasıl derin kazarsınız?



Kimi zaman, araştırmam için insanlarla görüşürken kendimi bir uzaylı gibi hissediyordum. Benimkinden inanılmaz şekilde farklı duran hayatlar yaşayan insanların âdet ve alışkanlıklarını anlamaya çalışan bir turist gibi... *Her şeyi bütün kalbiyle yapanların* ne yaptıklarını ve niye yaptıklarını anlamaya çabaladığım pek çok sıkıntılı an oldu. Bazen kavramlar bana o kadar yabancıydı ki onları adlandıracak dile sahip değildim. Bu da o zamanlardan biriydi.

Meslektaşlarımdan birine "Bu her şeyi bütün kalbiyle yapan insanlar çok fazla aylaklık ediyor" dediğimi hatırlıyorum. Arkadaşım güldü ve "Aylaklık etmek mi? Nasıl?" diye sordu.

Omuz silktim. "Bilmiyorum. Eğleniyorlar ve… buna ne isim verilir bilmiyorum. Takılıyorlar ve eğlenceli şeyler yapıyorlar."

Kafası karışmış gözüküyordu. "Ne tür eğlenceli şeyler? Hobiler mi? El becerileri mi? Spor mu?"

"Evet" diye cevap verdim. "Bunun gibi ama o kadar düzenli değil. Daha

çok bilgi toplamam gerekecek."

Şimdi geriye dönüp bu konuşmaya bakıyorum ve *Gördüğüm şeyi nasıl anlamadım?* diye düşünüyorum. Kişilik olarak bu kavrama tanıyamayacak kadar uzak mıydım?

Oyun! Bütün kalbinle yaşamanın ciddi derecede önemli bir bileşeni oyundur!

Bu farkındalığa çocuklarımı izleyerek ve görüşme yaptığım erkek ve kadınların tanımladığı oyuncu davranışların aynılarını onlarda tanıyarak ulaştım. Bu insanlar oynuyordu.

Oyun kavramının araştırması, zorlu bir başlangıç yaptı. Bunu çok çabuk öğrendim: Google'da "Yetişkin oyunu" diye bir şey aramayın. Pornografi pencerelerini o kadar hızlı kapatıyordum ki tokmak oyunu oynamak gibiydi.

Bu arama felaketini atlatır atlatmaz, Dr. Stuart Brown'ın kitabını bulacak kadar şanslıydım. Dr. Brown bir psikiyatr, klinik araştırmacı ve Ulusal Oyun Enstitüsü'nün kurucusudur. Ayrıca da *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul* (*Oyun: Beyni Şekillendirir, Hayal Gücünü Çalıştırır ve Ruhu Canlandırır)* adlı harika bir kitabın yazarıdır.[50]

Kendi araştırmasının yanı sıra biyoloji, psikoloji ve nöroloji alanındaki son gelişmelerden de yararlanan Brown, oyunun beynimizi şekillendirdiğini, empatiyi beslememize yardım ettiğini, karışık sosyal grupları idare etmemizi sağladığını ve yaratıcılık ve yeniliğin merkezinde olduğunu açıklar.

Bu yol işaretinde oyun ve dinlenmenin neden yan yana getirildiğini merak ediyorsanız, nedeni oyunla ilgili araştırmayı okuduktan sonra, şimdi oyunun sağlığımız ve işleyişimiz açısından dinlenme kadar önemli olduğunu anlamamdır.

Yani, eğer siz de benim gibiyseniz, bilmek istersiniz: "Oyun tam olarak nedir?" Brown oyunun yedi özelliğini öne sürer ki bunlardan birincisi oyunun açıkça amaçsız olduğudur. Temelde bu, oyun için oyun oynadığımız anlamına gelir. Bunu eğlenceli olduğu ve istediğimiz için yaparız.

Pekâlâ, bir utanç araştırmacısı olarak benim işim burada devreye girer. Günümüz kültüründe –öz değerimizin ağ değerimize bağlı olduğu ve değerliliğimizin üretkenlik seviyemize dayandığı– amaçsız faaliyetlerle zaman geçirmek enderdir. Aslında birçoğumuz için bu bir panik atak

geçirmeyi beklemeye benzer.

Yapacak çok işimiz ve o kadar az zamanımız var ki yapılacaklar listesiyle ilgisi olmayan bir şey yaparak zaman geçirme fikri gerçekte stres yaratır. Oyun oynamanın değerli zaman kaybı olduğuna kendimizi ikna ederiz. Kendimizi uykunun korkunç bir zaman kaybı olduğuna bile ikna ederiz.

Bitirmek zorundayızdır! İşinizin milyonlarca dolarlık bir şirketi idare etmek, aile kurmak, sanat eseri yaratmak veya okulu bitirmek olması önemli değildir, çalışıp didinmek zorundayızdır! Oyun oynamaya vakit yoktur!

Ancak Brown, oyunun bir seçenek olmadığını öne sürer. Aslında "Oyunun tersi iş değildir, oyunun tersi depresyondur" der. "Biyolojik olarak programlanmış oyun ihtiyacımıza saygı göstermek, işi dönüştürebilir" diye açıklar. İşimize heyecan ve yeniliği geri getirebilir. Oyun zorluklarla baş etmemize yardımcı olur, genişleme duygusu sağlar, maharetimizde ustalaşmaya önayak olur ve yaratıcı sürecin gerekli bir parçasıdır. En önemlisi, içsel ihtiyaç ve arzularımızdan gelen gerçek oyun, işimizde kalıcı keyif ve doyum bulmanın tek yoludur. Uzun vadede iş, oyunsuz yürümez"[51] diye açıklar.

Şaşırtıcı olan, bütün kalbinle yaşamakta da önemli bir tema olarak ortaya çıkan bir başlık, biyolojik oyun ihtiyacıyla bedenimizin dinlenme ihtiyacı arasındaki benzerliktir. Görünüşe bakılırsa, bütün kalbimizle yaşamak ve sevmek, yenilenme için bedenlerimizin ihtiyacına saygı duymamızı gerektirir. Dinlenme, uyku ve *uyku borcu* –yeterince uyumamakla ilgili tabir– fikirlerini ilk araştırdığımda, yeterince dinlenmemenin sonuçlarından bazılarına inanamadım.

Hastalık Kontrolü Merkezleri'ne göre yetersiz uyku, diyabet, kalp hastalığı, obezite ve depresyon gibi birtakım kronik hastalıklar ve sağlık sorunlarıyla bağlantılıdır.[52] Ayrıca uykulu araba kullanmanın, alkollüyken araba kullanmak kadar tehlikeli –ve önlenebilir– olduğunu öğreniyoruz. Bununla birlikte, bir biçimde birçoğumuz hâlâ bitkinliğin çok çalışmanın statü sembolü ve uykunun lüks olduğuna inanırız. Sonuç, çok çok yorgun olmamızdır. Tehlikeli şekilde yorgun.

Bize oyun oynayamayacak ve aylaklık ederek zaman harcayamayacak kadar meşgul olduğumuzu söyleyen aynı gremlinler, şunları da fısıldar:

- “Bir saat daha iş! Bu hafta sonu uyku açığını kapatırsın.”
- “Tembeller uyuklar.”
- “Zorla. Bununla başa çıkabilirsin.”

Ancak hakikat, başa çıkamayacağımızdır. Programı aşırı yüklü çocuklar yetiştiren bitkin ve aşırı stresli yetişkinleriz. Boş zamanımızı, umutsuzca hayatlarımızda keyif ve anlam aramak için kullanıyoruz. Başarı ve kazanımların keyif ve anlam getireceğini sanıyoruz ama bu kovalamaca bizi bu kadar yorgun ve yavaşlamaktan korkar halde tutan şeyin ta kendisi olabilir.

Eğer bütün kalbimizle bir hayat yaşamak istiyorsak, uyku ve oyunu geliştirmek ve statü sembolü olarak bitkinliği ve öz değer olarak üretkenliği bırakmak konusunda niyetli davranmak zorundayız.

Dinlenme ve oyun oynamayı seçmek, en iyi ihtimalle karşı kültürdür. Onur nişanesi olarak bitkinlik ve üretkenliği bırakma kararı, Steve’le benim çok aklımıza yattı ama her şeyi bütün kalbinle yapmayı uygulamaya dökmek bütün ailemiz için bir mücadele oldu.

Steve ve ben 2008’de oturduk ve ailemizin işleyişini sağlayan şeylerin yaklaşık bir listesini yaptık. Temel olarak “Ailemizde işlerin gerçekten iyi gitmesi neye benzer?” sorusunu cevapladık. Cevaplar uyku, egzersiz yapmak, sağlıklı yiyecek, yemek pişirme, dinlenme zamanı, hafta sonu tatilleri, kiliseye gitmek, çocuklarla olmak, paramız üzerinde kontrol duygusu, bizi tüketmeyen anlamlı iş, hafif işlerle uğraşmak için zaman, aile ve yakın arkadaşlarla zaman ve öylesine takılmak için zamanı içeriyordu. Bunlar bizim “keyif ve anlam içeriklerimizdi” (hâlâ öyle).

Sonra birkaç yıl önce yapmaya başladığımız (ve eklemeler yapmaya devam ettiğimiz) hayal listesine baktık. Bu listedeki her şey bir başarı veya bir kazanımdı: daha çok yatak odası olan bir ev, şuraya bir gezi, kişisel kazanç hedefleri, profesyonel uğraşlar ve böyle devam ediyor. Her şey daha çok para kazanmamızı ve daha çok para harcamamızı gerektiriyordu.

Hayal listemizi “keyif ve anlam” listemizle karşılaştırdığımızda, yalnızca başarmak ve edinmek istediğimiz şeylerin listesini bırakmakla, aslında hayalimizi –onu gelecekte oldurmaya çabalamayıp şu anda yaşayarak– yaşayacağımızı fark ettik. Üzerinde çalıştığımız şeyler, yaşamımızı daha dolu

bir hale getirmek bakımından hiçbir işe yaramıyordu.

"Keyif ve anlam" listemizi benimsemek kolay olmamıştı. Çok anlamlı geldiği günler var, sonra sırf gerçekten büyük bir misafir odamız veya daha iyi bir mutfağımız olsaydı ya da şurada konuşsaydım veya popüler bir dergi için bir makale yazsaydım her şeyin nasıl daha iyi olacağına inanmaya çekildiğim günler var.

Ellen'ın bile bazı değişiklikler yapması gerekti. Geçen yıl, ona ders dışı faaliyetlerini sınırlandıracağımızı ve birden çok spor ve İzci Kızlar ve okul sonrası faaliyetler arasında tercihlerde bulunmak zorunda kalacağını söyledik. Başta direnç yoktu. Çoğu arkadaşından daha az şey yaptığını belirtti. Bu doğruydu. Her dönem iki ya da üç spor faaliyetine katılan ve müzik dersleri ve dil dersleri ve sanat dersleri alan birçok arkadaşı var. Bu çocuklar sabah 6'da kalkıyor ve gece 10'da yatağa giriyorlar.

"Azaltmanın" daha büyük bir aile planının parçası olduğunu açıkladık. Ben üniversiteye yarım gün gitmeye karar vermiştim ve babası da haftada dört gün işe gidecekti. Bize kötü habere hazırlanıyormuş gibi baktı. "Bir sorun mu var?" diye sordu.

Daha çok boş zaman istediğimizi açıkladık. Takılmak ve ağırdan almak için daha çok zaman. Hasta olmadığımıza yemin ettikten sonra, heyecanlandı ve "Daha çok televizyon seyretmek için zaman ayırıyor muyuz?" diye sordu.

"Hayır. Yalnızca aile için daha fazla oyun zamanı. Baban ve ben işimizi seviyoruz ama çok zahmetli olabiliyor. Ben seyahat ediyorum ve yetiştirmem gereken yazılar oluyor; baban nöbet tutmak olmak zorunda. Sen de ödevler için çok çalışıyorsun. Hepimiz için boş zaman ayarladığımızdan emin olmak istiyoruz" diye açıkladım.

Bu deneyim harika görünse de, bir ebeveyn olarak benim için dehşet vericiydi. Ya yanılıyorsam? Ya gereken meşgul ve bitkin olmaksa? Ya keman çalmadığı ve Mandarin ve Fransızca konuşmadığı ve altı dalda spor yapmadığı için istediği üniversiteye gidemezse?

Ya biz normal ve sakin ve mutluysak? Bu sayılır mı?

Tahminimce bunun cevabı ancak bizim için geçerliyse *evet* olabilir. Eğer bizim için önemli olan, ilgilendiğimiz şeyse, o zaman oyun ve dinlenme önemli. Eğer bizim için önemli olan başka insanların ne düşündüğü veya söylediği ya da nasıl değerlendirdiğiyse, o zaman öz değer için bitkinlik ve

üretmeye geri döneriz.

Bugün, oyun ve dinlenmeyi seçiyorum.

Derin Kazın

Dikkatli Olun: Ailemizde yaptığımız en iyi şeylerden biri, "keyif ve anlam içerikleri" listesi çıkarmaktır. Sizi oturmaya ve hayatınızda her şey iyi giderken uygun belli koşulların listesini yapmaya teşvik ediyorum. Sonra bu listeyi yapacaklar listeniz ve başarılacaklar listenizle karşılaştırın. Sizi şaşırtabilir.

İlham Alın: Stuart Brown'ın oyun üzerine kitabından ve Daniel Pink'in kitabı *A Whole New Mind*'dan[53] *(Bütünüyle Yeni Bir Zihin)* sürekli ilham alıyorum. Oyun ve dinlenmenin önemi konusunda daha çok şey öğrenmek istiyorsanız, bu kitapları okuyun.

Başlangıç Yapın: Bugün *hayır* deyin. Sisteme itiraz edin. Listenizden bir şeyi çıkarın ve "şekerleme yap" ekleyin.

Siz nasıl derin kazarsınız?

---

50 Stuart Brown, Christopher Vaughan'la birlikte, *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul* (New York: Penguin Group, 2009).

51 A.g.e.

52 "Sleep and Sleep Disorders: A Public Health Challenge," www.cdc.gov/sleep/; L.R. McKnight-Eily ve diğerleri, "Perceived Insufficient Rest or Sleep – Four States, 2006," MMWR *(Borbidity and Mortality Weekly Report)* 57, no. 8 (29 Şubat 2008): 200-203, www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5708a2.htm (erişim 2 Ocak 2010), CDC'nin Davranışsal Risk Faktör Gözetim Sistemi'nden (BRFSS) analiz edilmiş veri.

53 Daniel H. Pink, *A Whole New Mind: Why Right-Brainers Will Rulet the Future*, ciltsiz baskı (Penguin Group, Riverhead Books, 2006).



Bu araştırma ilk ortaya çıktıktan sonra, dosdoğru terapistimin ofisine gittiğimi hatırlayın. Hayatımın dengesinin bozulduğunu biliyordum ve çalışmamda öğrendiğim şeyden daha fazlasını istiyordum. Ayrıca gerçekten kaygılı ve aşırı stresli olduğum zamanlarda başımın dönmesinin nedenini anlamak istiyordum. Gerçekten sersemliyordum ve oda dönmeye başlıyordu. Birkaç kez, kelimenin tam anlamıyla düşmüştüm.

Baş dönmesi yeniydi; kaygı değildi. Bütün kalbinle yaşama konusunu öğrenmeye başlamadan önce, çakışan öncelikleri, aile taleplerini ve akademik yaşamın amansız baskısını idare etmeyi hep başarmıştım. Birçok yönden, kaygı yaşamımın bir sabitiydi.

Ancak bütün kalbinle yaşamak konusunda farkındalık geliştirmeye başladıkça, bedenim âdeta "Kaygıyı görmezden gelmeni çok zorlaştırarak bu yeni yaşama biçimini benimsemene yardım edeceğim" dedi. Fazla kaygıya kapılırsam, kelimenin tam manasıyla oturmak ya da düşmeyi göze almak

zorundaydım.

Terapistim Diana'ya "Bu şekilde daha fazla iş göremem. Gerçekten yapamam" dediğimi hatırlıyorum.

"Biliyorum. Bunu görüyorum. Sence neye ihtiyacın var?" diye cevap verdi.

Bir saniye bunu düşündüm ve "Gerçekten kaygılı olduğumda ayaklarımın üzerinde durmak için bir yönteme ihtiyacım var" dedim.

Terapistlerin yaptığı gibi, başını sallayarak ve bekleyerek orada öylece oturdu.

Sonunda, kafama dank etti. "Oh. Anlıyorum. *Bu şekilde* iş göremem. Bu kadar kaygıyla daha fazla faaliyette bulunamam. Bu kaygı düzeyiyle ilerlemenin yolunu bulmama gerek yok. Daha az kaygılı olmanın yolunu bulmam gerek."

O sessizlik olayı etkili olabilir. Baş belasıdır ama buna karşın etkilidir.

Araştırmamı, kaygımı azaltmaya yönelik bir plan hazırlamakta kullandım. Görüştüğüm erkek ve kadınlar kaygıdan uzak veya kaygıya karşı bile değildi. Kaygının bir yaşam tarzı değil bir gerçeklik olduğu bir yaşam şekline adanmışlardı. Bunu hayatlarında dinginlik ve sükûnet geliştirerek ve bu uygulamaları kural haline getirerek yapıyorlardı.

Sükûnet ve dinginlik aynı şeylermiş gibi gelebilir ama farklı olduklarını ve her ikisine de ihtiyacımız olduğunu öğrendim.

Sükûnet

Ben sükûneti *duygusal tepkiselliği idare ederken derinlik ve farkındalık yaratmak* olarak tanımlıyorum. Sakin insanları düşündüğümde, karmaşık durumlara derinlik getirebilen ve duygularını korku ve öfke gibi yoğunluğu artmış duygulara tepki vermeden hissedebilen insanları düşünüyorum.

Ellen'a hamileyken, birisi bana Maud Bryt'e ait *Baby Love: A Tradition of Calm Parenting*[54] *(Bebek Sevgisi: Sakin Ebeveynlik Geleneği)* diye küçük bir kitap verdi. Bryt'ın annesi, büyükannesi ve büyük büyükannesi Hollanda'da ebeymiş ve kitap onların bilgeliğinden yararlanıyor. Bir elim kocaman olmuş göbeğimin üzerinde durur, diğer elim kitabı tutarken yepyeni sallanan koltuğumda oturduğumu bugün gibi görebiliyorum. *Benim hedefim bu. Sakin bir ebeveyn olmak istiyorum*, diye düşündüğümü hatırlıyorum.

Şaşırtıcı bir şekilde, oldukça sakin bir ebeveynim. Doğal bir şekilde böyle olduğumdan değil, çalıştığım için. Çok fazla. Ayrıca kocam Steve de bana inanılmaz bir rol modeli oldu. Onu izleyerek zor durumlara derinlik ve sakinlik getirmenin değerini öğrendim.

Karşılık vermekte yavaş ve *Bir karar vermek veya bir yanıt oluşturmak için ihtiyaç duyduğumuz bütün bilgiye sahip miyiz?* diye düşünmekte hızlı olmaya çalışıyorum. Aynı zamanda sükûnetin kaygılı bir insan veya durum üzerindeki etkisi konusunda son derece dikkatli bekliyorum. Panik içinde bir karşılık daha fazla panik ve daha fazla korku yaratır. Psikolog ve yazar Harriet Lerner "Kaygı, son derece bulaşıcıdır, sükûnet de öyle" der.[55] Soru şuna dönüşür: *İnsanlara daha fazla kaygı bulaştırmak mı, yoksa kendimizi ve çevremizdeki insanları sükûnetle iyileştirmek mi istiyoruz?*

Sükûnetle iyileştirmeyi seçersek, sükûnet uygulamaya söz vermek zorundayız. Küçük şeyler önemlidir. Örneğin, karşılık vermeden önce ona kadar sayabilir veya kendimize "Emin değilim. Bu konuda biraz daha düşünmeye ihtiyacım var" deme imkânı verebiliriz. Aynı zamanda tepkiselliğinizi ateşleme ihtimali çok kuvvetli duyguları belirlemek ve sonra tepkisel olmayan karşılıklar uygulamak da son derece etkilidir.

Birkaç yıl önce birbirine bağıran ve birbirinin suratına kapıyı kapatan bir çifti gösteren şu etkili kamu spotu vardı. "Senden nefret ediyorum!" ve "Kendi işine bak!", "Seninle konuşmak istemiyorum" gibi şeyler bağırıyorlardı. Seyrederken neden bunları söyleyip durduklarını, kapıları çarptıklarını ve sonra sil baştan yaptıklarını anlamıyordunuz. Yaklaşık yirmi saniye kapı çarptıktan ve bağırdıktan sonra, çift el ele tutuşuyor ve görüntüden çıkıyordu. Biri diğerine "Sanırım hazırız" diyor. Reklam sonra "Çocuklarınızla uyuşturucular hakkında konuşun. Bu kolay değildir ama hayatlarını kurtarabilir" gibisinden bir şey söyleyen sunucuyla devam ediyor.

Bu reklam sükûnet uygulamanın harika bir örneğidir. Ebeveynlerimiz tarafından bize sakinlik modellenmedikçe ve bunu uygulayarak büyümedikçe, bunun bizim kaygı verici veya duygusal açıdan değişken durumlara ilk yanıtımız olması olası değildir.

Bana göre nefes başlamak için en iyi yerdir. Karşılık vermeden önce sadece nefes almak, beni yavaşlatır ve derhal sükûnet yaymaya başlar. Bazen gerçekten kendi kendime *Burada çıldırmak üzereyim! Çıldırmak için*

yeterince bilgiye sahip miyim? Çıldırmanın faydası olacak mı? diye düşünüyorum. Cevap her zaman *hayır* oluyor.

Dinginlik

Dinginlik kavramı sükûnet kavramından daha az karmaşıktır ama en azından benim için uygulanması çok daha zordur.

Dinginliği her şeyi bütün kalbiyle yapma yolculuklarının bütünleyici bir parçası olarak tanımlayan insanları dinlemeye bile ne kadar direndiğimi keşke anlatabilseydim. Meditasyon ve duadan, düzenli aralıklarla sessiz tefekkür ve tek başına zamana, erkek ve kadınlar daha az kaygılı ve bunalmış hissetmenin bir yolu olarak beden ve zihinlerini yatıştırmanın gerekliliğinden bahsetti.

Bu fikre direncimin, meditasyon yapmayı sadece düşünmenin bile beni kaygılı yaptığı gerçeğinden kaynaklandığına eminim. Meditasyon yapmaya çalıştığımda, kendimi poz yapıyormuş gibi hissediyorum. Bütün zamanı, *Tamam, hiçbir şey düşünmüyorum. Hiçbir şey düşünmüyorum. Süt, çocuk bezi, çamaşır deterjanı… dur! Tamam, düşünmüyorum. Düşünmüyorum. Oh, Tanrım. Bu daha bitmedi mi?* diye düşünmeyi bırakmam gerektiğini düşünerek geçiriyorum.

Bunu itiraf etmek istemiyorum ama gerçek şu ki dinginlik benim için eskiden son derece kaygı uyandıran bir şeydi. Benim zihnimde dingin olmanın , yerde bağdaş kurup oturmak ve o tarif edilmesi zor hiçliğe odaklanmak gibi sınırlı bir tanımı vardı. Daha çok hikâye topladıkça ve analiz ettikçe, başlangıçtaki düşüncemin yanlış olduğunu fark ettim. İşte verilerden ortaya çıkan *dinginlik* tanımı:

Dinginlik hiçliğe odaklanmakla ilgili değildir; bir açıklık yaratmakla ilgilidir. Duygusal yönden dağınıklığın olmadığı bir alan açmak ve kendimize hissetme ve düşünme ve hayal kurma ve sorgulama imkânı vermektir.

Bir kez dinginliğin neye benzemesi gerektiği konusunda varsayımlarımızı bıraktığımızda ve bize hizmet eden bir alan yaratmanın yolunu bulduğumuzda, kendimizi açmak ve dinginliğin bir sonraki engeliyle yüzleşmek için daha çok

şansımız olur: korku. Ve bu büyük ama çok büyük bir korku olabilir.

Sessiz bir duygusal açıklık yaratmaya yetecek kadar uzun durduğumuzda, yaşamlarımızın hakikati her durumda bize yetişecektir. Yeterince meşgul olur ve hareketi devam ettirirsek, gerçeğin yetişemeyeceğine kendimizi ikna ederiz. Dolayısıyla, kimi zaman ne kadar yorgun ve korkmuş ve şaşkın ve boğulmuş hissettiğimiz konusunda hakikatin önünde kalırız. Elbette ironi, bizi yıpratan şeyin yıpranmışlık hissinden uzak durmaya çalışmak olmasıdır. Bu, kaygının kendini devam ettirme özelliğidir. Kendinden beslenir. Her zaman derim, meşguliyet bağımlıları için On İki Adım toplantıları düzenlenmeye başladıklarında, futbol sahaları kiralamak zorunda kalacaklar.

Korkuya ek olarak, dinginlik ve sükûnetin yoluna çıkan başka bir engel de, bu uygulamalar hakkında düşünmek üzere yetiştirilme şeklimizdir. Yaşamlarımızın ilk yıllarından itibaren, sükûnet ve dinginliğin değeri hakkında kafa karıştırıcı mesajlar alırız. Ebeveynler ve öğretmenler görmek istedikleri davranışlara bilfiil modellik etmek yerine “Sakin olun!” ve “Doğru durun!” diye bağırırlar. Böylece geliştirmek istediğimiz uygulamalara dönüşmek yerine, sükûnet, devamlı hale gelen kaygıya boyun eğer ve dinginlik fikri sinirlerimizi gerer.

Giderek daha karmaşık ve kaygılı dünyamızda, daha az yapmak ve daha az olmak için daha çok zamana ihtiyacımız var. Yaşamlarımızda ilk kez sükûnet ve dinginlik geliştirmeye başladığımızda, bu zor olabilir, özellikle de stres ve kaygının gündelik yaşamlarımızın büyük bölümünü tanımladığını fark ettiğimizde. Ancak uygulamalarımız kuvvetlendikçe, kaygı hâkimiyetini yitirir ve ne yaptığımız, nereye gittiğimiz ve bizim için gerçekten neyin anlam taşıdığı açıklığa kavuşur.

Derin Kazın

Dikkatli Olun: Benim kaygıdan arınmam daha çok sükûnet ve daha çok dinginlik ama aynı zamanda daha çok egzersiz ve daha az kafein de içeriyordu. Geceleri uyumalarına yardım etmesi için bir şey alan ve uyanık kalmak için bütün gün kafein içen bir sürü insan biliyorum. Sükûnet ve dinginlik genel uykusuzluk ve enerji eksikliğinin etkili ilacıdır. Yürüyüş ve yüzme ve kafein azaltmayla birlikte günlük sükûnet ve dinginlik alımımı artırmak hayatımda harikalar yarattı.

İlham Alın: Harriet Lerner'ın kitabı *The Dance of Connection*'dan[56] *(Bağlantının Dansı)* öğrendiğim bir şeyden ilham almaya ve dönüşmeye devam ediyorum. Dr. Lerner hepimizin kaygıyı idare etmek için kalıplaşmış yöntemlere sahip olduğumuzu açıklar. Bazılarımız kaygıya aşırı faaliyet göstererek ve diğerleri de gereğinden az faaliyet göstererek karşılık verir. Aşırı faaliyetçiler içe dönmek yerine çabucak tavsiye verme, kurtarma, yönetimi ele geçirme, yönlendirme ve başkalarının işine karışma eğilimi gösterir. Gereğinden az faaliyetçiler stres altında daha az becerikli olma eğilimi gösterir. Başkalarını yönetimi ele geçirmeye davet eder ve çoğu defa aile dedikodusu, endişe veya ilgi odağı olurlar. "Sorumsuz" ya da "problemli çocuk" veya "çıtkırıldım" şeklinde nitelendirilebilirler. Dr. Lerner, kim olduğumuzla ilgili hakikatler yerine kaygıya kalıplaşmış tepkiler olarak bu davranışları görmenin, değişebileceğimizi anlamamıza yardım edebileceğini açıklar. Benim gibi aşırı faaliyetçiler kaygı karşısında kırılganlıklarımızı kucaklamaya daha istekli olabilir ve gereğinden az faaliyetçiler kuvvetli yanlarını ve yeteneklerini artırmaya çalışabilir.

Başlangıç Yapın: Dinginlik ve sükûnetin farklı biçimleriyle deneme yapın. Hepimizin kendimize uyan bir şey bulmamız gerekir. Dürüst olmak gerekirse, ben hiçbir zaman dışarıda tek başıma yürüdüğüm zamankinden daha açık ve duygusal olarak daha karmaşasız olmuyorum. Bu teknik olarak dinginlik değil ama benim için duygusal bir açılma.

Siz nasıl derin kazarsınız?

---

54 Maude Bryt, *Baby Love: A Tradition of Calm Parenting* (New York: Dell, 1998).

55 Harriet Lerner, *The Dance of Connection: How to Talk to Someone When You're Mad, Hurt, Scared, Frustrated, Insulted, Betrayed, or Desperate* (New York: HarperCollins, 2002).

56 A.g.e.



Yaratıcılık konulu bölümde, işimin önemli bir bölümünün bağlantılar kurmayı içerdiğini yazdım. Aslına bakılırsa, işimin esası düşünme, hissetme ve davranma biçimlerimiz arasındaki ince ve çoğunlukla dile getirilmeyen bağlantıları bulmak ve adını koymaktır. Bazen bağlantılar kolayca ayırt edilir ve yerli yerine oturur. Diğer zamanlarda, anlaşılmaları zordur ve olayları bir araya getirmeye çalışmak dağınık ve karmaşık gelir. Bu yol işareti o dağınık ve karmaşık deneyimlerden biri olarak başladı ama zamanla, bazı çarpıcı bağlantılar hakkında bilgi edindim.

Bu araştırmanın başında, bütün kalbinle yaşamanın görüştüğüm insanların birçoğunun *anlamlı iş* adını verdiği şeyle uğraşmayı içerdiği benim için açıktı. Diğerleri bir çağrı almaktan bahsetti. Ve bazıları da sadece, işlerinden büyük bir başarı ve amaç duygusu hissettiklerini anlattı. Her şey oldukça anlaşılırdı, şu sinir bozucu kelime listesi dışında! Bu kelimelerin anlamlı çalışma arayışıyla bir şekilde *bağlantılı* ve önemli olduğu ortaya çıkmıştı:

- yetenek ve beceriler
- maneviyat
- geçim
- taahhüt
- gereklilikler
- kendinden şüphe

Sinir bozucu diyorum, çünkü hepsinin birlikte nasıl çalıştığını çözmek çok zamanımı aldı. Bitkin tarafım bu "ekstra" kelimeleri unutmak istiyordu. Aynı, Steve'nin IKEA'dan aldığı mobilyayı kurduktan sonra elinde kullanılmamış on iki tane vida kalması gibi. Şöyle bir geriye çekilip, onlardan kurtulup, "Böylesi iyi! Bunlar da ekstralar olmalı" demek istiyordum.

Ama yapamadım. Böylece anlamlı iş düşüncesini parçalara ayırdım, daha çok katılımcıyla görüştüm ve yol işaretini yeniden oluşturdum. Ortaya şu çıktı:

- *Hepimizin yetenek ve becerileri vardır.* Bu yetenekleri geliştirdiğimizde ve dünyayla paylaştığımızda, hayatlarımızda bir anlam ve amaç duygusu yaratırız.
- *Yeteneklerimizi heba etmek yaşamlarımızda üzüntüye yol açar.* Anlaşılan o ki bize verilen yetenekleri kullanmamamız sadece tehlikesiz veya "çok kötü" değildir; bunun bedelini duygusal ve fiziksel sağlığımızla da öderiz. Becerilerimizi anlamlı iş geliştirmek için kullanmadığımızda, debeleniriz. Boşluk, engellenme, kırgınlık, utanç, hayal kırıklığı, korku ve hatta keder duygularıyla, kendimizi kopuk ve beli bükülmüş hissederiz.
- Ruhsal bağlantı arayan çoğumuz gökyüzüne bakarak ve Tanrı'nın neden bu kadar uzakta yaşadığını merak ederek büyük zaman harcarız. *Yetenek ve becerilerimizi dünyayla paylaşmak Tanrı'yla bağlantının en güçlü kaynağıdır.*
- *Anlamlı iş yaratmak için yetenek ve becerilerimizi kullanmak çok büyük sorumluluk gerektirir,* çünkü birçok durumda anlamlı iş, faturaları ödeyen şey değildir. Bazı

insanlar her şeyi sıraya koymayı başarmıştır; ruhlarını ve ailelerini besleyen bir iş yapmak için yetenek ve becerilerini kullanırlar; bununla birlikte çoğu insan parçaları biraraya getirir.

- Bizim için anlamlı olanı kimse tanımlayamaz. Kültür, bunun ev dışında çalışmak mı, çocuk yetiştirmek mi, avukatlık yapmak mı, öğretmek mi yoksa resim yapmak mı olduğunu söyleyemez. *Yetenek ve becerilerimiz gibi, anlam her birimiz için biriciktir.*

Kendinden Şüphe Duymak ve "Yükümlülükler"

Gremlinler tarafından kırbaçlanmak anlamlı iş geliştirmeyi engelleyebilir. Yetenek ve becerilerimizle alay ederek başlarlar:

- "Herkesin özel yetenekleri olabilir… *sen hariç*. Belki de bu yüzden henüz yeteneklerini bulamadın."
- "Evet, bunu güzel yapıyorsun ama bu gerçekten bir yetenek değil. Yeterince büyük veya gerçek bir beceri olacak kadar önemli değil."

Kendinden şüphe etmek yeteneklerimizi bulma ve onları dünyayla paylaşma sürecine zarar verir. Kaldı ki eğer yeteneklerimizi geliştirmek ve paylaşmak ruhu onurlandırmanın ve Tanrı'yla bağlantı kurmanın yoluysa, kendinden şüphe duymak korkunun inancımızı baltalamasına izin vermek demektir.

Gremlinler "yükümlülük" üzerinden bir sürü yarar sağlar – uyum sağlama, mükemmeliyetçilik, insanları memnun etme ve kendimizi kanıtlamanın savaş çığlığı:

- "Anlam değil para kazanma konusuna dikkat etmen gerekir."
- "Büyümen ve bir …… olman gerekir. Herkes buna dikkat eder."
- "İşinden nefret etmen gerekir; işin tanımı budur."

- “Eğer cesursan, işini bırakman ve mutluluğunun peşinden gitmen gerekir. Parayı dert etme!”
- “Seçim yapman gerekir: Sevdiğin iş veya sevdiğin insanları geçindiren iş.”

Kendinden şüphe ve “gerekliliğin” üstesinden gelmek için, mesajlara sahip çıkmaya başlamalıyız. Bizi korkutan nedir? “Yükümlülükler” listemizde neler var? Kim diyor? Neden?

Gremlinler yeni yürümeye başlayan çocuklar gibidir. Onları görmezden gelirseniz, daha yüksek sesle bağırmaya başlarlar. Genellikle en iyisi sadece mesajları kabul etmektir. Onları yazın. Mantığa aykırı göründüğünü biliyorum ama onları yazmak ve gremlinlerin mesajlarına sahip çıkmak mesajlara daha fazla güç vermez; bize daha çok güç verir. Bize “Anlıyorum. Bundan korktuğumu görüyorum ama yine de yapacağım” deme fırsatı verir.

Tanıştığımıza Memnun Oldum. Ne İş Yapıyorsunuz?

Gremlinlere ek olarak, anlamlı işin önünü kesen başka bir şey de kim olduğumuzu ve ne yaptığımızı dürüst bir biçimde tanımlama çabasıdır. İşin üstünlüğüne değer veren bir dünyada, sorduğumuz ve bize sorulan en genel soru “Ne iş yapıyorsunuz?” dur. Birisi bana ne zaman bu soruyu sorsa, irkilirdim. İki seçeneğim var gibi hissederdim. Ya kendimi kolayca sindirilebilir kısa bir açıklamaya indirgeyecek ya da insanların kafasını deli gibi karıştıran bir açıklama yapacaktım.

Şimdi “Ne iş yapıyorsunuz?” sorusuna cevabım, “Ne kadar zamanınız var?” oluyor.

Çoğumuzun bu soruya cevabı karmaşıktır. Örneğin, ben bir anne, eş, araştırmacı, yazar, hikâye anlatıcı, kız kardeş, arkadaş, kız evlat ve öğretmenim. Bunların hepsi beni meydana getiriyor, bu yüzden bu soruyu nasıl cevaplayacağımı hiç bilemem. Ve dürüst olmam gerekirse, soran kişiye göre kolaylaştırmak için seçim yapmaktan bıktım.

2009’da yazar/konuşmacı/koç Marci Alboher’le tanıştım. Eğik çizgilerin ne anlama geldiğini merak ediyorsanız, Marci, *One Person/Multiple Careers: A New Model for Work/Life Success*’in (*Bir İnsan/Birden Çok Meslek: İş/Yaşam Başarısı İçin Yeni Bir Model)* kitabının yazarı olduğundan

çok bunların çok iyi uyduğunu düşünüyorum.[57]

Alboher aynı anda birden çok mesleği sürdüren yüzlerce insanla görüşmeler yaptı ve eğik çizgili mesleklerin –araştırmacı/hikâye anlatıcı, sanatçı/emlakçı– nasıl birleştiğini ve tek bir mesleğin sağlayamayacağı birden çok tutku, yetenek ve ilgi alanını tam olarak ifade ettiğini keşfetti. Marci'nin kitabı, tek bir meslek tarafından tanımlanmayı reddederek anlamlı iş yaratan insanların hikâyeleriyle doludur. Örnekler liman işçisi/belgesel film yapımcısı, yönetim danışmanı/karikatürist, avukat/aşçı, haham/komedyen, cerrah/oyun yazarı, yatırım uzmanı/rapçi ve terapist/keman yapımcısını içeriyor.

Eğik çizgi etkisi fikrini sizinle paylaşmak istedim, çünkü blog, sanat ve yazma dünyasında, işlerine sahip çıkmaktan korkan birçok insanla karşılaştım. Örneğin, yakınlarda bir sosyal medya konferansında yeminli mali müşavir/takı tasarımcısı bir kadınla tanıştım. Onunla tanışmaktan heyecan duydum, çünkü onun sitesinden güzel bir küpe satın almıştım. Ona ne kadar zamandır takı tasarımcılığı yaptığını sorduğumda, yanakları kızardı ve "Keşke. Ben yeminli mali müşavirim. Gerçek bir takı tasarımcısı değilim" dedi.

Şu anda senin küpelerini takıyorum, abaküsünü değil, diye geçirdim içimden. Kulaklarımı işaret ettiğimde ve "Elbette siz bir takı tasarımcısısınız" dediğimde, gülümsedi ve "Bu işten fazla para kazanmıyorum. Sadece sevdiğim için yapıyorum" karşılığını verdi. Bu bana ne kadar saçma gelse de, anlıyorum. Kendime yazar demekten nefret ediyorum, çünkü bana haklı gelmiyor. *Yeterince* yazar değilim. Kendinden şüphenin üstesinden gelmek, tamamen yeterli olduğumuza inanmak ve dünyanın olmamız gerektiğini ve kendimizi adlandırmamız gerektiğini söylediği şeyi bırakmakla ilgilidir.

Her dönem, ilahiyatçı Howard Thurman'dan şu alıntıyı lisansüstü öğrencilerimle paylaşıyorum. Bu alıntı her zaman en sevdiklerimden biri olmuştur ama şimdi anlamlı işin önemini araştırdığım için yeni bir anlam kazandı: "Dünyanın neye ihtiyaç duyduğunu sorma. Seni neyin canlandırdığını sor ve git, onu yap. Çünkü dünyanın ihtiyaç duyduğu şey, canlı insanlardır."

Derin Kazın

Dikkatli Olun: Anlamlı iş yapma konusunda nasıl hazırlıklı olacağınızı anlamak biraz zaman alabilir. Ben sonunda çok netleştim ve "anlamlı" iş ile ilgili kendi kriterlerimi yazdım. Şu anda, sadece kendim için, işimin ilham verici, meditatif ve yaratıcı olmasını istiyorum. Bunları ne yaptığım/neyi taahhüt ettiğim/zamanımı nasıl harcadığım konusunda kararlar verirken bir süzgeç olarak kullanıyorum.

İlham Alın: Marci Alboher'in *One Person/Multiple Careers* adlı kitabını şiddetle tavsiye ederim. Eğik çizgiyi yaşamak için pek çok kullanışlı strateji içeriyor. Malcom Gladwell de benim için sürekli ilham kaynağıdır. Kitabı *Outliers (Çizginin Dışındakiler)* anlamlı iş için üç kriter olduğunu öne sürer: karmaşıklık, özerklik, ve çaba ile ödül arasında bir ilişki. Bunların ise çoğu zaman yaratıcı işte bulunabileceğini öne sürer.[58] Bu kriterler, her şeyi bütün kalbinle yapma yolculuğunun bağlamı içinde anlamlı iş geliştirmenin manasıyla kesinlikle uyumludur. Son olarak, Paulo Coelho'nun *Simyacı*'sını[59] herkesin okumasını tavsiye ediyorum. Ben her sene bir defa okumaya çalışıyorum. Yeteneklerimiz, maneviyatımız ve çalışmamız (eğik çizgili ya da değil) arasındaki bağlantıları ve yaşamlarımızda anlam yaratmak için nasıl bir araya geldiklerini görmenin güçlü bir yoludur.

Başlangıç Yapın: Size ilham veren işlerin listesini yapın. Pratikliğe takılmayın. Para kazanmayı düşünmeyin; sevdiğiniz bir şeyi yapmayı düşünün. Hiç kimse anlamlı çalışma geliştirmek için düzenli işinizi bırakmak zorunda olduğunuzu söylemiyor. Ayrıca düzenli işinizin, anlamlı çalışma olmadığını söyleyen de yok; belki sadece siz hiç bu şekilde düşünmemişsinizdir. Sizin ideal eğik çizgili işiniz nedir? Büyüdüğünüzde ne olmak istersiniz? Size ne anlam getirir?

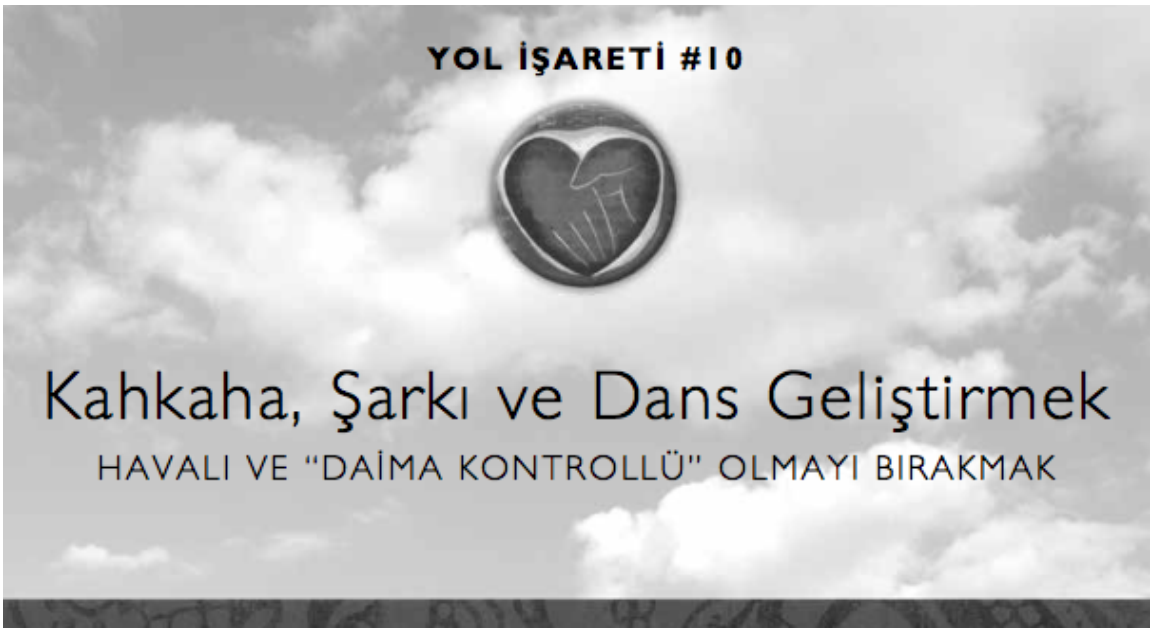
Siz nasıl derin kazarsınız?

---

57 Marci Alboher, *One Person/Multiple Careers: A New Model for Work/Life Success* (New York: Business Plus, 2007).

58 Malcolm Gladwell, *Outliers (Çizginin Dışındakiler)*, 11. Baskı, İstanbul, Mediacat Yayıncılık, 2016.

59 Paulo Coelho, *Simyacı*, 149. Baskı, İstanbul, Can Yayınları, 2019.



Hiç kimse izlemiyormuş gibi dans et.
Hiç kimse dinlemiyormuş gibi şarkı söyle.
Hiç kırılmamışsın gibi sev ve
dünya cennetmiş gibi yaşa.
~ MARK TWAIN

İnsanlık tarihi boyunca kendimizi ifade etmek, hikâyelerimizi ve duygularımızı iletmek, kutlamak ve yas tutmak ve toplumu eğitmek için kahkaha, şarkı ve dansa bel bağladık. Çoğu insanın size kahkaha, müzik ve danssız bir hayatın dayanılmaz olacağını söylemesine karşın, bu deneyimler kolaylıkla çantada keklik olarak görülür.

Kahkaha, şarkı ve dans gündelik yaşamımızın dokusuyla o kadar iç içe geçmiştir ki bizi güldürebilen insanlara, arabanın camını indirip avazımız çıktığı kadar şarkı söyleme ilhamı veren şarkılara ve "kimse izlemiyormuş gibi dans ettiğimizde" hissettiğimiz tam özgürlüğe ne kadar değer verdiğimizi

unutabiliriz.

Sosyal eleştirmen Barbara Ehrenreich, *Sokaklarda Dans, Kolektif Eğlencenin Bir Tarihi* adlı kitabında "kolektif esrime" diye ifade ettiği şeyin önemini belgelemek için tarih ve antropolojiden yararlanır. Ehrenreich bizim "neredeyse içgüdüsel olarak keyfimizi paylaşmaya yönelen doğuştan sosyal varlıklar" olduğumuz sonucunu çıkarır.[60] Onun kesinlikle haklı olduğuna inanıyorum. Ayrıca kolektif esrime fikrini de seviyorum, özellikle de şimdi, kolektif bir korku ve kaygı halinin içinde sıkışıp kalmış göründüğümüz sırada.

Verilerimi gözden geçirirken kendime iki soru sordum:

1. Kahkaha, şarkı ve dans bizim için neden bu kadar önemlidir?
2. Sahip oldukları ortak bir dönüşümsel unsur mu vardır?

Bunlar cevaplaması zor sorulardı, çünkü evet, keyiflendiğimizde kahkaha atmayı ve şarkı söylemeyi ve dans etmeyi arzularız ama aynı zamanda yalnız, üzgün, heyecanlı, âşık, kırgın, korkulu, utanmış, güvenli, emin, şüpheli, cesur, hüzün ve coşku (sadece birkaçını sıralayacak olursak) hissettiğimiz zaman da bu ifade biçimlerine başvururuz. Her insani duygu için bir şarkı, bir dans ve kahkaha atmanın bir yolu olduğuna eminim.

Verilerimi analiz ederek geçirdiğim birkaç yıldan sonra, öğrendiğim şu:

Kahkaha, şarkı ve dans duygusal ve ruhsal bağlantı yaratır; rahatlık, kutlama, ilham veya şifa ararken gerçekten önemli olan bir şeyi bize hatırlatır: yalnız olmadığımızı.

İronik olarak kahkaha hakkında en çok şeyi utancı araştırdığım sekiz yıl sırasında öğrendim. Utanca karşı direnç kahkaha gerektirir. *I Thought It Was Me'*de *bilinçli kahkaha* diye iyileşmemize yardım eden bir kahkaha türünden bahsediyorum. Kahkaha, ruhsal bir söyleşi biçimidir; kelimeler olmadan birbirimize "Seninle aynı fikirdeyim. Anlıyorum" diyebiliriz.

Hakiki kahkaha, kişinin kendisiyle dalga geçerek veya saptırma yoluyla mizah kullanması değildir; kimi zaman arkasına saklandığımız acılı kahkaha çeşidi de değildir. Bilinçli kahkaha, hikâyelerimizi paylaşmanın gücünü fark ettiğimizde hissettiğimiz rahatlama ve bağlantıyı içerir. *Birbirimize*

gülmeyiz, *birlikte* güleriz.

Kahkahanın en sevdiğim tanımlarından biri, bir seferinde "Kahkaha kutsallığın bol köpüklü, efervesan halidir" dediğini duyduğum yazar Anne Lamott'a aittir. Amin!

Şarkı

Annemle babamın arabamızda çaldığı sekiz şarkılı kasetlerden benim 1970'lere ait vinil plak yığınıma, '80'ler ve '90'lardan karışık kasetlerime ve yeni bilgisayarımdaki iTunes şarkı listelerime, hayatım bir film müziğine sahiptir. Hiçbir şey bu banttaki şarkılar kadar anılarımı uyandıramaz ve duygularımı ayaklandıramaz.

Müzik konusunda herkesin aynı tutkuyu paylaşmadığının farkındayım ama şarkıyla ilgili evrensel olan tek şey bizi duygusal olarak bazen aklımıza gelmeyecek biçimlerde harekete geçirme kabiliyetidir. Örneğin, geçenlerde bir filmin ekstralarını izliyordum. Filmdeki çok dramatik bir sahnenin önce müzikli sonra da müziksiz halini gösterdi. Farka inanamadım.

Filmi ilk izlediğimde, müziğin çaldığını bile fark etmemiştim. Koltuğumun ucuna oturmuş işlerin istediğim şekle dönmesini bekliyor ve umut ediyordum. Müziksiz izlediğimde, sahne yavandı. Aynı düzeyde beklenti yoktu. Müziksiz, duygusal değil gerçekçi gelmişti.

İster kilisede ilahi, ulusal marş, bir üniversitenin takım şarkısı, radyoda bir şarkı, ister bir film müziği olsun, müzik iletişim kurar ve bize bağlantı sağlar (onsuz yaşayamayacağımız bir şey).

Dans

Ailemizin ruhsal sağlığını mutfağımızda çokça yapılan danslarla ölçüyorum. Cidden. Charlie'nin en sevdiği dans müziği *"Kung Fu Fighting"* ve Ellen da Vanilla Ice'nin *"Ice Ice Baby"* şarkısını seviyor! Biz müzik ve dansı seviyoruz, züppe değiliz. Büyük bir mutfağımız olmadığı için dördümüz orada ayağımızda çoraplarla kayarken, 50'lerde gençlerin okul spor salonlarında yaptığı çoraplı danstan ziyade punkçıların pogo dansı gibi oluyor. Dağınık ama her zaman eğlenceli. Modası geçmiş "Twist" ya da "Macarena" danslarının ötesine geçmiyoruz.

Dansın birçok insan için zor bir konu olduğunu öğrenmem uzun sürmedi.

Deli gibi kahkaha atmak biraz kontrolsüz hissetmemize neden olabilir ve yüksek sesle şarkı söylemek bazılarımızı utandırabilir. Ancak çoğumuz için, dans etmek kadar kırılgan hissettiren hiçbir kendini ifade biçimi yoktur. Bu kelimenin tam manasıyla tüm-beden kırılganlıktır. Bunun dışında düşünebildiğim diğer bir tüm-beden kırılganlık, çıplak olmaktır ve bunun çoğumuzu ne kadar savunmasız hissettirdiğini söylememe gerek yok.

Birçok insan için bu türden herkese açık bir kırılganlığı göze almak çok zordur, dolayısıyla evde veya sadece önemsedikleri insanların önünde dans ederler. Bir kadın bana "Bazen eğer televizyon seyrediyorsam ve insanlar dans ediyorsa veya güzel bir şarkı çalıyorsa, farkında bile olmadan ayaklarımı yere vuruyorum. Sonunda kendimi yakaladığımda, utanıyorum. Ritmim yok" dedi.

Şüphesiz ki bazı insanların müziğe olan yatkınlığı veya koordinasyonu diğerlerinden daha fazladır ama dansın DNA'mızda olduğuna inanmaya başlıyorum. Süper havalı kalça dansları veya *line dansı* ya da dans yarışmalarındaki türde danslardan değil, ritme ve harekete doğru kuvvetli bir çekim. Bu hareket etme arzusunu çocuklarda görebilirsiniz. Biz çocuklarımıza nasıl göründükleri ve başkalarının ne düşüneceği konusunda kaygılanmaları gerektiğini öğretinceye *kadar*, dans ederler. Çıplakken bile dans ederler. Her zaman zarafetle veya ritme uygun değil ama hep keyif ve zevk içinde.

Yazar Mary Jo Putney "Kişinin çocukluğunda sevdiği şey kalbinde sonsuza dek kalır" der. Eğer bu doğruysa ve ben öyle olduğuna inanıyorum, o zaman dans kalbimizde kalır, zihnimizde insanların ne düşüneceğinden çok fazla endişe etsek bile.

Havalı ve "Daima Kontrollü" Olmak

Bu iflas etmiş dünyada tek gerçek değer, havalı olmadığınız
zaman da başka birisiyle paylaştığınız şeydir.
~ *ŞÖHRETE BİR ADIM* FİLMİNDEN BİR ALINTI, 2000

İçten bir kahkaha, avazı çıktığı kadar bağırarak şarkı söylemek ve kimse bakmıyormuş gibi dans etmek, ruh için tartışmasız iyidir. Ancak bahsettiğim gibi, bunlar aynı zamanda kırılganlık durumundaki egzersizlerdir. Kahkaha,

şarkı ve dans kırılganlığının etrafında bir sürü utanç tetikleyici vardır. Liste, uyumsuz, şapşal, aptal, spastik, kontrolsüz, çocukça, salak ve gülünç olarak algılanma korkusunu içerir. Çoğumuz için bu oldukça ürkütücü bir listedir. Gremlinler sürekli kendini ifade etme yerine, kendini koruma ve kendini bilme halinin öne geçmesini sağlamak için oradadırlar.

- "İnsanlar ne düşünecek?"
- "Herkes izliyor, sakin ol!"
- "Komik görünüyorsun! Kendini toparla."

Kadınlar "çok gürültülü" veya "kontrolden çıkmış" görünmenin tehlikelerinden bahsetti. Pek çok kadın bana tedbiri elden bıraktığında, kendisine tepeden bakan bir tavır içinde "Hadi ama… rahat dur" dendiğini anlattı.

Erkekler "kontrolsüz" olarak algılanmanın tehlikelerini işaret etmekte hızlıydı. Bir erkek bana "Kadınlar kendimizi rahat bırakıp eğlenmemizi söyler. Dans pistine çıkıp diğer erkeklerin ya da daha da kötüsü kız arkadaşınızın arkadaşlarının önünde geri zekâlı gibi görünmemizin onlara ne kadar çekici geleceğini sanıyorlar. Geride durmak ve dansla ilgilenmiyormuşsunuz gibi yapmak daha kolay. Gerçekten istesen bile" dedi.

Erkek ve kadınlar bu konular etrafında değişik yollarla değerlilik için telaş ederler ama bizi en sessiz ve sakin tutan ikisi "havalı" *(cool)* ve "kontrollü" algılanma telaşıdır. "Havalı" olarak algılanmak "Fonz"[61]* olmayı istemekle ilgili değildir; komik duruma düşme veya alay konusu olma riskini azaltmak amacıyla savunmasızlığı en aza indirmekle ilgilidir.

Karizmanın duygusal ve davranışsal deli gömleğini giyerek ve feci şekilde havalı ve ölümcül derecede "daha iyi" durarak değerlilik için acele ederiz. "Kontrollü" olmak her zaman durumları ustalıkla idare etme arzusuyla ilgili değil, çoğunlukla algıyı idare etme ihtiyacıyla ilgilidir. Yeterince iyi hissedebilelim diye başkalarının hakkımızdaki düşüncelerini kontrol edebilmeyi isteriz.

Karizmatik olmanın ve uyum sağlamanın çok değer gördüğü bir ailede büyüdüm. Yetişkin olarak, kendime bu konulardan bazılarında kırılgan ve sahici olma imkânı vermek için sürekli çalışmak zorundayım. Aptal, şapşal

ve komik görünmediğim sürece bir yetişkin olarak kahkaha atabilir ve şarkı söyleyebilir ve dans edebilirim. Yıllardan beri bunlar benim önemli utanç tetikleyicilerimdi.

2007 ~~Çöküntü~~ Ruhsal Uyanışım sırasında, karizmatik ayağına yatarken aslında ne kadar çok şey kaçırdığımı öğrendim. Yeni şeyleri (yoga veya hip-hop egzersiz dersi) denemekten korkmamın nedenlerinden birinin şapşal veya komik algılanma korkum olduğunu fark ettim.

Bu konu üzerinde çalışmaya çok fazla zaman ve enerji harcadım. Yavaş bir süreç. Hâlâ ancak güvendiğim insanların yanında çok aptal ve şapşalım ama bunun iyi olduğunu düşünüyorum. Ayrıca bunu çocuklarıma geçirmek için de çok çalışıyorum. Gremlinleri ve utanç tetikleyicileri önemsemediğimizde bunu yapması kolay. İşte kanıtı:

Geçen sene, birkaç makyaj malzemesi almak için Nordstrom'a koşmam gerekti. Şu "hiçbir şey yakışmıyor ve Jabba the Hutt[62]** gibi hissediyorum" hallerinden biri içindeydim, dolayısıyla en bol eşofmanımı giydim, kirli saçımı bir lastikle topladım ve Ellen'a "İçeri giriyoruz ve çıkıyoruz" dedim.

Alışveriş merkezine giderken, Ellen bana büyükannesinin ona aldığı ayakkabının arabanın arkasında olduğunu hatırlattı ve hazır mağazaya gitmişken bir numara büyüğüyle değiştirip değiştiremeyeceğimizi sordu. Ben makyaj malzememi aldıktan sonra, üst katta çocuk ayakkabılarının olduğu bölüme çıktık. Asansör kata varır varmaz, ayakkabı departmanında dikilen bir harika kadınlar üçlüsü gördüm. Yüksek topuklu, sivri burunlu çizmelerinin üzerine tünemiş, spor ayakkabıları deneyen aynı derecede güzel kızlarını izlerken uzun (temiz) saçlarını dar, kare omuzlarının üzerinde savuruyorlardı.

Ayakkabı sergisine odaklanarak harap olmaktan ve kıyaslamaktan kaçınmaya çalışırken, gözümün ucuyla belli belirsiz tuhaf, kesik kesik hareketler gördüm. Bu, Ellen'di. Yandaki çocuk departmanında bir pop şarkısı çalıyor ve Ellen, benim kendine güveni tam, sekiz yaşındaki kızım, dans ediyordu. Daha doğrusu, robot dansı yapıyordu.

Tam Ellen'nin başını kaldırıp onu izlediğimi gördüğü sırada, muhteşem annelerin ve onlara uygun kızlarının dosdoğru Ellen'e baktığını gördüm. Anneler onun adına utanmış görünüyordu ve Ellen'den birkaç yaş büyük kızlar da görünür şekilde kötü niyetli bir şey söyleme veya yapmanın

eşiğindeydi. Ellen dondu. Kaskatı eğilmiş bir halde kolları sallanırken "Ne yapayım, anne?" diyen gözlerle bana baktı.

Bu senaryoda ilk tepkim Ellen'e "Tanrım, yapma. Hiç havalı değilsin!" gibisinden bir bakış atmaktır. Esasında ilk tepkim Ellen'e ihanet ederek kendimi kurtarmak olacaktı. Neyse ki bunu yapmadım. Bu işe bulaşmış olmanın, korkumdan daha gürültülü bir annelik içgüdüsüne sahip olmanın ve saf lütfun bir karışımı bana "Ellen'i seç! Onun tarafında ol!" dedi.

Diğer annelere göz attım ve sonra Ellen'e baktım. Gidebildiğim kadar derinlere inip cesaretime ulaştım, gülümsedim ve "Hareketlerine korkuluğu da eklemen gerek" dedim. Kolumu yana açarak bileğimi ve elimi sopa gibi sallandırdım. Ellen gülümsedi. Ayakkabı departmanının ortasında durduk ve şarkı bitene kadar hareketlerimizi denedik. İzleyicilerin ayakkabı departmanı gösterimize nasıl tepki verdiğini bilmiyorum. Gözlerimi Ellen'den ayırmadım.

İhanet bu yol işaretinde önemli bir kelimedir. Havalı ve kontrollü olmaya, kendimize kimliğimizin tutkulu, şapşal, yürekten ve duygulu ifadelerini serbest bırakma özgürlüğünü bahşetmenin üstünde değer verdiğimizde, kendimize ihanet ederiz. Kendimize sürekli ihanet ettiğimizde, aynısını sevdiğimiz insanlara yapmayı da bekleyebiliriz.

Kendimize özgür olma iznini vermediğimizde, özgürlüğü başkalarında da nadiren hoş görürüz. Onları küçümseriz, onlarla dalga geçeriz, davranışlarını alaya alırız ve bazen onları utandırırız. Bunu bilerek veya bilmeyerek yapabiliriz. Her iki şekilde de mesaj, "Aman Tanrım. Bu kadar demode olma"dır.

Hopi yerlilerinin bir sözü vardır: "Bizi dans ederken izlemek, kalbimizin sesini duymaktır." İnsanların kalbimizin sesini duymasına izin vermenin ne kadar cesaret istediğini biliyorum ama hayat kahkahalar atıp, şarkı söyleyip dans edebilecekken süper havalı ve tamamen kontrollüymüşüz gibi davranarak harcanmayacak kadar değerlidir.

Derin Kazın

Dikkatli Olun: Kahkaha, şarkı ve dansın ruh bakımımız için gerekli olduğuna inanıyorsak, yaşamlarımızda onlara yer açtığımızdan nasıl emin oluruz? Bizim yapmaya başladığımız bir şey, yemekten sonra ailecek mutfağı

toplarken müzik açmaktır. Dans eder ve şarkı söyleriz ki bu da her zaman kahkahaya yol açar.

İlham Alın: Ben "temalı şarkı listeleri –belli bir ruh halindeyken dinlemek istediğim şarkılardan gruplar– yapmayı seviyorum. "iPod'daki Tanrı" isimli bir şarkı listesinden, "Hakkını vererek kaç" listesine her şeyim var. En sevdiğim "Sahici Ben" listesi; en çok kendim gibi hissettiren şarkılar.

Başlangıç Yapın: Şapşal olma cesaretini gösterin. Her gün beş dakika dans edin. Arabada birlikte söyleyeceğiniz şarkılardan bir CD yapın. Sizi her seferinde güldüren şu aptal YouTube videosunu izleyin!

Siz nasıl derin kazarsınız?

---

60 Barbara Ehrenrecih, *Sokaklarda Dans, Kolektif Eğlencenin Bir Tarihi,* İstanbul,Versus, 2009.

61 * Arthur Herbert Fonzarelli (Fonzie, The Fonz veya Fonz) Amerikan dizisi *Happy Days*'da (Mutlu Günler) Henry Winkler'ın canlandırdığı bir film karakteridir (1974–1984).

62 ** *Yıldız Savaşları*'nda bir karakter. (ç.n.)



İş “kişisel gelişim” kitapları okumaya geldiğinde çoğumuzun epeyce hassas saçmalık ölçerler geliştirdiğimizi düşünüyorum. Bence bu iyi bir şey. Sözünü yerine getiremeyen veya değişimi olduğundan çok daha kolay gösteren bir sürü kitap var. Gerçek, anlamlı değişimin bir süreç olduğudur. Rahatsız edici olabilir ve çoğu zaman da risklidir, özellikle de kusurluluklarımızı kucaklamak, sahiciliği geliştirmek ve dünyanın gözünün içine bakıp “Ben yeterliyim” demekten bahsediyorsak.

Değişimden ne kadar korkarsak korkalım, eninde sonunda cevaplamamız gereken soru şudur: *Hangisi daha risklidir? İnsanların ne düşündüğünü bırakmak mı, yoksa benim nasıl hissettiğimi, neye inandığımı ve kim olduğumu bırakmak mı?*

Bütün kalbinle yaşamak hayatlarımıza bir değerlilik konumundan katılmakla ilgilidir. Sabah uyanmak ve *Ne halledilmiş ve ne kadarı tamamlanmamış olursa olsun, ben yeterliyim,* diye düşünmek için cesaret, şefkat ve bağlantı geliştirmekle ilgilidir. Gece yatağa, *Evet, kusurluyum ve*

kırılganım ve bazen de korkuyorum ama bu aynı zamanda cesur ve sevgiye ve aidiyete değer olduğum hakikatini değiştirmez, diye düşünerek girmektir.

Mükemmel olmamanın hediyelerinin cesaret, şefkat ve bağlantı olması bana anlamlı geliyor, çünkü bu çalışmadan önceki hayatımı düşündüğümde, çoğu zaman korkulu, yargılayıcı ve yalnız –armağanların tersi– hissettiğimi hatırlıyorum. *Ya bu topların hepsini havada tutamazsam? Neden başkaları daha çok çalışıp beklentilerimi yerine getirmeye çalışmıyor? Başaramazsam ya da bırakırsam insanlar ne düşünür? Kendimi herkese kanıtlamayı ne zaman bırakabilirim?* diye düşünüyordum.

Benim için kendimi kaybetme riski, insanların gerçek beni görmesine izin verme riskinden daha tehlikeli geliyordu. Kendi araştırmamın hayatımı altüst ettiği, 2006'daki o günün üzerinden yaklaşık dört yıl geçti. Hayatımın en iyi dört yılı oldu ve tek bir şeyi bile değiştirmezdim. ~~Çöküntü~~ Ruhsal Uyanış zordu, ama ben inatçıyım. Evrenin dikkatimi çekmek için bir yönteme ihtiyacı vardı.

Bu kitap yaşadığınız yerdeki kitapçının hangi rafına yerleşirse yerleşsin, bu çalışmanın kişisel gelişimle ilgili olduğundan tam emin değilim. Ben onu bütün kalbinle yaşama devrimine katılmak için bir davet olarak düşünüyorum. Her birimizin "Benim hikâyem önemli, çünkü ben önemliyim" demesiyle başlayan küçük, sessiz, temel bir hareket. Dağınık, kusurlu, asi, çatlamış, harika, yürek parçalayıcı, zarafet dolu ve keyifli yaşamlarımızla sokaklara dökülebileceğimiz bir hareket. Öyle değilken her şey yolundaymış gibi yapmayı bıraktığımızda gelen özgürlükle beslenen bir hareket. Mutluluktan zevk almanın felaketi davet ettiğine kendimizi inandırmış olmamıza rağmen, o aşırı keyifli anları kutlama cesaretini bulduğumuzda içimizden yükselen bir çağrı.

Devrim biraz dramatik gelebilir ama bu dünyada, sahicilik ve değerliliği seçmek mutlak bir direnme hareketidir. Bütün kalbimizle yaşamayı ve sevmeyi seçmek, bir meydan okuma hareketidir. Kafanız karışacak, sinirleneceksiniz ve birçok insanı ürküteceksiniz, kendiniz dahil. Bir dakika önce bu dönüşümün durması için dua edecek, bir dakika sonra asla bitmemesi için dua edeceksiniz. Aynı anda nasıl hem bu kadar cesur hem de bu kadar korku içinde olabildiğinizi siz de merak edeceksiniz. En azından ben çoğu

zaman böyle hissediyorum… cesur, korku içinde ve çok ama çok canlı.



Birkaç yıl önce genç bir kadın bir konuşma etkinliğinden sonra bana sokuldu ve "Umarım bunu tuhaf veya kaba bulmayacaksınız ama araştırmacıya benzemiyorsunuz" dedi. Başka bir şey söylemedi; orada öylece bekleyerek ve kafası karışmış gibi bakarak durdu.

Gülümsedim ve "Ne demek istiyorsunuz?" dedim.

"Çok normal görünüyorsunuz" dedi.

Kıkırdadım. "Şey, görüntüler aldatıcı olabilir. O kadar normal *değilim*."

Harika bir sohbete daldık. Psikoloji dalında yüksek lisans yapan, bekâr bir anneydi ve araştırma derslerini seviyordu ama fakülte danışmanı onu araştırma alanında devam etmeye cesaretlendirmiyordu. İşten ve annelikten ve araştırmacıların neye benzemesi gerektiğinden konuştuk. Görünüşe bakılırsa eksiğim fare, uzun beyaz laboratuar gömleği ve Y kromozomuydu. "Laboratuarlarda çalışan ve fareleri araştıran yaşlı beyaz adamlar hayal ediyordum, duyguları araştıran tipik bir Amerikan annesi değil" dedi bana.

Beni araştırmacı olmaya götüren yolculuk, hiçbir biçimde düz ve dar bir

yol değildi; ironik olarak belki de bu geçinmek için insan davranışı ve duygusunu araştırmamın nedenidir. Birkaç yıl boyunca okula uğrayıp, bıraktım. "Gitmediğim dönemlerde" garsonluk yaptım ve barda çalıştım, otostopla Avrupa'yı dolaştım, epeyce tenis oynadım… mesajı aldınız.

Sosyal hizmet mesleğini yirmili yaşlarımın sonunda buldum ve yerimin burası olduğunu anladım. Not ortalamamı sosyal hizmet programı olan büyük bir üniversiteye geçebilecek kadar yükseltmek için iki yıllık yüksekokullarda iki yıl görev yaptım. Öğretme ve yazma fikrine o yüksekokul derslerinde âşık oldum.

Uzun yıllar okula devam etmedikten sonra, yirmi dokuz yaşındayken sosyal hizmet alanında lisans derecemle Texas-Austin Üniversitesi'nden onur belgesiyle mezun oldum ve derhal Houston Üniversitesi'ndeki yüksek lisans programına başvurdum. Kabul edildim, çok çalıştım ve yüksek lisansımı bitirdim ve doktora programına kabul edildim.

Doktora çalışmalarım sırasında, nitel araştırmayı keşfettim. Size tahmin yürütmek ve olayları kontrol etmek için ihtiyacınız olan şeyi veren test ve istatistiklerden ibaret nicel araştırmadan farklı olarak, nitel araştırma araştırdığınız olayı daha iyi anlamanıza yardım edecek kalıp ve temalar bulmakla ilgilidir. Aynı ölçüde önemli ama çok farklı yaklaşımlardır.

Ben Temellendirilmiş Kuram[63] adında özel bir nitel metodoloji kullanıyorum. Bu metodolojiyi 1960'larda geliştiren iki insandan biri olan Barney Glaser tarafından yetiştirilme şansını yakaladım. Dr. Glaser benim tez komitemde metodolojist olarak görev yapmak üzere California'dan geldi.

Temellendirilmiş Kuram araştırmasının temel öncülü, süreçten ortaya çıkan veriye dayalı bir teori inşa edebilmeniz için olabildiğince az yerleşmiş fikir ve varsayımla başlamaktır. Örneğin, daha sonra Her Şeyi Bütün Kalbinle Yapma Araştırması olarak ifade edeceğim şeyle ilk başladığımda, iki sorum vardı: İnsani bağlantının anatomisi nedir ve nasıl çalışır? İnsanlığın en iyi ve en kötü yanlarını araştırdıktan sonra, hiçbir şeyin insani bağlantı kadar önemli olmadığını öğrendim ve anlamlı bağlantılar geliştirmenin ayrıntıları hakkında daha çok şey bilmek istedim.

Soruları cevaplamak için veri toplama sürecinde, utanca –bağlantıyı yıpratan şu şeye– rastladım. Bağlantıyı daha iyi anlayabileyim diye, utancı

anlamak için hızla yoldan sapmaya karar verdim. Bu noktada, sorularım şuna dönüştü: "Utanç nedir ve hayatlarımızı nasıl etkiler?"

Bu hızlı sapma sekiz yıl sürdü (öğrenecek çok şey vardı). Öğrendiklerime dayanarak yeni sorular sordum: Kırılganlıklarını ve kusurluluklarını kucaklamış ve utanca karşı güçlü bir direnç geliştirmiş erkek ve kadınlar, belli bir yaşama biçimine değer veriyor görünüyorlardı. Neye değer veriyor ve ihtiyaç duydukları şeyi nasıl geliştiriyorlardı? Bu sorular, çoğu insan açısından bütün kalbinle yaşamanın neyi gerektirdiğini belirlemek için dayanak oldu.

Benim verilerim soru kitapçıklarından veya anketlerden gelmiyor; ben insanlarla görüşüyorum ve alan notlarını kullanarak hikâyeler biriktiriyorum. Esas olarak ben bir hikâye avcısıyım. Geçen on yılda, on binden fazla hikâye topladım. Bine yakın erkek ve kadınla tek tek ve odak gruplar halinde biçimsel araştırma görüşmeleri yaptım. İnsanlar mektup, e-posta, blogum ve ders verdiğim kurslar yoluyla hikâyelerini benimle paylaştı. Bazıları bana sanat eserlerini ve günlüklerinin kopyasını bile gönderdi. Aynı zamanda vaka çalışmalarını benimle paylaşan on binlerce ruhsal sağlık uzmanına sunum yaptım.

Görüşme yapmayı bitirdiğimde, verilerden teoriler üretebileyim diye temalar ve kalıplar için hikâyeleri analiz ederim. Veriyi kodladığımda (hikâyeleri analiz ettiğimde), tek odağımın hikâyelerde dinlediğim şeyi doğru şekilde yakalamak olduğu derin araştırmacı havasına girerim. Bir şeyi nasıl söyleyeceğimi değil, yalnızca nasıl söylediklerini düşünürüm. Bir deneyimin benim için ne anlama geldiğini düşünmem, sadece bana onu anlatan insan için ne anlama geldiğini düşünürüm.

Temellendirilmiş Kuram yaklaşımı bir probleme yaklaşmak ve "Doğru olduğunu bildiğim şey hakkında kanıt toplamaya ihtiyacım var" demek yerine, görüştüğüm insanların endişeleri, ilgi alanları ve fikirlerine odaklanabileyim diye beni kendi ilgi alanlarımı ve yatırımlarımı bırakmaya zorlar.

Veri kodlama süreci yorucu ve zordur. Eşim Steve karşılaştırma, kodlama ve not alma aşamasına geçeğim zaman çocuklarla birlikte şehirden ayrılmak ister. Ellerimde sarı kâğıt yığınlarıyla serseme dönmüş bir halde ve mırıldanarak evin içinde dolanmamın biraz ürkütücü olduğunu söyler. Çok

ilgi çekici bir süreçtir.

Temellendirilmiş Kuram konusunda sevdiğim/nefret ettiğim şey, hiçbir zaman gerçek anlamda bitmemesidir. Verinizden ürettiğiniz teori ancak yeni veriyi açıklama kabiliyeti kadar "iyi"dir. Bu da yeni bir hikâye ya da yeni bir bilgi parçası edindiğiniz her sefer, onu geliştirdiğiniz teoriye karşı desteklemek zorunda olduğunuz anlamına gelir. İşe yarıyor mu? Kulağa mantıklı geliyor mu? Mevcut teoriniz bu yeni veriyi anlamlı bir biçimde çözüyor mu?

Blogumu takip ederseniz veya konuşmalarımdan herhangi birine katıldıysanız, teori oluşturma yaklaşımımın gelişen yapısını görebilirsiniz. İnsanların sizinle paylaştığı hikâyeleri onurlandırmak istiyorsanız, anlamlarını doğru şekilde yakalama çabalarınızda dikkatinizi korumak zorundasınız. Bu bir meydan okumadır ama doğrusu yaptığım şeyi seviyorum.

Temellendirilmiş Kuram Metoduyla gerçekten ilgileniyorsanız veya metodoloji hakkında daha fazla bilgi istereseniz, Utanca Karşı Direnç Teorisi *(Shame Resilience Theory)* ve Bütün Kalbinle Yaşama Teorisi *(The Theory on Wholehearted Living)* konulu akademik makalelerin linkleri için Web sitemi ziyaret edebilirsiniz (www.brenebrown.com).

---

63 Barney G. Glaser ve Anselm L. Strauss, *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research* (Hawthorne, NY: Aldine Transaction, 1967); Barney G. Glaser, *Theoretical Sensitivity: Advances in the Methodology of Grounded Theory* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 1978); Barney G. Glaser, *Basics of Grounded Theory Analysis: Emergence vs. Forcing* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 1992); Barney G. Glaser, *Doing Grounded Theory: Issues and Discussions* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 1998); Barney G. Glaser, *The Grounded Theory Perspective: Conceptualization Contrasted with Description* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 2001); Barney G. Glaser, *The Grounded Theory Perspective II: Description's Remodeling of Grounded Theory* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 2003); Barney G. Glaser, *The Grounded Theory Perspective III: Theoretical Coding* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 2005).



yazar hakkında

Dr. Brené Brown bir araştırmacı, yazar ve öğretim üyesidir. Son on yılını şu soruları ortaya atarak Her şeyi Bütün Kalbinle Yapmak adını verdiği bir kavramı araştırmaya verdiği Houston Üniversitesi Lisansüstü Sosyal Hizmet Okulu'nda araştırma fakültesi üyesidir: *Yaşamlarımıza bir sahicilik ve değerlilik noktasından nasıl bağlanabiliriz? Kusurluluklarımızı kucaklamak ve yeterli olduğumuzu –sevgi, aidiyet ve keyfe değer olduğumuzu– fark etmek için ihtiyacımız olan cesareti, şefkati ve bağlantıyı nasıl geliştirebiliriz?*

Brené on yıllık araştırma yolculuğunun ilk yedi yılını evrensel utanç ve korku deneyimlerinin bizi nasıl etkilediğini ve gündelik yaşamlarımızda direnç uygulamanın yaşama, sevme, ebeveynlik etme ve çalışma tarzımızı nasıl değiştirebileceğini araştırmakla geçirdi.

2008'de Houston'da Alkol ve Uyuşturucu Konseyi'nde Misafir Davranış Sağlığı Uzmanı tayin edildi. Brené'nin çalışması PBS ve Oprah Radyo Ağı'nda sunuldu ve makaleleri *Self* dergisi, *Elle* dergisi ve pek çok ulusal gazetede yayımlandı. Kendisi ayrıca Amerika'da radyo programlarına sık sık misafir olmaktadır. Yakın zamanda *Houston Women Magazine* onu "2009'un En Etkili 50 Kadını"ndan biri olarak gösterdi.

Bu kitaba ek olarak Brené *I Thought It Was Just Me (but it isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (Gotham, 2007) ve *Wholehearted: Spiritual Adventures in Falling Apart, Growing Up, and Finding Joy* (Hazelden, yakında) adlı kitapların da yazarıdır. Ayrıca ruh sağlığı ve bağımlılık uzmanları tarafından ülkenin her yerinde faydalanılan psiko-eğitimsel utanca karşı direnç eğitim programı olan *Connections*'ın (Bağlantılar) yazarıdır.

Brené, eşi Steve ve iki küçük çocuğu Ellen ve Charlie'yle Houston'da yaşıyor.

www.brenebrown.com adresini ziyaret ederek veya www.ordinarycourage.com adresindeki blogunu ziyaret ederek Brené ve araştırması hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.