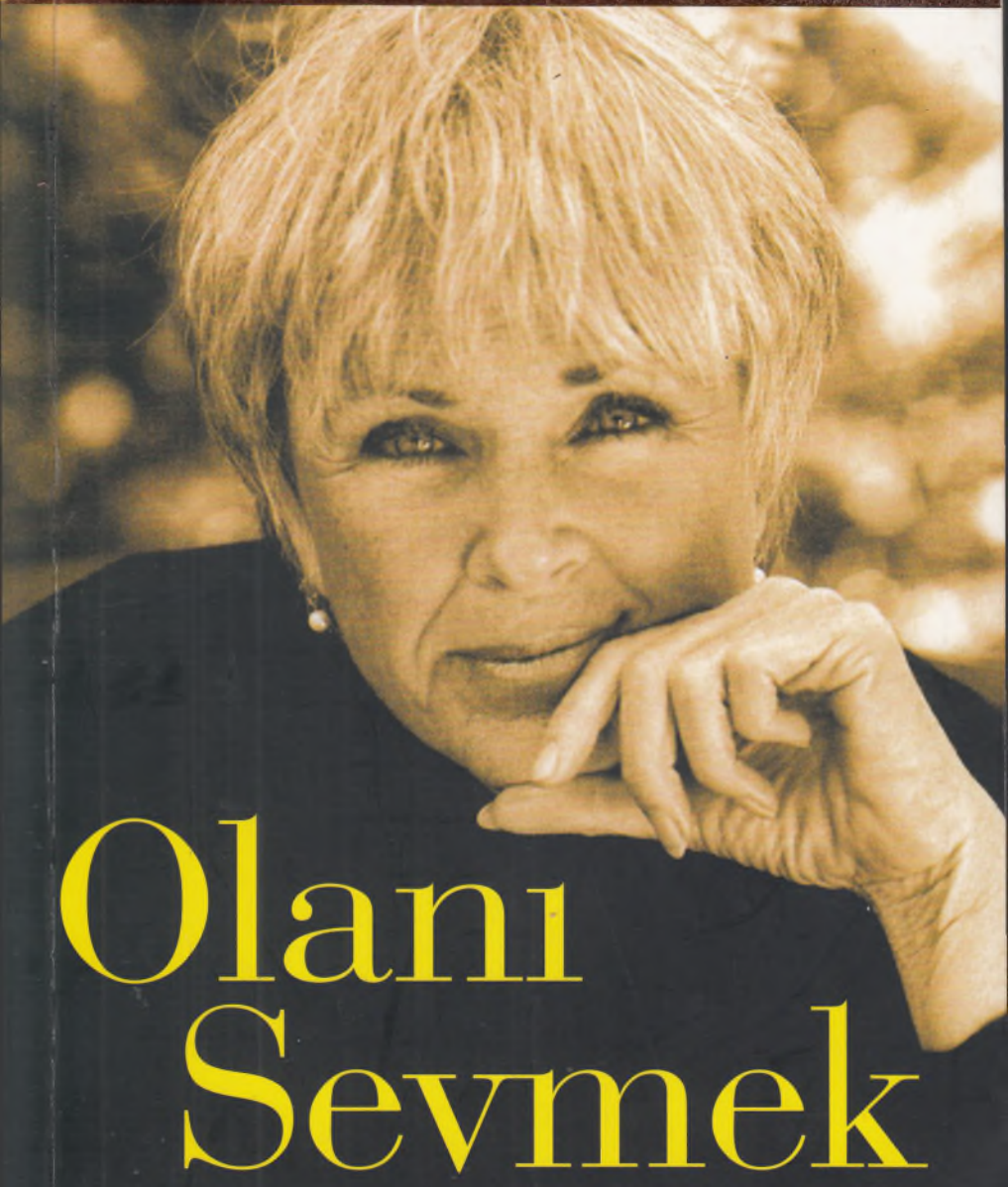
The Work (Çalışma) adı verilen devrim niteliğinde yöntem



Olanı Sevmek

Yaşamınızı değiştirebilecek 4 soru

Byron Katie & *Stephen Mitchell*

OLANI SEVMEK

Yaşamınızı Değiştirebilecek Dört Soru

The Work (Çalışma) adı verilen
devrim niteliğinde yöntem

BYRON KATIE

İçindekiler

Stephen Mitchell'ın Girişi 9
Bu Kitabı Nasıl Okumalısınız? 33

1. Birkaç Temel İlke 37
2. Büyük Çözülme 49
3. Diyaloglara Giriş 69
4. *Çalışma*'yı Çiftlere ve Aile Yaşamına Uygulama 74
   Oğlumun Benimle Konuşmasını İstiyorum, ... 77
   Kocamın Evlilik Dışı İlişkisi 89
   Bebek Haykırmamalı 104
   Ailemin Onayına İhtiyacım Var 112
5. Sorgulamayı Derinleştirmek 128
6. İş ve Para Üzerine *Çalışma* Yapmak 156
   O Kadar Beceriksiz ki! 161
   Ralph Amca ve Borsa Tüyoları 167
   Büyük Şirketler Dünyasında Yaşanan Öfke 189
7. *Çalışma*'yı Kendini Değerlendirmeye Uygulamak 201
   Yaşamdan korkmak 205
8. *Çalışma*'yı Çocuklara Uygulamak 215
9. *Çalışma*'yı Derinlerdeki İnançlarımız Üzerinde Uygulamak 222
   Karım Beni Mutlu Etmeliydi 231

Bir Karar Vermem Gerekli *251*
10. *Çalışma*'yı Herhangi Bir Düşünce veya Duruma Uygulamak 266
11. *Çalışma*'yı Bedene ve Bağımlılıklara Uygulamak 273
Sağlıksız Bir Kalp *276*
Kızımın Bağımlılığı *281*
12. Olabilecek En Kötü Şey İle Dost Olmak 297
Ölüm Korkusu *298*
Bombalar Düşüyor *309*
Annem Tacizi Engellemedi *320*
Sam'e Öldüğü İçin Kızgınım *340*
New York'ta Terör *349*
13. Sorular ve Cevaplar 366
14. Hayatınızda *Çalışma*'nın Rolü 390
Ek: Kendine Yardım Etmek *395*

Kontak Kurmak İçin Gerekli Bilgiler *402*
Giriş Hakkında Notlar *404*

Giriş



Kendinizi ve duygularınızı daha iyi anladıkça,
Olanı daha fazla seveceksiniz.
Baruch Spinoza

Çalışma'yı ilk kez izlediğimde gerçekten kayda değer bir şeye tanık olduğumu fark ettim. Genç ve yaşlı, eğitimli ve eğitimsiz bir sürü insan kendi düşüncelerini sorgulamayı öğreniyorlardı, kendileri için en acı verici olan düşünceleri. Byron Katie (herkes ona Katie der) sevecen bir tavırla konunun özüne inerek yardımcı oluyordu ve bu insanlar sadece o anki sorunlarını halletmekle kalmıyor, en derin konuları çözüme kavuşturabilecek ruh haline kavuşuyorlardı. Ben yaşamımın önemli bir bölümünü en yüce manevi geleneklere ilişkin klasik metinleri inceleyerek ve çevirerek geçirdim, ve burada da çok benzer bir süreç yaşandığını gördüm. Tüm bu geleneklerin merkezinde –Eyüp Peygamber'in Kitabı, TaoTe Ching ve Bhagavad Gita– yoğun biçimde yaşam ve ölüm sorgulanır ve cevap olarak derin, neşe dolu bir bilgelik ortaya çıkar. Bana

öyle geldi ki Katie de tam bu bilgeliğin ortasında yer alıyordu ve tüm bu insanlar da oraya doğru yöneliyordu.

Kalabalık bir halkevinde oturduğum yerden beş erkek ve bir kadının kendilerine acı veren düşünceler sayesinde özgürlüğe kavuşmalarını izliyordum, örneğin "Kocam beni aldattı" ya da "Annem beni yeterince sevmiyor" gibi düşüncelerdi bunlar. Sadece dört tane soru sorarak ve kendi içlerinde eriştikleri cevapları dinleyerek zihinlerini engin, derin, geniş ve yaşamlarını değiştirecek içgörülere açıyorlardı. Yıllardır alkolik babasına karşı öfke ve nefret duymuş bir adamın yüzünün gözlerimin önünde kırk beş dakika içinde aydınlandığını gördüm. Kanserinin yayıldığını yeni öğenmiş olan, başta konuşamayacak kadar büyük bir korku içindeki bir kadının seansı anlayış ve kabullenmenin verdiği ışık içinde bitirdiğini gördüm. Beş kişiden üçü *Çalışma*'yı daha evvel hiç yapmamıştı, ama süreç onlar için diğerlerine göre daha zor olmadı, vardıkları farkındalık da en az onlarınki kadar derindi. Hepsi işe çok temel ama belki de bu nedenle neredeyse görünmez olan bir hakikati kavrayarak başladılar (Yunanlı filozof Epiktetos'un sözleri ile): "Bize olanlar nedeniyle değil, olanlar hakkındaki düşüncelerimiz nedeniyle rahatsız oluruz." Bu hakikati kavradıkları anda tüm anlayışları değişti.

İnsanlar Byron Katie'nin *Çalışma*'sını birebir yaşamadan önce etkili olamayacak kadar basit olduğunu düşünüyorlar. Ama işte o basitlik onu böylesine etkin kılıyor. Son iki yıldır, Katie ile tanıştığımızdan beri (şimdi evliyiz), sahip olduğumu

bile bilmediğim düşünceler üzerine, birçok kez *Çalışma*'ya katıldım. Avrupa ile Amerika'nın dört bir tarafında binlerce insanın topluma açık etkinliklerde çalışma yapmasını izledim: önemli hastalıklardan yakınların kaybına, cinsel ve fiziksel tacizden bağımlılığa, maddi sorunlardan kariyer problemlerine ve sosyal meselelerden günlük yaşamın olağan sıkıntılarına kadar tüm insani duyguları kapsayan bir yelpazeydi bu. Her seferinde *Çalışma*'nın insanların sorunlar hakkında düşünme tarzlarını değiştirdiğine tanık oldum. Ve düşünce tarzı değişince sorunlar da yok oluyor.

"Acı çekmek tercih meselesi," diyor Katie. Stres veren bir duyguyu hissettiğimizde hatta bir rahatsızlıktan yoğun keder, öfke ya da çaresizliğe kadar her şey olabilir bilincinde olsak da olmasak da belirli bir düşüncenin bu tepkiyi yarattığına emin olmalıyız.

Stresi sona erdirmenin yolu arkasındaki düşünceleri incelemekten geçiyor ve eline bir kâğıt-kalem alan herkes bunu yapabilir. Bu giriş bölümünün devamında göreceğiniz *Çalışma*'nın dört sorusu, düşüncelerimizin nerelerde bizim için yanlış olduğunu ortaya çıkarıyor. Bu süreç sayesinde –Katie buna "sorgulama" da diyor– inandığımız ya da sorgulamadan kabullendiğimiz tüm kavram ve yargıların aslında gerçeği çarpıttığını keşfediyoruz. Bizim için doğru olan yerine düşüncelerimize inandığımızda adına ıstırap çekmek dediğimiz duygusal sıkıntıları yaşıyoruz. Istırap çekmek, bir düşünceye saplanıp kaldığımız konusunda bizi uyarmaya yarayan doğal bir alarm

aslında; ona kulak vermediğimizde bu ıstırabı yaşamın kaçınılmaz bir parçası olarak kabulleniyoruz.

Çalışma, Zen koan'ı ve Sokratik diyalog ile çarpıcı benzerlikler taşıyor.

Ama herhangi bir Doğu veya Batı geleneğinden kaynaklanmıyor. Bize ait, Amerikan kökenli, yaygın düşünce sistemine ait ve herhangi bir şeyi başlatma niyeti ile yola çıkmamış sıradan bir kadının aklında şekillenmiş bir metot.



Kendi hakiki doğanızı anlamak için doğru ânı ve doğru koşulları beklemelisiniz. Zamanı geldiğinde adeta bir rüyadan uyanır gibi uyanacaksınız. Bulduğunuz şeyin size ait olduğunu ve dışarıdan bir yerlerden gelmediğini anlayacaksınız.

Buddhist Sutra

Çalışma, Güney California'nın yüksek çöl bölgesinde ufak bir kasabada yaşayan kırk üç yaşındaki Byron Kathleen Reid, 1986'da bir şubat sabahı yarı-açık bir akıl hastanesinde yerde uyanınca doğdu.

Sıradan bir yaşamın ortasında –iki evlilik, üç çocuk, başarılı bir kariyer– Katie on yıldır öfke, paranoya ve çaresizlikten oluşan bir düşüşün içindeydi. İki yıldır öylesine bunalımdaydı

ki nadiren evinden dışarı çıkabiliyordu; haftalarca yataktan çıkmıyor, işini yatak odasındaki telefon aracılığı ile yürütüyor, banyo almayı veya dişlerini fırçalamayı bile başaramıyordu. Öfke krizlerine yol açmamak için çocukları odasının kapısının önünden parmak uçlarına basarak geçiyorlardı. Sonunda, yeme bozukluğu nedeniyle kadınlara yönelik bir kliniğe girdi çünkü sigorta şirketinin masraflarını ödemeyi kabul ettiği tek kurum buydu. Diğer hastalar ondançok ürktüğünden kendisine tavan arasında tek başına kalacağı bir oda verildi.

Bir sabah, bir hafta kadar sonra, yerde yatarken (kendini yatakta yatamayacak kadar değersiz hissediyordu), Katie kim veya ne olduğuna dair en ufak bir fikri olmadan uyandı. "Ben diye birşey yoktu," diyor.

> Tüm öfkem, beni rahatsız eden tüm düşünceler, benim bütün dünyam, bütün dünya, yok olmuştu. Aynı anda içimden kahkahalar yükseldi ve dışarı döküldü. Hiçbir şey tanıdık değildi. Adeta uyanan başka bir şeydi. O gözlerini açtı. O Katie'nin gözlerinden dünyaya bakıyordu. Ve çok mutluydu! Keyfinden başı dönüyordu. Ondan ayrı olan, ona kabul edilemez gelen hiçbir şey yoktu; hepsi onun benliğinin parçasıydı.

Katie eve döndüğünde ailesi ve dostları bambaşka bir insan olduğunu hissettiler. O sırada on altı yaşında olan kızı Roxann, şöyle diyor:

Süregelen fırtınanın dindiğini anladık. Eskiden bana ve ağabeylerime devamlı bağırır, bizi eleştirirdi; onunla aynı odada olmaktan korkardım. Şimdi tamamen huzurlu görünüyordu. Cam kenarında veya çölde saatlerce kıpırdamadan oturuyordu. Neşeli ve çocuk gibi masumdu ve sevgiyle dolmuş gibiydi.

Başı dertte olan insanlar kapımızı çalıp ondan yardım istemeye başladılar. Onlarla oturur ve sorular sorardı – başlıca sorusu, "Bu doğru mu?" idi. Ben "Erkek arkadaşım artık beni sevmiyor" gibi bir sorunla üzgün halde eve geldiğimde annem bunun mümkün olamayacağını bilirmiş gibi bana bakar ve sorardı: "Tatlım, bu nasıl doğru olabilir ki?" Sanki ben ona Çin'de yaşadığımızı söylemişim gibi.

İnsanlar eski Katie'nin geri gelmeyeceğini anladıklarında ona ne olduğu konusunda spekülasyonlara giriştiler. Bir mucize mi olmuştu?

Katie onlara pek yardımcı olamıyordu: Deneyimini anlaşılabilir şekilde dile getirebilmesi için epey zaman geçti. İçinde uyanan bir özgürlükten söz ediyordu. Ayrıca, bir iç sorgulama sonucunda, tüm eski düşüncelerinin yanlış olduğunu anladığını söylüyordu.

Katie yarı-açık akıl hastanesinden çıktıktan kısa bir süre sonra evi onun yaşadıklarını duyan ve öğrenmeye gelen insanlarla dolup taşmaya başladı. İçsel sorgulamasını ancak belirli sorular şeklinde dile getirebiliyordu; bunları özgürlük isteyen herkes o olmaksızın da kendi kendine uygulayabilirdi. Bir süre

sonra insanların evlerinde ufak toplantılara davet edilmeye başladı. Davet sahipleri çoğu kez ona "aydınlanmış" olup olmadığını soruyorlardı. Onlara, "Ben sadece neyin acıtıp neyin acıtmadığı arasındaki farkı bilen birisiyim," yanıtını veriyordu.

1992'de Kuzey California'ya davet edildi ve *Çalışma* oradan çok çabuk yayıldı. Katie tüm davetleri kabul ediyordu. 1993'ten beri neredeyse aralıksız hep yollarda ve irili ufaklı kitlelerin önünde kiliselerin bodrumlarında, halkevlerinde, otellerin toplantı salonlarında *Çalışma*'yı anlatıyor. Ve *Çalışma* pek çok kurumun bir parçası oldu, aralarında büyük şirketler, hukuk büroları, terapistlerin ofisleri, hastaneler, hapishaneler, kiliseler ve okullar var. Katie'nin yolculuk yaptığı dünyanın başka köşelerinde de popüler oldu. Amerika ve Avrupa'nın birçok yerinde *Çalışma*'yı uygulamak üzere belirli aralıklarla bir araya gelen insan grupları var.

Katie her zaman *Çalışma*'yı anlamanın en iyi yolunun onu uygulamak olduğunu söyler. Ama şuna da dikkat etmek gerekir ki sorgulama beynin biyolojisi hakkında günümüzde yapılan araştırmalara birebir uyum sağlıyor. Çağdaş nöroloji bilimi, beynin bazen "yorumlayıcı" diye adlandırılan belirli bir bölümünü bize benlik hissini veren o tanıdık içsel diyaloğun kaynağı olarak tanımlıyor. İki önde gelen nörolog yakın bir geçmişte yorumlayıcının anlattığı pek de güvenilmez, tuhaf hikâyesinin niteliğini belirlediler.

Antoino Damasio onu şöyle tarif ediyor: "Belki de en önem-

li buluş tam olarak şu: İnsan beyninin sol tarafı hakikatle ilgisi olmayabilecek sözlü anlatımlar üretmeye yatkın." Ve Michael Gazzaniga şöyle yazıyor: "Sol beyin kendini ve sizi kontrolün tam olarak onda olduğuna ikna etmek için hikâyeler yaratır... beynimizin sol yarımküresinde böyle masallar anlatan bir halkla ilişkiler uzmanı olmasında bize bu kadar uyan nedir? Yorumlayıcı gerçekten de kişisel öykümüzü bir arada tutmaya uğraşır. Bunu yaparken de kendimize yalan söylemeyi öğreniriz." Klinik bulgulara dayanan bu yeni buluşlar, kendi propagandalarımıza inandığımızı gösteriyor. Biz gayet akılcı davrandığımızı sanırken aslında kendi düşüncelerimizle kendimizi kandırıyoruz. Bu özellik de Katie'nin kendi çektiği ıstırap sürecinde farkına vardığı rahatsızlık verici pozisyonlara kendimizi nasıl soktuğumuzu açıklıyor. Onun keşfettiği kendini sorgulama yöntemi, beynin değişik, az bilinen bir kapasitesini kullanarak kendi yarattığı tuzaktan kurtulmasını sağlıyor.

Çalışma'yı yaptıktan sonra birçok insan onları çok mutsuz kılan düşüncelerden ânında sıyrılıp özgürlüğe kavuştuklarını söylüyorlar. Ama eğer *Çalışma* anlık bir deneyime bağlı olsaydı pek fazla işe yaramazdı. *Çalışma,* süregelen ve gittikçe derinleşen bir kendini-gerçekleştirme sürecidir, çabuk bir tamirat değildir. "Bir teknikten daha fazlası," diyor Katie. "Varlığımızın doğal, doğuştan gelen bir yönünü içimizin ta derinlerinde yaşama geçiriyor."

Çalışma'nın içine girdikçe gücünü daha iyi anlıyorsunuz. Bir süredir sorgulamayı uygulayan insanlar çoğu kez, "*Çalış-*

ma artık benim yaptığım bir şey değil. O beni yapıyor," derler. Bilinçli bir amaç gütmeden beynin nasıl her stres verici düşünceyi fark edip ıstırap vermesine fırsat bırakmadan onu bertaraf ettiğini anlatıyorlar. Gerçeklikle olan içsel çekişmeleri yok oluyor ve geriye sevgi kaldığını görüyorlar – kendilerine, başkalarına ve hayatın getirdiklerine karşı sevgi. Bu kitabın başlığı onların deneyimini tarif ediyor: Olanı sevmek nefes almak kadar kolay ve doğal hale geliyor.



Düşünün ki tüm nefretten arınınca,
(Zihin) radikal masumiyetine kavuşur
Ve sonunda öğrenir ki kendini mutlu kılandır,
Teskin eden ve aniden korkutan,
Ve kendi tatlı iradesi Cennet'in iradesi olan...
William Butler Yeats

Size dört soruyu tanıtmak için şimdiye kadar bekledim çünkü kapsam dışında pek bir anlam ifade etmiyorlar. Onlarla karşılaşmanın en iyi yolu gerçek bir *Çalışma*'nın içinde nasıl işe yaradıklarını görmektir. Ayrıca Katie'nin "tersine çevirme" dediği olayla da tanışacaksınız; bu da inandığınızın tam tersinin doğru olduğunu fark etme deneyimidir.

Katie ile yapılan aşağıdaki diyalog iki yüz kişilik bir dinleyici grubunun önünde gerçekleşti. Mary, sahnede Katie'nin karşısında oturan kadın, az evvel kendisini rahatsız eden bir

kişi hakkındaki düşüncelerini yazdığı tek sayfalık bir formu doldurmuştur. Bu formdaki talimatlar şöyledir: "Aynen ne hissediyorsanız onu yazın, istediğiniz kadar yargılayıcı ve sivri dilli olabilirsiniz. 'Maneviyatı yüksek' ya da 'anlayışlı' olmaya çalışmayın." Yazarken ne kadar sivri bir üslup kullanırsak *Çalışma*'dan o kadar fazla yararlanabiliriz. Mary'nin kendini hiç kısıtlamadığını az sonra göreceksiniz.

O güçlü bir kadın, kırk yaşlarında, ince, hoş ve üzerinde pahalı görünümlü bir eşofman var. Diyaloğun başında öfkesi ve sabırsızlığı kolayca hissediliyor.

Çalışma ile ilk deneyim, okuyucu veya izleyici olarak, rahatsızlık verebilir. Tüm katılanların –Mary, Katie ve seyirciler– aynı safta yer aldıklarını bilmek işe yarayabilir; hepsi hakikatin peşindeler. Katie arada size alaycı veya aşağılayıcı gibi gelse bile, dahayakından inceleyince göreceksiniz ki, o Mary'nin acısına neden olan düşünceyle alay ediyor, asla Mary'nin kendisiyle değil.

Ayrıca Katie'nin sevgi sözcüklerini çok rahat ve sık kullandığı da hemen dikkatinizi çekecek. Katie üst düzey yöneticilerine bir seminer vermeden önce şirketin sahibi kendini bir uyarı yapmak zorunda hissetti: "Eğer elinizi tutup size 'hayatım' ya da 'canım' derse lütfen heyecanlanmayın. O bunu herkese yapıyor."

Mary (Doldurduğu formu okuyor): Kocamdan nefret ediyorum çünkü beni deli ediyor – onunla ilgili her şeye sinir oluyorum, nefes alışına bile. Beni hayal kırıklığına uğratan şey artık onu sevmiyor olmam ve ilişkimiz bir yalandan ibaret. Ben onun daha başarılı olmasını istiyorum, onunla seks yapmak istemiyorum, forma girsin, benim ve çocukların dışında bir hayatı olsun, artık bana dokunmasın ve güçlü olsun istiyorum. Kocam işimizde başarılı diye kendini kandırmasın. Daha fazla başarılı olmalı. Kocam korkağın teki. Beceriksiz ve tembel. Kendini kandırıyor. Bir yalanı yaşamayı reddediyorum. Sahtekârlık yaparak ilişkimi sürdürmeyi reddediyorum.

Katie: Bu, meseleyi epeyce iyi özetliyor değil mi? (Seyirciler gülüyor, Mary de öyle.) Gülme seslerine bakılırsa bu odadaki birçok kişinin hislerine tercüman oldun. Bari baştan başlayıp neler olduğunu anlamaya çalışalım.

Mary: Kocamdan nefret ediyorum çünkü beni deli ediyor – onunla ilgili her şeye sinir oluyorum, nefes alışına bile.

Katie: "Kocan seni deli ediyor" - bu doğru mu? (Bu, dört sorunun ilki: Bu doğru mu?)

Mary: Evet!

Katie: Peki. Bana bir örnek verebilir misin hayatım? Nefes alıyor dedin?

Mary: Nefes alıyor. İşimiz için telefonda konferans konuşması yaptığımızda ahizenin diğer ucunda nefes alışını duyuyorum ve haykırmak istiyorum.

Katie: O halde, "Nefesi seni delirtiyor" – bu doğru mu?

Mary: Evet!

Katie: Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin? (İkinci soru: Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?)

Mary: Evet!

Katie: Bunu hepimiz anlayabiliriz. Demek ki bu senin için gerçekten doğru. Benim deneyimime göre, seni delirten kocanın nefesi olamaz; onun nefesi hakkındaki düşüncelerin seni çıldırtıyor. O nedenle daha yakından bir bakalım ve bunun doğru olup olmadığını görelim. Telefondaki nefes alışı hakkındaki düşüncelerin neler?

Mary: Bir telefon konferansı sırasında yüksek sesle nefes aldığının farkında olmalı.

Katie: Bunu düşünceye inandığında nasıl tepki veriyorsun? (Üçüncü soru: Bu düşünceye inandığında nasıl tepki veriyorsun?)

Mary: Onu öldürmek istediğimi hissediyorum.

Katie: Peki hangisi daha çok acı veriyor – nefes alışı ile ilgili düşüncen mi, nefes alışı mı?

Mary: Nefes alışı daha çok acı veriyor. Onu öldürmek istediğim düşüncesi ile bir sorunum yok. (Mary gülüyor, izleyiciler de ona katılıyor)

Katie: Bu düşünceyi tutabilirsin. Çalışma'nın güzel tarafı da bu. Tüm düşünceleri tutabilirsin.

Mary: Daha önce hiç Çalışma yapmadım, o yüzden "doğru" cevapları bilmiyorum.

Katie: Cevapların mükemmel, hayatım. Prova yapma Pekâlâ, o telefonda gürültüyle nefes alıyor ve sen de daha dikkatli

olması gerektiğini düşünüyorsun, ama o farkında değil. Bir sonraki düşüncen nedir?

Mary: Onunla ilgili düşündüğüm bütün korkunç şeyler aklıma geliyor.

Katie: Peki, o hâlâ gürültülü nefes alıyor. "Telefon konferansı esnasında ahizenin içine doğru soluyup durmamalı" – buradaki gerçek nedir?

Hâlâ soluyor mu?

Mary: Evet. Halbuki yapmamasını söyledim.

Katie: Ve hâlâ yapıyor. Gerçek bu. Yaşanan her zaman doğru olandır, ne yaşanması gerektiği konusundaki hikâye değil. "Telefonda yüksek sesle nefes almayı kesmeli" – bu doğru mu?

Mary: (Kısa bir duraklamadan sonra) Hayır. Doğru değil. Bunu yapıyor. Doğru olan bu. Bu gerçek.

Katie: Peki sen telefonda yüksek sesle nefes almayı kesmesi gerektiği yönündeki düşünceyi aklına getirince ve o da kesmeyince, nasıl tepki veriyorsun?

Mary: Nasıl mı tepki veriyorum? Onu terk etmek istiyorum. Bu da rahatsız edici oluyor çünkü terk edip gitmek istediğimi bildiğim halde hiçbir yere gitmediğimi de biliyorum.

Katie: Sorgulamaya geri dönelim tatlım, senin hikâyene, olanların nasıl olduğu konusunda senin yorumuna daha fazla girmeyelim. Gerçekten hakikati bilmek istiyor musun?

Mary: Evet.

Katie: Peki. Bir seferde bir yazılı ifadeyi ele almamız daha iyi olur. Telefonda yüksek sesle nefes almayı kesmesi gerektiği

yönündeki düşünceden kurtulmak için bir neden görebiliyor musun?

(Bu, Katie'nin bazen sorduğu ek bir soru.) Çalışma ile ilk kez karşılaşanlar için söylüyorum, eğer Mary'nin hikâyesinden vazgeçmesini istediğimi sanıyorsanız hemen açıklıyorum: İstemiyorum. Bu olay düşüncelerden kurtulmak veya üstesinden gelmek, iyileştirmek veya onlardan vazgeçmek ile ilgili değil. Hiçbiri değil. Bu kendi adınıza içinizdeki sebep-sonuç ilişkisini görmekle ilgili. Soru sadece: "Bu düşünceden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun?"

Mary: Evet, görebiliyorum. Bu düşünce olmadan telefon konferansı yapmak çok daha keyifli olurdu.

Katie: Bu iyi bir neden. Telefonun içine doğru nefes almaması gerektiği yönündeki bu düşünceyi, bu yalanı sürdürmek için sende stres yaratmayan bir neden bulabiliyor musun? (İkinci bir ek soru)

Mary: Hayır.

Katie: Bu düşünce olmasa sen kim olurdun? (Dördüncü soru: Bu düşünceye inanmasan nasıl biri olurdun?) Bu düşünceyi düşünecek halin olmasa kocanla beraber telefon konferansı yaparken sen kim olurdun?

Mary: Çok daha mutlu olurdum. Daha güçlü olurdum. Dikkatim dağılmazdı.

Katie: Evet, hayatım. İşte budur. Senin sorununu yaratan onun nefes alışı değil. Senin onun nefes alışı hakkındaki düşüncelerin, çünkü onları yeterince inceleyip şu anki gerçeğe ters

düştüklerini göremedin. Şimdi bir sonraki yazdığına bakalım.

Mary: Artık onu sevmiyorum.

Katie: Bu doğru mu?

Mary: Evet.

Katie: Peki. Güzel. Bunu anlıyorum ve sen gerçekten hakikati duymak istiyor musun?

Mary: Evet.

Katie: Peki. Sakin ol. Doğru veya yanlış cevap diye bir şey yok. "Onu sevmiyorsun" – bu doğru mu? (Mary sessiz kalır.) Hemen şimdi, dürüstçe cevaplaman gerekirse, ya evet ya da hayır demek zorunda kalırsan ve cevabınla sonsuza dek yaşamak zorundaysan –gerçeğinle veya yalanınla– cevabın ne olurdu? "Onu sevmiyorsun" – bu doğru mu? (Uzun bir duraklamadan sonra Mary ağlamaya başlar.)

Mary: Hayır. Doğru değil.

Katie: Bu çok cesur bir cevap. Bu şekilde cevaplarsak, kendimiz için gerçekten doğru olan biçimde, hiçbir çıkış yolu olmadığını düşünürüz. "Bu doğru mu?" sadece bir soru! En basit soruyu dürüstçe yanıtlamaktan ödümüz kopuyor, çünkü bunun hayali bir gelecekte ne anlama gelebileceğini düşünüyoruz. Bu konuda bir şeyler yapmamız gerektiğini düşünüyoruz. Onu sevmediğin düşüncesine inandığında nasıl tepki veriyorsun?

Mary: Tüm yaşamım aptal bir oyuna dönüşüyor.

Katie: Onu sevmediğine dair bu düşünceden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun? Ve senden düşünceden vazgeçmeni istemiyorum.

Mary: Evet, vazgeçmek için bir neden görebiliyorum.

Katie: Bu düşünceyi sürdürmek için sende stres yaratmayan tek bir neden bulabiliyor musun?

Mary: (Uzun bir duraklamadan sonra) Eğer hikâyemi sürdürürsem sürekli benimle seks yapmak istemesini engelleyebilirim, diye düşünüyorum.

Katie: Bu sende stres yaratmayan bir neden mi? Bana stres yüklü gibi gözüküyor.

Mary: Sanırım öyle.

Katie: Bu düşünceyi sürdürmek için sende stres yaratmayan tek bir neden bulabiliyor musun?

Mary: Oh, anlıyorum. Hayır. Hikâyeyi sürdürmek için stres yaratmayan hiçbir nedenim yok.

Katie: Çok ilginç. Onu sevmediğin düşüncesine sahip olmasan, kocanın yanında dururken sen nasıl biri olurdun?

Mary: Harika olurdu. Nefis olurdu. İstediğim bu benim.

Katie: Ben şöyle anlıyorum; Düşünceyle birlikte olay strese dönüşüyor. Ve düşünce olmayınca her şey harika oluyor. Peki kocanın senin mutsuzluğun ile ne ilgisi var? Şimdi bu dikkatimizi çekiyor. Peki, "Ben kocamı sevmiyorum" – tersine çevir. (Dört sorudan sonra tersine çevirme geliyor.)

Mary: Aslında kocamı seviyorum.

Katie: Bunu hisset. Bunun onunla bir ilgisi yok, değil mi?

Mary: Hayır. Aslında yok. Ben kocamı seviyorum ve haklısınız, bunun onunla bir ilgisi yok.

Katie: Ve bazen ondan nefret ettiğini düşünüyorsun ve bunun

da aslında onunla hiçbir ilgisi yok. Adam sadece nefes alıyor.

Onu sevdiğin şeklindeki öyküyü anlatabilirsin veya ondan nefret ettiğine dair olanı anlatırsın. Mutlu bir evlilik için iki kişi gerekmiyor. Sadece bir kişi yeter: sen! Bu da bir diğer tersine çevirme.

Mary: Ben kendimi sevmiyorum. Bunu anlayabilirim.

Katie: Ve sanıyorsun ki ondan boşanırsan kendini iyi hissedeceksin. Ama eğer düşünme biçimini incelemezsen aynı kavramları bundan sonra hayatına kim girerse ona da yakıştıracaksın. İnsanlara veya eşyalara bağlanmıyoruz; o anda doğru olduğuna inandığımız ve hiç araştırmadığımız kavramlara bağlanıyoruz. Şimdi elindeki formda yazan bir sonraki ifadene bakalım.

Mary: Kocamın bağımsız olmasını istiyorum, bana muhtaç olmasını istemiyorum, daha başarılı olmasını istiyorum, benimle seks yapmasını istemiyorum, forma girmesini, ben ve çocukların dışında bir hayatı olmasını ve daha güçlü olmasını istiyorum. Bu sadece birkaçı.

Katie: Tüm bunları şimdi tersine çevirelim.

Mary: Ben bağımsız olmak istiyorum. Ona muhtaç olmak istemiyorum. Daha başarılı olmak istiyrum. Onunla seks yapmak istiyorum. Forma girmek istiyorum. Onun ve çocukların dışında bir hayatım olsun istiyorum. Daha güçlü olmak istiyorum.

Katie: Yani, "O bağımsız olmalı" – bu doğru mu? Doğrusu nedir?

Bağımsız mı?

Mary: Bağımsız değil.

Katie: "Bağımsız olmalı" bir yalan, çünkü adam sana göre bağımsız değil. Peki, "O bağımsız olmalı," diye düşündüğünde nasıl tepki veriyorsun ve senin gerçeğine göre bağımsız olmadığında?

Mary: Sadece hep kaçmak istiyorum.

Katie: "O bağımsız olmalı" düşüncesi olmasa onun yanında sen nasıl biri olurdun?

Mary: Şimdi şunu anlıyorum, o zaman devamlı savunmada olacağıma onunla birlikte sevgi dolu bir beraberlik yaşardım. Eğer bana karşı en ufak bir bağımlılık sergilerse oradan çıkıp gitmeliyim. Kaçmam lazım. Hayatımda ben bunu yapıyorum.

Katie: Senin fikrine göre o sana bağımlılık gösterdiğinde sen dürüstçe hayır demiyorsun. Ona ve kendine karşı dürüst olacağına kaçıyorsun ya da kaçmak istiyorsun.

Mary: Bu doğru.

Katie: Eh, öyle tabii. Kendi kendinle net ve açık bir iletişim kurana kadar ona bağımsız olamayan biri demek zorundasın. O zaman açık olalım. Sen kocan ol ve çok bağımlı bir davranış sergile. Ben açıklık rolünü oynayacağım.

Mary: Bay Bağımlı içeri girer ve der ki: "Az evvel telefonda harika bir konuşma yaptım. Bunu duymalısın. Falanca adam aradı, iş için çok iyi olacak. Ve sonra biri daha aradı..." Bilirsiniz işte, konuşur durur.

Bu arada, ben meşgulüm. Yetiştirmem gereken işler var.

Katie: "Hayatım, anladım, tamam, harika bir iş konuşması yapmışsın.

Bu çok hoşuma gitti, ama şimdi odayı terk etmeni istiyorum. Yetiştirmem gereken bir iş var."

Mary: "Planlarımız hakkında konuşmalıyız. Hawaii'ye ne zaman gidiyoruz? Hangi havayolu ile uçacağız..."

Katie: "Hawaii seyahatini konuşmak istediğini anlıyorum, ama bunu akşam yemeğinde konuşalım. Şimdi gerçekten odadan çıkmanı istiyorum. Yetiştirmem gereken bir iş var."

Mary: "Kız arkadaşlarından biri arasaydı onunla bir saat konuşurdun. Şimdi beni iki dakika dinleyemiyor musun?"

Katie: "Haklı olabilirsin, fakat şimdi odadan çıkmanı istiyorum. Sana ters gelebilir, ama değil. Sadece yetiştirmem gereken bir iş var."

Mary: Ben böyle söylemiyorum. Genelde adama kötü davranıyorum. Öfkeden köpürüyorum.

Katie: Kötü olmak zorundasın, çünkü gerçeği söyleyip hayır diyemiyorsun. "Hayatım, gitmeni istiyorum. Yetiştirmem gereken bir iş var," demiyorsun çünkü ondan bir şey istiyorsun. Kendin ve onunla ilgili bir dolaplar çeviriyorsun. Ondan ne istiyorsun?

Mary: Ben asla kimseye karşı istediklerimi dosdoğru söylemiyorum.

Katie: Çünkü bizden bir şey istiyorsun. Nedir o?

Mary: Birisinin benden hoşlanmamasına dayanamıyorum. Uyumsuzluk istemiyorum.

Katie: Yani bizim onayımızı istiyorsun.

Mary: Evet ve uyumu korumak istiyorum.

Katie: Hayatım, "Eğer kocan söylediklerini ve yaptıklarını onaylarsa o zaman evde uyum havası eser" – bu doğru mu? İşe yarıyor mu? Evinizde uyum var mı?

Mary: Hayır.

Katie: Evde uyum olsun diye kendi bütünlüğünden vazgeçiyorsun. İşe yaramaz. Sevgi, onay ve teşekkür istemekten kaçın. Hiç kimseden isteme. Ve gerçekte neler olduğunu seyret, sırf eğlenmek için. Şimdi yazdıklarını tekrar oku.

Mary: Kocamın muhtaç olmamasını istiyorum.

Katie: Tamam. Tersine çevir.

Mary: Ben muhtaç olmamak istiyorum.

Katie: Evet, tüm bu uyuma ihtiyacın var. Onun onayına ihtiyacın var. Soluk alışının değişmesine ihtiyacın var. Senin için cinselliğini değiştirmesini istiyorsun. Bağımsız olmayan kim? Kim kime bağımlı acaba? Şimdi bütün listeyi tersine çevirelim.

Mary: İhtiyaç duymak istemiyorum, kimseye bağımlı olmak istemiyorum...

Katie: Belki kocana?

Mary: Daha başarılı olmak istiyorum. Kendi kendimle seks yapmak istemiyorum.

Katie: Şu söylediğini biraz düşünürsen aslında hiç mantıksız değil. Onun seninle seks yapmak isteyip de senin bundan nefret ettiğin hikâyesini ne sıklıkta tekrarlıyorsun?

Mary: Devamlı.

Katie: Evet. Aklında onunla seks yapıyorsun ve ne kadar berbat olduğunu düşünüyorsun. Kocanla seks yapmanın nasıl bir şey olduğu hakkındaki hikâyeyi üst üste anlatıp duruyorsun. Seni iğrendiren bu hikâye, kocan değil. Hikâyesi olmayan seks asla kimseyi tiksindirmez.

O neyse odur. Seks yapıyorsundur ya da yapmıyorsundur. Bizi tiksindiren, seks hakkındaki düşüncelerimiz. Bunu da sil gitsin, tatlım. Sen kocan ve seks hakkında koca bir formu doldurabilirsin.

Mary: Anladım.

Katie: Peki, şimdibir sonraki ifadeyi tersine çevir

Mary: Forma girmek istiyorum. Ama ben zaten formdayım.

Katie: Ya, öyle mi? Peki ya kafanın içinde?

Mary: Oh. Bunun üstünde çalışabilirim.

Katie: Elinden gelenin en iyisini yapıyor musun?

Mary: Evet.

Katie: Belki kocan da yapıyordur. Onun forma girmesi gerekiyor" - bu doğru mu?

Mary: Hayır. Formda değil.

Katie: Onun formda olması gerektiği ama olmadığı düşüncesine inandığın zaman nasıl tepki veriyorsun? Ona nasıl davranıyorsun?

Ne diyorsun? Neler yapıyorsun?

Mary: Her şeyi alttan alta yapıyorum. Ona adalelerimi gösteriyorum. Ona asla onaylayarak bakmıyorum. Ona hiç iltifat etmiyorum. O yönde hiçbir jest yapmıyorum.

Katie: Tamam, şimdi gözlerini kapat. Ona o gözle bakarken kendini seyret. Şimdi onun yüzüne bak. (Bir duraklama olur. Mary içini çeker.) Gözlerini kapalı tut. Ona tekrar bak. Aklında onunforma girmesi gerektiği fikri olmasa orada onunla dururken nasıl davranırdın?

Mary: Ona bakar ve ne kadar yakışıklı olduğunu görürdüm.

Katie: Evet, meleğim. Ve onu ne kadar sevdiğini görürdün. Bu çok ilginç değil mi? Çok heyecan verici. Şimdi bir an oraya dönelim. Bak sen ona nasıl kötü davranıyorsun ve o hâlâ seninle Hawaii'ye gitmek istiyor. Bu inanılmaz!

Mary: Bu adam hakkındaki esas inanılmaz olan şey, ben ona o kadar kötü ve acımasız davranıyorum ve o beni koşulsuz şartsız seviyor. Bu beni çıldırtıyor.

Katie: "Seni çıldırtıyor" – bu doğru mu?

Mary: Hayır. Şimdiye kadar, beni çıldırtan kendi düşüncelerim oldu.

Katie: O zaman geriye dönelim. "Forma girmesi gerekiyor" bunu tersine çevir.

Mary: Ben forma girmeliyim. Düşüncelerimi yola sokmalıyım.

Katie: Evet. Ona her bakıp da tiksinti duyduğunda düşüncelerini forma sok. Kocanı yargıla, bunu bir kâğıda yaz, dört tane soru sor ve tersine çevir. Ama bunu sadece ıstırap çekmekten bıktıysan yap. Tamam, tatlım, bence sen meseleyi kavradın. Elindeki kâğıda yazdığın diğer ifadeler üzerinde aynı şekilde çalışmaya devam et. Seninle oturup konuşmak keyifli. Ve sorgulamaya hoş geldin. Çalışma'ya hoş geldin.



Tüm düşüncelerden sıyrılın,
ulaşamayacağınız yer olmadığını göreceksiniz.
Seng-ts'an (Zen'in Üçüncü Kurucu Ustası)

!anı Sevmek'te Katie size *Çalışma*'yı kendi kendinize ya ışkalarıyla uygulamanız için gerekli olan her şeyi veriyor. ɔ sizi adım adım tüm süreçten geçirecek ve yol boyunca ık insanın Katie ile birlikte *Çalışma* yapmasını izleyeniz. Bu bire bir diyaloglarda Katie en karmaşık insani ılara açıklık getiriyor ve bunlar sorgulama sayesinde an insanların nasıl özgürlüğe kavuştuklarının örneklerini ıları gerçekten dramatik örnekler– oluşturuyor.

Stephen Mitchell

Çalışma sadece dört tane soru;

bir nesne bile değil.

Hiçbir niyeti, bağlantıları yok.

Sizin cevaplarınız olmadan o bir hiç.

Bu dört soru sizin elinizdeki

herhangi bir programa dahil olup

onu zenginleştirir.

Hangi dine aitseniz onu zenginleştirir.

Dininiz yoksa size neşe getirir.

Ve sizin için doğru olmayan her şeyi

yakar kül eder.

Sizi hep orada bekleyip duran

gerçeğe ulaştırır.

Bu Kitabı Nasıl Okumalısınız?

Bu kitabın amacı, sizin mutluluğunuz. *Çalışma* binlerce insanın işine yaradı, *Olanı Sevmek* onu kendi yaşamınıza tam olarak nasıl uygulayabileceğinizi size gösterecek.

Sizi sıkan veya sinirlendiren sorunlarla işe başlıyorsunuz. Kitap size onları nasıl kolayca inceleyebileceğiniz bir şekilde yazabileceğinizi gösterecek. Sonra dört soruyu devreye sokacak ve bunları sorunlarınıza nasıl uygulayabileceğinizi gösterecek. Bu noktada, *Çalışma*'nın basit, radikal ve hayatınızı değiştirecek güçte çözümleri nasıl ortaya çıkardığını göreceksiniz.

Kitapta *Çalışma*'yı nasıl gittikçe derin ve hedefe yönelik bir tarzda kullanabileceğinizi ve her durumda işe yarayabileceğini gösteren çalışmalar var. *Çalışma*'yı hayatınızdaki insanların üzerinde uyguladıktan sonra size en fazla acı veren meselelere uygulamayı öğreneceksiniz – örneğin para, hastalık, haksızlık, kendinden nefret etme veya ölüm korkusu gibi. Aynı zamanda gerçeğin gözünüzden kaçmasına neden olan temel inançları belirlemeyi ve moralinizi bozan kendinize yönelik yargıların üzerinde çalışmayı da öğreneceksiniz.

Bu kitabın içinde tıpkı sizin gibi *Çalışma*'yı yapan insanlardan örnekler var – sorunlarının çözümsüz olduğuna, çok sevdikleri evlatlarını kaybettikleri veya artık sevmedikleri biriyle yaşadıkları için ömürlerinin sonuna kadar ıstırap çek-

mek zorunda olduklarına inanan insanlar. Bebeğinin ağlaması yüzünden perişan olan bir anne, borsa yüzünden korku içinde yaşayan bir kadın, çocukluk travmaları hakkındaki düşünceleri yüzünden dehşet içinde kalan insanlar ya da sadece zor bir iş arkadaşıyla geçinmeye çalışan birisiyle tanışacaksınız.

Onların nasıl olup da ıstıraplarının üstesinden geldiğine tanık olacaksınız; belki de onların deneyimleri ve daha sonraki sayfalarda göreceğiniz pratik farkındalıklar sayesinde kendi ıstırabınızın üstesinden nasıl geleceğinizi bulacaksınız.

Çalışma'yı herkes kendi yöntemiyle öğrenir. Bazıları süreci diyalogların akışına bakarak keşfeder (diyalogları okurken sizin de sürece katılmanızı öneririm – okudukça kendi yanıtlarınız için kendi içinize dönün). Kimileri *Çalışma*'yı sadece uygulayarak öğrenir: O anda onları her ne rahatsız ediyorsa, üzerinde çalışmak için kalem kâğıda sarılır. Ben temel kuralları iyice sindirmek için ikinci ve belki beşinci bölümleri dikkatle okumanızı öneririm. Daha sonra –böylesinin işe yarayacağını düşünüyorsanız– her diyalogu sırayla okuyabilirsiniz. Eğer bazı yerleri atlayıp doğruca başlıkları sizi ilgilendiren konulara girmek istiyorsanız, bunun da bir sakıncası yok. İsterseniz kitaptaki talimatlar dizgesini izler ve yalnızca sizi ilgilendiren türdeki diyaloglara girebilirsiniz. Kendiniz içinen iyi olar yöntemi bulacağınıza inanıyorum.

Kontrolümüzde olan boyuta giriyoruz – içeriye

1.
Birkaç Temel ilke

Çalışma hakkında en sevdiğim şey içinize girip orada hiç değişmeden, kıpırdamadan hep var olarak sizi hep bekleyen mutluluğunuzu bulmanıza sürekli imkân vermesi. Öğretmene gerek yok. Beklediğiniz hoca sizsiniz. Kendi ıstırabınıza ancak siz son verebilirsiniz.

Ben çoğu kez "Söylediğim hiçbir şeye inanmayın," diyorum. Sizin benim için değil kendiniz için doğru olanı keşfetmenizi istiyorum. Yine de birçok kişi aşağıdaki ilkelerin *Çalışma*'ya başlarken çok işlerine yaradığını gördüler.

Düşüncelerinizin Gerçekle Tartıştığını Fark Etmek

Bir düşünce var olanla tartışmaya girince biz ıstırap çekeriz. Zihnimiz tamamen berrak olduğunda olan istediğimizdir.

Gerçeğin olduğundan farklı olmasını istemeniz bir kediye havlamayı öğretmeye çalışmanızdan farksızdır. Deneyip durur-

sunuz ama sonuçta kedi yine size bakıp "miyav" diyecektir. Gerçeğin olduğundan farklı olmasını istemek ümitsiz vakadır. Hayatınızın geri kalanını bir kediye havlamayı öğretmeye çalışarak geçirebilirsiniz.

Ama yine de, eğer dikkat ederseniz, gün boyunca düzinelerce kere bu tip düşüncelerin aklınızdan geçtiğini fark edersiniz. "İnsanlar daha merhametli olmalı." "Çocuklar terbiyeli davranmalı." "Komşularım bahçelerine daha iyi bakmalı." "Marketteki kasa kuyruğu daha hızlı ilerlemeli." "Kocam (veya karım) benimle hefikir olmalı."

"Daha zayıf olmalıyım (veya daha güzel veya daha başarılı)". Bu düşünceler, gerçeğin olduğundan farklı olmasını istemenin çeşitli yolları. Bunun kulağa depresif geldiğini düşünüyorsanız gerçekten de öyle. Hissettiğimiz tüm stres var olanla olan kavgamızdan kaynaklanıyor.

Ben 1986'da gerçeğe uyandığımdan beri insanlar benden rüzgârla dostluk kuran kadın diye bahsediyorlar. Barstow devamlı rüzgâr esen bir çöl kasabası ve herkes bundan nefret eder; hatta insanlar rüzgârına dayanamadıklarından oradan uzaklara taşınırlar. Benim rüzgârla –gerçekle– dost olmamın nedeni, bir seçeneğimin olmadığını keşfetmemdi. Ona karşı çıkmanın delilik olduğunu fark ettim. Gerçekle tartışmaya girince kaybediyorum – hem de yüzde yüz. Rüzgârın esmesi gerektiğini nereden biliyorum? Çünkü esiyor!

Çalışma ile yeni tanışan çoğu kişi bana der ki: "Ama gerçeklikle olan kavgama son vermek güçsüzleştiğimin işareti

olur. Gerçeği kabullenirsem pasif hale gelirim. Hatta harekete geçme arzusunu yitirebilirim.

" Onlara bir soru ile cevap veriyorum: "Bunundoğru olduğunu gerçekten bilebilir misin?" Hangisi daha güçlü olmanın göstergesi? – "Keşke işimi kaybetmeseydim," demek mi, yoksa "İşimi kaybettim; şimdi ne yapabilirim?" demek mi?

Çalışma, olmaması gerektiğini düşündüğünüzün aslında olması gerektiğini ortaya koyar. Olması gerekiyordu çünkü oldu ve dünyadaki hiçbir düşünce bunu değiştiremez. Bu, onu onaylamanız ya da desteklemeniz gerekiyor anlamına gelmez. Sadece olayı içiniz deki kavganın direnişi ve kargaşası olmadan görebilmeniz anlamına gelir... Kimse çocuğu hastalansın istemez, kimse otomobil kazası geçirmek istemez; ama bunlar olduğunda kafamızın içinde olan bitenle kavga etmek bize nasıl yardımcı olabilir ki? Bunu yapmayacak kadar aklımız var ama gene de yapıyoruz, çünkü nasıl engel olacağımızı bilmiyoruz.

Ben olana âşığım, spiritüel bir insan olduğumdan değil,

gerçekle kavgaya tutuştuğumda canım yandığından. Gerçekliğin olduğu gibi gayet iyi olduğunu anlayabiliriz, çünkü onunla didişince gerginlik ve çaresizlik hissediyoruz. Kendimizi doğal ya da dengeli hissetmiyoruz. Gerçekliğe karşı çıkmayı bıraktığımızda hayat basit, akıcı, korkudan arınmış ve merhametli bir hale geliyor.

Kendi İşimizde Kalmak

Ben evrende üç çeşit iş bulabiliyorum: benimki, sizinki ve Tanrı'nınki. (Benim için, Tanrı sözcüğü "gerçeklik" anlamına geliyor. Gerçeklik Tanrı'dır, çünkü egemen olan odur. Benim, sizin ve diğer herkesin kontrolü dışında olan her şey – ben buna Tanrı'nın işi diyorum.)

Stresimizin çoğu zihinsel olarak kendi işimize bakmamaktan kaynaklanıyor. "Senin bir işe girmen gerekiyor, ben senin mutlu olmanı istiyorum, sen dakik olmalısın, kendine daha iyi bakmalısın," diye düşündüğümde sizin işinize karışmış oluyorum. Deprem, sel, savaş gibi konularda ve ne zaman öleceğim konusunda endişe duyunca, Tanrı'nın işine burnumu sokmuş oluyorum. Zihinsel olarak sizin veya Tanrı'nın işine karışınca, bunun etkisi uzaklaşma şeklinde oluyor. Ben bunun farkına 1986'nın başlarında vardım. Örneğin "Annem beni anlamalı," şeklinde bir düşünceyle zihinsel olarak annemin işine karıştığımda, ânında yalnızlık hissinekapılıyordum. Böylelikle anladım ki yaşamımda kendimi ne zaman incinmiş ya da yalnız hissetsem, başkalarının işine burnumu sokmuştum.

Siz kendi hayatınızı yaşıyorsanız, ben de zihinsel olarak sizin hayatınızı yaşıyorsam, peki benim hayatımı kim yaşıyor? İkimiz de sizinleyiz. Zihinsel olarak sizin işinizin içinde olmak kendiminkinden ayrı kalmama neden oluyor. Kendimden ayrı düşüyorum ve yaşamımın niye ters gittiğini merak ediyorum.

Herkes için en iyi olanı bildiğimi düşünmek kendi işimin

tamamen dışında kalmak oluyor. Sevgi adına yapılsa bile bu büyük küstahlık oluyor ve sonucunda gerginlik, endişe ve korku doğuyor.

Benim için doğru olanı biliyor muyum? Benim tek işim bu olmalı. Sizin sorunlarınızı çözmeye kalkışmadan önce bunun üstünde çalışmalıyım.

Eğer kendi işinizde bakmaya yetecek üç çeşit işi anlarsanız, bu, hayal bile edemeyeceğiniz bir şekilde yaşamınızı özgürleştirebilir.

Bir dahaki sefere stres veya rahatsızlık hissettiğinizde kendinize zihnen kimin işine karıştığınızı sorun ve kahkahalarla gülün! Bu soru sizi kendinize geri getirebilir. Ve zamanla aslında sizin hiç orada olmadığınızı, hayatınız boyunca zihinsel olarak hep başkalarının işinin içinde yaşadığınızı görebilirsiniz. Bunu fark etmek dahi sizi kendi işinize geri getirecektir. Ve bunu bir süre denerseniz göreceksiniz aslında sizin de hiçbir işiniz yok. Hayatınız zaten pekalâ kendi kendine, kendi ayaklarının üzerinde devam edebiliyor.

Düşüncelerinizi Anlayışla Karşılamak

Ona inanmadığımız sürece bir düşünce zararsızdır. Acı çekmemize neden olan düşünceler değil, düşüncelerimize bağlanmamızdır.

Bir düşünceye bağlanmak, sorgulamadan doğru olduğuna

inanmak anlamına gelir. İnanç, çoğu kez yıllar boyunca bağlı olduğumuz bir düşüncedir.

Çoğu kişi gerçekten düşüncelerinin onlara söylediği gibi olduklarını sanırlar. Bir gün nefes almadığım dikkatimi çekti – bana nefes aldırılıyordu. Sonra yine, şaşkınlık içinde, düşünmediğimi fark ettim – bana düşündürülüyordu ve düşünmek kişisel bir eylem değildi. Sabah kalkıp da kendi kendinize "Bari bugün düşünmeyeyim," diyor musunuz? Çok geç: Zaten düşünüyorsunuz! Düşünceler ortaya çıkıveriyor. Ansızın belirip sonra yok oluyorlar, gökyüzündeki bulutlar gibi. Gelip geçiyorlar, kalmıyorlar. Doğruymuşlarcasına onlara bağlanmadığımız sürece bir zararları da yok.

İnsanlar bunu nasıl başardıkları ile ilgili hikâyeler anlatsalar da bugüne kadar kimse düşüncelerini kontrol edememiştir. Ben düşüncelerimden vazgeçmiyorum – onları anlayışla karşılıyorum. O zaman onlar beni serbest bırakıyor.

Düşünceler rüzgâr, ağaçların yaprakları ya da yere düşen yağmur damlaları gibiler. Öylesine ortaya çıkarlar, sorgulama sayesinde onlarla dost olabiliriz. Bir yağmur damlası ile tartışır mısınız? Yağmur damlaları kişisel değildir, düşünceler de öyle. Istırap veren bir kavram anlayışla karşılandığında bir dahaki sefere onu ilginç bile bulabilirsiniz. Eskiden karabasan gibi gelen şimdi sadece ilginç gelir. Bir sonraki kez belki de onu komik bulursunuz. Vebir sonrakinde farkına bile varmazsınız. İşte olanı sevmeningücü budur.

Hikâyelerinizin Farkına Varmak

Ben çoğu kez hikâye sözcüğünü kendimizi doğru olduğuna inandırdığımız düşünceler veya zincirleme düşünceler için kullanıyorum. Bir hikâye geçmişle, şimdiki zamanla ya da gelecekle ilgili olabilir; olması gerekenlerle, nasıl olabilecekleriyle ya da neden öyle olduklarıyla ilgili olabilir. Bir gün boyunca zihnimizde yüzlerce kez hikâyeler belirebilir – birisi tek kelime etmeden odadan çıkıp gittiğinde; birisi gülümsemediğinde veya telefonumuza cevap vermediğinde ya da bir yabancı gülümsediğinde; önemli bir mektubu açmadan önce veya göğsünüzde tanıdık olmayan bir his duyduğunuzda; patronunuz sizi ofisine çağırdığında ya da eşiniz sizinle belli bir ses tonuyla konuştuğunda. Hikâyeler bütün bunların ne anlama geldiğine dair denenmemiş, araştırılmamış teorilerdir. Onların sadece teori olduklarının farkına bile varmayız.

Bir keresinde, evimin yakınlarındaki bir lokantanın kadınlar tuvaletine girdiğimde, tuvaletin olduğu bölümden bir kadın çıktı.

Birbirimize gülümsedik ve ben kapıyı kapatırken, o şarkı söyleyerek ellerini yıkamaya başladı. "Ne güzel sesi var!" diye düşündüm. Sonra, o çıkıp gidince tuvaletin oturma yerinin ıslanmış olduğunu fark ettim. "Nasıl bu kadar kaba olunabilir?" diye düşündüm. "Ve tuvaletin her yerine işemeyi nasıl becerdi acaba? Üstüne mi tünemişti?" Sonra aklıma onun bir erkek olabileceği geldi – travestiydi ve kadınlar tuvaletinde kalın sesiyle şarkı söylüyordu.

Adamın arkasından koşup etrafı nasıl batırdığını söylemeyi düşündüm. Tuvaletin oturma yerini temizlerken ona edeceğim bütün lafları aklımdan geçiriyordum. Sonra sifona bastım. Su tuvaletten taşıp oturma yerini tamamen ıslattı. Ve ben orada durup kahkahalarla güldüm.

Bu durumda olayların doğal akışı neyse ki hikâyemdeki yanlışı erken bir aşamada ortaya çıkardı. Genelde böyle olmaz; soruşturmayı keşfetmeden önce bu düşünce tarzını durdurmanın bir yolunu bilmiyordum. Küçük hikâyeler daha büyüklerine yol açıyordu; büyük hikâyeler de yaşam ve onun ne kadar berbat olduğu,dünyanın ne kadar tehlikeli bir yer olduğu konusundaki teorileri doğuruyordu. Sonunda yatak odamdan çıkamayacak kadar korku ve depresyona kapıldım.

Olup bitenler konusunda araştırılmamış teorilere dayanarak hareket ediyorsanız ve bunun farkında bile değilseniz, benim adına "rüya" dediğim durumdasınız. Çoğu kez rüya rahatsız edici oluyor; bazen kâbusa dönüşüyor. Böyle zamanlarda teorilerinizin ardındaki gerçeği test etmek için *Çalışma*'ya başvurabilirsiniz. *Çalışma* rahatsız edici hikâyenizin etkisini her zaman azaltır. Siz o öykü olmasa nasıl biri olurdunuz? Yaşamınızın ne kadarı incelenmemiş hikâyelerden oluşuyor? Sorgulamazsanız bunu asla bilemezsiniz.

Çekilen Istırabın Ardındaki Düşünceyi Aramak

Ben hiç, doğru olmayan bir düşünceye bağlanmaktan kaynaklanmayan bir stres yaşamadım. Her rahatsız edici duygunun arkasında bizim için doğru olmayan bir düşünce vardır. "Rüzgâr esmemeli." "Kocam benimle aynı fikirde olmalı." Gerçekle çatışan bir düşüncemiz oluyor, sonra stres dolu bir duyguya kapılıyoruz ve sonra da bu duyguya dayanarak hareket edip daha da fazla stres yaratıyoruz. Esas nedeni anlamaktansa –bir düşünce– kendi dışımıza dönerek stres dolu duyguları değiştirmeye çalışıyoruz. Başka birini değiştirmeye çalışıyoruz ya da kendimizi sekse, yemeğe, alkole, uyuşturucuya veya paraya teslim ederek geçici bir huzura ve kontroldeymiş hissine erişmeye çabalıyoruz.

Ezici bir duygu ile savrulup gitmek kolaydır, o nedenle stres dolu herhangi bir duygunun "Bir rüyada takılı kaldın" mesajını veren sevecen bir alarm gibi işe yaradığını hatırlamak size yardımcı olacaktır. Depresyon, acı ve korku "Hayatım, şu anda düşündüklerine bir bak. Senin için yanlış olan bir hikâyede yaşıyorsun," diye seslenen armağanlar aslında. Rüyada takılı kalınca stres dolu duyguyu değiştirmek ve üstesinden gelmek için kendi dışımıza uzanıyoruz. Genelde düşünceden önce duygunun farkına varıyoruz. O nedenle duygunun tıpkı bir çalar saat gibi, size üzerinde *Çalışma*'yı uygulayabileceğiniz bir düşünce ürettiğinizi haber verdiğini söylüyorum. Doğru olmayan bir düşünceyi sorgulamak sizi her zaman gerçekten

kim olduğunuza döndürecektir. Gerçekte olduğunuzdan bir başkası olduğunuza inanmak acı verir, mutluluk dışında bir hikâyeyi yaşamak da öyle.

Elinizi ateşe soktuğunuzda kimsenin size onu geri çekmenizi söylemesine gerek var mı? Karar vermeniz gerekiyor mu? Hayır:

Eliniz yanmaya başlayınca hareket eder. Sizin onu yönetmeniz gerekmez; el kendiliğinden hareket eder. Aynı şekilde, sorgulama sayesinde doğru olmayan düşüncelerin acı çekmeye yol açtığını bir kez anladınız mı onlardan uzaklaşırsınız. Düşünceden önce acı çekmiyordunuz; düşüncenin doğru olmadığını anladığınızda yine acı çekmeyeceksiniz. *Çalışma* bu şekilde işe yarıyor. "O düşünceyi düşününce nasıl tepki veriyorum?" El ateşin içinde. "O olmasa nasıl biri olurdum?" El ateşten dışarı. Düşünceye bakıyoruz, elimizin yandığını hissediyoruz ve doğal olarak ilk konumumuza dönüyoruz; kimsenin söylemesine gerek yok. Ve bir dahaki kez bu düşünceye kapıldığımızda zihin otomatik olarak ateşten uzaklaşıyor. *Çalışma* içsel bir etki-tepki mekanizmasının farkına varmamızı sağlıyor. Bir kez bunun farkına vardığımızda, tüm ıstıraplarımız kendiliğinden çözülmeye başlıyor.

Sorgulama

Sorgulama sözcüğünü *Çalışma* ile eşanlamlı kullanıyorum. Araştırmak ya da sorgulamak bir düşünce veya bir hikâyeyi dört soruya ve tersine çevirmeye tabi tutmak anlamına geliyor

(bir sonra-ki bölümde açıklanacak). Sorgulama, kargaşaya son vermenin vegörünürde karmaşa dolu bir dünyada bile iç huzuruna kavuşabilmenin bir yoludur. Her şeyin ötesinde sorgulama, ihtiyacımız olan tüm cevapların her zaman kendi içimizde bulunabileceğini anlamaya yarar.

Sorgulama, bir teknikten daha fazlasıdır: Varlığımızın doğuştan gelen bir özelliğini içimizin derinliklerinden çıkartarak yaşama kavuşturur. Bir süre denendikten sonra sorgulama, içinizde kendi yaşamını oluşturur. Ne zaman düşünceler belirse dengeleyip dost olmak adına o da ortaya çıkar. Bu içsel ortaklık sizin sevecen, korkusuz, uyumlu, esprili bir dinleyiciye dönüşmenize, kendi kendinizin öğrencisi olmanıza, içerlemeyen, kıskanmayan, kin gütmeyenbir dost olarak özgür biçimde hayatınızı yaşamanıza izin verir.

Zamanla bu farkındalık bir yaşam biçimi olarak otomatikleşir. Huzur ve neşe doğal, kaçınılmaz ve vazgeçilmez biçimde beyninizin her tarafına, tüm ilişkilerinize ve deneyimlerinize yayılır. Bu süreç öyle belli belirsiz yaşanır ki bilinçli olarak farkında olmayabilirsiniz. Sadece eskiden ıstırap çektiğinizi, şimdiyse çekmediğinizi fark edersiniz.

Ya düşüncelerinize bağlanıyorsunuz

ya da sorguluyorsunuz.

Başka bir seçeneğiniz yok.

2.
Büyük Çözülme

Çalışma ile ilgili çok basit olduğu yönünde devamlı eleştiri alıyorum. İnsanlar, "Özgürlük bu kadar basit olamaz!" diyorlar. Bende, "Bunun doğru olduğunu gerçekten biliyor musunuz?" diye cevap veriyorum.

Komşunuzu yargılayın, sonuçları yazın, dört soru sorun, tersini çevirin. Özgürlüğün karmaşık olduğunu da kim söylüyor?

Zihni Kâğıda Dökmek

Çalışma'nın ilk adımı geçmiş, şimdiki ya da gelecek hayatınızda size stres veren herhangi bir durum konusundaki yargılarınızı kâğıda dökmektir – hoşlanmadığınız veya sizi endişelendiren bir insan, birisiyle ilgili sizi öfkelendiren, korkutan ya da üzen bir durum veya aklınızı karıştıran birisi. Aynen aklınızdan geçtiği gibi yargılarınızı yazın. (Boş bir kâğıt kullanın; ya da internete girebiliyorsanız, http://www.thework.org adresine gidip "*Çalışma*'yı Yapalım" – "Do the Work" – bölümüne girin ve buradaki "Komşunuzu Yargılayın" – "Judge

Your Neighbour"– çalışmasını indirip bir çıktı alın.) İlk başta bu çalışmayı doldururken zorlanırsanız şaşırmayın.

Binlerce yıldır bize yargılamamamız gerektiği söyleniyor – ama dürüst olalım, bunu sürekli yapıyoruz. Gerçek şu ki hepimizin zihni yargılarla dolup taşıyor. *Çalışma* sayesinde nihayet bu yargıları dile getirebiliyoruz, hatta kâğıt üstünde onları haykırabiliyoruz. En sevimsiz düşüncelerin bile koşulsuz sevgiyle karşılanabileceğini görebiliriz.

Sizi henüz tam olarak affetmediğiniz birisi hakkında yazmaya davet ediyorum. Bu, başlamak için en güçlü noktadır. O insanı %99 affettiyseniz bile tamamen affetmeden özgür sayılmazsınız.

O %1 yüzünden diğer ilişkilerinizde de takılıp kalırsınız (kendinizle olan ilişkiniz de buna dahil).

Sorgulamayı ilk kez yapıyorsanız başta kendiniz hakkında yazmamanızı size şiddetle öneririm. İşe kendinizi yargılayarak başlarsanız cevaplarınızın bir amacı ve işe yaramayan çözümleri oluşur. Başka birini yargılamak, sonra araştırmak ve tersine çevirmek, anlayışa giden en direkt yoldur. Gerçeğin gücüne inanacak kadar uzun zaman araştırmayı yaptıktan sonra kendinizi yargılamaya hazır olacaksınız.

Suçlayan parmağınızı dışarı doğru sallayarak işe başlarsanız odak noktası siz olmazsınız. Gevşeyip sansürsüz davranabilirsiniz.

Başkalarının ne yapmaları, nasıl yaşamaları, kimlerle birlikte olmaları gerektiği konusunda genelde kendimizden gayet eminizdir.

Diğer insanlar hakkında görüşümüz gayet nettir, ama kendimiz hakkında öyle değil.

Çalışma'yı yaptığınızda diğer insanların kim olduğunu düşündüğünüzü görerek kendinizin kim olduğuna ulaşıyorsunuz. Zamanla kendi dışınızdaki her şeyin sizin düşünce tarzınızın bir yansıması olduğunu görüyorsunuz. Hikâyeyi siz yazıyor ve yansıtıyorsunuz ve dünya düşüncelerinizin yansıyan görüntüsü.

Zamanın başından beri insanlar mutlu olabilmek adına dünyayı değiştirmeye çalışıyorlar. Bu asla işe yaramadı, çünkü soruna tersten yaklaşıyorlar. *Çalışma* bize üzerine yansıyanı değil, yansıtıcıyı –zihni– değiştirme fırsatını tanıyor. Yansıtıcının merceğinde bir parça toz olduğunu düşünün. Biz ekranda bir sorun var sanıyoruz ve leke her kimin üzerine düşerse o insanı değiştirmeye uğraşıp duruyoruz. Ama yansıyan görüntüleri değiştirmek hiçbir işe yaramıyor. Tozun nerede olduğunu bir anlayabilsek, o zaman merceği temizleyeceğiz. İşte ıstırap çekmenin sonu böyle geliyor ve yaşamdan keyif alma dönemi başlıyor.

İnsanlar bana sık sık "Ne diye komşumu yargılıyorum ki? Sorunun bende olduğunu zaten biliyorum," diyorlar. Ben de, "Anlıyorum. Lütfen sürece güvenin. Komşunuzu yargılayın ve basit kuralları izleyin," diyorum. Hakkında yazmak isteyebileceğiniz kişilere bazı örnekler: anne, baba, karı, koca, çocuklar, kardeşler, ortak, komşu, arkadaş, düşman, patron, öğretmen, iş arkadaşı, yanında çalışan, takım arkadaşı, satıcı, müşteri,

erkekler, kadınlar, hükümet, Tanrı. Çoğu kez, seçiminiz ne kadar kişisel olursa, *Çalışma* da o kadar çok işe yarıyor.

Daha sonra, *Çalışma* konusunda deneyim kazandıkça, ölüm, para, sağlık, bedeniniz, alışkanlıklarınız ve hatta özeleştirileriniz gibi konulardaki yargılarınızı sorgulamak isteyebilirsiniz. (Bkz. 6. Bölüm, "*Çalışma*'yı iş ve Para Konularına Uygulamak"; 7. Bölüm, "*Çalışma*'yı Özeleştirilere Uygulamak" ve 11. Bölüm, "*Çalışma*'yı Beden ve Alışkanlıklara Uygulamak".) Aslında, hazır olduğunuzda, zihninizde beliren tüm rahatsız edici düşünceler hakkında yazıp sorgulama yapabilirsiniz. Yaşadığınız her stresli dakikanın sizi kendi özgürlüğünüze kavuşturmaya yönelik bir armağan olduğunun farkına varınca yaşam çok daha merhametli hale geliyor.

Araştırma Formu Neden ve Nasıl Yazılıyor?

Lütfen yargılarınızı yazmadan devam etme dürtüsüne karşı koyun. *Çalışma*'yı kafanızın içinde yapmaya kalkışırsanız, beyniniz sizi kandıracaktır. Siz daha farkına bile varmadan o haklı olduğunu kanıtlamak için yeni bir hikâye üretecektir. Ama zihin kendini ışık hızından bile çabuk haklı çıkarsa bile, yazma eylemi sayesinde durdurulabilir. Beyin kâğıt üstünde durdurulunca düşünceler sabit kalır ve araştırma kolaylıkla uygulanabilir.

Sansürlemeden düşüncelerinizi yazın. Kalem ve kâğıdı elinize alıp bekleyin. Sözcükler gelecektir. Hikâye gelecektir. Ve

hakikaten gerçeği bilmek istiyorsanız, hikâyenizi kâğıt üstünde görmekten korkmuyorsanız, egonuz deli gibi yazacaktır. Onun umurunda değildir; hiçbir sınır tanımaz. Bu egonun beklediği fırsattır. Ona kâğıt üzerinde hayat hakkı tanıyın. Sizin bir kerecik ona kulak vermenizi bekleyip duruyor. Bir çocuk gibi size her şeyi anlatacaktır. Sonra, zihin kendini kâğıt üzerinde ifade ettiğinde, siz de soruşturabilirsiniz.

Sizi yargılayıcı, katı, çocuksu, ve darkafalı olmaya davet ediyorum. Üzgün, öfkeli, aklı karışmış veya korkmuş bir çocuğun doğallığı içinde yazın. Bilgelik, sevecenlik, maneviyat taslamayın.Nasıl hissettiğiniz konusunda tamamen dürüst ve sansürsüz olmanın tam zamanı. Bırakın duygularınız kendilerini ifade etsinler, sonuçlarından ya da cezalanlandırılmaktan korkmadan.

Çalışma'yı bir süredir yapan kişiler bir süre sonra çalışma formlarında gittikçe daha dar kafalı olurlar ve sokuşturabilecekleri son lafları ararlar. Sorunlar çözüldükçe inançlar gittikçe daha az belirgin, hatta görünmez hale gelirler. Onlar sizinle saklambaç oynayan bir avuç yaramaz çocuk gibi kalmışlardır: "Bak ben hâlâ buradayım, hadi yakalasana!" *Çalışma*'yı yaptıkça sansür iyice ortadan kalkar ve tavrınız gittikçe daha darkafalı olur çünkü sizi sinirlendiren bir şey bulmak zorlaşır. Zamanla bir sorun bulamaz hale gelirsiniz. Bu benim binlerce insandan dinlediğim bir deneyim.

Aklınızdan geçen düşünce ve hikâyeleri yazın, size gerçekten acı verenleri – öfkeyi, içerlemeyi, üzüntüyü. Sizi inciten

yakınlarınızı, kıskandıklarınızı, tahammül edemediklerinizi, sizi hayal kırıklığına sürükleyenleri rahatça suçlayın. "Kocam beni terk etti."

"Eşim bana AIDS bulaştırdı." "Annem beni sevmiyor." "Çocuklarımın bana saygısı yok." "Arkadaşım bana ihanet etti." "Patronumdan nefret ediyorum." "Komşularımdan nefret ediyorum; hayatımı mahvediyorlar.

"Bu sabah gazetede okuduklarınızdan bahsedin, mesela cinayete kurban gidenlerden veya savaş gibi felaketlerde her şeylerini yitirenlerden. Markette aşırı yavaş davranan kasiyer kızın ya da yolda önünüze çıkan şoförün hakkında yazın.

Her hikâye tek bir temanın çeşitlemesidir: Bu olmamalı. Ben bu deneyimi yaşamamalıyım. Tanrı'nın adaleti yok. Hayat acımasız.

Çalışma'yı yeni uygulayanlar bazen, "Ne yazacağımı bilmiyorum.

Zaten *Çalışma*'yı ne diye yapıyorum ki? Ben kimseye kızgın değilim. Hiçbir şeyden rahatsız olduğum da yok," diye düşünürler. Ne yazacağınızı bilmiyorsanız, bekleyin. Hayat size bir başlık sunacaktır. Belki bir arkadaşınız söz verdiği halde sizi aramaz ve düş kırıklığı yaşarsınız. Belki beş yaşındayken anneniz sizi yapmadığınız bir şey için cezalandırdı. Belki gazeteyi okuduğunuzda ya da dünyadaki haksızlıkları düşündüğünüzde moraliniz bozuldu veya korktunuz.

Beyninizin bunları söyleyen kısmını kâğıda dökün. Ne kadar uğraşırsanız uğraşın kafanızın içindeki hikâyeyi durduramazsınız.

Bu mümkün değil. Ama hikâyeyi kâğıda döktüğünüzde ve tüm öfkeyi, acıyı, kederi, çaresizliği dile getirerek aynen beyninizin aktardığı şekilde yazdığınızda, o zaman durup içinizde kopan fırtınayabakabilirsiniz. Onun gerçek dünyada fiziksel boyutta var olduğunu görebilirsiniz. Ve sonuçta, *Çalışma* sayesinde, onu anlamaya başlayabilirsiniz.

Bir çocuk kaybolduğunda müthiş bir dehşet duyar. Sizin beyninizin kaosunda kaybolmanız da eşit derecede ürkütücü olabilir.

Ama *Çalışma*'ya girince bir düzen yaratmanız ve geri dönüş yolunu bulmanız mümkündür. Hangi sokaktan yürürseniz yürüyün tanıdık bir şeyler göreceksiniz; nerede olduğunuzu bileceksiniz. Birisi sizi kaçırabilir ve bir ay boyunca gizleyip sonra da gözlerinizbağlı şekilde bir arabadan aşağı atabilir, ama siz o bağı çıkarıp bina ve sokaklara baktığınızda bir telefon kulübesini ya da bakkalı hatırlarsınız ve her şey tanıdık gelmeye başlar. Evin yolunu bulmak için ne yapmanız gerektiğini bilirsiniz. İşte *Çalışma* bu şekilde işler. Beyin anlayışla karşılandığında mutlaka evin yolunu bulacaktır. Kaybolacağınız ya da karmaşa içinde kalacağınız bir yeryoktur.

"Komşunuzu Yargılayın" Çalışma Formu

1986'da yaşamım değiştikten sonra, evimin yakınındaki çölde kendimi dinleyerek epey zaman geçirdim. İnsanlığa ta en başından beri dert olan hikâyeler içimden fışkırıyordu. Bana öyle geliyordu ki er ya da geç her bir kavrama tanık oluyordum, böylece çölde yalnızken bile tüm dünyanın benimle birlikte olduğunu keşfettim.

Ve sesleri şöyle çıkıyordu: "İstiyorum", "İhtiyacım var", "Yapmalılar", "Öfkeliyim çünkü..." "Üzgünüm", "Asla yapmayacağım", "İstemiyorum". Beynimde tekrarlanıp duran bu ifadeler Komşunuzu Yargılayın Çalışma Formu'nun temelini oluşturdu. Bu formun amacı size acı veren hikâye ve yargıların kâğıda dökülmesi; başka türlü ortaya çıkması zor olabilecek yargıları ortaya çıkarmak üzere tasarlandı.

Forma yazacağınız yargılar *Çalışma*'yı yapmak için gerekli malzemeyi sağlayacak. Yazdığınız her ifadeyi teker teker dört soruya tabi tutacaksınız ve her birinin sizi gerçeğe ulaştırmasına izin vereceksiniz.

Aşağıda tamamlanmış bir "Komşunuzu Yargılayın Çalışma Formu" örneği bulunuyor. Bu örnekte ben ikinci kocam Paul hakkında yazdım (iznini alarak kitaba dahil ettim); yaşamım değişmeden önce onun hakkında bu tür düşünceler besliyordum. Siz okurken Paul yerine kendi yaşamınızdan birinin ismini koymakta serbestsiniz.

1. Sizi kim kızdırıyor, aklınızı karıştırıyor, üzüyor veya düş kırıklığına uğratıyor ve neden? Onda sevmediğiniz şeyler nedir?

Ben (isim) Paul'ü sevmiyorum (ona kızıyorum, üzülüyorum, ondan korkuyorum, aklımı karıştırıyor) çünkü benidinlemiyor.

Paul'e kızıyorum çünkü benim değerimi hiç bilmiyor.

Paul'e kızıyorum çünkü geceyarısı beni uyandırıyor ve sağlığımla hiç ilgilenmiyor. Paul'ü sevmiyorum çünkü ne söylersem benimle tartışıyor. Paul için üzülüyorum çünkü o çok öfkeli.

2. Onların ne şekilde değişmesini istiyorsunuz? Ne yapmalarını istiyorsunuz?

(isim) Paul'ün tüm ilgisini bana yöneltmesini istiyorum. Paul'ün beni tam anlamıyla sevmesini istiyorum. Paul'ün ihtiyaçlarıma karşı duyarlı olmasın istiyorum. Paul'ün benimle aynı fikirde olmasını istiyorum. Paul'ün daha fazla spor yapmasını istiyorum.

3. Yapmaları ya da yapmamaları, olmamaları ya da olmamaları, düşünmeleri ya da düşünmemeleri ve hissetmeleri yada hissetmemeleri gerekenler nedir? Nasıl öğütler verirdiniz?

(isim) Paul bu kadar fazla televizyon izlememeli. Paul sigarayı bırakmalı. Paul bana beni sevdiğini söylemeli. Beni göz ardı etmemeli. Çocuklarımızın ve dostlarımızın önünde beni eleştirmemeli.

4. Onlardan herhangi bir şey istiyor musunuz? Sizin mutlu olmanız için ne yapmaları gerekiyor?

(isim) Paul'ün beni dinlemesini istiyorum. Paul'ün bana yalan

söylemeyi kesmesini istiyorum. Paul'ün duygularını paylaşmasını ve duygusal açıdan ulaşılır olmasını istiyorum. Paul'ün nazik, şefkatli, sabırlı olmasını istiyorum.

5. Haklarında neler düşünüyorsunuz? Bir liste yapın.

(isim) Paul dürüst değil. Paul dikkatsiz. Paul çocuksu. Kurallara uyması gerekmediğini sanıyor. Paul sevgisiz ve uzak. Paul sorumsuz.

6. Bu kişi ile bir daha asla neyi yaşamak istemiyorsunuz?

(Yaşamayı asla istemediklerim ya da reddettiklerim:) Paul ile birlikte yaşamayı, eğer değişmeyecekse istemiyorum. Paul'ün sağlığını bozmasını izlemeyi reddediyorum. Bir daha asla Paul ile tartışmak istemiyorum. Bir daha asla Paul tarafından bana yalan söylenmesini istemiyorum.

Sorgulama: Dört Soru ve Tersine Çevirme

1. Bu doğru mu?

2. Bunun doğru olduğunu kesin olarak bilebilir misiniz?

3. Bu düşünceye inanınca nasıl tepki veriyorsunuz?

4. Bu düşünce olmaksaydı nasıl biri olurdunuz?

ve

Tersine Çevirin.

şimdi, dört soruyu kullanarak, örnekteki 1 numaralı cevabın ilk yazdığınızı araştıralım: Paul'ü sevmiyorum çünkü beni dinlemiyor.

Okurken siz de henüz tamamen affetmediğiniz birisini düşünün.

1. Bu doğru mu? Kendinize sorun: "Paul'ün beni dinlemediği doğru mu?" Sakin olun. Eğer gerçeği öğrenmek istiyorsanız cevap kendiliğinden gelecektir. Bırakın zihin soruyu sorsun ve ortaya çıkacak cevabı bekleyin.

2. Bunun doğru olduğunu kesin olarak bilebilir misiniz? Şu soruları göz önünde bulundurun: "Paul'ün beni dinlemediğinin doğru olduğunu kesinlikle bilebilir miyim? Birisinin beni dinleyip dinlemediğini gerçekten kesin olarak bilebilir miyim? Bazen dinlemezmiş gibi göründüğümde, aslında dinliyor olmuyor muyum?"

3. Bu düşünceyi düşününce nasıl tepki veriyorsunuz? Paul'ün sizi dinlemediğini düşününce nasıl tepki veriyorsunuz? Ona nasıl davranıyorsunuz? Bir liste yapın. Örneğin : "Ona malum bakışı fırlatıyorum. Sözünü kesiyorum. Ona aldırmayarak onu cezalandırıyorum. Daha hızlı ve yüksek sesle konuşuyorum ve onu dinlemeye zorluyorum." Daha derine indikçe listeye devam edin ve o durumda kendinize nasıl davrandığınızı ve bunun nasıl bir his yarattığını görün. "Kendimi kapatıyorum. İnsanlardan soyutlanıyorum. Fazla yiyorum ve çok uyuyorum ve günlerce televizyon izliyorum. Bunalımda ve yalnız hissediyorum." "Paul beni dinlemiyor" düşüncesini düşünmenin yarattığı tüm etkileri görün.

4. Bu düşünce olmaksa nasıl biri olurdunuz? Şimdi "Paul beni dinlemiyor" düşüncesini düşünmezseniz kim olacağınıza bir bakın.

Gözlerinizi kapatın ve Paul'ün sizi dinlemediğini düşünün. Paul'ün sizi dinlemediği (ya da aslında dinlemesi gerektiği) düşüncesine sahip olmadığınızı hayal edin. Vaktiniz var. Nelerin ortaya çıktığına dikkat edin. Ne görüyorsunuz? Bu nasıl bir his yaratıyor?

Tersine Çevirin. Esas düşünceniz olan "Paul'ü sevmiyorum çünkü beni dinlemiyor" terse çevrildiğinde "Kendimi sevmiyorum çünkü Paul'ü dinlemiyorum" olabilir. Bu sizin için aynı derecede ya da daha doğru mu? Onun sizi dinlemediğini düşünürken siz Paul'ü dinliyor musunuz? Nasıl dinlemediğiniz konusunda başka örnekler bulmaya devam edin.

Aynı derecede doğru veya daha doğru olabilecek bir başka tersine çevirme de "Kendimi sevmiyorum çünkü kendimi dinlemiyorum" şeklindedir. Zihinsel olarak kendi işinizin dışındaysanız ve Paul'ün ne yapması gerektiğini düşünüyorsanız, kendinizi dinliyor musunuz? Onun dinlemesi gerektiğini düşündüğünüzde kendi hayatınıza ara veriyor musunuz? Onun dinlemesi gerektiğini düşündüğünüzde Paul ile ne şekilde konuştuğunuzu duyabiliyor musunuz?

Tersine çevirmeleri yaptıktan sonra örnekteki 1 numaralı cevabın ikinci ifadenizin üzerine tipik bir sorgulamayla devam edebilirsiniz –Paul'e kızıyorum çünkü benim değerimi hiç bilmiyor– ve sonra formdaki her bir ifadeyle aynısını tekrar-

larsınız. Tersine çevirmeler sizin sağlık, huzur ve mutluluk reçeteniz. Başkalarına tavsiye edip durduğunuz ilaçtan kendinize verebilir misiniz? ???

Sıra Sizde: Çalışma Formu

Artık *Çalışma*'yı yapacak kadar bilgiye sahipsiniz. Önce düşüncelerinizi kâğıda dökeceksiniz. Henüz dört soru yöntemiyle soruşturma yapmayın; bunu sonra uygulayacağız. Siz bir insanı veya durumu seçin ve kısa, basit ifadeler kullanarak yazın. Suçlama veya yargılamayı kendinize değil başkalarına yöneltmeyi unutmayın. Şimdiki ya da beş veya yirmi beş yaşındaki bakış açınızı kullanabilirsiniz. Lütfen henüz kendiniz hakkında yazmayın.

1. Sizi kim kızdırıyor, aklınızı karıştırıyor, üzüyor veya düş kırıklığına uğratıyor ve neden? Onda sevmediğiniz şeyler nedir? (Unutmayın: Sert, çocuksu ve dar kafalı olacaksınız.) (isim vererek) Onu sevmiyorum (Ona kızgınım, o beni üzüyor, korkutuyor, aklımı karıştırıyor, vs.) çünkü.....

2. Onların ne şekilde değişmesini istiyorsunuz? Ne yapmalarını istiyorsunuz? (isim) onun ..... yapmasını istiyorum.

3. Yapmaları veya yapmamaları, olmaları ya da olmamaları, düşünmeleri ya da düşünmemeleri ve hissetmeleri ya da

hissetmemeleri gerekenler nedir? Ona nasıl öğütler verirdiniz? (isim) o.....yapmalı (yapmamalı.)

4. Onlardan herhangi bir şey istiyor musunuz? Sizin mutlu olmanız için ne yapmaları gerekiyor? (Doğum gününüz olduğunu hayal edin, aklınıza ne geliyorsa isteyebilirsiniz. Hadi!) (isim) onun..... yapmasını istiyorum.

5. Haklarında ne düşünüyorsunuz? Bir liste yapın. (Akılcı veya merhametli olmayın.) (isim) O .....

6. Bu kişi ile bir daha asla neyi yaş mak istemiyorsunuz? Bir daha asla onunla.....

(Not: Bazen nedenini bilmeden sinirinizin bozulduğunu hissedebilirsiniz. Daima bir iç hikâye vardır ama bazen erişmek zor olabilir. "Komşunuzu Yargılayın Çalışma Formu" ile zorlandığınızı hissederseniz, "Hikâyeyi Bulmak Zor Olunca" adlı bölümü okuyun.)

Sıra Sizde: Sorgulama

Komşunuzu Yargılayın Çalışma Formu'ndaki cevapları teker teker dört soruya tabi tutun ve sonra üstünde çalıştığınız ifadeyi tersine çevirin. (Yardıma ihtiyacınız olursa örneğe göz atın.) Bu süreç boyunca bildiğinizi sandıklarınızın ötesindeki olasılıklara açık olun. Bilmediğinizi keşfetmek kadar heyecan verici bir şey olamaz.

Bu, derine dalmak gibi. Soruyu sormaya devam edin ve bekleyin. Bırakın cevap sizi bulsun. Ben buna kalple beynin buluşması diyorum: beynin daha yumuşak tarafı (ben buna kalp adını verdim) ile henüz incelenmemiş olduğundan karışık olan tarafı. Beyin içten bir soru sorduğunda kalp cevap verecektir. Kendiniz ve dünyanız hakkında tüm yaşamınızı sonsuza dek değiştirecek nitelikte cevaplar alabilirsiniz.

Şimdi kendinize zaman ayırıp *Çalışma*'ya bir bakın. Çalışma formundaki ilk soruya verdiğiniz cevabın birinci ifadesini ele alın. Şimdi kendinize şu soruları sorun:

1. Bu doğru mu?

Zaman ayırın. *Çalışma* en derindeki noktalarınız hakkındaki gerçeği keşfetmeye yarar. Bunlar daha önce aklınıza bile gelmemiş olabilir. Ama kendi cevabınızı dinlerken anlayacaksınız. Siz sakin olun, bekleyin ve sizi derinlere götürmesine izin verin.

Bu soruların doğru veya yanlış cevabı yok. Siz şimdi kendi cevaplarınızı bekliyorsunuz, başkalarınınkini değil ve önceden size öğretilmiş olanları da değil. Bu epey rahatsız edici olabilir, çünkü bilinmeyene giriyorsunuz. Daha derine daldıkça içinizdeki gerçeğin uyanıp soruyu cevaplamasına izin verin. Araştırmaya kendinizi verirken sakin olun. Bırakın bu deneyim sizi tamamen sarsın.

2. Bunun doğru olduğunu kesin olarak bilebilir misiniz?

Bu bilinmeyenin derinlerine inmek, bildiğimizi sandığımızın altındaki cevaplara ulaşmak için bir fırsat. Bu bölge ile ilgili size söyleyebileceğim tek şey, karabasanın altında yatanın iyi bir şey olduğu. Gerçekten gerçeği bilmek istiyor musunuz?

2. soruya cevabınız evet ise hemen bir sonraki soruya geçebilirsiniz. Ancak biraz durup ifadenizi yeni baştan yazmanız ve böylece sizin kendi yorumunuzu anlamanız yararlı olabilir. Çoğu kez size acı veren bu gizli yorumunuzdur. Yeniden yazma ile ilgili ayrıntılı bilgi için 5. Bölüm'deki Bunun Doğru Olduğunu Düşünüyorsanız kısmına bakın.

3. Bu düşünceye inandığınızda nasıl tepki veriyorsunuz?

Bir liste yapın. Bu düşünceyi düşününce kendinize nasıl davranıyorsunuz, hakkında yazdığınız kişiye nasıl davranıyorsunuz? Ne yapıyorsunuz? İyice belirgin yazın. Hareketlerinizin listesini yapın. O düşünceyi düşününce o kişiye neler diyorsunuz? Her bir tepkinin size fiziksel olarak neler hissettirdiğini listeleyin. Nerenizde hissediyorsunuz? Nasıl bir his (kaşınma, sıcak, gerginlik vs.)? Bu düşünceyi düşündüğünüzde beyninizin içinde kendi kendinize neler söylüyorsunuz?

4. Bu düşünce olmasa nasıl biri olurdunuz?

Gözlerinizi kapayın ve bekleyin. Bir dakikalığına kendinizi bu düşünce olmaksızın hayal edin. O kişi ile birlikte iken (veya o durumda iken) bu düşünceyi düşünemediğinizi hayal edin.

Ne görüyorsunuz? Nasıl hissediyorsunuz? Durum ne şekilde değişti? Bu kavram olmadan hayatınızı nasıl yaşayabileceğinize dair bir liste yapın. Örneğin düşünce olmasa aynı durumda o kişiye farklı davranır mıydınız? Bu size daha merhametli olduğunuz hissini veriyor mu?

Tersine Çevirin.

Tersine çevirmeyi yapmak için ifadenizi tekrar yazın. Önce, kendi hakkınızdaymış gibi yazın. Başkasının ismi yerine kendinizinkini koyun. "O"' yerine "ben" deyin. Örneğin, "Paul bana karşı sevecen olmalı" tersine çevirince "Ben kendime karşı sevecen olmalıyım" ve "Paul'e karşı sevecen olmalıyım"a dönüşüyor. Bir başka yöntem de 180 derece döndürüp tam tersini yazmak : "Paul bana karşı sevecen olmamalı." Sevecen olmamalı, çünkü değil (benim fikrime göre). Bu bir ahlak sorunu değil, gerçekte neyin doğru olduğu ile ilgili.

Bir cümle için üç, dört veya daha fazla tersine çevirme yapabilirsiniz. Veya özellikle işinize yarayan bir tane bulabilirsiniz. (Formdaki 6 numaralı sorunun cevabına uygulanan tersine çevirme diğerlerinden farklı oluyor. İfadeyi alıyor ve "Asla yapmak istemiyorum"u "Yapmaya razıyım"a ve sonra "Yapmak için sabırsızlanıyorum"a çeviriyoruz.) Tersine çevirmeler konusunda yardım almak için sayfa tersine çevirme adlı başlığa bakın.

Tersine çevrili ifadenin orijinali kadar, hatta daha fazla doğru olup olmadığını düşünün. Örneğin "Kendime karşı

sevecen olmalıyım" hakikaten de orijinali kadar, hatta daha fazla doğru gibi gözüküyor çünkü Paul'ün bana karşı daha sevecen olması gerektiğini düşününce kızıyorum ve içerliyorum ve kendime bir sürü stres yaratıyorum. Bu iyi bir şey değil. Kendime karşı sevecen olsam başkalarından sevecenlik beklemem. "Paul'e karşı sevecen olmalıyım" – bu da en az orijinal cümle kadar doğru. Paul'ün bana karşı sevecen olması gerektiğini düşünüp sonra da kızıp içerleyince ona çok kötü davranıyorum, özellikle kafamın içinde. İşe kendimle başlayıp Paul'ün bana davranmasını istediğim gibi davranmalıyım.

"Paul bana karşı sevecen olmamalı"ya gelince; bu kesinlikle tam tersi ifadeden daha doğru. Sevecen olmamalı, çünkü değil. Gerçek bu.

Sorgulamaya Devam

Şimdi sıra teker teker diğer ifadelerinize dört soru ve tersine çevirmeyi uygulamaya geldi. Komşunuzu Yargılayın Çalışma Formu'ndaki ifadelerin tümünü okuyun. Sonra, birer birer, her ifadeyi inceleyerek kendinize sorun:

1. Bu doğru mu?
2. **Bunun doğru olduğunu kesin olarak bilebilir misiniz?**
3. **Bu düşünceyi düşününce nasıl tepki veriyorsunuz?**
4. **Bu düşünce olmasa nasıl biri olurdunuz?**

Ve sonra

Tersine Çevirin.

Eğer *Çalışma*yla ilk deneyiminiz işinize yaramıyor gibi gelirse bunun zararı yok. Bir sonraki bölümü okumaya başlayın veya aynı formu başka biri hakkında doldurun ve bu kişiye daha sonra geri dönün. *Çalışma*'nın işe yarayıp yaramadığı konusunda endişelenmeyin. Nasıl yapılacağını daha yeni öğreniyorsunuz. Bu, bisiklete binmeyi öğrenmek gibi. Tek yapacağınız, düşe kalka ilerlemek. Daha sonraki sayfalardaki diyalogları okudukça olayı daha iyi kavrayacaksınız. Ve belki de işe yaradığının ilk farkına varan siz olmayacaksınız. Pek çok kişi gibi siz de şu anda bir etkisini hissetmeyebilirsiniz, ama henüz hissedemediğiniz birçok yönden değişmiş oluyorsunuz. *Çalışma* sizi fark ettirmeden ama derinden etkiler.

Herkes sizin ayna yansımanızdır –

kendi düşünceleriniz size geri döner.

3.
Diyaloglara Giriş

Bu kitaptaki diyalogları okurken bir yardımcının (bu durumda bu ben oluyorum) yaptığıyla *Çalışma*'yı tek başına yapan birinin yaptığı arasında temelde bir fark olmadığını anlamak önemli. Beklediğiniz öğretmen ve şifa kaynağı sizsiniz. Bu kitap *Çalışma*'yı kendi başınıza yapmanıza yardımcı olmak üzere tasarlandı. Bir yardımcı ile çalışmak şart değil ama bunun etkisi çok güçlü olabiliyor. Ayrıca başka birinin bir yardımcı ile *Çalışma*'yı yapmasını izlemek ve izlerken kendi içinizden cevaplamak da yararlı olabilir.

İşe bu şekilde katılmak kendinizi sorgulamanızı öğrenmenize yardımcı olur.

Bundan sonraki bölümlerin çoğunda *Çalışma*'yı yapan kadın ve erkeklerin diyalogları yer alıyor. Bunlar benim son bir-iki yıl süresince verdiğim seminerlerde kasete alınmış konuşmaların çözülmüş metinleri. Tipik bir seminerde birkaç katılımcı izleyicilerin önünde benimle birlikte oturup teker teker Komşunuzu Yargılayın Çalışma Formu'na yazdıklarını okumak üzere gönüllü olarak öne çıkarlar. Sonra dört soru ve tersine çevirme uygulanır ve böylece kendi başlarına bazı olayların farkına varırlar.

Seyahatlerimde şunu gördüm ki hangi ülkede ve lisanda olursa olsun, hiç yeni bir hikâye yok. Hepsi tekrardan ibaret. Her beyinde aynı stres yüklü düşünceler er ya da geç uyanıyor. O nedenle herhangi birinin *Çalışma*'sı sizinki olabilir. Ben bazen sırayı değiştiriyorum, bazı soruları atlayıp sadece bir ya da ikisine odaklanıyorum ve bazen de soruları tümden atlayıp direkt olarak tersine çevirmeye başlıyorum. Soruların her zamanki sırası gayet güzel işe yarasa da sonuçta onları o şekilde sormak şart değil. "Bu doğru mu?" ile başlamak zorunda değilsiniz. Herhangi bir soru ile başlayabilirsiniz; "Bu düşünce olmaksızın nasıl biri olurdunuz?" ile başlayabilirsiniz, eğer bu size daha iyi olacakmış gibi geliyorsa.

Eğer yeterince derine inerseniz, bu soruların sadece bir tanesi bile sizi özgürleştirmeye yetebilir. *Çalışma*'yı bir süre uyguladıktan sonra sorular içselleşecek. Ama bu gerçekleşene kadar dört soruyla tersine çevirmeyi her zamanki ile sırası ile uygulayarak en iyi sonuçları elde edebilirsiniz. O nedenle *Çalışma*'ya yeni başlayanlara bu formatta kalmalarını şiddetle öneriyorum.

Bazen iki tane yardımcı soru soruyorum: "Bu düşünceden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun?" ve "Bu düşünceyi sürdürmek için sende stres yaratmayan tek bir neden bulabilir misin?"

Bunlar, "Bu düşünceyi düşününce nasıl tepki veriyorsunuz?" şeklindeki üçüncü sorunun yolunu açıyor. Çok yararlı olabiliyorlar.

Uygun olduğunu hissettiğimde karşımdakine çektiği ıstırabın gerçek nedeni olan ve bilinçaltında saklanan hikâyeyi bulmasında yardım ediyorum. Bu formdaki ifadelerin ardındaki esas önermeyi bulmak adına ona daha yakından bakmayı gerektirebiliyor.

Veya araştırmayı yazılı ifadelerden uzaklaştırıp kendiliğinden söyleyiverdiği bir lafın üzerine odaklamak gerekebiliyor. (*Çalışma*'yı kendi başınıza yaptığınızda ve acı veren yeni bir düşünce veya hikâye ortaya çıktığında araştırmanıza katmak üzere bunu kâğıda dökmek isteyebilirsiniz.) Bazen bir soruya kendi verdiğim cevabı veya özel bir hikâyemi aktarıyorum. Ancak burada kişisel deneyimimden faydalandığımı ve cevaplarımın sizin nasıl yaşamanız gerektiğine dair öğütler olmadığını anlamanızı isterim.

Çalışma, zararlı davranışları desteklemiyor. Sevecen ve merhametli olmayan herhangi bir şeyi haklı çıkardığını duyar gibi olursanız onu yanlış yorumluyorsunuz anlamına gelir. Daha sonraki sayfalarda soğuk, umursamaz, sevgisiz veya merhametsiz ifadeler olduğunu düşünürseniz sizi bunlara karşı anlayışlı olmaya davet ediyorum. Derin nefes alın. Sizin içinizde uyanan duyguları hissedin ve yaşayın. İçinize dönün ve dört soruyu cevaplayın. Araştırmayı kendiniz için uygulayın.

Bu diyalogları size aitmişçesine okuyun. Kendi cevaplarınızıoluşturun. Söylenenleri elinizden geldiğince kişisel ve yakın ele alın. Okuduklarınızı nerede ve ne zaman sizin de yaşadığınızı düşünün. Bu örneklerden herhangi biriyle kendi

yaşamınız arasında bağlantı kuramıyorsanız sizin için önemli birini onun yerine geçirin. Örneğin, katılımcının derdi bir arkadaşıylaysa ve siz bunu eş, sevgili, anne, baba veya patron ile değiştirirseniz, o kişinin *Çalışma*'sının sizin *Çalışma*'nıza dönüştüğünü görebilirsiniz. Biz *Çalışma*'yı insanların üzerinde uyguladığımızı sanıyoruz, ama aslında insanlar hakkındaki düşüncelerimizin üzerinde uyguluyoruz. (Örneğin tüm bir çalışma formunu annenizle ilgili olarak doldurabilirsiniz ve sonra da kızınızla olan ilişkinizin büyük ölçüde iyiye gittiğini görebilirsiniz, çünkü onun hakkında da aynı düşüncelere takılı kalmış olabilirsiniz ama belki de bunun farkında değildiniz.)

Çalışma aslında içinizde var olan huzuru bulup onu yaşamanıza yol açıyor. Bu huzur değişmez, yerinden kıpırdamaz ve hep vardır.

Çalışma sizi o noktaya taşır. Bu tam anlamıyla eve dönüştür.

(Not: Araştırma'nın sürecini takip edebilmeniz için 4. Bölüm'de sorular koyu renkte basılmıştır.)

Bir dua edecek olsam şöyle derdim:

"Tanrım, beni sevgi, onay veya

takdir arzusundan kurtar. Amin."

4.

Çalışma'yı Çiftlere ve Aile Yaşamına Uygulamak

Benim deneyimime göre kendilerinden en fazla şey öğrenebileceğimiz kişiler, şu anda birlikte yaşadıklarımız. Eşlerimiz, ana-babalarımız ve çocuklarımız bize en doğru yolu gösterebilecek konumdalar. Israrla bizim görmek istemediğimiz gerçeği onlar gözümüze sokarlar, ta ki görene kadar.

Ben 1986'da yarı açık akıl hastanesinden çıkıp eve geldiğimde dünya ve kendimle ilgili anlayışım temelden değişmişti ve eşimin ya da çocuklarımın yaptığı hiçbir şeyin artık sinirimi bozamayacağını anladım. Sorgulama içimde capacanlıydı ve her düşüncem sessiz bir sorgulamaya tabi tutuluyordu. Paul daha önce olsa beni öfkelendirecek bir şey yaptığında ve "Şöyle yapmalı," diye düşündüğümde tek hissettiğim neşe ve minnet duygusu oldu. Kocam çamurlu ayakkabılarıyla halıların üstünde yürüyebilir, eşyalarını ortaya saçabilir veya kıpkırmızı bir suratla kollarını sallayarak bana bağırabilirdi, eğer aklımda "şöyle olmalı" düşüncesi belirirse ben sadece kendime gülmeliydim, çünkü işin "şöyle yapmalıyım"a vara-

cağını biliyordum. "O bağırmayı kesmeli." Çamurlu ayakkabılarını çıkarmasını söylemeden önce zihninde ona bağırmayı kesmesi gereken bendim.

Salondaki koltukta gözlerim kapalı oturduğumu hatırlıyorum, Paul odaya girip beni gördü ve öfkeyle bana "Kate, neyin var senin?" diye bağırdı. Basit bir soruydu. Ben de içime dönüp kendime "Hakikaten neyin var ki senin Katie?" diye sordum. Kişisel değildi. Bu soruyu cevaplayabilir miydim, hepsi o. Bir an için Paul'ün bağırmaması gerektiğini düşünmüştüm, halbuki gerçek şuydu ki bağırıyordu işte. Ah. İşte benim sorunum buydu. Ona dedim ki: "Hayatım, benim sorunum senin bağırmaman gerektiğini düşünmüş olmam ve bu düşünce bana doğru gibi gelmedi. Sorduğun için teşekkür ederim. Şimdi kendimi daha iyi hissediyorum."

O ilk birkaç ay boyunca çocuklarım beni bulup anneleri olarak tanıdıkları kadın hakkında aslında neler düşündüklerini anlatıyorlardı – daha önce söyleseler karşılığında cezalandırılacakları şeylerdi bunlar. Örneğin büyük oğlum Bobby "Sen her zaman Ross'u bana tercih ettin. En çok onu sevdin," diyebilecek kadar bana güveniyordu (Ross küçük oğlum). Sonunda dinleyen anne olmuştum. İçime dönüp sakince düşünüyordum: "Bu doğru olabilir mi?

Oğlum haklı olabilir mi?" Gerçekten doğruyu bilmek istediğimden çocuklarımı dürüst konuşmaya davet etmiştim, bu doğruyu buldum da. O nedenle, "Tatlım, anlıyorum. Haklısın. Aklım çok karışıktı," diyebiliyordum. Onca acıyı çekmiş olan

ve şimdi bana öğretmenlik yapan oğluma da, bir çocuğunu diğerine tercih ettiğini sanan kadına da sevgi besliyordum.

İnsanlar bana 1986'dan önce herhangi bir dini inancım olup olmadığını soruyorlar, yanıtım evet: "Çocuklarım odalarını toplamalılar." Bu, benim dinimdi ve ona yürekten bağlıydım, asla işe yaramasa bile. Sonra bir gün, *Çalışma* içimde canlandıktan sonra, bunun kesinlikle doğru olmadığını fark ettim. Gerçek şuydu, onlar benim yıllarca kafalarının etini yemiş olmama rağmen odalarını bir gün bile toplamıyorlardı. Eğer odaların toplanmasını istiyorsam, bunu benim yapmam gerektiğinin farkına vardım. Çocuklarımın dağınıklıktan hiçbir şikâyeti yoktu. Sorunu olan kimdi?

Bendim. Hayatımı zorlaştıran dağınıklık değil, bu durum hakkında beslediğim düşüncelerdi. Peki çözüm kimdeydi? Bende, tabii.

Ya haklı ya da özgür olabileceğimi fark ettim. Çocuklarımı hiç düşünmeden çoraplarını toplamak sadece birkaç dakikamı alıyordu.

Ve inanılmaz bir şey olmaya başladı. Onların çoraplarını toplamaktan hoşlandığımı hissettim. Bunu kendim için yapıyordum, onlar için değil. O anda bu bir angarya olmaktan çıktı, etrafı toplayıp düzenli odayı görmek bir zevke dönüştü. Zamanla onlar da benim hoşnut olduğumu gördüler ve benim hiçbir şey dememe gerek kalmadan kendi arkalarını toplamaya başladılar.

Ana-babalarımız, çocuklarımız, eşlerimiz ve dostlarımız,

sahip olduğumuz her düğmeye, kendimiz hakkında henüz bilmek istemediğimizin ne olduğunu fark edene kadar basmaya devam edecekler, bizi her keresinde kendi özgürlüğümüze yönlendirecekler.

Oğlumun Benimle Konuşmasını İstiyorum

Bu diyalogda, bir anne oğlunun görünürdeki ihmalinin nedenlerini kavrıyor. Üzüntüsünün, içerlemesinin ve suçluluğunun oğluyla değil, tamamen kendi düşünce tarzıyla ilgili olduğunu fark edince hem kendisi hem oğlu için değişim olasılığına kapılarını açıyor.

Biz mutlu olmak için çocuklarımızın değişmesini beklemek zorunda değiliz. Hatta hoşumuza gitmeyen durumun aslında tam aradığımız fırsat olduğunu görebiliriz – kendi içimize dönme fırsatı.

Elizabeth: (Çalışma formunu okuyor) Christopher'a kızgınım çünkü beni hiç arayıp sormuyor ve ailesini ziyaret etmem için beni davet etmiyor. Üzülüyorum çünkü benimle konuşmuyor.

Katie: Güzel. Devam et.

Elizabeth: Christopher'ın arada sırada benimle konuşmasını, karısıyla ve çocuklarıyla bir arada olmak üzere beni davet

etmesini istiyorum. Karısına kafa tutmalı ve annesinin dışlanmasını istemediğini söylemeli. Ve beni suçlamaktan vazgeçmeli. Christopher'ın beni kabul etmesini, yaşam biçimimi kabul etmesini istiyorum. Ve elimden geleni yaptığımı bilmesini istiyorum. Christopher bir korkak, öfkeli, kibirli ve katı birisi. Onun asla beni reddettiğini ya da artık arayıp sormayacağını hissetmek istemiyorum.

Katie: Pekâlâ. Şimdi bu düşüncelerden bazılarını sorgulamaya tabi tutacağız. Bu noktada, düşünme biçimimize bakacağız, dört soru soracağız ve tersine çevireceğiz. Ve biraz anlayış bulmaya çalışacağız. Hadi başlayalım. İlk cümleni tekrar oku.

Elizabeth: Christopher'a kızgınım çünkü beni hiç arayıp sormuyor ve ailesini ziyaret etmem için beni davet etmiyor.

Katie: Bu doğru mu? Bu gerçekten doğru mu? (Uzun bir ara) Sadece evet ya da hayır diyeceksin, hayatım. Bu sorularda hile yok. Öyle ya da böyle cevap verirsen daha iyi ya da daha kötü olmayacak. Bu senin içine dönüp gerçekten doğru olanı görmene yarayacak. Ve sonra belki yine içine dönmeni. Ve tekrardan aynısını yapmanı. "Seni hiç arayıp sormuyor ve ailesini ziyaret etmen için seni davet etmiyor" – bu doğru mu?

Elizabeth: Şey, arada bir.

Katie: Güzel. "Arada bir" daha dürüstçe, çünkü şimdi aslında seni davet ettiğini söylüyorsun. "Ailesini ziyaret etmen için seni davet etmiyor" – bu doğru mu? Cevabı aslında hayır.

Elizabeth: Bunu görüyorum.

Katie: Peki bu düşünceyi düşününce nasıl tepki veriyorsun?

Elizabeth: Çok geriliyorum. Her telefon çaldığında heyecanlanıyorum.

Katie: "Ailesini ziyaret etmem için beni davet etmiyor" düşüncesinden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun? Ben sana vazgeç demiyorum. Sadece, gerçekle çatışan bu yalandan vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun, diyorum?

Elizabeth: Evet.

Katie: Bu hikâyeyi sürdürmek için bana huzur dolu bir neden ver, sende stres yaratmayan bir neden.

Elizabeth: (Uzun bir aradan sonra) Bulamıyorum.

Katie: "Oğlumun beni aramasını istiyorum" düşüncesi üzerinde çalışalım. Ben sana kendi tecrübemi anlatabilirim – ben asla oğullarımın beni aramalarını istemiyorum. Onların hayatlarını kendi istedikleri gibi yaşamalarını istiyorum. Canları kimi istiyorsa onu aramalarını istiyorum ve çoğu kez bunun ben olması hoşuma gidiyor. Bu her zaman böyle değildi. "Oğlumun beni aramasını istiyorum. İstese de istemese de de beni ailesine davet etmesini istiyorum" düşüncesi olmasa sen nasıl biri olurdun?

Elizabeth: Nefes alabilen ve hayatın keyfini çıkaran biri olurdum.

Katie: Ve onunla samimi olurdun, seni ziyaret etmese bile ayrılık olmazdı. Onunla burada, kalbinde yakın olurdun. Bu ilk yazdığını tersine çevirelim.

Elizabeth: Kızıyorum ve üzülüyorum çünkü kendimi hiç arayıp sormuyorum.

Katie: Evet. Sen zihninde oğlunun meselelerinin içinde yaşıyorsun. O yüzden oğlunun nasıl yaşaması gerektiği rüyası uğruna kendinden vazgeçtin. Ben oğullarımı seviyorum ve hayatlarını en azından benim onlar adına yapabileceğim kadar iyi düzenlediklerinden de eminim. Beni görmek mi istiyorlar? Bu onların bileceği iş. Ben onları görmek istersem soruyorum, onlar da dürüstçe evet ya da hayır diyorlar. Hepsi bu. Evet derlerse seviniyorum. Hayır derlerse de seviniyorum çünkü kaybedeceğim bir şey yok. Bu imkânsız. Başka bir tersine çevirme yapabilir misin?

Elizabeth: Üzülüyorum çünkü kendimle konuşmuyorum.

Katie: Kendinle konuşmuyorsun. Zihninde onun işinin içindesin de ondan. Sonra da bunun tüm yalnızlığını hissediyorsun. Kendinle ilgilenememenin yalnızlığını. Tamam, şimdi bir sonraki yazdığını oku.

Elizabeth: Christopher'ın arada sırada benimle konuşmasını, karısıyla ve bir arada olmak üzere beni davet etmesini istiyorum.

Katie: "Karısıyla ve çocuklarıyla bir arada olmak üzere seni davet etmesini istiyorsun" – bu gerçekten doğru mu? Neden onlarla beraber olmak istiyorsun? Onların ne yapmalarını veya söylemelerini istiyorsun?

Elizabeth: Gerçekte onlardan istediğim beni kabullenmeleri.

Katie: Tersine çevir.

Elizabeth: Gerçekte kendimden istediğim kendi kendimi kabullenmem.

Katie: Kendin yapabileceğin bir işi niye onlara yüklüyorsun?

Elizabeth: Ve aslında istediğim onları ve yaşam tarzlarını kabullenmek.

Katie: Evet. Seninle veya sensiz. (Elizabeth gülüyor.) Ve senin bunu yapabileceğini biliyorum çünkü sen onların bunu kolaylıkla yapabileceklerini düşünüyordun. Bu da bana nasıl yapılacağını bildiğini gösteriyor. "Eğer seni davet ederlerse seni kabul edeceklerdir"– bunu doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Elizabeth: Hayır.

Katie: Peki bu düşünceyi düşününce nasıl tepki veriyorsun?

Elizabeth: Korkunç. Başım ve omuzlarım gerginlikten ağrıyor.

Katie: Peki, seni davet edip kabullenmelerini istiyorsun, eline ne geçecek o zaman?

Elizabeth: Sanırım birkaç dakika için elimde bir şeyler olacak. Sonra oradan ayrılınca yine aynı şeyler yaşanacak.

Katie: Oraya gidiyorsun ve ne elde ediyorsun?

Elizabeth: Bir tür tatmin.

Katie: Evet. Seni nasıl davet ettiklerinin hikâyesini anlatıyorsun, bu seni mutlu ediyor. Veya seni nasıl davet etmediklerinin hikâyesini anlatıyorsun, bu da seni üzüyor. Senin anlattığın bu hikâyeler dışında olan biten bir şey yok. Ama sen yine de onların yaptıklarının veya yapmadıklarının duygularını etkilediğine inanıyorsun.

Onların adına kendi soruşturulmamış düşüncelerinle kendini kandırıyor, kafayı yiyorsun, aynı kısır döngü: mutlu, üzgün,

mutlu, üzgün. "Onların yüzünden mutluyum, onların yüzünden mutsuzum." Karmaşa bu işte. Bir sonrakine bakalım.

Elizabeth: Karısına kafa tutmalı...

Katie: Bu doğru mu? Tutuyor mu?

Elizabeth: Hayır.

Katie: Bu düşünceyi düşününce nasıl tepki veriyorsun?

Elizabeth: Berbat. Istırap çekmeme neden oluyor.

Katie: Evet, çünkü bu senin için doğru değil. "Christopher, evinde savaş çıkar ve de kazan ki ben içeri girebileyim." Bizim çocuklarımızdan istediğimiz bu değil. Sonra da olay "O bir korkak" şeklini alıyor. Durup da incelemiyoruz. Belki senin karısına meydan okumuyor diye algıladığın şey onun cesaretidir. Belki aşktır. "Karısına kafa tutmalı" düşüncesinden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun?

Elizabeth: Evet.

Katie: Evet. Bir neden, iç savaş. İç savaş dışarı da sıçrar. Bu düşünce olmasa sen nasıl biri olurdun?

Elizabeth: Daha az öfkeli.

Katie: Evet. Hatta belki de cesur, sevecen, karısına kafa tutması gerektiğini düşünen bir annesi olduğu halde, huzurlu bir aile yaşamı olan bir oğlun olduğunu görebilirsin. Bu düşünceyi düşününce ona nasıl davranıyorsun? Ona bir "bakış" mı fırlatıyorsun? Hani yanlış yaptığını, senin onun bir korkak olduğunu düşündüğünü bilsin diye? Şimdi bir sonrakine bakalım.

Elizabeth: (Gülerek) Ben bu konuşmadan sağ kurtulacak mıyım?

Katie: (Gülerek) Eh, umarım hayır. (İzleyiciler de yüksek sesle gülüyor.)

Elizabeth: Umarım hayır.

Katie: Bu Çalışma bildik tanıdık dünyanın sonu anlamına geliyor, hayatım. Ve tüm güzelliği ile olduğu gibi gerçeğe açılmanı sağlıyor. Zaten hakiki olan içinde benim planlarım olmadan çok daha iyidir. Buna çok memnunum. Artık kafamın içinde dünyayı yönetmediğim için hayatım şimdi çok daha basit. Çocuklarımla arkadaşlarım da bu konuda minnet duyuyorlar. Şimdi bir sonraki ifadeye bakalım.

Elizabeth: Beni suçlamaktan vazgeçmeli.

Katie: "Seni suçlamaktan vazgeçmeli" – bu doğru mu? Şimdi de onun düşüncelerini kontrol etmek istiyorsun – kimi suçlayacağını bile.

Elizabeth: (Gülerek) Aman Tanrım!

Katie: Sen oğlunun tüm beynini ele geçirmek istiyorsun. Onun için neyin iyi olacağını biliyorsun. Hatta ne düşünmesi gerektiğini bile biliyorsun. "Pardon, Christopher. Ben sana ne düşüneceğini söylemeden sakın düşünme; ben izin vermeden düşüneyim deme." (Gülüşmeler) "Ve sonra da karınla uğraşalım. Bu arada, seni seviyorum." (Yine gülüşmeler)

Elizabeth: Ooooo. Bunu biliyordum!

Katie: O zaman, tekrar oku.

Elizabeth: Beni suçlamaktan vazgeçmeli.

Katie: "Seni suçluyor" – bu gerçekten doğru mu?

Elizabeth: Hayır.

Katie: Bu düşünceyi düşününce nasıl tepki veriyorsun?

Elizabeth: Oooof! Bu beni öldürüyor.

Katie: Peki seni suçlamak için söyleyebileceği en kötü şey ne olabilir? (Seyircilere) Çocuklarınız sizin hakkınızda gerçekten duymak istemeyeceğiniz ne diyebilirler?

Elizabeth: "İyi bir anne değilsin. Asla olmadın."

Katie: Bunu bulabilir misin? İçinde bir yerde iyi bir annenin yapmaması gerekenleri yaptığını hissettiğin bir nokta bulabilir misin?

Elizabeth: Evet.

Katie: Eğer oğullarımdan biri bana, "Sen iyi bir anne değilsin," dese ben de ona dürüstçe, "Evet, hayatım, bunu hissedebilirim. Tüm dünyayı dolaşıyorum, sizlerin ve torunlarımın yanında bulunamıyorum. Bunu gündeme getirdiğin için sağ ol. İfaden nedir?" diyebilirim. Oğullarım ve ben her şeyi paylaşıyoruz. Kendimle ilgili fark edemediklerimi onlar bana söylüyor. Haklılar mı diye kendi içime dönüp bakıyorum ve şimdiye kadar hep öyleydiler. Bu, benim gerçeği bulmak için ne kadar derine indiğimle ilgili bir mesele. Dışarı yönelip fikirlerini değiştirmek için onlara ve hakkımdaki düşüncelerine saldırabilirim ve kendi cehaletimi koruyabilirim, ya da içime dönüp beni serbest kılacak yeni bir gerçeği arayabilirim. Bu nedenle tüm savaşların kâğıt üzerinde kalması gerektiğini söylüyorum. Sorgulama beni içimdeki cevapları bulmaya sevk ediyor. Ve çocuklarım bana "Sen harika bir annesin," dediklerinde bunu da bulabiliyorum. Onlara gidip de "Ah

çok ama çok teşekkür ederim," dememe ve hayatımı bunu ispatlamak için yaşamama gerek yok. Ben içime dönüp orada "Ben harika bir anneyim"i bulabilirim. O zaman işi bir sürü teşekkürle sulandırmamış oluyorum. Her iki oğlumla da tek kelime etmeden oturabiliyorum ve birlikte mutluluk gözyaşları döküyoruz. Sevgi öylesine büyük ki içinde tükenebilirsin – benliğin ölür ve sevginin içinde erirsin.

Sen zaten osun ve o seni tamamen kendi içine geri alır. Çok basit. Oğullarım hep haklı. Kızım hep haklı. Arkadaşlarım hep haklı. Ben de ya bunu idrak ederim ya da acı çekerim. Ben onların söylediği her şeyim. Hissettiğim bir şeyi savunmaya geçersem gerçek farkındalığa kavuşamam. Şimdi, hayatım, şunun tersine çevirelim.

Elizabeth: Onu suçlamaktan vazgeçmeliyim.

Katie: Evet. Bunun üzerinde çalış. Çünkü bu onun işi değil. O ailesiyle ilgileniyor, onların geçimini sağlıyor.. Bu "suçlamayı bırakmak" işi senin felsefen; sana ait bir mesele. Seni epeyce meşgul edecek ve onun meselelerine burnunu sokmaktan uzak tutacak.

Ve işte hayat da burada başlıyor. Senin şimdi olduğun yerde başlıyor, onun olduğu yerde değil. Bir sonraki yazdığına bakalım.

Elizabeth: Christopher'ın beni kabul etmesini, yaşam biçimimi kabul etmesini istiyorum.

Katie: "Hayatını askıya al, Christopher ve benim yaşam tarzımı kabullen." Gerçekten bunu mu istiyorsun? Bu doğru mu?

Elizabeth: Hayır. Hiç de doğru değil.

Katie: Tersine çevir. "Ben kendim..."

Elizabeth: Ben kendim onu ve yaşam tarzını kabul etmek istiyorum. Bu çok daha iyi oldu.

Katie: Evet. Onun yaşam tarzı. Harika bir ailesi var, senin bütün o kavramlarınla beraber hayatına girip karısıyla arasını açmanı, seni takdir edip durmak zorunda kalmayı istemiyor...

Elizabeth: Aaah... ah evet.

Katie: Çok aklı başında bir adama benziyor.

Elizabeth: Öyledir.

Katie: Onu arayıp teşekkür edebilirsin. "Beni davet etmediğin için teşekkür ederim. Çevrende bulunmasını isteyeceğin bir insan değildim son zamanlarda. Ve bunu şimdi anlayabiliyorum."

Elizabeth: (Gülerek) Evet, anlayabiliyorum.

Katie: Ve ona kendisini sevdiğini ve koşulsuz sevgi üzerine çalıştığını da söyleyebilirsin. Şimdi hayatım, sıra diğer bir tersine çevirmede.

Elizabeth: Ben kendimi kabullenmeliyim ve yaşam tarzımı kabullenmeliyim.

Katie: Evet. Ona rahat ver ve bil ki kendi yaşam tarzını ancak sen kabullenebilirsin. Bunun senin için çok kolay bir mesele olacağını biliyorum, oğlunun bunu böyle (parmaklarını şaklatır) şak diye yapmasını bekliyordun öyle değil mi? Şimdi bir sonrakine bakalım.

Elizabeth: Elimden geleni yaptığımı bilmesini istiyorum.

Katie: Bu doğru mu?

Elizabeth: Hayır.

Katie: Bu peri masalına inandığında nasıl tepki veriyorsun?

Elizabeth: İnciniyorum ve kızıyorum. Kendimi cehennemde gibi hissediyorum.

Katie: Bu kurban olma hikâyesi olmasa sen nasıl biri olurdun? Bu, işler istediği gibi gitmeyen diktatörün hikâyesi. İşte diktatör: "Benim elimden geleni yaptığımı sen bana söylemelisin." Bu delilik.

Bu berbat hikâye olmasa sen nasıl olurdun?

Elizabeth: Özgür, neşeli bir insan olurdum.

Katie: İşte bu harika. O zaman onun seni görmesini istediğin gibi olurdun: Zamanında elinden gelenin en iyisini yapmış olan ve şimdi de oğlunu seven bir anne. Senin aslında kim olduğunu o zaten bilemez ki; bu imkânsız. Ben derim ki aracıyı pas geç ve şu andaki durumunda mutlu ve özgür ol. Böyle olmaya başlayınca o kadar sevimli oluyoruz ki çocuklarımız kendiliğinden bize geliyorlar. Zaten öyle olmalı. Hikâyeyi anlatanın, yansıtmayı yapanın beyni değişime uğradı, o yüzden senin dünya olarak yansıttıkların da değişmeli. Ben açık olduğumda çocuklarım beni sevmek zorunda; zaten başka bir seçenekleri kalmıyor. Tek yansıtabildiğim veya görebildiğim sevgi oluyor. Tüm dünya aslında benim hikâyem ve kendi algılamamın ekranında bu hikâye bana geri yansıyor. Tümüyle. Bir sonrakine bakalım, hayatım.

Elizabeth: Christopher bir korkak.

Katie: Bu doğru mu? Aman Allahım, neyle başa çıktığına

baksana. Bir kaplan. Dişi bir kaplan. Kaplan Ana. (Elizabeth kahkaha atar.)

Elizabeth: Ya, kaplan, yaaa. Evet, bu doğru. Aslında gayet iyi becerdi. Ta en başından beri.

Katie: Bunu onunla paylaşmak isteyebilirsin. "O bir korkak" – tersine çevir.

Elizabeth: Ben bir korkağım.

Katie: Evet. Onu kendi mutluluğun için kullanıyorsun. Ama o buna izin vermiyor. Çok parlak bir eğitmen kendisi. Hepimiz mükemmel bir öğretmenle yaşıyoruz. Kesinlikle. Şimdi diğerlerine bakıp tersine çevirelim.

Elizabeth: O öfkeli. Ben öfkeliyim. O kibirli. Ben kibirliyim. O katı birisi. Ben katıyım.

Katie: Evet. Bir süreliğine aklımız karıştı, hepsi o. Şurada buradabiraz karışıklık, o kadar, daha ciddi bir şey yok.

Elizabeth: (Ağlayarak) Bunun bitmesini, karışıklığın sona ermesini o kadar uzun zamandır istiyorum ki.

Katie: Biliyorum, meleğim. Hepimiz istedik. Şimdi sırası geldi. Hadi son yazdığına bakalım.

Elizabeth: Onun asla beni reddettiğini hissetmek istemiyorum.

Katie: Tersine çevir. "Hissetmeye razıyım..."

Elizabeth: Onun beni reddettiğini hissetmeye razıyım.

Katie: Seni her reddettiğinde eğer hâlâ acı duyuyorsan Çalışma'nın henüz bitmediğini anlayabilirsin. Demek ki ipler hâlâ onun elinde. Sen anlayana kadar o seni reddedecek. Onu veya kendini reddetmemekten sen sorumlusun. Bunu sorgulamaya

tabi tut ve kendini özgür kıl. "Ben hevesle bekliyorum..."

Elizabeth: Onun beni reddettiğini hissetmeyi hevesle bekliyorum.

Katie: Acı duymak iyidir Acı, aklının karıştığının, bir yalanı yaşadığının işareti. Oğlunu yargıla, hepsini yaz, dört soruyu sor, tersine çevir ve geride kalan acıyı özümse.

Elizabeth: Tamam.

Katie: Sorununun tek çaresi sensin – sorunun da çok açık. Hiçbir anne veya oğul birbirine zarar vermemiştir. Biz burada biraz karışıklık ile uğraşıyoruz, hepsi bu. Bu Çalışma sayesinde bunun farkına vardık.

Kocamın Evlilikdışı İlişkisi

Benimle sohbet etmek üzere sahneye çıktığında Marisa'nın moralinin bozuk olduğu çok belliydi; dudakları titriyordu ve her an gözyaşlarına boğulacak gibi bir hali vardı. Bir insan çok acı çektiği ve haksızlığa uğradığını sandığı halde gerçeği bulmayı canı gönülden istiyorsa, sorgulamanın ne kadar güçlü bir etki yapabileceğini göreceksiniz.

Marisa: (Çalışma formunu okuyarak) David'e kızgınım – kendisi kocamdır – çünkü işleri yoluna koymak için zamana ihtiyacı olduğunu söylüyor. David'in her ne hissediyorsa o anda bana söylemesini istiyorum, çünkü sormaktan bıktım.

Ve bekleyemeyecek kadar sabırsızım.

Katie: Yani, "Kocalar hissettiklerini dile getirmeliler" – bu doğru mu?

Marisa: Evet.

Katie: Peki bu gezegenin gerçeği nedir?

Marisa: Aslında böyle bir şey yapmazlar.

Katie: Peki ben kocaların hislerini dile getirmemeleri gerektiğini nereden biliyorum? Çünkü getirmiyorlar. (Seyirciler ve Marisa gülüyor) Bazen. Gerçek olan bu. "Kocalar hissettiklerini dile getirmeliler" – bu sadece bizim hiçbir kanıt olmadığı halde inandığımız bir düşünce. Bu yalana inanınca nasıl tepki veriyorsun? Ben buna bir yalan dediğimde ne demek istediğimi anlayabiliyor musun? Hislerini dile getirmesi gerektiği doğru değil, çünkü gerçek şu ki getirmiyor, senin deneyimine göre. Bu demek değil ki on dakika veya on gün sonra da tüm hissettiklerini sana aktarmayacak. Ama şu anki gerçek böyle değil. Peki bu düşünceyi düşündüğünde sen nasıl tepki veriyorsun?

Marisa: Kızıyorum ve inciniyorum.

Katie: Evet. Ve sen onun duygularını ifade etmesi gerektiği düşüncesine inanıp da kocan etmediğinde ona nasıl davranıyorsun?

Marisa: Onun işlerine burnumu sokuyormuşum gibi geliyor, bir şeyler talep ediyormuşum gibi.

Katie: Ben olsam "gibi geliyor" demem. Burnunu sokuyor ve talepte bulunuyorsun.

Marisa: Ama ben...Oh!... Evet. Aynen öyle yapıyorum.

Katie: Burnunu onun işlerine sokup da isteklerde bulunmak nasıl bir his yaratıyor?

Marisa: Hiç de iyi bir his değil.

Katie: Bu düşünceden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun? Ama lütfen bu düşüncenden vazgeçmek için çaba gösterme.

Benim deneyimime göre insan bir düşünceden vazgeçemez, çünkü ilk başta onu yaratan kendisi değildir. O nedenle soru yalnızca "Bu düşünceden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun?" şeklinde. Çoğu kez 3 numaralı, "Bu düşünceyi düşündüğünde sen nasıl tepki veriyorsun?" sorusuna verdiğin cevapta çok iyi nedenler bulunabiliyor. Her stres yüklü tepki –öfke, örneğin, üzüntü ya da mesafe koymak– düşünceden vazgeçmek için iyi birer neden olabilir.

Marisa: Evet, bir neden görebiliyorum.

Katie: Bana kocaların hislerini ifade etmeleri gerektiği düşüncesine inanmak için sende stres yaratmayan bir tane neden bul.

Marisa: Bende stres yaratmayan mı?

Katie: Buna inanmak için sende stres yaratmayan bir tane neden bul bana.

Marisa: Bunu nasıl yapacağımı bilemiyorum...

Katie: "Kocam bana duygularını ifade etmeli" düşüncesine inanmak için sana acı veya stres vermeyen bir neden göster. Kaç yıllık evlisin?

Marisa: On yedi.

Katie: Ve on yedi yıldır, sana bakılırsa, adam hislerini ifade etmemiş. Şimdi bu düşünceye, adam hislerini ifade etmeli düşüncesine inanmak için sende stres yaratmayan bir neden bul. (Uzun bir ara) Bulmak biraz vakit alabilir.

Marisa: Evet. Stres yüklü olmayan bir neden bulamıyorum.

Katie: Peki bu adamla yaşarken eğer bu yalana inanmasaydın sen nasıl biri olurdun?

Marisa: Daha mutlu biri olurdum.

Katie: Evet. Yani anladığım kadarıyla sorun kocan değil.

Marisa: Değil. Çünkü onun işine burnunu sokup istekte bulunan benim.

Katie: Seni bu kadar inciten bu yalana inanan sensin. Kendin de dediğin gibi buna inanmasan daha mutlu olacaksın. Peki o zaman sorun nasıl kocan olabilir? Gerçeği değiştirmeye çalışıyorsun. Bu karmaşa yaratıyor. Ben gerçeğe âşığım. Ona her zaman güvenebilirim. Ve değişebilmesine de bayılıyorum. Ama şu andaki haliyle de gerçeği seviyorum. Şimdi o ifadeyi tekrar oku, onun ne yapmasını istediğinle ilgili olanı.

Marisa: David'in her ne hissediyorsa o anda bana ifade etmesini istiyorum.

Katie: Tersine çevir. "Ben..."

Marisa: Ben kendi duygularımı ifade etmek istiyorum. Ama ben bunu zaten hep yapıyorum!

Katie: Evet, aynen. Bu senin yaşam tarzın, onunki değil.

Marisa: Ah! Anladım.

Katie: Duygularını ifade etmesi gereken sensin, çünkü bunu

zaten yapıyorsun. O ise ifade etmemeli, çünkü zaten etmiyor. Sen evin içinde onun meselelerine burnunu sokup taleplerde bulunarak geziyorsun ve kendi tarzının daha iyi olduğu yalanıyla kendini kandırıyorsun. Burnunu sokmak nasıl bir his?

Mariza: Hiç de iyi değil.

Katie: Ve onun adına kendini kötü hissediyorsun. Suçu ona atıyorsun.

Mariza: Aynen. Ne dediğinizi anlıyorum.

Katie: Kendini kötü hissediyorsun ve onun yaptığına inanıyorsun. Ve aslında hepsi senin yanlış anlamandan kaynaklanıyor. Pekâlâ, bir sonraki ifadeye bakalım.

Mariza: Sormaktan bıktım. Ve bekleyemeyecek kadar sabırsızım.

Katie: "Bekleyemeyecek kadar sabırsızsın" – bu doğru mu?

Mariza: Evet.

Katie: Peki bekliyor musun?

Mariza: Sanırım öyle.

Katie: Bence hiç "sanırım" deme.

Mariza: Bekliyorum. Evet.

Katie: "Bekleyemeyecek kadar sabırsızsın" – bu doğru mu?

Mariza: Evet.

Katie: Peki bekliyor musun?

Mariza: Evet. Ve buna nasıl engel olacağımı bilmiyorum.

Katie: Demek ki "Bekleyemeyecek kadar sabırsızsın" – bu doğru mu? (Çok uzun bir ara) Bekliyorsun! Gerçekten bekliyorsun! Bunu kendin bana söyledin!

Mariza: Oh! Anlıyorum!.. Evet.

Katie: Anladın değil mi?

Mariza: Evet.

Katie: Evet. Beklemek için hiç de fazla sabırsız değilsin. Öylece duruyorsun. On yedi, on sekiz senedir...

Mariza: Evet.

Katie: Peki bekleyemeyecek kadar sabırsız olduğun düşüncesini düşündüğünde nasıl tepki veriyorsun? Bu yalana inandığında kocana nasıl davranıyorsun?

Mariza: İyi davranmıyorum. Kepenklerimi indiriyorum. Bazen ona bağırıyorum ya da ağlayıp terk etmekle tehdit ediyorum. Epeyce berbat şeyler söylüyorum.

Katie: O zaman bana bu yalana inanmak için sende stres yaratmayan bir neden ver.

Mariza: Hiç yok ki.

Katie: Evindeyken bu yalana inanmasan sen nasıl biri olurdun?

Mariza: Sanırım onu sevdiğim gerçeğinin keyfini çıkarır ve geri kalanına takılmazdım.

Katie: Evet. Ve bir dahaki sefer onunla konuştuğunda "Tatlım, biliyor musun, ben seni çok seviyor olmalıyım çünkü çok sabırlıyım. Kendimi kandırıyormuşum meğer. Sana bekleyemeyecek kadar sabırsız olduğumu söylüyordum, halbuki bu doğru değil," diyebilirsin.

Mariza: Evet.

Katie: İşte ben dürüstlüğün bu yanını seviyorum. İçimize her dönüp baktığımızda onu orada buluyoruz. Güzel bir nokta. Şimdi tersine çevirelim. "Bekleyemeyecek kadar sabırsızım" –

bunun tam zıttı, 180° tersi nedir?

Marisa: Ben bekleyemecek kadar sabırsız değilim.

Katie: Evet. Bu daha doğru değil mi?

Marisa: Daha doğru. Kesinlikle öyle.

Katie: Bir sonraki ifadene bakalım.

Marisa: Bunu okuyacağım, çünkü yazmıştım. David sonsuza kadar bekleyeceğimi düşünmemeli... (Gülerek) Aslında aynen de öyle yaptım, tabii.

Katie: Peki, "O böyle düşünmemeli" – bu doğru mu?

Marisa: Tabii ki hayır.

Katie: Hayır. Bekleyeceğine dair adamın elinde bir sürü kanıt var.

Marisa: (Gülümseyip başını sallayarak) Evet.

Katie: Pekâlâ... Bunu düşündüğünde nasıl tepki veriyorsun? Benim ne hoşuma gidiyor biliyor musun şekerim? Eskiden bizi derin bunalıma sokan düşünceler var ya – aynı düşünceleri iyice anlayınca kahkahalara boğuluyoruz. İşte sorgulamanın gücü de burada.

Marisa: Bu inanılmaz!

Katie: Ve bu da bizi "Seni seviyorum tatlım" ile baş başa bırakıyor. Koşulsuz sevgi.

Marisa: Evet.

Katie: Ve bu zihin açıklığından ibaret. Peki senin sonsuza kadar bekleyeceğini düşünmemesi gerektiği düşüncesine inandığında nasıl tepki veriyorsun?

Marisa: Eğer yazdığıma inanıyorsam kendimi kandırıyorum.

Katie: Evet. Bir yalanı yaşamak da çok acı verir. Bizler çocuk gibiyiz. Öyle masumuz ki. Bütün dünya sana sabırsızlanmakta haklı olduğunu söylerdi.

Mariza: Bugüne kadar da gerçekten buna inandım.

Katie: İçine dönüp bakınca neyin gerçek olduğunu görebilirsin. Başka kimsenin sana acı çektiremeyeceği mantıklı geliyor. Bu senin işin.

Mariza: Evet, başkasını suçlamak çok daha kolay tabii.

Katie: Evet, ama doğru mu? Belki de suçlamamak daha kolay. Üstelik bizi özgürleştiren de hakikat. Ben affedecek hiçbir şey olmadığını, kendi sorunlarımı yaratanın ben olduğumu sonunda anladım. Senin şimdi anladığını yani. Dördüncü ifadene bir bakalım.

Mariza: David'in beni incitmek istemediğini söylemekten vazgeçmesini istiyorum çünkü beni incitecek şeyler yapmaya devam ediyor.

Katie: "Seni incitmek istiyor" – bunun doğru olduğunu gerçekten bilebilir misin?

Mariza: Hayır. Aslında bunu bilemem.

Katie: "Seni incitmek istiyor" – içine dön ve bak bakalım doğru mu?

Mariza: Buna nasıl cevap vereceğimi bilmiyorum. O öyle olmadığını söylüyor.

Katie: Ben ona inanırdım. Elinde başka ne tür veri var?

Mariza: Yaptıkları.

Katie: "Seni incitmek istiyor" – bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Marisa: Hayır.

Katie: Buna inandığında nasıl tepki veriyorsun? Ona nasıl davranıyorsun?

Marisa: Hiç iyi davranmıyorum. Suçluluk duysun diye uğraşıyorum.

Katie: Temelde onu incitmek isteyen senmişsin gibi davranıyorsun.

Marisa: Ah! Anlıyorum... Anlıyorum.

Katie: Ve elbette ki onun seni incitmek istediğini yansıtıyorsun. Aslında gerçek şu ki sen onu incitmek istiyorsun. Her şeyin yansıtıcısı sensin, hikâyeyi anlatan sensin.

Marisa: Bu kadar basit mi yani?

Katie: Evet, öyle.

Marisa: Yaa!

Katie: Benim sorunumu yaratanın başka birisi olduğunu düşünüyorsam aklımı kaçırmışım demektir.

Marisa: Anlıyorum. Demek ki... biz sorunlarımızı kendimiz yaratıyoruz?

Katie: Evet, hem de hepsini. Bu sadece bir yanlış anlama. Senin yanlış anlaman. Başkasının değil. Asla değil, birazcık bile. Senin mutluluğun senin kendi sorumluluğunda. Bu da çok iyi bir haber. Bir erkekle yaşayıp da onun seni incitmek istediğini düşünmek nasıl bir duygu?

Marisa: Berbat bir şey.

Katie: Bana kocanın seni incitmek istediği düşüncesine inanmak için stresten arınmış bir neden göster.

Marisa: Hiç aklıma gelmiyor.

Katie: Kocanla yaşarken, bu düşünceye inanmasan sen nasıl biri olurdun?

Marisa: Çok mutlu birisi olurdum. Bunu şimdi çok açıkça görebiliyorum.

Katie: "Beni incitmek istiyor" – tersine çevir.

Marisa: Ben kendimi incitmek istiyorum. Evet. Bunu anlıyorum.

Katie: Bu aynı derecede ya da daha doğru mu?

Marisa: Bence daha doğru.

Katie: İşte biz böyleyiz. Doğru yolu bulana kadar başka türlüsünü bilemiyoruz. O nedenle bu akşam buradayız: Birlikte oturup başka bir yol buluyoruz. Bir tersine çevirme daha var: "O beni incitmek istiyor..."

Marisa: Ben onu incitmek istiyorum. Evet. Bu da daha doğru.

Katie: Ve bir tane daha tersine çevirme var. "O beni incitmek istiyor" – 180° tersi nedir?

Marisa: O beni incitmek istemiyor.

Katie: Doğruyu söylüyor olabilir. Bu da gayet mümkün. Peki, biraz geriye gidelim. "Sen kocanı incitmek istiyorsun" – bu gerçekten doğru mu?

Marisa: Hayır. Hayır, istemiyorum.

Katie: Hayır, hayatım. Aklımız karışık olmasa hiçbirimiz bir başka insanı incitmeyi istemeyiz. Benim deneyimim böyle. Bu gezegende tek ıstırap kaynağı karışıklıktır. Onu incitince kendini nasıl hissediyorsun?

Marisa: Hiç de iyi değil.

Katie: Evet. Ve o his sana bir armağan. Senin dürüstlükten

uzaklaştığını haber veriyor. Düşüncelerimiz diyor ki: "Ah, onu incitmemeliyim." Ama nasıl duracağımızı bilemiyoruz. Bu dikkatini çekti mi?

Marisa: Evet.

Katie: Bu böylece gider de gider. Ancak kendimizi anlarsak –burada yaptığımız gibi– o zaman hareketlerimiz de değişir. Ben de senin gibiydim. Değişemiyordum. Kendimi ve çocuklarımı incitmekten kendimi alıkoyamıyordum. Ama benim için doğru olanı fark ettiğimde, içimde sorular uyandığında, hareketlerim de değişti. Sorunlar bitti. Onları ben bitirmedim; kendiliklerinden bittiler. Bu kadar basit. Şimdi, adam sana ne yaptı? Dedin ki, yaptıkları seni incitmek istediğini kanıtlıyor. Bunun bir örneği var mı? Kanıt nerede?

Marisa: Basitçe anlatırsam, bir başka kadınla bir ilişkisi olmuş ve bunu bana beş ay önce söyledi. Birbirlerine olan hisleri hâlâ capcanlı ve hâlâ görüşüp konuşuyorlar. Örnek bu.

Katie: Peki. Şimdi ikisini zihninde canlandır. Onları görebiliyor musun?

Marisa: Bunu yapıp duruyorum zaten.

Katie: Şimdi kocanın yüzüne bak. Onun kadına bakışına bak. Şimdi de bir dakikalığına şu hikâyen olmadan kocana bak. Gözlerine, yüzüne bak. Ne görüyorsun?

Marisa: Ona olan aşkını. Ve mutluluğunu. Aynı zamanda üzüntü de var, çünkü birlikte değiller. Onunla olmak istiyor...

Katie: Bu doğru mu? Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Marisa: Kesinlikle bilemem. Hayır, bilemem.

Katie: Kocan kiminle beraber?

Marisa: Ah! Benimle beraber.

Katie: "Onunla olmak istiyor" – bu doğru mu?

Marisa: Şeyy... O...

Katie: Kiminle birlikte?

Marisa: Tamam. Ne dediğini anlıyorum.

Katie: "Onunla olmak istiyor" – bu doğru mu? Onu kim durduruyor ki? Adam özgür.

Marisa: Üstelik ben de bunu ona söyledim.

Katie: O zaman onunla olmak istediği düşüncesini düşündüğünde nasıl tepki veriyorsun?

Marisa: Oh, çok üzülüyorum.

Katie: ...ve o seninle yaşamaya devam ediyor değil mi?

Marisa: Sanırım ben şu ânı yaşamıyorum. Beni sevdiği ve benimle olduğu olgusunu yaşayamıyorum.

Katie: Kocan seninle yaşıyor ama sen zihninde onu o kadınla beraber yaşatıyorsun. O zaman kimse bu adamla yaşamıyor! (Marisa ve seyirciler gülüyor) Bu harika adam ortalıkta dolanıp duruyor ve kimse onunla yaşamıyor! (Marisa daha da çok gülüyor) "Onun benimle yaşamasını istiyorum, onun benimle yaşamasını istiyorum!" deyip duruyorsun. Peki sen ne zaman onunla yaşamaya başlayacaksın? Adamın öbür kadınla birlikte olmak istediğine inanırken ve aslında o seninle yaşarken, sen ona nasıl davranıyorsun peki?

Marisa: İyi davranmıyorum. Onu kendimden uzaklaştırıyorum.

Katie: Sonra da niye öbür kadınla birlikte olmaktan hoşlandığını merak ediyorsun.

Marisa: Evet. Evet.

Katie: Aslında seninle yaşarken onunla olmak istediği düşüncesine inanmak için sende stres yaratmayan bir neden göster bana.

Marisa: Bende stres yaratmayan bir neden mi?

Katie: Onu eve gelmeye zorlayamazsın. Eve kendi istediği için geliyor. Bu düşünceye inanmasan nasıl birisi olurdun?

Marisa: Oh!.. (Kocaman bir gülümsemeyle) Hiçbir sorunum olmazdı.

Katie: "Onunla olmak istiyor" – tersine çevir.

Marisa: Benimle olmak istiyor.

Katie: Evet. Bu aynı derecede ya da daha doğru olabilir.

Marisa: Evet. Evet.

Katie: Onun mutlu göründüğünü söylemiştin.

Marisa: Evet.

Katie: Senin istediğin bu değil mi?

Marisa: Oh, kesinlikle onun mutluluğunu istiyorum. Ona da söyledim. Bedeli ne olursa olsun.

Katie: "Onun mutluluğunu istiyorum" – tersine çevir.

Marisa: Kendi mutluluğumu istiyorum.

Katie: Evet.

Marisa: Hem de çok.

Katie: Hakikat bu değil mi?

Marisa: Öyle.

Katie: Onun mutlu olmasını istiyorsun çünkü bu seni de mutlu ediyor. Ben derim ki, aracıyı pas geç ve şimdi mutlu ol. O da peşinden gelecektir. Öyle olmalı, çünkü o senin yansıman.

Marisa: (Gülerek) Evet.

Katie: Onun mutluluğu onun sorumluluğudur.

Marisa: Kesinlikle.

Katie: Seninki de senin sorumluluğunda.

Marisa: Evet. Anlıyorum.

Katie: Senin dışında kimse seni mutlu edemez.

Marisa: Bunun neden bu kadar zor olduğunu bilmiyorum.

Katie: Belki de sen kendini nasıl sevip de mutlu edeceğini bilemediğinden bunun onun işi olduğunu sandığın içindir. "Ben yapamıyorum – sen yap."

Marisa: Bu işi başkasına devretmek daha kolay.

Katie: Bu doğru mu? Seni sevdiğini nasıl ispat edebilir? Ne yapabilir?

Marisa: Hiçbir fikrim yok.

Katie: Ne kadar ilginç! Belki onun da yoktur. (Marisa ve izleyiciler gülüyor) Belki de eve gelip senin kocan olması yeterlidir.

Marisa: Dün size derdim ki: "Bir daha o kadınla görüşmeyerek ispat edebilir." O zaman bu beni mutlu ederdi. Şimdi aynı şeyi söyleyemem.

Katie: Gerçekleri biraz daha net görüyorsun. Bir sonraki ifadeye bakalım.

Marisa: "Onun hakkında ne düşünüyorum?" Ne diyeceğimi bilemiyorum. Onu seviyorum.

Katie: Tersine çevir.

Marisa: Kendimi seviyorum. Bu biraz vakit aldı.

Katie: Onu sevdiğin zaman kendini de sevmiyor musun?

Marisa: Hiç böyle bakmamıştım. Evet.

Katie: Bir sonrakine bakalım, meleğim.

Marisa: Asla mutluluğumun bir başkasının beni sevmesine bağımlı olduğunu hissetmek istemiyorum.

Katie: "Razıyım..." ve tekrar oku.

Marisa: Mutluluğumun birisinin beni sevmesine bağımlı olmasını hissetmeye razıyım.

Katie: Evet, çünkü o düşünceyi düşünmek acı verecek. Ve sonra da kocanı tekrar yargıla, ya da her kimse onu, dört soruyu sor, tersine çevir ve akıl sağlığına, huzuruna yeniden kavuş. Istırap sana nelerin araştırılması gerektiğini gösteriyor. Aşkın farkına varmanın yolunu neyin tıkadığını gösteriyor. İşte ıstırap bunun için var. "Hevesle bekliyorum..."

Marisa: Mutluluğumun birisinin beni sevmesine bağımlı olmasını hissetmeyi hevesle bekliyorum?

Katie: Evet. Bazılarımız akıl sağlığına yeniden kavuşuyor çünkü ıstırap çekmekten bıktık. Acelemiz var. Dalga geçecek zaman yok.

"Ah, o bir değişse de ben de daha mutlu olsam," diye düşünmenin zararı yok. Bunu yaz. Sorgulamaya tabi tut.

Bebek Haykırmamalı

Bir sonraki diyalogda, Sally ana-babalık hakkında yüzyıllardır inandığımız bazı düşünceleri araştırıyor: "Çocuklarım denileni yapmalılar." "Çocuklar yalan söylememeli." "Ana-babalar en iyisini bilir." Bunun doğru olduğunu gerçekten bilebilir misiniz?

Okudukça, kendi ailenizde şekillendirmeye ya da değiştirmeye çalıştığınız insanları düşünün. Siz bunu onların iyiliği için yaptığınızı düşünebilirsiniz, ama sevdiğiniz insanları manipüle etmeye çalışmak nasıl bir his doğuruyor? Onlara sevginizin bazı şartlara bağlı olduğunu mu öğretiyorsunuz? Belki araştırarak farklı bir yol bulabiliriz.

Sally: Bunalımdan çıkmak için bir yol arıyorum.

Katie: Pekâlâ, elimizdeki nedene bir bakalım – senin için doğru olmayan ve dolayısıyla seni bunalıma sokan hangi karışık düşüncelere inandığını inceleyelim.

Sally: (Çalışma formunu okuyarak) Oğlum sorumsuzca davrandığında sinirime dokunuyor. Ev ödevini yapmıyor. Ona sekiz senedir her gün söylediğim halde, evde kendi payına düşen işleri yapmıyor. Yani, aynı şey her gün tekrarlanıyor.

Katie: Evet, seni açıkça duyabiliyorum. Sen kendini duyuyor musun? Onun yaşamında amma da etkilisin. Sekiz yıldır ona

yol gösteriyorsun. Sekiz yıldır bu işe yaramıyor.

Sally: Anlıyorum, ama ona hiçbir şey söylememek bana ters geliyor. Onun her istediğini yapmasına izin veremem. Ebeveyn olarak, çocuklarımın yaptığı seçimlerden ve bunların sonuçlarından, büyüdüklerinde nasıl birer insan olacaklarından ben sorumluyum.

Katie: Sorgulama gerçekten gerçeği bilmek isteyen insanlar içindir. Sen gerçekten gerçeği bilmek istiyor musun?

Sally: Evet.

Katie: Bu Çalışma'nın güzel tarafı ebeveyn olarak senin kendi gerçeğin ortaya çıkacak, bütün dünyanınki değil ve burada onunla uğraşacağız. "Sen çocuklarının yaptığı seçimlerden sorumlusun" – bu doğru mu?

Sally: (Duraklayarak) Aslında hayır. Gerçek şu ki onun yaptıklarını hiç kontrol edemiyorum. Üzerinde hiç kontrolüm yok. Ama sanki öyle olmalıymış gibi hissediyorum.

Katie: "Üzerinde hiç kontrolüm yok," diyorsun. Bu da sana ters geliyor. Hiçbir şey üzerinde kontrolün olmadığı halde olması gerektiğini düşünüyorsun. Bu düşüncenin etkisi endişe, sıkıntı ve depresyondur.

Sally: Hiçbir şey üzerinde kontrolüm olmadığını düşünmek de depresif değil mi? Yani, ne diye çaba göstereyim ki? O kadar bunalıyorum ki evde kalarak ona bakmak bile istemiyorum. Bazen bir anne olmak bile istemiyorum.

Katie: Oğluna bakmak zorunda olduğun doğru mu? Buna kim seni zorluyor?

Sally: Aslında hiç kimse. Ben yapıyorum. Hımmm. Hayır, ona bakmak zorunda olduğum belki de doğru değil.

Katie: Bence o "belki"den vazgeç.

Sally: Ona bakmayı istediğim daha doğru – yaptıklarından hoşlanmasam bile.

Katie: İşte şimdi içindeki harika bir doğruya erişmiş oldun. Bu hakikat büyük bir özgürlüğe yol açacak. Senin bir daha oğlunla ilgilenmen bile gerekmiyor aslında. Zaten böyle bir mecburiyetin hiç olmadı.

Bu da onun sana hiçbir şey borçlu olmadığı anlamına geliyor. Sen bunu onun için yapmıyorsun. Şimdi anladın ki sen bunu kendin için yapıyorsun. Bu farkındalık sayesinde çocuklarına analık ediyorsun; oradasın çünkü orada olmak istiyorsun, yaşama biçiminle onlara analık edip yol gösteriyorsun. Bunu sadece onları sevdiğin ve böyle davrandığın zaman kendini de sevdiğin için yapıyorsun. Bunun çocuklarla ilgisi yok. İşte koşulsuz sevgi budur, tamamen bencil bir davranış olsa da. Bu durumda hakikat kendine sahip çıkıyor. Bunu bir kez yaşayınca kendine karşı olan sevgin o kadar artar ki sınırsız insana yönelebilir. İşte bu yüzden bir kişiyi koşulsuz olarak sevmek, tüm insanları sevmek demektir. Pekâlâ, şimdi senin henüz farkında olmadığın cevapların içine girelim biraz da. "Oğlun ev ödevini yapmalı," – bu doğru mu?

Sally: Evet.

Katie: Onun ev ödevini yapması gerektiğinin doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Sally: Onu pahalı bir özel okula yolluyorum. Doğru olduğunu biliyorum.

Katie: Evet ve onun ev ödevini yapması gerektiğinin doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin? Ev ödevini yapıyor mu?

Sally: Yüzde seksenini yapıyor.

Katie: O zaman, "Ödevini yüzde yüz yapması gerekiyor" – bu doğru mu? Gerçekte sekiz yıldır nasıl davranıyor?

Sally: Sekiz yıldır ne mi yapıyor? Ödevlerinin yüzde seksenini yapıyor. Ve ben bununla mutlu mu olmalıyım? Öylesine kabullenmeli miyim?

Katie: Kabullenip kabullenmemen hiç önemli değil. Gerçek şu ki o % 80'ini yapıyor. Yarın %100'ünü yapmayacak demiyorum, ama şimdilik gerçek bu. Öylesine kabullenmeli misin? Bir bakalım... son sekiz yıldır... (Seyirciler gülüyor) sen gerçeklerle kavga halindesin ve her seferinde kaybettin. Bunun etkisi stres, sıkıntı ve bunalım oldu. Şimdi bütün bunları tersine çevirelim.

Sally: Ödevimi ve ev işlerimi yapmadığımda ben kendi sinirlerime dokunuyorum. Evet, bu doğru. Ben böyle yapıyorum. Ve o zaman kendime gerçekten kızıyorum. Tamam. Anlıyorum ki oğlumun benim yaptığımın fazlasını yapmasını bekliyorum.

Katie: Onun ödevini ve evdeki görevlerini yapması gerektiği düşüncesine kapıldığında, bu tersine çevirmeye dikkat et. Sen kendi ödevini ve işlerini yap – %100'ünü. Belki de %80'ini yapmayı senden örnek almış olabilir mi? Veya belki de sen

%50 yapıyorsun, o da %80. Belki de o sana öğretiyor.

Sally: Bu gerçekten iyi. Anlıyorum. Ben %100 örnek olamadım. Ayrıca geçen yıl doğan bebeğim yüzünden çok bunalıma girdim. İstediğim gibi bir bebek değildi. Devamlı hastalanıyordu ve pek uyumuyordu. Mutlu değildi. Hâlâ pek dost canlısı bir çocuk değil.

İnsanları görünce haykırmaya başlıyor. O kadar bunalıyorum ki!

Katie: "Dost canlısı bir çocuk değil," – bu doğru mu? Onun kendi içinde dost canlısı bir çocuk olmadığının doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Sally: Hayır.

Katie: Çocuğun hakkında bu düşünceyi düşündüğünde nasıl tepki veriyorsun?

Sally: Hayatı boyunca insanların ona nasıl davranacaklarından korkuyorum. Hayatının zor olacağını düşünüyorum, çünkü insanların onu sevmesi zor olacak ve çok sevimsiz olduğu için kimse onunla asla aile kurmak istemeyecek ve böyle hayallere kapıldıkça, onunla ilgili hiç ümidim kalmıyor. "Asla dostları olmayacak," diye düşünüyorum. İşte o yüzden insanları görüp de haykırmaya başlayınca bunalıma giriyorum.

Katie: Bu düşünce olmaksızın nasıl biri olurdun?

Sally: Huzurlu olurdum. Onu olduğu gibi severdim.

Katie: Bu düşünce seni bunalıma sokuyor. Düşünce yoksa bunalım da yok. İşte, hayatım, görüyorsun değil mi, seni bunaltan çocuğunun davranışı değil, kendi incelenmemiş

düşüncelerin. Görüyorsun, değil mi, çocuğun bununla hiç ilgisi yok. "İnsanları gördüğü zaman haykırmamalı" – bu doğru mu?

Sally: Hayır.

Katie: Gerçek nedir?

Sally: Bağırıyor.

Katie: İnsanları görünce bağırmaması gerektiği düşüncesine inandığında ve o bağırdığında, nasıl tepki veriyorsun?

Sally: Bunalıma giriyorum. Üzülüp utanıyorum. Annem onu şımarttığımı söylüyor. İnsanlar tuhaf olduğunu söylüyorlar. Ben de, "Eyvah! Çocuk tuhaf! Nesi var acaba? Benim neyim var?" diye düşünüyorum. Ve ağladığında, kendimi ufacık bebeğe susması için bağırırken buluyorum, o zaman daha da çok ağlıyor. Bu işe yaramıyor. Ağlamayı kesmiyor.

Katie: O halde bir kez daha, seni bunalıma sokan onun davranışları değil. Bu mümkün değil. Seni bunalıma sokan kendi zihinsel davranışların olmalı. O bağırdığında sen bağırmaması gerektiği düşüncesine inanırsan bunalıma girmen doğaldır, üstelik bağırmasının hem onda hem sende bir tuhaflık olduğu anlamına geldiğine de inanıyorsun. Bu depresif bir düşünce. Çocuklarımızın kendimize göstermediğimiz ilgiyi –sevgi, destek, kabullenme, özen– onaylamasını, geçerli hale getirmesini bekliyoruz. Yoksa ne diye bizim idealimizdeki davranışları göstermelerini isteyelim ki? Aklınız başınızdaysa bağıran bir çocuk neyse odur: Bağıran bir çocuktur.

Böyle algılamak için zihninizin açık ve sevecen olması gere-

kir elbette, düşüncelerinizin ve davranışlarınızın da onu takip etmesi. Peki insanları gördüğünde ve bağırmaması gerektiğini düşündüğünde bebeğine nasıl davranıyorsun?

Sally: Ona mutlu olmasını söylüyorum. "Mutlu olalım, mutlu, mutlu!"

Katie: Yani ona yanlış yaptığını öğretiyorsun. Bağırıyorsa ve sen ona "Mutlu olalım," diyorsan, ona yanlış yaptığını öğretiyorsun. Senin gözünde başarısız olduğunu düşünüyor. Ama aklın başındaysa ve sen sakin ve mutluysan bağırsa bile kendini örnek göstererek ona başka bir yaşam şekli gösterebilirsin.

Sally: Ona olduğu gibi olmamasını söylüyorum.

Katie: Evet. Olduğundan farklı olmasını söylüyorsun. Bu, şartlı sevgi. Hayatım, gözlerini kapat ve bir an için senin hikâyen olmaksızın onun bağırdığını gözünün önüne getir.

Sally: (Uzun bir aradan sonra) Aslında oldukça şirin! İşte bu tam olarak o. Onu kollarıma alıp "Aman, boş ver," demek istiyorum.

Katie: Şu anda oğlunla yakınlaşıyorsun ve o burada bile değil. Şimdi gözlerini kapat ve annenin sana, "Bu çocuğun nesi var? Gene onu şımartıyor musun?" deyişini gözünün önüne getir. Ona senin hikâyen olmaksızın bak.

Sally: (Uzun bir aradan sonra, gözleri kapalı) Bu tam da annem, o kendi hikâyesini anlatıyor ve o da benim oğlum, minik ağzını sonuna kadar açmış haykırıyor. İkisi de tam kendileri gibi davranıyorlar. Burada depresif bir durum yok.

Katie: Oğlunun dost canlısı bir çocuk olmadığını söyledin.

Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin, tatlım?

Sally: Hayır.

Katie: Bu düşünceyi düşündüğünde nasıl tepki veriyorsun?

Sally: Üzgün, korumacı, bunalımlı, hayal kırıklığına uğramış. Hem kaçmak hem de yanında kalmak istiyorum ve çok mutsuz oluyorum. Anne olarak kendimi başarısız hissediyorum.

Katie: Bu düşünceden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun? Ben sana vazgeçmeni söylemiyorum. Buna sen neden olmadın, nasıl vazgeçebilirsin ki? Benim deneyimime göre düşünceleri biz yaratmıyoruz, kendiliklerinden ortaya çıkıyorlar. Bir gün bir de baktım ki ortaya çıkışları hiç de kişisel değil. Bunun farkında olmak sorgulama işini çok daha kolaylaştırıyor. Ben sadece onun dost canlısı bir çocuk olmadığı fikrinden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun, diye sordum.

Sally: Evet, kesinlikle birkaç tane görebiliyorum.

Katie: Onun dost canlısı bir çocuk olmadığı düşüncesini sürdürmek için aklı başında veya sende stres yaratmayan bir neden bulabilir misin?

Sally: Hayır, bulamam.

Katie: Evde çocuğunla beraberken bu düşünce olmaksızın nasıl birisi olurdun?

Sally: Anlıyorum. O düşünce olmasa huzurlu ve kafam aydınlık olurdum. Bunalımda olmazdım.

Katie: O zaman senden şunu öğreniyorum ki, hiçbir çocuk asla senin bunalımını yaratamaz. Sadece sen bunu yapabilir-

sin. Senden duyduğuma göre düşüncelerin stres yaratıyor ve düşünceler olmayınca huzur oluyor. Başkalarını kendi deliliklerimiz için suçlayınca kendimizi kötü hissetmemize şaşmamak gerek. Kendi huzurumuzu dışarılarda arıyoruz. Yanlış yerlere bakıp duruyoruz.

Sally: Bu kadar basit olduğuna inanamıyorum!

Katie: Bu kadar basit olmasa ben asla bulamazdım. Güzel. Çalışma'ya hoş geldin.

Ailemin Onayına İhtiyacım Var

Justin Çalışma'yı yapmak üzere bana geldiğinde yanlış anlaşılan, idealist bir genç gibi görünüyordu. Ailenizden sevgi, onay, takdir ya da herhangi bir şeye ihtiyacınız olduğuna inanınca kendi yolunu bulmak kolay olmuyor. Hele onların her şeyi senin açından görmelerini isteyince (kendi iyilikleri için elbette), işler iyice zorlaşıyor. Araştırma ilerledikçe, Justin kendi yolunu çizerken ailesiylekendi içinde barışıyor.

Justin: (Çalışma formunu okuyarak) Ailem beni kızdırıyor, üzüyor ve kafamı karıştırıyor çünkü beni yargılıyorlar. Önüme bir kalıp konmuş olmasına kızıyorum. Ailemin ve çevremin kendi yollarının tek yol olduğunu düşünmelerine kızıyorum. Onlardan en fazla sevgiyi önceden belirlenen çizgide ilerlediğimde ve onların izlememi istedikleri yolu takip ettiğimde görmeme üzülüyorum.

Katie: Güzel. Peki sonraki ifade?

Justin: Ailemin olduğu gibi olmalarını ve sevgileriyle ilgilerini benim ilerlememle ilgili kendi görüş ve fikirleri doğrultusunda kısıtlamamalarını istiyorum. Ben bu hayatta kendi gerçeğimi öğrenirken beni kabullenmelerini ve kendi hakikatimle temellerimin parçalarını buldukça beni sevmelerini istiyorum.

Katie: Güzel. Birinciyi tekrar oku.

Justin: Ailem beni kızdırıyor, üzüyor ve kafamı karıştırıyor çünkü beni yargılıyorlar.

Katie: Tamam. Üstelik yargılamak işi sırf ana babalara değil bu dünyadaki herkese ait. Bu hepimizin işi. Başka ne var ki? Her şey bir yargılama. Bana yargı olmayan bir düşünce verin. "Bu gökyüzüdür"– bu da bir yargı. Biz bunu hep yapıyoruz. Pekâlâ, "Ana-babalar çocuklarını yargılamamalı" – bu doğru mu? Gerçek nedir?

Yargılıyorlar mı?

Justin: Evet.

Katie: Evet, tatlım. Onların işi bu. "Annemle babam beni yargılamamalı" düşüncesini düşününce nasıl tepki veriyorsun?

Justin: Şey, bu beni zayıflatıyor, çünkü şey yapmam gerektiğini hissediyorum... bilmiyorum, bana öğretilen bazı şeyleri kabul etmiyorum.

Katie: Sorgulamada kalalım. Zihninin bunu doğrulamak adına kanıt peşine düşmesini izle. Bunu görünce yavaşça soruya geri dön. O düşünceyi düşününce nasıl tepki veriyorsun? Seni zayıflatıyor. Başka?

Justin: Olduğum yerde kalakalıyorum ve çok korkuyorum.

Katie: "Sizin beni yargılamaktan vazgeçmenizi istiyorum" düşüncesine inandığında ve onlar seni yargılamaya devam ettiğinde annenle babana nasıl davranıyorsun?

Justin: İsyan ediyorum ve uzaklaşıyorum. Ve şimdiye kadar hep böyle oldu.

Katie: Evet. Peki ana-babaların çocuklarını yargılamamaları gerektiği yolundaki bu felsefenden (ki bu yüzyılların gerçeğiyle çakışıyor) vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun?

Justin: Evet.

Katie: Peki. Şimdi senden bunca yıl sonra yapmanı istediğim bana böylesine saçma bir yalana inanmak için bir tane sende stres yaratmayan ya da aklı başında bir neden göstermen.

Justin: Şey, bu hayatımın temeli. Dini bir inanç gibi.

Katie: Bu söylediğin sebep sana huzur dolu gibi geliyor mu?

Justin: Hayır. (Duraksama) Huzur dolu bir neden yok.

Katie: Bu çılgın bir inanç. İnsanlar diğerlerini yargılamaktan vazgeçmeliler. Sen hangi gezegende yaşadığını sanıyorsun? En iyisi etrafına bir bak: Dünya gezegeninde sen bizi yargılarsın, biz de seni. Olay budur. Temel kuralları kavradıktan sonra yaşaması zevkli bir gezegendir. Ama senin bu teorin gerçekte olan bitenle tamamen ters düşüyor. Bu, delilik! Bu düşünce olmaksızın sen nasıl birisi olurdun? "Ana-babamın beni yargılamamasını istiyorum" gibi delice bir düşüncen olmasa sen kim olurdun?

Justin: İç huzurum olurdu.

Katie: Evet. Tüm kozlar sende olurdu. İçindeki savaşın sonu olurdu. Ben gerçeğe âşığım. Var olanın benim için daha faydalı olduğunu nereden biliyorum? Çünkü o zaten var. Ana-babalar yargılar, işte o kadar. Yaşamın boyunca bunun doğru olduğuna dair kanıt topladın. Şimdi, tatlım, tersine çevir. Bakalım neler olabiliyor? Neyin işe yaradığını görelim.

Justin: Aklım karışıyor ve üzülüyorum çünkü kendimi yargılıyorum.

Katie: Evet. Ve bir tane daha var. "Aklım karışıyor..."

Justin: Kendi kendime aklımı karıştırıp üzülüyorum çünkü ben de ana-babamı yargılıyorum.

Katie: Evet. Gel seninle bir anlaşma yapalım. Sen onları yargılamaktan vazgeçtiğinde o zaman gidip onlarla yargılamak hakkında konuşabilirsin.

Justin: Bu çok doğru.

Katie: Sen onların sana yaptığını yapmaktan vazgeçersen onlarla konuşabilirsin. Bu biraz zaman alabilir.

Justin: Şimdi hazır mıyım bilmiyorum.

Katie: Evet, canım. Şimdi, çalışma formudaki ikinci yazdığını oku.

Justin: Ailemin olduğu gibi olmalarını ve sevgileriyle ilgilerini görüş ve fikirleri doğrultusunda kısıtlamamalarını istiyorum.

Katie: Onlar zaten oldukları gibiler. Sana göre sevgileriyle ilgilerini kendi bakış açılarına göre kısıtlayan ve yargılayan insanlar.

Justin: (Gülerek) Tamam.

Katie: Onlar hep öyle olacaklar, besbelli. Bu onların işi, hayatım. Köpek havlar, kedi miyavlar ve ana-babalar yargılar. Ve onlar... başka ne yapıyorlar demiştin?

Justin: Şey, sevgileriyle ilgilerini kısıtlıyorlar...

Katie: Evet. Bu da onların işi.

Justin: Ama onlar benim ailem!

Katie: Evet, öyle. Ve kısıtlayıp yargılıyorlar. Hayatım, senin bu felsefen çok stres yüklü. Bu acaip felsefeyi sürdürmek için bana tek bir sende stres yaratmayan neden ver. Yani, bu resmen çatlaklık.

Justin: Bir süre zaten kendimi çatlak gibi hissettim.

Katie: Eh, öyle de olması gerekir zaten. Sen kendine neyin doğru olduğunu sormadın. Peki ailenle birlikteyken bu düşünce olmaksızın nasıl birisi olurdun? Gerçekle çakışan bu düşünce olmasa kim olurdun sen?

Justin: Harika birisi olurdum! Öyle mutlu olurdum ki!

Katie: Evet. Ben olsam bunu benimserdim. Kendi deneyimim de aynı yönde.

Justin: Ama ben istiyorum ki onlar...

Katie: İstediğin kadar "ama" diyebilirsin, onlar yine de işlerini yapacaklar.

Justin: Evet.

Katie: Gerçek senin fikrini, oyunu veya iznini beklemez, tatlım. Olduğu gibi devam eder ve bildiğini okur. "Hayır. Benim onayımı bekle!" diyebilir misin? Sanmıyorum! Bu durumda

sen hep kaybedersin. Tersine çevir, olasılıklara bakalım. "Ben istiyorum ki kendim..."

Justin: Ben istiyorum ki kendim gibi olayım...

Katie: Evet.

Justin: ...ve kendime karşı sevgimle ilgimi benim ilerlememle ilgili kendi görüş ve fikirleri doğrultusunda kısıtlamasınlar istiyorum. Bu yenilir yutulur lokma değil.

Katie: Eh, öyle! Ama sen de yıllarca annenle babanın aynısını yemelerini bekledin. (Seyirciler gülüyor) Şimdi biraz duralım. Üstüne geldiğimin farkındayım, ama bunlar çok önemli açıklamalar. Bir hikâye olmayınca zaten hep içinde olan bu açıklamalar yüzeye çıkar. Bir tersine çevirme daha var. Sakin ol. "Ben kendimin..."

Justin: (Duraksar) Bunu çıkaramadım.

Katie: Yazdığını oku.

Justin: Ailemin olduğu gibi olmalarını...

Katie: "Ben kendimin..."

Justin: Ben kendim olduğum gibi olmak istiyorum ve sevgimle ilgimi...

Katie: ..."onların"...

Justin: ...onların benim ilerlememle ilgili kendi görüş ve fikirleri doğrultusunda kısıtlamamak istiyorum. Bu hoşuma gitti.

Katie: Evet, bu senin onların yaşamasını istediğini yaşamak oluyor.

Justin: Vazgeçmek istemiyorum, içimi allak bullak ediyor.

Katie: Öyle olması gerekiyor, tatlım. Bana fırtınayı anlat.

Allak bullak olmayı. Düşüncelerin neler?

Justin: Bizim ailede on bir çocuk var ve hepsi "Sen doğru olanı Yapmıyorsun," diyorlar.

Katie: Eh, haklı olabilirler. Sen de ne yaşaman gerekiyorsa onu yaşamak istiyorsun. Kendin için neyin doğru olduğunu anlaman için belli ki on bir, on iki, hatta on üç kişinin üstüne gelmesi gerekiyor besbelli. Senin yolun sana ait, onlarınki de onlara. Bir sonraki yazdığına bakalım.

Justin: Ben bu hayatta kendi gerçeğimi öğrenirken beni kabullenmelerini istiyorum.

Katie: Onlar ne isterlerse onu kabullenirler. Onlar seni kendi yaşam biçimlerini kabul etmeye zorluyorlar mu? Peki bunu yapabilirler mi? On üç kişi birden seni kendi yollarında ilerlemeye ikna edebildi mi?

Justin: Eh, bu da benim işim, değil mi? Çünkü onların yaşamının temeli...

Katie: Evet ya da hayır. Seni ikna edebildiler mi?

Justin: Hayır.

Katie: O zaman sen onlarınkini kabul edemiyorsan onların seninkini edebileceklerini de nereden çıkarıyorsun?

Justin: Bu doğru.

Katie: Bunu perspektife koy. Seni on üç kişi ikna edemiyor ve sen hepsini birden ikna edebileceğini sanıyorsun? Bu bir savaşsa sen fena halde azınlıktasın.

Justin: Biliyorum.

Katie: "Onların benim yolumu kabullenmelerini istiyorum,"

düşüncesini düşündüğünde ve onlar bunu yapmadığında nasıl tepki veriyorsun?

Justin: Acı çekiyorum.

Katie: Evet. Yalnızlık çekiyor musun?

Justin: Ya, tabii.

Katie: Dünyadaki herkesin her dakika seni kabullenmesi gerektiği şeklindeki bu teorinden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun?

Justin: Vazgeçmem gerekiyor.

Katie: Ben sana vazgeç demiyorum. Sadece iyi bir neden görebiliyor musun, diye soruyorum. İnsan kavramlardan vazgeçemez. Sadece sorgulamayı yaparken onlara biraz ışık tutabilirsin ve doğru olduğunu sandıklarının öyle olmadığını görürsün. Ve doğruyu bir kez gördükten sonra bir daha yalanı doğruymuş gibi algılamana olanak olmaz. Bunun bir örneğini buraya yazmışsın: "Ailemin benim yolumu kabullenmesini istiyorum." Bu, ümitsiz bir durum.

Bu düşünceyi düşündüğünde onlara nasıl davranıyorsun?

Justin: Uzaklaşıyorum.

Katie: "Onların benim yolumu kabullenmesini istiyorum" düşüncesi olmasa ailenle birlikteyken nasıl biri olurdun?

Justin: Dışadönük, sevecen.

Katie: Tersine çevir.

Justin: Ben bu hayatta kendi hakikatimi öğrenirken kendimi kabullenmek istiyorum.

Katie: İşte! Bunu onlar yapmıyorsa geriye kim kalıyor? Sen.

Peki, şekerim, başka bir tersine çevirme daha bulabilir misin? "Ben onları..."

Justin: Ben bu hayatta kendi hakikatlerini öğrenirken onları kabullenmek istiyorum.

Katie: Evet. Tüm yaptıkları da bu zaten. Onlar da senin yaptığını yapıyor. Hepimiz elimizden geleni yapıyoruz. Bir sonraki ifadene bakalım.

Justin: Kendi doğrumun parçalarına eriştiğim için beni sevmelerini istiyorum...

Katie: Senin kimi sevdiğin kimi ilgilendirir?

Justin: Beni.

Katie: Onların kimi sevdiği kimi ilgilendirir?

Justin: Onları.

Katie: Zihninde onların meselelerine karışıp da kimi niçin gerektiğini dayatmak nasıl bir his?

Justin: O noktada olmamam gerekiyor.

Katie: Yalnızlık yaratıyor mu?

Justin: Evet, çok.

Katie: O zaman tersine çevir.

Justin: Kendi doğrularının parçalarına eriştikleri için onları sevmek istiyorum.

Katie: Tam isabet! Onların doğrusu, seninki değil. Onların o kadar şahane bir yolları var ki, on üçü birden onu izliyor! Dedikleri arasında sana en çok acı verenlerden bir örnek ver bana. Sana ya da senin hakkında söyleyebilecekleri en berbat şey nedir?

Justin: Kaybolmuş olduğum.

Katie: Sen bir süreliğine kaybolduğun bir yer bulabilir misin?

Justin: Evet, tabii.

Katie: Demek ki bazen haklılar. Bir dahaki sefere "Sen kayıpsın," dediklerinde sen de "Evet, geçen gün bana da öyle geldi," diyebilirsin. Değil mi?

Justin: Evet.

Katie: Peki sana başka hangi doğru olabilecek korkunç şeyi söylüyorlar? Kendimden örnek vereyim; bana birisi bir şey söylediğinde bunun doğru olduğunu anlamamın en önemli yolu kendimi savunma isteği duyduğumu hissetmekti. Hemen bana söyleneni göz ardı ediyor, kendi beynimde onu söyleyene savaş açıp acı çekiyordum. Halbuki insanlar bana sadece doğruyu söylüyorlardı. Gerçeği seven birisi olarak, onun ne olduğunu bilmek istemez misin? Çoğu kez tam da aradığın şeydir o. Sana başka ne söylüyorlar?

Justin: Yaşadıklarımı tarif etmeye çalışırken hep sözümü kesiyorlarmış gibi hissediyorum. Bu da acı veriyor.

Katie: Tabii ki verir. Sence biz dinlemek zorunda mıyız?

Justin: Ama bu her çocuğun hakkı değil mi?

Katie: Hayır. Bu hak etmek meselesi değil. Dinlemiyorlar işte. "Burada on iki çocuk var; bizi biraz rahat bırak!" Sen "Beni dinlemeleri gerekli" düşüncesini düşününce ve onlar da dinlemeyince nasıl tepki veriyorsun?

Justin: Yalnız kalıyorum.

Katie: Peki bu düşünceyi düşününce onlara nasıl davranıyorsun?

Justin: Kendimle onların arasına mesafe koyuyorum.

Katie: Ta oralara gitmişken seni dinlemek zor olmalı!

Justin: Evet.

Katie: "Onların beni dinlemesini istiyorum, o halde uzaklaşacağım."

Justin: Evet, ne dediğinizi anlıyorum.

Katie: Şimdi bir şeyler netleşiyor mu? Bu düşünce olmasa o harika ailenin içinde sen nasıl biri olurdun? "Onların beni dinlemelerini istiyorum," düşüncesi olmasa kim olurdun?

Justin: Kendiyle barışık ve mutlu.

Katie: Başkalarını dinler miydin?

Justin: Dinlerdim.

Katie: Tersine çevirelim. Senin nasıl yaşaman gerektiğini duyalım, hayatım, ailenin değil.

Justin: Kendi doğrularımla, kendi temelimin parçalarına eriştiğim için kendimi sevmeyi istiyorum. Evet, istiyorum.

Katie: Burada bir dakika duralım... ve diğer tersine çevirmeye geçelim.

Justin: Onları kendi doğrularıyla, kendi temellerinin parçalarına eriştikleri için sevmek istiyorum. Evet. Onları kendi içlerinde mutlu oldukları için seviyorum aslında, ama... tamam, tamam. (Justin ve seyirciler gülüyor)

Katie: İşte yakaladın! Bu müthiş. Senin için daha doğru olanı gördün ve yargılamayı bıraktın. Güldün ve gerçekle kaldın. Peki bir sonraki ifade.

Justin: Bunun cevabını zaten biliyorum.

Katie: Aferin! Gerçeği bir kez kavrayınca, şekerim – sonu yok!

Justin: Yaptığım müziğe saygı duymalarını o kadar istiyorum ki...

Katie: Ümitsiz.

Justin: Evet, öyle.

Katie: Tersine çevir.

Justin: Ben kendi yaptığım müziğe saygı duymayı o kadar istiyorum ki.

Katie: Bir tane daha var. "Ben..."

Justin: Onların yaptığı müziğe saygı duymayı o kadar istiyorum Ki!

Katie: Onların müziği şöyle: "Dinlemek istemiyoruz, anlamak istemiyoruz. Bizim yolumuza gel, bizim işimize gelen, bize faydası dokunan bu, sana da yarayacağını biliyoruz." Bu onların müziği.

Hepimizin kendi müziği var, şekerim. Eğer birisi, "Gel benim yolumdan yürü, burası çok güzel," derse, benim tek hissedeceğim, bana kendi güzel bulduklarını vermeyi teklif edecek kadar beni sevdikleridir. Ama işte, başkalarının yolu her zaman bana uymayabiliyor. Ama kesinlikle benimkine eşdeğerdir. Onların kendi yollarında mutlu olmalarından çok hoşlanırım. Bütün o yollar!

Diğerinden üstün olanı yok. Önünde sonunda farkına varmaya başlıyoruz. Bu karşı tarafa şöyle iletilir: "Senin yolunun seni mutlu etmesinden dolayı çok memnunum. Onu benimle paylaşmak istediğin için teşekkür ederim."

Justin: Benim işlerim yolunda olsa bunu becerebilirim. O zaman, "Senin adına mutluyum ve kendi adıma da," demek kolay olurdu.

Katie: "Kendini bunun dışında bırak; bizi ilgilendirmiyor! Biz sadece bizim adımıza mutlu olduğun kısmını duymak istiyoruz. İşte o kadar!" Bunu duymak acı verir ama kimse seninle ilgilenmiyor, en azından senin bizimle ilgilenmeni istediğimiz kadar seninle ilgilendiğimiz yok. Şimdilik durum böyle. Bunu bilmek senin içindeki savaşı bitirebilir ve bunda öyle bir güç vardır ki; bak sana içtenlikle söylüyorum, bugün burada konuştuklarımızın gerçeği müziğine de yansıyacaktır. İstediğin bu değil mi?

Justin: Evet. Bunu daha önce göremediğime inanamıyorum.

Katie: Ah, şekerim. Ben kırk yıl göremedim, ta ki bir gün gerçeğe uyanana kadar, tıpkı bugün senin yaptığın gibi. Bu her seferinde sadece bir başlangıç. Eve gidip annenden biraz seninle oturmasını isteyebilirsin. Eğer o da, "Olmaz, vaktim yok," derse, güzel! Demek ki bekleyecek bir şeyin olacak. Onunla başka bir şekilde bir araya gelmeyi deneyebilirsin. Bebeğin altını değiştiriyorsa "Sana yardım edebilir miyim?" diyebilirsin mesela. Ya da onunla oturup onu dinleyebilirsin, neler yaptığını izleyebilirsin. Onu kendine seçtiği yolu ve hayatını anlatmaya davet edebilir, araya senin hikâyen girmeden kendi Tanrısından ve yolundan bahsederken yüzünün nasıl da aydınlandığını seyredebilirsin. Bu sana yepyeni bir dünyanın kapılarını açabilir. Sen gerçekten ne istediğini bilirsen önün

açık olur. Kimse beni ailemden mahrum edemez – benim dışımda hiç kimse. Senin bugün kurtarılacak bir ailen olmadığını fark etmene çok memnun oldum. Gördüğün gibi kendin dışında kimseyi ikna etmene gerek yok.

Justin: Bundan hoşlandım.

Katie: Formundaki son ifadeye gelelim.

Justin: Kimseye sesimi duyuramamayı reddediyorum.

Katie: "Razıyım..."

Justin: Kimseye sesimi duyuramamaya razıyım.

Katie: "Hevesle bekliyorum..."

Justin: Hevesle bekliyorum... hayır, beklemiyorum... şey...

Katie: Seni duymuyorlarsa ve bu da seni üzüyorsa, Çalışma'yı tekrar yap. "Beni duymaları gerekiyor" – bu doğru mu?

Justin: Hayır.

Katie: "Beni duymaları gerekiyor" düşüncesini düşününce ve onlar bunu yapmayınca nasıl tepki veriyorsun?

Justin: Berbat.

Katie: O halde, "Beni duymaları gerekiyor" yalanı olmasa, bu düşünce olmasa sen nasıl biri olurdun?

Justin: Bu çok basit bir soru, ama... Daha mutlu olurdum. Huzurlu.

Katie: "Beni duymaları gerekiyor" – tersine çevir.

Justin: Ben kendimi duymalıyım.

Katie: Bir tane daha var.

Justin: Beni duymaları gerekmiyor.

Katie: Öyle. İstemezlerse mecbur değiller. Hâlâ bir tane daha var.

Justin: Ben onları duymalıyım.

Katie: Evet. Şarkılarını dinle. Ben çocuklarımın beni duymalarını istersem delinin biriyim demektir. Sadece ne duyuyorlarsa onu duymaya devam edecek onlar, asla benim dediklerimi değil. Bakalım ne duyduklarını süzüp anlayabilir miyim: "Benim söylediklerimden başka hiçbir şey duyma." Bu sana biraz çılgınca geliyor mu? "Başka hiçbir şey duyma, kendi düşüncelerini dinleme, benim senin duymanı istediklerimi duy, beni dinle." Delilik bu. Ve hiçbir işe yaramıyor.

Justin: Bütün enerjini harcıyorsun...

Katie: ...onların duyduklarını yönlendirmeye. Ümitsiz. Ben onlar ne duyuyorlarsa onu dinlemelerini istiyorum. Artık deli değilim.

Var olanı seviyorum. Senden bu akşam bir yere gitmeni ve tek başına sessizce kalmanı istiyorum. Sadece öyle sakince otur. Sonra da eve git ve ailene kendi hakkında keşfettiklerini anlat. Onlara anlat ki sen duyabilesin. "Onların beni duymasını istiyorum" düşüncesinin farkına var. Bu düşünceyle ve o olmadan nasıl biri olduğuna dikkat et. Dinlemelerini bekleme. Sen anlat ki kendin duyabilesin.

Gerçek, her zaman onun hakkında anlattığımız

hikâyelerden daha merhametlidir.

5.
Sorgulamayı Derinleştirmek

Şimdi araştırma sürecine daha derinlemesine girip her bir soruyla tersine çevirmeyi daha ayrıntılı inceleyeceğiz. Burada benim amacım, zihnin derinliklerine olan yolculuğunuza başlarken ve korkacak bir şey olmadığını görmeye çalışırken size destek vermek. Bu yolculukta sorgulamanın sizi sıkıca kavramayacağı hiçbir nokta yok.

Çalışma bizi hep özümüze döndürür. Anlama noktasına dek soruşturulan her inanç, bir sonrakinin yüzeye çıkmasına neden olur. Onu çözersiniz. Sonra ardındakini ve ondan sonrakini çözersiniz. Ve sonra da bir bakarsınız ki bundan sonraki inanç için hevesle bekliyorsunuz. Bir noktada gelir, karşılaştığınız her düşünce,

duygu, insan ve duruma dost olarak baktığınızı görürsünüz. Sonunda bir sorun var mı, diye araştırırsınız ve yıllardır bir sorun yaşamadığınızı görürsünüz.

1. Soru: Bu Doğru mu?

Bazen yazdığınız ifadenin asla doğru olmadığı hemen anlaşılır. Eğer cevabınız açıkça hayır ise, o zaman 3. soruya ilerleyin.

Aksi takdirde 1. soruyu biraz açmanın yollarına bakalım.

Bunun Gerçekliği Nedir?

Eğer 1. soruyu evet diye cevapladıysanız kendinize sorun: Bu durumun ardındaki gerçek nedir?

"Paul bu kadar fazla televizyon izlememeli" ifadesini araştıralım. Bunun gerçeği nedir? Sizin tecrübenize göre çok televizyon izliyor mu? Evet: Gerçek şu ki Paul günde altı ile on saat arasında televizyon izliyor. Paul'ün bu kadar çok televizyon seyretmesi gerektiğini nereden biliyoruz? Çünkü seyrediyor. Köpek havlar, kedi miyavlar, Paul de televizyon seyreder. Bu onun işi. Bu hep böyle gitmeyebilir, ama şimdilik durum budur. Siz Paul'ün bu kadar çok televizyon izlememesi gerektiğini düşünerek zihninizde gerçek olanla kavga ediyorsunuz. Bunun size bir yararı yok ve Paul'ü değiştirmiyor; tek etkisi sizi strese sokmak oluyor. Onun çok fazla televizyon seyrettiği gerçeğini bir kez açıkça gördükten sonra kim bilir sizin yaşamınızda ne gibi değişikler olacak?

Benim için gerçek, doğru olandır. Önünüzde var olan, olup bitenler gerçektir. Siz isteseniz de istemeseniz de yağmur yağıyor.

"Yağmur yağmamalı", sadece bir düşünce. Gerçekte, "olmalı" veya "olmamalı" diye bir şey yok. Bunlar bizim gerçeğin üzerine empoze ettiğimiz düşünceler. Beyin tahterevalli gibi. Bir taraf yere yapıştığında –"Yağmur yağmamalı"– beynin kendi düşünceleri içinde sıkışıp kaldığını anlarız. Tam dengede durduğunda ise –"Yağmur yağıyor"– beynin gerçeği olduğu gibi kabul ettiğini biliriz. "Olmalı" ve "olmamalı" olmayınca gerçeği olduğu gibi görebiliriz ve bu da bizim verimli, açık ve aklı başında davranmamızı sağlar. "Bunun gerçeği nedir?" diye sormak beyni saplandığı hikâyeden kurtarıp gerçek dünyaya dönmesini sağlar.

Bu Kimin İşi?

Daha evvel söylediğim gibi, bu evrende ben üç çeşit iş görebiliyorum: benimki, sizinki ve Tanrı'nınki (ve benim için, gerçeklik Tanrı'dır). Siz o yazdığınız düşünceyi düşünürken kimin işinin içindesiniz? Sizin dışınızda birinin veya bir şeyin değişmesi gerektiğini düşünüyorsanız zihninizde kendi işinizden uzaklaşıyorsunuz. Tabii ki kendinizi yalnız, ayrı düşmüş ve stresli hissedersiniz. Paul hayatını televizyonun önünde geçiriyor, siz zihninizde orada onun hayatını yaşıyorsunuz ve burada sizin yanınızda kimse yok. Sonra da yalnızlığınız ve bunalımınız için onu suçluyorsunuz. Kendinize, "Benim ne

kadar televizyon izlediğim kimin işi? Paul'ün ne kadar televizyon izldiği kimi ilgilendiriyor? Ve ben sonuçta Paul için en iyisinin ne olduğunu gerçekten bilebilir miyim?" diye sorun. "Paul daha az televizyon izlemeli" – bu doğru mu? Bu kimin meselesi?

2. Soru: Bunun Doğru Olduğunu Kesinlikle Bilebilir misiniz?

Eğer 1. soruya cevabınız evet ise kendinize "Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir miyim?" diye sorun. Pek çok durumda, ifade doğru gibi gözükür. Elbette böyle olur. Çünkü kavramlarınız bir yaşam boyu araştırılmamış inançlara dayanmaktadır.

Ben 1986'da gerçeğe uyandıktan sonra insanların basında, sohbetlerde, kitaplarda "Dünyada yeterince anlayış yok", "Çok fazla şiddet var", "Birbirimizi sevmeliyiz" gibi ifadeleri ne kadar sık kullandıkları dikkatimi çekti. Bunlar eskiden benim de inandığım hikâyelerdi. Kulağa duyarlı, merhametli ve sevecen geliyorlardı, ama dinledikçe onlara inanmanın aslında stres yarattığını ve bana iç huzuru vermediğini fark ettim.

Örneğin, "İnsanlar daha sevecen olmalı" hikâyesini duyunca içimden "Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir miyim?

Kendi adıma, kendi içimde, gerçekten insanların daha sevecen olmaları gerektiğini bilebilir miyim? Tüm dünya bunu söylese bile gerçekten doğru mu?" diye sorguluyordum. Ve kendimi dinlerken hayret içinde gördüm ki dünya her neyse odur – ne daha fazla ne de az. Gerçek söz konusu olduğunda "olmalı" diye bir şey yok.

Gerçek, hikâyelerin önünde gelir. Ve sorgulamaya tabi tutulmadan önce her hikâye bizi gerçeği görmekten alıkoyar.

Şimdi artık her potansiyel sıkıntı taşıyan hikâyeyi duyduğumda "Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir miyim?" diye sorabiliyordum. Ve cevabı soru kadar şaşırtıcı: Hayır. Ben cevaba sımsıkı sarılıyordum – sağlam, huzurlu, özgürce.

Hayır nasıl doğru cevap olabilir? Tanıdığım herkes ve okuduğum kitaplar cevabın evet olması gerektiğini söylüyor. Ama ben gerçeğin kimsenin buyruğuna girmediğini zamanla gördüm. Ve tüm kalbimle gerçeği kucakladım. Dünyayı kayıtsız şartsız seviyorum.

"Üzülüyorum çünkü Paul bana kızıyor" ifadesiyle oynayalım biraz. Siz, "Evet, bu doğru. Paul bana gerçekten kızgın. Suratı kıpkırmızı, boynundaki damarlar şişmiş ve bana bağırıyor," diye cevaplayabilirsiniz. İşte kanıt ortada. Ama tekrar içinize dönün.

Paul'ün kızdığı şeyin siz olduğunu gerçekten biliyor musunuz? Siz gerçekten bir başkasının aklından geçenleri bilebilir misiniz? Yüz ifadesine veya vücut diline bakıp da gerçekten ne düşündüğünü ya da hissettiğini bilebilir misiniz? Mesela

korku veya öfke hissedip de suçu en yakınınızdakine atarken kendinizi hiç izlediniz mi? Size söylese bile bir başkasının ne hissettiğini tamamen bilebilir misiniz? Kendi duygu ve düşünceleri konusunda tamamen açık olduğundan emin misiniz? Kime ya da neye kızgın olduğunuz hakkında hiç sizin aklınızın karıştığı oldu mu? Paul'ün size kızgın olduğunun doğru olduğunu gerçekten bilebilir misiniz?

Bir adım öteye götürürsek, Paul kızgın olduğundan dolayı üzüldüğünüzden gerçekten emin olabilir misiniz? Sizin üzüntünüze gerçekten Paul'ün öfkesi mi yol açıyor? Acaba başka bir ruh halinde olsaydınız, Paul'ün tüm öfkesine hedef olurken dahi bunu hiç kişisel olarak almamayı becerebilir miydiniz? Ya da onu sakince dinleyip tüm söylediklerini sevgiyle karşılayabilseydiniz? Soruşturmadan sonra ben bunu başardım.

Diyelim ki ifadeniz: "Paul sigarayı bırakmalı." Tabii ki bırakmalı! Sigaranın akciğer kanserine yol açtığını herkes biliyor.

Şimdi, soruyla daha derine inin. Paul'ün sigarayı bırakması gerektiğinin doğru olduğunu gerçekten bilebilir misiniz? Sigarayı bırakırsa hayatının daha iyi olacağına ya da daha uzun yaşayacağına emin misiniz? Paul'ün yaşam yolculuğunda kendisi için en hayırlı olanı siz bilebilir misiniz gerçekten? Paul sigarayı bıraksa, bunun uzun dönemde onun ya da sizin için daha iyi olacağını bilebilir misiniz? Ben olmayacak demiyorum. Sadece şunu soruyorum: "Paul sigarayı bırakmalı, deyince bunun doğru olduğunundan tamamen emin misiniz? "

Cevabınız hâlâ evetse, güzel. Eğer doğru olduğundan yüzde yüz eminseniz, o zaman 3. soruya geçmeniz gayet uygundur. Ama eğer biraz duraksıyorsanız, aşağıdaki çalışmalardan birini veya birkaçını deneyebilirsiniz.

Doğru Olduğunu Düşündüğünüzde

Bazen 1. ve 2. sorulara verdiğiniz evet cevabından tamamen tatmin olmayabilirsiniz; bunun sorgulamanızı çıkmaza soktuğunu hissedebilirsiniz. Daha derine inmek istiyorsunuz, ama yazdığınız ifade veya takıldığınız düşünce tartışmasız bir gerçek gibi görünüyor. Aşağıda düşüncelerinizi açığa çıkarıp sorgulamanın derinleşmesine yardımcı olacak yeni ifadelere yol açacak bazı yöntemler var.

Ve bu da demek ki...

Kendi düşüncelerinizi deşmenin güçlü bir yöntemi orijinal önermeye "ve bu da demek ki..." ekini yapmaktır. Size acı veren yazdığınız ifadeden ziyade olanları yorumlayan bir düşünce olabilir. Bu ek sayesinde gerçeği nasıl yorumladığınız ortaya çıkacaktır.

Diyelim ki "Babama kızıyorum çünkü bana vuruyordu," diye yazdınız. Doğru mu? Evet: Gerçekten de kızgınsınız; gerçekten de o size vurdu, hem de birçok kez, çocukluğunuzda. İfadeyi yorum ekiyle tekrar yazmayı deneyin. "Babama kızıyorum çünkü bana vurdu ve bu da ... anlamına geliyor."

Belki de ifadeyi "ve bu da beni sevmiyor anlamına geliyor," şeklinde bitireceksiniz.

Artık yorumunuzun ne olduğunu anladığınıza göre onu araştırmaya sokabilirsiniz. Yeni ifadeyi yazın ve dört soruyu sorup sonra da tersine çevirin. Size vurması sizi sevmediği anlamına geliyordu – bunun doğru olduğundan tamamen emin misiniz? Belki de size stres verenin gerçeği yorumlama biçiminiz olduğunu fark edeceksiniz.

Elinizde Ne Olurdu?

Düşünceleri deşmenin bir başka yolu da esas ifadeyi okuyup gerçek sizinle tam anlamıyla işbirliği içinde olsaydı (size göre) ne elde edeceğinizi kendinize sormak olurdu. Diyelim ki "Paul beni sevdiğini söylemeli" diye yazdınız. "Elinizde ne olurdu?" sorusuna cevabınız da Paul sizi sevdiğinizi söylerse kendinizi daha güvencede hissedeceğiniz şeklinde olabilirdi. Bu yeni ifadeyi yazın –"Paul bana beni sevdiğini söylese, kendimi daha güvencede hissederdim"– ve sorgulamaya sokun.

Olabilecek En Kötü Şey Nedir?

İfadeniz istemediğinizi düşündüğünüz bir şey ile ilgiliyse onu okuyun ve gerçeğin size getirebileceği en berbat sonucun ne olabileceğini hayal edin. En derin korkularınızı kâğıda dökün. Ayrıntıya girin. Sonuna kadar gidin.

Mesela ifadeniz şöyle olabilir: "Kalbim kırıldı çünkü karım

beni terk etti." Şimdi kendinize sorun: "Başıma gelebilecek en kötü şey nedir?" Şimdiki durumunuzun bir sonucu olarak başınıza gelebileceğini düşündüğünüz tüm kötü olayların bir listesini yapın. Aklınıza gelen her korkunç senaryodan sonra neler olabileceğini hayal edin. Ve sonra neler olabilir? Ondan sonra? Ürkek bir çocuk gibi olun. Kendinizi kısıtlamayın.

Yazmayı bitirince listenin en tepesinden başlayın ve her önermeye dört soru ile tersine çevirmeyi uygulayın.

"Olmalı" Nedir?

Bir başka yöntem de orijinal ifadenizin "olmalı" veya "olmamalı" çeşitlemesini denemektir. Eğer öfkeniz gerçeğin başka türlü olması gerektiği inancından kaynaklanıyorsa "Babama kızıyorum çünkü bana vuruyordu" ifadesini "Babam bana vurmamalıydı" olarak değiştirebilirsiniz. Bu şekilde araştırmak daha kolay olabilir. İfadenin ilk halinde –"Babam bana vuruyordu"– cevabı biliyoruz ya da bildiğimizi sanıyoruz. "Doğru mu? Kesinlikle evet."

Bu konuda kellemizi ortaya koyarız ki doğru. Yeniden yazılmış haliyle –"Babam bana vurmamalıydı"– o kadar emin değiliz ve daha derindeki bir başka gerçeği keşfetmeye doğru yol alıyoruz.

Kanıtınız Nerede?

Bazen yazdığınız ifadenin doğruluğundan eminsinizdir ve doğru olduğunu kesinlikle bildiğinize inanırsınız, ama elinizde

"kanıt" var mı diye bakmamışsınızdır. Eğer gerçekten doğruyu bilmek istiyorsanız tüm kanıtları ortaya çıkarın ve onu bir soruşturma testine sokun. İşte bir örnek:

ORİJİNAL İFADE:
PAUL BENİ ÜZÜYOR ÇÜNKÜ BENİ SEVMİYOR.

Paul'ün beni sevmediğinin kanıtları:

1. Bazen konuşmadan yanımdan geçip gidiyor.
2. Odaya girdiğimde kafasını kaldırmıyor.
3. Bana dikkat bile etmiyor. İlgilendiği şeyleri yapmaya devam ediyor.
4. Bana ismimle seslenmiyor.
5. Ona çöpü dışarı koymasını söylüyorum ve beni duymazlıktan geliyor.
6. Akşam yemeğinin saatini önceden söylüyorum ve bazen hiç gelmiyor.
7. Konuştuğumuz zaman aklı uzaklardaymışçasına, sanki yapacak daha önemli işleri varmış gibi mesafeli duruyor.

Her bir "gerçeğin kanıtı" ifadenize dört soruyu ve tersine çevirmeyi uygulayarak, aşağıdaki örneklerde olduğu gibi inceleyin:

1. Bazen konuşmadan yanımdan geçip gidiyor. Bu beni sevmediğini kanıtlıyor. Bu doğru mu? Bunun doğru olduğunu

kesinlikle bilebilir miyim? (Aklı başka bir şeyle meşgul olabilir mi mesela?)

Dört soru ve tersine çevirme ile devam edin.

2. Odaya girdiğimde kafasını kaldırmıyor. Bu beni sevmediğini kanıtlıyor. Bu doğru mu? Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir miyim? (Aklı başka bir şeyle meşgul olabilir mi mesela?) Dört soru ve tersine çevirme ile kanıtlarınızı test etmeye devam edin.

Tüm listeyi bu şekilde test edin ve sonra asıl sorgulamaya geri dönün: "Paul beni üzüyor çünkü beni sevmiyor" – bu doğru mu?

"Gerçeğin Kanıtı"nı Bulmak

Yaşamınızda (geçmişte ya da şimdi) sizi sevmediğini düşündüğünüz birini aklınıza getirin. Sonra da bunu doğrulayan kanıtlarınızı listeleyin.

Şimdi dört soru ve tersine çevirmeyi uygulayarak yazdığınız her bir "gerçeğin kanıtı" ifadesini araştırın.

3. Soru: Bu Düşünceyi Düşündüğünüzde Nasıl Tepki Veriyorsunuz?

Bu soruyla içimizdeki sebep-sonuç ilişkisinin farkına varmaya başlarız. Düşünceye inanınca haşin bir huzursuzluktan

korku ya da paniğe kadar gidebilen rahatsız edici bir hisse kapıldığınızı görebilirsiniz. 1. soruda bu düşüncenin sizin için doğru bile olmadığını fark etmiş olabileceğinizden şimdi bir yalanın gücüne şahit oluyorsunuz. Doğanızda hakikat var ve buna karşı geldiğinizde kendiniz gibi hissetmiyorsunuz. Stres asla huzur kadar doğal gelmez.

Dört soru beni bulduktan sonra, "İnsanlar sevecen olmalı" gibi düşünceler dikkatimi çekerdi ve bir rahatsızlık duygusu yarattıklarını gözlemlerdim. Bu düşünceyi ele alalım, düşüncenin öncesinde huzur vardı. Zihnim sessiz ve sakindi. Stres yoktu, rahatsız edici fiziksel tepkiler yoktu. Hikâyem olmadan ben böyleydim.

Sonra, farkındalığın sükûneti içinde, bu düşünceye takılıp kalmaktan ya da inanmaktan kaynaklanan hislerin farkına varmaya başladım. Ve yine o sükûnetin içinde, eğer düşünceye inanacaksam sonucun huzursuzluk ve keder olacağını görebiliyordum. O noktadan zihnim "Bu konuda bir şeyler yapmalıyım"a ilerleyecekti. Oradan da suçluluk duygusuna kayacaktı çünkü insanları nasıl daha sevecen yapabileceğim konusunda hiçbir fikrim yoktu, çünkü ben de gerçekte olduğumdan daha sevecen olamazdım. "İnsanların daha sevecen olmaları gerektiği düşüncesine inandığımda nasıl tepki veriyorum?" sorusunu sorduğumda gördüm ki rahatsızlığa kapılmanın dışında (bu gayet açıktı), zihnimde bazı tepkisel görüntüler de oluşuyordu –bir zamanlar bana yapıldığını düşündüğüm haksızlıklar, insanların bana yapmış oldukla-

rını sandığım korkunç şeyler, ilk eşimin çocuklara ve bana karşı merhametsizliği–, böylece düşüncenin doğru olduğunu kanıtlıyordum. Var olmayan bir dünyaya kanat açıyordum. Koltukta elimde çayımla oturuyordum ve zihnimde hayali bir geçmişten resimlerin içinde yaşıyordum. Acılarla dolu bir masalda başroldeki karakter haline gelmiştim: haksızlıklarla dolu bir dünyada sıkışıp kalmış acıların kadını. Stres yüklü bir bedende yaşayarak tepki veriyordum, her şeyi korku dolu gözlerle izliyordum, bitmeyen bir karabasanın içindeki birisi, bir uyurgezer gibi. Tek çare sorgulamaktı.

Ben 3. soruya bayılıyorum. Onu bir kez kendi adınıza cevapladıktan, bir düşüncedeki neden-sonuç ilişkisini gördükten sonra tüm acılarınız çözülmeye başlar. Başta fark etmeyebilirsiniz. İlerleme kaydettiğinizin farkına varmazsınız. Ama ilerleme sizi ilgilendirmiyor. Siz Çalışma'ya devam edin. Üzerinde çalıştığınız sorun bir daha ortaya çıkarsa şaşkınlıkla gülebilirsiniz. Hiç stres duymayabilirsiniz; düşünceye dikkat bile etmeyebilirsiniz.

Bu Düşünceden Vazgeçmek İçin Bir Neden Görebiliyor musunuz? (Ve lütfen vazgeçmeye çabalamayın.)

Bu da 3. soruyu takiben bazen sorduğum bir ek sorudur, çünkü köklü değişimlere yol açabiliyor. Bir sonraki ek soruyla

birlikte içsel neden-sonuç ilişkisinin derinlemesine farkına varılmasını sağlıyor. "Bu düşünceden vazgeçmek için bir neden görebiliyor muyum? Evet, görebiliyorum: Düşünce ortaya çıkmadan önce huzurluydum, sonrasındaysa çelişki ve stres yaşadım."

Sorgulamanın düşünceden vazgeçmek değil, fark etmekle ilgili olduğunu anlamak önemli. Vazgeçmek mümkün değil. Eğer sizden vazgeçmenizi istediğimi sanıyorsanız, iyi dinleyin: İstemiyorum! Araştırma düşüncelerden vazgeçmekle ilgili değil; farkındalık ve kendini koşulsuz sevme sayesinde sizin için doğru olanı fark etmekle ilgili. Gerçeği bir kez gördünüz mü düşünce sizden vazgeçiyor; tersi olmuyor.

Bu Düşünceyi Sürdürmek İçin Sizde Stres Yaratmayan (Stresten Arınmış) Tek Bir Neden Bulabilir misiniz?

Bazen sorduğum bir başka soru da: "Bu düşünceyi sürdürmek için sizde stres yaratmayan tek bir neden bulabilir misiniz?" Birçok neden görebilirsiniz, ama hepsi size stres verir, hepsi canınızı yakar.

Hiçbiri huzur dolu veya geçerli değildir, tabii eğer acı çekmeye bir son vermeye niyetiniz varsa. Geçerli olduğunu düşündüğünüz bir tane bulursanız, kendinize sorun: "Bu

neden huzur mu yaratıyor, stres mi? Bu düşünceyi düşünmek yaşamıma barış mı gerginlik mi katıyor? Peki ben stresli olduğumda mı, yoksa stressiz olduğumda mı daha başarılı, sevecen ve açık bir şekilde hayatımı sürdürüyorum?" (Bana sorarsanız her türlü stres verimsizdir.)

4. Soru: Bu Düşünce Olmasa Siz Kim Olurdunuz?

Bu çok güçlü bir soru. Tam da yapmamaları gerektiğini düşündüğünüz şeyleri yaparken o kişilerin yanında, haklarında yazdığınızı hayal edin. Şimdi, bir-iki dakikalığına gözlerinizi kapatın, derin bir nefes alın ve bu düşünceyi düşünmeyecek olsanız nasıl biri olurdunuz, bunu hayal edin. Bu düşünce olmadan aynı konumda hayatınız farklı olur muydu? Gözlerinizi kapalı tutun ve hikâyeniz olmadan o insanı izleyin. Ne görüyorsunuz? Hikâye olmayınca hakkında neler hissediyorsunuz? Hangisini tercih ediyorsunuz – hikâyeli mi, onsuz mu? Hangisi daha sevecen? Hangisi daha huzurlu?

Birçok kişi için hikâyesiz bir yaşam neredeyse hayal bile edilemez. Bu konuda hiçbir referansları yok. O yüzden bu soruya "Bilmiyorum" cevabı almak normal. Bazıları da "Özgür olurdum", "Huzurlu olurdum", "Daha sevecen bir insan olurdum" diye cevaplıyorlar. "Durumu net olarak görüp anlar

ve yapıcı bir şekilde davranırdım" da diyebilirsiniz. Hikâyelerimiz olmayınca hem net ve korkusuzca davranabiliyoruz hem de dost ve dinleyici olabiliyoruz.

Mutlu hayatlar yaşayan insanlarız. Takdir ve teşekkür bizim için nefes almak kadar doğal. Bilecek bir şey kalmadığını ve ihtiyacı olan her şeyin hemen elinin altında olduğunu bilen birisi için mutluluk doğaldır.

4. sorunun cevabı bizi kimliksiz bırakabilir. Bu da çok heyecan Verici. Hiçbir şeyiniz kalmıyor ve sadece o ânın gerçeğini yaşıyorsunuz: Bir sandalyede oturmuş, yazı yazan bir kadın. Bu biraz ürkütücü olabilir, çünkü geçmiş ve gelecek kavramları ortadan kalkıyor. "Şimdi nasıl yaşayacağım? Ne yapacağım? Hiçbir şeyin anlamı kalmadı" diye sorabilirsiniz. Ve ben de derim ki: "'Geçmiş ya da gelecek olmadan nasıl yaşayacağını bilemezsin' – bunun doğru olduğunu gerçekten bilebilir misin? 'Ne yapacağını bilmiyorsun ve her şey anlamsız' – bunun doğru olduğunu gerçekten bilebilir misin?"' Korkularınızı yazıya dökün ve sorgulamayı uygulayarak bu belli belirsiz, karmaşık kavramlar üzerinden tekrar geçin. Araştırmanın amacı aklımızı başımıza getirmektir, böylece cennette yaşadığımız halde bugüne kadar fark etmediğimizi anlarız.

Çalışma'ya yeni başlıyorsanız 4. soruyu "Bu düşünce olmaksızın kim olurdunuz?" formatında sormanızı öneririm. İnsanlara bu soruyu bir başka şekilde sormalarını da söylüyorum: "Bu düşünce olmasa ne ya da kim olurdunuz?" Bununla zaman geçirin. Soruyu bu şekilde değerlendirirken bırakın

aklınızdan düşünce ve görüntüler geçsin. Bu çok zengin bir deneyim olabilir. 4. sorunun orijinal haliyle oynamak da isteyebilirsiniz : "Bu düşünce olmadan nasıl olurdunuz?" Çoğunlukla insanlar "Huzurlu" diyorlar. Ve ben tekrar soruyorum: "Bu düşünce bile olmasaydı eğer, siz ne olurdunuz?"

Tersine Çevirmek

Tersine çevirmek, Çalışma'nın çok güçlü bir parçası. Burada başkaları hakkında yazdıklarınızı kendinize uyguladığınızda en az orijinali kadar veya daha doğru olup olmadığını görüyorsunuz.

Sorununuzun nedeninin "oralarda bir yerlerde" olduğunu düşündüğünüz sürece, çektiğiniz acıdan başka birinin ya da bir şeyin sorumlu olduğunu sandığınız sürece, ümitsiz vaka oluyorsunuz.

Kendinize hep kurban rolü biçip cennette ıstırap çekiyorsunuz anlamına geliyor bu. O yüzden gerçeği ait olduğu yere, kendinize döndürüp özgür kalın. Tersine çevirmeyle birlikte yapılan soruşturma kendini gerçekleştirmeye giden hızlı yoldur.

Örneğin, "Paul merhametsiz" ifadesinin tersi "Ben merhametsizim" olur. İçinize dönün ve hayatınızda bunun sizin için doğru olduğunu düşündüğünüz durumlar bulun. Siz de acaba Paul'e karşı merhametsiz oldunuz mu? ("Paul merhametsiz" düşüncesini düşündüğünüzde nasıl tepki veriyorsunuz? Ona nasıl davranıyorsunuz? Bu sorulara verdiğiniz cevaplara

bakın.) Paul'ü merhametsiz olarak görürken siz de merhametsiz olmuyor musunuz? Paul'ün merhametsiz olduğuna inanınca kendinizi nasıl hissettiğinize bir bakın. Bedeniniz gerilir, kalbiniz daha hızlı atar, yüzünüz kızarır, şimdi kendinize karşı merhametli mi oldunuz? Yargılayıcı bir tavır alıp savunmaya da geçebilirsiniz; peki bu size kendinizi nasıl hissettiriyor? Tüm bu tepkiler araştırılmamış düşünce sisteminizin sonuçlarıdır.

Mesela Paul size hakaret ettiğinde o sahneyi beyninizde kaç kez yaşıyorsunuz? Kim daha merhametsiz? Paul mü (size bugün bir kere hakaret etti), siz mi (aynı hakareti zihninizde defalarca tekrarlayıp durdunuz)? Şunu düşünün: Duygularınız Paul'ün davranışının doğrudan neticesi miydi? Onun söyledikleri hakkında sizin kendi yargılarınızın neticesi olmasın? Paul size hakaret etmiş olsa ve siz bunu bilmeseniz acı çeker miydiniz? Bir an sakin olun.

Derinlere inin. Bunu düşünürken zihninizde sadece kendi işinizle ilgilenin.

Tersine Çevirmenin Üç Çeşidi

Tersine çevirmenin üç yolu var. Bir yargıyı kendinize, diğer kişiye ve tam tersine çevirebilirsiniz. Bu üçüyle birçok değişik kombinasyon yaratarak oynayabilirsiniz. Amaç fazla sayıda tersine çevirme yapmak değil, sizi farkında olmadan takılıp kaldığınız karabasandan kurtarmak. En derine nüfuz eden tersine çevirmeyi bulana kadar orijinal ifadeyi istediğiniz gibi değiştirin.

"Paul beni takdir etmeli" ifadesi ile oynayalım.

Önce, kendinize çevirin:
"Ben kendimi takdir etmeliyim." (Bu benim işim, onun değil.)

Sonra, diğerine çevirin:
"Ben Paul'ü takdir etmeliyim." (Eğer Paul'ün beni takdir etmesinin bu kadar kolay olduğuna inanıyorsam, acaba ben onu takdir edebilir miyim? Ben yapabilir miyim?)

Sonra da tam tersine çevirin:
"Paul beni takdir etmemeli." (Bazen gerçek böyledir. Paul beni takdir etmemeli, tabii ederse o başka.)

Her tersine çevirme ile içinize dönün ve en azından orijinal ifadeniz kadar ya da daha doğru olup olmadığını sorun. Bunu kendi yaşamınıza nasıl uyarlarsınız? Ona sahip çıkın. Eğer size zor geliyorsa, tersine çevirmeye "bazen" kelimesini ekleyin. Sadece hakkında doğru olduğunu düşündüğünüz dakika için bile olsa, bazen doğru olduğunu kabulleniyor musunuz?

Şimdi tersine çevirmenin kendi yaşamınızda doğru olduğu üç örneği sıralayın. Örneğin, kendinizi takdir ettiğiniz üç olayı söyleyin. Paul'ün sizi takdir ettiği üç olayı adlandırın. Bununla tersine çevirme noktalanır.

Tersine çevirmeyi uygulamadan önce mutlaka dört soruyu

kullanmanızı öneriyorum. İşin kolayına kaçıp yazdığınızı sorgulamadan tersine çevirmeye atlamak isteyebilirsiniz. Ancak bu, tersine çevirmenin etkin bir kullanımı sayılmaz. Önce sorular olmazsa tersine çevirmeler sert ve utanç verici olabilir; kendinizi eğitme sürecinden geçmeden eleştiriler dönüp size yönelirse duygusal olarak çok hırpalanabilirsiniz; işte dört soru size bu eğitimi sunar. Doğru olduğuna inandığınızla ilgili cehaletinizi ortadan kaldırır, böylece son aşamadaki tersine çevirme size zararsız ve mantıklı gelir. Önce dört soruyu sorup cevaplar için içinize dönünce tersine çevirmeleri zihin jimnastiği olarak değil, durumun açıklığa kavuşması olarak algılayabileceksiniz.

Çalışma, utanç ve suçlamayla ilgili değil. Amaç haksız olanın siz olduğunu kanıtlamak ya da başka birinin haklı olduğuna inanmaya kendinizi zorlamak da değil. Tersine çevirmenin gücü dışarıda gördüğünüzü sandığınız her şeyin aslında kendi zihninizin bir yansıması olduğu keşfetmekten kaynaklanıyor. Her şey sizin kendi düşüncelerinizin aynada yansıması gibi. Kendi cevaplarınızı araştırmayı öğrendikten ve kendinizi tersine çevirmelere açtıktan sonra bunu kendiniz de göreceksiniz. Yargıladığınız kişinin masumiyetini keşfederken kendinizinkinin de farkına varacaksınız.

Bazen kendi davranışlarınızda ya da eylemlerinizde tersine çevirmeyi bulamayabilirsiniz. Durum buysa onu düşüncelerinizde arayın. Örneğin, "Paul sigarayı bırakmalı" ifadesini tersine çevirince "Ben sigarayı bırakmalıyım" oluyor. Siz belki

de hayatınızda hiç sigara içmediniz. Belki de sadece beyninizde sigara içiyorsunuz. Paul'ün evinizi sigara dumanıyla nasıl kokuttuğunu tekrar tekrar düşündükçe, siz de öfke ve bıkkınlıkla tütüp duruyorsunuz.

Beyninizde gün içinde Paul'den fazla mı sigara kullanıyorsunuz?

O zaman sizin huzura erişme reçeteniz beyninizde sigarayı bırakmak ve Paul'ün sigarası hakkında izmarit misali öfkeyle yanıp tutuşmaktan vazgeçmek.

Bir diğer ifade de sigara içmek yerine başka bir alışkanlığı koymak. Belki hiç sigara içmediniz, ama sizin de Paul'ün sigarayı kullandığını düşündüğünüz şekilde abarttığınız bir alışkanlığınız olabilir: yemek yemek, uyuşturucu, alışveriş ya da ilişkiler? Sizin tersine çevirmeniz "Kendimi daha iyi hissetmek için alışveriş yapmaktan vazgeçmeliyim" olabilir. Ona verdiğiniz öğüdü siz de almaya razı olun, bu öğüt size nasıl kendi işinize bakarak yaşayabileceğinizi gösterecek.

Tersine Çevirmelerin Yaşama Taşınması

Yaşama geçmedikçe kendinizi gerçekleştirmeyi tamamlamış sayılmazsanız. Tersine çevirmeleri yaşayın. Başkalarına nasıl akıl verip durduğunuzu görünce gidip kendilerinden özür dileyin ve onlardan yapmalarını istediğiniz şeyleri yapmanın sizin için de ne kadar zor olduğunu anlatın. Onları nasıl kandırıp

manipüle ettiğinizi, nasıl öfkelendiğinizi ve nasıl seks, para ya da suçluluk duygusunu kullanarak istediğinizi elde ettiğinizi söyleyin.

Ben başkalarına cömertçe dağıttığım öğütleri eskiden kendi hayatıma uyarlayamıyordum. Bunu fark edince kendimi yargıladığım kişilerle aynı seviyede buluverdim. Gördüm ki benim felsefeme uygun yaşamak kimse için kolay bir şey değil. Gördüm ki hepimiz elimizden geleni yapıyoruz. İşte bir yaşam boyu sürecek alçakgönüllülük bu şekilde başlıyor.

Kendini gerçekleştirmenin bir diğer güçlü yönteminin de rapor vermek olduğunu keşfettim. Gerçeğe uyandıktan sonra geçirdiğim ilk yılda çoğu kez eskiden yargıladığım insanlara *gidip tersine çevirmelerimi* ve *kendi hakkımda fark ettiklerimi* onlarla paylaştım.

Karşılaştığım zorluklar hakkında sadece kendimle ilgili olan kısımları rapor ettim. (Hiçbir şekilde onların yaptıklarından bahsetmedim.) Her şeyi olanı iki tanığın önünde duyabilmek adına yaptım: diğer kişi ve ben. Hem verdim, hem de aldım. Örneğin ifadeniz "O bana yalan söyledi" idiyse, tersine çevirince "*Ben ona yalan söyledim*" diyebilirsiniz. Şimdi hatırlayabildiğiniz kadarıyla ona söylediğiniz tüm yalanları art arda sıralayıp o kişiye rapor edin ve onun size söylediği yalanlardan hiç bahsetmeyin. Onun yalanları onu ilgilendirir. Siz bunu kendi özgürlüğünüz için yapıyorsunuz. Alçakgönüllülük, hakiki bir rahatlama alanıdır.

Ben daha da hızlı ve özgür hareket etmek istediğimde özür

dilemenin ve içten gelen jestlerle kendimi affettirmenin harika bir kestirme olduğunu keşfettim. "Kendini affettirmek" algılanan yanlışı düzeltmek anlamına geliyor. "Yaşayarak affettirmek" diye adlandırdığım ise daha geniş kapsamlı. Sadece tek bir olay için değil, gelecekte yaşanabilecek tüm benzeri olaylar için geçerli olabiliyor.

Ben sorgulama sayesinde geçmişte birini incittiğimi anladığım zaman hiç kimseyi incitmemeye başladım. Eğer, bundan sonra birisini incitecek olursam onlara hemen bunu neden yaptığımı, neyi yitirmekten korktuğumu ya da onlardan ne istediğimi söylüyordum ve beyaz sayfa açarak baştan başlıyordum. Bu özgür yaşamak için güçlü bir yöntem.

Kalpten gelen bir özür, hatayı tamir etmek ve eşit, suçluluktan arınmış bir temelde yeniden başlamak için bir yoldur. Özür dileyip kendinizi affettirirken bunu kendiniz için yapın. Hepsi sizin kendi huzurunuzla ilgili. Yoksa ortalıkta aziz gibi dolaşmanın ne anlamı kalır ki? Nasılsa dünyamız öyleleriyle dolu. Siz hikâyeniz olmadan zaten huzurun ta kendisisiniz. Şimdi bunu yaşayabilir misiniz?

Tersine çevirmenin sizin için doğru olduğu örneklerin üzerinden geçin ve birisine bir şekilde zarar verdiğinizi düşündüğünüz yerlerin altını çizin. (3 numaralı soruya verdiğiniz cevapların listesi –"O düşünceyi düşündüğünüzde nasıl tepki veriyorsunuz, onlara nasıl davranıyorsunuz?"– sizi raporlama ve özür dileme bağlamında epey meşgul edecektir.) Başkalarıyla barışırken kendinizle de barışıyorsunuz. Onların hesabına

aldığınıza inandıklarınızı eşit derecede geri verin.

Dürüstçe ve manipüle etmeden rapor vermek candan bağışlanmalarla birleşince çıkmaza giren ilişkilere sıcaklık katıyor. Listenizdeki kişilerin arasında hayatta olmayanlar varsa geride kalanlara kendinizi affettirin. Kendi hatırınız için onlara vermeye niyetlendiklerinizi bizlere verin.

Özgürlüğünü çok ciddiye alan bir adam tanıyorum. Bir zamanlar uyuşturucu bağımlısı ve hırsızdı, bir sürü ev soymuştu, hem de yaptığında gayet başarılıydı. Bir süre Çalışma'yı uyguladıktan sonra, hatırlayabildiği kadarıyla soymuş olduğu herkesin ve onlardan çaldıklarının listesini yaptı. Listede bir sürü insan ve ev vardı. Sonra tersine çevirmeye başladı. Sonunda hapse girebileceğini biliyordu, ama yine de ona doğru geleni yapmak zorundaydı. Ev ev dolaşıp her kapıyı çaldı. Afrika kökenli bir Amerikalıydı, siyahtı, geri döndüğü bazı semtlerde rahat etmiyordu çünkü önyargı hakkında inançları vardı. Ama yine de aynen devam etti. İnsanlar kapıya gelince onlara kim olduğunu ve neler çaldığını söyledikten sonra özür dileyip "Bunu nasıl düzeltebilirim? Ne gerekirse yaparım," diyordu. Polis çağıran olmadı. "Pekâlâ, arabamı tamir et," ya da "Evimi boya," gibi şeyler istiyorlardı. O da verilen işi zevkle yapıp listesindeki isimlerinin karşısına işaretliyordu.

Ve boya yaparken her fırça darbesinde özgürleştiğini söylüyordu. Uzun zamandır Çalışma'yı uygulayan Ross adında bir oğlum var. Sekiz dokuz yıl önce alışveriş yaparken arada bir "Anne beni beklesene, hemen döneceğim," deyip beni on

dakika kadar bekletmesi dikkatimi çekti. Bir seferinde bir dükkânın vitrininden onun içeride bir gömlek seçip parasını ödemesini izledim. Sonra rafa geri döndü, gömleği yerine koydu ve dükkândan çıktı. Ona ne yaptığını sordum. Bana, "Bir süre önce beş-altı dükkânda hırsızlık yaptım. Çok kötüydü, anne. Şimdi mal çaldığım bir dükkân görünce içeri girip çaldığıma benzer bir ürün buluyorum, parasını ödüyorum ve geri koyuyorum. Kendimi ihbar etmeyi denedim. 'İşte çaldığım malın karşılığı olan para burada, polise şikâyet etmek isterseniz de sorun değil,' diyordum. Akılları karışıyordu. Dükkânın müdürü de parayı ne yapacağını bilemiyordu, bana işlemin bilgisayarlar için fazla karışık olduğunu söylüyordu. Ve eğer polis çağırırlarsa, onlar da iş üstünde yakalanmam gerektiğini söyleyeceklermiş. Böylece dükkândakiler bana ellerinden bir şey gelmeyeceğini söylüyorlardı. Ama ben gerçekten bunu tersine çevirmek istiyordum. Böylece bu yöntemi buldum. İşe de yarıyor," diye anlattı.

Ross ayrıca benim önerdiğim bir çalışmayı yapıyor, buna göre bir iyilik yapacaksınız ama kimsenin haberi olmayacak; anlaşılırsa iyilik sayılmıyor ve tekrarlamak zorunda kalıyorsunuz. Lunaparklarda parası olmayan fakir çocukları izlerken ben de onu izledim. Cüzdanından para çıkarıyor, çocuğun önünde eğiliyor, parayı yerden almış gibi yapıp çocuğa "Bak bunu düşürdün arkadaşım," diyordu ve sonra da arkasına hiç bakmadan uzaklaşıyordu.

İçtenlikle kendini ıslah ederek tersine çevirmeyi uygulama konusunda mükemmel bir öğretmen oldu.

6 Numaralı Tersine Çevirme

"Komşunuzu Yargılayın" çalışma formundaki 6. ifadenin tersini çevirmek, diğerlerinden biraz farklıdır: "Asla yapmak istemiyorum..." ifadesini, "Yapmaya razıyım..." ifadesine çeviriyoruz. Örneğin, "Bir daha asla Paul ile tartışmak istemiyorum" ifadesi tersine çevirince, "Paul ile tekrar tartışmaya razıyım" ifadesine ya da "Paul ile tekrar tartışmayı hevesle bekliyorum" ifadesine dönüşüyor.

Bu tersine çevirme, hayatın tümünü kucaklamakla ilgili. "Buna razıyım" demek –ve bunu canı gönülden söylemek– beraberinde açıklık, yaratıcılık ve esneklik getiriyor. Tüm direnciniz yumuşuyor ve ümitsizce irade kullanmak ya da o durumu hayatınızdan silmek yerine olduğu gibi kabullenmenizi sağlıyor. "Hevesle bekliyorum" diye içten söylemekse, sizin yaşamın getirdiklerine karşı açık olmanızı sağlıyor.

Örneğin, "Eğer değişmeyecekse asla Paul ile birlikte yaşamak istemiyorum", dönüp "Eğer değişmezse Paul ile yaşamaya razıyım" ve "Eğer değişmezse Paul ile yaşamayı hevesle bekliyorum" haline geliyor. Ayrıca yalnızca kendi zihninizde bile olsa, kendinizi onunla yaşarken bulabilirsiniz (eşi yirmi yıl önce ölmüş ama hâlâ ona karşı öfke duyan insanlarla çalıştım). Onunla yaşasanız da yaşamasanız da bu düşünceye kapılabilirsiniz ve sonuçta stres ile sıkıntı hissedebilirsiniz. Bu duyguları kucaklayın; onlar size uyanma vaktinin geldiğini hatırlatıyor. Rahatsızlık verici duygular sizi Çalışma'ya döndürecektir. Bu,

Paul ile yaşamanız gerektiği anlamına gelmiyor. Sadece artık kendinizi gerçeklerden soyutlamadığınız anlamına geliyor. Razı olmak insana yaşamdaki diğer olasılıkların kapısını açar.

Çalışma formundan bazı örnekler:

6 Numara, Orijinal İfade: Paul'ün sağlığını mahvetmesini izlemeyi reddediyorum.

Tersine Çevirmeler: *Paul'ün sağlığını mahvetmesini izlemeye razıyım. / Paul'ün sağlığını mahvetmesini izlemeyi hevesle bekliyorum.*

6 Numara, Orijinal İfade: Bir daha asla Paul tarafından görmezden gelinmek istemiyorum.

Tersine Çevirmeler: *Bir daha Paul tarafından görmezden gelinmeye razıyım. / Bir daha Paul tarafından görmezden gelinmeyi hevesle bekliyorum.*

Sadece zihaninizde bile olsa aynı duygu veya durumların baş gösterebileceğini kabullenmek iyidir. Acı çekmeyi ve rahatsızlığı sorgulamaya davet olarak algıladığınızda, bu duyguları hevesle beklediğinizi görebilirsiniz. Hatta onları size henüz yeterli inceleme yapmamış olduğunuzu hatırlatan dostlar olarak kabul edebilirsiniz. Artık huzura ve uyuma kavuşmak için insanların ve durumların değişmesini beklemenize gerek yok. Çalışma kendi mutluluğunuzu yaratmanın en direkt yoludur.

Beni kimse incitemez – bu benim kendi işim.

6.
İş ve Para Üzerine Çalışma Yapmak

Bazılarımızın yaşamı, iş ve para ile ilgili düşüncelerimiz tarafından yönetilir. Ama eğer düşüncelerimiz berrak ise iş veya para nasıl sorun yaratabilir ki? Tek değiştirmemiz gereken, düşünce sistemimizdir. Tek değiştirebileceğimiz odur. Bu da çok iyi bir haber.

Çoğumuzu başarı arzusu motive eder. Peki başarı nedir? Neye erişmeye çalışıyoruz? Hayatta sadece üç şey yaparız: Ayakta dururuz, otururuz, yatarız. Başarıya ulaştıktan sonra yine ayağa kalkana dek bir yerlerde oturuyor olacağız ve tekrar yatana ve oturana kadar da ayakta duracağız. Başarı bir kavram, bir illüzyondur.

39 dolarlık sandalye yerine 3900 dolar olanını mı istiyorsunuz?

Sonuçta oturmak oturmaktır. Ortada bir hikâye yoksa nerede olursak olalım başarılı oluruz.

Çalışma'yı işle ilgili meselelere uygulamak uzun dönem sonuçlar doğurabilir. Ben şirketlerle çalıştığımda bazen tüm çalışanları birbirilerini yargılamaya davet ediyorum. Bu çalışanların ve patronların hep istediği şey: bir diğerinin bakış açısından nasıl göründüklerini bilmek. Ve sonra, yargılamalar bitince, hepsi Çalışma'yı yapıp tersine çeviriyorlar. Sonuç açıklık, dürüstlük ve sorumluluk duygusunda artış bakımından şaşırtıcı olabiliyor ve bu da kaçınılmaz olarak daha mutlu, verimli ve çalışkan bir kadro oluşmasını sağlıyor.

Bir keresinde birlikte Çalışma'yı yaptığım bir yönetici, "Asistanım on yıldır benimle birlikte. İşini iyi yapmadığını biliyorum, ama beş tane çocuğu var," dedi. Ben de, "İyi. Onu burada tutun ki diğer çalışanlara yeterince çocuk sahibi olurlarsa işlerini düzgün yapmasalar bile sizinle çalışabilecekleri mesajını vermiş olun," dedim. "İyi de onu pat diye kovamam ki!" diye tepki verdi. "Bunu anlıyorum," dedim. "O zaman yerine kalifiye bir eleman getirin, onu evde annelerine ihtiyacı olan beş çocuğunun yanına yollayın ve her ay maaşını kendisine gönderin. Bu şimdiki davranışınızdan daha dürüst olur. Suçluluk duygusunun bedeli yüksektir." Yönetici çalışma formunu okuduğunda kadın iş performansıyla ilgili patronunun her yazdığını doğruladı, çünkü hepsi gayet açık ve netti. Ben de ona, "Ne öneriyorsun? Sen kendi çalışanın olsan ne yapardın?" diye sordum. İnsanlar neler olup bittiğini anlayınca genellikle kendilerini kovuyorlar ve o da öyle yaptı. Evine daha yakın başka bir şirkette iş buldu ve hem iyi bir

asistan hem de iyi bir anne olabilme şansını yakaladı. Aslında durumdan kendisi kadar huzursuz olan asistanına karşı "sadık" olduğu- nu sanan yöneticiyse aslında bu konudaki düşüncelerini hiç incelememiş olduğunun farkına vardı.

Ben sonunda gelip de düşünme bozukluğuna dayanmayan bir iş ya da para sorunu hiç görmedim. Eskiden mutlu olmak için paraya ihtiyacım olduğuna inanırdım. Çok param olduğunda bile korkunç bir şey olacak da onu kaybedecekmişim gibi hissederdim. Şimdi anlıyorum ki ne kadar çok olursa olsun para bu strese değmezmiş.

Eğer "Güvencede olmam için param olması lazım" şeklinde araştırılmamış bir düşünce ile yaşıyorsanız ümitsiz bir ruh halindesiniz. Bankalar iflas eder. Borsa çöker. Enflasyon olur. İnsanlar yalan söyler, anlaşmalardan son anda vazgeçer ve sözlerini tutmazlar. Bu karmakarışık durumda milyonlarca dolar sahibi de olsanız hâlâ mutlu ve güvencede olmayabilirsiniz.

Bazı insanlar para kazanmak için kendilerini korku ve stresin motive ettiğini söylerler. Ancak bunun doğru olduğunu gerçekten bilebilir misiniz? Motive edecek stres ya da korku olmasa aynı parayı veya fazlasını kazanmayacağınızdan yüzde yüz emin olabilir misiniz? "Motive olmak için korku ve strese ihtiyacım var" – eğer bu hikâyeye inanmaktan vazgeçseniz siz nasıl biri olurdunuz?

Ben içimde Çalışma'yı bulduktan sonra –o beni bulduktan sonra– her zaman yeterli paraya sahip olduğumu görmeye başladım, bu azıcık bir para bile olsa. Mutluluk berrak bir zihindir.

Açık ve sağlam bir beyin nasıl yaşayacağını, çalışacağını, hangi epostaları göndereceğini, kimlere telefon edeceğini ve korku duymadan istediğini yaratmayı bilir. Eğer "Güvencede olmam için param olması gerekli" düşüncesi olmasa siz kim olurdunuz? Yaşanması çok daha kolay biri olabilirdiniz. Cömertliğin kurallarına

dikkat etmeye bile başlayabilir, parayı korkusuzca harcayıp aynı şekilde geri kazanmayı özümserdiniz. Hiçbir zaman elinizde olandan daha fazla paraya ihtiyacınız yok. Bunu anladığınızda paradan beklediğiniz tüm güvenceye zaten sahip olduğunuzu da anlamaya başlayacaksınız. Bu konumda para kazanmak çok daha kolaydır.

Biz nasıl stres ve korkuyu kullanıp kendimizi para kazanma konusunda motive ediyorsak, sosyal meselelerde aktif olmak için de çoğu kez öfke ve sıkıntıya sığınıyoruz. Ben eğer dünyadaki çevre kirliliğine karşı aklı başında ve etkin bir çözüm arayacaksam işe kendi çevremle başlamalıyım. Düşüncelerimdeki tüm kirlilik ve artıklarla, önce onları sevgi ve anlayışla karşılamalı, sonra da temizlemeliyim. Ancak ondan sonra eylemlerim etkili olabilir. Gezegene yardım etmek için bir kişi yeter. O da sizsiniz.

Ben hapishanelerde çalışırken karşımda bir hücre bloku dolusu, yaklaşık iki yüz mahkûm oturuyor, kollarını kavuşturup gözlerini yere dikiyorlar. Onlarla Çalışma'yı yapıyorum, sonra gardiyanlar diğer iki yüz kişiyi getiriyorlar. Bunların hepsi ciddi şekilde şiddete eğilimli adamlar –çoğu tecavüz

ve cinayet suçlarından hapiste– ve odadaki tek kadın benim. Onlar benimle göz teması kurmadan tek kelime etmiyorum. Bu, onlar için kolay değil. Benim gibi insanları kendi kültürlerinden uzak tutmak için aralarında sessiz bir anlaşma var. Ama ben karşılarında dikilip göz teması kurmalarını bekliyorum. Bazen sıraların arasında volta atıp tek bir adamın gözlerime bakmasını bekliyorum. Bu olduğu, adamlardan biri baktığı anda hemen tekrar gözlerini kaçırıyor, ama çok geç oluyor. Temas kurulmuştur. Benim dışımda kimse onun bakışını görmüyor; öyle çabuk oluyor ki diğerlerinin yakalamasına olanak yok. Ama yine de, ânında odadaki sessiz anlaşmanın hükmü geçmemeye başlıyor. İki-üç tanesi daha gözlerimin içine bakıyorlar, sonra sekiz, sonra bir düzine kişi ve ondan sonra herkes bana bakıyor, gülüyor, kıpkırmızı oluyor ve birbirlerine "Siktiiiiiir!" ya da "Karı deli mi ne!" gibi laflar ediyorlar. Ve iş bitiyor. Artık onlarla konuşabilir, Çalışma'yı öğretebilirim ve tüm bunlar tek bir adamın gözlerimin içine bakma cesaretini bulmasından kaynaklanıyor.

Bu adamlara serbest kaldıkları takdirde tüm hayatlarını çocuklarımıza nasıl yaşanmaması –ve dolayısıyla nasıl yaşanması– gerektiğini öğretme uğruna harcayacakları için teşekkür etmeye bayılıyorum.

Onlara harika birer öğretmen olduklarını, hayatlarının boşa gitmediğini anlatıyorum. Gitmeden önce "Tek bir çocuğun bile sizin yaşadığınız gibi yaşamaktan kurtulacağını bilseniz hayatınızın geri kalanını hapiste geçirir miydiniz?" diye soru-

yorum. Ve bu şiddete eğilimli adamların çoğu bunu anlıyor, tıpkı küçük çocuklar gibi gözleri doluyor.

Yaptığımız her şey gezegene yardımcı oluyor. Bunun başka yolu yok.

O Kadar Beceriksiz ki!

Gary beceriksiz elemanına sinirleniyor. Sizi sinir eden kişi birlikte çalıştığınız birisi mi? Yoksa bulaşıklara yardım etmeyen ya da diş macununun kapağını açık bırakan eşiniz veya çocuklarınız mı?

Kendi yaşamınızdan bir örnek bulmaya çalışın ve Gary kendi cevaplarını ararken siz de aynısını yapın.

Gary: Frank'e kızıyorum çünkü benimle çalıştığında beceriksizlik yapıyor.

Katie: Peki. "Frank becerikli olmalı" – bu doğru mu?

Gary: Öyle sanıyorum.

Katie: Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin? Bunu sana kim söyledi? İş başvurusunda öyle yazıyordu. Referanslarında öyle diyordu. Herkes ağızbirliği etti. Sen onu işe aldın ve becerikli çıkması gerekiyordu. Sana göre bu durumun gerçeği nedir? Becerikli mi?

Gary: Benim deneyimime göre değil.

Katie: Aklı başında fikir yürütebileceğin tek yer de burası – gerçek olan. Becerikli olması gerektiği doğru mu? Hayır. Becerikli değil. İşte bu kadar. Senin gerçeğin budur. O yüzden "Bu doğru mu?" olayını anlayana kadar bunun üzerinde durabiliriz, çünkü bunu anladığında gerçeği seveceksin ve dengeyi bulacaksın. Peki seninle çalıştığında becerikli olması gerektiği yalanına sen inandığında ve o becerikli olmadığında nasıl tepki veriyorsun?

Gary: Çok sıkıntı ve gerilim yaratıyor. Onun işini üstlenmem gerekiyor gibi hissediyorum. Her seferinde arkasını toplamam gerekiyor. İşi tek başına kotarabileceğine güvenemiyorum.

Katie: Becerikli olması gerektiği düşüncesinden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun? Ve vazgeçmeni söylemiyorum.

Gary: Vazgeçersem kendimi daha iyi hissedeceğim.

Katie: Bu çok iyi bir neden. Gerçekle çakışan bu düşünceyi sürdürmek için sende stres yaratmayacak bir neden görebiliyor musun?

Gary: Evet. Şey, "gerçekle çakışan" derken ne demek istediğinizi anlamadım.

Katie: Senin de gördüğün gibi, gerçek şu ki adam becerikli değil. Sen olması gerektiğini söylüyorsun. Bu teori senin işine yaramıyor, çünkü gerçeğe aykırı. Bunun sende sıkıntı ve endişe yarattığını söylüyorsun.

Gary: Tamam, sanırım şimdi anlıyorum. Gerçek olan, onun becerikli olmadığı. Beni çıldırtansa bunu kabulleneceğime adamın becerikli olması gerektiğini düşünmem.

Katie: Sen kabul et veya etme adam beceriksiz. Gerçek bizim onayımızı ya da kabulümüzü beklemez. Neyse odur. Buna güvenebilirsin.

Gary: Gerçek neyse odur.

Katie: Evet. Gerçek her zaman fantezilerden daha merhametlidir. Evde "gerçeğin kanıtı" çalışmasını yaparak kendi kendine eğlenebilirsin. "O becerikli olmalı", peki ama kanıtın nerede? Bir liste yap ve bak bakalım araştırmaya tabi tutulduğunda listedekilerden herhangi biri gerçekten onun becerikli olması gerektiğini kanıtlıyor mu? Kanıt yok ki aslında. Gerçek şu ki becerikli olmamalı, çünkü zaten becerikli değil işte. Bu iş için yetersiz.

Gary: Beceriksiz olduğu bir gerçek ve ben de bunu telaş etmek için elimden geleni yapıyorum. Kendime bir de "Olmalı bilmem ne" deyip durarak fazladan yük bindirmemeliyim.

Katie: Çok güzel söyledin.

Gary: İşle ilgili endişemin tümü Frank'in becerikli olması gerektiğini düşünmemden kaynaklanıyordu. Beni çıldırtan onun becerikli olması gerektiği yönündeki eklemeydi. Aslında ben yapmam gerekeni yapacağım. O benim sorunum olmaktan çıkana kadar açığını kapatacağım. Sadece bunu yapacağım. Onun becerikli olması gerektiğini konuya ekleyerek kafayı yiyecek duruma geliyorum. New York'a hoş geldiniz!

Katie: New York'ta da kafayı yediklerini bilmiyordum. (Seyirciler kahkahalarla güler.)

Gary: Evet, yeriz. Arada sırada.

Katie: Peki gerçekle çakışan bu akıldışı hikâye olmasa sen nasıl biri olurdun?

Gary: Kendi akışıma göre, işimde yapmam gerekeni yapardım. Katie: İşyerinde bu adamla birlikteyken, arada bu hikâye olmasa nasıl biri olurdun?

Gary: Anlayışlı ve etkili olurdum.

Katie: Evet. "Frank becerikli olmalı" – tersine çevir.

Gary: Frank becerikli olmamalı.

Katie: Aynen. Becerikli biri olana kadar da beceriksiz kalacak. Şimdilik gerçek bu. Bir tersine çevirme daha var.

Gary: Ben becerikli olmalıyım. Bu doğru.

Katie: Forma yazdığın 2 numaralı ifadeye bakalım.

Gary: Frank'in projenin kendine düşen kısmının sorumluluğunu almasını istiyorum.

Katie: Tersini çevir.

Gary: Ben kendim projenin üstüme düşen kısmının sorumluluğunu almak istiyorum.

Katie: Evet, çünkü onun beceriksizliğinin üstüne düşmeyi bırakmadığın sürece projenin tam sorumluluğunu üstlenmemiş oluyorsun.

Gary: Ve projenin ona ait kısmının da sorumluluğunu almalıyım.

Katie: Evet, işin gerektiği gibi yapılmasını istiyorsan başka çıkar yol yok. Peki, bir sonraki ifadeye geçelim.

Gary: Bu alanda bir uzman ve proje lideri olarak gereken rolü üstlenmeli.

Katie: Bu doğru mu? Adam o yeteneği nereden bulacak ki? "Hey sen – beceriksiz olan – şu uzman rolünü üstlen bakalım!"

Gary: Yok. Bu delilik. Sizi anlıyorum. Adam neyse o işte.

Katie: Bu fanteziye inandığında Frank'e nasıl davranıyorsun?

Gary: Sert erkeğe dönüşüyorum. İşi daha çabuk bitirmesi gerektiğini düşünüyorum ve üstüne varıyorum.

Katie: Çok etkili sayılmaz. Bu düşünceden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun?

Gary: Elbette.

Katie: O zaman tersine çevirelim.

Gary: Ben alanımda uzman olarak gereken rolü üstlenmeliyim. Harekete geçmem lazım. İşin yapılması gerekiyor.

Katie: Seni yaşamında en yüksek beceri düzeyine çıkaran uzman bu adamdır. Bunu bil.

Gary: Evet. O benim hocam. Bunu anlayabiliyorum.

Katie: Güzel. Şimdi dördüncü ifadene gelelim.

Gary: Onun projenin kendine ait parçasını taşımasına ihtiyacım var. Ve şimdi görüyorum ki buna aslında hiç ihtiyacım yok.

Katie: Ümitsiz vaka mı?

Gary: Tamamen ümitsiz. Eğer işin bitmesini istiyorsam ben projenin ona ait parçasını ve de kendiminkini taşımalıyım.

Katie: Bir sonraki ifadeye bakalım.

Gary: Frank beceriksiz.

Katie: Tersine çevir.

Gary: Ben beceriksizim.

Katie: Onu beceriksiz olarak gördüğün anda sen de beceriksiz oluyorsun. Sana vermesi gerektiği varsayılanı verirken

gayet becerikliydi, bu da açıklıktı. Sana bunu getirdi. Ve belki başka şeyler de getirir – kim bilir?

Gary: Bu tersine çevirmeyi pek anlayamadım. Ben çok becerikliyim.

Katie: Sadece o söz konusu olduğunda değilsin. Onun becerikli olması gerekmediğini görecek kadar becerikli değildin.

Gary: Buna katılıyorum. O da benim beceriksizliğim. Benden çok daha kıdemli olduğu halde gözümün devamlı üstünde olması gerekiyor. Ben gözümü kendi üstümden ayırmamalıyım. Bu daha doğru. Bazen delirebiliyorum.

Katie: İç dünyana kavuştun. Üstünde çalışman gerekenin kendi düşünce sistemin olduğunu görünce dünyada karşına çıkacak her problemi zevkle sorgulamaya dahil edebileceksin. Gerçekten gerçeği bilmek isteyen insanlar için Çalışma hedefi tam on ikiden vuruyor.

Gary: Bu hafta bunu kendi kendime yapmaya kalkıştığımda beceremedim. Haklı olduğumu düşündüm. Hepsini içselleştirince tersine çevirmeler mantıklı geliyor.

Katie: Adam içeri giriyor, sen ona kendi hikâyeni yakıştırıyorsun ve kendi acı çekmenin faturasını ona çıkarıyorsun. Sen hikâyene inanıyorsun ve sorunun olduğu şeklindeki stres dolu fantezide yaşıyorsun. Bu adamın olduğundan daha becerikli olması gerektiği düşüncesi olmayınca, aklına onu kovmak gelebilir. Onu kovarsan bu sayede kendine uygun bir iş bulabilir. O zaman doğru konumda becerisini gösterebilir. Üstelik seninle çalışabilecek beceride birisi de onun yerini dol-

durabilir. İki hafta sonra bu adam seni arayıp "Beni kovduğun için teşekkür ederim. Seninle çalışmaktan nefret ediyordum. Ve yeni işime bayılıyorum," diyebilir. Her şey mümkün. Ya da sen bu içsel Çalışma'yı yapıp düşüncelerini netleştirdiğin için pazartesi adama bakıp şimdiye kadar fark etmediğin bir becerisini görebilirsin. Şimdi formdaki son yazdığını okuyalım.

Gary: Onu veya onun gibi birini bir daha asla ekibimde bulundurmak istemiyorum.

Katie: Tersine çevir.

Gary: Onu veya onun gibi birini ekibimde bulundurmaya razıyım. Ve onu veya onun gibi birini ekibimde bulundurmayı hevesle bekliyorum çünkü bu çareyi benim kendi içimde bulmamı sağlıyor.

Katie: Bunu çok iyi beceriyorsun. Çalışma'ya hoş geldin.

Ralph Amca ve Borsa Tüyoları

Aşağıdaki diyalog, insan kendi hikâyesine ve dolayısıyla çektiği acıya, şiddetle bağımlı olsa bile eğer sabırla sorgulamayı yapmaya razı ise yine de kurtulabileceğini bize gösteriyor. Marty'nin dediği gibi uzunca bir süre olay sırf bir "zihin jimnastiği" gibi görünse de çok daha derin bir düzeyde aniden anlam kazanabiliyor.

Ben süreci aceleye getirmemekten hoşlanıyorum. Beyin kendi keyş gelmeden harekete geçmiyor, ama geçtiğinde de

bu tam zamanında oluyor. İnsanlar aynen açmaya hazırlanan çiçekler gibi.

Kendi anlayışımızın ötesinde zorlanamıyoruz.

Bu diyalogdan yarar sağlamak için Marty'nin bahsettiği teknik meseleleri anlamanız gerekmiyor; tek bilmeniz gereken, hisselerinin önce yükselip sonra çok düştüğü ve hislerinin de onlara eşlik ettiği.

Marty: Ralph Amcama kızgınım çünkü bana borsa için verdiği kötü tüyolar yüzünden bütün paramı kaybettim. Bir seferinde bazı hisseler yüzünden bana yardım etmişti –onları almak için borçlanmıştım– ve sonra hisseler düştü. Ve esas verdiği tüyo, bu büyük olanıydı, iki yılda %85 değer kaybetti. Üstelik amcam farkında olmadan benimle sidik yarışına giriyor.

Katie: Evet.

Marty: Devamlı etrafa kabarık banka hesabı yüzünden herkesten üstün olduğunu ispat etmeye çalışıyor; kendisi zengin bir adam, o yüzden de kimseden borç alması gerekmedi. Ben ona olan borcumu ödeyebilmek için borç almak zorunda kaldım, çünkü bazı hisseler iyi giderken diğerleri çok düşüyordu.

Katie: Anladım.

Marty: Böylece ona olan borcum gittikçe kabardı ve sonra yakın zamanda –bu iş iki buçuk yıldır devam ediyor, şimdi iyice kötüledi– ona dedim ki, hem de diğer hisseler de fena halde düşüyordu, "Ralph," dedim, "şimdi her ikisi de dibe vurunca ben bütün paramı kaybettim, senin paranın da bir kısmını."

Bu noktada bana, "Bana bak, işe yaramaz herif, sana borç almamanı söyledim ama sen aldın. Bana ihanet ettin; şunu yaptın, bunu yaptın..." dedi. Ben arada bir-iki laf edebildim, şöyle ki, "Ralph," dedim, "diğer hisselerinden almam gerekiyordu ama param yoktu." Ama niye almam gerektiğini söylemedim, niyetim ona olan borcumun bir kısmını geri ödemekti. Hem biraz para kazanmak istiyordum, yani kendi korkum ve açgözlülüğüm de söz konusuydu aslında. Ama...

Katie: Hayatım, sen yazdığını oku yeter. Hikâye anlatma, yazdıklarını okuman önemli.

Marty: Peki peki, pardon. Ralph Amca'nın bana yardım etmesini, başlarken ortaya koyduğum 60 bin doların yanı sıra ayrıca 35 bin dolar daha vermesini, kredi kartı borçlarımı ödemesini, yanlış bilgi vermenin ve bana ve aileme bu maddi kayıpları yaşatmanın sorumluluğunu üstlenmesini istiyorum.

Katie: Güzel. Okumaya devam et.

Marty: Ralph Amca borçlarımı ödeyip bana 100 bin dolar vermeli. Benden parasını geri istememeli, çünkü ödeyemem. Ralph Amca'nın beni tamamen batmaktan kurtarmasını istiyorum. Her ikimizin yaptıkları için sorumluluk üstlenmesini ve sorumluluk sahibi yetişkinler olarak benimle geçinmeye çalışmasını istiyorum.

Ralph devamlı ilgi bekleyen, kontrol meraklısı, muhtemelen kindar bir insan ve gerçeklerden çok hep kendini haklı çıkarmaya ve ne kadar zeki olduğunu göstermeye meraklı. Peki, sonuncusu?

Katie: Evet.

Marty: Bir daha asla onun borsa tüyolarını dinlemek, ona borçlanmak ya da bayağı, aşırı hiddetli, çocuksu tavırlarını çekmek istemiyorum.

Katie: Evet. Güzel. Aferin. Şimdi, hayatım, ilk ifadeyi tekrar okur musun, aynen yazdığın gibi?

Marty: Peki. Ralph Amcama kızgınım çünkü bana borsa için verdiği kötü tüyolar yüzünden bütün paramı kaybettim, biraz da onunkini ve beni şeyle tehdit etti... ah, kendi yazımı okuyamıyorum ki.

Katie: Pekâlâ, orada duralım. Sana tüyoyu o mu verdi?

Marty: Evet.

Katie: Tamam. Ben sana bu bardağı teklif edersem onu almak zorunda değilsin. Bu tamamen senin seçimin. Burada doğru veya yanlış yok. "Amcalar yeğenlerine borsayla ilgili tüyolar vermemeliler" – bu doğru mu? Gerçek nasıl? Veriyorlar mı?

Marty: Şey, benim para kazanmamı istedi, o nedenle o tüyoları verdi.

Katie: Yani gerçek nedir? Onları sana verdi.

Marty: O verdi, ben de aldım ve sonuna kadar da kullandım. Sonra başım fena halde derde girdi.

Katie: Borsa tüyolarının riskli olduğunu hepimiz biliyoruz, ama bunu bilmek bizi onları dinlemekten alıkoymuyor. Bazen ne yaptığımızın bilincine varmak ürkütücü olabiliyor, sabahın ikisinde veya öğleden sonra ikide, fark etmez. Bazılarımız sonuçta kendimizi yüksek binalardan aşağı atıyoruz. Peki,

"Amcalar yeğenlerine borsayla ilgili tüyolar vermemeliler" – bu doğru mu?

Marty: Evet, öyle. Bu doğru!

Katie: Peki gerçek nedir? Veriyorlar mı?

Marty: Evet. Amcam bana kötü tüyo verdi ve kötü olduğunu itiraf etmek istemiyor.

Katie: Peki. "Amcalar hatalarını itiraf etmeliler" – bu doğru mu?

Marty: Evet, aynen öyle. Amcalar hatalarını kabul etmeli.

Katie: Peki gerçekte nasıl oluyor? Senin deneyimlerin ne şekilde oldu?

Marty: Bütün suçu bana attı ve sonra...

Katie: Yani senin deneyimine göre hayır, amcalar hatalarını kabul etmiyorlar.

Marty: Doğru.

Katie: Peki o zaman amcaların hatalarını itiraf etmeleri gerektiği doğru mu?

Marty: Bence bütün insanların hatalarını itiraf etmeleri gerektiği doğru.

Katie: Eh, yani! Peki gerçek ne şekilde yaşanıyor? Hep ediyorlar mı? Amcaların hatalarını itiraf etmeleri gerektiği doğru mu?

Marty: Evet.

Katie: Peki gerçek nedir?

Marty: Bunu yapmıyor.

Katie: Bunu yapmıyor. O zaman sana soruyorum, bu iş hangi gezegende gerçekleşecek acaba? İnsanların hatalarını itiraf

etmeleri gerektiği doğru mu? Hayır. Edene kadar hayır. Burada ahlakla ilgili sorular sormuyorum. Sadece gerçeği soruyorum.

Marty: Ama şunu söylememe izin ver: Ben gerçekten kendi hatalarımı itiraf etmeye çalışıyorum. Üstelik hareketlerimle, yani paramı ve bütün mal varlığını ona vererek hatalarımı kabullenmiş oluyorum.

Katie: Oluyorsun. Ben de senin gibi yaşıyorum.

Marty: Umarım yaşamıyorsundur.

Katie: Hareketlerimin sorumluluğunu üstlendiğimde kendimi seviyorum. Ancak, "insanlar hatalarını kabullenmeli" – bu doğru mu? Hayır. İnsanların hatalarını kabul etmeye niyetleri olmadığını nereden biliyoruz?

Marty: Çünkü etmiyorlar.

Katie: Öyle. Bu öyle basit ki, hayatım, binlerce yıldır gözümüzden kaçmış. Beni özgürleştiren gerçek oldu. Gerçekle kavga edersen kaybedersin. Ben gerçeğe âşığım, maneviyatı çok güçlü bir varlık olduğumdan filan değil, ama ne zaman gerçekle çatışsam kaybeden ben oluyorum. İçimde kendi özümle temasımı kaybediyorum. Onun hatalarını kabullenmesi gerektiği düşüncesini düşünüp de o etmediğinde nasıl tepki veriyorsun?

Marty: Haksızlığa uğradığımı hissediyorum.

Katie: Başka? İçinde neler hissediyorsun?

Marty: Acı, keder, öfke, korku...

Katie: Yalnızlık?

Marty: Evet, bütün o berbat şeyler.

Katie: Bütün bu karmaşaya düşmenin nedeni, bir yalanın ortasında sıkışıp kalmış olman. Onun hatalarını kabul etmesi gerektiği doğru değil. İşte yalan budur. Dünya bize yüzyıllardır bu yalanı öğretiyor ve sen de ıstırap çekmekten bıktıysan, doğru olana kulak vermende fayda var. İnsanların hatalarını itiraf etmeleri gerektiği henüz doğru değil. Bazılarımız için bu zor olabilir ve seni buna davet ediyorum. Çalışma, tamamen saf dürüstlük ister. Hepsi budur, bir de gerçeği duymaya razı olmak. "Eğer hatasını kabul edip sana paranı geri verse senin için çok daha iyi olur. Hatasını kabul etse ve sana paranı geri verse bu sana ruhsal özgürlüğünü verir, en yüce duygulara erişmeni sağlar" – bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Marty: Bunun sayesinde en yüce duygulara erişeceğimi mi?

Katie: Evet.

Marty: Şeey...

Katie: Sadece evet ya da hayır. Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Marty: Bilmiyorum.

Katie: Benim tecrübem de böyle oldu. Doğru mu bilemiyorum.

Marty: Şey, yani, şöyle desek... evet, şöyle diyebilirim, o zaman adaletin yerine geldiğini hissederim, ama adaletin huzur ile aynı şey olup olmadığından emin değilim.

Katie: Katılıyorum: Adalet ile huzur aynı şey değil. Ben adalete aldırmıyorum. Ben senin özgürlüğün ile ilgileniyorum, seni serbest kılacak olan içindeki gerçekle. Esas adalet odur.

Marty: Yok, biliyorum. Ben ilahi adaletten bahsediyorum.

Diyorum ki esas doğru olan iki yetişkin erkek gibi oturup duruma bakmak... çünkü ben de hata yaptım.

Katie: "Seninle oturmalı" – bu doğru mu?

Marty: Evet, kesinlikle doğru.

Katie: Peki ya gerçek nedir?

Marty: Oturduğu filan yok.

Katie: Yok. Bu asla olmayacak.

Marty: Öyle.

Katie: Peki seninle yetişkin bir erkek gibi oturması gerektiğini düşündüğünde ve o oturmadığında nasıl tepki veriyorsun?

Marty: Eh, haksızlığa uğramışım gibi geliyor, hem de kendimi son derece haklı hissederken ve bok gibi oluyorum.

Katie: Evet, sonuç budur. Yani seni üzen onun seninle oturmaması değil, senin inancın...

Marty: Onun oturması gerektiğine inanmam.

Katie: Onun oturması gerektiğine inanman. Şimdi bir dakika orada kal. Bak bakalım bunu tespit edebilecek misin? Adamın seninle bir yetişkin gibi oturması veya hatasını kabul edip özür dilemesi gerektiği hikâyesi olmasa sen nasıl biri olurdun? Bu hikâye olmasa sen kim olurdun? Senden hikâyeden vazgeçmeni istemiyorum. Sadece bu hikâye olmaksızın bugün günlük hayatında kim olurdun, diye soruyorum.

Marty: Ondan hiçbir beklentim kalmazdı, bunu biliyorum.

Katie: Evet.

Marty: Sanırım bu da benim kendi içimde daha bütün olmamı sağlardı.

Katie: Evet.

Marty: Ama biliyor musun, ben...

Katie: Dikkat et, "ama" dediğinde kendi hikâyene dalıp gidiyorsun. Biraz düşün bakalım.

Marty: (Duraksamadan sonra) Nasıl hissederdim bilmiyorum aslında.

Katie: Doğru, şekerim. Olan biten hakkında yarattığımız yalana yapışıp kalmaya o kadar alışmışız ki nasıl özgürce yaşayabileceğimizi bilemiyoruz. Ve bazılarımız bunu öğreniyor, çünkü acı fazla geliyor. Kendimden örnek vereyim; hikâyeye tutunmayınca sabah kalkıyorum, dişlerimi fırçalıyorum, kahvaltı ediyorum işimi gücümü yapıyorum, buraya geliyorum ve aynı şeyleri yapıyorum, ama hiç stres yaşamıyorum – cehennem azabı yok.

Marty: Harika. Biliyor musun, çok kısa sürdü ama ben de o özgürlük nedir tatmıştım, o nedenle nasıldır biliyorum ve kesinlikle öyle yaşamayı isterdim. O yüzden buradayım.

Katie: O halde şu bölümü tekrar oku.

Marty: Ralph Amcama kızgınım çünkü bana borsa için verdiği kötü tüyolar yüzünden bütün paramı kaybettim.

Katie: Şimdi tersine çevirme dediğimiz işlemi yapacağız. Çalışma şöyle: Komşunu yargıla, bunları yaz, dört soru sor, tersine çevir.

Hepsi bu. Gayet basit. Şimdi tersine çevirme noktasına geldik.

"Kendime kızgınım çünkü..."

Marty: Kendime kızgınım...

Katie: "Aldığım için..." O verdi, sen de aldın.

Marty: Ondan borsa tüyosu alıp ona inandığım için.

Katie: Evet, oluyor. Çok basit bırak. Şimdi tekrar oku ve aynen yazdığın gibi oku. "Kendime kızgınım..."

Marty: Kendime kızgınım, kendime şeyy... Verdiğim için?

Katie: Evet tatlım?

Marty: Oh! Kendime kızgınım çünkü kendime borsa için verdiğim kötü tüyolar yüzünden bütün paramı kaybettim?

Katie: Evet. Sen onları kendine verdin.

Marty: Bunu anlıyorum. Ondan gelen tüyoları kabul ederek kendim almış oldum.

Katie: Aynen. Sen almazsan o veremez ki. Sen kendi masalına inanmışsın. Bence bu işi kıvırıyorsun.

Marty: Bunu kabullenmek zor.

Katie: Eh, daha zoru da var, o da yaşadıkların ve kendini nasıl başka insanların kucağına bıraktığın.

Marty: Doğru. Bu hiç de iyi değil.

Katie: Bir sonrakine bakalım.

Marty: Ralph Amca'nın bana yardım etmesini istiyorum.

Katie: Okey. "Ralph Amca sana yardım etmeli"– bu doğru mu?

Marty: Evet, eğer onurlu bir adam olsaydı. Evet.

Katie: Neden? Kimin parasını yatırmıştın?

Marty: Biraz onunkini, biraz benimkini.

Katie: Peki, seninkini ve onunkini, ama biz senin parana bakalım.

Sen paranı amcandan edindiğin tüyolara güvenerek borsaya yatırdın.

Marty: Doğru.

Katie: Ve seni o kurtarmalı?

Marty: Eh, yani şimdi böyle söyleyince... hayır.

Katie: Güzel. Peki bütün bunlarla onun ilgisi nedir, zamanında doğru olduğunu sandığı bir şeyi seninle paylaşması dışında?

Marty: Hiçbir ilgisi yok.

Katie: Doğru. Yok.

Marty: Ama şu var, şimdi şu anda bunların hepsi beyin jimnastiği gibi geliyor. Hepsi kafamın içinde. Öfke hissetmeye devam ediyorum.

Katie: Sürecin içinde kal. Eğer şimdi beyin jimnastiği gibi geliyorsa o zaman olması gereken budur. Seni kurtarması gerektiği düşüncesini düşününce nasıl tepki veriyorsun? Hatta seni kurtarırsa en yüce maneviyata kavuşacağını düşününce diyelim?

Marty: Endişe ve dehşet hissediyorum ve keşke olmasa dediğim bir dolu kötü şeyi.

Katie: Buna odaklanıyorsun, böylece kendi kendini kurtarma yolunda adım atmıyorsun.

Marty: Doğru.

Katie: Sen bunu onun yapması gerektiği fikrine odaklanıyorsun ve kendine niye haklı olduğunu anlatıyorsun, hep de kaybediyorsun, çünkü bunu kazanamazsın. Gerçek şu ki seni kurtarması gerekmiyor. Senin paranı o yatırmadı. Sen yaptın.

Marty: Doğru.

Katie: Ama doğru olana değil de amcana odaklanarak hem gerçekten hem de kendi doğrunu, yani kendini kurtarman gerektiği gerçeğini yaşamaktan kaçıyorsun. Biliyor musun, hayatta kendini kurtarmak kadar zevkli bir şey yoktur. Seni bu işe kim soktu? Sen.

Amcan seni kurtarmayacağını söylediğinde bunu yapmak kime düşüyor? Sana. Ralph Amca kurtarırsa sen bunu kendi başına yapabileceğini asla fark edemeyeceksin.

Marty: Bu doğru.

Katie: Sonra, Ralph Amca hayır dediğinde kızıyorsun ve bütün ilgin gene ona odaklanıyor ve yine kendini kurtarmak için adım atmıyorsun çünkü bunu yapabileceğini fark edecek bir durumda değilsin. Ve "Bu haksızlık! Böyle kalpsiz bir amcayı hak etmek için ben ne yaptım?" diye bağırarak ölüyorsun.

Marty: Sana katılıyorum. Bu doğru.

Katie: O zaman bana bu seni kurtarması gerektiğini masalına inanman için tek bir iyi neden göster, üstelik gerçekte kurtarmadığı halde.

Marty: Beni kurtarmak için vereceği para onun için bir öğün parası o kadar.

Katie: Bu da iyi! Ben evrende üç çeşit iş olduğunu keşfettim – benim, senin ve Tanrı'nın işi. Tanrı demek istemiyorsan doğa ya da gerçek de. Şimdi bu ayrımın testini yapalım. Amcanın parası kimi ilgilendirir?

Marty: Kendisini.

Katie: Aynen öyle.

Marty: Ben bunun kendi işim haline getiriyorum. Bu yüzden de canım yanıyor.

Katie: Evet. Şimdi benim dikkatimi çekeni söyleyeyim. Ben zihinsel olarak senin işinin içine girince içimde bir stres oluşuyor. Doktorlar buna ülser, yüksek tansiyon, kanser gibi isimler veriyorlar.

Sonra da beyin bu stresi benimsiyor ve ilk yalanı yaşatmak için koskoca bir sistem kuruyor. İlk yalan devreye girdiğinde bırak duyguların bunu sana haber versin: Sonra araştır. Yoksa bu duyguların ve onlara yol açan hikâyelerin içinde kaybolursun ve tek bildiğin, canının yandığı, beyninin dörtnala koştuğu olur. Eğer soruşturmayı yaparsan duygularına kulak vererek ilk yalanı yakalarsın. O benimsediğin hikâyeyi kâğıda dökerek de beynini durdurursun. Beynin hâlâ kafanın içinde bağırıp dursa bile stresinin bir kısmı azalır. Sonra da yazdıklarını araştırmaya sok, dört soruyu sor ve her ifadeyi tersine çevir. İşte budur. Bu işten yırtacak olan sensin, amcan değil. Kendi paçanı ancak kendin kurtarırsın, başkası değil – bunu fark etmedin mi hâlâ?

Marty: Bütün dediklerine katılıyorum. Gayet isabetli. Ancak şu sıralar kendimi kurtarmak için gerekli yeteneğe sahip olduğumdan emin değilim.

Katie: Bu ülkede iflas diye bir şey var. Madem bu işte battın, çıkmak da senin elinde. Eğer iflasımı ilan edersem zamanla tüm borcumu ödeyebilirim, çünkü ancak böyle yaparsam

özgürlüğüme kavuşabilirim. Ayda bir lira bile versem umurumda değil. Ben de onurlu bir insan olarak davranıyorum, çok ahlaklı olduğumdan değil, diğer türlüsü canımı yaktığı için. Gayet basit.

Marty: Evet, neden bu, katılıyorum.

Katie: İnsanlar, "Çok para kazanınca mutlu olacağım," diye düşünüyorlar. Ben de diyorum ki: Şimdilik orasını geçiniz ve sadece mutlu olunuz. Sen bu işe kendin girdin. Amcanla hiçbir ilgisi yok.

Marty: Tamam, sana katılıyorum. Onun yapmadığını artık anlamış bulunuyorum. Ben yaptım ve bu bir bakıma heyecan verici bir olay, bir yandan da "Tüh!" dedirtiyor.

Katie: Evet, gerçeklere hoş geldin. Gerçekle yaşamayı öğrenip eski hikâyelerimiz olmadan onu olduğu gibi gördüğümüz zaman her şey inanılmaz oluyor. Buna bir an için hikâye olmadan bak. Hepsi gerçeğe ait: Tanrı'ya. Ben gerçeğe Tanrı diyorum çünkü o hep iktidarda, her zaman neyse o. Amcanın sorumlulukları ile ilgili masal senin bunu fark etmeni engelliyor. Aslında çok basit. Tamam, şimdi baştan, amcanın parası kimin derdi?

Marty: Kendisinin.

Katie: Peki parasıyla ne yaptığı kimi ilgilendirir?

Marty: Onu.

Katie: Harika!

Marty: Bu ikisini şimdi gayet açık görüyorum. Daha önce göremiyordum. Gerçekten beni ilgilendirdiğini sanıyordum.

Katie: Peki sen kendi mirasını ona mı verdin?

Marty: Evet.

Katie: Tamam. Bu şimdi kimin parası?

Marty: Onun.

Katie: Bu ne kadar güzel değil mi? Kendi işimize geri dönünce hayat nasıl da basitleşiyor.

Marty: Ben şu anda pek güzel bulmuyorum.

Katie: Şekerim, bu kadar temel bir şeyi ilk fark ettiğimizde yeni doğmuş bir taya benzeriz. İlk başta kendi ayaklarımızın üstünde duramayız. Bacaklarımız titrer ve oturmamız gerekir. Benim önerim, bu seans bittikten sonra bir yerlere gidip sakince oturman ve farkına vardıklarını içine sindirmen. Bu önemli. Şimdi bir sonraki ifadeye bakalım.

Marty: Tamam. Ralph Amca borçlarımı ödeyip bana yüz bin dolar vermeli.

Katie: Harika! Buna bayıldım! Şimdi tersine çevir.

Marty: Ben borçlarımı ödeyip kendime yüz bin dolar vermeliyim.

Katie: Bu gerçekten heyecanlı oluyor. Bütün aklın fikrin onun meselelerinde olmasa zihninde kendin için yer açıldığını, kendi sorunlarını çözebilecek gücü yakaladığını görüp şaşıracaksın. Bu, tarif edilemez bir şey. Kelimelerle anlatılmaz. Ancak gerçek sayesinde açık ve sevecen davranacak kadar özgür kalırız;bu da çok heyecan vericidir. Peki, bir başka tersine çevirme deneyelim. "Ben..."

Marty: Ben borçlarımı ödeyip kendime yüz bin dolar vermeliyim.

Katie: "...amcama yüz bin dolar vermeliyim." (Marty ve seyirciler gülüyor.)

Marty: Hay Allah!

Katie: Ona borcun her ne kadarsa.

Marty: Borçlarımı ödemeliyim ve amcama yüz bin dolar vermeliyim. Vay canına!

Katie: Evet. Kendin için yap. Adamın milyonlarca doları olsa bile – bu hiç fark etmez. Bu senin hatırın için.

Marty: Katılıyorum. Buna tamamen katılıyorum.

Katie: Peki. "Amcan sana yüz bin dolar vermeli" – neden?

Marty: Eh, bu şekilde son iki buçuk yıldır olan bitenler silinecek.

Katie: Ve bu seni mutlu mu edecek?

Marty: Aslında hayır.

Katie: Sana yüz bin dolar vermesi gerektiği düşüncesine inandığında nasıl tepki veriyorsun?

Marty: Bozuluyorum.

Katie: Evet. Bu düşünce olmadan kim ya da ne olurdun?

Marty: Özgür.

Katie: Bir sonraki ifadene bakalım.

Marty: (Gülerek) Ralph Amca'nın beni tamamen batmaktan kurtarmasını istiyorum. Bu çok matrak!

Katie: Peki şimdi tersine çevir.

Marty: Ben kendimi tamamen batmaktan kurtarmalıyım.

Katie: Kendi sıkıntılarına son vermeye başladın bile, görüyor musun? Kimisi doksan yaşına gelip ölüm döşeğinde "Hepsi amcamın suçu," diye sayıklar durur. Sen artık bunu yapmaya-

caksın. Çalışma'nın faydası da bu işte. Amcanı yargıla, hepsini yaz, dört soru sor, tersine çevir. Sonra ona bir teşekkür notu yolla. Amcanın seni kurtarmamış olmasının aslında senin yararına olduğunu nereden biliyoruz? Çünkü kurtarmadı. Sana müthiş bir armağan verildi ve sen gerçeğe adım attığında bu armağan gözle görünür, elle tutulur hale gelecek. Sen de yepyeni bir insan olacaksın.

Marty: Bu hoşuma giderdi.

Katie: Gerçekten cesaretine hayranım. Amcanı arayıp ona kendi dilinde tersine çevirmeleri anlatman harika olurdu. Mesela diyebilirsin ki: "Ralph Amca, seni her aradığımda senden bir şey istiyorum.

Bilmeni isterim ki böyle yaptığımın farkındayım. Açıkça görüyorum. Ve kesinlikle senden beni kurtarmanı istemiyorum. Senin paranın seni ilgilendirdiğini ve sana borcum olduğunu anladım, bu konuda uğraşıyorum ve eğer ifadelerin varsa dinlemeye hazırım.

Yaptıklarım için samimi olarak özür diliyorum." O sana elinde harika borsa tüyoları olduğunu söylerse bu kez teşekkür edersin ve kendi kararını kendin verirsin, bir kez daha o tüyoları kullanıp da para kaybedersen onu suçlamazsın. Sen o tüyoları kendi kendine verdin.

Marty: Evet. Hatta ben ondan tüyo istemiştim, çünkü elime biraz para geçmişti ve onda bol para olduğunu biliyordum; o yüzden paramla ne yapmam gerektiği konusunda neler düşündüğünü merak etmiştim.

Katie: Yatırım yapabileceğin en iyi borsa kendinsin. Bu gerçeğe ulaşmak altın madeni bulmaktan daha iyidir.

Marty: Hani demin dediğin gibi, amcamı aramak, senin söylediklerini tekrarlamak –hatırlayabildiğim kadarını– bunlar bana çok ürkütücü geliyor.

Katie: Elbette. Sen haksız duruma düşüyorsun ve o haklı çıkıyor.

Marty: Üstelik oturup beni dinler mi onu da bilmiyorum.

Katie: Hayır, bilmiyorsun. Şimdi bir sonraki ifadeye bakalım.

Marty: Bir daha asla onun borsa tüyolarını dinlemek, ona borçlanmak ya da bayağı, aşırı hiddetli, çocuksu tavırlarına katlanmak istemiyorum.

Katie: Bütün bunları tekrar yapabilirsin, sadece kafanın içinde bile olsa. İçinde biraz öfke kırıntısı bile kalabilir. Sana şunu söyleyebilirim: Bir şeyin peşini bırakınca diğerleri de arkasından çorap söküğü gibi gelir, çünkü biz kavramların üstünde çalışıyoruz – hiç araştırılmamış teoriler. Bu kavramlar yine ortaya çıkabilir, bu da iyi haber, çünkü onlarla ne yapacağını biliyorsun. Amcandan yine bir beklentin olabilir ve eğer bu senin iç bütünlüğünle ters düşüyorsa yine acı çekersin.

Marty: Bu doğru. Evet, hakikaten doğru. İtiraf etmesi zor, ama doğru.

Katie: Evet ama itiraf etmek etmemekten daha kolay.

Marty: Evet... bilmiyorum... henüz o noktaya vardım mı bilmiyorum, ama...

Katie: Beyninde senaryoyu tekrar canlandırabilirsin ve eğer hâlâ inandığın bir şey varsa, hâlâ canın yanıyorsa, bu seni

tekrar Çalışma'ya döndürecektir. Şimdi yine aynen yazdığın gibi oku, ama şöyle de: "Ben... razıyım."

Marty: Tamam. Onun borsa tüyolarını dinlemeye, ona borçlanmaya Razıyım. (Duraklama) Evet, sanırım öyleyim. Onun borsa tüyolarını dinlemeye, ona borçlanmaya razıyım ve onun o bayağı, aşırı hiddetli hallerine de razıyım.

Katie: Evet. Çünkü bu konuda acı duymaya devam ediyorsan, bu seni Çalışma'ya döndürecektir, tabii eğer özgürlüğünü istiyorsan.

Şimdi, "Ben... hevesle bekliyorum."

Marty: Ben hevesle bekliyorum... Bir dakika dur... Şimdi aklım karıştı.

Katie: Sen sadece söyle. Sürece güven. "Ben... hevesle bekliyorum."

Marty: Tamam. Onun borsa tüyolarını dinlemeyi, ona borçlanma yı ve onun o bayağı, aşırı hiddetli hallerini çekmeyi hevesle bekliyorum.

Katie: Evet. Çünkü bu senaryoyu tekrar oynaman mümkün.

Marty: Pek değil, çünkü bir daha bana tüyo vereceğini zannetmiyorum, ayrıca bir daha borsada oynayacak kadar param olacağını da sanmıyorum. Oynamak da istemem zaten.

Katie: Gece vakti soğuk terler dökerek uyandığında bu senaryoyu tekrar oynayabilirsin ama.

Marty: Oh!

Katie: Bu işler genelde o zaman yapılır.

Marty: Tamam.

Katie: O zaman eline kalem kâğıt alırsın, amcanı tekrar yargılarsın ve ruhunu temizlersin. Var olan her kavram senin içinde. Bu, kişisel değil. Sonuçta binlerce yıl geçtiği halde bu düşünceler her birimizin kafasının içinde biraz dostluk ve anlayışla karşılanmayı bekliyor, bizse onları ilaçlarla, seksle, koşuşturmacalarla, saklanmakla, kavga etmekle karşılıyoruz çünkü başka ne yapacağımızı bilemiyoruz. Bu düşünceler baş gösterdiğinde onları dirayetli bir tavırla karşılaman yeterli. "Bana borcu var" – bu doğru mu? Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin? Bu düşünceyi düşününce nasıl tepki veriyorsun? Kendine sor. Ve bu düşünce olmasa sen kim olurdun? Sevdiğin bir amcan olurdu ve kendinden sorumlu olurdun. Onu kayıtsız şartsız sevmediğin sürece Çalışma tamamlanmış sayılmaz. Şimdi gözlerini kapat ve amcanın sana yardımcı olmaya çalıştığını hayal et. Adama bak, hikâyen olmadan.

Marty: Benim deneyimimin nasıl olduğunu bilmek ister misin?

Katie: Evet.

Marty: Hâlâ onun hakaretlerinin acısını çekiyorum.

Katie: Pekalâ, hakaret – tersine çevir. "Ben hâlâ..."

Marty: Ben hâlâ kendi hakaretlerimin acısını çekiyorum.

Katie: Kafanda ona ettiğin hakaretlerin.

Marty: Ben hâlâ kafamda ona ettiğim hakaretlerin acısını çekiyorum.

Katie: Evet.

Marty: Belki başka biri bunu anlıyordur. Ben anlamıyorum.

Katie: Hakaretlerinden bir örnek versene?

Marty: "Marty, sen bir bok bilmiyorsun. Ben sana nasıl yapacağını söyledim, sen kendi bildiğini okudun..."

Katie: Tamam, hemen orada duralım. Acaba o haklı da sen bunu duymak istemiyor olabilir misin? Bunlar hakaret değil. Birisi bize kendimiz hakkındaki gerçeği söylediğinde biz bunu duymak istemiyoruz ve adına "hakaret" diyoruz. Yani, duymak istemediğimizi sanıyoruz. Aslında ta içimizde, gerçeğe karşı açlık hissetmekteyiz.

Marty: Tamam. Anlıyorum. Haklısın.

Katie: Hakaret diye bir şey yoktur. Sadece duymak istemediğim bir gerçeği söyleyen birisi vardır. Ben beni suçlayanı gerçekten duyabilseydim o zaman özgürlüğüme kavuşurdum. Kendini özdeşleştirdiğin "sen" keşfedilmeyi istemiyor, çünkü bu onun ölümü demek oluyor. Birisi bana yalan söylüyorsun dediğinde, örneğin, ben içime dönüyorum ve haklılar mı bir bakıyorum. Eğer bahsedilen durumda bir yalan göremezsem bunu başka bir durumda arıyorum, mesela yirmi yıl öncesinde. O zaman diyebilirim ki: "Hayatım, ben bir yalancıyım. Benim hakkımda haklı olduğunu görebiliyorum." Bu noktada ortak bir payda bulmuş oluruz. Onlar yalancı olduğumu biliyorlar, artık ben de biliyorum. bir araya gelip temas kurmuş oluyoruz. Hemfikiriz. Kimliğimin eksik parçalarını onlardan öğreniyorum. Bu kendini sevmenin ilk adımı.

Marty: Bu doğru. Hay Allah, bunu daha önce hiç fark edememiştim!

Katie: Amcan seni üzen bir şey söylediğinde, sadece henüz senin görmediğin bir şeyi ortaya koymuş oluyor. Adam bir aziz. (Seyircilerle beraber Marty de gülüyor.) Yakın olduğumuz insanlar bize ihtiyaç duyduğumuz her şeyi verirler, böylece kendimizi tanır ve yalandan kurtuluruz. Amcan ne diyeceğini gayet iyi biliyor, çünkü sen osun, o seni kendi özüne döndürüyor. Ama sen diyorsun ki:

"Defol git, duymak istemiyorum" Ve bunu genelde beyninin içinde söylüyorsun. Çünkü bu konuda ona dürüst davranırsan sana para vermeyeceğinden korkuyorsun. Ya da sevgi ya da onay.

Marty: Bana asla onay vermedi.

Katie: Güzel! Bu adama bayıldım ben. (Seyirciler ve Marty gülüyor.) Bunu yapmayı da sana bırakıyor, o yalnızca kendi gerçeğine sarılıyor.

Marty: Onunla tanışsaydın, pek de öyle aydınlanmış bir ruha sahip olduğunu düşünmezdin.

Katie: Ben şunu biliyorum ki amcan senin hakkında henüz görmek istemediğin şeyler biliyor. Ve gerçek şu ki o seni gerçekten görmek isteyeceğin şeylere doğru yöneltebilir. Sen bir dostuna gidip "Amcam bana çok kötü davrandı," dersen o da sana "Zavallı dostum, sana çok ayıp etmiş," diyecektir. Ben derim ki git bir düşmanını bul. O sana sempati göstermeyecektir. Dostlarına sığınırsın, çünkü onların senin hikâyelerine destek vereceğini bilirsin.

Ama düşmanlarına başvurduğunda onlar senin yüzüne

bilmek istediğin her şeyi söyleyiverirler, sen bunları duymak istemediğini zannetsen de. Eğer sen hakikaten gerçeği bilmek istiyorsan, amcan sana paha biçilmez değerde malzeme sunabilir. Bunu yapana kadar amcana içerleyip duracaksın.

Marty: Yani karşısında savunmaya geçtiğim her şeyin aslında görmek istemediğin hakikat olduğunu mu söylüyorsun sen? Vay canına! Demek bu yüzden amcamı düşman gibi görüyormuşum! Bu inanılmaz!

Katie: Amcalar asla sorun olmadılar ve de olmayacaklar. Sorun olan senin amcan hakkındaki hiç araştırmadığın düşüncelerin. Ve sen soruşturdukça özgürleşiyorsun. Aslında amcan, amca kılığına girmiş olan Tanrı. Sana özgürlüğüne kavuşman için gerekli her şeyi sunuyor.

Büyük Şirketler Dünyasına Duyulan Öfke

Çok karşılaştığım bir soru şu: "Çalışma'yı yapıp da gezegenimizin geleceği hakkındaki korkularımdan kurtulursam sosyal etkinliklerde yer alma nedenim ortadan kalkmayacak mı? Eğer tamamen huzurlu olursam ne diye eylemlere katılayım ki?" Benim cevabım ise "Sevgi adına" oluyor.

Korku duymama korkusu sorgulamaya yeni başlayanların en fazla takıldığı konu. Stres olmadan, öfke olmadan hiçbir işe yaramadan oracıkta salyaları akarak oturup kalacaklarını sanıyorlar.

Huzurun aktif bir hal olmadığı fikrini her kim yaydıysa o

kişi huzurlu olmayı benim anladığım anlamıyla yaşamamıştır. Ben hiç öfke duymadan harekete geçebiliyorum. Gerçek bizi özgür kılar, özgürlük ise harekete geçirir.

Ben insanları çöle götürdüğümde bir kaktüsün altına atılmış teneke içecek kutusu görünce "Bu güzelim çöle insanlar bunu nasıl yapıyorlar?" derler. Halbuki o teneke çölün ta kendisi. Neyse o işte. Nasıl orada yersiz kaçabilir ki? Kaktüs, yılanlar, akrepler, teneke kutu ve bizler – hepsi oraya ait. Bu kafanızda teneke kutu olmadan yarattığınız bir çöl resmi değil tabiattır. Ben strese girmeden, yargılamadan tenekeyi çöpe atmak üzere kaldırıyorum. Bunun yerine dünyayı kirleten insanların hikâyesini anlatabilir, insanların açgözlülüğünün ve bencilliğinin sonu olmadığını söyleyebilir, sonra da üzüntü ve öfke içinde tenekeyi oradan kaldırabilirim. Her iki durumda da vakti geldiğinde ben oradayım: doğanın bir parçası olarak ve tenekeyi alıp atıyorum. Araştırılmamış hikâyem olmasa ben kim olurdum? Sadece mutlu mesut tenekeyi yerden toplayan birisi. Eğer yaptığım şey birilerinin dikkatini çekerse

ve bunu doğru bulurlarsa onlar da başka bir tenekeyi kaldırıp atabilirler. Böylece planlamaya gerek kalmadan toplum olarak hareket etmiş oluruz. Bir hikâye, bir düşman olmayınca eylem kendiliğinden oluşur, üstelik açıkseçik ve sonsuz merhametli olur.

Margaret: Büyük şirketlerin sorumluluk almaya, yaşama saygı duymaya, geleceğe yatırım yapmaya, çevre bilincini ve Üçüncü Dünya Ülkeleri'ni desteklemeye başlamalarını ve hayvanlara eziyeti, sadece parayı düşünmeyi bırakmalarını istiyorum.

Katie: Demek, "Sadece parayı düşünüyorlar" – bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin? Öyle olmadığını söylemiyorum.

Ben burada bir felsefe gütmüyorum, haklı-haksız da aramıyorum. Sadece araştırıyorum.

Margaret: Eh, öyle gibi görünüyor.

Katie: Onların sırf paraya önem verdiklerini düşündüğünde nasıl tepki veriyorsun?

Margaret: Kızıyorum, sıkılıyorum ve insan olarak onları desteklemek istemiyorum.

Katie: Evet, ama yine de destekliyorsun. Piyasaya sürdükleri malları kullanıyorsun, elektrik, benzin ve gaz gibi örneğin. Bunu yaparken kendini suçlu hissediyorsun, yine de devam ediyorsun ve belki de, tıpkı onlar gibi, yaptıklarına bir bahane uyduruyorsun.

Şimdi bana bu insanların sırf paraya önem verdikleri düşüncesine inanmak için sende stres yaratmayan bir neden göster.

Margaret: Şey, bu şekilde bir fark yaratıyorum. En azından elimden geleni yapmış oluyorum.

Katie: Söylediklerinden anladığıma göre, sen bu düşünceye inandığında öfke ve sıkıntı duyuyorsun. Ve sen bir fark yarat-

tığını zannederken onlar ağaç kesmeye devam ettiklerinde nasıl yaşıyorsun?

Sen gezegenin daha fazla stres yaratarak kurtarılabileceğini düşünüyorsun. Şimdi bana bu düşünceye inanmak için stressiz bir neden göster.

Margaret: Stressiz bir neden yok.

Katie: Stressiz neden yok mu? O zaman, bu düşünce, onların sırf paraya önem verdiklerine dair bu felsefe olmasa sen nasıl biri olurdun?

Margaret: Huzurlu. Mutlu. Belki daha açık fikirli.

Katie: Evet. Ve belki daha etkin, enerji dolu, düzenli ve henüz hayal bile edemediğin yönlerde bir fark yaratabilecek pozisyonda olurdun. Benim tecrübeme göre açık fikirlilik şiddet ve stresten çok daha etkin oluyor. Bu şekilde insan düşman edinmiyor ve kim olursa olsun aynı masada yüzyüze oturup barış çubuğunu tüttürebiliyor.

Margaret: Bu doğru.

Katie: Ben parmağımı sallayarak herhangi bir büyük şirket görevlisinin üzerine yürüyüp bir şekilde onu veya şirketini çevreyi kirletmekle suçladığımda elimdeki veriler ne kadar geçerli olursa olsun sanıyor musun ki dediklerime kulak verecek? Onu tavrımla korkutuyorum ve gerçekler arada kaynayıp gidiyor, çünkü ben de yola korkuyla çıkmış oluyorum. Adamın tek duyduğu benim onu haksız bulup suçladığım olacak ve her şeyi reddedip savunmaya geçecek. Ama ona stres olmadan seslenirsem ve şu anda her şeyin olması gerektiği gibi olduğu-

na güvence verirsem, o zaman kendimi nazikçe ifade etmiş ve ortaya gelecek korkusu koymamış oluyorum. "İşte gerçekler. Biz ikimiz bu konuda neler yapabiliriz?

Başka bir yol görebiliyor musun? Nasıl bir yön çizmemizi ifadeyorsun?" Ve o cevap verdiğinde dinleyebilirim.

Margaret: Anlıyorum.

Katie: Hayatım, tersine çevirelim ve neler olacağını bir görelim. 2 numaralı ifadenin tersini çevir. Özne yerine kendini koy. "Ben..."

Margaret: Ben sorumluluk almaya başlamak istiyorum, ben yaşama saygı duymaya ve geleceğe yatırım yapmaya başlamak istiyorum. Ben çevre bilincini ve Üçüncü Dünya Ülkeleri'ni desteklemek ve hayvanlara eziyeti bırakmak istiyorum. Ben sadece parayı düşünmeyi bırakmak istiyorum.

Katie: Bunlar bir şey çağrıştırıyor mu?

Margaret: Şey, ben öyle hissediyorum ki... yani, ben bu konuda her zaman çaba gösteriyorum.

Katie: Peki bütün o sıkıntı, stres ve öfke olmadan çaba göstermek istemez miydin? Ama sen bize –şirketlerde çalışanlara– saldırdığın zaman biz sadece karşıdan düşman geldiğini görüyoruz. Açık fikirle yaklaşırsan gezegenimizin iyiliği hakkında zaten aslında gayet iyi bildiklerimizi senden dinleyebiliriz ve kendimizi tehdit altında hissetmeden, savunmaya geçmeden ifadelerini göz önüne alabiliriz. Seni sevecen ve hoş bir insan olarak görebiliriz, birlikte çalışabileceğimiz, güvenebileceğimiz biri olarak. Benim deneyimim bu şekilde.

Margaret: Bunlar doğru.

Katie: Savaş sadece savaş doğurur. Sen zihnindeki kirliliği temizle, o zaman biz de fiziksel kirliliği çok daha çabuk temizleyeceğiz. Bu iş böyle yürür. Şimdi formdaki diğer ifadene bakalım.

Margaret: Şirketler duyarlı olmalı ve gezegenden aldıklarını geri vermeli, çevreci gruplara parasal destek vermeli, doğal ortamlar yaratmalı, basın-yayın özgürlüğünü desteklemeli, artık uyanmalı ve yarını düşünmeye başlamalılar.

Katie: Demek "Onlar duyarlı değil" – bunun doğru olduğunu gerçekten bilebilir misin?

Margaret: Şey, yani, öyle gibi görünüyor, değil mi?

Katie: Bence değil, ama ben seni anlıyorum. "Onların umuru değil," diye düşününce nasıl tepki veriyorsun?

Margaret: Bazen ciddi bunalıma giriyorum. Ama bu iyi, çünkü aynı zamanda çok öfkeleniyorum. Bu beni motive ediyor ve bir fark yaratmak için daha fazla çalışıyorum.

Katie: Öfkelendiğinde kendini nasıl hissediyorsun?

Margaret: Canım yanıyor. Onların gezegenimize yaptıklarına dayanamıyorum.

Katie: Bütün o öfke içinde şiddet yaratmıyor mu?

Margaret: Yaratıyor.

Katie: Öfke şiddetlidir. Bunu hisset.

Margaret: Ama beni harekete geçmeye itiyor, o yüzden biraz stres iyi geliyor. İşleri halletmek için buna ihtiyacımız var.

Katie: Şimdi senin söylediğine göre şiddet sayesinde barışa ulaşıyoruz. Bu bana hiç akılcı gelmiyor. Biz insanlar binler-

ce yıldır bu yolda ilerliyoruz. Sen diyorsun ki şiddet senin için sağlıklı bir şey, ama şirketler bunu gezegenimize karşı kullanmamalı. "Pardon, sayın şirketler, siz şiddete son verip gezegene barış içinde yaklaşmalısınız ve bu arada, benim kendi hayatımda şiddet epey işe yarıyor." Peki, "Senin harekete geçmek için şiddete ihtiyacın var" – bu doğru mu?

Margaret: (Duraksayarak) Hayır. Öfke krizleri sonunda depresyona giriyorum ve çok yoruluyorum. Siz şiddet olmadan da aynı oranda harekete geçebileceğimi mi söylüyorsunuz yani?

Katie: Hayır canım, bu sensin. Ben şöyle derdim: Bir şeyler başarmak ya da harekete geçmek için hiçbir şekilde öfkeye veya şiddete ihtiyacım yok. Eğer öfke duysaydım, ardındaki düşünceye Çalışma'yı uygulardım. Harekete geçirici güç olarak geriye sevgi kalıyor. Sevgiden daha güçlü bir şey var mı? Kendi deneyimini düşün. Hem başka hangi duygu bu kadar motivasyon sağlayabilir?

Korku ve öfkenin depresyon yarattığını sen kendin söyledin. Birini sevdiğinde nasıl davrandığını düşün – nasıl da motive oluyorsun. İtici güç olarak şiddete ihtiyacın olduğu düşüncesi olmasa sen nasıl biri olurdun?

Margaret: Bilmiyorum. Bu çok tuhaf geliyor.

Katie: Peki, hayatım, tersine çevirelim. "Ben..."

Margaret: Ben aldırmıyorum. Evet, bu doğru. O insanlar hiç umurumda olmadı. Ve ben umursayıp gezegenden aldıklarımı geri vermeliyim. Ben çevreci gruplara parasal destek vermeliyim, doğal ortamlar yaratmalıyım, basın-yayın özgürlüğünü desteklemeliyim.

Ben artık uyanmalıyım ve yarını düşünmeye başlamalıyım.

Katie: Evet. Ve bunları canı gönülden yaparsan, kalbinde şiddet olmadan, düşman diye şirketleri suçlamadan, o zaman insanların dikkatini çekersin. Sana kulak vermeye başlarız ve barış sayesinde değişimin mümkün olduğunu görürüz. Bu tek bir kişiyle başlamalı, biliyorsun. Bu kişi de sen değilsen o zaman kim?

Margaret: Eh, bu doğru. Bu çok doğru.

Katie: Bir sonraki yazdığına bakalım.

Margaret: Onların zarar verip yok etmekten vazgeçmelerini, bir fark yaratmaya başlamalarını ve yaşama saygı göstermelerini istiyorum.

Katie: Yani, "Onların bunu yapmasına ihtiyacın var" – bu doğru mu?

Margaret: Bu gayet iyi bir başlangıç olurdu.

Katie: "Bunu yapmalarına ihtiyacın var" – bu doğru mu?

Margaret: Evet.

Katie: Sen kendi içine dönüyor musun? Gerçekten soruyor musun? "Onların temizlik yapması gerekiyor" – bu doğru mu?

Margaret: Yani, şey, benim gündelik yaşamımı sürdürmem için gerekmiyor ama, evet, bu çok iyi olurdu.

Katie: Bunu anlıyorum. Mutlu olmak için buna mı ihtiyacın var?

Margaret: İstediğim bu. Senin ne demek istediğini anlıyorum, ama bu çok...

Katie: Biliyor musun, bu senin içinde büyük bir dehşet yaratıyor.

Senin buna ihtiyacın olduğunu düşündüğünde ama şirketler, nasıl desem, bildiklerini okuduklarında, sen nasıl tepki veriyorsun? Onlar seni dinlemiyor. Danışman kadrolarında bile değilsin. (Seyirciler gülüyor.) Yetkililer senin telefonlarına çıkmıyorlar. Telesekreterlere konuşup duruyorsun. Onların temizlik yapmalarına ihtiyacın olduğunu düşündüğünde ve onlar da bunu yapmadığında nasıl tepki veriyorsun?

Margaret: Çok bunaltıcı oluyor. Acı veriyor. Çok telaşlanıyorum ve çok kızıyorum, çok korkuyorum.

Katie: Evet. Bu araştırılmamış düşünce yüzünden bir sürü insan çocuk sahibi olmamayı seçiyor. Bu inanca saplandıkları için korku içinde yaşıyorlar. Sen bu inançtan vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun?

Margaret: Evet. Bir sürü neden görebiliyorum, ama korkarım ki...

Katie: Bu inançtan vazgeçsen ne olurdu?

Margaret: Artık aldırmazdım.

Katie: Ben de sana sorardım: "Buna inanmasan umurunda olmazdı, çevre kirliliğine artık hiç aldırmazdın" – bunun doğru olduğunu gerçekten bilebilir misin?

Margaret: Hayır.

Katie: "Acı çekmezsek umurumuzda olmaz." Ne tuhaf bir düşünce! Stres sayesinde, korku sayesinde bazı şeylerin umurunda olduğunu düşününce nasıl tepki veriyorsun? Bu düşünceye inanınca nasıl tepki veriyoruz? Acı çekme konusunda şampiyon oluyoruz.

Ama sadece iyi bir dava uğruna. Sadece insanlık adına. Yaşamımızı acı çekmeye adıyoruz. Hikâyeye bakılırsa İsa çarmıhta saatlerce acı çekmiş. Sen kaç yıldır bedeninde bu çivilerle yaşıyorsun?

Margaret: Anlıyorum.

Katie: Tersine çevirelim, canım.

Margaret: Tamam. Ben zarar verip yok etmeyi bırakmalıyım.

Katie: Gezegeni temizleyeceğim diye kendine zarar vermekten ve kendini yok etmekten vazgeç. "Gezegen temizlendiğinde ben de huzura kavuşacağım." Bu sana mantıklı geliyor mu? Gezegeni senin acılarınla mı temizleyeceğiz? Canın yeterince yanarsa, yeterince acı çekersen birinin seni duyup da bir şeyler yapacağını mı sanıyorsun?

Margaret: Tamam. Anlıyorum. Bir fark yaratmaya başlamalıyım.

Ve kendi yaşamıma saygı duymalıyım.

Katie: Evet, kendininkine. Bu da bir başlangıçtır

Margaret: Demek ki kendi hayatıma saygı duyarak işe başlayacağım.

Katie: Evet. Kendine özen göster, böylece huzur bulduğunda, zihnin berraklaştığında, gezegenin dengesini korkusuzca, umursayarak ve etkin biçimde koruyan bir uzman olabilirsin. Bu arada hepimizin, hatta biz şirket elemanlarının bile yaptığı gibi sen de elinden geleni yap. Kendi içinde dengesiz, bunalımlı bir kadın nasıl başkalarına gerektiği gibi davranmayı öğretebilir ki? Bunu önce kendimiz öğrenmeliyiz ve işe içerden

başlamalıyız. Şiddet sadece şiddet doğurur. Stres daha fazla strese yol açar. Barış ise barış getirir. Ve bana kalırsa barış tam anlamıyla etkilidir. Aferin, tatlım. iyi bir Çalışma idi.

Haklı olmayı mı,

özgür olmayı mı tercih edersiniz?

7.
Çalışma'yı Kendini Değerlendirmeye Uygulamak

Bir seferinde torunum Racey'e doğum gününde plastik bir Yıldız Savaşları oyuncağı aldım çünkü önceden bunu ısmarlamıştı. Üç yaşına basıyordu; Yıldız Savaşları hakkında hiçbir fikri yoktu ama yine de o oyuncağı istiyordu. Oyuncağa madeni para atınca filmin müziği çalıyor ve bir ses "Başarılı, ama henüz bir Jedi olamadın," diyordu. Racey sesi duyduktan sonra "Babaanne, ben Jedi değilim," deyip küçük kafasını salladı. Ben de, "Tatlım, sen de benim minik Jedi'm olabilirsin," dedim. O ise "Değilim," deyip tekrar kafasını salladı.

Ona oyuncağı verdikten bir hafta sonra telefon edip "Hayatım, Jedi olabildin mi? Babaannenin ufak Jedi'si misin sen?" diye sordum. Oğlancık üzgün bir sesle, "Yok," dedi. Bir Jedi'nin ne olduğundan haberi yoktu, ama yine de olmak istiyordu. Ufaklık plastik bir oyuncağın sözünü dinliyor, daha üç yaşında ortalıkta hayal kırıklığı içinde dolanıp duruyordu.

Bundan kısa bir süre sonra bir arkadaşım beni özel uçağıyla çölün üzerinde gezdirmeyi teklif etti. Ona bu Jedi hikâyesini anlattım ve Racey'nin bizimle gelip gelemeyeceğini sordum. Aklına gelen bir fikirle gülümseyerek evet dedi. Yerdeki ekiple anlaştı ve uçak indiğinde hoparlörlerden bir sesin "Racey, sen bir Jedi'sin!

Sen artık bir Jedi oldun!" dediğini duyduk. Racey inanamadı ve gözleri kocaman açıldı. Ona artık bir Jedi olup olmadığını sorduğumda bana cevap vermedi. Eve gidince hemen oyuncağına koştu.

Parayı attı ve yine o kalın ses "Henüz bir Jedi olamadın," dedi.

Böyle bir şey işte. Oğlana tekrar sorduğumda "Yok babaanne, Jedi değilim," dedi.

Hepimiz kendimizi plastik oyuncaktan çıkan o ses kadar acımasızca yargılıyoruz ve kendimize devamlı ne olup ne olmadığımızı tekrarlayıp duruyoruz. Bir kez araştırıldı mı bu yargılar eriyip gidiyor. Eğer kurallara uyup Çalışma'yı suçlayıcı parmağınızla hep başkalarını göstererek uyguladıysanız, başkaları hakkındaki yargılarınızın hep dönüp size geldiği dikkatinizi çekmiştir. Bu üstünüze geri gelen yargılar sizi rahatsız ederse bilin ki kendiniz hakkında henüz araştırmadığınız bir inançla karşı karşıyasınız.

Örneğin, "O beni sevmeli" dönüp "Ben kendimi sevmeliyim" haline gelir; eğer bu düşünce size stres veriyorsa bunu incelemenizde yarar var.

Dört soru ve tersine çevirmeye alışınca kendiniz de göreceksiniz ki yargıladığınız kişi kendiniz olunca Çalışma yine çok güçlü etki yapıyor. Yargıladığınız "siz"in Çalışma'da üstünde durduğunuz diğer herkes gibi kişisellikten uzak olduğunu fark edeceksiniz. Çalışma kişilerle değil kavramlarla ilgilidir.

Kendinizi yargıladığınızda yine aynen dört soruyu soruyorsunuz. Örneğin, "Ben başarısızım" şeklindeki yargıya bakalım. Önce, 1 ve 2. sorularla kendi içinize dönün: Bu doğru mu? Başarısız olduğumun doğru olduğunu gerçekten bilebilir miyim? Eşim öyle diyebilir, ebeveynlerim aynısını söyleyebilir ve ben de onlara katılabilirim, fakat doğru olduğunu kesin olarak bilebilir miyim? Belki de yaşamam gereken hayatı yaşamışımdır ve yapmam gerekenleri yapmışımdır. Sonra 3. soruya geçin: "Ben başarısızım" düşüncesine inandığınızda verdiğiniz tepkilerin, fiziksel olarak neler hissettiğinizin, kendinize ve başkalarına nasıl davrandığınızın listesini yapın. Tam olarak ne yapıyorsunuz? Neler söylüyorsunuz?

Omuzlarınız mı düşüyor? İnsanları tersliyor musunuz? Buzdolabına mı saldırıyorsunuz? Listeyi tamamlayın. Sonra 4. soruya geçin: "Ben başarısızım" fikrine bir daha asla kapılmasanız hayatınız nasıl olurdu diye düşünün. Bu sırada sakin olun. Ne görüyorsunuz?

Kendini yargılarken yapılan tersine çevirmeler oldukça derinden etkileyici olabiliyor. "Ben başarısızım"ı 180° çevirdiğinizde "Ben başarısız değilim" ya da "Ben başarılıyım"a dönüşüyor.

Bu tersine çevirmeyi kendi içinizde değerlendirin ve orijinal önermeniz kadar ya da daha fazla doğru olup olmadığına bakın. Başarılı olduğunuz yönlerinizin listesini yapın. Bu gerçekleri gün ışığına çıkarın. Bazılarımız bunu başta çok zor bulabilir ve tek bir örnek bulmakta bile zorlanabilir. Kendinize zaman tanıyın. Eğer hakikate gerçekten ulaşmak istiyorsanız bırakın hakikat size yüzünü göstersin. Her gün üç tane başarınızı belirleyin. Birisi "Dişlerimi fırçaladım" olabilir, diğeri de "Bulaşıkları yıkadım." Üçüncüsüne

"Nefes aldım," diyebilirsiniz. Her neyseniz o olmak konusunda başarılı olmak harika bir şeydir, siz farkında olmasanız bile.

Bazen "Ben" sözcüğünü "Benim düşünce tarzım" ile değiştirmek önünüzü açabilir. "Ben başarısızım", bu şekilde "Benim düşünce tarzım başarısız, hele kendimle ilgili olunca" haline geliyor. 4. soruyu cevaplarken içinize döndüğünüzde bunu açıkça göreceksiniz. "Ben başarısızım" düşüncesi olmayınca gayet iyi değil misiniz? Acı veren hayatınız değil, o düşüncedir.

Tersine çevirmelerin doğru veya yanlış bir yöntemi olduğunu düşünerek onlara takılı kalmayın. Bir tanesi size uygun değilse endişelenmeyin. Olması gereken budur. Bir sonraki ifadeye geçin.

Dürüstçe araştırın ve bırakın tersine çevirmeler gelip sizi bulsunlar.

Yaşamdan Korkmak

Bu diyaloğa bayılıyorum çünkü Çalışma'nın sevgi dolu bir sohbet gibi akıp gidebileceğini gösteriyor. Kendinize ya da başkasına uyguladığınızda dört soruyu aynı sırada kullanmak zorunda değilsiniz, değiştirebilirsiniz. Birisi –siz veya uygulama yaptığınız kişi– korkuyorsa ve acı veren düşünceler çok derindeyseler, bunun çok faydası olabilir.

Bu diyaloğun başında Marilyn, sahnedeki tatlı kadın, o kadar utanıyordu ki seyircilerden saklanmak için yüzünü araştırma formunun ardında gizliyordu. Fakat sohbetimizin sonunda yüzü güven ve sevgiyle parlıyordu.

Marilyn: Şey, ben kurallara pek uymadım çünkü kendi hakkımda yazdım.

Katie: Evet, gerçekten de kurallara uymamışsın. Bunu yaparız. Bu sorun değil. Bazen olur. Yanlış falan değil. Çalışma'yı yanlış yapmanın olanağı yok. Ben insanlara henüz kendilerini değil başkalarını yargılamalarını öneriyorum, ama bakarsın sen başka birisindir. Bunların hepsi bir. Şimdi yazdıklarını dinleyelim.

Marilyn: Okey. Ben Marilyn'e kızgınım...

Katie: Bu sen misin?

Marilyn: Evet... çünkü neyse o işte. Ben Marilyn'in özgür

olmasını istiyorum. Ben onun çeşitli korkularını ve öfkesini yenmesini istiyorum.

Katie: Peki neden korkuyorsun tatlım?

Marilyn: Sanırım hayata katılmaktan korkuyorum.

Katie: Bir örnek ver. Bana daha fazlasını anlat. Bilmek istiyorum.

Marilyn: Yani, mesela, iş bulmak, seks yapmak gibi.

Katie: Evet. Peki seks hakkında seni en çok korkutan nedir? Seks yaparken başına gelebilecek en fena şey ne olabilir?

Marilyn: Şey, mesela, kontrolümü yitirebilirim. Kendimi... tamamen bırakabilirim.

Katie: Tamam. Diyelim ki seks yapıyorsun ve kendini tamamen bıraktın. Seks yaparken çoğu kadın bunu yapabilmeyi ister. (Seyirciler kahkaha atıyor.)

Marilyn: (Yüzünü çalışma formunun arkasına gizleyerek) Bunu söylediğime inanamıyorum! Bunun istediğim yönde gittiğini sanmıyorum! Belki yeni baştan başlamalıyız! Ben manevi şeyler hakkında konuşacağımızı sanıyordum! (Gülüşmeler)

Katie: Oh, demek Tanrı önemli ama seks değil? Bu doğru mu? (Gülüşmeler)

Marilyn: Bence baştan başlamalıyız! Sizce?

Katie: Hmmm. Hayır, bu senin düşüncen. Benim değil. (Gülüşmeler)

Marilyn: Diğer kısımları okusam nasıl olur?

Katie: Hayatım, bu konu hayatın bir parçası, sen de gayet iyi gidiyorsun.

Marilyn: (İnleyerek sırtını seyircilere dönüyor.) Oh! Bu kısımdan söz ettiğime inanamıyorum! Söyleyebileceğim bir sürü başka şey vardı.

Katie: Burada hata yok, canım. Şimdi senin seyircilere bakmanı istiyorum. Tamam mı? Kaçınız bu kadının katılımından memnunsunuz? (alkış, ıslık sesleri) Bak. Şu aşağıdaki yüzlere bak. Görüyor musun, senin işe yaramaz dediğin şey nasıl da işe yarıyor. Belki de tam tersidir. Belki de aslında hayata tam anlamıyla katılıyorsundur da farkında değilsindir. Sen çok güzelsin. Utangaçlığın seni daha da güzelleştiriyor ve kontrolü biraz eline alabilmek için yazdıklarına geri dönmek istiyorsun.

Marilyn: Öyle.

Katie: Ama şimdi olanlar aynen seks gibi. Kontrolün yok. Ve herkes sana âşık oluyor. Bizi böylesine çeken şey masumiyet. Onda kontrol yoktur. Harika bir şeydir. Orgazm gibi.

Marilyn: (Yüzünü saklayarak) O kelimeyi kullandığınıza inanamıyorum! Çok utanıyorum! Başka bir şeyden bahsetsek? (Gülüşmeler)

Katie: "O kelimeyi kullandığıma inanamıyorsun" – bu doğru mu? Sonuçta kullandım işte! O kelimeyi kullandım! (Gülüşmeler) Kontrolü kaybetmek harika bir şey olabilir, hayatım.

Marilyn: Peki ya korku?

Katie: Hangi korku? Utancından mı bahsediyorsun?

Marilyn: Hayır, ondan daha beter. Bu bir dehşet duygusu.

Katie: Hayatım, "Sen dehşet içindesin" – bu doğru mu? "Şimdi hissettiğin duygu dehşet" – bunun doğru olduğunu

gerçekten bilebilir misin?

Marilyn: Hayır.

Katie: Dehşet içinde olduğun hikâyesi olmasa sen nasıl biri olurdun? (Uzun duraksama) Şimdi geri dönüp birer birer ele alalım. Sen bir oda dolusu insanın önünde konuşmak istemediğin bir konu hakkında konuşuyorsun ve ne hissediyorsun...

Marilyn: Buna değer! Eğer beni özgürlüğe kavuşturacaksa her şeye razıyım.

Katie: Evet, tatlım. Güzel. O zaman sorgulamayı yapalım. Ben şunu biliyorum: Ben burada sana özgürlüğünü sunacak olan dört soruyu veriyorum.

Marilyn: Tamam.

Katie: Peki. O zaman sorularımı cevaplamaya razı mısın?

Marilyn: Evet.

Katie: Şu utancın hakkında daha fazla şey öğrenmek istiyorum. Utanmak nasıl bir duygu? Göğsün, karnın, kolların bacakların nasıl hissediyor? Burada oturup utanç duymak fiziksel olarak nasıl bir his?

Marilyn: Başımda ateş hissediyorum. Karnımda da bir dolu enerji var. Sanki kasılıp duruyor.

Katie: Pekâlâ. Güzel. Demek ki olabileceklerin en kötüsü bu. Yani eğer sahneye çıkıp en ürkütücü konu hakkkında konuşursan başına en fazla şu tarif ettiklerin geliyor. Karnında biraz patırtı, başında da biraz ateş. Bununla başa çıkabilir misin?

Marilyn: Peki ya annemle babam burada olsalardı?

Katie: Hmmm. Başında biraz ateş hissederdin ve şurada da

biraz hareket...

Marilyn: Sanırım baygınlık geçirirdim.

Katie: Tamam. Demek baygınlık geçirirdin. Peki sonra ne olurdu?

Marilyn: Uyanırdım ve sonra da... Ya hâlâ buradaysam?

Katie: Olabilecek en kötü şey nedir? Hâlâ burada olurdun. Dikkatini çekerim, şu anda hâlâ buradasın. Zaten başına gelebilecek en kötü durumla başa çıkıyorsun.

Marilyn: Hayat devam ediyor ve ben hâlâ benim, hâlâ neysem oyum.

Katie: Nesin peki?

Marilyn: Özgür değilim. Kendimle ilgili bir şeylere kafam takık.

Katie: Hayatım, özgürlük neye benziyor?

Marilyn: (Katie'yi işaret ederek) İşte böyle...

Katie: Hmmm. (Seyirciler gülüyor.) Bunu daha sonra sorgulamak isterim. Bunu yaz: "Katie özgür." Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir miyim? Ben bu düşünceye inanınca nasıl tepki veriyorum? Bunu yaz ve peşini bırakma.

Marilyn: Biliyorum! Ben gerçekten bu vücut ve bu kişilik hakkındaki hikâyelerime takılıp kalıyorum ve...

Katie: Şimdi sorgulamaya dönelim ki öğrendiklerini anlamaktan kaçma. Şimdiden bildiklerin seni korkudan kurtarabilir. Şunu cevapla: "Eğer annenle baban şimdi burada oturuyor olsaydı..."

Marilyn: Aman Allahım! Biliyorum, biliyorum! Kırk yedi yaşındayım ve bunu sorun etmemem gerekir!

Katie: Elbette ki sorun etmelisin, çünkü zaten ediyorsun. Gerçek bu.

Sen çok güzelsin. Annenler burada oturuyor olsaydı ne düşünüyor olurlardı?

Marilyn: Şey, bu tip konuları herkesin ortasında konuştuğum için çok bozulurlardı.

Katie: Demek çok bozulurlardı.

Marilyn: Öyle.

Katie: Bunun doğru olduğunu gerçekten bilebilir misin?

Marilyn: Gayet iyi tahmin edebiliyorum.

Katie: Doğru olduğunu tahmin edebilirsin, evet. Ben de senden soruya cevap vermeni rica ediyorum. Annenlerin çok bozulacağının doğru olduğunu yüzde yüz bilebilir misin?

Marilyn: İçimde, ta derinde... Eğer onlar ölmüş olsalardı ve bana yukarıdan bakıyor olsalardı, bunu hayal edebilirim, ama başka türlüsü...

Katie: Sen sorgulamayla ilgileniyor musun?

Marilyn: Evet. Üzgünüm.

Katie: (Gülerek) Üzgün olduğun doğru mu?

Marilyn: Şey, kendi dramımdan biraz saptım galiba.

Katie: O zaman soruya cevap ver. Üzgün olduğun doğru mu? Evet ya da hayır. Sen "Üzgünüm" dediğinde üzgün olduğun doğru muydu?

Marilyn: Aslında konudan saptığım için utanmıştım.

Katie: Peki evet ya da hayır diye cevap vermek zorunda kalsan? "Üzgündün" – bu doğru mu?

Marilyn: Sanırım öylesine bir laftı. Ben... Hayır! Bilmiyorum!

Katie: Hayatım.

Marilyn: Of, deniyorum ama bu işi kıvıramıyorum ben!

Katie: O zaman biraz geri gidelim. Tamam mı? Sadece evet ya da hayır demen yeterli ve lütfen doğru cevabı vermeye çalışma. Senin için doğru olduğunu hissettiğin cevabı ver, bu yanıtın yanlış olduğunu düşünsen bile. Üstelik, tatlım, endişelenmeni gerektirecek kadar ciddi bir şey yok, hem de hiç. Bu ciddi bir iş değil. Kendini tanımak işleri haşfleştirmiyorsa geriye ne kalıyor ki?

Marilyn: Tamam.

Katie: Bu kendine sormakla ilgili. "Eğer annenle baban bu seyircilerin arasında olsalardı çok bozulurlardı" – bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Marilyn: Resmin tamamına bakınca bilemem. Yani, hayır.

Katie: Güzel! (Seyirciler alkışlıyor.) Neredeyse dosdoğru bir cevap verdin. Bunu sen kendin de duydun. Benim ne düşündüğüm *önemli değil. Sen kendin duyman gereken cevabı verdin.* Burada kendini araştırıyorsun. Benim için ya da bir başkası için yapmıyorsun. Annenle babanın bu seyircilerin arasında olsalardı çok bozulacaklarını düşündüğünde nasıl tepki veriyorsun?

Marilyn: Her şeyi sansürlüyorum. Hayatımı sansürlüyorum. Ve buna öfkeleniyorum.

Katie: Annenle babanın senin yaptığın bir şey yüzünden çok bozulacaklarını düşündüğünde hayatını nasıl yaşıyorsun?

Marilyn: Vay canına! Tüm yaşamım boyunca saklanmışım.

Katie: Bu bana hiç de huzurlu bir yol gibi gelmiyor. Çok stresli bir durum.

Marilyn: Öyle.

Katie: Korku içinde yaşayıp hayatın boyunca onlar bozulmasın, üzülmesin diye çok dikkatli davranmışsın gibi geliyor bana.

Marilyn: Evet.

Katie: Annenle babanın bu odada olsalardı çok bozulacaklarına ve üzüleceklerine inanman için bana stres yüklü olmayan, huzur dolu bir neden göster.

Marilyn: Bunun huzurla ilgisi yok. Huzur dolu bir neden yok.

Katie: Huzur dolu neden yok. O zaman bu düşünceye inanmasan ve ebeveynlerin de bu odada olsalar sen nasıl olurdun?

Marilyn: (Gülerek, yüzü aydınlanmış halde) Oh! Evet! Hay Allah! (Seyirciler gülüyor.) Teşekkür ederim!

Katie: Nasıl olurdun? Özgür mü? Sadece kendin gibi olmanın zevkini ve neşesini mi yaşardın?

Marilyn: Oh, evet! Var olma özgürlüğü. Çok mutlu ve rahat olurdum, burada seninle oturarak.

Katie: Aynen şimdiki gibi mi?

Marilyn: (Seyircilere bakıp gülerek) Ve tüm bu güzel insanlarla.

Katie: Sen hayata pek de güzel katılıyorsun. Senden öğrendiğime göre o düşünceyi düşündüğünde korkuyorsun. Düşünmediğinde de özgürsün. Sende şunu algılıyorum: Sorun asla

ebeveynlerin olmadı. Sorun senin onlar hakkındaki düşüncelerinde, onların ne düşündükleri ya da düşünmedikleriyle ilgili araştırılmamış inancında.

Marilyn: Vay canına!

Katie: Müthiş değil mi? Ana-baban sorun değil. Bu bir olasılık bile değil. Bir başkası senin sorunun olamaz. Ben kimse beni incitemez demeyi seviyorum. Bunu ancak ben yapabilirim. Bu da iyi bir haber.

Marilyn: Oh, anlıyorum! Evet, gerçekten iyi haber.

Katie: Böylece sen başkalarını suçlamaktan vazgeçebilir ve kendi özgürlüğün için dönüp kendine bakabilirsin; ana-babana ya da bir başkasına değil.

Marilyn: Evet.

Katie: Teşekkürler. Dostluğumuzun gelişmesini diliyorum.

Marilyn: Bu çok rahatlatıcı oldu.

Katie: Evet, hayatım. Evet, öyle.

Gerçekle çatıştığımda, kaybediyorum –

hem de her seferinde.

8.
Çalışma'yı Çocuklara Uygulamak

Bana çocuklarla yeniyetmelerin Çalışma'yı yapıp yapamayacakları sık sık soruluyor. Cevabım: "Elbette yapabilirler." Bu araştırma sürecinde düşünceleri ele alıyoruz ve her yaştan insan –ister sekiz olsun ister seksen– aynı stres yüklü düşünce ve kavramlara sahiptir. "Annemin beni sevmesini istiyorum." "Arkadaşımın beni dinlemesini istiyorum." "İnsanlar kötü niyetli olmamalı." Genç ya da yaşlı, hepimiz araştırmaya konduğunda batıl inançtan farksız olduğunu gördüğümüz kavramlara inanıyoruz.

Küçük çocuklar bile Çalışma'nın yaşamlarını değiştirdiğini düşünüyorlar. Çocuklarla yaptığım bir seansta altı yaşındaki bir kız çocuğu o kadar heyecanlandı ki "Bu Çalışma müthiş! Niye bundan bana kimse daha önce bahsetmedi?" dedi. Bir başka çocuk yedi yaşında bir oğlan, annesine "Çalışma bu dünyadaki en iyi şey!"

dedi. Annesi merakla sordu: "Çalışma'nın en çok neresini

seviyorsun, Daniel?" O da, "Ben korktuğumda ve sonra biz Çalışma'yı yaptığımızda," dedi, "ben artık hiç korkmuyorum."

Çalışma'yı ufak çocuklara uyguladığımda tek fark daha basit kelimeler kullanmamda görülüyor. Eğer onların anlayamayacağını düşündüğüm bir kelime kullanırsam anlayıp anlamadıklarını soruyorum. Eğer gerçekten anlamadıklarını görürsem o zaman derdimi başka kelimelerle anlatıyorum. Ama asla onlara bebek muamelesi yapmıyorum. Çocuklar adam yerine konmadıkları zaman bunu hemen fark ederler.

Aşağıdaki diyalog beş yaşında bir kız çocuğu ile konuşmamdan alınmıştır :

Becky: (Korkuyor, bana bakmıyor.) Yatağımın altında bir canavar var.

Katie: "Yatağının altında bir canavar var" – tatlım, bu doğru mu?

Becky: Evet.

Katie: Hayatım, bak bana. Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Becky: Evet.

Katie: Bana kanıt göster. Canavarı hiç gördün mü?

Becky: (Gülümsemeye başlayarak) Evet.

Katie: Bu doğru mu?

Becky: Evet.

Şimdi çocuk gülmeye ve sorulara ısınmaya, onu inanmak ya da inanmamak konusunda zorlamayacağıma güvenmeye başlıyor ve artık onun bu canavarıyla eğlenebiliriz. Daha sonra canavar bir kişiliğe bürünüyor ve seans bitmeden önce çocuktan gözlerini kapamasını, canavarla yüz yüze konuşmasını ve canavarın yatağının altında ne yaptığı ile ondan ne istediğini anlatmasını istemesini rica ediyorum. Ondan canavarı konuşturmasını ve söylediklerini bana aktarmasını istiyorum. Bunu canavarlardan veya hayaletlerden korkan bir düzine çocuk ile yaptım. Hep sevecen bir şey söylüyorlar, "Yalnız olduğunu söylüyor" veya "Sadece oynamak istiyor" ya da "Benimle olmak istiyor" gibi. Bu noktada onlara, "Tatlım, 'Yatağının altında bir canavar var' – bu doğru mu?" diye sorabiliyorum. Genelde bana böyle saçma bir şeye inandığım için dalga geçmekle karışık bilmiş bir bakış atıyorlar. Epey gülüşüyoruz.

Herhangi bir aşamada bir sonraki soruya geçmek öyle kolay ki. Örneğin : "Yatağının altında canavar olduğu düşündüğünde gece odanda yalnızken nasıl tepki veriyorsun? Bu düşünce sana kendini nasıl hissettiriyor?" "Korkunç oluyor. Korkuyorum." Bu noktada kıpırdanıp hareketlenmeye başlıyorlar. "Tatlım, sen gece yatağında yatarken nasıl biri olurdun, eğer 'Yatağımın altında canavar var' düşüncesi olmasaydı?" Genelde cevap olarak "Gayet iyi olurdum," diyorlar. Bu noktada çocuklara, "Senden anladığıma göre bu düşünce olmayınca korkmuyorsun ve düşünce olunca korkuyorsun. Senden anladığıma göre senin korktuğun canavar değil, düşünce. Bu

çok iyi bir haber. Ben ne zaman korksam, sadece bir fikirden korktuğumu biliyorum," demekten hoşlanıyorum.

Anne-babaların söylediğine göre seanstan sonra kâbuslar sona eriyor. Ayrıca onlardan duyduğuma göre çocukların beni tekrar gelip görmeye ikna edilmeleri gerekmiyor. Araştırmanın sonucunda bir anlayışı paylaşıyoruz. Bir seferinde ana-babasının ricası üzerine dört yaşındaki David ile çalıştım. Onu bir psikiyatra götürüyorlardı çünkü ısrarla minik kız kardeşine zarar vermeye çalışıyordu. Devamlı oğlanın peşinde koşmak zorunda kalıyorlardı; eline geçen her fırsatta bebeğe saldırıyordu, hatta anne ve babasının önünde bile. Onu dürtüyor, çekiştiriyor, aşağı itmeye uğraşıyordu ve düşebileceğini bilecek yaştaydı. Ailesi oğlanı ciddi biçimde sorunlu olarak görüyordu. O da gittikçe öfkeleniyordu. Ana-babası çaresiz durumdaydılar.

Seans sırasında David'e "Komşunu Yargıla Çalışması"ndaki sorulardan bazılarını sordum ve annesinin terapisti verdiği cevapları yazdı. Anne ve babası başka bir odada Çalışma'yı yaptılar.

Onlar geri gelince birbirleri hakkındaki Çalışma'larını çocuğun önünde okuttum, böylece duygularını serbestçe ifade ettiğinde cezalandırılmayacağını anladı.

Anne: Yeni bebeğe kızıyorum çünkü bütün gün onun altını değiştirmek zorunda kalıyorum ve David'im ile yeterince vakit geçiremiyorum. Baba'ya kızıyorum çünkü bütün gün çalı-

şıyor ve yeni bebeğin altını değiştirmeme yardımcı olamıyor.

Hem anne hem de baba birbirlerini ve bebeği oğlanın önünde yargılamaya devam ettiler. Sonra da yazdıklarını yüksek sesle okuma sırası David'e geldi. "Anneme kızıyorum çünkü tüm vaktini Kathy ile geçiriyor." "Babama kızıyorum çünkü çok az evde oluyor." En sonunda küçük kardeşiyle ilgili yazdıklarını dinledik.

David: Kathy'ye kızıyorum çünkü benimle oyun oynamak istemiyor. Benimle top oynamasını istiyorum. Benimle oynamalı.

Hep orada öyle yatmamalı. Kalkıp benimle oyun oynamalı. Benimle oynamasını istiyorum.

Katie: "Seninle oynamalı" – tatlım, bu doğru mu?

David: Evet.

Katie: David, hayatım, bu düşünceyi düşününce kendini nasıl hissediyorsun?

David: Çok kızıyorum. Benimle oynamasını istiyorum.

Katie: Bebeklerin seninle top oynamaları gerektiğini nereden öğrendin?

Katie: Annemle babamdan.

Annesiyle babası bu cevabı duydukları anda olan biteni anladılar. Tüm hamilelik boyunca küçük oğlana yakında beraber oynayabileceği bir kardeşi olacağını söylemişlerdi. Ona söylemeyi

unuttuklarıysa bebeğin top oynamaya başlamadan önce büyümesi gerektiği idi. Bunu David'e açıklayıp ondan özür diledikten sonra oğlan söyleneni tabii ki anladı. Ondan sonra bebeği rahat bıraktı. Annesiyle babası daha sonra bana kötü davranışlarının kesildiğini, hep birlikte daha açık iletişim kurmaya uğraştıklarını ve

çocuğun tekrar onlara güvenmeye başladığını anlattılar.

Çocuklarla çalışmaya bayılıyorum. Tıpkı özgür olmayı arzuladığımızda hepimizin yaptığı gibi araştırmaya kolaylıkla alışıyorlar.

"Bilmiyorum", en sevdiğim konumdur.

9.
Çalışma'yı Derindeki İnançlarımız Üzerinde Uygulamak

Yazdığımız yargıların altında çoğu kez yıllardır inanıp yaşamın temel yargıları olarak kullandığımız başka düşünceler yatıyor. Ben buna "derindeki inançlar" diyorum. Derindeki inançlar hikâyelerimizin daha geniş, daha genel çeşitlemeleridir. Farkında olmadan yaşadığımız dinlere benzerler.

Farz edin ki "Yürüyüşe çıkabilmemiz için George acele etmeli" tarzında gayet sıradan bir düşünceyi yazdınız. Araştırma sayesinde "George acele etmeli"ye bağlanabilecek birtakım incelenmemiş düşünceler su yüzüne çıkabilir, örneğin:

Şimdiki zaman gelecek kadar iyi değil.
Kendi bildiğim gibi yapsaydım daha mutlu olurdum.
Vakti ziyan etmek mümkündür.

Bu derindeki inançlara bağlanmak, beklemek zorunda kaldığınız ya da diğer insanların çok yavaş hareket ettiğini düşündüğünüz durumlarda yaşamınızı çok sıkıntılı bir hale sokabilir. Bu inançlardan biri size tanıdık geliyorsa, bir dahaki sefere birini beklediğinizde sizi sabırsızlığınızın altında yatan düşünceleri yazmaya ve sizin için bunların gerçekten doğru olduklarını araştırmaya davet ediyorum. (Aşağıda bunun için bazı ifadeler var.)

Derindeki inançlar sizin cennet ve cehennem kavramlarınızın yapı taşlarıdır. Eğer her şey sizin elinizde olsa, gerçeği nasıl değiştirebileceğinizi sandığınızı ve eğer korkularınız gerçek olsa, gerçeğin ne kadar kötü görüneceğini gösteriyorlar. Tüm bunların çöktüğünü seyretmek –yıllardır taşıdığımız bu inançların doğru olmadığını keşfetmek, aslında onlara asla ihtiyacınız olmadığını anlamak– inanılmaz derecede rahatlatıcı bir deneyim oluyor.

Üzerinde çalışabileceğiniz ifadelerden bazı örnekler:

Yanlış zamanda yanlış yerde olmak mümkündür.
Yaşam adil değil.
Ne yapacağını bilmek gerekir.
Senin ıstırabını hissedebiliyorum.
Ölüm kederlidir.
Hayatta bir şeyleri kaçırmak mümkündür.
Eğer acı çekmiyorsam bu aldırmadığım anlamına gelir.
İyi davranmazsam Tanrı beni cezalandırır.

Ölümden sonra yaşam vardır.
Çocuklar ana-babalarını sevmelidirler.
Başıma korkunç bir şey gelebilir.
Ana-babalar çocuklarının yaptığı seçimlerden sorumludur.
Hata yapmak mümkündür.
Dünyada kötülük vardır.

Bu sözlerden sizin özgürlüğünüze engel olduğunu düşündüğünüz herhangi birine Çalışma'yı uygulayabilirsiniz.

Dostlarınız veya ailenizle sohbetlerinizde savunmaya geçtiğinizi hissettiğinizde, ya da haklılığınızdan emin olduğunuzda kendi derindeki inançlarınızı kâğıda dökebilir ve daha sonra onlara Çalışma'yı uygulayabilirsiniz. Eğer gerçeği bilmek ve inançlarınızın verdiği ıstıraptan kurtulmak istiyorsanız bu yöntem size bol miktarda malzeme sağlayacaktır.

Derindeki inançları keşfetmenin en iyi yollarından biri. 1. soru için "gerçeğin kanıtı" çalışmasını yapmaktır. Aslında hiçbir şeyi gerçekten bilemeyeceğinize dair farkındalığa hemen ulaşmak yerine kendinizi hikâyenin içinde bırakın. Yazdıklarınızın hakikaten doğru olduğunu sandığınız noktada kalın. Sonra bunun doğru olduğunu kanıtlayan tüm nedenleri listeleyin. Bu listede derindeki inançlarınız ortaya çıkacaktır. Aşağıda "gerçeğin kanıtı" alıştırması yoluyla derindeki inançları keşfetmenin bir örneği var.

Derindeki İnançları Keşfetmek İçin "Gerçeğin Kanıtı"nı Kullanmak

Orijinal İfade: Bobby, Ross ve Roxann'e kızgınım çünkü bana gerçekten saygı duymuyorlar.

Bu Gerçeğin Kanıtı:

1. Eşyalarını toplamalarını söylediğimde beni dinlemiyorlar.
2. Ben bir müşteri ile telefondayken gürültüyle kavga ediyorlar.
3. Benim önemsediğim şeylerle dalga geçiyorlar.
4. Önceden haber vermeden ve beklenmedik zamanlarda, ben çalışırken, hatta banyodayken içeri dalıp hemen ilgi istiyorlar.
5. Onlara hazırladığım yemekleri ne beğeniyorlar ne de yiyorlar.
6. Eve girmeden ıslak pabuçlarını çıkarmıyorlar.
7. Aralarından birini düzelttiğimde onunla alay edip hemen ardından kavga çıkarıyorlar.
8. Onların arkadaşlarıyla beraber olmamı istemiyorlar.

Derindeki İnançlar:

1. *Eşyalarını toplamalarını söylediğimde beni dinlemiyorlar.*

Çocuklar büyüklere saygı göstermeli.

İnsanlar bana saygı göstermeli.

İnsanlar benim kurallarıma uymalı.

Benim yolum herkes için en iyisidir.

Birisi beni dinlemezse bu beni saymıyor demektir.

2. *Ben bir müşteri ile telefondayken gürültüyle kavga ediyorlar.*

Her şeyin bir yeri ve zamanı var.

Çocuklar telefon çalınca susacak kadar kendi kendileri üzerinde kontrole sahiptirler.

Müşterilerim çocuklardan daha önemli.

Başkalarının çocuklarım hakkında ne düşündükleri benim için önemli.

Kontrol yoluyla saygı elde etmek mümkün.

3. *Benim önemsediğim şeylerle dalga geçiyorlar.*

İnsanlar benim hesabıma eğlenip mutlu olmamalı.

Çocuklar ana-babalarının önemsediklerini önemsemeli.

4. *Önceden haber vermeden ve beklenmedik zamanlarda, ben çalışırken, hatta banyodayken içeri dalıp hemen ilgi istiyorlar.*

İnsanların istekleri talep etmeleri için uygun zamanlar var.

Çocuklar kendilerini ilgi gösterilmesi için beklemeli.

Banyo kutsal bölge.

Benim mutluluğumdan başkaları sorumlu.

5. *Onlara hazırladığım yemekleri ne beğeniyorlar ne de yiyorlar.*

Çocuklar ne yemeleri gerektiği konusunda kendileri karar vermemeli.

Benim takdir edilmeye ihtiyacım var.

İnsanlar ben söylediğim için zevklerini değiştirmeli.

6. *Eve girmeden ıslak pabuçlarını çıkarmıyorlar.*

Üzerimde çok iş yükü var ve beni takdir etmiyor.

Çocuklar eve özen göstermeli.

7. *Aralarından birini düzelttiğimde onunla alay edip hemen ardından kavga çıkarıyorlar.*

Ben savaş çıkaracak kadar güçlüyüm.

Savaş benim yüzümden çıktı.

Ana-babalar çocuklarının davranışlarından sorumlu.

8. *Onların arkadaşlarıyla beraber olmamı istemiyorlar.*

Çocuklar ana-babalarıyla arkadaşlarını bir tutmalı.

Çocuklar nankördür.

Derindeki bir inanç ile karşılaştığınızda ona dört soruyu uygulayın ve sonra tersine çevirin. Kendini yargılamalarda olduğu gibi, burada da en başarılı tersine çevirme çoğunlukla 180° yapılanı oluyor. Derindeki inançlardan birini çözünce bir sürü benzer inançlar da yüzeye çıkıp sorgulamaya uygun kıvama geliyor.

Şimdi yaygın bir derindeki inancı birlikte inceleyelim. Kendinize zaman tanıyın ve soruları sorarken kulak verin.

Hayatımın Bir Amacı Olmalı

"Hayatımın bir amacı olmalı", ilk başta sorgulama için tuhaf bir konu gibi gelebilir. Bu derindeki inancın asla kimseye zarar veremeyeceğini ya da sorun çıkaramayacağını, "Hayatımın bir amacı yok" tarzı bir ifadeninse sorgulamaya daha uygun düştüğünü düşünebilirsiniz. Halbuki bu görünürdeki olumlu inanç, olumsuz gibi görünen bir inanç kadar canınızı yakabilir. Ve tersine çevirince ortaya çıkacak olan görünürdeki negatif form, aslında büyük bir rahatlık ve özgürlük sağlayan bir ifadedir.

Derindeki inanç: Yaşamımın bir amacı olmalı.

Bu doğru mu? Evet.

Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir miyim? Hayır.

Bu düşünceyi düşündüğümde nasıl tepki veriyorum? Korku hissediyorum çünkü amacımın ne olduğunu bilmiyorum ve bilmem gerektiğini düşünüyorum. Göğsümde ve başımda stres hissediyorum. Kocamı ve çocuklarımı azarlayabilirim, bu durum da beni, buzdolabına ve yatak odamdaki televizyona sürüklüyor; bazen saatlerce ve günlerce dışarı çıkmıyorum.

Hayatımı boşa harcıyormuşum gibi geliyor. Yaptıklarımın önemsiz olduğunu ve büyük işler yapmam gerektiğini düşünüyorum. Bu, stres ve üzüntü yaratıyor. Bu düşünceye inandığımda ölmeden amacımı gerçekleştirmem gerektiğine dair güçlü bir içsel baskı hissediyorum. Ne zaman öleceğimi bilmediğimden amacımı hemen gerçekleştirmem gerektiğini düşünüyorum; amacın ne olduğu hakkında en ufak fikrim yok. Kendimi aptal ve başarısız hissediyorum, bu da beni bunalıma sürüklüyor.

Yaşamımın bir amacı olması gerektiği inancı olmasa ben nasıl birisi olurdum? Hiçbir şekilde bilemiyorum. O olmadan daha huzurlu ve sakin olduğumu biliyorum. Buna da razıyım! Bu düşüncenin etrafındaki korku ve stres olmasa belki özgür, enerji dolu ve sadece önümdeki işi yapmaktan mutlu olurdum.

Tersine çevirme: Hayatımın bir amacı olmamalı. Bu da her zamanki yaşantımın hep yeterli olmuş olduğu ama benim bunu fark etmemiş olduğum anlamına gelir. Belki de hayatımın şimdikinden farklı bir amacı olmamalı. Bu tuhaf görürse de bir şekilde kulağa doğru geliyor. Yaşadığım hayatın zaten kendi içinde bir amacı olabilir mi? Bu çok daha az stresli gibi geliyor.

Derindeki Bir İnanca Sorgulamayı Uygulamak

Şimdi size ait derindeki bir inancı yazın ve ona sorgulamayı uygulayın:

Bu doğru mu? Doğru olduğunu gerçekten bilebilir misiniz?

Bu düşünceyi düşündüğünüzde nasıl tepki veriyorsunuz? (Yaşamınızın ne kadarı bunun üzerine kurulu? Buna inandığınızda ne yapıyor ve söylüyorsunuz?)

Bu düşünceden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musunuz? (Ve lütfen vazgeçmeye çalışmayın)

Bu düşünceyi korumak için size stres vermeyen bir neden bulabilir misiniz?
Bu düşünce olmasa nasıl birisi olurdunuz?

Derindeki inancı tersine çevirin.

Aşağıdaki diyaloglar 4. (Çalışma'yı Çiftlere ve Aile Yaşamına Uygulamak) ya da 6. bölümlere de (İş ve Para Üzerine Çalışma Yapmak) konulabilirdi. Buraya kondular çünkü yaşamınızı bir sürü alanda etkileyebilen derindeki inançlara Çalışma'yı uygulamanın iyi birer örneğini oluşturuyorlar. Eğer

mutluluğunuzun başkasına bağlı olduğunu düşünüyorsanız, Charles'ın sorgulamadan önce sahip olduğu gibi, bu inanç, kendinizle olan ilişkiniz de dahil tüm ilişkilerinizi olumsuz etkileyecektir. Eğer, ikinci diyalogdaki Ruth gibi, hazır olmadığınız halde bir karar almak zorunda olduğunuza inanıyorsanız yaşam birbiri ardına gelen ağır sorumluluklardan ibaretmiş gibi görünecektir. Charles sorunun karısı olduğunu sanıyor; Ruth ise sorunun para olduğunu düşünüyor. Ama bu uzmanların bize öğreteceği gibi, sorun hep kendi incelenmemiş düşüncelerimizde.

Karım Beni Mutlu Etmeliydi

Charles mutluluğunun karısına bağlı olduğuna inanıyor. Bu ilginç adamı en kötü karabasanının –karısının başka bir erkekle bir ilişki yaşaması– bile aslında kendisi ve karısı için istediği şey olduğunu keşfederken izleyin. Yaklaşık bir saat içinde kendi düşüncelerini inceleyerek tüm dünyasını değiştiriyor. Mutluluk sizin sandığınızdan tamamen farklı bir görünümde olabilir.

Bu diyalog boyunca bazen dört soru olmaksızın tersine çevirmeyi kullandığıma dikkat edin. Çalışma'yı yeni uygulayanlara bunu yapmalarını önermiyorum çünkü önce sorgulama yapmadan söylediklerini tersine çevirirlerse utanç ve suçluluk duyabilirler.

Ama ben Charles'ın tersine çevirmeyi bu şekilde algılama-

dığını gördüm ve kısıtlı zamanımızda elimden geldiğince fazla ifadenin üzerinden geçmemizi istedim, çünkü biliyordum ki seanstan sonra geri dönüp eğer kaldıysa atladığımız konulara eğilebilir ve kendi sorgulamasını yürütebilirdi.

Charles: Deborah'a kızgınım çünkü bir aylığına gitmeden bir gece evvel bana kendisini tiksindirdiğimi söyledi – horladığımda onu tiksindiriyormuşum ve fazla kilolarım da onu tiksindiriyormuş.

Katie: Evet. Peki sen hiç tiksinti duydun mu? Bunu hiç yaşadın mı?

Charles: Kendimden tiksindim.

Katie: Evet, peki başka kimden tiksindin? Geçmişinden birisi, belki bir arkadaş ya da belli bir dönemde annen veya baban olabilir?

Charles: Havaalanlarında çocuklarını döven insanlar ve bunun gibi şeyler.

Katie: Evet. Peki o zaman elinden tiksinti hissini durdurmak geliyor muydu?

Charles: Hayır.

Katie: Tamam. Bunu hisset. O durumda kendine bir bak. Senin tiksinmen kimi ilgilendiriyordu?

Charles: Beni tabii ki.

Katie: Deborah'ı neyin tiksindirdiği kimi ilgilendirir... O senin karın mı?

Charles: Evet.

Katie: Onu neyin tiksindirdiği kimi ilgilendirir?

Charles: Sevgili ruh ikizimin benim hakkımda neler düşünüp hissetmesi gerektiği konusunda bazı takıntılarım var.

Katie: Demek öyle! Bu da iyi! (Seyirciler gülüyor) Nasıl da soruya cevap vermekten kaçtın, pes doğrusu.

Charles: Beni ilgilendirmiyor.

Katie: Onun tiksintisi kimi ilgilendirir?

Charles: Onu.

Katie: Peki sen zihninde onun işine burnunu sokunca ne oluyor?

Ayrılık. Sen havalanında çocuk tartaklanırken tiksinmekten kendini alabildin mi?

Charles: Hayır.

Katie: Ama karın tiksinmekten vazgeçmeli öyle mi? Şu ruh ikizi masalı yüzünden mi?

Charles: Tüm hayatım boyunca benimle birlikte olması "gerektiği" fikrini hep taşıdım ve şu anda bu "gerekiyor"dan vazgeçecek noktaya gelmiş bulunuyorum.

Katie: Pekâlâ, hayatım. Karıların kocalarından tiksinmemeleri gerektiği düşüncesine inandığında karına nasıl davranıyorsun?

Charles: Onu hapse tıkıyorum. İki boyutlu hale indirgiyorum.

Katie: Ona fiziksel olarak nasıl davranıyorsun? Davranışların dışarıdan nasıl görünüyor? Kulağa nasıl geliyor? Gözlerini kapat ve kendine bak. Onun tiksinmekten vazgeçmesi gerektiği düşüncesine inandığında ve o vazgeçmediğinde ona nasıl davrandığına bir bak. Ne söylüyorsun? Ne yapıyorsun?

Charles: "Niye bana bu şekilde davranıyorsun? Benim kim olduğumu görmüyor musun? Nasıl görmezsin?"

Katie: Peki sen böyle yapınca kendini nasıl hissediyorsun?

Charles: Hapiste gibi.

Katie: Karının senden tiksinmemesi gerektiği hikâyesinden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun?

Charles: Kesinlikle.

Katie: Bu hikâyeye tutunmak için sana stres vermeyen bir neden gösterebilir misin?

Charles: Artık gösteremem. İş ailemizi bir arada tutmaya, doğru olduğunu bildiğim değerlere önem vermeye, ruh ikizi olmaya gelince...

Katie: Ah. Gene ruh ikizi meselesi mi?

Charles: Evet. Oraya fena halde takılı kaldım.

Katie: Evet. Onunla ruh ikizi olduğun bölümü bir okusana.

Charles: Şimdi de sen benimle alay falan etmiyorsun, değil mi?

Katie: Ben sen ne yapmamı istiyorsan öyle yapıyorum. Ben senin benim hakkımda yazdığın hikâyeyim – ne azı ne de fazlası.

Charles: Peki. Çok ilginç.

Katie: Evet. Gerçeği bilmek istiyorsan, bu koltuğa oturdu-

ğunda senin kavramların kıyma makinesinden geçmiş gibi oluyorlar. (Seyirciler gülüyor.)

Charles: (Gülerek) Tamam. Ben de şişman köfte oluyorum böylece. (Kahkahalar)

Katie: Ben gerçeğe âşığım. Birisi bu koltukta benimle oturunca onun da öyle olduğuna eminim. Seni seviyorum. Eğer hikâyeni sürdürmek istiyorsan o zaman ben de bunu istiyorum. Eğer sorulara cevap verip senin için neyin doğru olduğunu anlamak istiyorsan o zaman ben de bunu istiyorum. Şimdi, hayatım, devam edelim. Ruh ikizleriyle ilgili bölümü oku.

Charles: Bunu yazmamıştım. "Beni olduğum gibi kabul etmiyor," gibi bir şey olurdu herhalde.

Katie: "Beni olduğum gibi kabul etmiyor" – tersine çevir.

Charles: Ben kendimi olduğum gibi kabul etmiyorum. Bu doğru. Etmiyorum.

Katie: Bir tersine çevirme daha var.

Charles: Ben onu olduğu gibi kabul etmiyorum.

Katie: Evet. O kendisine seninle ilgili hiç araştırmadığı bir hikâye anlatıyor ve kendisinden tiksiniyor. Başka türlüsü mümkün değil.

Charles: Ahhhhh! Yıllardır onu bununla suçluyorum. Evet. Ve kendimi de.

Katie: Sen onun hakkında bir hikâye anlatıyorsun ve kendinden tiksiniyorsun.

Charles: Öyle.

Katie: Veya kendini tatmin ediyorsun. Karınla ilgili bir hikâ-

ye anlatıyorsun ve bu çok hoşuna gidiyor. Sonra onunla ilgili bir hikâye daha anlatıyorsun ve bu sefer hiç hoşuna gitmiyor. O seninle ilgili bir hikâye anlatıyor ve buna bayılıyor. Sonra bir hikâye daha anlatıyor ve tiksinti duyuyor. Araştırılmayan hikâyeler ailemizde çoğu kez kargaşa ve nefret yaratırlar. Araştırana kadar bunun başka yolu yoktur. İlk ifadeyi tekrar oku.

Charles: Tamam. "Deborah'a kızgınım çünkü bana horlamamla ve fazla kilolarımla kendisini tiksindirdiğimi söyledi."

Katie: Evet. Şimdi tersine çevir. "Kendime kızgınım..."

Charles: "Kendime kızgınım çünkü..."

Katie: "Deborah'a..."

Charles: "Deborah'a..."

Katie: "Beni..."

Charles: "Beni tiksindirdiğini söyledim."

Katie: Evet. Nesinden tiksiniyorsun?

Charles: İlişkimizden bu kadar kolay vazgeçiyor olmasından.

Katie: Evet. O zaman çok şey paylaşıyorsunuz. Sen horluyorsun, o tiksiniyor. O terk ediyor, sen tiksiniyorsun. Fark nerede?

Charles: Bundan hakikaten tiksiniyorum. (Gözleri yaşarıyor.) Of, hay aksi!

Katie: Karın senin düşüncelerinin aynadaki yansımasından başka bir şey değil. Bunun başka yolu yok. Senin dışında sadece hikâyen var, hepsi o. Bir sonrakine bakalım. "Kendime kızıyorum"... ne için?

Charles: Hep kendimi haklı bulduğum, onun benim istediğim gibi olması gerektiğini düşündüğüm için.

Katie: Senin kiminle yaşadığın kimi ilgilendirir?

Charles: Beni.

Katie: Evet. Sen onunla yaşamak istiyorsun. Kiminle yaşamak istediğin seni ilgilendirir.

Charles: Doğru.

Katie: O zaman bu tam bir tersine çevirme. O başkasıyla yaşamak istiyor. Sen başkasıyla yaşamak istiyorsun.

Charles: Ah, anladım. Ben başka biriyle olmak istiyorum – var olmayan birisiyle, karımın olmasını istediğim kadınla. (Charles gözyaşlarına boğuluyor.)

Katie: Çok güzel, hayatım. (Charles'a mendil uzatıyor.)

Charles: Bu doğru. Bu doğru. Uzun zamandır ben böyle yapıyordum.

Katie: Bir sonraki ifadene bakalım.

Charles: Deborah'ın yaşamından şu haliyle memnun olmasını istiyorum.

Katie: Memnun veya değil. Bu kimi ilgilendirir?

Charles: Onu ilgilendirir.

Katie: Tersine çevir.

Charles: Ben kendi yaşamımdan şu haliyle memnun olmak istiyorum.

Katie: Evet. Hani ona söyleyip durduğun şey var ya! Çocuklarına da söylüyorsun? İşte onu sen kendin uygula.

Charles: Doğru.

Katie: Ama bizi eğitmeye çalıştığın sürece hiç ümit yok. Çünkü sen daha kendin bunu nasıl yapacağını bilmiyorsun. Mutlu olmayı bilmeyen birisi bir başkasına mutlu olmayı nasıl öğretebilir ki? Bu durumda acıdan başka şey öğretemez. Ben kendi derdime çare bulamazken eşimin ya da çocuklarımın derdini nasıl çözebilirim?

Ümitsiz bir durum. Sen acı dolu hikâyen olmasa nasıl biri olurdun? Rahat, bencillikten uzak, başkalarını dinleyen biri olurdun ve o zaman evin bilgesi de olurdun. Evde bir Buda – dediğini uygulayan birisi.

Charles: Anlıyorum.

Katie: Bunu anlamak harikadır. Sana içsel bir sorumluluk yüklüyor. Bu şekilde farkındalık doğuyor ve özgürlüğümüze kavuşuyoruz. Deborah-odaklı olacağına, kendin-odaklı olabilirsin. Şimdi bir sonrakine bakalım.

Charles: Onun kendi gücüne sahip olmasını istiyorum. Hadi canım, bu resmen saçma.

Katie: O ifadeyi yazdığından beri çok yol aldın meleğim. Buradaki küstahlığı duyabiliyor musun? "Pardon, canım, ama senin kendi gücüne sahip olman gerekiyor." (Seyirciler gülüyor.)

Charles: Ama bu çok ironik, çünkü ailede esas gücü elinde tutan karımdır. Bunu ona ben verdim. Kendi gücümden vazgeçerek.

Katie: Evet. Tersine çevir.

Charles: Ben kendi gücüme sahip çıkmak istiyorum.

Katie: Ve karının meselelerine burnunu sokmayarak bunun sana verdiği gücü yaşamak. Değil mi?

Charles: Hmmm! Öfkesinin bazı sonuçlar doğuracağını anlamasını istiyorum.

Katie: Ooo! Vay vay vay!

Charles: Burada ne kadar ukalalık etmiş olduğuma inanamıyorum.

Katie: Şekerim, harika gidiyorsun! İşte bu, kendini anlamaktır. Eşlerimiz hakkında her şeyi biliriz de iş bize geldiğinde beynimizden vurulmuşa döneriz. (Seyirciler gülüyor.) Şimdi başlıyoruz. Bu bir başlangıç. Şimdi burada kendinle yeni bir anlayış içinde tanışabilirsin. Şimdi, bir sonraki ifadene bakalım.

Charles: Deborah... Aman Tanrım!

Katie: Seyirciler arasında, "Sen gene de okumaya devam et," diyenler var. Belli ki buna ihtiyacı olanlar var. "Sen gene de oku," demek "Burada biraz özgürlük istiyorum," anlamına geliyor.

Charles: Deborah bir fanteziye âşık olmamalı. Şu anda Avrupa'da başka bir erkekle buluşuyor.

Katie: Ah! Senin yapmak istediğin her şeyi yapıyor. (Seyirciler gülüyor.)

Charles: Bu benim zaten yapmış olduğum her şey. Ben bir fanteziye âşık oldum. Debelenip durdum, Deborah'a kafa attım ve fanteziye uygun düşmediği için ondan tiksindim.

Katie: Evet. Gerçeklere hoş geldin.

Charles: Ve de buraya yazdığım her şey... Paçalarımdan

ukalalık akıyor. Deborah benim ne kadar düşünceli, ilgili ve sevecen olduğumu görmek zorunda. Tüm hayatım boyunca bu hikâye yüzünden kendime zarar verdim. Bir de daha iyisini yapmadığım için kendime eziyet ettim. Bu kendini önemseme/kendini reddetme işi hayatıma hükmetti.

Katie: Evet, hayatım.

Charles: O zaman, ben kendimin ne kadar düşünceli, ilgili ve sevecen olduğumu görmek zorundayım.

Katie: Evet.

Charles: Ve karımın da ne kadar düşünceli, ilgili ve sevecen olduğunu.

Katie: Evet.

Charles: Çünkü o öyle.

Katie: Evet. Sen de onubütün kalbinle seviyorsun. Hepsi bu. Bu konuda yapabileceğin bir şey yok. İstediğin kadar lanet oku bu değişmeyecek. Onu seviyorsun.

Charles: Seviyorum.

Katie: Evet. Hadi devam edelim.

Charles: Deborah... bunların hepsi ukalalık... yıllardır evin ekmek parasını kazanan tek kişi olduğum için beni takdir etmeli.

Katie: Yani sen ona para verdin çünkü karşılığında bir şey istiyordun.

Charles: Kesinlikle.

Katie: Bu neydi?

Charles: Onun sevgisi. Onayı. Takdiri. Beni olduğum gibi

kabullenmesi. Çünkü bunu ben kendime veremezdim...

Katie: Yani sen ona hiçbir şey vermedin. Sadece bir fiyat etiketi uzattın.

Charles: Doğru.

Katie: Evet. Ve sen de bunu hissediyorsun.

Charles: Ve bundan dolayı tiksinti duyuyorum.

Katie: Evet, meleğim. Evet.

Charles: Gerçekten de bunları satın alabileceğimi düşünmüştüm.

Katie: Evet. Şimdi bunu görebiliyor olman harika değil mi? O yüzden bir dahaki sefere çocuklarını, karını ya da bir başkasını satın almaya çalıştığında bu harika deneyimi hatırlayacaksın. İşin uzmanını çağırabilirsin: kendini. Bir daha çocuklarına ya da karına para verdiğinde bileceksin ki almak, verdiğin ânın içinde olup bitiyor. Hepsi o kadar.

Charles: Bunu başka bir şekilde ifade edebilir misin?

Katie: Almak, kabul etmek, sen bir şeyi verdiğin an içinde yaşanır.

İşlem tamamlanmıştır. Hepsi budur. Hepsi seninle ilgili. Torunum Travis iki yaşındayken bir gün bana bir dükkânın vitrininde duran kocaman bir kurabiyeyi işaret etti. Ona, "Tatlım, istediğinin bu olduğuna emin misin?" diye sordum. Emindi. Ona paylaşır mısın diye sordum, evet yanıtını verdi. Kurabiyeyi aldım ve onun minicik elinden tuttum, birlikte bir masaya oturduk. Kurabiyeyi torbasından çıkarıp ufak bir parçasını kopardım ve her iki parçayı da ona gösterdim. Ufak

olanına uzandı. Ben onu çekip kendisine büyüğünü verince çok şaşırdı ve kurabiyeyi ağzına götürürken yüzü aydınlandı. Sonra gözleri benimkilere takıldı. O anda ona karşı öylesine bir sevgi duydum ki kalbim duracak sandım. Gülümsedi, kocaman kurabiye parçasını ısırmadan bana verip ufak parçayı aldı. Bu, doğal olarak içimizde var. Vererek alıyoruz.

Charles: Anlıyorum.

Katie: Vermek içten gelir ve ancak gelecekle ilgili bir hikâye, onların sana borçlanmaları hikâyesi, seni kendi cömertliğini yaşamaktan alıkoyar. Sana neyin geri döneceği seni ilgilendirmez. İş bitmiştir. Peki, canım, bir sonraki ifadeye bakalım.

Charles: Deborah'ın beni olduğum gibi sevmesini istiyorum, siğillerimle falan beraber. Güçlü ve zayıf yanlarımı sevmesini, bir sanatçı ve maneviyat sahibi bir varlık olarak kendimi gerçekleştirme ihtiyacımı anlamasını, yaşamakta olduğum ağır orta yaş krizinde ve yaptıklarımda, anlam arayışlarımda bana anlayış göstermesini istiyorum. Şimdi bütün bunların içinde sadece bir tanesine odaklanmalıyım, değil mi?

Katie: Evet. Basit olsun ve tersine çevir.

Charles: Deborah'ın...

Katie: "Kendimin..."

Charles: "Ben kendimi olduğum gibi sevmek istiyorum, siğillerimle falan beraber. Kendimi o şekilde sevememiştim. Ama şimdi başlıyorum."

Katie: İşte o siğillerle ilgili anlattığın hikâye yüzünden kendini sevemiyorsun. Siğili açıkça görmek için aklı başında olmak gerekir.

O orada durur bekler. Bir zararı yoktur. İşte orada öyle... öyle ağaçtaki yaprak gibi durur. İnsan bir yaprakla tartışıp da "Hey! Hadi konuşalım. Şu haline bak. Bu konuda bir şeyler yapman lazım," demez. (Charles ve seyirciler gülüyor.) Bunu yapmazsın.

Ama sen buraya odaklanıyorsun (elini işaret ediyor), bir siğile, onunla ilgili bir hikâye anlatıyorsun ve kendinden tiksiniyorsun.

Siğil... Tanrım. O gerçektir. Neyse odur. Hadi gel de bununla tartış.

Charles: Kendimi çok muhtaç hissediyorum. Onun çocukların iyiliği için de evde kalmasını istiyorum.

Katie: "Karın evde olursa bu çocukların için çok daha iyi olur" – bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Charles: Hayır. Bunu bilemem.

Katie: Hayret, değil mi?

Charles: İşte bana en fazla acı veren bu – birlikte yaşamama düşüncesi.

Katie: Evet.

Charles: Ama doğru olup olmadığını bilmiyorum, yani acaba biz birlikte olmayınca kızımızın hali kötü mü olacak.

Katie: Evet. "Annesi evde olursa kızının hayatı çok daha zenginleşecek" – bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin? (Charles ağlamaya başlıyor.) Tatlım, istediğin kadar vaktin var. Kulağa nasıl geliyor?

Charles: (Heyecanla) Çocuklarımdan ayrı kalmak istemiyorum!

Ben onlara haftanın yedi günü, yirmi dört saat babalık etmek istiyorum.

Katie: Evet. İşin gerçeği bu, değil mi?

Charles: Evet. Ama işime olan düşkünlüğüm ve stüdyoda geçirdiğim zaman yüzünden onlardan uzak kaldım. Yani ortada bir çelişki var. Kızımla beraber uyanmak istiyorum, anlıyor musun?

Katie: Evet, anlıyorum.

Charles: Ve kafamda bir aile resmi var. Bu resmen beynime kazılmış.

Katie: Evet, öyle.

Charles: (Ağlayarak ve gülerek) Aile Bağları en sevdiğim TV dizisiydi. (Katie ve seyirciler gülüyor.) Gerçekten öyleydi!

Katie: O zaman sorun karının seni terk etmesi değil. Sorun senin hayallerinin yıkılması.

Charles: Aman Tanrım! Evet. Kesinlikle. Bu konuda yalan söylüyordum.

Katie: Evet. Karın senin hayallerinin içine ediyor.

Charles: Hem de nasıl! Bu konuda ona gerçekten minnet duyuyorum.

Katie: Evet, hayatım. Söylediğine göre karın sana gerçekten de bir armağan vermiş.

Charles: Evet, verdi.

Katie: Güzel. Bir sonrakine bakalım.

Charles: Tamam. Deborah'ın ilişkimizi ve ailemizi kutsal saymasını ve dolayısıyla başka bir erkeğe âşık olup da onunla yatmamasını istiyorum.

Katie: Gerçekten istediğinin bu olduğu doğru mu?

Charles: Bu benim masalım. Ben onun kendi gerçeği dışında bir şey yapmasını istemiyorum. Ve onu çok seviyorum. Kendi gerçeğini yaşamasını istiyorum.

Katie: Peki bu hikâyeye –az evvel okuduğuna– inandığında ona nasıl davranıyorsun, onunla nasıl konuşuyorsun ve kızına karşı nasılsın?

Charles: Bencil ve muhtaç oluyorum, bana hep daha fazla, biraz daha fazla vermesini istiyorum.

Katie: Sana senin masalının dışında var olmayan sahte bir eş vermesini istiyorsun. Senin için bir yalana dönüşmesini istiyorsun. Peki meleğim, gözlerini kapat. Karına bak. Bu hikâyeye inandığında ona karşı nasıl davrandığını izle.

Charles: Ahhh.

Katie: Tamam, şimdi ona bak ve bu hikâyeye inanmasan onun yanında nasıl biri olacağını bana söyle.

Charles: Güçlü, yetenekli, seksi bir erkek.

Katie: Vay be! (Kahkahalar, ıslık ve alkışlar) Şu işe bak!

Charles: Bu benim sırrım. İşte ben bunu...

Katie: Sahiplenmenin gücüne hoş geldin. Buna kimse elini süremez.

Sen bile. Bu senin rolün. Sen kendindeki bu özellikleri görmezden geliyordun. İşe yaramadı.

Charles: Kırk beş yıldır yaramıyor.

Katie: Evet, tatlım. Tiksindirici olmaktan çıkıp seksi ve güçlü hale geldiğini hissettin mi? (Seyircilere) Kaçınız bunu hissetti?

(Alkışlar) Sadece farkına varman yetti.

Charles: Gözlerimi kapattım ve bunu gördüm.

Katie: Yaşam tarzınla işte bunu öğret.

Charles: Bunu istiyorum.

Katie: Evet. Bırak müziğine yansısın ve kızınla bunu yaşa. Ve o sana annesiyle ilgili senin ona öğrettiğin bir şey söylerse ona eskiden senin de öyle düşündüğünü açıkça anlatabilirsin.

Charles: Yani olumsuz bir şey olsa da mı?

Katie: Evet.

Charles: Ben kızıma bunu yapmıyorum.

Katie: Kelimelerle değil.

Charles: Ahhh!

Katie: Bu güçlü, seksi adamın, güçlü bestecinin tam tersi. Kızına yaşam tarzın ile bunların tam tersini öğrettin. Ona nasıl tepki verileceğini, nasıl düşünüleceğini, nasıl olunacağını öğrettin.

Charles: Tam bir ödlek gibi davrandım.

Katie: Birisi onu terk ettiğinde nasıl tepki verileceği konusunda ona bu şekilde davranmasını öğrettin. Şimdi ona nasıl bir deneyimden geçtiğini anlatabilir ve bildiklerinin doğrultusunda yaşamaya başlayabilirsin. O senin yaşadığın gibi yaşamayı öğrenirken kızını izle. Ailede yaşam böyle değişiyor ve sevdiklerimize ancak onlar isterlerse Çalışma'yı sunuyoruz. Biz onu yaşıyoruz. Güç işte burada.

Sen tersine çevirmeleri bire bir yaşıyorsun. "Karımın çekip gitmesi hata olur" – tersine çevirince "Benim çekip gitmem

hata olur"a dönüşüyor, özellikle şu anda. Ben zihnimde buradaki yaşantımı zihinsel olarak terk ettim ve kafamın içinde Avrupa'da geziyorum. Şimdi buradaki hayatıma geri dönmeliyim.

Charles: Güzel.

Katie: Aktarmak istediğim bir hikâyem var. Kızım Roxann bir gün beni aradı ve torunumun doğum günü partisine katılmamı istediğini söyledi. Ona aynı gün başka bir şehirde bir etkinliğe katılmam gerektiğini söyledim. Bana çok kırılıp kızdı ve telefonu yüzüme kapattı. Yaklaşık on dakika sonra beni geri arayıp "Anne, öyle heyecanlıyım ki. Az evvel sana Çalışma'yı uyguladım ve yapacağın hiçbir şeyin seni sevmeme engel olamayacağını gördüm," dedi.

Charles: Vay canına!

Katie: Pekâlâ, bir sonraki ifadene bakalım.

Charles: Onun bir daha asla beni sözlerle taciz etmesini istemiyorum.

Katie: Evet. Şimdi, "Ben razıyım..." Çünkü bu resmi beyninde tekrar canlandırabilirsin. Ya da başka biri söz konusu olabilir.

Charles: Tersine nasıl çevireceğim?

Katie: "Razıyım..." de ve aynen yazdığın gibi oku.

Charles: Tacize uğramaya razıyım. Ha. Çünkü olay buydu. Tamam.

Katie: Birden ortada beklenmedik bir şey kalmıyor.

Charles: Onun beni sözlerle taciz etmesine razıyım. Hay

Allah! Tamam.

Katie: "Hevesle bekliyorum..."

Charles: Onun beni sözlerle taciz etmesini... Oh... Onun sözel tacizini dört gözle bekliyorum. Vay canına. İşte bu, tam bir tersine çevirme oldu. Özellikle o ukalalıklarım için. Bu, büyük bir şey.

Katie: Evet.

Charles: Tamam. Bir daha asla bana on dört yıldır sadece tek bir gün gördüğü birine âşık olduğunu söylemesini duymak istemiyorum. Pekâlâ. O zaman...

Katie: "Razıyım..."

Charles: Bana on dört yıldır sadece tek bir gün gördüğü birine âşık olduğunu söylemesini duymaya razıyım.

Katie: "Hevesle bekliyorum..."

Charles: Bunu dört gözle bekliyorum. Vay be! Tamam.

Katie: Ve eğer bu hâlâ acı veriyorsa...

Charles: O zaman daha yapacak işim var demektir.

Katie: Evet. Bu iyi değil mi?

Charles: Çünkü gerçekle kavga ediyorum – olan bitenle.

Katie: Evet.

Charles: Pekâlâ, Katie, benim bir sorum var. Ben evi terk etmek yerine orada kalmak istiyorum, belki de şu kafamdaki "Aile Bağları" masalı yüzünden.

Katie: Bence hiç belki deme.

Charles: Tamam o zaman kesinlikle diyelim. Yani, içimde geri gelip yeniden denemek isteyeceğine dair bir his var.

Ama kalırsam ve güvenemeyeceğim biriyle yüzleşmeye razı gelirsem, o zaman güçlü, onurlu, seksi bir erkek olmayacağım düşüncesine kapılıyorum.

Katie: O zaman, hayatım, Çalışma'yı yap. Başka yapacak bir şey yok. Eğer geri gelirse – Çalışma'yı yap. Eğer geri gelmezse – Çalışma'yı yap. Bu, seninle ilgili.

Charles: Ama ben artık paspas olmak istemiyorum.

Katie: O zaman Çalışma'yı yap, sabah akşam yap. Sen Çalışma'yı yalayıp yutmalısın, yoksa bu düşünce senin başını yiyecek.

Charles: Ama eğer işe kendimi severek başlarsam, gitmeyi seçersem, çünkü artık aynı şeyi sürdürmek istemiyorum, artık...

Katie: Tatlım, kendi gelip gitmelerine engel olmak konusunda hiçbir şey yapamazsın. Ancak bununla ilgili neler yaptığına ilişkin bir hikâye anlatabilirsin.

Charles: Yani bu benim huyum mu? Bunu mu diyorsun?

Katie: Eğer ortaya bir hikâye çıkar ve sen ona inanırsan, karar vermek zorunda olduğunu hissedebilirsin. Sorgula ve özgür ol.

Charles: Yani eğer sonuçta o evde kalırsam, kendi kendime onurlu davranışın çekip gitmek ve bir başkasıyla yeni bir yaşam kurmak olduğunu söylediğim halde, bu yine de yanlış olmayacak.

Katie: Şekerim, sen soruşturdukça kararlar kendiliğinden ortaya çıkacaktır.

Charles: O zaman ya yapacağım ya da yapmayacağım.

Katie: Evet.

Charles: Ve buna güvenmeliyim.

Katie: Sen güven ya da güvenme, olacak olan olur – bunu fark etmedin mi? Yaşamı anladığın anda çok keyifli hale gelir. Yaşamda hiçbir şey yanlış olmaz. Yaşam cennettir, tabii bizim araştırmadığımız bir hikâyeye bağımlılığımız dışında.

Charles: Bu, gerçekten ânı yaşamak.

Katie: Olan oluyor. Bu gösteriyi ben yönetmiyorum. Ben kendime ait değilim, sen de kendine ait değilsin. Biz kendimize ait değiliz.

Biz "var olan"ız. Biz "Ah, karımı terk etmek zorundayım" hikâyesini anlatıyoruz. Bu doğru değil. Onu bırakana kadar bırakmak zorunda değilsin. Sen "olan biten"sin. Olan bitenin içinde akıp gidiyorsun. Karını içeri almamak adına yapabileceğin hiçbir şey yok. Ve onu terk etmemek için de yapabileceğin hiçbir şey yok.

Benim deneyimime göre bu gösteri bize ait değil.

Charles: Vay canına!

Katie: Karın geri gelir, sen bir hikâye anlatırsın ve bunun etkisi sonucunda fedakâr bir kahraman olursun. Ya da geri gelir, sen de ne kadar minnettar olduğun hikâyesini anlatırsın ve de mutlu bir adam haline gelirsin. Sen hikâyenin sonucundaki etkisin, hepsi o.

Eğer sorgulamayı yapmazsan bunu duymak zor hale gelebilir. O nedenle "Sabah akşam Çalışma'yı yap," diyorum. Senin

için neyin doğru olduğunu kendi adına keşfet, benim için değil. Benim sözlerimin senin için değeri yok. Beklediğin kişi sensin. Kendinle evli kal sen. Tüm hayatın boyunca beklediğin kişi sensin.

Bir Karar Vermem Gerekli

Var olana âşık olunca ortada artık alınacak bir karar kalmıyor. Ben kendi hayatımda sadece bekleyip izliyorum. Kararın zaman içinde nasılsa oluşacağını biliyorum, o yüzden ne zaman, nerede ve nasıl ile ilgilenmiyorum. Geleceği olmayan bir kadın olduğumu söylemekten hoşlanıyorum. Verilecek karar olmayınca planlanacak bir gelecek de olmuyor. Tüm kararlarım benim adıma alınıyor, aynen size olduğu gibi. Siz kendi kendinize bu karar mekanizmasını etkilediğinize dair bir hikâye anlatsanız da, aslında sadece derindeki bir inanca sarılıyorsunuz.

Kırk üç yıl boyunca ben hep gelecekle ilgili kendi yazdığım hikâyelere, kendi deliliğime kandım. Gerçekle ilgili yepyeni bir anlayış ile o yarı-açık akıl hastanesinden çıkıp geldikten sonra, bir yolculuktan eve döner ve her yerde kirli çamaşırlar, bulaşıklar, açılmamış zarflar bulurdum, her tarafı pislik götürüyor olurdu. Bu ilk kez başıma geldiğinde "Bulaşıkları yıka!" diyen bir ses duydum.

Sanki gaipten gelen bir ses bana emrediyordu. Bu pek de manevi bir emir değildi, ama yine de boyun eğdim. Mutfakta

durup en tepedeki tabağı yıkadım ya da en üstteki zarfı açıp onun içindeki faturayı ödedim. Her seferinde bir tane. Başka bir şey gerekmiyordu.

Günün sonunda bütün işler bitmiş oluyordu ve benim bunu kimin ya da neyin yaptığını anlamam gerekmiyordu.

Kafanızda "Bulaşıkları yıka" diye bir düşünce belirdiğinde ve siz de bunu yapmadığınızda nasıl bir iç savaş çıktığını izleyin:

"Onları sonra yıkarım. Şimdiye kadar yıkamış olmalıydım. Kocam yıkamalıydı. Sıra bende değil. Bu haksızlık. Onları şimdi yıkamazsam hakkımda kötü düşünecekler." Hissettiğiniz stres ve yorgunluk beyninizdeki savaştan kaynaklanır.

Benim "bulaşık yıkamak" dediğim aslında önünüzdeki işi sevmek anlamına geliyor. İç sesiniz size gün boyunca dişlerinizi fırçalamak, işe gitmek, arkadaşınızı aramak ya da bulaşıkları yıkamak gibi basit şeyleri hatırlatıyor. Bu sadece başka bir hikâyeden ibaret olsa bile, çok kısa bir hikâye ve sesin verdiği talimatı dinlediğinizde hikâye sona eriyor. Biz böyle basit yaşadığımızda gerçekten canlanıyoruz – açık, bekleyerek, güvenerek, o anda önümüze geleni severek yaşadığımızda.

Yapmamız gerekenler hep gözlerimizin önünde çözülür: bulaşıkları yıkamak, faturaları ödemek, evdekilerin arkasını toplamak, dişlerimizi fırçalamak. Asla halledebileceğimizden fazlasını almayız ve hep bir tek şeyi yapabiliriz. On dolarınız ya da on milyon dolarınız olması bir şeyi değiştirmez, yaşam asla bundan daha karmaşık değildir.

Ruth: Param hakkında karar vermek konusunda neredeyse felç olacak kadar korkuyorum ve paniğe kapılıyorum, çünkü borsada kalmalı mıyım, yoksa şu anki belirsizlik ortamı yüzünden çıkmalı mıyım bilemiyorum ve geleceğim buna bağlı.

Katie: "Geleceğin para durumuna bağlı" – bu doğru mu?

Ruth: Hayır, ama yine de paniğe kapılıyorum işte.

Katie: Evet, hakikaten de paniğe kapılman gerekli, çünkü Bunun doğru olduğuna inanıyorsun ve kendini sorgulamamışsın. "Geleceğin parasal yatırımlarına bağlı" – doğru olsun olmasın, bu düşünceye inandığın zaman nasıl tepki veriyorsun, nasıl yaşıyorsun?

Ruth: Panik halinde. Çok endişeli. Param çokken daha sakindim, ama pazar dalgalanınca çok fena oluyorum.

Katie: "Geleceğim borsadaki yatırımlarıma bağlı" düşüncesi olmasa sen nasıl birisi olurdun?

Ruth: Çok daha rahatlamış olurdum. Vücudum bu kadar gergin olmazdı.

Katie: Düşünceyi sürdürmek için sana stres vermeyip paniğe sürüklemeyen bir tane neden göster.

Ruth: Stres yüklü olmayan neden yok, ama para hakkında hiç düşünmemek de farklı bir stres yaratıyor... Sanki sorumsuz davranıyormuşum gibi. Yani her iki şekilde de kaybediyorum.

Katie: Bir şey hakkında nasıl hiç düşünmezsin ki? O seni düşünüyor. Düşünce kendiliğinden oluşur. Bir şey hakkında

düşünmemek nasıl sorumsuzluk olarak adlandırılabilir? Bir şey hakkında ya düşünürsün ya da düşünmezsin. Bunca yıl sonra hâlâ kendi düşüncelerini kontrol altına alabileceğini düşünebilmen gerçekten şaşırtıcı. Rüzgârı da kontrol edebilir misin?

Ruth: Hayır, edemem.

Katie: Peki ya denizi?

Ruth: Hayır.

Katie: "Dalgaları durduralım." Olacak iş mi? Ama sen uyuduğunda onlar da duruluyor.

Ruth: Düşünceler mi?

Katie: Dalgalar. Düşünce yoksa deniz de yok. Borsa da yok. Gece uykuya dalman büyük sorumsuzluk doğrusu! (Seyirciler gülüyor.)

Ruth: Pek iyi uyuyamıyorum! Beşten beri ayaktayım.

Katie: Evet, bu, sorumsuzluk. "Düşünmek ve endişelenmek tüm sorunlarımı çözecek" – senin tecrüben böyle mi?

Ruth: Hayır.

Katie: O zaman, uyanık kalalım ve biraz daha aynısından alalım. (Ruth ve seyirciler gülüyor.)

Ruth: Düşüncelerimi kontrol edemiyorum. Bunu yıllardır deniyorum.

Katie: Ne kadar ilginç bir tespitte bulundun. Düşünceyi anlayışla karşılamanın dışında pek yapacak bir şey yok. Bu, işe yarayacaktır. Bu, esprili, üstelik sayesinde gece iyi bir uyku çekebiliyorsun.

Ruth: Benim biraz eğlenceye ihtiyacım var. Gerçekten de var.

Katie: Peki, "Bu stres yüklü düşünce olmasa, doğru kararı alamazdın" – bunun doğru olduğunu gerçekten bilebilir misin?

Ruth: Tam tersi doğruymuş gibi gözüküyor.

Katie: Bakalım 180 derecelik bir tersine çevirme nasıl olacak? "Geleceğim borsaya yatırdığım paralara bağlı" – bunu nasıl tersine çevirirsin?

Ruth: Geleceğim borsaya yatırdığım paralara bağlı değil.

Katie: Bunu hisset. Diğeri kadar doğru olabilir. Bütün o paraları elde ettiğinde ve borsada müthiş başarı kazandığında ve harcayamayacağın kadar paran olduğunda elinde ne kalacak? Mutluluk mu?

Parayı bunun için istemiyor musun? Bir ömür boyu sürecek bir kısa yolu deneyelim. Şu soruya cevap ver: "Geleceğim borsadaki yatırımlarıma bağlı" düşüncesi olmasa sen nasıl biri olurdun?

Ruth: Çok daha mutlu olurdum. Rahatlardım. Daha eğlenceli biri olurdum.

Katie: Evet. Borsada başarılı olsan da olmasan da. Elde etmek istediğin her şey zaten elinde olurdu.

Ruth: Bu... Evet!

Katie: "Geleceğim borsadaki yatırımlarıma bağlı" düşüncesini sürdürmek için bana sana stres vermeyen bir neden göster.

Ruth: Yok ki.

Katie: Senin arzuladığın tek gelecek, huzur ve mutluluktan ibaret.

Zengin ya da yoksul – bu kimin umurunda, biz mutlu olduğumuz sürece? Gerçek özgürlük budur: artık kendini kandırmayan bir beyin.

Ruth: Çocukluğumda bunun için dua ederdim – huzur ve mutluluk.

Katie: O zaman peşinde olduğun şey seni zaten sahip olduğun farkındalıktan mahrum ediyor.

Ruth: Evet, ben hep gelecekte yaşamaya, onu düzeltmeye, emniyete almaya çalıştım.

Katie: Evet, masum bir çocuk gibi. Ya karabasana sıkı sıkı sarılıyoruz ya da onu soruşturuyoruz. Başka seçenek yok. Düşünceler ortaya çıkıyor. Onları nasıl karşılayacağız? Burada işte bunu konuşuyoruz.

Ruth: Ya soruna sıkı sıkı sarılıyoruz ya da onu sorguluyoruz.

Katie: Evet ve borsanın seninle işbirliği yapmaması doğrusu pek hoşuma gidiyor. (Ruth gülüyor.) Tabii bu sayede yaşamın huzur ve mutlulukla dolacaksa. Her şey bunun için yapılıyor. Sen kendi çözümünü bulacaksın. Peki bütün o paralar eline geçince ve tamamen mutluluğa kavuştuğunda, ne yapacaksın? Oturacaksın, ayakta duracaksın ya da yatacaksın. Hemen hepsi bu kadar. Ve yine şimdi kendine anlattığın o hikâyeyle karşılacaksın, tabii eğer onu hak ettiği gibi halletmemişsen ve bunun yolu düşüncelerini anlayışla karşılamaktan geçiyor, bir annenin çocuğunu kucaklaması gibi.

Ruth: Yapılabilecek tek şeyin bu olduğu hissine kapılıyorum.

Katie: Evet. Otur, ayakta dur veya yat – hepsi bu. Ama

bu *basit* işleri yaparken anlattığın hikâyeye bir bak. Çünkü o paraya kavuşunca ve istediğin her şeyi elde etmiş olunca ortada yine bu sandalyede oturan kişi oturuyor olacak. Senin anlattığın hikâye bu. İçinde hiç mutluluk yok. Bir sonraki yazdığına bakalım tatlım.

Ruth: Nereye yatırım yapacağıma ben karar vermek zorunda kalmak istemiyorum ve bunu başkalarının yapmasına da güvenemiyorum.

Katie: "Nereye yatırım yapacağına karar vermek zorundasın" – bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Ruth: Hayır. Paraya hiç dokunmayabilirim. Ve neler olacağını izleyebilirim. Kendi kaderine bırakabilirim yani. Aslında en iyisinin bu olacağını düşünüyorum.

Katie: "Hayatta kararlar almak zorundasın" - bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Ruth: Öyleymiş gibi geliyor, ama şimdi sen söyleyince emin olamıyorum.

Katie: Öyle gelmek durumunda, çünkü sen bu düşünceye inanıyorsun ve bu nedenle ona bağımlısın.

Ruth: Evet.

Katie: Sen kendine gerçekten neye inandığını sormadın. Hepsi bir yanlış anlamadan ibaret.

Ruth: Karar vermek zorunda kalmamak fikri çok cazip geliyor.

Katie: Benim tecrübem böyle. Ben hiç karar vermiyorum. Bununla uğraşmıyorum çünkü zamanı geldiğinde benim adına

verileceğini biliyorum. Benim işim mutlu olup beklemek. Kararlar kolay. Kolay olmayan, onlar hakkında anlattığın hikâyeler. Sen bir uçaktan atlasan ve ipini çektiğinde paraşütün açılmasa korku duyarsın çünkü çekeceğin bir ip daha vardır. O da açılmazsa korku falan kalmaz, en iyisi yolculuğun tadını çıkart! İşte benim konumum budur – ben var olana âşığım. Var olana: Çekecek ip yok. Olan oluyor. Düşüyorum. Yapabileceğim bir şey yok.

Ruth: Buraya gelmek gayet açık ve seçikti. "Yapmalı mı, yapmamalı mı?" diye düşünmem gerekmedi. "Hmmm, evet. O saatte uygun olacağım. Gideyim," dedim.

Katie: Yani bu karar nasıl alındı? Belki de kendiliğinden alınmıştır. Bir dakika önce başını şöyle çevirdin. Bu harekete sen mi karar verdin?

Ruth: Hayır.

Katie: Şimdi elini kaldırdın. Bu senin kararın mıydı?

Ruth: Hayır.

Katie: Hayır. "Karar vermek zorundasın" – bu doğru mu? Belki de işler bizim yardımımız olmadan gayet güzel yürüyordur.

Ruth: Bu benim hep kontrol etme hevesimden kaynaklanıyor.

Katie: Evet. Gösteriyi sen yönetirken kimin Tanrı'ya ihtiyacı var ki? (Ruth gülüyor.)

Ruth: Bunu yapmak istemiyorum, ama nasıl yapılmayacağını da bilemiyorum.

Katie: Bu şekilde düşünmek ve dolayısıyla bu şekilde yaşamak gerçeklerle tamamen ters düşüyor ve bu da ölümcül bir durum. Stres yaratıyor, çünkü insan hangi berbat hikâyeye inanırsa inansın aslında gerçeğe tapar. Ben diyorum ki, huzura şimdi kavuşalım, şu görünürdeki kaosun içinde. Peki, hayatım, "Karar vermek zorundayım" düşüncesine inanıp da o kararı bir türlü alamayınca nasıl tepki veriyorsun?

Ruth: Berbat. Tam anlamıyla berbat.

Katie: Bu durumda bir karar almaya kalkışmak gerçekten ilginç doğrusu. Bu noktada kalıp gitme kararı bile alamıyoruz. Bu sana bir şeyler anlatmalı. Ve sen kararı aldığından emin olduğunda, kanıtın nerede? "Karar almam gerekiyor," düşüncesini sürdürmek için bana sende stres yaratmayan bir neden göster. Ben senden karar aldığını düşünmekten vazgeçmeni istemiyorum. Bu Çalışma yeni açan bir çiçek kadar narin. Sen kendine karşı yumuşak ol.

Çalışma senin acılarına son vermeye yönelik. Biz burada sadece olasılıkları değerlendiriyoruz.

Ruth: Bir süre için hiçbir şeye karar vermemeyi denemek bir işe yarar mı? Bu delilik mi veya...

Katie: Eh, sen şimdi bir karar aldım ve o kendi kendini değiştirebilir. Ve sen de o zaman "ben" kendi fikrimi değiştirdim, diyebilirsin.

Ruth: Ve hâlâ aynı noktada debeleniyor olacağım.

Katie: Bilmem. Ama izlemesi ilginç olur. Eğer ben bir karar almayacağım dersem o anda bir karar almış oluyorum. İzle.

Sorgulama bu amaçla yapılıyor, stres yüklü masalları yıkmak için. Bu dört soru bizi anlatmakla bitmeyecek kadar güzel bir yere götürüyor. Bazılarımız bu dünyayı hiç keşfetmediler bile, var olan tek dünya o olduğu halde. Bunu en son bizler fark ediyoruz.

Ruth: Ben bir karar almamanın ne anlama geldiğini birazcık da olsa anlıyorum ve bunu bir deney şeklinde kontrol altına almaya çalışmak aynı kapıya çıkıyor.

Katie: "Borsa hakkında bir karar vermem gerekiyor" düşüncesini sürdürmek için sende stres yaratmayan bir neden göster.

Ruth: Hiç bulamıyorum. Hiç öyle bir neden yok ki.

Katie: "Bir karar almam lazım" düşüncesi olmasa nasıl biri olurdun?

Ruth: Endişeli annem gibi olmazdım. Gittikçe daha fazla kafayı yemezdim. Berbat biri olduğum için kendimi insanlardan soyutlamam gerekiyormuş gibi hissetmezdim.

Katie: Ah, canım. Sorgulamayı keşfettiğine ne kadar memnunum.

Ruth: O kadar uzun zamandır hiç işe yaramayan bir şeyle uğraşıyorum ki.

Katie: "Karar vermem gerekiyor" – tersine çevir.

Ruth: Karar vermem gerekmiyor.

Katie: Evet. İnan bana, o kararlar verilecektir. Bunun huzuruna erişince her şey apaçık oluyor. Hayat sana gerekli her şeyi sunacaktır. Bir karar alınacaktır. Harekete geçersen başına gelebilecek en kötü şey bir hikâyedir. Harekete geç-

mezsen başına gelebilecek en kötü şey bir hikâyedir. Hayat kendi kararlarını alır – ne zaman yemeli, ne zaman uyumalı, ne zaman harekete geçmeli. Kendiliğinden akar gider. Bu da çok sakin ve tamamen başarılı olur.

Ruth: Hmmm.

Katie: Ellerini hisset. Sonra da ayaklarını. Çok güzel. Bir hikâye olmayınca nerede otururbut otur hep güzeldir. Şimdi bir sonraki düşüncene bakalım.

Ruth: Borsadaki paranın bu kadar mantıksız hareket etmesini istemiyorum. Ümitsiz! Ümitsiz!

Katie: "Borsadaki para mantıksızdır" – tersine çevir, hayatım. "Benim düşüncelerim..."

Ruth: Benim düşüncelerim mantıksız.

Katie: Evet. Parayı o şekilde ele alınca düşüncelerin mantıksız ve ürkütücü oluyor. "Para mantıksız, borsa mantıksız" – bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Ruth: Hayır.

Katie: Bu düşünceyi düşündüğünde nasıl tepki veriyorsun?

Ruth: Korku içinde. O kadar korkuyorum ki bedenimi terk ediyorum.

Katie: Bu düşünceden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun? Ve ben vazgeçmeni istemiyorum. Çalışma'ya yeni katılanlara sesleniyorum: Zaten vazgeçemezsiniz. Yapabileceğinizi sanırsınız ve sonra düşünce geri gelir ve aynı korkuyu beraberinde getirir, belki de daha fazlasını, çünkü biraz daha bağımlı olmuşsunuzdur. Benim sorduğum gayet basit: "Borsa-

nın mantıksız olduğu düşüncesinden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun?"

Ruth: Bir neden görebiliyorum, ama bu vazgeçmem gerekiyor anlamına gelmez.

Katie: Aynen öyle. Bu iş farkındalıkla ilgili, bir şeyleri değiştirmekle değil. Dünya sen nasıl görüyorsan öyledir. Benim için açıklık güzellik anlamına gelir. Ben buyum. Ben kafam berrak olduğunda sadece güzellik görüyorum. Başka türlüsü mümkün değil. Ben düşünceleri algılayan zihnim ve her şey burada çözümleniyor, mutluluktan yeni oluşan bir güneş sistemi gibi. Ben açık değilsem o zaman dünyaya deliliğimi yansıtıyorum ve bunu da dünya olarak algılıyorum, böylece deli bir dünya görüyorum ve sorunun bu olduğunu sanıyorum. Biz binlerce yıldır yansıyanla ilgileniyoruz, yansıtanla değil. Yaşam o nedenle karmaşık gözüküyor. Kargaşanın biri diğerine nasıl farklı yaşanacağını anlatıyor; bunu yaparken hep böyle yaşamış olduğunu fark etmiyor ve biz de her şeyi tersinden yapıyoruz. O nedenle görünürdeki dünya üzerinde karmaşa ve acı çekmekle ilgili fikirlerinden vazgeçme. Zaten vazgeçemezsin, çünkü onları oluşturan sen değilsin. Ancak düşüncelerini anlayışla karşılarsan dünya değişir. Değişmek zorunda, çünkü sonuçta dünyayı o şekilde yansıtan sensin. Sen dünyasın! Bir sonraki ifadene bakalım.

Ruth: Kararlar bu kadar zor veya ürkütücü olmamalı.

Katie: Onları zamanından önce almaya kalkarsan, bu senin de söylediğin gibi ümitsiz vaka oluyor. Kendini zamanından

önce bir karar almaya zorlayamazsın. Karar alındığı zaman alınmış olur, bir saniye bile önce değil. Bu nefis değil mi?

Ruth: Kulağa harika geliyor.

Katie: Evet. Orada oturup "Hay Allah, hisselerimle ilgili bir şeyler yapmalıyım" diyebilirsin ve sonra da sorgulayabilirsin: "Bu doğru mu? Bunu kesinlikle bilemem." Böylece seni ele geçirmesine izin verirsin. Orada otursun, neye merakın varsa onu yaparsın, kitap okursun veya internette dolaşırsın ve seni eğitmesine izin verirsin. Karar da bu şekilde doğacaktır, zamanı geldiğinde. Bu çok güzel bir şey. Bu karar yüzünden ya para kazanacaksın ya da kaybedeceksin. Nasıl olması gerekiyorsa öyle olacak Ama bir şeyler yapman gerektiğini düşünmeye başladığın ve yapanın sen olduğunu hayal ettiğin zaman bu resmen kendini kandırmak oluyor. Sen merak duyduklarınla ilgilen. Sevdiğin şeyleri yap. Soruştur ve bunu yaparken mutlu bir yaşam sürdür.

Ruth: Bazen kitap okuyamıyorum. Hafıza kaybı yaşıyorum ve takip etmekte zorlanıyorum ve...

Katie: Ah, tatlım, ne güzel! (Ruth ve seyirciler gülüyor.) Ben bir şeyi ya da birini kaybettiğimde kendimi bulduğumu düşünüyorum.

Bu gerçekten böyle. Son düşüncene bakalım.

Ruth: Bir daha asla borsadaki param yüzünden paniğe kapılmak istemiyorum.

Katie: "Razıyım..."

Ruth: Borsadaki param yüzünden paniğe kapılmaya razıyım.

Katie: "Hevesle bekliyorum..." Bu da mümkün.

Ruth: (Gülerek) Borsadaki param yüzünden paniğe kapılmayı hevesle bekliyorum.

Katie: Evet, çünkü bu sayede Çalışma'ya döneceksin.

Ruth: Olmak istediğim nokta bu.

Katie: Stresin amacı bu. O bir dost. Sana Çalışma'yı yapma vaktinin geldiğini hatırlatan bir çalar saat. Sen özgür olduğun konusundaki farkındalığını yitirmişsin. O yüzden soruştur ve gerçek benliğine geri dön. Anlaşılmayı bekleyen bu işte, hep gerçek olan.

Ben kavramlarımdan vazgeçmiyorum –

onları anlayışla karşılıyorum.

Sonra onlar benden vazgeçiyor.

10.
Çalışma'yı Herhangi Bir Düşünce ya da Duruma Uygulamak

Sorgulamaya dahil edemeyeceğiniz hiçbir düşünce ya da durum yoktur. Her düşünce, her insan, görünürdeki her sorun sizin özgürlüğünüz için burada bulunuyor. Çok farklı ya da kabul edilemez bir deneyim yaşadığınızda sorgulama sizi o düşünceye inanmadan önce hissettiğiniz huzura yeniden kavuşturur.

Eğer dünya üzerinde tamamen rahat değilseniz Çalışma'yı yapın. Rahatsızlık verici düşüncelerin var oluş nedeni budur – acı bunun için, para bunun için, dünyadaki her şey bunun için: sizin kendinizi tanımanız için. Hepsi sizin düşüncelerinizin bir yansıması. Düşünceyi yargılayın, araştırın, tersine çevirin ve kendinizi özgür bırakın, istediğiniz özgürlükse elbette. Öfke, korku ya da üzüntü yaşamanız iyi bir şey. Oturun, hikâyeyi tanımlayın ve Çalışma'yı yapın. Dünyadaki her şeyi dost olarak görene kadar Çalışma'nız tamamlanmayacak.

"Benim Düşüncelerim"i Tersine Çevirmek

Çalışma'yı başkalarına uygulamakta iyice yeterli olduğunuzu hissettikten sonra dünyada açlık, köktendincilik, bürokrasi, hükümet, seks, terörizm ve aklınıza gelen herhangi bir rahatsızlık verici meseleye de uygulayabilirsiniz. Meseleleri araştırıp yargılarınızı tersine çevirirken "dışarıda" sorun olarak algıladığınız her şey aslında kendi düşüncelerinizdeki yanlış anlamalardan ibaret.

Çalışma formuna yazdıklarınız bir soruna işaret ettiği zaman önce her zamanki gibi dört soru ile sorgulamanızı yapın. Sonra, sıra tersine çevirmeye geldiğinde sorun her neyse, onun yerine "kendi düşüncelerim" sözünü koyun, tabii uygun düşecek yerlerde. Örneğin, "Savaşı sevmiyorum çünkü beni korkutuyor", tersine çevirince "Kendi düşüncelerimi sevmiyorum çünkü beni korkutuyorlar" veya "Kendi düşüncelerimi sevmiyorum – özellikle savaş hakkında – çünkü beni korkutuyorlar" halini alıyor. Bu sizin için orijinali kadar, hatta daha doğru olabilir mi?

Aşağıda "Benim düşüncelerim" ile ilgili tersine çevirmelere birkaç örnek daha var:

ESAS İFADE: HAYATIMI ZORLAŞTIRDIKLARI İÇİN BÜROKRATLARA KIZIYORUM.

Tersine Çevirme: *Hayatımı zorlaştırdıkları için kendi düşüncelerime kızıyorum.*

ESAS İFADE: SAKATLIĞIMI SEVMİYORUM ÇÜNKÜ ONUN YÜZÜNDEN İNSANLAR BENDEN KAÇIYOR.

Tersine Çevirme: *Düşüncelerimi sevmiyorum çünkü onların yüzünden insanlardan kaçıyorum. Düşüncelerimi sevmiyorum çünkü onların yüzünden kendimden kaçıyorum.*

ESAS İFADE: SEKSİN DUYARLI VE SEVECEN OLMASINI İSTİYORUM.

Tersine Çevirme: *Düşüncelerimin duyarlı ve sevecen olmasını istiyorum.*

Hikâyeyi Bulmakta Zorlanınca

Bazen kendinizi rahatsız hissettiğinizde bu hissin ardındaki düşünceyi tanımlamakta zorluk çekebilirsiniz. Eğer sizi tam olarak hangi düşüncelerin rahatsız ettiğini ortaya çıkarmakta güçlük yaşıyorsanız aşağıdaki çalışmayı yapabilirsiniz:

Altı sayfa boş bloknot sayfası alın ve onları bir yüzeye serin.

İlk kâğıda "1" numara deyin ve en tepesine şunları yazın: Üzgün, hayal kırıklığına uğramış, utanmış, korkmuş, sinirlenmiş, kızgın. Bunun altına çünkü ... diye yazın. Sayfanın ortasına ve bu da .... anlamına geliyor diye yazın.

Bir sonraki sayfaya "2" numara deyin ve en tepesine "istek" kelimesini yazın.

Bir sonraki sayfaya "3" numara deyin ve en tepesine "olmalı / olmamalı" kelimesini yazın.

Bir sonraki sayfaya "4" numara deyin ve en tepesine "ihtiyaç" kelimesini yazın.

Bir sonraki sayfaya "5" numara deyin ve en tepesine "yargı" kelimesini yazın.

Bir sonraki sayfaya "6" numara deyin ve en tepesine "bir daha asla" kelimelerini yazın.

Sayfaları önünüze serin ve zihninizi rahatsızlık duygusu üzerine rahat bırakın, çalışsın. Bırakın düşünceleriniz rahatsızlığınızın ateşini körüklesin ve hangilerinin bu işi en iyi becerdiğini kontrol edin.

Eğer hiçbir düşünce fazla bir etki yapmıyorsa yeni ya da abartılmış düşünceleri deneyin. Düşünceleri elinizden geldiğince basit biçimde yazın. Yalın ve dobra ifade işe yarayacaktır. Belli bir sırayı takip etmeye gerek yok. Bu altı sayfayı kullanma rehberiyse şöyledir:

Birinci sayfada "gerçek" gibi görünenleri yazıyorsunuz: Örneğin, "Kız arkadaşım öğlen randevumuza gelmedi, beni lokantada bekletti, bir telefon bile etmedi." Bu "gerçekleri" çünkü'den sonraki boşluğa yazın. Sonra ilgili duyguları bir yuvarlak içine alın üzgün, kızgın vs. En kötü-durum-senaryosuna uygun düşüncelerinizi olaya katmaya çalışın: Örneğin, "Artık beni sevmiyor" ya da "Bir başkasıyla çıkıyor."

Eğer kendinizi "Ben ... istiyorum" diye düşünürken yakalarsanız bunu ikinci sayfaya yazın. Bu olmazsa o sayfayı kendinizi o durum veya insanı nasıl düzeltebileceğinizi düşünmeye yöneltmek için kullanın. Mükemmel olması için ne gerekiyor? "Ben ... istiyorum" şekline yazın. Tanrı rolüne soyunun ve kendi kusursuzluğunuzu yaratın – örneğin, arkadaşınızın ne olursa olsun vaktinde gelmesini istiyorsunuz, her an tam olarak ne yaptığını bilmek istiyorsunuz vs. (Bu sayfayı neredeyse doldurunca kendinize gerçekten istediğinizi yazıp yazmadığınızı sorun ve yazmamışsanız sayfanın en altına ekleyin.)

"Şu kişi şöyle yapmalı veya yapmamalı" şeklindeki düşünceler üçüncü sayfaya ait oluyor. "Mecburiyetler" ile ilgili bu tip düşünceleriniz yoksa durumu nasıl kendi istediğiniz gibi adil ve düzenli kılabileceğinizi düşünün. Onu "tamam" yapacak tüm "mecburiyetleri" yazın.

Sayfa 4 "Gerekiyor" sayfası oluyor ve buraya bu durumda ne gibi değişiklikler olursa kendinizi rahat ve güvencede hissedebileceğinizi yazabilirsiniz. Mutlu bir yaşam için gereksinimlerinizi yazın. İşlerin olması gerektiği hale gelmesi için neler gerektiğini yazın: "Beni sevmesi lazım" veya "İşimde başarılı olmam lazım." Bu sayfaya birkaç ifade yazınca kendinize tüm ihtiyaçlarınız giderildikten sonra ne elde edeceğinizi sormanız size yardımcı olabilir.

Cevabı sayfanın en altına yazın.

Beşinci sayfaya o insan ya da durumla ilgili en acımasız değerlendirmelerinizi yazın. Onlarla ilgili hangi özelliklerin

sizi üzdüğünü düşünüyorsanız bunları listeleyin.

Altıncı sayfaya bu durumun bir daha asla yaşamamayı ümit ettiğiniz ya da yaşamamaya yemin ettiğiniz yönlerini yazın.

Şimdi en fazla duygu yüklü ifadelerin altını çizin ve teker teker her birine Çalışma'yı uygulayın. Bitirdiğinizde geri dönüp geri kalan ifadelere de Çalışma'yı uygulayın.

Eğer, yukarıdakileri tamamladıktan sonra altıncı sayfaya yazdıklarınızı hiç de hevesle beklemediğinizi ya da sizi rahatsız eden hikâyeyi hâlâ bulamadığınızı görürseniz, bir başka çalışma çok faydalı olabilir. Birkaç boş sayfa ile bir saat veya kronometre alın.

Rahatsızlık duygunuza odaklanın ve tam beş dakika boyunca tüm aklınıza gelenleri serbestçe hiç durmadan yazın. Durmak istediğinizde son yazdığınız ifaderi tekrar tekrar yazın, ta ki devam etmeye hazır olana kadar. Sonra yazdıklarınızı gözden geçirin ve size en çok ıstırapla utanç veren cümlelerin altını çizin. Bu altı yazılı ifadeleri altı sayfadan hangisine en iyi uyuyorsa oraya transfer edin. Bir süreliğine sayfalardan uzaklaşın, belki de bir geceliğine ve sonra onları tekrar okuyun, bir yandan da en fazla duygu yüklü olanların altını çizin. Şimdi Çalışma'yı yapmaya nereden başlayacağınızı biliyorsunuz.

Sizin dışınızda bir şeyin

size aradığınızı vermesi olanaksızdır.

11.
Çalışma'yı Bedene ve Bağımlılıklara Uygulamak

Bedenler düşünmez, aldırmaz ya da kendileriyle ilgili herhangi bir sorun yaşamazlar. Kendilerini cezalandırmazlar, kendilerinden utanmazlar. Onlar sadece dengelerini korumaya ve kendilerini iyileştirmeye çalışırlar. Becerikli, zeki, sevecen ve çözüme yönelik iş görürler. Düşünce olmayınca sorun da olmuyor. Bizlerin aklını karıştıran sorgulamadan önce ortaya çıkan ve inandığımız hikâyelerdir. Ben bedenimin hikâyesini anlatıyorum ve araştırmadığım için sorunun bedenimde olduğuna inanıyorum ve bedenimle ilgili şu ya da bu değişirse mutlu olacağımı sanıyorum.

Sorunumuz asla beden değildir. Sorunumuz, her seferinde masumca inandığımız bir düşüncedir. Çalışma bizim düşüncelerimiz üzerinde yoğunlaşır, bağımlı olduğumuzu sandığımız madde üzerinde değil. Bir maddeye bağımlılık diye bir şey yoktur; o anda ortaya çıkan soruşturulmamış bir kavrama olan bağlılık vardır sadece.

Örneğin, sigara içip içmediğim benim hiç umurumda değil. Bu benim için bir doğru ya da yanlış meselesi değil. Ben yıllarca çok sigara içtim, hatta tam bir tiryakiydim. Sonra, 1986'da yarı-açık akıl hastanesindeki deneyimimden sonra, sigara içme arzum bir anda bıçak gibi kesildi. 1997'de Türkiye'ye gittiğimde on bir yıldır ağzıma hiç sigara sürmemiştim. Bir taksiye bindim, sürücü radyoda çok yüksek sesle çılgın bir Türkçe müzik dinliyordu ve devamlı kornaya basıyordu ve sonra kocaman bir gülümsemeyle dönüp bana bir sigara ikram etti. Hiç düşünmedim bile. Aldım. Şoför kibritle sigaramı yaktı. Müzik sonuna kadar açıktı, kornalar ötüp duruyordu, ben de arka koltukta oturmuş büyük bir keyifle o ânın zevkini çıkararak sigaramı tüttürüyordum. Sigara içersem dünyanın sonu gelmez, dedim kendi kendime, içmezsem de öyle ve şimdi o şahane taksi yolculuğundan beri hiç sigara içmemiş olduğumu fark ediyorum.

Bağımlılık şu şekilde olur: Ortaya sigara içip içmemekle ilgili bir kavram çıkar, ben buna inanırım ve o ânın gerçeğinden uzaklaşırım. Sorgulama olmayınca bizim için doğru olmayan düşüncelere inanıyoruz ve bu düşünceler yüzünden içki ya da sigara içiyoruz. "Yapmalıyım" ya da "yapmamalıyım" düşünceleri olmasa siz nasıl birisi olurdunuz?

Eğer alkolün sizi hasta ettiğini, aklınızı karıştırdığını ya da öfkelendirdiğini düşünürseniz, o zaman içtiğinizde kendi hastalığınızı içer gibi olursunuz. Böylece alkolü belli bir yerde karşılamış oluyorsunuz ve o sizin yapacağını bildiğiniz

etkiyi yapıyor. O yüzden düşünceleri soruşturuyoruz; içkiyi bırakmak için değil, sadece alkolün etkileri hakkındaki akıl karışıklığını sona erdirmek için.

Eğer gerçekten içmeye devam etmek istediğinize inanıyorsanız, o zaman sizin üzerinizdeki etkisini fark edin. Burada acıma duygusuna gerek yoktur. Burada kurban yoktur. Ve sonuçta eğlenceli de değildir – akşamdan kalma halinizle baş başasınız.

Bedenim hastalanınca doktora gidiyorum. Bedenimle ilgilenmek benim işim. Düşüncelerim de benim işim ve bunun huzuru içinde, ne yapacağım ve nereye gideceğim konusunda zihnim gayet berrak. Bu şekilde beden çok keyifli bir hal alıyor, çünkü yaşamasına ya da ölmesine kafayı takmıyorsunuz. O yansıyan bir imge, kendi düşüncelerinizin size yansıyan metaforu.

1986'da bana masaj yapıldığı bir sırada aniden felce uğradığımı hissettim. Adeta tüm tüm kaslarım ve sinirlerim sıkışmıştı. Kaskatı kesilmiştim; en ufak bir hareketi bile yapamıyordum. Tüm bu deneyim boyunca gayet sakin ve neşeliydim, çünkü bedenin belli bir şekilde görünmesi ya da hareket etmesi gerektiğine dair bir hikâyem yoktu. Aklımdan "Aman Tanrım, hareket edemiyorum.

Korkunç bir şey oluyor!" gibi düşünceler geçiyordu. Ama içimde capacanlı olan sorgulama bu düşüncelere takılı kalmamı önlüyordu. Bu süreç yavaşlasa ve kelimelere dökülse, kulağa şöyle gelirdi: "'Bir daha asla yürüyemeyeceksin' – tatlım,

bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?" Bu dört soru öylesine hızlı ki.

Zamanla tam doğmakta olan bir düşünceyi ânında karşılayabiliyorlar. Bir süre sonra, yaklaşık bir saat içinde, bedenim gevşemeye ve insanların normal olarak adlandıracağı bir duruma dönmeye başladı. Düşüncelerim sağlıklıysa bedenim asla sorun olamaz.

Sağlıksız Bir Kalp

Bedeninizin farklı olması gerektiği düşüncesine inanınca nasıl yaşıyorsunuz? Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? "Ben daha sonra mutlu olacağım, bedenim iyileştiği zaman." "Daha zayıf, daha sağlıklı, daha güzel, daha genç olmalıyım." Bunlar çok eskiden beri var olan inançlar. Bedenimin şimdi olduğundan farklı olması gerektiğini düşünüyorsam, kendi meselemin dışına çıkmış oluyorum. Hatta aklımı yitirmiş oluyorum!

Sizden bedeninizi kendi haline bırakmanızı istemiyorum, zaten böyle bir şey mümkün değil. Sizden bedeninize sahip çıkmanızı, ona iyi bakmanızı, onunla ilgili inançlarınıza göz atmanızı, bunları kâğıda dökmenizi, sorgulamanızı ve tersine çevirmenizi istiyorum.

Harriet: Kalbime kızıyorum çünkü hastalıklı ve zayıf. Tüm fiziksel etkinliklerimi kısıtlıyor, her an pat diye ölebilirim.

Katie: Kalbinin hastalıklı ve zayıf olduğu doğru mu?

Harriet: Ah, evet, bu kalıtımsal. Annem, babam ve onların ebeveynlerinden üçü kalp hastalığından öldü.

Katie: Annenle baban kalp hastalığından ölmüş ve öyle görünüyor ki geride senin ödünü kopartan bir inanç sistemi kalmış. Doktorlar sana kalp hastası olduğunu söylediler. Ve bugün ben seni kendine şunu sormaya davet ediyorum: "Bunun doğru olduğunu gerçekten bilebilir misin?"

Harriet: Şey... hayır. Bunu gerçekten bilemem. Son dört dakika içinde durum değişmiş olabilir.

Katie: Doğru. Bunu asla bilemeyiz. Ben kalbimin böyle olması gerektiğini nereden biliyorum? O neyse odur. Gerçek bana yol gösterir. Sen kalbinin hastalıklı ve zayıf olduğu düşüncesine inandığında nasıl tepki veriyorsun?

Harriet: Korkuyorum. Hareketlerimi kısıtlıyorum. Dışarı çıkmıyorum ve çok hareketsiz kalıyorum. Yapmak istediklerimi yapamadığım için bunalıma giriyorum. Bir kalp krizinin getireceği acı korkuyu hayal ediyorum. Ümitsizlik duyuyorum.

Katie: Sonuçta ümitsizliğine odaklanıyorsun ve düşüncelerini incelemiyorsun. Korku buradan kaynaklanıyor – senin incelenmemiş düşüncelerinden. Sen kalbini sorun olarak gördüğün ve çözümü kendi beyninin dışında arandığın sürece korku dışında bir şey hissedemezsin. Kalbinin hastalıklı ve zayıf olduğu düşüncesi olmasa sen nasıl biri olurdun?

Harriet: Sanırım daha huzurlu olurdum ve ayrıca yapmak istediklerimi daha özgürce yapardım.

Katie: Yazdığının tersini çevirip kalp kelimesini "düşünceler" ile değiştirelim.

Harriet: Kendi düşüncelerime kızıyorum çünkü onlar hastalıklı ve zayıf.

Katie: Kalbini sorun olarak adlandırdığında senin beynin hastalıklı ve zayıf duruma düşüyor. O anda aklını yitiriyorsun. Kalbinin şu anda tam olması gerektiği gibi olmadığına inandığında beynin hastalıklı. Sen bunu nereden bilebilirsin ki? Var olana ters düşen tek bir düşüncen bile varsa uyumsuzluk hissedersin ve kalbin çarpmaya başlar. Bedenin, beyninin yansıtmasıdır. Sen bunu anlayana kadar kalbin sana ders vermeye devam edecek. Bir sonraki ifadeni oku.

Harriet: Kalbimin tamamen iyileşmesini istiyorum.

Katie: Bu doğru mu? Bu gerçekten doğru mu?

Harriet: Ne biçim bir soru! (Duraksama) Hmmm.

Katie: İlginç, değil mi? Kalbinin tamamen iyileşmesi gerektiğini sen kesin olarak bilebilir misin?

Harriet: Öyle gözüküyor. (Duraksama) Hayır, bunu kesin olarak bilemem.

Katie: Kalbinin normal olmadığı ve iyileşmesi gerektiği düşüncesine inandığında nasıl tepki veriyorsun?

Harriet: Devamlı bunu düşünüyorum. Ölümü düşünüyorum ve kendimi korkutuyorum. Tüm tıbbi seçenekleri ve doğal yoldan iyileşme yöntemlerini birden uyguluyorum ve fena halde aklım karışıyor. Olayı çözmek için debelenip duruyorum ama yapamıyorum.

Katie: "Kalbimin tamamen iyileşmesini istiyorum" hikâyesi olmasa sen nasıl olurdun?

Harriet: Hayatımı yaşardım. Bu kadar korkmazdım. Doktorum benimle konuşurken onu daha dikkatli dinlerdim. Aktif olsam da olmasam da hayattan daha fazla keyif alırdım. Ve geleceğe, ölüme bu kadar odaklanmazdım.

Katie: Bunlar bana mantıklı geliyor. Tersine çevirelim.

Harriet: Düşüncelerimin tamamen iyileşmesini istiyorum.

Katie: Bu en az orijinali kadar, hatta daha doğru değil mi? Binlerce yıldır bedenlerimizi iyileştirmeye uğraşıyoruz, ama onlar yine de hastalanıyor, yaşlanıyor ve ölüyor. Beden geçicidir, kalıcı değil.

Hiçbir beden tamamen iyileşmemiştir. Hasta olsan da olmasan da eğer istediğin huzura kavuşmaksa, o zaman iyileştirmen gereken beyindir. Bir sonraki ifadeyi oku.

Harriet: Kalbim zayıf, hastalıklı, ona güven olmaz, beni kısıtlıyor, eve bağlıyor ve acı veriyor.

Katie: Bu doğru mu?

Harriet: Hayır, aslında değil. Eğer beynimin zayıf, hastalıklı olduğunu, ona güven olmayacağını, beni kısıtladığını, eve bağladığını ve acı verdiğini söylersek daha doğru olur.

Katie: Kalbinin yetersiz olduğunu düşününce kendini nasıl hissediyorsun? Herkesin kalbi olduğu gibi haliyle mükemmeldir. Herkesin kalbi şu anda ne sağlıklıysa, o kadar sağlıklı olmalıdır – kalbi duran birisi için de aynısı geçerli.

Harriet: Eğer kalbimin mükemmel olduğunu düşünürsem ve

ağrım olursa harekete geçebilecek miyim?

Katie: Elbette. Ben buna bulaşıkları yıkamak ve bundan zevk almak diyorum. Sorgulama sayesinde düşüncelerin hakkında bilinçlendiğin zaman acil yardımı da korku veya panik duymadan gayet bilinçli bir şekilde arayabileceksin. Kendi durumunu daha iyi tarif edip soruları açıkça cevaplayabileceksin. Sen ne yapman gerektiğini her zaman biliyordun; bu değişmez. Bir sonraki önermene bakalım.

Harriet: Kalbimden vazgeçmeye, onun işlevini yitirmesine ya da normal, aktif bir yaşam sürdürmemi engellemesine razı değilim.

Katie: Bal gibi de öylesin, hayatım. Kalbin durursa ölürsün. Ölüm, diğer şeylerin tümü gibi bir seçim değildir, bazen öyle görünse bile. Bu sonuncu ifadeyi tersine çevirebilir misin?

Harriet: Kalbimden vazgeçmeye razıyım.

Katie: Aferin sana! Kalbinden vazgeç. Bırak onunla doktorun ilgilensin. O zaman bir işe yarayacaktır. Kalbin bu nedenle seni sevecek. Tersine çevirmeye devam et.

Harriet: Kalbimin işlevini yitirmesine razıyım. Onun normal, aktif bir yaşam sürdürmemi engellemesine razıyım.

Katie: Şimdi son ifadeleri tekrar oku. Her birini "Dört gözle bekliyorum" şeklinde çevir.

Harriet: Kalbimden vazgeçmeyi dört gözle bekliyorum. Kalbimin işlevini yitirmesini dört gözle bekliyorum. Onun normal, aktif bir yaşam sürdürmemi engellemesini dört gözle bekliyorum.

Katie: İşte özgürlük budur. Doktorunun ifadelerini dinle ve olanları aklı başında, sevecen bir tavırla izle. Er ya da geç bedeninle ilgilenmenin senin değil doktorunun işi olduğunu anlayabilirsin.

Senin tek yapabileceğin hatalı bir düşünce ortaya çıktığında onu iyileştirmektir. Teşekkür ederim, hayatım.

Kızımın Bağımlılığı

Ben yüzlerce alkolikle çalıştım ve her seferinde gördüm ki içkiyle sarhoş olmadan önce hepsi kendi düşünceleriyle sarhoş oluyorlar.

Çoğu bana Çalışma'nın Adsız Alkolikler Derneği'nin on iki adımlık programının tümünü kapsadığını söyledi. Örneğin, binlerce kişinin yapmak isteyip de nasıl yapacağını bilemediği dördüncü ve beşinci adımlara açıklık kazandırıyor – "kendimizi korkusuzca değerlendirmek ve yanlışlarımızın doğasını olduğu gibi itiraf etmek".

"Çalışma'yı illa ki içki içmek konusunda yapmanız gerekmiyor," diyorum onlara. "Bir içkiye ihtiyacınız olduğu düşüncesinden hemen önceki düşünceye geri dönün ve Çalışma'yı o insana veya duruma uygulayın. Siz bu bir evvelki düşünceyi alkol ile örtmeye çalışıyorsunuz. Sorun alkolde değil, sizin soruşturulmamış düşüncelerinizde. Alkol dürüst ve gerçektir: Sizi sarhoş etmeye söz verir ve eder; işleri daha da kötüleştirmeyi garanti eder ve yapar da. Hep sözünü tutar. Dürüstlüğü

pek güzel öğretir. 'İç beni,' de demez hem. Şişede durur, işini yapmayı bekler.

"Araştırılmamış düşüncelerinize Çalışma'yı uygulayın ve ayrıca on iki-adım toplantılarına katılın; kendiniz de duyabilesiniz diye toplantılarda deneyiminizi ve gücünüzü paylaşın. Birlikte çalıştığınız kişi sizsiniz. Sizi özgürleştirecek olan bizim değil sizin kendi gerçeğiniz."

Kızım Roxann on altı yaşındayken çok içiyor ve uyuşturucu kullanıyordu. Bu benim 1986'da sorularla birlikte uyanmamdan önce başlamıştı, ama o zaman o kadar ağır depresyondaydım ki hiç farkına varmadım. Ancak araştırma içimde uyandıktan sonra onun hareketlerinin yanı sıra benim onlar hakkındaki düşüncelerim de dikkatimi çekmeye başladı.

Kızım her akşam yepyeni kırmızı arabasına biniyor, çekip gidiyordu. Ona nereye gittiğini soracak olursam bana öfkeyle bakıyor ve kapıyı çarpıp çıkıyordu. Ben bu bakışı iyi anlıyordum. Beni öyle görmesini ona ben öğretmiştim. Ben kendim de yıllarca suratımda aynı ifadeyi taşımıştım.

Sorgulama sayesinde onun ve herkesin yanında çok sessiz olmayı öğrendim. Nasıl iyi bir dinleyici olunabileceğini öğrendim.

Çoğu kez sabahlara kadar oturup onun eve dönmesini bekliyordum, sırf onu görebilmek için, sadece bu ayrıcalığa kavuşabilmek için. İçtiğini biliyordum ve bu konuda bir şey yapamayacağımı da biliyordum. Aklımdan şöyle düşünceler geçiyordu: "Şimdi sarhoş araba kullanıyordur, kaza yapıp ölecek ve ben onu bir daha göremeyeceğim. Ben onun annesiyim,

arabayı ona ben aldım, ben sorumluyum. Arabayı elinden almalıyım (ama benim olmayanı alamazdım; ona vermiştim; araba onundu), sarhoşken kullanacak ve birini öldürecek, bir başka araca ya da bir duvara çarpıp hem kendini hem arabadaki diğer yolcuları öldürecek." Düşünceler ortaya çıktıkça her biri kelimesiz, düşüncesiz sorgulamayla karşılanıyordu. Ve sorgulama beni hemen gerçeğe döndürüyordu. Gerçek şuydu: sandalyede oturup sevgili kızının eve dönmesini bekleyen kadın.

Bir akşam Roxann üç günlük hafta sonu tatilinden yüzünde çok mutsuz bir ifadeyle eve döndü, bana öyle geldi ki savunmasız bir zamanıydı. Beni orada otururken gördü, kollarıma yığıldı ve dedi ki: "Anneciğim, artık dayanamayacağım. Lütfen bana yardım et.

Evimize gelen bütün o insanlara verdiğin şey her ne ise ben de istiyorum." Böylece Çalışma'yı yaptık ve Adsız Alkolikler'e kaydoldu. Bir daha asla alkol ya da uyuşturucu kullanmadı. Bundan sonra ne zaman bir sorun yaşasa içkiye, uyuşturucuya veya bana ihtiyacı yoktu. Sorunu yazıyor, dört soruyu soruyor ve tersine çeviriyordu.

Huzur varsa, vardır. Istırap çekme illüzyonunun ardında yatanı görebilmek en büyük armağandır. Tüm çocuklarımın bu armağandan yararlanmış olmalarından dolayı çok memnunum.

Bir sonraki diyalogda kızının uyuşturucu bağımlılığıyla ilgili düşünceleri yüzünden acı çeken bir kadın olan Charlotte

ile tanışacaksınız. Okurken kendi bağımlılığınızı düşünün. Bu, uyuşturucu ya da sigara olmayabilir. Belki beğenilmeye, ilgi çekmeye veya hep haklı olmaya bağımlısınızdır. Sonuçta herhangi bir şey elde etmek adına kendi dışınıza çıkmanın ıstırap verdiğini keşfedebilirsiniz.

Charlotte: Kızımın uyuşturucu bağımlılığından korkuyorum çünkü bu onu öldürüyor.

Katie: Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin? Bak ben öyle olmadığını söylemiyorum. Bu sadece bir soru. "Uyuşturucu bağımlılığı onu öldürüyor" – bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Charlotte: Hayır.

Katie: "Uyuşturucu bağımlılığı onu öldürüyor" düşüncesini düşündüğünde nasıl tepki veriyorsun?

Charlotte: Çok öfkeleniyorum.

Katie: Peki ona neler söylüyorsun? Neler yapıyorsun?

Charlotte: Onu yargılıyorum ve kendimden uzaklaştırıyorum. Ondan korkuyorum. Yakınımda olmasını istemiyorum.

Katie: "Uyuşturucu bağımlılığı onu öldürüyor" düşüncesi olmasa kızının yanındayken nasıl birisi olurdun?

Charlotte: Daha rahat olurdum, kendim gibi olurdum ve ona o kadar sert ve tepkili davranmazdım.

Katie: Bu Çalışma beni bulduğunda kızım, kendi dediği gibi,

bir alkolikti ve uyuşturucu kullanıyordu. Ve sorular içimde capacanlıydı. "Uyuşturucu bağımlılığı onu öldürüyor" – bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir miyim? Hayır. Peki bu hikâye olmasa ben nasıl birisi olurdum? Dayanabildiği sürece yanında olur, onu destekler ve tüm sevgimi verirdim. Belki yarın aşırı dozdan ölecek, ama şu anda benim kollarımda. "Uyuşturucu bağımlılığı onu öldürüyor" düşüncesini düşündüğünde ona nasıl davranıyorsun?

Charlotte: Onu görmek istemiyorum. Yakınımda olmasını istemiyorum.

Katie: Bu bir korku ve biz bir karabasana sıkı sıkı sarılınca korku duyarız. "Uyuşturucu bağımlılığı onu öldürüyor" – tersine çevir. Uyuşturucu gibi bir meselenin tersini çevirirken yerine "benim düşüncelerim" sözünü yerleştir. "Benim düşüncelerim..."

Charlotte: Benim düşüncelerim onu öldürüyor.

Katie: Bir tersini çevirme daha yapabilirsin. "Benim düşüncelerim..."

Charlotte: Beni öldürüyor.

Katie: Evet.

Charlotte: İlişkimizi öldürüyor.

Katie: O aşırı doz uyuşturucudan, sen de fazla düşünmekten ölüyorsun. O senden çok daha uzun yaşayabilir.

Charlotte: Evet, bu doğru. Stres beni gerçekten yıpratıyor.

Katie: O kafayı buluyor, sen de kafayı buluyorsun. Ben bunu yaşadım.

Charlotte: Evet, hakikaten öyle, uyuşturucu kullandığı gerçeğini burnuma sokunca, ben de zehirlenmiş gibi oluyorum.

Katie: "Uyuşturucu kullanıyor" – tersine çevir.

Charlotte: Ben kullanıyorum?

Katie: Evet, onun sayesinde kendini zehirliyorsun. O uyuşturucu kullanıyor, sen de onu kullanıyorsun.

Charlotte: Hmmm!

Katie: Bir sonraki ifadene bakalım.

Charlotte: Linda'nın uyuşturucu bağımlılığı beni kızdırıyor ve üzüyor çünkü bunun torunum Debbie'nin hayatını tehlikeye soktuğunu hissediyorum.

Katie: Yani sen bir şeyler olacağını ve torununun öleceğini düşünüyorsun.

Charlotte: Veya tacize uğrayacak ya da...

Katie: Kısacası kızının bağımlılığı yüzünden torununun başına korkunç bir şeyler gelebilir.

Charlotte: Evet.

Katie: Bu doğru mu? Bak ben doğru değil demiyorum. Burada sadece sorular var; herhangi bir amaç yok. Bunu senin acı çekmene son vermek için yapıyoruz. Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Charlotte: Hayır. Bunu bilemem.

Katie: Bu düşünceyi düşününce nasıl tepki veriyorsun?

Charlotte: İki gündür ağlıyorum. Kırk sekiz saattir uyumadım. Dehşet içindeyim.

Katie: Bu düşünceye inanmak için sende setres yaratmayan bir neden göster.

Charlotte: Öyle bir neden yok.

Katie: "Kızımın uyuşturucu bağımlılığı torunumun hayatını tehlikeye sokuyor" – tersine çevir. "Benim düşünce bağımlılığım..."

Charlotte: Benim düşünce bağımlılığım kendi hayatımı tehlikeye sokuyor. Evet. Bunu anlayabiliyorum. Bu doğru.

Katie: Şimdi bunu "Benim uyuşturucu bağımlılığım..." şeklinde oku.

Charlotte: Benim uyuşturucu bağımlılığım kendi hayatımı tehlikeye sokuyor?

Katie: Evet ve senin bağımlılığın da kızın.

Charlotte: Ah! Şey, bunu görebiliyorum. Kızım benim uyuşturucum. Hep onun işine karışıyorum.

Katie: Aynen öyle. O uyuşturucuya bağımlı, sen de kendi kafanda onun hayatını yönetmeye. Kızın senin uyuşturucun.

Charlotte: Tamam.

Katie: İnsanın çocuklarının işinin içinde olması delilik.

Charlotte: Ortada bir bebek varken bile mi?

Katie: "Kızım bebeğe bakmalı" – tersine çevir.

Charlotte: Bebeğe ben bakmalıyım?

Katie: Evet. Bunu sen yap.

Charlotte: Aman Tanrım! Bunu mu yapmalıyım?

Katie: Öyle ya. Sana göre kızın bu iş için uygun değil.

Charlotte: Eh, zaten diğer kızımın üç çocuğuna da bebekliklerinden beri ben bakıyorum...

Katie: Eh, o zaman dört tane bak, beş tane bak, bin tane çocuk yetiştir. Bütün dünyada aç çocuklar var. Sen niye hâlâ burada oturuyorsun?

Charlotte: Sanırım benim buradaki sorunum şu: Eğer onun yerine çocuğu ben yetiştirirsem, o zaman uyuşturucu kullanmasına fırsat vermiş olacağım. Onu ben öldürmüş olacağım.

Katie: Yani bebeğe bakmak senin için bir sorun mu? Bu kızın için de öyle. Hepimiz bu noktada alçakgönüllü olmalıyız. Sen elinden gelenin en iyisini yapıyor musun?

Charlotte: Evet.

Katie: Sana inanıyorum. "Kızım bu konuda bir şeyler yapmalı," diye düşündüğünde tersine çevir. "Ben bu konuda bir şeyler yapmalıyım." Ve eğer yapamıyorsan sen de kızının durumundasın demektir. O sana "Yapamam," dediğinde anlamalısın. Ama sen kendi düşüncelerini araştırmadığın için ona öfkelendiğinde ikiniz de kafayı bulmuş oluyorsunuz ve sen kızına delilik dersi veriyorsun.

Charlotte: Ah!

Katie: "Uyuşturucu bağımlılığı Debbie'nin yaşamını tehlikeye sokuyor" – tersine çevir.

Charlotte: Benim Linda'nın uyuşturucu bağımlılığı hakkındaki düşüncelerim kendi hayatımı tehlikeye sokuyor.

Katie: Evet.

Charlotte: Bu kesinlikle doğru.

Katie: Onun uyuşturucu bağımlılığı kimi ilgilendirir?

Charlotte: Onu.

Katie: Senin uyuşturucu bağımlılığın kimi ilgilendirir?

Charlotte: Beni.

Katie: Bu işi hallet. Bir sonrakine bakalım.

Charlotte: Kızımın uyuşturucu bağımlılığı hayatını mahvediyor.

Katie: Kızının hayatını uyuşturucu bağımlılığının uzun dönemde mahvedeceğinin doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Charlotte: Hayır.

Katie: Şimdi taşlar yerine oturuyor. Bu soruya verdiğin cevaba bayıldım. Ben 1986'da kızıma Çalışma'yı uyguladığımda aynı noktaya ulaşmak için çok derinlere inmem gerekti. Olaylar öyle bir gelişti ki o zamanki bağımlılığı sayesinde bugün çok zengin bir yaşantısı var. Sonuçta tek bir şey söyleyebilirim, ben hiçbir şeyi bilemem. Sadece olayların gerçekte nasıl aktığını izleyebilirim. Bu sayede aklı başında ve sevecen davranabiliyorum ve hayat hep çok güzel. Eğer ölmüş olsaydı, yine de bunu görebiliyor olacaktım.

Ama ben kendimi kandıramam. Gerçekten de hakikati bilmem gerekiyor. Eğer Tanrı'ya tek ulaşım yolun bu olsaydı onu seçer miydin?

Charlotte: Evet.

Katie: Eh, demek ki durum bu. Hata yok. Kızlarımızı sonsu-

za dek anladık; şimdi kendimizi anlayalım. İfadeyi tekrar oku.

Charlotte: Kızımın uyuşturucu bağımlılığı hayatını mahvediyor.

Katie: Bu düşünceyi düşündüğünde nasıl tepki veriyorsun?

Charlotte: Ümitsizlik duyuyorum.

Katie: Peki ümitsizlik duyduğunda nasıl yaşıyorsun?

Charlotte: Yaşamıyorum ki.

Katie: Bu düşünceden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun?

Charlotte: Evet.

Katie: Peki sen hayatını yaşarken bu düşünce olmasa nasıl biri olurdun?

Charlotte: Şey, kesinlikle daha iyi bir anne olurdum.

Katie: Güzel. Burada uzman sensin ve ben senden şunu duyuyorum. Düşünce olunca ıstırap da var; düşünce olmayınca ıstırap yok ve daha iyi bir anne olurdun. Peki senin sorununla kızının ilgisi nedir? Hiç yok ki! Eğer sorunun kızın olduğunu sanıyorsan Çalışma'ya hoş geldin. Kızın senin için mükemmel evlat, çünkü sen gerçek hakkında fikir edinene kadar o senin sahip olduğun tüm araştırılmamış kavramları su yüzüne çıkaracak. Bu onun işi.

Her şeyin bir işi var. Mum yanar, gül açar, kızın uyuşturucu kullanır, benim şimdi işim de çayımı içmek. (Bir yudum çay içiyor.) Ve sen anladığın zaman kızın seni izleyecek, o da anlayacak. Bu kesindir, çünkü kızın senin yarattığın bir yansıma. Sen gerçeğin tarafına geçince o da öyle yapacak. Burası

cehennemse orası öyledir. Burası cennetse orası da cennettir. Bir sonrakine bakalım.

Charlotte: Şimdi kulağa biraz aptalca geliyor. Yine de yazdığımı okuyayım mı?

Katie: Bence oku.

Charlotte: Linda'nın uyuşturucu bağımlılığı konusunda kızıyorum, üzülüyorum, korkuyorum ve kafam karışıyor –hepsi birden– çünkü bu olay bana dayanılmaz acı veriyor.

Katie: Tersine çevir.

Charlotte: Belli ki bana dayanılmaz acı veren onun hakkındaki düşüncelerim. Öyle ya.

Katie: Evet. Kızının senin acınla ilgisi yok.

Charlotte: Hmmm. Bu kesinlikle doğru. Bunu görebiliyorum. Bunu hissedebiliyorum.

Katie: İnsanların bunu fark etmeleri çok hoşuma gidiyor, çünkü çocuklarının, eşlerinin, dostlarının masum olduğunu anlayınca kendi masumiyetlerini de fark ediyorlar. Bu Çalışma %100 affetmekle ilgili, çünkü senin istediğin bu. Bu sensin. Bir sonrakine bakalım.

Charlotte: Linda'nın uyuşturucu bağımlılığından korkuyorum çünkü kişiliğini değiştiriyor.

Katie: Tersine çevir. "Kendi düşüncelerimden korkuyorum çünkü..."

Charlotte: Kendi düşüncelerimden korkuyorum çünkü Linda'nın kişiliğini değiştiriyorlar?

Katie: İlginç. Şimdi şunu dene: "Benim kişiliğimi..."

Charlotte: Benim kişiliğimi değiştiriyorlar. Tamam, oldu.

Katie: Ve dolayısıyla Linda'nın kişiliğini.

Charlotte: Ve dolayısıyla Linda'nın kişiliğini.

Katie: En son kendimize bakmamız ne tuhaf değil mi? Yansıtan yerine hep yansıyanı değiştirmeye uğraşıyoruz. Şimdiye kadar bunu nasıl yapacağımızı bir türlü bilemedik.

Charlotte: Öyle.

Katie: Hadi bir de öyle oku.

Charlotte: Kendi düşüncelerimden korkuyorum çünkü benim kişiliğimi değiştiriyorlar.

Katie: Hisset bunu.

Charlotte: Vay canına! Ve o anda onu göremiyorum bile. İşte budur!

Kendi düşüncelerimden korkuyorum çünkü kişiliğimi değiştiriyorlar ve sonra da ne kendimi ne de onu görebiliyorum. Aynen.

Katie: Hiç ona kızıp da "Ona bunu nasıl söyleyebildim? Niye onu incitiyorum? O benim hayatıma bedel, onu seviyorum, ama ona kötü davranıyorum..." diye düşündüğün oldu mu?

Charlotte: Çok kötü davranıyorum. Adeta bir başkası oluyorum. O uyuşturucu aldığında ben ona çok ters davranıyorum.

Katie: Çünkü sen bir bağımlısın, o da senin uyuşturucun. Başka türlü nasıl onun çektiği ıstırabı yüceltebilirsin ki? Ana-babalar beni arayıp diyorlar ki: "Çocuğum esrar bağımlısı, başı fena halde dertte." Esas kendilerinin başının dertte olduğunu göremiyorlar.

Çocukları çoğu kez gayet iyi ya da en az onlar kadar iyi. Onların zihni berraklaştığında çocuklarınınki de açılacak. Yolu açan sizlersiniz. Bir sonrakine bakalım.

Charlotte: Linda'nın uyuşturucu bağımlılığına kızıyorum çünkü kullandığı zaman ondan korkuyorum.

Katie: Tersine çevir.

Charlotte: Kendi uyuşturucu bağımlılığıma kızıyorum çünkü o zaman kendimden korkuyorum. Kızım uyuşturucu alıp bana geldiğinde işte aynen bunu yaşıyorum. Onunlayken kendi davranışlarımdan korkuyorum.

Katie: "Ondan korkuyorsun" – bu doğru mu?

Charlotte: Hayır.

Katie: O düşünceyi düşündüğünde nasıl tepki veriyorsun, ona nasıl davranıyorsun?

Charlotte: Kızıyorum, bağırıp çağırıyorum, saldırganlaşıyorum ve özellikle de onu dışlıyorum.

Katie: Sanki evine bir tür zehirli madde girmiş gibi.

Charlotte: Evet, aynen böyle yapıyorum.

Katie: Ve o senin bebeğin.

Charlotte: Öyle.

Katie: Ve sen ona bir çeşit böcek muamelesi yapıyorsun.

Charlotte: Doğru. Bu aynen doğru.

Katie: O senin en sevdiğin evladın ve sen ona düşman gibi davranıyorsun. İşte bu soruşturulmamış düşüncelerin gücüdür. İşte bu karabasanın gücüdür. Yaşanıp bitmesi gerekir. Sen "Ondan korkuyorum," diye düşünürsün ve bunu yaşarsın.

Ama eğer o düşünceyi araştırırsan ("Ondan korkuyorum" – bu doğru mu?), karabasan yok olur gider. O evine geldiğinde ve sen "Ondan korkuyorum," diye düşündüğünde korkunun yerini neşe alır. Sen onu kucaklarsın ve aslında onun kendinden ne kadar korktuğunu hissedersin. O oturup sana anlatacaktır. Şu anda evde kimse onu dinlemiyor; sadece birisi ona korkuyu öğretiyor. Bu anlaşılabilir bir durum, çünkü şimdiye kadar hiç kendine düşüncelerinin doğru olup olmadığını sormadın. Bir sonraki ifadene bakalım.

Charlotte: Uyuşturucu aldığında Linda'nın benden uzak durması gerekiyor.

Katie: Bu doğru mu? Bak ben değil demiyorum.

Charlotte: Bana öyle gibi geliyor.

Katie: Peki uyuşturucu aldığında sana geliyor mu?

Charlotte: Hayır, artık gelmiyor.

Katie: Demek ki ihtiyacın olan bu, çünkü zaten olan da bu. Hata yok. Eğer kızım bana gelemezse o zaman ona ihtiyacım olmadığını anlarım. Eğer gelirse de ona ihtiyacım olduğunu anlarım.

Charlotte: Ve geldiğinde de ona berbat davranıyorum.

Katie: O zaman ifadenin tersini çevir.

Charlotte: Ben uyuşturucu aldığımda kendimden uzak durmalıyım.

Bu gerçekten doğru.

Katie: Sen uyuşturucu aldığında, Linda denen afyonu yuttuğunda, kendinden uzaklaşmanın bir yolu, kızını yargılaman,

bunları yazman, dört soruyu sorman ve tersine çevirmen olacak. Ayrıca olduğunu zannettiğin kişiden de uzak dur – korkmuş, öfkeli bir kadın– ve kendi güzel benliğine geri dön. Sen kızından bunu yapmasını istiyorsun, o nedenle senin de yapabileceğini biliyorum. Bu, yaşam boyu sürecek bir çalışma. Kendi üzerinde çalıştığındaysa, çok daha fazla enerjin oluyor.

Charlotte: Evet, o zaman kızım uyuşturucu kullansa da kullanmasa da benimle olmasını isterdim.

Katie: Bilmiyorum.

Charlotte: En azından kullandığında onu dışlamak yerine ona destek verebilirim.

Katie: Bu ikiniz için de çok daha az ıstırap verici olur.

Charlotte: Öyle.

Katie: Bunu fark etmek harika bir şey. İyi bir Çalışma yaptın, hayatım.

Her şey benim için oluyor,

benim başıma gelmiyor.

12.
Olabilecek En Kötü Şey ile Dost Olmak

İnsanlara tecavüz, Vietnam ve Bosna savaşları, işkence, Nazi kamplarında esaret, evladının ölümü ve kanser gibi uzun hastalıklar üzerine Çalışma'yı uygulamaları için yardımcı oldum. Çoğumuz bırakın onları kayıtsız şartsız bir sevgi ile karşılamayı, bu tip uç noktalardaki deneyimleri kabullenmenin bile mümkün olmadığını düşünürüz, Ama bu sadece mümkün değil, aslında doğamızda olan bir şeydir.

Düşüncelerimizin dışında başımıza gelen korkunç bir şey yoktur. Gerçek her zaman iyidir, karabasan gibi görünen durumlarda da öyledir. Anlattığımız hikâye yaşadığımız tek kâbustur. Başımıza gelebilecek en kötü şey bir inançtır, derken aynen bunu kastediyorum. Size olabilecek en kötü şey araştırılmamış bir inanç sistemidir.

Ölüm Korkusu

Çalışma Okulu'nda sorgulamayı kullanarak insanların en çok korktukları, başlarına gelebilecek en kötü şeyle yüzleşmelerini sağlamayı çok seviyorum. Çoğu için bu ölüm oluyor: Çoğunlukla sadece ölüm sürecinde değil ölümden sonra da da korkunç acılar çekeceklerine inanıyorlar. Ben onları uyanıkken gördükleri bu karabasanın derinliklerine indiriyorum ve böylece korku ve acı dolu yanlış inançlarından kurtulmalarını sağlıyorum.

Ölüm döşeğindeki bir sürü kişiyle birlikte zaman geçirdim, Çalışma'yı yaptıktan sonra bana her seferinde içlerinin rahatladığını söylerler. Kanserden ölmekte olan ve büyük korku içindeki bir kadını hatırlıyorum. Onunla birlikte biraz oturmamı rica etti, ben de gittim. Yanına oturdum ve "Ben bir sorun görmüyorum," dedim.

O da, "Ya öyle mi? Al sana sorun!" dedi ve üzerindeki çarşafı kaldırdı. Bacaklarından birisi öyle şişmişti ki normal bir bacağın en az iki katı kadar olmuştu. Baktım, tekrar baktım, gene de bir sorun göremedim. "Herhalde körsün! Şu bacağa bir bak. Sonra da ötekine bak," dedi bana. Ben de, "Ah, şimdi sorunu görebiliyorum. Sen bacağının diğeri gibi olması gerektiği inancı yüzünden acı çekiyorsun. Bu düşünce olmasa sen nasıl biri olurdun?" dedim ona. Kadıncağız hemen anladı. Gülmeye başladı ve korkusu kahkahalarla uçup gitti. Bana tüm yaşamında hiç bu kadar mutlu olmadığını söyledi.

Bir defasında bir hastanede ölmekte olan bir kadını ziyarete gittim. İçeri girdiğimde uyuyordu, ben de o uyanana kadar başucunda oturup bekledim. Elini tuttum ve birkaç dakika konuştuk, bana dedi ki: "Çok korkuyorum. Nasıl ölüneceğini bilemiyorum."

Ben de ona, "Hayatım, bu doğru mu?" diye sordum. "Evet. Ne yapacağımı hiç bilmiyorum," dedi. "Ben içeri girdiğimde sen uyuyordun. Nasıl uyunacağını biliyor musun?" dedim. Bana, "Tabii," dedi. Bunun üzerine, "Her gece gözlerini kapatıyorsun ve uykuya dalıyorsun. İnsanlar hevesle uyumayı beklerler. Ölüm de işte bundan ibaret. Hepsi bu kadar: sana başka bir şeyler söyleyen inanç sistemin seni yanıltıyor," dedim. Bana şu ölümden sonra hikâyesine inandığını söyledi ve dedi ki: "Oraya varınca ne yapacağımı bilmiyorum." Bense, "Gerçekten yapacak bir şeyler olacağını bilebilir misin?" diye sordum. "Yoktur herhalde," dedi. Ona, "Bilmen gereken hiçbir şey yok ve her şey yolunda. İhtiyacın olan her şey zaten seninle birlikte; bunları düşünmen gerekmiyor. Tek yapman gereken uykuya dalmak uyandığında ne yapacağını biliyor olacaksın," dedim. Tabii ben ona yaşamı tarif ediyordum, ölümü değil. Sonra ikinci soruya geçtik: "Nasıl ölüneceğini bilmediğinin doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?" Gülmeye başladı ve hikâyesi yerine benimle olmayı tercih ettiğini söyledi. Şimdi olduğumuz yerden başka gidecek bir yerimizin olmaması ne kadar eğlenceli.

Zihin ölümü düşündüğünde hiçbir şeye bakmaz, onun ne

olduğunu deneyimlemek zorunda kalmamak için ona bir ad takar.

Ölümün yaşama eşit olduğunu anlayana kadar hep olan biteni kontrol etmeye çalışacaksınız ve bu nedenle hep ıstırap çekeceksiniz. Gerçeğe karşı gelen bir hikâye olmayınca keder de olmaz.

Ölüm korkusu sevgiye olan korkuyu maskeler. Biz bedenimizin ölümünden korktuğumuzu sanırız, halbuki aslında kimliğimizin ölmesinden korkmaktayızdır. Ama sorgulama sayesinde, ölümün sadece bir kavram olduğunu ve kimliğimizin de bir kavramdan ibaret olduğunu anladıkça, kim olduğumuzu fark etmeye başlarız. Bu, korkunun sonunu getirir.

Kaybetmek ayrı bir kavramdır. Torunum Race doğduğunda ben ameliyathanedeydim. İlk görüşte ona âşık oldum. Sonra da nefes almadığını fark ettim. Doktorun yüzünde endişeli bir ifade vardı ve hemen bebeğe müdahele etmeye başladı. Hemşireler prosedürün işe yaramadığını anladı ve odaya panik havası hâkim oldu. Yaptıkları hiçbir şey işe yaramıyordu – bebek nefes almıyordu. Bir an için Roxann gözlerimin içine baktı, ben de ona gülümsedim. Sonradan bana dedi ki: "Hani o yüzünde hep gördüğümüz gülümse var ya, anne? Senin bana öyle baktığını görünce içim huzurla doldu. Bebek nefes almıyordu ama bu beni rahatsız etmedi." Az sonra torunum nefesine kavuştu ve onun ağladığını duydum.

Benim onu sevmem için torunumun nefes alması gerekmiyordu ve bu çok hoşuma gitti. Nefes alması kimi ilgilendirirdi?

Beni değil. Nefes alsın ya da almasın ben onun yaşamının bir dakikasını bile kaçırmayacaktım. Tek bir nefes almadan tüm bir hayatı yaşadığını biliyordum. Ben gerçeğe bayılıyorum, fantezilere değil.

Gerçek hemen şimdi önümüzde olan bitendir.

Henry: Ölüme kızıyorum çünkü beni mahvediyor. Ölümden korkuyorum. Ölümü kabullenemiyorum. Ölüm bana yeniden doğma fırsatını tanımalı. Ölüm ıstırap verir. Ölüm yolun sonudur. Bir daha asla ölüm korkusunu yaşamak istemiyorum.

Katie: En baştan başlayalım. İlk yazdığını tekrar oku.

Henry: Ölüme kızıyorum çünkü beni mahvediyor.

Katie: Eğer korku içinde yaşamak istiyorsan kendine bir gelecek edin. Sen amma da berbat bir gelecek planlamışsın hayatım. Bir sonraki ifadeni ele alalım.

Henry: Ölümden korkuyorum.

Katie: Öldüğünde başına gelebilecek en kötü şey nedir? Biraz bununla oyalanalım.

Henry: Bedenimin ölümü.

Katie: Peki sonra ne olacak?

Henry: Bilmiyorum.

Katie: Peki olabilecek en kötü şeyin ne olduğunu düşünüyorsun?

Sen korkunç bir şeyler olacağını sanıyorsun. Nedir bunlar?

Henry: Ölüm yolun sonu, ben de bir daha dünyaya gelmeyeceğim. Ruh diye bir şey yok.

Katie: Eee, peki o zaman. Tekrar doğmuyorsun. Ruh yok. Şimdilik ortada hiçbir şey yok. Yani başına gelebilecek en kötü şey, hiçbir şey. Peki sonra?

Henry: Evet, ama bu ıstırap veriyor.

Katie: O zaman sana ıstırap veren, hiçbir şey.

Henry: Evet.

Katie: Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin? Hiçbir şey nasıl olur da acı verir? O nasıl bir şeye dönüşebilir? Hiçbir şey, hiçbir şeydir işte.

Henry: Ben bu hiçbir şeyi müthiş rahatsız, koskocaman bir karadelik gibi hayal ediyorum.

Katie: Pekâlâ, hiçbir şey bir karadelik diyelim. Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin? Ben doğru değildir demiyorum. Senin hikâyelerine ne kadar bağlı olduğunu biliyorum. Bu da şu eski karadelik hikâyesi.

Henry: Bence bu olabilecek en kötü şey.

Katie: Sonsuza kadar büyük kara, cehennem çukuru ateşi.

Henry: Evet. Ve kesinlikle Tanrı'ya sırt çevirmiş durumda.

Katie: Tanrı'dan tamamen kopuk. Sonsuza kadar bu büyük kapkara cehennem deliğinde alevler ve karanlık içinde. Sana sormak istiyorum, bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Henry: Hayır. Bilemem.

Katie: Bu düşünceye inandığında kendini nasıl hissediyorsun?

Henry: (Ağlayarak) Çok acı veriyor. Korkunç bu.

Katie: Hayatım, bana bakar mısın? Şu anda hissettiklerinle gerçekten temas halinde misin? Kendine bir bak. Karanlık cehennem deliği işte bu. Sen onun içindesin. Daha sonra olmayacak; sen kendi gelecekteki ölüm hikâyeni şu anda yaşıyorsun zaten. Bu yaşadığın korkudan daha kötüsü olamaz. Bu hikâyeden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun? Bak ben sana vazgeç demiyorum.

Henry: Evet.

Katie: Bu hikâyeyi sürdürmek için sana kendini cehennem ateşinde yanıyormuşsun gibi hissettirmeyen bir neden ver bana.

Henry: Veremem.

Katie: Bu hikâye olmasa sen nasıl biri olurdun? Zaten sen en kötüsünü şimdiden yaşıyorsun. Sorgulamadan hayal ediyorsun. Cehennemde kayıpsın. Çıkış yok.

Henry: Tanrı'dan uzağa itilmiş.

Katie: Evet, meleğim, yaşamında Tanrı farkındalığından uzağa düşüyorsun. Tanrı'dan sen kendini uzaklaştıramazsın; bu imkânsız.

Sen ancak bir süreliğine kendi içindeki Tanrı farkındalığından uzağa düşebilirsin. Bu eski puta, hani senin şu karadelik hikâyene taptığın sürece içinde Tanrı farkındalığına yer yok. Sen bir çocuk gibi tüm masumiyetinle bu hikâyeye tapınıyorsun. Bir sonraki ifadene bakalım.

Henry: Ölümden korkuyorum.

Katie: Anlıyorum. Ama kimse ölümden korkmaz; herkes

ölüm hakkında kendi uydurdukları hikâyeden korkar. Ölümün ne olduğu hakkında düşündüklerine baksana. Sen ölümü değil kendi hayatını tarif ediyorsun. Bu senin hayat hikâyen.

Henry: Hmmm! Evet.

Katie: Bir sonraki ifadene bakalım.

Henry: Ölümü kabullenemiyorum.

Katie: Bu doğru mu?

Henry: Şey, evet. Kabullenmekte epeyce zorlanıyorum.

Katie: Ölümü kabullenemediğinin doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Henry: Ölümün mümkün olduğuna inanmak zor.

Katie: Sen ölümü düşünmediğinde onu tamamen kabulleniyorsun.

Hiç o konuda endişelenmiyorsun. Ayağını düşün.

Henry: Tamam.

Katie: Sen onu düşünmeden evvel bir ayağın var mıydı? Neredeydi? Düşünce olmayınca ayak da yok. Ölüm düşüncesi olmayınca ölüm de yok.

Henry: Gerçekten mi? Bu kadar basit olabileceğine inanamıyorum.

Katie: "Ölümü kabullenemiyorum" düşüncesine inandığında nasıl tepki veriyor, kendini nasıl hissediyorsun?

Henry: Çaresiz. Korkmuş.

Katie: Yaşamında "Ölümü kabullenemiyorum" hikâyesi olmasa nasıl birisi olurdun?

Henry: Bu düşünce olmasa yaşamım nasıl olurdu? Daha güzel olurdu.

Katie: "Ölümü kabullenemiyorum" – tersine çevir.

Henry: Ölümü kabullenebiliyorum.

Katie: Bunu herkes yapabilir. Yapar da zaten. Ölüm bir karar meselesi değildir. Hiç ümit olmadığını bilen insanlar özgürdür. Bu karar kimsenin elinde değildir. Bu hep böyleydi, ama bazılarının farkına varmak için beden olarak ölmeleri gerekiyor. O nedenle ölüm döşeklerinde gülümsüyorlar. Hayatta arayıp da bulamadıkları her şey ölümde var. Kontrolde, sorumlu olma kaygısı bitiyor.

Seçenek olmayınca korku da yok. Ve bu huzur veriyor. İnsanlar eve döndüklerini ve aslında orayı hiç terk etmemiş olduklarını fark ediyorlar.

Henry: Bu kontrolü kaybetme korkusu çok güçlü. Aşk korkusu da öyle. Hepsi birbiriyle bağlantılı.

Katie: Kontrolü kaybedebileceğini düşünmek çok ürkütücüdür, zaten kontrolün asla sende olmamasına rağmen. Bu, fantezilerin ölümü ve gerçeğin doğumu oluyor. Bir sonraki ifadeye bakalım.

Henry: Ölüm bana yeniden doğma fırsatını tanımalı.

Katie: "Sen yeniden doğmalısın" – bunun doğru olduğunu gerçekten bilebilir misin? Gelecekle ilgili bir hikâyeye daha hoş geldin.

Henry: Hayır. Doğru mu bilemem.

Katie: Sen bu işi bu sefer bile sevmedin. Niye tekrar yapmak istiyorsun? (Henry gülüyor.) "Tüh be, burası da amma karanlık bir delikmiş. Hmmm, galiba geri dönmek istiyorum ben."

(Seyirciler gülüyor.) "Geri gelmek istiyorsun" – bu doğru mu?

Henry: (Gülerek) Hayır, değil. Yeniden doğmak istemiyorum. Bu bir hataydı.

Katie: "Yeniden doğarız" – bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Henry: Hayır. Ben bunun böyle olduğunu sadece duydum ve okudum.

Katie: Bu düşünceyi düşününce nasıl tepki veriyorsun?

Henry: Şimdi yaptıklarım konusunda endişeleniyorum, çünkü daha sonra bunları telaş etmek durumunda kalabileceğimi sanıyorum ve hatta cezalandırılabilirim ya da yaşamım boyunca çok insanı incittiğim için en azından sonraki yaşamlarımda çok acı çekebilirim. Bir sürü kötü karma edindiğimden, bu hayatta işleri berbat etmiş olabileceğimden ve bu nedenle hep daha ilkel yaşam biçimleri olarak dünyaya geleceğimden korkuyorum.

Katie: Yeniden doğma fikri olmasa sen nasıl birisi olurdun?

Henry: Daha cesur. Daha özgür.

Katie: Bazı insanlar için yeniden doğma kavramı yararlı olabilir, ama bana kalırsa, bir tek düşünce dışında hiçbir şey yeniden doğmaz: "Ben. Benim. Ben kadınım. Ben çocuklu bir kadınım." Ve işte böyle, sonsuza dek. Karmayı sona mı erdirmek istiyorsun? Çok basit. "Ben." "Ben varım" – bu doğru mu? Bu hikâye olmasa ben nasıl biri olurdum? Hiç karma falan olmadan. Böylece bir sonraki yaşamı hevesle beklerim ve o işte şimdi başlıyor. Adı da "şimdi". Bir sonraki ifadeye bakalım.

Henry: Ölüm acı verir.

Katie: Bunun doğru olduğunu gerçekten bilebilir misin?

Henry: Bilemem.

Katie: Ölümün acı verdiği düşüncesine inanınca kendini nasıl hissediyorsun?

Henry: Şimdi aptalca geliyor.

Katie: "Ölüm acı verir" – tersine çevir. "Benim düşüncelerim..."

Henry: Benim düşüncelerim acı veriyor.

Katie: Bu daha doğru değil mi?

Henry: Evet. Evet.

Katie: Ölüm asla o kadar acımasız değildir. Ölüm sadece düşüncelerin sona ermesi oluyor. Araştırmadan hayal kurmak acı veriyor, bazen. Bir sonrakine bakalım.

Henry: Ölüm yolun sonudur.

Katie: (Gülerek) Bu da iyi! Bunun doğru olduğunu gerçekten bilebilir misin?

Henry: Bilemem.

Katie: Bu senin en sevdiğin konu değil mi? (Seyirciler gülüyor.) Bu düşünceyi düşündüğünde nasıl tepki veriyorsun?

Henry: Şimdiye kadar hep korktum.

Katie: "Ölüm yolun sonudur" – tersine çevir.

Henry: Benim düşüncelerim yolun sonudur.

Katie: Başı, ortası, sonu. (Henry ve seyirciler gülüyor.) Hepsi. Sen nasıl ölüneceğini gayet iyi biliyorsun. Gece hiç hemen deliksiz bir uykuya daldığın olmadı mı?

Henry: Evet, daldım.

Katie: İşte budur. Rüyasız bir uyku. Sen bunu gayet güzel yapıyorsun. Gece uyuyorsun, sonra gözlerini açıyorsun ve hâlâ ortada hiçbir şey yok, kimse uyanık değil. Hikâye "Ben" ile başlamadan önce kimse aslında yaşamaz. Yaşam bu noktada başlar, düşündüğün ilk sözcükle. Bundan önce sen yoksun, dünya da yok. Bunu yaşamının her gününde yapıyorsun. "Ben" olarak kimlik uyanır.

"Ben" Henry'yim. "Ben" dişlerimi fırçalamalıyım. "Ben" işe geç kalıyorum. "Benim" bugün yapacak bir sürü işim var. Bundan önce hiç kimse, hiçbir şey, hiçbir karadelik yok, sadece kendini huzur olarak tanımlamayan bir huzur var ortada. Sen gayet güzel ölüyorsun, hayatım. Gayet güzel de doğuyorsun. İşler zorlaşırsa sorgulamaya sahipsin. Şimdi son ifadene bakalım.

Henry: Bir daha asla ölüm korkusunu yaşamak istemiyorum.

Katie: "Razıyım..."

Henry: Tekrar ölüm korkusunu yaşamaya razıyım.

Katie: Şimdi bu konuda ne yapacağını biliyorsun. Bir dene bakalım. "Hevesle bekliyorum..."

Henry: (Gülerek) Tekrar ölüm korkusunu yaşamayı hevesle bekliyorum. Elimden geleni yapacağım.

Katie: Güzel. Sorgulamanın seni izleyemeyeceği hiçbir yer, hiçbir karadelik yoktur. Sen onu bir süreliğine beslersen sorgulama senin içinde yaşar. Sonra kendine ait bir yaşamı olur ve otomatikman o seni besler. Bundan sonra da sana başa

çıkamayacağın kadar ıstırap verilmez. Asla baş edebileceğinden fazlasıyla karşılaşmazsın. Bu garantidir. Ölümle ilgili deneyimler hep zihinseldir. İnsanlar öldüğünde bu o kadar harika bir şey oluyor ki geri gelip

sana anlatmıyorlar. Öyle harika ki bu zahmete girmiyorlar. (Kahkahalar) Sorgulamanın amacı budur. Pekalâ, tatlım, sen ölüm korkusunu dört gözle bekle. Eğer gerçeği seviyorsan kendini özgür bırak.

Bombalar Düşüyor

Altmış yedi yaşında Hollandalı bir adamla yapılan bir sonraki diyalog, araştırılmamış bir hikâyenin gücünü ve neredeyse tüm bir yaşam boyunca düşünce ve davranışlarımızı etkileyebildiğini gösteriyor.

Avrupa'daki Çalışma okullarımdan birine katılan Alman bir adamın tepesine bombalar düşmüş. 1945'te Sovyet birlikleri Berlin'i işgal ettiğinde o altı yaşındaymış. Bombalardan canlı kurtulan tüm diğer çocuk, kadın ve yaşlılarla birlikte askerler tarafından toplanıp bir sığınağa yerleştirilmiş. Askerlerin çocuklara oyuncak niyetine verdiği el bombalarından biriyle oynadığını hatırlıyor. Çocuklardan birinin bir bombanın pimini çekişini ve bomba patlayınca çocuğun kolunun kopuşunu izlemiş. Çocuklardan çoğu yaralanmış, onların çığlıklarını, yaralı yüzlerini, uçuşan uzuvları hatırlıyor. Yanında yatan altı yaşında bir kız çocuğunun bir askerin tecavüzüne uğrayışını da anımsıyor ve bana geceler boyu barakalarda tecavüze uğrayan

kadınların çığlıklarının hâlâ kulaklarında olduğunu söyledi. Tüm yaşamının altı yaşında bir çocuğun deneyimlerinin baskısı altında olduğunu söyledi; okula gelme nedeni kendi içinde derinlere inip karabasanlarını çözmek ve tekrar huzur yolunu bulmaktı.

Aynı okulda ana-babası Dachau'dan canlı kurtulmuş Yahudi bir kadın vardı. Çocukken onun da geceleri çığlıklarla doluymuş..

Babası sık sık gece yarısı çığlıklar atarak uyanır ve saatlerce evde ağlayıp inleyerek volta atarmış. Çoğu gece annesi de uyanır ve babasının inlemelerine katılırmış. Ebeveynlerinin karabasanı böylece onun da karabasanı haline gelmiş. Ona kollarında toplama kampında dövmeyle kazınan numara olmayan kişilere güvenmemesi öğretilmişti. En az Alman adam kadar travma yaşamıştı.

Okulda birkaç gün geçirdikten ve hikâyelerini dinledikten sonra bir çalışma için bu iki insanı bir araya getirdim. Çalışma formlarına 2. Dünya Savaşı'nda karşı cephelerdeki düşman askerleriyle ilgili yargılarını yazmışlardı. Birbirlerine çalışmayı uyguladılar. Bu iki düşünce kurbanının dost olmasını izlemek çok hoşuma gitti.

Aşağıdaki diyalogda, Willem elli yılı aşkın süredir içinde tuttuğu çocukluk korkularını inceliyor. Henüz olabilecek en kötü şeye bakmaya hazır olmasa da, bazı önemli saptmalarda bulunuyor.

Dürüst bir sorgulamadan sonra neler elde ettiğimizi ya da

üzerimizde nasıl bir etkisi olacağını bilemeyiz. Etkiyi fark etmeyebiliriz bile. Bu bizi ilgilendirmez zaten.

Willem: Savaştan hoşlanmıyorum çünkü bana büyük terör ve korku yaşattı. Bana ne kadar güvensiz bir var oluşum olduğunu gösterdi. Savaşta hep açtım. Ona ihtiyacım olduğunda babam yanımda değildi. Birçok kez geceyi sığınakta geçirmek zorunda kaldım.

Katie: Güzel. Kaç yaşındaydın peki?

Willem: Savaş başladığında altı yaşındaydım, bittiğinde ise on iki.

Katie: Şu "Savaş bana büyük terör ve korku yaşattı," ifadesine bakalım. Şimdi yaşadığın en kötü âna geri gidelim, açken, korkarken ve babasız kaldığın döneme. O zaman kaç yaşındaydın?

Willem: On iki.

Katie: Peki neredesin? Şimdi on iki yaşındaki insanla konuşuyorum.

Willem: Okuldan eve geliyorum, bombaları duyuyorum, sonra bir eve sığınıyorum ve ev tepeme çöküyor. Evin damı başıma çöküyor.

Katie: Sonra neler oluyor?

Willem: Önce öldüğümü sandım, sonra hayatta olduğumu anladım ve yıkıntıların arasından sürünerek çıkıp kaçtım.

Katie: Kaçtıktan sonra ne oldu?

Willem: Sokağın aşağısına koşup bir fırına girdim. Sonra oradan çıkıp bir kiliseye girdim, "Belki burada güvende olurum," diye düşünüyordum. Sonra da diğer yaralılarla birlikte beni de bir kamyona koydular.

Katie: Yaralı mıydın?

Willem: Hayır, ama beyin sarsıntısı geçirmiştim.

Katie: Tamam. On iki yaşındaki çocuğa şunu sormak istiyorum: Yaşadığın en kötü an hangisiydi? Bombaları duyduğunda mı? Ev tepene yıkıldığında mı?

Willem: Evin yıkılması.

Katie: Evet. Peki ev yıkılırken düşünceleri dışında o küçük çocuğa bir şey oldu mu? Düşüncelerinin dışında işler yolunda mıydı? Gerçek neydi?

Willem: Şimdi, bir yetişkin olarak, yolunda olduğunu söyleyebilirim çünkü oradan canlı çıktım. Ama çocuk olarak yolunda olmadığını söyleyebilirim.

Katie: Anlıyorum. Şimdi yine o çocuğa soruyorum. Yıkılmakta olan eve bakmanı istiyorum. Yıkılıyor. Sen iyi misin?

Willem: Evet. Hâlâ hayattayım.

Katie: Peki sonra ev başına yıkıldığında sen iyi misin? Gerçek nedir?

Willem: Hâlâ hayattayım.

Katie: Şimdi sürünerek evden dışarı çıkıyorsun. Bana gerçeği söyle, küçük çocuk. İyi misin?

Willem: (Uzun bir aradan sonra) Yaşıyorum.

Katie: Peki, yine çocuğa soruyorum, yolunda olmayan bir

şeyler var mı?

Willem: Üvey annemle erkek kardeşlerimin hayatta olup olmadıklarını bilmiyorum.

Katie: Güzel. Peki bu düşünce dışında iyi misin?

Willem: (Duraksayarak) Hayattayım, bu da iyi, duruma bakılacak olursa.

Katie: Annenle ailenin hikâyesi olmasa, sen iyi olur muydun? Sadece hayatta kalmaktan bahsetmiyorum. On iki yaşındaki çocuğa bak.

Willem: Paniğe kapılmış olduğum halde iyi olduğumu söyleyebilirim. Yaşıyordum ve o evden canlı olarak kurtulmuştum.

Katie: Şimdi gözlerini kapat. Küçük çocuktan uzaklaş. Belli bir mesafeden onu izle. Ev tepsine yıkılıken onu seyret. Şimdi sürünerek dışarı çıkarken izle. Senin hikâyen, bomba ve ana-babanın hikâyesi olmadan bak ona. Hikâyeni hiç katmadan ona bak. Hikâyeni sonra geri alabilirsin. Şimdilik çocuğa hikâye olmaksızın bak.

Onun yanında ol. Ta içinde her şeyin yolunda olduğunu hissettiğini duyabiliyor musun?

Willem: Hmmm!

Katie: Evet, hayatım, sen bombaların seni ve aileni nasıl yok edeceğinin hikâyesini anlatıyorsun ve bununla kendi kendini korkutuyorsun. Küçük çocuklar zihnin nasıl çalıştığını bilmezler. Onları korkutanın sadece bir hikâye olduğunu bilemezler.

Willem: Ben de bilmiyordum.

Katie: Ev yıkıldı, damı başına çöktü, beyin sarsıntısı geçirdin,

sürünerek dışarı çıktın, bir fırına girdin, bir kiliseye sığındın. Gerçek bizim kendi hikâyelerimizden çok daha merhametli oluyor. "Babama ihtiyacım var. Ailemin tepesine bomba düştü mü? Annemle babam yaşıyor mu? Onları bir daha görebilecek miyim? Onlarsız nasıl yaşarım?"

Willem: Hmmm!

Katie: Geri gidip yeniden o çocukla yeniden birlikte olmak isterim, çünkü bugün o hâlâ burada karşımda oturuyor. "Bomba düşecek ve ailemi öldürecek" hikâyesi evin senin tepene çökmesinden çok daha fazla terör ve acıya neden oluyor. Sen ev tepene çökerken bunu hissetmemişsindir bile, değil mi?

Willem: Sanırım etmedim, çünkü çok korkuyordum.

Katie: Peki hayatım sen bu hikâyeyi kaç kez yaşadın? Kaç sene boyunca?

Willem: Çok sık.

Katie: Daha sonra kaç tane bombanın sesini duymuştun?

Willem: Ondan sonra iki hafta daha bombalandık.

Katie: Yani bunu aslında iki hafta boyunca yaşadın, peki zihninde kaç yıl boyunca canlandırdın?

Willem: Elli beş.

Katie: Yani bombalar elli beş yıldır senin içinde düşüp duruyor. Ama gerçekte bu, altı yılın bir bölümünde yaşandı.

Willem: Evet.

Katie: O zaman kim daha acımasız, sen mi savaş mı?

Willem: Hmmm!

Katie: Hanginiz hiç ara vermeksizin savaşıyor? Bu hikâyeye

inandığında nasıl tepki veriyorsun?

Willem: Korkuyorum.

Katie: Bir de bu hikâyeye inandığında nasıl yaşadığına bir bak. Elli beş yıldır ne ev yıkılıyor ne de bombalar düşüyor ama sen korkuyorsun. Bu küçük çocuğun hikâyesinden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun?

Willem: Ah, evet.

Katie: Hikâye olmasa sen nasıl biri olurdun?

Willem: Özgür olurdum, sanırım korkudan kurtulurdum, özellikle korkudan kurtulurdum.

Katie: Evet, bence de. Yine on iki yaşındaki çocuk ile konuşmak istiyorum. Babana ihtiyacın olduğu doğru mu? Sana gerçeği soruyorum.

Willem: Ben babasız yetiştim.

Katie: O zaman, ona ihtiyacın olduğu gerçekten doğru mu? Onunla yeniden karşılaşana kadar annene ihtiyacın olduğu doğru mu? Gerçekten?

Willem: Hayır.

Katie: Açken yiyeceğe ihtiyacın olduğu doğru mu?

Willem: Hayır. Açlıktan ölmedim.

Katie: Annene ihtiyacın olduğu, babana ihtiyacın olduğu, bir eve ihtiyacın olduğu, yiyeceğe ihtiyacın olduğu hikâyesini sürdürmek için sende stres yaratmayan bir neden bulabilir misin?

Willem: Kendimi kurban gibi hissedebilmek.

Katie: Ama bu çok stresli. Stres sende bu çok eski hikâyenin

yaptığı tek etki, üstelik doğru da değil. "Anneme ihtiyacım vardı."

Doğru değil. "Babama ihtiyacım vardı." Doğru değil. Duyabiliyor musun? Eğer bir kurban olmasan nasıl yaşardın?

Willem: Çok daha özgür olurdum.

Katie: Sığınaktaki on iki yaşındaki çocuk, "Anneme ihtiyacım var, babama ihtiyacım var, eve ihtiyacım var, yiyeceğe ihtiyacım var," hikâyesinden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun?

Willem: Evet.

Katie: İhtiyacımız olan her şeyin her zaman bizimle olduğunu anlamaktan bizi bir tek hikâyemiz alıkoyar. İfadeni tersine çevirebilir misin? İfadeyi tekrar oku.

Willem: Savaştan hoşlanmıyorum çünkü bana büyük terör ve korku yaşattı.

Katie: "Düşüncelerimden hoşlanmıyorum..."

Willem: Savaş hakkındaki düşüncelerimden hoşlanmıyorum çünkü bana büyük terör ve korku yaşattılar.

Katie: Evet. Gerçekte başına gelen en kötü şey bir beyin sarsıntısıydı. Şimdi yavaşça bir sonraki ifadeye geçelim.

Willem: Savaş yerine sözlü tartışmalar yapılmalı.

Katie: Bunun doğru olduğunu gerçekten bilebilir misin? Sen elli beş yıldır zihinsel bir tartışma yaşıyorsun! (Willem gülüyor.) Ve savaş hâlâ bitmedi – senin içinde.

Willem: Hmmm!

Katie: "Savaş olmamalı," düşüncesini düşündüğünde nasıl

tepki veriyorsun? Elli beş yıl boyunca bu düşünceyi düşünüp de gazetede savaş haberlerini okudukça nasıl bir hayat yaşadın sen?

Willem: Sıkıntı çekiyorum, hayal kırıklığı yaşıyorum, bazen de çaresizliğe kapılıyorum. Çatışmaları barışçıl bir şekilde halletmeye çalışıyorum ama bunda pek başarılı olamıyorum.

Katie: Yani gerçek şu ki, dünyada ve senin içinde savaş olmaya devam ediyor ve senin zihnindeki "Savaş olmamalı" hikâyesiyle bu gerçek çatışıyor. Bu hikâye olmasa sen nasıl birisi olurdun?

Willem: Bu fikre saplanmasam sorunlarla daha kolayca başa çıkabilirim.

Katie: Evet. Gerçekle olan savaşın sona erer o zaman. Sesini duyuran birisi olurdun, savaşın gerçekte nasıl sona erdirileceğini anlatan bir barış adamı – güvenilecek birisi. Bir sonraki ifadene bakalım.

Willem: Uluslararası sorunlar barışçıl yöntemlerle çözülmeli. Tersine çevireyim mi?

Katie: Evet.

Willem: Kendi içimdeki sorunlar barışçıl yöntemlerle çözülmeli.

Katie: Evet, sorgulama yoluyla. Böylece kendi sorunlarını barış içinde çözmeyi öğrenir, sonra da bize öğretirsin. Korku sadece korkuyu öğretir. Sadece barış bize barışı öğretebilir. Bir sonraki ifadeye bakalım.

Willem: Savaş bir sürü insanın hayatını mahvediyor ve dün-

yadaki kaynakları büyük ölçüde yok ediyor. Ailelere müthiş üzüntü ve acılar yaşatıyor. Acımasız, vahşi ve korkunç.

Katie: Bunu okurken tersine çevirmeyi de duyabiliyor musun? Kulağına geliyor mu? Bakalım nasıl olacak. Tersine çevir ve her tarafına kendini koy.

Willem: Kendimi mi koyayım?..

Katie: "Düşüncelerim mahvediyor..."

Willem: Düşüncelerim hayatımın pek çoğunu mahvediyor ve kendi kaynaklarımı büyük ölçüde yok ediyor.

Katie: Evet. Kendi içinde savaş hikâyeni her anlattığında en önemli kaynakların azalıyor: huzurun ve mutluluğun. Peki bir sonraki? Tersine çevir.

Willem: Kendi aileme müthiş üzüntü ve acılar yaşatıyorum.

Katie: Evet. Eve içinde bu hikâye ile geldiğinde ailene ne kadar üzüntü getirmiş oluyorsun?

Willem: Bunu kabullenmek zor.

Katie: Ben ortada bomba falan göremiyorum. Son elli beş yıldır beyninin içi dışında senin hiçbir yerine bomba düşmedi. Bunu kabullenmekten daha zor olan tek bir şey var, o da kabullenmemek.

Biz farkında olsak da olmasak da her şeyi gerçekler yönetir. Hemen huzura kavuşmamızı da hikâyelerimiz engeller. "Annene ihtiyacın vardı" – bu doğru mu?

Willem: Onsuz da hayatta kalabildim.

Katie: Evet ya da hayır diyerek ilerleyelim ve görelim. "Annene ihtiyacın vardı" – bu gerçekten doğru mu?

Willem: Hayır.

Katie: "Babana ihtiyacın vardı" – bu doğru mu?

Willem: Hayır.

Katie: Bunu hisset. Gözlerini kapat. O küçük çocuğun nasıl kendini kolladığını izle. Ona hikâyen olmaksızın bak. (Uzun duraksama.

Sonunda Willem gülümsüyor.) Ben de aynı şekilde hikâyemden vazgeçtim, eski acı dolu yaşamımdan da. Ve terörle iç savaşın diğer yüzünde harika bir yaşam keşfettim. Benim kendime ve aileme açtığım savaş en beter bombadan daha beterdi. Ve belli bir noktada kendimi bombalamaktan vazgeçtim. Bu Çalışma'yı yapmaya başladım. Soruları basit bir evet ya da hayır ile cevapladım. Cevaplarla zaman geçirdim, içselleşmelerini bekledim ve özgürlüğe kavuştum. Bir sonraki ifadene bakalım.

Willem: Bir daha asla tepeme bombaların düşmesini, tutsak olmayı ya da açlık çekmeyi yaşamak istemiyorum.

Katie: Hikâyeyi tekrar yaşayabilirsin. Ve eğer ana-babasına ihtiyaç duyan zavallı küçük çocuğun hikâyesini anlatırken içinde huzur ya da neşe hissedemezsen o zaman yeniden Çalışma'yı yapmanın vakti gelmiş demektir. Bu hikâye senin armağanın. Onu korkusuzca yaşayabildiğinde Çalışma tamamlanmış olacak. Kendi içindeki savaşı sona erdirecek tek bir kişi var, o da sensin. İçindeki o bombalar senin üzerine düşüyor. Şimdi tersine çevirelim. "Ben razıyım..."

Willem: Ben tepeme bombaların düşmesine razıyım.

Katie: Sadece düşüncelerinde bile olsa. Bombalar dışarıdan gelmiyor; onlar sadece senin içinden gelebilirler. Peki, "Hevesle bekliyorum..."

Willem: Bunu söylemek zor.

Katie: Başıma gelebilecek en kötü şeyi hevesle bekliyorum, çünkü bu bana şimdiye dek anlayışla karşılamamış olduğum her neyse onu gösterecek. Ben gerçeğin gücünü biliyorum.

Willem: Ben tekrar tepeme bombaların düşmesini ve açlık hissetmeyi hevesle bekliyorum. Açlık o kadar kötü değil. (Duraksama) Henüz bunu hissedemiyorum. Belki zamanla olur.

Katie: Şimdi hissetmen gerekmiyor ki. Sorun yok. Bombaların düşmesini henüz hevesle beklememen iyi bir şey; bunu itiraf ederek biraz rahatlamış oluyorsun. Bir dahaki sefere bu hikâye ortaya çıktığında çok hoşuna gidecek bir şeyler yaşayabilirsin. Bugün yaşadığın süreç bundan günler, hatta haftalar sonra seni ele geçirebilir. Bakarsın kafana balyoz gibi iner ya da hiç hissetmeyebilirsin bile. Her halükârda bunu dört gözle bekle. Otur ve geri kalanları yaz. Elli beş yıllık bir hayaleti zihninde parçalamak kolay değil.

Cesaretin için teşekkür ederim, hayatım.

Annem Tacizi Engellemedi

Yaşadıkları tecavüz veya taciz hakkında kendi azap yüklü düşünceleri tarafından kapana kısılmış (çoğu kadın) yüzlerce

insanla çalıştım. Çoğu hâlâ geçmişle ilgili düşünceleri yüzünden her gün acı çekiyorlar. Defalarca bilmeden iyileşmelerini engellemesine izin verdikleri engelleri sorgulama sayesinde aştıklarını gördüm. Dört soru ve tersine çevirme sayesinde kendileri dışında kimsenin onlara gösteremeyeceği şeyi görüyorlar: yani şimdiki acılarını kendi kendilerine yaşattıklarını. Bu farkındalığa erişirken de özgürlüklerine kavuşmaya başlıyorlar.

Bir sonraki diyalogdaki ifadelerden her birinin geçmişte yaşanmış bir olayla ilgili olduğuna dikkat edin. Gerçekte, geçmişte nasıl bir acı yaşamış olursak olalım o olayla ilgili duyduğumuz acıyı şimdiki zamanda yaratırız. Sorgulama bu şimdiki acıyı ele alır. Ben Diane'i olayın yaşandığı sahneye geri götürüyor olsam ve o korku dolu anlarda yaşıyormuşçasına soruları cevaplasa da, aslında asla şimdiki zamanın güvenli ortamından ayrılmıyor.

Bu diyaloğu okurken ve sizi acınızdan kurtarabilecek cevapları düşünürken aranızda benzer deneyimler yaşamış olanları kendilerine karşı merhametli olmaya davet ediyorum. Eğer herhangi bir noktada devam edemeyecek gibi olursanız, bir süreliğine konuşmayı okumayı bırakın. Hazır olunca geri dönersiniz.

Benim bu soruları sorarken asla vahşeti ya da en ufak bir acımasızlığı desteklemediğimi lütfen anlayın. Burada mesele suçlu olan kişi değil. Benim odak noktam karşımda oturan insandır ve sadece onun özgürlüğüyle ilgileniyorum.

Eğer geçmişte bu tip bir tacize maruz kaldıysanız sorgulamanızın iki bölümüne daha çok zaman ayırmanızı öneriyorum. Kendinize üçüncü soruyu sorduktan ve düşüncenizin neticesinde doğan acının farkına vardıktan sonra, Diane'e sorduğum ekstra soruları sorun: Bu kaç kez başınıza geldi? Olayı kaç kez kafanızda tekrar tekrar yaşadınız? İkinci olarak, olayda ne kadar küçük olursa olsun kendi rolünüzü keşfettikten sonra –sevgiden ya da daha fazla zarara uğrama korkusundan size yapılana masumca boyun eğmeniz– bu role sahip çıkmanın size nasıl bir güç sağladığını ve bunu reddetmenin size nasıl bir acı verdiğini hissedin.

Sonra kendinize yaşatmış olabileceğiniz acılardan dolayı kendinizi affetmek için zaman ayırın. Bundan sonra geriye kalan kimlikte kurban rolüne hiç yer olmadığını görebilirsiniz.

Diane: Anneme kızgınım çünkü üvey babamın beni taciz etmesine izin verdi ve neler olduğunu bildiği halde bunu durdurmak için asla bir şey yapmadı.

Katie: Demek "Olan biteni biliyordu" – bu doğru mu?

Diane: Evet.

Katie: Gerçekten doğru mu? Ona sordun mu? Evet ya da hayır?

Diane: Hayır.

Katie: Annen tacizi gördü mü?

Diane: Hayır.

Katie: Adam ona anlattı mı?

Diane: Hayır, ama diğer üç kız anlattı, onlar da tacize uğruyordu.

Katie: Annene kocasının seni taciz ettiğini mi söylediler?

Diane: Hayır. Kendilerini taciz ettiğini anlattılar.

Katie: Peki, "Annen onun seni taciz ettiğini biliyordu" – bu doğru mu? Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin? Burada oyun oynamak istemiyorum. Varmak istediğim nokta şu: Evet, muhtemelen annen bu sonuca varmıştı, kızlar tarafından uyarıldı ve evet, büyük ihtimalle kocasının bunu yapacak kapasitede olduğunun da farkındaydı. Bunların hiçbirini önemsememezlik etmiyorum; bunu bilmeni isterim. Ama "Annen adamın seni taciz ettiğini biliyordu" – bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Diane: Hayır.

Katie: Sana bunu kolaylıkla tahmin edebilir miydi, diye sormuyorum. Ama bazen insan ortada bir şeyler döndüğünü düşünür fakat tam da emin olamaz ve hiç o işi karıştırmaz, çünkü aslında gerçeği bilmek istemez, bu onun için çok korkunç olacaktır. Hiç bu tip bir deneyim yaşadın mı?

Diane: Evet. Yaşadım.

Katie: Ben de yaşadım. Bu da bizi durumu anlayabileceğimiz bir pozisyona sokuyor. Birisinin nasıl bu şekilde yaşayabileceğini anlıyorum çünkü ben de bir zamanlar pek çok bakımdan öyle yaşıyordum. "Olan biteni biliyordu ve hiçbir şey yapmadı," diye düşündüğünde nasıl tepki veriyorsun?

Diane: Öfkeleniyorum.

Katie: Peki böyle düşündüğünde annene nasıl davranıyorsun?

Diane: Onunla konuşmuyorum. Onu suç ortağı olarak görüyorum.

Kendi işini görmek için beni kullandığını görüyorum. Ondan nefret ediyorum ve onunla hiçbir ilişkim olsun istemiyorum.

Katie: Peki onu bu şekilde görmek sana kendini nasıl hissettiriyor?

Annesizlik nasıl oluyor?

Diane: Çok üzücü. Çok yalnız.

Katie: "Olan biteni biliyordu ve hiçbir şey yapmadı" düşüncesi olmasa sen nasıl birisi olurdun?

Diane: Huzurlu.

Katie: "Olan biteni biliyordu ve hiçbir şey yapmadı" – tersine çevir. "Ben..."

Diane: Ben neler olup bittiğini biliyordum ve hiçbir şey yapmadım.

Katie: Bu orijinali kadar ya da daha doğru olabilir mi? Ona hiç anlattın mı? Kimseye anlattın mı?

Diane: Hayır.

Katie: Bunun bir nedeni olmalı. Annene anlatmak isteyip de anlatmadığında aklından neler geçiyordu?

Diane: Ablamın dayak yediğini görüyordum.

Katie: Üvey babandan mı?

Diane: Evet. Ablam "Bizi taciz ediyorsun," diyecek kadar cesurdu.

Annemse orada öyle oturdu.

Katie: Ablan dayak yerken.

Diane: (Hıçkırarak) Ve ben bunların nasıl üstesinden geleceğimi bilmiyorum. Nasıl yapacağımı bilmiyorum...

Katie: Tatlım, işte bu nedenle bugün bu koltukta oturuyorsun ya -nasıl sorgulama yapacağını ve ıstıraptan kurtulacağını öğrenmek için. Şimdi bu ameliyata kaldığımız yerden devam edelim. Ablan konuştuğu için dayak yediğinde sen kaç yaşındaydın?

Diane: Sekiz.

Katie: Tamam, şimdi senin sekiz yaşındaki halinle konuşacağım.

Ufaklık, "Annene söylersen, sen de dayak yiyeceksin" – bunun doğru olduğunu gerçekten bilebilir misin? Ben doğru değil demiyorum. Bu sadece bir soru.

Diane: Evet.

Katie: Öyle görünüyor küçük kız; elinde kanıt var. Ben senden daha derine inmeni rica ediyorum. Gerçeği söylersen dayak yiyeceğini gerçekten bilebilir misin? İstersen evet cevabı ile hareket edelim; şimdilik cevabın bu, ben de buna saygı duyuyorum. Bunun doğru olduğu yönünde elinde kanıt var gibi gözüküyor. Peki, küçük kız, bunun senin başına da geleceğini gerçekten bilebilir misin? (Uzun bir ara) Her iki cevap da eşit, tatlım.

Diane: Olabilecek tek şey buydu, diye düşünüyorum. Ya beni döverdi ya da evden kovardı.

Katie: O zaman cevabın hayır. Senden şimdi başla bir seçenek olduğunu duyuyorum. Buna bir bakalım, tamam mı? Peki, küçük kız, "Anlatırsan evden kovulacaksın" – bunun doğru olduğunu gerçekten bilebilir misin?

Diane: Hangisinin daha kötü olacağını bilemiyorum – kalmak mı gitmek mi.

Katie: Dayak yemek ya da evden kovulmak. "Konuşursam ya dayak yiyeceğim ya da evden kovulacağım" diye düşündüğünde nasıl tepki veriyorsun?

Diane: Korkuyorum. Ve kimseye bir şey söylemiyorum.

Katie: Sonra neler oluyor?

Diane: Kendi içime kapanıyorum. Ne yapmak istediğim konusunda karar veremiyorum. Hiçbir şey söylemiyorum.

Katie: Evet ve hiçbir şey söylemediğinde neler oluyor?

Diane: Adam odama geliyor ve ben yine bir şey söylemiyorum.

Katie: Peki sonra ne oluyor?

Diane: Adam tacize devam ediyor.

Katie: Evet canım, taciz sürüyor. Bu iş bir doğru ya da yanlış ile ilgili değil. Şimdi sadece olaya bakıyoruz. Taciz sürüyor. Neler oluyordu, hayatım?

Diane: Cinsel taciz.

Katie: İçine girme var mıydı?

Diane: Evet.

Katie: Peki, küçük kız, "Konuşursam ya dayak yiyeceğim ya da evden kovulacağım" düşüncesinden vazgeçmek için

bir neden görebiliyor musun? Ben sana vazgeçmeni söylemiyorum. Susma kararın senin hayatını kurtarmış olabilir. Biz burada sadece araştırıyoruz.

Diane: Bir neden göremiyorum. O kararı nasıl alacağımı bilmiyorum. Adam odama gelmeye devam etti. Hiç durmuyordu.

Katie: Peki meleğim, bunu anlıyorum. Demek odana gelmeye devam etti. Tekrar geri gidelim. Odana ne sıklıkla geliyordu?

Diane: Annem evde olmadığında.

Katie: Evet. Peki, ayda bir mi? Haftada bir mi? Bunu kesin olarak bilmenin imkânsız olduğunu biliyorum. Ama sana hangi sıklıktaymış gibi geliyordu?

Diane: Bazen her gece oluyordu. Annem okuldaydı. Bazen haftalarca devam ediyordu.

Katie: Evet, hayatım. O zaman "Konuşursam ya dayak yiyeceğim ya da evden kovulacağım," düşüncesinden vazgeçmek için bir neden var. Taciz devam edip duruyordu.

Diane: Ah!

Katie: Bu, doğru ya da yanlış kararı almakla ilgili değil. Taciz devam etti. Dayak yiyeceğin ya da evden kovulacağın düşüncesine inandığında nasıl tepki veriyorsun? Annen okuldayken adam her akşam odana geliyordu. Bu hikâyeyi sürdürmek için bana stres yüklü veya ucunda tecavüz olmayan bir neden göster.

Diane: Böyle bir neden yok. Bununla ilgili her düşünce...

Katie: İşkence odası gibi mi? Ablanın doğruyu söylediği için dayak yediğini kaç kez gördün?

Diane: Sadece bir defa.

Katie: Üvey baban kaç defa odana geldi? Çok defa, değil mi? Hangisi daha az acı verirdi sana, bu mu yoksa dayak yemek mi?

Diane: Dayak yemek çok daha az acı verirdi.

Katie: Küçük kızlar, hatta bazen büyük kızlar, bunları kavrayamazlar. Bugün korkunun içindekilere bir göz atıyoruz. Başına gelen en kötü şey neydi? Olayın cinsel tarafını anlatabilir misin, tatlım? Adamla cinsel ilişki sırasındaki deneyimin? Sana bu taciz sırasında en fazla acıyı yaşatan en kötü deneyimini anlat. Kaç yaşında başına geldi?

Diane: Dokuz.

Katie: Peki, küçük kız, neler oluyor?

Diane: (Ağlayarak) Doğum günüm olduğu için dedemle bir dondurmacıda buluşmuştuk. Oradan ayrıldığımızda annem üvey babamın arabasıyla gitmemi söyledi. Ve o araba kullanırken beni kucağına oturttu. Kolumu kavradı ve arabayı kenara çekti.

Katie: Evet. Tamam. En acı veren kısmı neydi peki?

Diane: Bu benim doğum günümdü ve tek istediğim sevgiydi.

Katie: Evet tatlım. Evet. Sevgi için neler yapmayız ki... İşte sen busun. Ve aklın karıştığında, sevgi tuhaf yönlere gidebiliyor, değil mi? Bana bunu anlat. Sevgi arayışını anlat. Neler oldu? Düşüncelerin neydi? Arabayı kenara çekti. Senin rolün neydi?

Diane: Yapmasına izin verdim.

Katie: Evet. Hiç bunun zararsız olduğuna inandığın bir nokta oldu mu... Bunların sevgi adına yapıldığının? Senin rolün neydi? (Seyircilere) Aranızda benzer bir deneyim yaşamış olan varsa, yapabilirseniz şimdi kendi içinize dönün ve şu soruya cevap verin: "Sizin rolünüz neydi? Sizin rolünüz nedir?" Bunu suçlamak için sormuyorum. Kendinize karşı nazik olun. Bu sizin özgürlüğünüzle ilgili. (Diane'e) Senin rolün neydi? Bunun olmasına izin verdin...

Diane: (Ağlayarak) Onu seviyordum.

Katie: Evet. İşte bu. Evet, tatlım. Peki olayın en acı veren kısmı hangisiydi?

Diane: Seks değildi. Ama öylece çekip gitti. Beni arabada bıraktı, dışarı çıktı ve yürümeye başladı.

Katie: Çekip gitti demek. Yani kucağına oturman en kötüsü değildi. En kötüsü aradığını bulamamandı. Seni orada öylece bıraktı.

Yaptığın fedakârlığın karşılığını alamadın. Aslında asla bir başkasında bulamayacağımız şeyi arıyordun ve bulamadın. Bir dua etsem ne derdim biliyor musun? Ben bir zamanlar senin yaşadığını yaşadım. Sadece küçük bir kısmını. Ancak bir duam olsa şöyle derdim: "Tanrım, beni sevgi, onay veya beğeni arayışına girmekten alıkoy. Amin."

Diane: Yani bu beni onun kadar suçlu mu yapıyor?

Katie: Hayır hayatım: onun kadar masum. Sen nasıl başka türlü davranabilirdin? Başka bir yol bilseydin onu izlemez miydin?

Diane: Evet.

Katie: Evet. O zaman burada suç var mı? Hepimiz bir kargaşa içinde sevgiyi arıyoruz, ta ki sevginin zaten biz neysek o olduğunu fark edene kadar. Hepsi bu. Hepimiz sahip olduğumuzu bilmediğimiz bir şeyi arıyoruz. Sekiz yaşındaki küçükler, dokuz yaşındaki küçükler. Kırk sekiz, elli sekiz yaşındaki küçükler. Hepimiz sevgiyi aramaktan dolayı suçluyuz, hepsi bu. Hep elimizde olanı aramaktan. Bu çok acı veren bir arayış. Sen elinden gelenin en iyisini yapıyor muydun?

Diane: Evet.

Katie: Evet. Belki adam da öyle yapıyordu. "Beni taciz etti" – tersine çevir. "Ben..."

Diane: Ben kendimi taciz ettim?

Katie: Evet. Bunu anlayabiliyor musun? Bak, bu işin doğru ya da yanlışla ilgisi yok.

Diane: Evet, bunu anlayabiliyorum. Anlayabiliyorum.

Katie: Bu senin için büyük bir adım, meleğim. Şimdi bir dakikalığına o küçük kızın yanında ol. Birazdan gözlerini kapatıp onu kollarında tuttuğunu hayal etmek ve ona şefkat göstermek isteyebilirsin. Eğer birine ihtiyacı olursa her zaman yanında olacağını anlatabilirsin ona. O senin bugün öğrendiklerini bilmiyordu, hepsi o. Bütün onları senin bugünkü, şimdiki eğitimin için yaşadı. Sana ondan daha iyi bir eğitmen yok. Senin şimdi bilmen gerekenleri o yaşadı. Ona inanman gerek. Sen bunları yaşamayasın diye o yaşadı. Senin bilgeliğin onun olduğu yerde. Senin bugün özgür olabilmen için o zaman

o şekilde yaşayan o küçük güzel kızı birazcık tanıyabiliyoruz şimdi. Tatlım, bir tersine çevirme daha var. "O beni taciz etti." "Ben kendimi taciz ettim." Bir tersine çevirme daha var. "Ben..."

Diane: Ben...

Katie: "taciz..."

Diane: Ben onu... (Uzun bir duraksama)... Ben onu... Taciz ettim?

Bu çok zor.

Katie: Öyle değil mi tatlım? Adam bu kadarını yaptı. (Kollarını kocaman açıyor.) Sen şu kadarcık yaptın. (Elleri neredeyse birbirine değiyor.) Senin bilmen gereken bu kadarı – bu ufacık kısım – böylece sen serbest kalacaksın. Bu sana ait. Ve bu ufacık kısım aynen şu kocaman bölüm kadar acı verebiliyor. Söyle bana: "Beni taciz etti" – tersine çevir. "Ben..."

Diane: Ben onu taciz ettim.

Katie: Evet, tatlım. Aynen öyle. Şimdi ameliyata devam edelim.

Diane: Olaydan sonra... Ondan her istediğimi elde edebiliyordum.

Katie: Evet, tatlım. Sevgi, onay ya da beğenilmek için neler yapmıyoruz ki, değil mi? İşte bu kendini gerçekleştirmek. Başka?

Diane: Bazen eğer daha önce bir şey söylemiş olsaydım, işin sonu çok daha farklı olurdu, diye düşünüyorum.

Katie: Bunu da bilemeyiz, öyle değil mi, tatlım? Benim bildi-

ğim, senin tuttuğun yola saygı duyuyor olmam, çünkü kendiminkinin değerini biliyorum. Özgürlüğüne kavuşmak için ne gerekiyorsa onu yaşadın. Ne daha azı ne de fazlası. Küçük kız senin adına bunları yaşadı. Hepsini. Senin bugünkü mutluluğunun anahtarı onda. Pekâlâ, tatlım, senin için hangisi daha acı veren bir konum olurdu, o adamın rolü mü, kendininki mi? Sekiz-dokuz yaşında bir kızın içine giren bir adamınki mi, sekiz-dokuz yaşındaki kızınki mi? Senin için hangi durumu yaşamak daha fazla acı verirdi? Eğer birini seçmek zorunda olsaydın.

Diane: Onunki, sanırım.

Katie: Öyle mi? Cevabın bana adamın yaşadığı acıyı kendi gözlerinle gördüğünü ve birisine zarar vermenin nasıl bir azaba yol açtığını –cehennem azabı– senin de bildiğini anlatıyor. Tatlım, bir sonrakine bakalım. Çok iyi gidiyorsun. Gayet güzel ilerliyorsun.

Başarılı bir ameliyat yapmaktasın. Istırap çekmekten bıkmış olduğunu görüyorum.

Diane: Evet. Bu ıstırabı oğluma bulaştırmak istemiyorum.

Katie: Evet, oğlunun bu tip bir acı çekmesine hiç gerek yok. Ama sen ıstıraba tutunduğun sürece o da onu hissedecektir. Bu bir seçenek değil. Oğlun senin algıladığın şekliyle dünyanın ta kendisi.

Ve sen bu ıstıraba tutunduğun sürece, sana senin yarattığın görüntüyü aynen geri yansıtacaktır. Bu ameliyatı oğlun için de yapıyorsun. O seni izleyecek – öyle olmak zorunda, tıpkı senin

elin hareket ettiğinde aynada yansıyan elinin görüntüsünün de hareket etmesi gibi.

Diane: Annem olanlardan dolayı beni suçladı ve mahkemede benden bu konuda yalan söylememi istedi, böylece nafaka ve çocuk yardımı alabilecekti.

Katie: Peki sen yalan söyledin mi?

Diane: Hayır.

Katie: Sonra neler oldu?

Diane: Kimse bana inanmadı.

Katie: Peki sonra?

Diane: Evden uzaklaştırıldım.

Katie: Evet. Kaç yaşındaydın?

Diane: On dört.

Katie: Annenle o zamandan beri hiç görüştün mü?

Diane: Arada sırada. Yakınlarda değil ama. İki yıldır onu görmüyorum.

Katie: Onu seviyorsun, değil mi?

Diane: Evet.

Katie: Bu konuda yapabileceğin hiçbir şey yok.

Diane: Kurtulamayacağımı biliyorum.

Katie: O zaman bugün onu arayıp onu sevdiğini söyleyebilirsin, sırf kendin için. Ona burada kendi hakkında neler öğrendiğini anlatabilirsin, ama ona acı verecek şekilde kendisi veya ablan ya da üvey baban hakkındakileri değil. Anneni aramanın onunla değil sadece kendi özgürlüğünle ilgili olduğuna gerçekten emin olunca onu ara. Senden şunu duyuyorum, sen

onu seviyorsun ve onun ya da senin yapacağın hiçbir şey bu gerçeği değiştiremez. Ona bunu söyle çünkü sen kendi şarkını söylemeyi seviyorsun. Bu, senin mutluluğunla ilgili hayatım. İfadeni tekrar oku.

Diane: Anneme kızgınım çünkü üvey babamın beni taciz etmesine izin verdi ve neler olduğunu bildiği halde bunu durdurmak için asla bir şey yapmadı.

Katie: Tersine çevir.

Diane: Kendime kızgınım çünkü üvey babamın beni taciz etmesine izin verdim ve neler olduğunu bildiğim halde bunu durdurmak için asla bir şey yapmadım.

Katie: Evet. Şu şarkıyı biliyor musun? "Sevgiyi hepimiz bazen yanlış yerlerde ararız." Bizler birer çocuğuz, tatlım, içimizdeki sevgiyi yaşamayı yeni yeni öğrenen birer bebeğiz. Her yerde ve her şeyde sevgiyi, aşkı arıyoruz çünkü onun zaten bizim içimizde olduğunu fark edemedik. Bir sonrakine bakalım.

Diane: Beni asla öz oğlunu sevdiği gibi sevmedi.

Katie: Bunun doğru olduğunu gerçekten bilebilir misin? Bu seferki oldukça zor bir soru, değil mi?

Diane: O sözü ederken kendimi dinliyorum ve doğru olmadığını biliyorum.

Katie: Harikasın. Güzel. Peki o düşünceye inanınca ona nasıl davranıyorsun? O evde yetiştiğin yıllarda ona nasıl davrandın?

Diane: Canına okudum.

Katie: Evet. Peki bu kadar çok sevdiğin annenin canına okuyunca kendini nasıl hissettin?

Diane: Bundan dolayı kendimden nefret ettim.

Katie: Evet, meleğim. "Öz oğlunu benden daha çok seviyor" düşüncesinden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun?

Diane: Evet.

Katie: Bu düşünceyi sürdürmek için bana sende stres yaratmayan bir neden göster.

Diane: Henüz öyle bir neden bulamadım. Bulabileceğimi de sanmıyorum.

Katie: Bu hikâye olmasa sen nasıl birisi olurdun?

Diane: Kendime karşı daha iyi davranırdım, oğluma daha iyi davranırdım. Bu kadar öfkeli olmazdım.

Katie: Evet. Bunun nasıl tersine çevirirsin?

Diane: Kendimi asla annemin öz oğlunu sevdiğim gibi sevmedim.

Katie: Bu sana mantıklı geliyor mu?

Diane: Ona kendime yapılmasını istediğim gibi davranıp ilgi ve sevgi gösterdim.

Katie: Ah canım... Nedense bu beni hiç şaşırtmadı.

Diane: O çok sevimliydi, biliyor musun?

Katie: Biliyorum. Onu senin sevecen gözlerinden bakarcasına görebiliyorum. Sorgulamayı bir süre uyguladıktan sonra, eğer "Annem beni sevmiyor," düşüncesine saplanırsan, hemen şu tersine çevirmeyi yapıp gülümse: "Ah, şu anda ben kendimi sevmiyorum." "Annem bana ilgi göstermiyor": "Ah, işte bunu düşündüğüm anda ben kendime ilgi göstermiyorum." Bunu hisset, o düşünceyi düşündüğünde, ona inandığında kendine

karşı ne kadar acımasızca davrandığını hisset. Kendine ilgi göstermediğini bu şekilde anlarsın. Kendine şefkat göster, hayatım. İşte Çalışma bunu yapar – bizi kucaklar, analık-babalık yapar. Sevgiyi, gerçek kimliğimizi aradığımız yerde bizi sarmalar ve gerçeği, gerçek benliğimizi gösterir. Bir sonraki ifadeye geçelim.

Diane: Annemin haksız olduğunu itiraf etmesini ve benden özür dilemesini istiyorum.

Katie: Haksızsa bu kimi ilgilendirir, özür dileyip dilemediği kimi ilgilendirir?

Diane: Kendisini.

Katie: O zaman tersine çevir.

Diane: Ben haksız olduğumu itiraf etmek ve kendimden özür dilemek istiyorum.

Katie: Bir tane daha var.

Diane: Ben annemden özür dilemek istiyorum. Ve haksız olduğumu itiraf etmek...

Katie: Sadece senin için doğru olmadığını bildiğin konularda. Bu olayda sana ait olduğunu düşündüğün ufacık rol için özür dile ve bunu kendin için yap. Bak, onun rolü bu kadar büyük olabilir. (Kollarını iki yana açıyor.) Bu seni ilgilendirmez. Biz senin kısmını temizleyelim. Bu konuda düşün, liste yap ve onu ara, kendi özgürlüğünün hatırına.

Diane: Bunu daha evvel de yapmak istedim.

Katie: Ben derim ki belirli konuları konuş onunla. Bu işte kendi rolünden bahset. Özür dilemek isteriz, ama neden ya

da nasıl bilemeyiz. Bu Çalışma sana hem bunları gösterir, hem de olayın tüm gizli yönlerini aydınlatır. Tam bir temizlik yani. Ve bu gerçekleşene kadar huzur bulamazsın. Çalışma kalbinin anahtarıdır. Her şeyi öylesine kolaylaştırıyor ki. Senden bugün onu sevdiğin gerçeğini duydum.

Diane: Evet.

Katie: Pekâlâ, sonuncuyu tekrar oku.

Diane: Annemin haksız olduğunu itiraf etmesini ve benden özür dilemesini istiyorum.

Katie: Bu doğru mu? Bu gerçekten doğru mu?

Diane: Sanırım öyle.

Katie: Peki onu inciteceğini, şu anda bununla başa çıkamayacağını bildiğin halde hâlâ özür dilemesini ister miydin?

Diane: Onu incitmek istemiyorum.

Katie: İstemezsin. İşte bu nedenle insanlar pek çok kez özür dilemezler, çünkü yaptıklarıyla yüzleşmek fazlasıyla acı verir. Henüz hazır değillerdir. Ve sen bu tip şeyleri bilen bir insansın. Bu sayede kendini keşfediyorsun.

Diane: Ben de bunu istiyorum. Huzura erişmek istiyorum.

Katie: Eh, tatlım, hani şu bir adamın kucağına oturup da onun sevgisini elde etmek uğruna ırzına geçmesine izin veren dokuz yaşındaki küçük kız – bu önemli işte. Bu, ölümüne sevgi oluyor. Şimdi biz tüm karmaşanın altında ne ve kim olduğumuzu öğreniyoruz. Bir sonraki ifadeye bakalım.

Diane: Annem beni sevmeli ve benim onu sevdiğimi bilmeli.

Katie: Bu doğru mu? Bu iş biraz diktatörlüğe benzemeye

başlamadı mı? (Diane ve seyirciler gülüyor.) Peki sen insanların farkındalığını ya da davranışlarını yönlendirmeye çalışmanın ümitsiz vaka olduğunu bilmiyor musun? Şimdi tersine çevirelim. Annen seni seviyor, ama henüz bunun farkında olmayabilir ve böylesine bir umursamazlık çok acı verebilir. Tüm dünyanın beni sevdiğini apaçık görüyorum. Ama henüz bunun farkına varmalarını beklemiyorum. (Seyirciler gülüyor.) Şimdi tersine çevirelim ve hayatında biraz farkındalığın nasıl işe yarayacağını görelim.

Diane: Ben kendimi sevmeliyim ve kendimi sevdiğimi bilmeliyim.

Katie: Evet, bu annenin işi değil. Senden başka kimsenin işi değil.

Diane: Yavaş yavaş oraya geliyorum.

Katie: Evet, geliyorsun. Bir tersine çevirme daha var. Bakalım bulabilecek misin?

Diane: Ben annemi sevmeliyim ve onu sevdiğimi bilmeliyim.

Katie: Biliyorsun. Sadece ortalıkta bu gerçeğin farkına varmanı önleyen araştırılmamış ufak tefek düşünceler var. Şimdi onları nasıl karşılaman gerektiğini biliyorsun. Bir sonraki ifadeye bakalım.

Diane: Annemin aileye haksız olduğunu söylemesi gerekiyor.

Katie: Bu doğru mu?

Diane: (Gülerek) Hayır.

Katie: Hayır. Bir kez çözüldü mü karabasan kahkahaya dönüşüyor. Tersine çevir ve nasıl bir gerçek anlayışın mümkün

olduğunu gör.

Diane: Ben aileye haksız olduğumu söylemeliyim.

Katie: Bu ne kadar tatlı.

Diane: Eğer konuşsaydım, onu daha evvel durdurabilirdim. O zaman haksızdım. Ama şimdi haklıyım...

Katie: Evet.

Diane: (Fısıldıyor, ağlayarak) Ben haklıyım.

Katie: Bunu öğrenmenin zamanı çoktan gelmişti. Hep beklediğin kişinin kendin olduğunu bilmek harika değil mi? Kendi özgürlüğüne sahip olduğunu? Sorgulamayla karanlığa dalıyorsun ve ışığı buluyorsun. Ve şimdi cehennemin ta en dibine gidip geldikten sonra zaten ışığın hep orada olduğunu görüyorsun – her zaman.

Sadece yolu bulamıyordun, hayatım. Şimdi biliyorsun. Amma büyük yolculuk! Bir sonraki ifadeye geçelim.

Diane: Annem kendini bastırıp duran boktan bir karı. (Gülerek) Bari hemen şimdi tersine çevireyim. Ben kendini bastırıp duran boktan bir karıyım. (Diane ve herkes daha da fazla gülüyor. İzleyicilerden alkış kopuyor.)

Katie: Bazen ben kendim için "Ama sadece kırk üç sene sürdü," diyorum – çünkü gerçeğe o zaman uyandım. Bunu da özür listene alabilirsin. Kendini bastırıp duran biri olarak yaşamak nasıl bir duyguydu...

Diane: (Gülerek) Çok boktan. (Seyircilerin kahkahası) Vay canına! şimdi anlıyorum. Bunların annemle hiç ilgisi yok! Hem de hiç! Hepsi benimle ilgili! Hepsi benimle ilgili! (Uzun

bir sessizlik. Diane'nin yüzünde hayret ifadesi var.)

Katie: Pekâlâ, hayatım, şimdi senden gidip odanın arkalarında bir yere oturmanı ve kendi güzel benliğinle baş başa kalmanı istiyorum. Bu seansta öğrendiklerini hazmetmeye çalış. Bırak bu bilgi seni ele geçirsin ve yapacağı değişikliği yapsın. Rahat ol ve farkındalığın çiçek açmasına izin ver.

Sam'e Öldüğü İçin Kızgınım

Bir ölüm hikâyesinin ardındaki gerçeği görmek için büyük cesaret ister. Ölen çocukların ana-babaları ve akrabaları bu tür hikâyelerine özellikle bağlıdırlar ve tabii bunun nedenlerini hepimiz anlayabiliriz. Kederimizi geride bırakmak, hatta onu araştırmak bile evladımıza ihanet ediyormuşuz gibi gelir. Çoğumuz olayı başka türlü görmeye hazır değilizdir, bu da olması gerekendir.

Kim ölümün üzücü olduğunu düşünüyor? Kim bir çocuğun ölmemesi gerektiğini düşünüyor? Kim ölümün ne olduğunu bildiğini sanıyor? Kim birbiri ardına hikâyeler ve düşüncelerle Tanrı'ya ders vermeye çalışıyor? Ben diyorum ki, eğer hazırsanız araştıralım ve gerçekle olan savaşımızı bitirmek mümkün mü görelim.

Gail: Bu, geçenlerde hayatını kaybeden yeğenim Sam ile ilgili. Ona çok yakındım. Büyürken çok emeğim geçti.

Katie: Peki, hayatım. Yazdıklarını oku.

Gail: Öldüğü için Sam'e kızgınım. Sam'in gitmesine kızgınım. Sam bu kadar aptalca riskler aldığı için kızgınım. Yirmi yaşında göz açıp kapayıncaya kadar yok olduğu için kızgınım. Sam'in dağda kayıp on sekiz metre aşağıya düşmüş olmasına kızgınım. Sam'in geri gelmesi gerekiyor. Sam'in daha dikkatli olmasını istiyorum.

Onun uçurumdan on sekiz metre aşağıya başının üstüne düşerkenki halini hayalimde canlandırmak istemiyorum. Sam burada bizimle kalmalıydı.

Katie: "Sam burada bizimle kalmalıydı" – bu doğru mu? Bu bizim dinimiz, inancımız fakat hiç incelenmemiş bir inanç. (Seyircilere) sizler de içinize dönüp kendinize sorabilirsiniz, belki şu kişi sizden boşanmamalıydı ya da o kişi ölüp sizi tek başınıza bırakmamalıydı veya uzağa taşınan çocuklarınız "Burada sizinle kalmalıydı" – bu gerçekten doğru mu? (Gail'e) Tekrar oku.

Gail: Sam burada bizimle kalmalıydı.

Katie: Bu doğru mu? Gerçekte ne oldu? Kaldı mı?

Gail: Hayır. Gitti. Öldü.

Katie: Gerçeklerle çatışan bu düşünceyi, bu kavramı düşündüğünde nasıl tepki veriyorsun?

Gail: Yorgun ve mutsuz oluyorum, ayrıca yalnız kalıyorum.

Katie: Olan bitenle kavga etmenin sonucu budur. Ortaya çok stresli bir durum çıkar. Ben gerçeklere âşığım, çok yüce ruhlu olduğumdan değil de, olan bitenle didişince çok canım yandığından.

Üstelik bu kavgayı %100 kaybettiğimi fark ettim. Ümitsiz bir durum. Eğer incelenmezlerse biz bu kavramları ta mezara kadar taşırız. Aslında bu kavramlara kendimizi gömeriz.

Gail: Evet. Öyle düşününce hep strese giriyorum.

Katie: Peki, meleğim, bu düşünce olmasa nasıl birisi olurdun?

Gail: Yeniden mutlu olurdum.

Katie: İşte o nedenle onun yaşamasını istiyorsun. "O yaşasaydı ben mutlu olurdum." Bu, onu kendi mutluluğun için kullanmak oluyor.

Gail: Doğru.

Katie: Yaşarız; ölürüz. Hep tam zamanında, ne bir dakika erken ne de geç. Hikâyen olmasaydı sen nasıl biri olurdun?

Gail: Burada, kendi yaşantımı sürdürüyor olurdum, Sam'i de rahat bırakırdım.

Katie: Hatta istediği gibi ölmesine bile göz yumardın?

Gail: Evet. Sanki bir seçeneğim varmış gibi. Ben de o zaman burada olurdum...

Katie: Onunla mezara girmek yerine. Veya beyninde devamlı Sam ile birlikte o uçurumdan aşağıya düşmek yerine.

Gail: Evet.

Katie: O zaman senin hikâyen "Sam burada bizimle kalmalıydı."

Tersine çevir.

Gail: Ben burada kalmalıyım.

Katie: Evet. Sam'in ölmemesi gerektiği şeklindeki hikâye ile

sen onun düştüğü uçuruma düşüp duruyorsun. Aslında sen burada bizimle kalmalı ve zihninde onu rahat bırakmalısın. Bu mümkün.

Gail: Anlıyorum.

Katie: Burada olmak şu anlama geliyor: Kadın koltukta dostlarıyla oturuyor, şu anda, hayatını yaşıyor, devamlı o uçuruma geri gidip Sam'in aşağıya düşüşünü izlemiyor. "Sam burada bizimle kalmalıydı" için bir tersine çevirme daha var. Onu bulabilir misin?

Gail: Sam burada bizimle kalmamalıydı.

Katie: Evet, meleğim. Onu bildiğin şekli ile Sam artık yok. Gerçek budur. Gerçekler bizim iznimizi, onayımızı ya da fikrimizi almaz – buna dikkat ettin mi? Gerçek hakkında en sevdiğim şey hep bir geçmişin hikâyesi olması. Geçmiş hakkında en sevdiğim şey de geride kalmış olması. Ve ben artık deli olmadığım için onunla hiç tartışmıyorum. Onunla tartışmak bana kendimi kötü hissettiriyor.

Olan biteni fark etmek ise sevgidir. Peki ben şahsen Sam'in dolu dolu bir yaşam sürdüğünü nereden biliyorum? Çünkü o hayat sona erdi. Sonuna dek yaşadı – kendi sonuna, senin uygun gördüğün son değil bu. Bu gerçek. Olanlarla savaşmak acı verir. Hem gerçeği kucaklamak daha dürüstçe değil mi? Savaşın sonu olur bu.

Gail: Bunu anlayabiliyorum.

Katie: Tamam, bir sonraki ifadeye bakalım.

Gail: Sam'in geri gelmesi gerekiyor.

Katie: Bu çok güzel. Doğru mu peki?

Gail: Hayır.

Katie: Hayır. Bu bir hikâye, bir yalan. (Seyircilere) buna yalan dememin nedeni ona "Bu doğru mu diye sorduğumda hayır şeklinde cevap vermesi. (Gail'e) "Sam'in geri gelmesi gerekiyor" hikâyesine inandığında ve o geri gelmediğinde nasıl tepki veriyorsun?

Gail: İçime kapanıyorum. Endişeli ve depresif oluyorum.

Katie: "Sam'in geri gelmesi gerekiyor," düşüncesi olmasa nasıl birisi olurdun?

Gail: Ben geri gelirdim. Yeniden hayata döner, etrafımla ilgilenirdim.

Katie: Evet. Aynen o aramızdayken olduğu gibi.

Gail: Doğru. Onu rahat bıraksam istediğimi elde edeceğim. Şimdi ona ihtiyacım olduğunu düşünmek beni o öldüğünden beri istediğimi elde etmekten alıkoyuyor.

Katie: Peki, "Sam'in geri gelmesi gerekiyor" – tersine çevir.

Gail: Benim geri gelmem gerekiyor.

Katie: Bir tersine çevirme daha var?

Gail: Sam'in geri gelmesi gerekmiyor.

Katie: Evet. Sen o uçurumun kenarına gidip Sam ile beraber düşmeye devam ediyorsun. Şimdi geri dön gel. Hep "Ah, keşke bunu yapmasaydı," diye düşünüyorsun. Ama bunu yapan sensin, art arda hem de, kendi kafanda uçurumdan düşüp duruyorsun. Eğer yardıma ihtiyacın olursa tersine çevir, kendine nasıl yardımcı olabileceğine bak. Bir sonraki ifadeye geçelim.

Gail: Sam'in tamamen iyi ve huzur içinde olduğunu bilmem gerekiyor.

Katie: "O iyi değil" – bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Gail: Hayır. İyi olmadığını bilemem.

Katie: Bunun tersine çevir.

Gail: Benim tamamen iyi ve huzur içinde olduğumu bilmem gerekiyor, Sam burada olsa da olmasa da.

Katie: Evet. Bak bu mümkün. Pekâlâ, senin ayakların, dizlerin, kolların, bacakların ne âlemde? Şu anda burada otururken kendini nasıl hissediyorsun?

Gail: Hepsi iyi. Ben gayet iyiyim.

Katie: Sam buradayken olduğundan daha iyi veya kötü müsün?

Gail: Hayır.

Katie: Şimdi şu anda burada otururken Sam'in geri gelmesine ihtiyacın var mı?

Gail: Hayır. Bu sadece bir hikâye.

Katie: İyi. Araştırdın. Bilmek istiyordun. Şimdi biliyorsun.

Gail: Doğru.

Katie: Hadi bir sonraki ifadene bakalım.

Gail: Tanrı'nın ya da bir başkasının, bana Sam'in ölümünün kusursuzluğunu göstermesi gerekiyor.

Katie: Tersine çevir.

Gail: Benim kendime

Sam'in ölümünün kusursuzluğunu göstermem gerekiyor.

Katie: Evet. Birisi çimleri biçtiğinde yas tutmuyorsun. Çimlerin ölümünde kusursuzluk aramıyorsun çünkü gözünle görüyorsun.

Hatta çimler uzadığında sen kendin kesiyorsun. Sonbaharda yaprakların düşüp ölmesinin yasını tutmuyorsun. "Ne kadar güzel!" diyorsun. Bizler de işte böyleyiz. Mevsimlerimiz var. Hepimiz önünde sonunda düşüyoruz. Bu da çok güzel. Ama araştırma yapmayınca kendi kavramlarımız bunu anlamamızı engelliyor. Bir yaprak olmak, doğmak, düşmek, bir sonrakine yer açmak, köklere besin sağlamak çok güzel. Hayat böyle, hep kendini yeniliyor.

Bunda hepimizin rolü var. İşte böyle. (Gail ağlamaya başlıyor.) Düşüncelerin nedir, tatlım?

Gail: Söylediklerin çok hoşuma gidiyor, ondan mevsimlerin bir parçası, bir güzellik olarak bahsediyorsun. Bu beni mutlu ediyor.

Daha geniş bir açıdan bakabiliyorum ve yaşamı, ölümü, tüm döngüleri anlayabiliyorum. Bu adeta bir pencere, içine bakıp her şeyi farklı bir yönden gözlemleyebiliyorum ve Sam ile onun ölüş şeklini anlayabiliyorum.

Katie: Onun sana hayat verdiğini de anlıyorsun değil mi?

Gail: Evet. O tıpkı benim şimdi büyümeme yardım eden bir iksir gibi.

Katie: Böylece sen de besleniyorsun, bunu takdir ederek yaşıyorsun ıstırabımızı anlıyorsun ve böylece bize farkına vardığın yeni hayatını geri veriyorsun. Ne olursa olsun ihtiyaç duyulan

budur. Doğada hataya yer yok. Bu güzelliği, bu kusursuzluğu kucaklaklamayan bir hikâyenin ne kadar acı verdiğini görüyorsun. Anlayış eksikliği her zaman acı verir.

Gail: Şimdiye kadar, bunu güzellik olarak göremiyordum. Yani, Sam'in ölümü sonucunda bana gelen güzelliği görebildim, ama ölümü –onun ölümünü– güzellik olarak görememiştim. Bunu sadece yirmi yaşındaki birisinin aptalca işler yapması olarak nitelendirmiştim. Ama o sadece kendi yolunda ilerliyordu.

Katie: Oh, evet... O hikâye olmasa sen nasıl birisi olurdun?

Gail: Tıpkı senin yaprakları takdir ettiğin gibi ben de onun ölümünü takdir ederdim. Hayatının o şekilde sona ermesinin yanlış olduğunu düşünmek yerine bunu takdir ederdim.

Katie: Evet, tatlım. Kendimizi soruşturduğumuzda geride sadece sevginin kaldığını görürüz. Ortada araştırılmamış bir hikâye olmayınca sadece olduğu gibi görünen yaşam vardır. Acı ve korkuyu anladıktan sonra her zaman içine dönüp güzelliğe erişebilirsin.

Sıradaki sözlerine bakalım.

Gail: Sam gitti, öldü. Sam benim annelik ettiğim sevgili çocuktu.

Sam çok güzel, nazik, iyi kalpli, meraklı, zeki, güçlü, kimseyi yargılamayan, he rşeyi kabullenen iyi bir dinleyiciydi. Sam bir dalganın tepesinde şaha kalkıyor.

Katie: İlk kısmını tekrar oku.

Gail: Sam gitti, öldü.

Katie: Bu doğru mu? "Sam öldü" – bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Gail: Hayır.

Katie: Bana ölümü göster. Bir mikroskop getir ve göster. Ölü bir bedenin hücrelerini merceğin altına koy ve bana ölümün ne olduğunu göster. O bir kavramdan başka bir şey mi acaba? Sam nerede yaşıyor? Burada. (Başına ve kalbine dokunuyor.) Sen sabah uyanıp onu düşünüyorsun; Sam işte orada yaşıyor. Gece yatağına yatıyorsun; yine aklında o var. Her gece uykuya yattığında eğer rüya görmüyorsan bu ölümdür. Hikâye yoksa yaşam da yok. Sabah gözlerini açıyorsun ve "Ben" hikâyesi başlıyor. Yaşam başlıyor.

Sam hikâyesi başlıyor. Hikâye başlamadan önce onu özlüyor muydun? Bir hikâye dışında hiçbir şey yaşamaz ve biz bu hikâyeleri anlayışla karşılayınca gerçekten yaşamaya başlarız, ıstırap çekmeden. Peki, bu düşünceyi düşündüğünde nasıl tepki veriyorsun?

Gail: İçim ölü gibi oluyor. Kendimi çok fena hissediyorum.

Katie: "Sam öldü" hikâyesinden vazgeçmek için bir neden görebiliyor musun? Ben senden pek sevdiğin bu fikirden vazgeçmeni istemiyorum. İşe yaramadıkları halde eski inançlarımıza pek bağlıyızdır. Her Allahın günü onlara tapınırız, hem de dünyadaki bütün kültürlerde.

Gail: Evet.

Katie: Sorgulamanın bir amacı yok. Bir felsefe öğretmiyor. Sadece soruşturuyor. Peki, bu "Sam öldü" hikâyesi olmasa sen

nasıl biri olurdun? Aslında o hep zihninde seninle yaşıyor olsa da.

Gail: Belki de hayattayken olduğundan çok daha fazla burada benimle.

Katie: Peki bu hikâye olmasa sen kim olurdun?

Gail: Bir sonraki yeni hayata besin sağlamasını takdir ederdim. Ve geçmişte yaşamak yerine şimdi olduğum yerden zevk alırdım.

Katie: O zaman tersine çevir.

Gail: Ben gitmiş, ben ölmüş oluyorum, Sam'in ölümü ile ilgili hikâyemi sürdürdüğüm sürece.

Katie: Evet.

Gail: Bunu şimdi gerçekten görebiliyorum. İşimiz bitti mi?

Katie: Evet tatlım. Ve her an yeniden başlıyor.

New York'ta Terör

11 Eylül 2001'de olanlardan sonra medya ve politik liderlerimiz Amerika'nın terörizme karşı savaş açtığını ve her şeyin değişmiş olduğunu söylediler. İnsanlar benimle Çalışma'yı yapmaya geldiklerinde hiçbir şeyin değişmemiş olduğunu gördüm. Emily gibi kişiler araştırılmamış düşünceleri ile kendilerini korkutuyorlardı ve ancak kendi içlerindeki teröristi keşfettikten sonra huzur içinde ailelerine, normal yaşantılarına geri dönebiliyorlardı.

Korkuyu öğreten birisi dünyaya barış getiremez. Binlerce yıldır bunu deniyoruz. İçindeki şiddeti tersine çevirebilen, iç

huzuru bulup onunla yaşayabilen kişi bize gerçek barışı öğretebilir. Biz işte bu yol göstericiyi bekliyoruz. O sizsiniz.

Emily: Geçen salı Dünya Ticaret Merkezi'ne yapılan saldırıdan beri tam Grand Central İstasyonu'nun ve Waldorf Oteli'nin yakınında bulunan ofisimde ya da metroda öldürülmekten çok korkar oldum. Beni kaybederlerse oğullarımın ne kadar yaralanacağını düşünüp duruyorum. Biri dört, diğeri bir yaşında.

Katie: Peki, şekerim. O halde "Teröristler metroda sana saldırabilir."

Emily: Hı hı.

Katie: Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Emily: Mümkün olup olmadığını mı, olup olmayacağını mı?

Katie: Olup olmayacağını.

Emily: Olup olmayacağını bilemem, ama mümkün olduğunu biliyorum.

Katie: Peki bu düşünceyi düşününce nasıl tepki veriyorsun?

Emily: Ödüm kopuyor. Şimdiden kendi yokluğum için üzülüyorum, kendim, kocam ve çocuklarım adına.

Katie: Bunu düşündüğünde metrodaki insanlara karşı nasıl davranıyorsun?

Emily: Herkesten uzaklaşmış, tamamen içime kapanmış gibi oluyorum.

Katie: Bunu düşündüğünde metrodaysan, kendine karşı nasıl davranıyorsun?

Emily: Şey, o düşünceyi bastırmaya çalışıyorum, kendimi okumaya ya da her ne yapıyorsam ona veriyorum. Çok geriliyorum.

Katie: Peki böyle gerginken ve metroda yolculuk sırasında kitap okurken aklın nerelere gidiyor?

Emily: Gözlerimin önüne çocuklarımın yüzleri geliyor.

Katie: Yani onların işinin içindesin. Kalabalık bir metro treninde oturmuş kitap okuyorsun ve aklında senin ölümüne üzülen çocuklarının yüzleri var.

Emily: Evet.

Katie: Bu düşünce yaşamına stres mi getiriyor, huzur mu?

Emily: Kesinlikle stres.

Katie: O metronun içinde bu düşünce olmasa sen nasıl biri olurdun? "Bir terörist beni metroda öldürebilir," düşüncesini düşünemesen sen nasıl olurdun?

Emily: O düşünceyi düşünemesem... Yani zihnim onu üretemese mi? (Duraksama) Şey, *geçen pazartesi olduğum gibi* olurdum, yani saldırıdan önceki gibi.

Katie: Yani metroda şimdikinden daha rahat olurdun.

Emily: Çok daha rahat. Ben metrolarda büyüdüm. Bu düşünce olmasa aslında metroda gayet rahatım.

Katie: "Bir terörist beni metroda öldürebilir " – bunu tersine nasıl çevirirsin?

Emily: Ben metroda kendimi öldürebilirim?

Katie: Evet. Ölümler zihninde olup bitiyor. O anda metrodaki tek terörist sensin çünkü düşüncelerinle kendini korkutuyorsun. Başka neler yazdın?

Emily: Aileme –kocam, annem babam, hepimiz burada New York şehrinde oturuyoruz– çok kızgınım çünkü buradaki terörizmin artması halinde acil durum planı yapmama yardımcı olmuyorlar, örneğin şehrin dışında bir buluşma noktası belirlemek, pasaportlarımızı yenilemek, bankadan para çekmek gibi. Bu kadar pasif oldukları, plan yapmaya çalıştığımda bana deli muamelesi yaptıkları için onlara çok kızgınım.

Katie: Peki, "Aileme çok kızgınım" – sadece bunu tersine çevirelim. "Kızgınım..."

Emily: Bir acil durum planı yapmakta kendime yardımcı olmadığım için kendi kendime çok kızgınım?

Katie: Bunu görebiliyor musun? Bu kadar pasif olmaktan vazgeç. Sadece kendin, çocukların ve kocan için değil, New York'ta yaşayan tüm ailen için bir acil durum planı yap. Herkes için bir plan yap.

Emily: Buna uğraşıyorum, ama bunu yaptığım için bana deliymişim gibi davranıyorlar. Buna kızıyorum.

Katie: Eh, demek ki bir plana ihtiyaçları yok. Ve bir plan istemiyorlar. Acil durum planına ihtiyacı olan sensin, o zaman New York'un boşaltılması için bir acil durum planı yap.

Emily: (Gülerek) Bu kulağa çok komik geliyor.

Katie: Biliyorum. Çoğu kez kendini anlamanın kahkahalara yol açtığını görmüşümdür.

Emily: Ama bana deli muamelesi yaptıkları için yine de onlara kızıyorum.

Katie: Bu deli tarafını bulabilir misin?

Emily: Şey, Y2K konusunda da aynı şeyi yapmıştım, o yüzden sanırım bunu onlara daha önce de yaşattım. Gerçekten de birazcık paranoyam var.

Katie: Demek ki kendi dünyaları içinde onlar haklı. Bir bildikleri var. Sen onların katılmasını beklemeden huzur içinde kendi acil durum planını yapabilirsin.

Emily: Çocuklarımın gelmesini sağlayacağım.

Katie: Çünkü onlar küçük ve her birini bir koltuğunun altına sıkıştırıp kaçabilirsin. Onları arabaya atıp uzaklaşabilirsin.

Emily: Sanırım araba kullanmayı öğrensem iyi olacak. Ehliyetim yok.

Katie: (Gülerek) Bir acil durum planları olmadığı için ailene kızıyorsun ve senin ehliyetin bile yok?

Emily: (Gülerek) Bu çok saçma. Bunu anlayabiliyorum. Onları yargılıyorum ama araba kullanmam gerekse yapamıyorum. Nasıl oldu da bunu göremedim?

Katie: Şimdi, diyelim ki ehliyetin var, ama tünellerle körülerin hepsini kapatmışlar. Bir başka plana ihtiyacın var. Beş tane daha iş bulmalısın ki bir helikopter satın alabilesin.

Emily: (Gülerek) Tamam, tamam.

Katie: Ama onların uçmasına da izin vermezler.

Emily: Hayır. Kesinlikle vermezler.

Katie: İşte o kadar. Belki de ailen bu yüzden acil durum

planı ile uğraşmak istemiyordur. Tüm tünellerin kapatıldığına dikkat ettiler; geçen hafta uçakların uçmasına izin verilmedi; hiçbir çıkış yolu yoktu. Belki onlar bunu anlıyordur. Belki bunu en son sen anlamışsındır.

Emily: Bu gerçekten de olabilir.

Katie: Bu da bizi olduğumuz yerde huzur bulmak zorunda bırakıyor. Bir acil durum planının işe yaraması için, benim gerçek dünyada gördüğüm kadarıyla, falcı olman gerekiyor ki geleceği görebilesin ve ne zaman şehrin boşaltılacağını, neresinin güvenli olduğunu bilesin.

Emily: Belki de şehri şimdi terk etmeliyim. Ama o zaman da sorun, neresinin güvenli olacağı. Falcı olmak gerektiği doğru...

Katie: O zaman psişik yeteneklerin üzerinde çalışmalısın. Ama gördüğüm kadarıyla piyangoda büyük ikramiyeyi falcılar kazanmıyor.

Emily: Bu doğru.

Katie: Peki, "Bir acil durum planına ihtiyacın var" – bu doğru mu?

Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Emily: Sanırım artık bunun doğruluğundan emin değilim. Bu da bir bakıma rahatlatıyor.

Katie: Ah, şekerim, sen bunu hisset yeter. Belki de ailen işte bunun farkında.

Emily: Ben belki de sandığım kadar iyi bir planlamacı değilim. Ortada yapılacak bir plan yok.

Katie: Tabii ki yok. Gerçekleri kandıramazsın. Şu anda

bulunduğun yer dünyadaki en güvenli nokta olabilir. Bunu asla bilemeyiz.

Emily: Samimi olarak bunu hiç düşünmemiştim.

Katie: Peki "Bir acil durum planına ihtiyacım var" düşüncesi olmasa sen nasıl birisi olurdun?

Emily: Daha az endişeli, daha az tetikte, daha rahat. (Duraksama) Ama aynı zamanda daha üzgün. (Ağlayarak) Üzgün. Çok, çok üzgün. Bütün o insanlar öldü. Benim şehrimin çehresi değişti. Yapabileceğim hiçbir şey yok.

Katie: Pekâlâ, demek ki işin gerçeği böyle. Yapabileceğin hiçbir şey yok. Bu, alçakgönüllülük işte. Bana göre gayet iyi bir şey.

Emily: Fakat ben hep önceden önlem almaya, bir şeyleri gerçekleştirmeye, en azından yakın çevremdekileri korumaya o kadar alışkınım ki.

Katie: Ve kontrolün sende olduğunu hissetmeye. Bu bir süreliğine işe yarar. Ama sonra gerçekler devreye girer. Biz eğer tüm o harika yetenekleri, önlemleri alıp alçakgönüllülük ile harmanlarsak o zaman bir anlamı olur. O zaman etrafa yardımcı olabiliriz. "Bir acil durum planına ihtiyacım var" – tersine çevir.

Emily: Bir acil durum planına ihtiyacım yok.

Katie: Bunu hisset. Aynen ilk düşüncen kadar doğru olduğunu görebiliyor musun? Hatta daha doğru bile olabilir mi?

Emily: Olabilir. Daha doğru olabileceğini görebiliyorum.

Katie: Ah, hayatım. Ben de görebiliyorum. O nedenle

olduğum yerde bu kadar rahatım. Korkuyla kaçarsan duvara toslarsın. O zaman bir önce durduğun yere bakar ve orada çok daha güvenliymişim dersin. Bir acil durum planın yoksa başına bir iş geldiğinde ne yapacağını o anda zaten bilirsin. Tam olduğun yerde bilmen gereken her şeyi bulursun. Gerçek hayatta bunu hep yaşıyorsun. Bir kaleme ihtiyacın olduğunda uzanıp alıyorsun. Ortada kalem yoksa gidip bir tane buluyorsun. Acil durumda da aynısı geçerli. Korkmayınca her şey uzanıp kalem almak kadar açık ve net oluyor.

Ama korku böyle verimli değil. Korku kör ve sağırdır. Diğer yazdıklarını dinleyelim.

Emily: Tamam. Teröristlerin nefret ve güç hırslarının içinde çok cahil olduklarını düşünüyorum. Bize zarar vermek için çılgına dönmüşler. Her şeyi yaparlar... Zehir ya da bombalar niye olmasın?

Kötü ve cahiller ve evet, başarılı ve güçlüler. Bu ülkeyi mahvedebilirler. Çekirge gibiler, her yerdeler, saklanıyorlar, bize kötülük yapmak, önümüzü kesmek, bizi öldürmek için bekliyorlar.

Katie: Peki: "Bu teröristler iblis."

Emily: Evet.

Katie: Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin?

Emily: Sanırım cahil olduklarını biliyorum. Şiddetin bizim üzeri mizdeki etkisi konusunda cahiller.

Katie: Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misin? Onların bu konuda cahil olduklarını? Bu ilginç bir nokta, tatlım. Onların

acı ve ölüm hakkında cahil olduklarından emin misin?

Emily: Hayır. Bu konuda cahil değiller, çünkü muhtemelen kendileri de bunları yaşadı. Bunun doğru olduğundan emin olamayabilirim, ama sanırım yaşamışlardır. Ve işte bu yaşadıklarına tepki gösteriyorlar. Ama yine de şiddetin asla bir işe yaramadığını bilmiyorlar ve bu konuda cahiller.

Katie: Ya da değiller. Seninkinin tam tersi bir düşünceye inanıyorlar: şiddetin işe yaradığına. Dünyanın onlara bu dersi verdiğini sanıyorlar. Bu düşüncenin etkisi altındalar.

Emily: Ama işe yaramıyor, gerçekten. Başka birine zarar vermek için ya cahil ya deli ya da psikopat olmak lazım bence.

Katie: Haklı olabilirsin ve birçok insan da senin fikrini paylaşabilir, ama biz burada işin doğruluğunu ya da yanlışlığını tartışmıyoruz. Şimdi okuduğuna geri dönüp tersini çevirelim.

Emily: Teröristlerin nefret ve güç hırslarının içinde çok cahil olduklarını düşünüyorum.

Katie: Tersine çevir.

Emily: Ben nefret ve güç hırsımın içinde çok cahilim. Bu doğru. Kendimi güçlü hissedebilmek için acil durum planına ihtiyacım vardı.

Katie: Evet, peki nefret nasıl bir duygu?

Emily: Şey, o an için beni kuvvetlendiriyor. Yani, o zaman kendimi o kadar çaresiz hissetmiyorum.

Katie: Peki nefret edince neler oluyor?

Emily: Takılıp kalıyorum. İlerleyemiyorum ve tüm benliğimi kaplıyor.

Katie: Üstelik nefretini savunmanın bir yolunu bulmak zorunda kalıyorsun. Nefret etmekte haklı olduğunu kanıtlamak zorundasın. Onun geçerli ve değerli olduğunu. Peki bu şekilde yaşamak nasıl bir duygu? Onların kötü ve cahil olduklarını düşündüğünde nasıl tepki veriyorsun?

Emily: Konuştuklarımızın bağlamında, aslında oldukça saçma geliyor. Artık o şekilde hissettiğimden bile emin değilim.

Katie: Ama onların açısından, nefretleri tamamen geçerli. Bu uğurda ölmeye razılar. Bu bir hak meselesi. Onlar işte buna inanıyorlar. Yaşamlarını binalara çarpıp paramparça ediyorlar.

Emily: Evet.

Katie: Nefretleri onlara bir engel teşkil etmiyor. Bir kavrama takıldığımızda işte aynen böyle olur. Bu kavram da "Sen kötüsün ve ben seni yok edeceğim" oluyor. Bu, dünyanın iyiliği için.

Emily: Bunu anlayabiliyorum.

Katie: O zaman tersine çevirmeye devam et.

Emily: Ben kendi cehaletimin içinde kötüyüm...

Katie: ...çünkü bu insanları anlayamıyorum. Kendilerini davaları uğruna öldürürken sonradan ailelerinin çekeceği acıyı biliyorlar.

Emily: Tamam.

Katie: Bir düzeyde cahil değiller, ama bir diğer düzeyde elbette ki cahiller, çünkü düşünceleri daha çok acıya yol açıyor. O zaman kalanının tersini çevirmeye devam et.

Emily: Kötü ve cahiller ve evet, başarılı ve güçlüler.

Katie: Ve ben...

Emily: Ben kötü, cahil, başarılı ve güçlüyüm?

Katie: Evet. Kendini hep haklı gördüğün için.

Emily: Ah, peki. Şu acil durum planı konusunda haklıyım ama diğerleri beni bir türlü anlayamıyor.

Katie: Pekâlâ, devam edelim. "Onlar çekirge gibi" – tersine çevir.

Emily: Ben çekirge gibiyim, her yerdeyim, saklanıyorum, kendime kötülük yapmak, önümü kesmek, kendimi öldürmek için bekliyorum.

Katie: Evet.

Emily: Düşüncelerim çekirge gibi.

Katie: Aynen. Sorgulanmamış düşüncelerin.

Emily: Doğru.

Katie: Ben şu anda ortada senin birlikte yaşadığının dışında bir terörist göremiyorum: sen kendin yani.

Emily: Evet. Bunu anlayabiliyorum.

Katie: Ben barış içinde yaşıyorum ve diğer herkes de böylesini hak ediyor. Hepimiz kendi terörizmimize son vermeyi hak ediyoruz.

Emily: Yaptıklarımın küstahlık olduğunu şimdi görebiliyorum.

Katie: İşte ben de bu noktada değişim olanağı görüyorum. Öbür türlü hepimiz tarih öncesinden kalma ilkel yaratıklara dönüşürüz – hep beraber bir dava uğruna ölmeye razı.

Emily: Hep beraber bir dava uğruna ölmeye nasıl razı olabiliriz?

Katie: Eh, şekerim, birisi senin çocuklarına zarar vermeye kalksın da... Gör bakalım.

Emily: Tamam, anladım.

Katie: Yani, sen acil durum planını benimsemediler diye ana-babana bile kızıyorsun. Şimdi kendi ailenle savaşmanın nasıl bir şey olduğunu düşün.

Emily: Evet.

Katie: Onlar ne diye itiraz ediyor ki? Sen onları yakalıyorsun, onlar da "Beni rahat bırak!" diye haykırıyorlar. Sen onları tutup dışarı sürüklüyorsun – ama nereye? Belki de ilk isabet alacak yere doğru gidiyorsunuzdur.

Emily: Bu doğru. Bu da küstahça. Hatta delice.

Katie: Başka neler yazdın?

Emily: Bir daha asla o gün eve yürürken rastladığım gibi küllerle kaplanmış insanlar görmek istemiyorum. Bir daha asla toz maskesi veya şok dolu bir ifade görmek istemiyorum... Sorunun bir kısmı da medyanın devamlı kulelerin yıkılış görüntülerini art arda ekrana getirmesi. Bu yüzden olay bir hafta sürmüş gibi geldi.

Katie: "Sorunun bir kısmı da medyanın devamlı kulelerin yıkılış görüntülerini art arda ekrana getirmesi" – tersine çevir.

Emily: Ben tekrar tekrar bu görüntüleri gösterdim.

Katie: Evet. "Medyanın bunu durdurmasını istiyorum" – tersine çevir.

Emily: Ben kendimi durdurmak istiyorum.

Katie: O zaman medyayla uğraşacağına kendinle uğraş.

Emily: Nasıl yapacağımı bilemiyorum.

Katie: Zihnindeki o görüntülerin üzerinde sorgulamayı uygulayarak işe başlayabilirsin. Çünkü gerçekte şu anda önünde küllere bulanmış birileri yok. Olay burada yaşanmıyor, hepsi kafanın içinde. (Uzun duraksama) Peki. Şimdi geri dönüp bir bakalım. Zihninde küllere bulanmış insanı tarif et. Gördüklerinin arasında seni en çok etkileyen kişiyi anlat.

Emily: Şey, beni en çok etkileyen kişi kulelerin yıkılmasından birkaç saat sonra ofis binamın dışında oturmuş kocamı beklerken önümden geçen adamdı. Ben şehir merkezinde çalışıyorum, demek ki adam olay yerinden altmış blok kadar yürümüştü. Eve giderken başka küle bulanmış insanlar da gördük ama bu adam üzerine iyi oturan pahalı bir takım elbise giymişti, evrak çantası taşıyordu ve televizyonda gördüğünüz o toz maskelerinden birini takmıştı. Ve tepeden tırnağa gri renge bulanmıştı – kafası, elbiseleri, ayakkabıları, çantası kül içindeydi. Küllere el sürülmemişti. Adam yürüyen bir ceset gibiydi, sadece yürüyordu, çevresine hiç bakmıyordu. Şoka girmişti herhalde. Eskiden Dünya Ticaret Merkezi kulelerinin olduğu yerden yürüyüp geliyordu besbelli. Ta oradan. Her yer güneşliydi ve şehrin merkezinde her şey normal görünüyordu ve sonra bu hayalet geçti gitti. Bu beni o gün gördüklerimin arasında en çok sarsanı oldu. Çok etkilendim. "Şimdi işte benim dünyama girdi. O burada," diye düşündüm.

Katie: Güzel, hayatım. Şimdi seninle buna bir bakalım. "Adam yürüyen ceset gibiydi" – bu doğru mu?

Emily: Kesinlikle öyle görünüyordu.

Katie: Tabii öyle görünüyordu: Hikâyeyi anlatana baksana. Adamın çantası yanındaydı. Onu almayı düşünebilmişti. Belki sadece evine gidiyordu. O gün metro çalışmıyordu. Belki bir an evvel ailesine ulaşıp onlara iyi olduğunu göstermek istiyordu.

Emily: Evet.

Katie: Gayet akıllıca davranıyordu. Toz maskesi takmıştı. Senin masken yoktu.

Emily: Hmmm!

Katie: Yani, Allah bilir senden daha iyi durumdaydı.

Emily: (Duraksayarak) Olabilir. Ben felaketin uzağında olduğum halde orada müthiş bir stres ve korku içinde oturuyordum.

Katie: "Adam yürüyen ceset gibiydi" – bunu düşündüğünde nasıl tepki veriyorsun?

Emily: Dehşete düşüyorum, adeta dünyanın sonu gelmişçesine.

Katie: Peki "Adam yürüyen ceset gibiydi" düşüncesi olmasaydı o adamı izlerken sen nasıl birisi olurdun?

Emily: Sadece, "Tepeden tırnağa küle bulanmış bir adam geliyor. Umarım evi yakındır," diye düşünürdüm.

Katie: Çok da akıllı bir adam. Yürüyen ceset değil. Binadan çıkmayı başarmış ve üstelik çantasını yanına almayı bile unutmamış. Ne yapılması gerektiğine bir anda karar vermiş. Onun bir acil durum planı olduğunu sanmıyorum. "Eğer bir uçak çarparsa ve ben kurtulabilirsem sanırım acil durum planını

uygulayıp çantamı alacağım ve eve yürüyeceğim."

Emily: Neredeyse altmış blok yol yürümüştü. Sanırım o görüntü zihnimde ânında tüm olanların bir simgesi haline geldi.

Katie: Evet, ama aynı zamanda bir felaket olduğunda nasıl akılcı davranılabileceğini de kolaylıkla temsil edebilirdi. Evrak çantası yanındaydı. Altmış blok boyunca sağ salim kalmıştı. Peki onu gördüğünde sen ne durumdaydın?

Emily: Aslında sanırım bir şoka giriyordum.

Katie: Evet. Adamın bir şeyi yoktu. Yürüyen ceset gibi olan sendin ve sen bunu ona yansıttın. Eğer o anda birine ihtiyacın olsa ve her ikinizin de orada durduğunu görsen, yardım istemek için kimi seçerdin?

Emily: (Gülerek) Adamı seçerdim. İnanılmaz. Ama kesinlikle ondan yardım isterdim.

Katie: Tamam, hayatım. Şimdi, sakin bir şekilde, tersini çevirelim:

"Ben razıyım..."

Emily: Tepeden tırnağa küle bulanmış birini daha görmeye razıyım.

Katie: Evet, sadece zihninde olsa bile – çünkü o günden beri böyle ortada dolaşan kimseleri görmedin, kendi beyninin içindeydiler. O nedenle gerçeklerle hikâyen bağdaşmıyor; gerçekler hep daha merhametlidir. Bunun senin hayatında nasıl bir etkisi olacağını izlemek keyifli olacak, hele çocuklarının üzerinde. Onlar senden devamlı tetikte ve bir plana sahip olmaları gerekmediğini öğrenecekler; her seferinde gerektiğin-

de ne yapacaklarını bilecekler. "Bir acil bir durum planına ihtiyacım var" şeklindeki ürkütücü hikâye olmayınca aklına bazı yararlı fikirler gelebilir: telefonlar çalışmazsa diye kocanla bir buluşma noktası belirlemek, örneğin. Otomobil kullanmayı öğrenmek çocuklar büyüme aşamasına geldiklerinde yararlı olabilir, arabada harita ve birkaç başka şey bulundurmak da. Sakin kafayla kim bilir aklına neler gelecek?

Emily: Teşekkür ederim, Katie. Şimdi anlıyorum.

Katie: Ah, şekerim, bir şey değil. Saf gerçek dışında hiçbir şeye razı gelmemene bayılıyorum.

Acı çekmek için geçerli bir neden

olduğuna inandığında

gerçeklikten tamamen uzaklaşmış oluyorsun.

13.
Sorular ve Cevaplar

İnsanlar bana soru sorduklarında onları elimden geldiğince açıklıkla cevaplıyorum. Bu cevapların kendilerine yol gösterdiğini söylediklerinde seviniyorum, ama biliyorum ki gerçekten onlara yardımcı olacak cevapları kendileri bulacaklar.

S: Çok fazla yargıya sahibim. Tüm bu inançlarımı inceleyecek vakti nereden bulacağım?

C: Hepsini çözmeye uğraşma. Sadece sana şu anda stres veren inancı araştır. Bir seferde birden fazla olmaz. Sen de onu çöz.

Eğer gerçekten gerçeği bilmek istiyorsan, anlayışla karşılanmayacak hiçbir düşünce yoktur. Kavramlarımıza ya sıkı sıkıya bağlanıyoruz ya da onları araştırıyoruz. Hangisinin üzerinde çalışacağımı nereden biliyorum? Çünkü üzerime üzerime geliyor. İçimde beliren düşünceler hakkında anladığım şeylerden biri Şuydu: Onları taşıyacak kadar güvenilirdim. Onlar bende ortaya çıkabilir ve koşulsuz sevgyle karşılanabilirlerdi. Çocuklarım nasıl hissettiklerini anlatacak kadar kendilerini serbest

hissettiklerinde bana aynı düşünceleri yansıttılar. Diğer tüm iletişim biçimleriyle de düşüncelerim bana geri döndü. Miktarları önemli değildi çünkü onlarla ne yapacağımı biliyordum. Çocuklarımın ağzından veya kendi kafamdan duyduklarımı kâğıda döktüm ve araştırdım. Düşüncelere aslında oldukları gibi davrandım: ziyarete gelen dostlar, yanlış anladığım ama kapımı tekrar çalacak kadar nazik komşular olarak. Burada herkese yer vardı.

Komşularınızı yargılayın, hepsini yazın, dört soruyu sorun ve tersine çevirin – ama teker teker.

S: Her zaman Çalışma'yı yaptıktan hemen sonra özgürlüğe kavuşuluyor mu?

C: Bir anlamda öyle oluyor, ama farkına varmayabilirsiniz. Ve hakkında yazdığınız meseleyle ilgili bir değişiklik de hissetmeyebilirsiniz. Örneğin çalışma formuna annenizle ilgili yazdınız diyelim ve ertesi gün bir de bakıyorsunuz ki sevimsiz komşunuz –hani yıllardır sizi deli edip duran– artık hiç sinirinize dokunmuyor.

Veya bir hafta sonra aniden hayatınızda ilk defa yemek yapmaktan hoşlandığınızı görüyorsunuz. Her zaman tek seansta iş bitmiyor. Küçük oğlu kocasını kendisine tercih ettiği için adama olan kıskançlığı üzerine Çalışma'yı uygulayan bir arkadaşım var. Çalışma bittiğinde az bir şey rahatlamıştı. Ama ertesi sabah duştayken birden içinde her şey çözüldü ve ağlamaya başladı ve sonrasında olayın etrafındaki tüm acılı duygular yok olmuştu.

S: Aynı şeyin üzerinde tekrar tekrar Çalışma'yı uygulama ihtiyacım ne anlama geliyor?

C: Ne sıklıkta yapma ihtiyacı duyduğun hiç önemli değil. Kâbusa ya bağlanırsın ya da onu araştırırsın. Başka bir seçenek yoktur. O mesele on kere ya da yüz kere hortlayabilir. Hangi bağlılıkların hâlâ yerinde olduğunu ve daha ne kadar derine inebileceğini görmek için bu iyi bir fırsattır.

S: Aynı yargı üzerine pek çok kez Çalışma'yı uyguladım ve işe yaramadığını düşünüyorum.

C: "Çalışma'yı pek çok kez uyguladınız" – bu doğru mu? Acaba beklediğiniz cevap çıkmayınca diğer her şeyi bloke ediyor olabilir misiniz? Bildiğinizi sandığınızın altındaki cevaptan korkuyor olabilir misiniz? İçinizde bir yerde eşit ölçüde doğru ya da daha doğru bir cevap olması mümkün müdür?

Örneğin "Bu doğru mu" diye sorduğunuzda belki de aslında bilmek istemiyorsunuzdur. Bilinmeyene dalmak yerine yazdığınız ifadeye inanmak istiyor olabilirsiniz. Bloke etmek, süreci aceleye getirmek ve cevabı kalbinizden değil de bilincinizden vermek anlamına gelir. Bildiğinizi sandığınız şeyle baş başa kalmayı tercih ediyorsanız soru bloke olur ve içinizde hayat bulamaz. Cevabı ve beraberindeki duyguları tam anlamıyla yaşamadan önce bir hikâyeye geçip geçmediğinize dikkat edin. Eğer cevaplarınız "Şey, evet, ama..." ile başlıyorsa sorgulamadan uzaklaşıyorsunuz demektir. Gerçekten hakikati bilmek istiyor musunuz?

Bir diğer olasılık da belli bir amaç için araştırıyor olmanızdır.

Soruları acı verse bile elinizdeki cevabın geçerli olduğunu kanıtlamak için soruyor olabilir misiniz? Haklı çıkmayı hakikati öğrenmekten daha fazla mı istiyorsunuz? Beni özgürleştiren hakikattir.

Kabullenmek, huzur ve ıstırapla dolu bir dünyadan uzaklaşmak tümü Çalışma'nın etkileridir. Onlar amaç değildir. Çalışma'yı özgürlük ve gerçek aşkı için yapın. Bedeni iyileştirmek ya da bir sorunu çözmek gibi bazı amaçlarla araştırmaya girişirseniz cevaplarınız geçmişte asla işe yaramamış bazı eski güdülerden doğuyor

olabilir ve böylece sorgulamanın tüm güzelliğini kaçırırsınız.

Ayrıca tersine çevirmeyi çok hızlı yapıyor olabilirsiniz. Eğer gerçekten gerçeği bilmek istiyorsanız yeni cevapların ortaya çıkmasını bekleyin. Tersini çevirmelerin gelip sizi bulması için kendinize zaman tanıyın. Eğer tercih ederseniz tersine çevirmenin sizin için geçerli olduğu tüm yönlerini yazılı bir liste haline getirebilirsiniz.

Tersine çevirme hayata geri dönüştür, çünkü gerçek sizi hikâyeniz olmaksızın kendi özbenliğinize geri döndürür. Bu olay sizin için kendiliğinden gelişir.

Sorgulama sayesinde edindiğiniz farkındalıkların içinizde hayat bulmasına fırsat veriyor musunuz? Tersine çevirmeleri yaşayın, tekrar duyabilmeniz için kendi rolünüzü başkalarına rapor edin ve kendi özgürlüğünüzün hatırına onlardan özür dileyin.

Son olarak, sorgulamanın işe yaramadığını gerçekten

bilebilir misiniz? Belki de ancak korktuğunuz şey başınıza geldiğinde ve ya hiç ya da çok az stres ya da korku yaşadığınızı gördüğünüzde – işte o zaman işe yaradığını bilirsiniz.

S: Çalışma'yı kendim yaptığımda, ve sorgulamayı bloke ettiğimi hissettiğimde, ne yapabilirim?

C: Çalışma'yı yapmaya devam edin, ama niyetiniz varsa. Biliyorum ki eğer en ufak bir dürüst cevap ya da tersine çevirme ortaya çıkabilirse varlığından bile habersiz olduğunuz bir dünyaya adım atacaksınız. Ama eğer amacınız hakikati bilmek yerine kendinizi haklı çıkarmaksa ne diye devam edeceksiniz ki? Sadece şunu bilin: Israrla tutunduğunuz hikâye sizin için şu anda özgürlüğünüzden daha değerli ve bu da dert değil. Sorgulamaya daha sonra geri dönün. Belki yeterince ıstırap çekmiyorsunuz ya da o kadar umurunuzda değil, ama öyle olduğunu sanıyorsunuz. Kendinize karşı merhametli olun. Hayat ihtiyacınız olan her şeyi size sunacaktır.

S: Ya çok yoğun ıstırap çekiyorsam? Yine de Çalışma'yı yapmalı mıyım?

C: Istırap çekmek, derine gömülü bir inanca tutkuyla bağlanmaktan kaynaklanır. Bu, doğru olduğunu sandığınız bir şeye körü körüne bağlanma durumudur. Bu durumda hakikat aşkı için Çalışma'yı yapmak çok zordur çünkü hikâyenize yatırım yapmış olursunuz.

Hikâyeniz kimliğinizdir ve onun doğru olduğunu kanıtlamak için neredeyse her şeyi göze alırsınız. Benliğinizi araştırmak bu tip eski inançları deşmenin tek yoludur.

Fiziksel acı bile gerçek değildir; hep giden hiç gelmeyen bir geçmişin hikâyesidir o. Torunum Racey üç yaşındayken bir keresinde düşmüştü. Dizini yaraladı ve biraz kan aktı, ağlamaya başladı.

Başını kaldırıp bana baktığında, "Tatlım," dedim, "düşüp canını yaktığında hep olanları mı hatırlıyorsun?" Ve ânında ağlaması durdu. İşte buydu. Çocuk o anda acının her seferinde geçmişe ait olduğunu anlamış olmalıydı. Acı duyulan an hep geçer gider. Biz doğru olduğunu sandığımızı hatırlarız ve bu anı bize artık mevcut olmayanı yansıtır. (Acınızın sizin için gerçek olmadığını söylemiyorum. Acı nedir bilirim ve insanın canı fena yanar! İşte bu nedenle Çalışma acıya son vermek ile ilgilidir.)

Eğer bacağınızın üstünden bir otomobil geçtiyse ve siz aklınızda binbir hikâye ile caddenin ortasında yatıyorsanız ve Çalışma'yı uygulamaya yeni başladıysanız, muhtemelen "'Canım yanıyor' – bu doğru mu? Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir miyim?" diye düşünmüyorsunuzdur. "Bana morfin getirin!" diye haykırıyorsunuzdur. Daha sonra, daha rahat bir ortamdayken, kâğıt kalem alıp Çalışma'yı yapabilirsiniz. Kendinize önce doktorun yazdığı ilacı verin, sonra da diğerini. İleride öbür bacağınızı kaybetseniz bile bunu sorun etmezsiniz. Eğer bir sorun olduğunu düşünüyorsanız Çalışma'nız tamamlanmamıştır.

S: Düşünmemem gerektiğini hissettiğim düşüncelerim var – berbat, sapıkça, hatta şiddet dolu düşünceler. Çalışma'yı

yapmak bu düşüncelerime engel olabilir mi?

C: Bazı düşünceleri düşünmemeniz gerektiğine inanıp yine de onları düşündüğünüzde nasıl tepki veriyorsunuz? Utanıyor musunuz? Bunalıyor musunuz? Şimdi tersine çevirin – onları düşünmelisiniz! Bu biraz daha hafif, birazcık daha dürüst gibi gelmiyor mu size? Beyin özgürlük ister, deli gömleği değil. Düşünceler geldiğinde onlara karşı olan bir düşman tarafından karşılanmak istemezler, bu kendisini dinleyeceği umudu içinde babasına giden, ama onun yerine "Bunu söyleme! Şunu yapma! Sen hatalısın, sen kötüsün!" diye kendisine bağırılan ve cezalandırılan bir çocuğun düştüğü duruma benzer. Bu ne biçim bir babadır? İşte sizi anlayıştan yoksun bırakan da bu tip bir içsel şiddettir.

Ben size düşman gibi yaklaşırsam hem sizden hem de kendimden uzaklaşırım. O zaman kendi içimdeki bir düşünceye düşmanca yaklaştığımda da böyle olmaz mı? Düşüncelerimi bir dost gibi karşılamayı öğrendiğimde her insanı dost olarak kabullenebileceğimi fark ettim. Benim içimde düşünce olarak belirmemiş bir şey yok ki siz bana söyleyesiniz. Kendimle ve düşüncelerimle olan savaşımın sonu sizinle olan kavgamın da sonu demektir. O kadar basit ki her şey.

S: Sorgulama bir düşünce süreci mi? Düşünce değilse nedir?

C: Sorgulama düşünce süreci gibi görünüyor, ama aslında düşünceleri çözmenin bir yolu. Düşünenin biz olmadığını anladığımız zaman düşünceler üzerimizdeki güçlerini yitirirler. Düşünceler zihnimizde öylesine belirir. Peki ya düşünen

yoksa? Siz kendiniz mi nefes alıyorsunuz?

Zihin gerçek doğasına düşünerek kavuşur. Başka ne var ki?

Başka türlü kendini nasıl bulacak? Kendisi için ipuçları bırakması lazım ve bunları kendisinin bıraktığını er ya da geç anlayacaktır.

O kendi kendinden doğmuştur, ama henüz bunu anlamıyordur.

Sorgulama kendi özüne dönmesini sağlayan ipuçlarını ona sağlar.

Her şey her şeye geri döner. Hiçbir şey de hiçbir şeye.

S: "Doğru olduğunu gerçekten bilebilir miyim"e cevabım her seferinde "Hayır" oluyor. Kesin olarak bilebileceğimiz bir şey var mı?

C: Hayır. Tecrübe algılamaktan ibarettir. Devamlı değişir. "Şimdi" bile bir geçmişin hikâyesidir. Biz onu düşünüp anlatana kadar zaten geride kalmıştır.

Bir düşünceye bağlandığımız andan itibaren o bizim için kutsaldır ve geçerli olduğunu kanıtlamak için uğraşır dururuz. Doğru olamayacağını bildiğimiz bir şeyi ispat etmeye çalıştıkça daha fazla bunalım ve hayal kırıklığı yaşarız.

Kendinize birinci soruyu sorduğunuzda zihniniz açılmaya başlar. Bir düşüncenin doğru olmayabileceğini göz önüne almak bile zihninizi biraz aydınlatabilir. Eğer "Evet, doğru," diye cevaplarsanız ikinci soruya geçebilir ve "Doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misiniz?" diye kendinize sorabilirsiniz. Bazı kişiler "Hayır, bunu kesinlikle bilemem!" diye cevap verdikle-

rinde çok telaşlanır, hatta öfkelenirler. O zaman onlara kendilerine karşı anlayışlı olmalarını ve bir dakikalığına bu cevabı hazmetlerini ifaderim. Cevaplarıyla biraz baş başa kalırlarsa o zaman olay yumuşar ve sonsuz olasılıklara, özgürlüğe doğru açılır, dar, dumanlı bir odadan açık havaya çıkmak gibi olur.

S: Çevremde kimse yapmıyorsa ben nasıl Çalışma'yı yapabilirim? Beni uzak ve ilgisiz olarak görmezler mi? Ailem yeni düşünce sistemime nasıl alışacak?

C: Ben başladığımda etrafımda kimse Çalışma yapmıyordu; ben tek başıma yaptım. Ve evet, aileniz sizi uzak ve ilgisiz gibi görebilir. Sizin için yanlış olanları gördükçe ve üçüncü soruyu cevapladıkça ("Bu düşünceye inandığımda nasıl tepki veriyor, davranıyor ve konuşuyorum?") içinizde öyle bir değişim yaşarsınız ki ailenizle en temel anlaşmaları bile feshedebilirsiniz. "Charlie dişlerini fırçalamalı" – bu doğru mu? Hayır, fırçalayana kadar doğru değil: On yıldır dişlerini düzenli olarak fırçalamaması da bunun kanıtı. Siz nasıl tepki veriyorsunuz? On yıldır öfkelendiniz, onu tehdit ettiniz, ona "malum bakış"ı attınız, sinirlendiniz, kendisini suçlu hissettirdiniz. Şimdi bütün aile Charlie'ye dişlerini fırçalamasını söylüyor (aynen sizi örnek alarak) ve siz artık hiç karışmıyorsunuz.

Ailenin geleneğine ihanet ediyorsunuz. Onay için size geldiklerinde veremiyorsunuz. O nedenle artık Charlie'yi utandırmadığınız için onlar sizi utandırabilir, aynen sizin onlara öğrettiğiniz gibi.

Aileniz sizin eski inançlarınızın bir yankısıdır.

Eğer şimdiki gerçeğiniz merhametliyse ailenize yerleşecek ve ihanetin daha iyi bir yöntemle yer değiştirmesini sağlayacaktır. Siz sorgulama yoluyla kendi yolunuzu bulmaya devam ederken önünde sonunda aileniz de sizi kendinizi gördüğünüz gibi görecektir. Bunun başka olasılığı yok. Aileniz sizin düşüncelerinizin bir yansımasıdır. O sizin hikâyeniz; başka türlü olması imkânsız. Siz ailenizi kayıtsız şartsız sevene kadar –onlar Charlie'yi utandırırken bile– kendinizi sevmeniz imkânsızdır, bu nedenle de koşulsuz sevgi gerçekleşmeden Çalışma'nız da tamamlanamaz.

Ailenizdekiler sizi nasıl görüyorlarsa öyle görecekler, böylece siz hepsinin üzerinde çalışabilirsiniz. Siz kendinizi nasıl görüyorsunuz? Önemli olan bu. Siz onları nasıl görüyorsunuz? Eğer ben onların Çalışma'ya ihtiyaçları olduğunu düşünüyorsam o zaman benim Çalışma'ya ihtiyacım var. Huzur için iki kişi gerekmiyor; sadece bir tanesi yeterli. O da siz olmalısınız. Sorun burada başlıyor ve bitiyor.

Eğer dostlarınızı ve ailenizi kendinizden uzaklaştırmak istiyorsanız onlar sizden yardım istemedikleri halde ortalıkta "Bu doğru mu?" veya "Tersine çevir" diyerek dolaşın. Bunu kendiniz duymak istediğinizden bir süre için yapabilirsiniz. Ancak dostlarınızdan daha iyisini bildiğinize inanıp onlara durmadan ders vermek sevimsiz bir durumdur. Onların size sinir olması sizi daha çok soruşturmaya ya da ıstırap çekmeye itecektir.

S: "Yüce ruhlu olmayın – onun yerine dürüst olun" derken neyi kastediyorsunuz?

C: Şunu demek istiyorum: Kendi evriminizin ötesinde bir şeylere heveslenip bir yalanı yaşamaya kalkışmak çok ama çok acı verir.

Herkese ders verirseniz bu sizin ders almak istemediğinizi gösterir. Ben korkusuz olma numarası yapmıyorum. Ya öyleyim ya da değilim. Bu benim için bir muamma değil.

S: Benim çok fazla canımı yakmış olan birini affetmeyi nasıl öğrenebilirim?

C: Düşmanınızı yargılayın, hepsini yazın, dört soruyu sorun, tersine çevirin. O zaman göreceksiniz ki affetmek aslında olduğunu sandığınız şeyin gerçekte hiç yaşanmadığını keşfetmekten ibarettir. Ortada affedecek bir şey olmadığını görene kadar gerçekten affetmiş sayılmazsınız. Hiç kimse kimseyi incitmez. Kimse asla çok kötü bir şey yapmaz. Olanlar hakkında kendi araştırılmamış düşünceleriniz dışında korkunç olan bir şey yoktur. O nedenle acı çektiğinizde araştırın, düşüncelerinizi inceleyin ve kendinizi serbest bırakın. Çocuk gibi olun. Hiçbir şey bilmiyormuş gibi davranın. Bilgisizliğiniz sayesinde özgürlüğe kavuşun.

S: "Zihniniz tamamen açıksa olanlar olmasını istediklerinizdir," dediğinizi duydum. Diyelim ki bütün ay boyunca para biriktirip iyi bir lokantaya gittim ve ızgara dil balığı ısmarladım ve garson bana pirzola getirdi. Önüme gelen hiç de benim istediğim değil.

Benim aklım mı karışık? Gerçekle kavga etmek ne anlama geliyor?

C: Evet, aklınız çok karışık. Zihniniz açık olsa istediğiniz pirzola olurdu çünkü garson önünüze bunu koymuş. Bu, onu yemeniz gerektiği anlamına gelmiyor. Size pirzola getirmemesi gerektiğini düşündüğünüzde nasıl tepki veriyorsunuz? Onu yemeniz gerektiğini ya da yeniden sipariş verecek vaktiniz olmadığını ya da ısmarlamadığınız yemeğin parasını ödemek durumunda olduğunuzu veya ortada bir haksızlık olduğunu yansıtmadığınız sürece sorun yok. Ama eğer garsonun bunu getirmemesi gerektiğine inanırsanız ona kızabilir veya strese girebilirsiniz. Garsonla yüzleşirken hikâyeniz olmasa nasıl birisi olurdunuz? Yeterli vakit olmadığı ya da garsonun hata yaptığı düşüncesi olmasa nasıl birisi olurdunuz? Sadece o ânın, belli ki yanlışlıkla yaşanmış bir durumun keyfini çıkaran birisi olurdunuz. Hatta ilk siparişinizi esprili bir dille tekrarlayacak kadar sakin bile olabilirdiniz. "Çok teşekkürler, ama ben ızgara dil balığı söylemiştim. Vaktim kısıtlı ve eğer bana ızgara dil balığı servisi yapıp saat sekize kadar lokantadan çıkmamı sağlayamayacaksanız o zaman başka bir yere gideyim. Burada kalmayı tercih ederim. Öneriniz nedir?" diyebilirsiniz.

Gerçekle kavga etmek, geçmişe ait bir hikâyeyle tartışmak anlamına geliyor. Olan olmuştur ve dünyadaki bütün düşünceler bir olsa bunu değiştiremez. Garson size pirzolayı getirdi bile. İşte orada, önünüzde duruyor. Eğer orada olmaması gerektiğini düşünüyorsanız aklınız karışık demektir çünkü işte orada, önünüzde.

Önemli olan şu, siz bu durumda ne kadar etkili olabiliyorsunuz?

Gerçeği açıkça görmek pasif kalmak anlamına gelmez. Olayları gayet net görüp aklı başında bir hayata kavuşmak varken niye pasif olasınız? Pirzolayı yemek zorunda değilsiniz; garsona ızgara dil balığı ısmarladığınızı açıkça hatırlatmanızda hiçbir sakınca yok. Gerçeği açıkça görmek en kibar, uygun ve etkili biçimde davranmak anlamına gelir.

S: "Fiziksel sorun yoktur – sadece zihinsel sorun vardır" sözüyle ne demek istiyorsunuz? Sağ kolumu yitirirsem ve sağ elini kullanan biriysem, bu devasa bir sorun değil midir?

C: İki kola ihtiyacım olmadığını nereden biliyorum? Çünkü tek kolum var. Evrende hata olmaz. Başka türlü düşünmek korku ve çaresizliğe yol açar. "İki kola ihtiyacım var" hikâyesiyle acı çekmeye başlarım, çünkü bu hikâye gerçekle çakışmaktadır. Hikâye olmadığında ihtiyacım olan her şeye sahibim. Sağ kolum olmadan da her şeyim tamam. El yazım başta titrek olabilir, ama olduğu şekilde mükemmeldir. Olması gerektiğini düşündüğüm değil, ama ihtiyacım olduğu şekilde benim işimi görecektir. Tabii ki bu dünyada tek kol ve titrek el yazısı ile mutlu olmanın yolunu gösterecek biri olmalı. Ben sol kolumu da kaybetmeye razı olana kadar Çalışma'm tamamlanmayacak.

S: Kendimi sevmeyi nasıl öğrenebilirim?

C: "Kendinizi sevmeniz gerekiyor" – bu doğru mu? Kendinizi sevmeniz gerektiği düşüncesine inanıp da sevmeyince kendinize nasıl davranıyorsunuz? Bu hikâyeden vazgeçmek

için bir neden görebiliyor musunuz? Ben size bu kutsal kavramınızdan vazgeçin demiyorum. "Kendinizi sevmeniz gerekiyor" hikâyesi olmasa nasıl biri olurdunuz? Tam tersi nedir? "Kendinizi sevmeniz gerekmiyor."

Bu biraz daha doğal gelmiyor mu size? Henüz kendinizi sevmeniz gerekmiyor – ta ki sevene kadar. Bu tür kutsal kavramlar, yüce fikirler sonunda hep dogmaya dönüşür.

S: Sizin benim yansıtmam olduğunuzu söylerken neyi kastediyorsunuz?

C: Dünya sizin onu nasıl algıladığınıza göre değişir. İçiniz ve dışınız hep uyum içindedir – birbirlerini yansıtırlar. Dünya kendi zihninizin ayna imgesidir. Eğer kendi içiniz karmakarışıksa dış dünyanız bunu yansıtacaktır. İnandığınızı görmeniz gerekir, çünkü aklınız karışık ve dışarı bakınca kendinizi görüyorsunuz. Her şeyin yorumcusu sizsiniz ve kargaşa içindeyseniz duyup gördükleriniz de kargaşa içinde olacaktır. Önünüzde isa ya da Buda durup konuşsa siz gene de karmakarışık sözler duyarsınız çünkü dinleyicinin zihni karmakarışık. Siz böyle bir durumda sadece karşınızdakinin söylediğini sandığınızı duyarsınız ve hikâyeniz tehlikeye girdiği anda onunla tartışmaya başlarsınız.

Benim sizin yansıtmanız olmama gelince; başka nasıl burada olabilirim? Seçeneğim yok ki. Ben sizin olduğumu sandığınız kişi ve onun hikâyesiyim, yani gerçek kimliğimde değilim. Siz beni yaşlı, genç, güzel, çirkin, dürüst, yalancı, merhametli, acımasız olarak görüyorsunuz. Ben sizin kendi araştırılmamış hikâyeniz, kendi masalınızım.

Olduğumu sandığınız kişinin sizin için hakiki olduğunun da farkındayım. Ben de saftım ve kolay kanıyordum, ama sadece kırk üç yıl boyunca, ta ki gerçeklere uyanana kadar. "Bu bir masa. Bu bir ağaç. Bu bir sandalye." Bu doğru mu? Durup da kendinize sordunuz mu? Hiç sakin bir şekilde durup kendi kendinize sorduklarınızı dinlediniz mi? Onun ağaç olduğunu size kim söyledi? Bu konuda ilk otorite kimdi? Bunu nasıl bildiler? Tüm yaşamım, tüm kimliğim bir çocuğun sorgusuz sualsiz güveni üzerine kurulmuştu.

Siz de böyle bir çocuk musunuz? Bu Çalışma sayesinde gerçek bilginin kitabını, kendi kitabınızı okudukça oyuncaklarınızı ve peri masallarını bir kenara bırakacaksınız. İnsanlar bana, "Ama Katie, senin mutluluğun da bir yansıma," diyorlar ve ben de, "Evet, ne güzel değil mi? Bu mutlu rüyayı yaşamaya bayılıyorum. Harika vakit geçiriyorum!" yanıtını veriyorum. Cennette yaşasaydınız bunun sona ermesini ister miydiniz? Sona ermez. Eremez. Benim için doğru olan bu, ta ki yanlış olana dek. Eğer değişecek olursa, her zaman sorgulamaya sahibim. Soruları cevaplarım, hakikat içimde belirir ve yapılan yapılmayanla karşılaşır, bir şey ile hiçbir şey karşılaşırlar. İki yarının dengesinde ben özgürüm.

S: Çalışma'nın beni stresten ve sorunlardan arındıracağını söylüyorsunuz. Ama bu sorumsuzluk olmuyor mu? Ya üç yaşındaki çocuğum açlıktan ölmek üzereyse? Bu durumu stresten uzak değerlendirip "N'apalım, gerçek böyle," diyerek açlığa mı mahkûm edeceğim yani?

C: Aman Tanrım! Hayatım, sevgi merhametlidir, kendi ihtiyacını hissettiğinde olduğu yerde durup da hiçbir şey yapmadan kalakalmaz. Siz sorunlarla gelen şiddet yüklü düşüncelerin bir çocuğu doyurmak için gerçekten gerekli olduğunu mu sanıyorsunuz? Eğer üç yaşındaki yavrunuz acıkmışsa onu kendi hatırınız için doyurun!

Aç bir çocuğun karnını stres ya da endişe olmadan doyurmak nasıl bir his yaratıyor? Nereden ve nasıl yiyecek bulabileceğinizi sakin kafayla düşünmek daha verimli olmaz mı ve bu sizi daha mutlu etmez mi? Ben hayatımı işte böyle yaşıyorum. Bildiğimi yapmak için strese girmeme gerek yok; stres, huzur ve akılcılık kadar verimli olmuyor. Sevgi eylemdir ve benim tecrübeme göre gerçekler her zaman merhametlidir.

S: Gerçeklerin iyi olduğunu nasıl söylersiniz? Savaş, tecavüz, sefalet, şiddet ve çocuk tacizi ne olacak peki? Bunları onaylıyor musunuz?

C: Bunları nasıl onaylayabilirim? Sadece şuna dikkat ediyorum ki eğer hiç var olmamaları gerektiğini düşünürsem acı çekiyorum. Yok olana dek var olacaklar. Ben acaba kendi içimdeki savaşa son verebilir miyim? Yıpratıcı düşüncelerimle kendime ve başkalarına tecavüz etmekten vazgeçebilir miyim? Eğer yapamıyorsam o zaman dışarıda bitirmek istediğimi kendi içimde sürdürüyorum demektir. Akılcı bir tutum asla ıstırap çektirmez. Dünya üzerinde her yerde savaşı engelleyebilir misiniz? Ama sorgulama sayesinde bir insan için savaşı bitirmeye başlayabilirsiniz: kendiniz için. Bu,

dünyadaki savaşın sonunun başlangıcıdır. Yaşam sizi üzerse bu da iyi! Savaş çıkaranları kâğıt üzerinde yargılayın, araştırın ve tersine çevirin. Hakikati gerçekten bilmek istiyor musunuz? Tüm acılar sizinle başlar ve biter.

S: Her zaman gerçekleri kabullenmek kulağa asla bir talepte bulunmamak gibi geliyor. Bir şeyler istemek daha ilginç değil mi?

C: Benim tecrübeme göre ben devamlı bir şeyler istiyorum. Sadece ilginç değil, çok da mutluluk verici! Benim istediğim zaten var olanlar. Benim istediğim zaten sahip olduklarım. Sahip olduğumu isteyince düşünce ve eylem birbirinden ayrı olmuyor; çatışma olmadan bir bütün olarak davranıyorlar. Eğer eksik bir şey görecek olursanız düşüncelerinizi yazın ve araştırın.

Ben yaşamın hep tatminkâr olduğunu ve bir geleceğe ihtiyacı olmadığını gözlemliyorum. İhtiyacım olan her şey hep önüme geliyor ve benim bir çaba göstermem gerekmiyor.

Tam olarak ne istiyorum? Sizin sorunuzu cevaplamak istiyorum, çünkü şu anda olan biten bu. Size cevap veriyorum, çünkü sevgi böyle yapar. Bu esas nedenin etkisidir: yani sizin. Bu hayatı seviyorum. Ne diye ıstırap verdiği halde elimdekinin daha azını ya da çoğunu isteyeyim ki? Gördüklerim, bulunduğum yer, kokladığım ve tattığım şeyler ve hissettiklerim – hepsi öyle güzel ki. Yaşamınızı seviyorsanız onu değiştirmek ister miydiniz? "Olanı Sevmek" kadar heyecan verici bir şey olamaz.

S: Siz bazen "Tanrı her şeydir, Tanrı iyidir," diyorsunuz. Bu da bir inanç değil mi?

C: Benim Tanrı diye adlandırdığım, var olana verilen bir isim. Ben her zaman Tanrı'nın niyetini biliyorum: Her seferinde o anda ne varsa odur. Artık bunu sorgulamam gerekmiyor. Artık Tanrı'nın işine karışmam gerekmiyor. Bu çok basit. Ve bu temelden ele alınınca her şeyin mükemmel olduğu apaçık görünüyor. Son hakikat –ben ona son yargı diyorum– şudur: "Tanrı her şeydir, Tanrı iyidir." Bunu gerçekten anlayan insanların sorgulamaya ihtiyaçları yok. En sonunda, tabii ki bu bile doğru değil. Ama eğer sizin işinize yarıyorsa ben buna tutunun derim ve hayatta başarılar dilerim.

Tüm sözde hakikatler önünde sonunda erir gider. Her hakikat var olanın çarpıtılmasıdır. Eğer araştırırsak bu son hakikati bile kaybederiz. Ve bu durum, tüm hakikatlerin ötesinde, gerçek yakınlaşmadır. Bu Tanrı-farkındalığıdır. Yeniden başlamaya hoş geldiniz. Bu, hep bir başlangıçtır.

S: Hiçbir şey doğru değilse neden uğraşıyoruz ki? Niye dişçiye gidiyoruz, niye hastalıkları tedaviye uğraşıyoruz?

C: Ben dişçiye gidiyorum çünkü çiğnemeyi seviyorum. Dişlerimin dökülmemesini tercih ediyorum. Ne kadar salağım! Eğer aklınız karışıyorsa soruşturun ve sizin için doğru olanı bulun.

S: Nasıl şimdi'de yaşayabilirim?

C: Yaşıyorsunuz zaten. Sadece farkına varmamışsınız.

Sadece bu an için gerçekliğin içindeyiz ve herkes ânı yaşamayı öğrenebilir, önünüzdekini sevmeyi, onu kendiniz gibi sevmeyi.

Çalışma'yı yapmaya devam ederseniz bir gelecek ve geçmiş olmadan da ne olduğunuzu gittikçe daha açıkça göreceksiniz. Sevginin mucizesi size yorumlanmayan an içinde ulaşır. Eğer zihniniz başka yerlerdeyse gerçek hayatı kaçırırsınız.

Ama şimdi bile bir kavram. Düşünce kendini tamamlarken sona ermiştir bile ve var olduğuna dair hiç kanıt bırakmaz, sadece inanmanız için bir kavram kalır geriye ve şimdi o da yok oluyor.

Gerçeklik her zaman bir geçmişin hikâyesidir. Siz yakalayana kadar o çeker gider. Her birimiz aradığımız o huzurlu zihne sahibiz aslında.

S: Ben gerçeği anlatmakta zorlanıyorum, çünkü devamlı değişiyor.

Tutarlı ve dürüst bir şekilde nasıl konuşabilirim?

C: İnsanın deneyimi devamlı değişir ama iç bütünlüğü değişmez.

Ben derim ki olduğumuz yerden başlayalım. Bir dakika önce doğru olanla karşılaştırmadan şimdi şu anda göründüğü şekilde hakikati söyleyebilir miyiz? Bana daha sonra sorarsanız cevabım farklı olabilir. "Katie, susadın mı?" Hayır. "Katie, susadın mı?" Evet.

Ben hep o ân için doğru olanı söylerim. Evet, hayır, evet, evet, hayır. Gerçek budur.

Bir seferinde kuzenim beni sabahın ikisinde aradı, bunalım geçiriyordu ve dolu bir silahı kafasına doğrulttuğunu, emniyetinin de açık olduğunu söyledi. Eğer ona hayatta kalması için

iyi bir neden veremezsem kafasını uçuracağını söyledi. Uzun bir süre bekledim. Ona yaşaması için gerçekten iyi bir neden söylemek istiyordum, ama aklıma iyi bir neden gelmiyordu. Bekledim durdum, o da telefonun diğer ucundaydı. Sonunda aklıma bir şey gelmediğini söyledim. Ağlamaya başladı. Belli ki ihtiyacı olan hakikat buydu.

Bana hayatında ilk kez dürüstlükle karşılaştığını ve aradığının bu olduğunu söyledi. Eğer intihar etmemesi gerektiğini düşündüğüm için bir neden uydursaydım, ona gerçekten verebileceğimden daha azını vermiş olacaktım, bu da o andaki hakikatimdi.

Çalışma'yı bir süredir uygulayan insanların hakikati nasıl görüyorlarsa, karşısında son derece net bir tavır aldıklarına dikkat ettim. Hakikatin içinde bulunup esnek olmak ve fikirlerini değiştirmek kolaylaşıyor. O an için dürüst olmak çok rahat bir olay haline geliyor.

Siz hiç fikrini değiştirmemiş birini tanıyor musunuz? Bu kapı eskiden ağaçtı, sonra birisi için odun olacak ve sonra da havaya ve toprağa geri dönecek. Hepimiz böyleyiz, devamlı değişiyoruz. Fikrinizi değiştirdiğinizde bunu açıkça söylemek dürüstlüktür. Dürüstçe davrandığınızda insanların ne düşüneceğinden korkarsanız işte o zaman aklınız karışıyor.

S: Başka bir insana zarar veremeyeceğim doğru mu?

C: Benim için bir başkasına zarar vermek imkânsızdır. (Lütfen buna inanmaya çalışmayın. Kendiniz anlayana kadar bu sizin için doğru değildir.) Zarar verebileceğim tek kişi benim.

Eğer bana hakikati soracak olursanız o zaman size gördüğümü söylerim. Size istediğiniz her şeyi vermeyi isterim. Sizin benim cevabımı alış tarzınız kendinizi incitmek ya da kendinize yardımcı olmak şeklinde olabilir. Ben size sadece elimdekini sunuyorum.

Ama eğer size söyleyeceğim şey yüzünden sizin kendi hislerinizi inciteceğinizi düşünüyorsam o zaman söylemem. (Ancak bana gerçekten bilmek istediğinizi söylediğiniz takdirde konuşurum.)

Eğer size karşı acımasız olduğumu düşünürsem, o zaman ben kendi içimde rahat edemem. Ben kendimi incitirim ve kendim için buna bir son veririm. Ben kendime bakarım ve bu arada size de bakılmış olur. Benim merhametimin sonuçta sizinle bir ilgisi yoktur.

Hepimiz kendi huzurumuzdan sorumluyuz. En sevecen kelimeleri kullanabilirim ve siz yine de alınabilirsiniz. Bunu anlarım. Şunu da bilirim ki sadece benim söylediklerim hakkında kendine anlattığınız hikâye yüzünden incinebilirsiniz. Istırap çekiyorsunuz, çünkü dört soruyu sorup tersine çevirmediniz.

S: Onca insan, onca ruh, son zamanlarda aydınlanıyor. Bu konuda evrensel bir açlık çekiliyor gibi, ortak bir uyanış yaşanıyor, adeta uyanmakta olan tek bir organizma, tek bir varlık var. Size de öyle mi geliyor?

C: Ben bu konuda bir şey bilmiyorum. Tek bildiğim şu: Canınız yandıysa araştırın. Aydınlanma spiritüel bir kavram, asla gelmeyen bir gelecekte aranacak bir şey daha. Benim için

sadece deneyimin anlamı var ve araştırma da bunu ortaya çıkarıyor. Tüm acı veren şeyler çözülüyor – şimdi, şimdi, şimdi. Aydınlandığınızı düşünüyorsanız otomobiliniz trafik polisi tarafından çekildiğinde bu çok hoşunuza gidecek demektir. İşte bu! Çocuğunuz hastalandığında nasıl tepki veriyorsunuz? Eşiniz boşanmak istediğinde tepkiniz nedir? Ben insanların toplu halde uyanışı hakkında bir şey bilmiyorum. Siz acı çekiyor musunuz, şu anda? Beni bu ilgilendiriyor.

İnsanlar kendi kendinin farkındalığından bahsediyorlar ve o da işte budur! Mutlu bir şekilde nefes alabiliyor musunuz? Şu anda mutluysanız aydınlanma kimin umurunda? Siz şu ânın içinde aydınlanın, yeter. Bunu yapabilir misiniz? O zaman er ya da geç hepsi çökecektir. Zihin kalple birleşir ve ve ayrı olmadığını görür.

Bir yuva bulur ve kendi içinde kendi olarak dinlenir. Hikâye anlayışla karşılanana dek huzur olmaz.

S: Özgür olan insanlar her şeyi mükemmel olarak gördüklerinden hiçbir tercihleri olmaz diye duydum. Sizin tercihleriniz var mı?

C: Benim tercihlerim var mı? Ben var olana hayranım ve var olan da zaten benim elimde olandır. "Onun" kendi tercihleri vardır: Sabah güneş doğar, gece de ay. Ve öyle görünüyor ki ben şu anda olanı tercih ediyorum. Sabahları güneşi, geceleri de ayı tercih ediyorum. Ve karşımdaki insanla şimdi beraber olmayı tercih ediyorum. Birisi soru sormaya başladığı anda ben oradayım. O benim tercihim ve bir başkası yok. Ayrıca

ben birisiyle konuşurken bir tek o var ve yine bir başkası yok. Ben olan bitenin yaptığım olmasına dikkat ederek tercihlerimi belirliyorum. Her ne yapıyorsam:

Benim tercihim bu. Nereden biliyorum? Çünkü yapıyorum! Vanilyayı çikolataya tercih mi ediyorum? Evet, ta ki etmeyene kadar.

Dondurmacıda sipariş verirken size tercihimi bildireceğim.

S: Tüm inançların çözülmesi mi gerekir?

C: Size acı çektiren tüm inançları inceleyin. Kendinizi kâbustan Uyandırın, sonra güzel rüyalar göreceksiniz. Eğer iç dünyanız özgür ve harikaysa onu niye değiştirmek isteyeseniz ki? Rüya güzelse kim uyanmak ister? Eğer rüyalarınız mutlu değilse Çalışma'ya hoş geldiniz.

Sadece tek bir sorun vardır:

O andaki araştırılmamış hikayeniz.

14.
Hayatınızda Çalışma'nın Rolü

Yeni başlayanlar bana bazen Çalışma'yı düzenli bir şekilde uygularlarsa neler olacağını soruyorlar. Bir hikâyeleri olmazsa eyleme geçmeye motive olamayacaklarından ve ne yapacaklarını bilemeyeceklerinden korkuyorlar. Çalışma'yı yapanların tecrübesiyse bunun tam aksi yönünde. Araştırma net, merhametli ve korkusuz eylemlere doğal olarak yol açıyor.

Düşüncelerinizi anlayışla karşılamaya başladığınızda bedeniniz de sizi takip eder. Kendi isteğiyle harekete geçer, böylece siz bir şey yapmak zorunda kalmazsınız. Çalışma düşünceleri değiştirmeye değil onların farkına varmaya yöneliktir. Düşüncelerin üzerinde çalışınca eylemler doğal olarak takip eder.

Eğer bir sandalyede otursanız ve muhteşem bir içgörü yakalasanız bu işin sonu mu olur? Sanmam. Çalışma'yı yapmak sürecin sadece ilk yarısıdır; diğer yarısı içgörüler hayata geçince yaşanır.

Onlar eylem olarak yaşamadığı sürece tamamen size ait olmazlar. Çalışma size mutluluğunuz açısından nerelerde terslik olduğunu gösterecektir. İnsanların size karşı nazik

olmaları gerektiğini düşündüğünüzde tam tersi doğrudur: Esas siz onlara ve kendinize karşı nazik olmalısınız. Başkaları hakkındaki yargılarınız nasıl yaşanması gerektiğine dair sizin reçetenize dönüşür. Bunları tersine çevirdiğiniz zaman, size neyin mutluluk getireceğini görürsünüz.

Ailenize ve arkadaşlarınıza verdiğiniz tavsiyeler bizim değil sizin nasıl yaşayacağınıza dair tavsiyelere dönüşür. Kendi kendinizin öğrencisi oldukça bilge öğretmene de dönüşürsünüz. Size başka kimin kulak verdiği önemini yitirir, çünkü siz dinliyorsunuzdur. Siz bize önerdiğiniz bilgeliğe dönüşürsünüz ve işlerinizi hallederken, alışveriş yaparken ya da bulaşık yıkarken rahatça nefes alır, yürür ve ilerlersiniz.

Kendinin farkına varmak en güzel şeydir. Bize kendimizden nasıl tamamen kendimizin sorumlu olduğumuzu gösterir ve bu noktada özgürlüğümüze kavuşuruz. Başkalarını anlamaya odaklanmak yerine kendinizi anlamaya başlarsınız. Mutlu olmak için bize geleceğinize kendi içinize dönebilirsiniz.

Bizler nasıl değişeceğimizi bilmiyoruz; nasıl affedeceğimizi ya da dürüst davranacağımızı bilemiyoruz. Bir örnek bekliyoruz. O sizsiniz. Siz kendinizin tek umudusunuz, çünkü siz değişene kadar biz de değişmiyoruz. Bizim işimiz sizin üzerinize gelmek, var gücümüzle sizi kızdırmak, sinirlendirmek, iğrendirmek, ta ki siz anlayana kadar. Siz ister farkında olun ister olmayın, biz sizi işte bu kadar çok seviyoruz. Tüm bu dünya sizinle ilgili.

O nedenle, Çalışma'yı eyleme dönüştürmek için, içinizdeki

bize ne yapmamız gerektiğini söyleyip duran sese kulak verin. Şunu anlayın ki o aslında size neler yapmanız gerektiğini söylüyor.

"Kocam çoraplarını yerden kaldırmalı," dediğinde siz tersine çevirmeye kulak verin: "Ben onun çoraplarını yerden kaldırmalıyım." Ve bunu yapın işte. Kolay ve sonsuz akıntıya kapılın gidin.

Bu iş hoşunuza gidene kadar o çorapları kaldırın, çünkü bu sizin hakikatiniz. Ve bilin ki esas temizlenmesi gereken ev sizin zihniniz.

Siz bu anda ve kendi içinizde huzur bulana kadar bu dünyada barış olmayacak. Eğer özgür olmak istiyorsanız tersine çevirmeleri yaşayın. İsa da böyle yaptı, Buda da. Tüm meşhur büyükler ve elbette evlerinde, mahallelerinde bu şekilde mutluluk ve huzur içinde yaşayan tüm o adsız büyükler, hepsi böyle yaptılar.

Bir noktada içinizdeki en derin acıya ulaşıp onu kökünden temizlemek isteyebilirsiniz. Olayda kendi rolünüzü görene kadar Çalışma'yı yapın. Ve sonra yargıladığınız kişilere gidip özür dileyin; onlara kendi hakkınızda neler gördüğünüzü ve şimdi bunların üstünde nasıl çalıştığınızı anlatın. Hepsi sizin elinizde. Bu gerçekleri dile getirerek özgür kalacaksınız.

Sizden değerli bir şeyleri alıp götüreceğinden korktuğunuz için Çalışma'ya fazla derinlemesine girmek istemeyebilirsiniz. Benim deneyimim tam tersi oldu: Bir hikâye olmayınca hayat zenginleşiyor. Çalışma'da bir süre kalanlar sorgulamanın ciddi

olmadığını ve acı veren bir düşünceyi incelemenin onu kahkahaya dönüştürdüğünü keşfediyorlar.

Ben dünyada korkusuzca, kedersiz, öfkelenmeden, herhangi bir şey ya da biriyle herhangi bir zaman ve yerde karşılaşmaya hazır olarak, kalbim ve kollarım açık şekilde dolaşmaya bayılıyorum. Yaşam bana henüz çözemediklerimi gösterecek. Bunu hevesle bekliyorum.

Kendinize dönmeye devam edin.

Bekleyip durduğunuz kişi sizsiniz.

Ek:
Kendine Yardım Etmek

Aşağıda bir dostları ya da sevgilileri hakkındaki düşüncelerinden rahatsız olan insanların kendilerine yardım etmek için kendi başlarına yaptıkları Çalışma örnekleri yer alıyor. Yanıtlarınızı tümüyle ve dürüstçe yazacak zamanı ayırırsanız, sorgulamanın varabileceği derinliğe işaret ediyorlar.

Erkek Arkadaşım mı Engelli, Ben mi?

Yazılan ifade: *Üzgünüm ve kızgınım çünkü Allen yürüyemiyor ve biz "normal" çiftlerin yaptıklarını yapamıyoruz.*

Bu doğru mu? Evet.

Gerçek nedir? Gerçek şu ki Allen tekerlekli iskemlede ve yürüyemiyor.

Yeniden yazılan ifade ("Allen yürüyebilseydi elime ne geçerdi?" sorusunun yardımıyla): Eğer Allen yürüyebilseydi hayatım daha güzel olurdu.

Bunun doğru olduğunu gerçekten bilebilir miyim? Hayır. Asla bilemem.

Allen yürüyebilseydi hayatım daha güzel olurdu düşüncesine inandığımda nasıl tepki veriyorum? Çok fedakâr olduğumu hissediyorum. Kendime acıyorum. Başka çiftleri kıskanıyorum. Bir şeylerim eksikmiş gibi hissedip paniğe kapılıyorum. Bazı şeyleri hiç yaşamadığımı hisssediyorum – özellikle cinsellikle ilgili olanları. Bizim için yapılması imkânsız ya da zor şeylere özlem duyuyorum, engellilerin gidemeyeceği yerlere yolculuk etmek gibi. Bu adamı böylesine sevdiğim için bir şekilde hata yaptığımı düşünerek devamlı gereksiz yere endişelenip duruyorum. Tanrı'yı sorguluyorum, önüme sevmem için kerelerce getirip koyduğu adam Allen olduğu halde.

Bu düşünceye inanmak nasıl bir his doğuruyor? Kendimi deli gibi, yalnız, ucube gibi hissediyorum, devamlı aynı şeyi düşünmekten kabızlaşıyorum. Göğsüm öylesine sıkışıyor ki birisi üstüme oturuyormuş gibi geliyor. Çok öfkeleniyorum. Biz göze batıyoruz. Tuhaf ve anormaliz – asla ideal çift değiliz.

Allen yürüyebilseydi hayatım daha güzel olurdu düşüncesine inandığımda ona nasıl davranıyorum? Soğuk ve uzak duruyorum. Rahatsız oluyorum. Sevecen düşüncelere izin vermiyorum, onunla gerçekten paylaşmak istediklerimi anlatmıyorum. Onunla sevişmiyorum. Yatakta tüm çabayı ondan bekliyorum. Ona nasıl bakılması gerektiğini ondan daha iyi biliyormuşum gibi davranıyorum.

Kendime nasıl davranıyorum? Deli olduğumu, tekerlekli sandalyedeki birini sevdiğim için bende bir tuhaflık olduğunu düşünüyorum.

Yaptığım en kötü şey, kendime onu tam anlamıyla sevme izni vermememem. Ona fazla bağımlı olduğumu düşünüyorum. O kadar aklım dağılıyor ki fazla içiyorum. Ya çok fazla kitap okuyorum ya da hiç. Bazen hayalimde bazen de gerçek biriyle, bir başka erkekle farklı bir açı yakalamaya uğraşıyorum. Bu ikili düşünce sistemimle kendimi hırpalıyorum: "Doğru mu? Doğru değil mi?" Uyuyamıyorum. Aileme ve arkadaşlarıma bu iş beni rahatsız etmiyormuş gibi numara yapıyorum ve savunmaya geçip sertleşiyorum.

Birlikte sahip olduğumuz bir sürü harika şey hakkında düşünmeyi reddediyorum. Haklı olduğumu kanıtlamak için teorilere sarılıyorum – astroloji, iki Oğlak bir arada olmaz, metafizik gibi saçmalıklara. Kalbimin sesini dinlemediğim için kendimden utanıyorum. Parlak kariyerim, güzel evim ve kedilerim yüzünden onunla New Mexico'ya gitmiyorum.

Allen yürüyebilseydi hayatım daha güzel olurdu düşüncesinden vazgeçmek için bir neden görebiliyor muyum? Evet. Yukarıda saydıklarım.

Bu düşünceyi sürdürmek için bende stres yaratmayan bir neden bulabilir miyim? Bir tane bile yok.

Allen yürüyebilseydi hayatım daha güzel olurdu düşüncesi olmasa ben nasıl biri olurdum? Allen adında bir adama âşık bir kadın.

Yeniden Yazılan İfadeyi Tersine Çevirme: Eğer Allen yürüyebilseydi hayatım daha güzel olmazdı. Bu da en az diğer ifade kadar doğru.

Orijinal İfadeyi Tersine Çevirme: Üzgünüm ve kızgınım çünkü ben yürüyemiyorum. Evet. Bazen bir yerlere gitme konusunda kendimi engelliyorum ve sonra da Allen'ı suçluyorum. Kalkıp istediğim yere yürüyemeyeceğimi düşünüp öfkeleniyorum. "Normal" çiftlerin yaptılarını pekalâ biz de yapabiliriz. Doğru. Allen ve benim yaptıklarım ikimiz için normal. Yani ben bizi diğer çiftlerle kıyaslayıp onların normalinin bize de uyması gerektiğini düşünerek bizim de çiftlere özgü "normal" şeyler yapmamızı engelliyorum.

Janine Bana Yalan Söylememeli.

Yazılan İfade: Janine'den hoşlanmıyorum çünkü bana yalan söylüyor.

Bu doğru mu? Evet.

Bunun doğru olduğuna dair elimde ne kanıt var? Bana sınıfın otuz kişiyle sınırlı olduğunu söyledi. Elli beş kişi vardı. Hafta sonuna kadar bana bantları yollayacağını söyledi. Bir ay sonra yolladı. Havaalanına gitmek için erken saatte araba ayarlayabileceğini söyledi. Gitme zamanı geldiğinde de uygun bir araba bulamadığını söyledi.

Bu kanıtlar bana yalan söylediğini gerçekten ispatlıyor mu? Evet.

Janine'in yalan söylediğinin doğru olduğunu kesinlikle bilebilir miyim? Evet.

Janine'in bana yalan söylediği düşüncesine inandığımda nasıl tepki veriyorum? Kendimi kontrolsüz ve çaresiz hissediyorum. Söylediği hiçbir şeye inanamıyorum. Bunalıyorum. Onunla birlikteyken, hatta onun hakkında düşündüğümde bile çok geriliyorum. Hep onun işini ondan çok daha iyi yapabileceğimi düşünüyorum.

Yeniden Yazılan İfade ("Ne olmalı" sorusunun yardımıyla): İnsanlar yalan söylememeli.

Bu doğru mu? Hayır – söylüyorlar!

İnsanların yalan söylememesi gerektiği hikâyesine inanıp da onlar söylediklerinde Janine'e nasıl davranıyorum? Onu sahtekâr, güvenilmez, beceriksiz ve umursamaz biri gibi görüyorum. Ona soğuk ve uzak davranıyorum. Hakkındaki her şeyi –sözcüklerini, jestlerini, hareketlerini– yalan olarak görüyorum. Ona karşı aksiyim.

Ondan hoşlanmıyorum ve onun benim hoşnutsuzluğumu hissetmesini istiyorum.

Bu nasıl bir duygu yaratıyor? Kontroldışı gibi geliyor. Kendimden hoşlanmıyorum. Kendimi suçlu ve hatalı hissediyorum.

İnsanların yalan söylememesi gerektiği hikâyesi olmasa (Janine ile beraberken) nasıl birisi olurdum? Janine'in elinden geleni yaptığını ve aslında başarılı da olduğunu görür, onca insan adına müthiş bir haberleşme yükünü üstlenmiş olduğu-

nu kabul ederdim. Daha anlayışlı olur ve Janine'e daha fazla yardımcı olurdum. Onunla sohbet etmek için zaman ayırır, onu tanımaya çalışırdım. Gözlerimi kapatıp onu bu hikâye olmadan hayal ettiğimde ondan gerçekten hoşlanıyor ve dost olmak istiyorum.

Yeniden Yazılan İfadeyi Tersine Çevirme: İnsanlar yalan söylemeli. Evet, söylemeliler, çünkü zaten söylüyorlar.

Orijinal İfadeyi Tersine Çevirme: Ben kendimden hoşlanmıyorum çünkü Janine'e yalan söylüyorum. Bu doğru. Ona daha geç saatteki bir uçakta yer bulamadığımı söyledim. O havayolunda hiç yer yoktu, ama bekleme listesine girebilir ya da başka bir havayolunu deneyebilirdim. Gerçek şu ki ben yalan söyledim. Daha erken bir uçakla gitmek istedim. Janine'den hoşlanmıyorum çünkü kendi kendime yalan söylüyorum (Janine hakkında). Evet, bu daha doğru. Onun her söylediği ve yaptığıyla ilgili sonuçlar çıkardığımda kendime Janine hakkında bir sürü yalan söylüyorum.

Hoşlanmadığım Janine değil – hikâyelerden, onun hakkında kendime anlattığım yalanlardan hoşlanmıyorum. Janine'den hoşlanıyorum çünkü bana yalan söylemiyor. Bu da doğru. Bana kasten doğru olmayan bir şeyler söylediğine aslında inanmıyorum. Ona verilen bilgileri aktarıyor ve bunların değişip değişmeyeceğini bilemez. Ve ben gerçekten ondan hoşlanıyorum.

Kendi acımın sebebi benim.

Ama sadece bu kadar.

KONTAKT KURMAK İÇİN GEREKLİ BİLGİLER

Byron Katie'nin Çalışma'sı hakkında daha fazla bilgi almak için lütfen aşağıdaki internet adresine başvurunuz:

www.thework.org

Bu web sitesi Çalışma'yla ile ilgili aralarında sesli örnekler, ücretsiz indirilebilecek malzemeler, yakınınızdaki Çalışma gruplarını bulabilmeniz için bir bilgi bankası, yakın gelecekteki etkinliklerin listesi, sık sorulan sorulara cevaplar ve daha pek çok farklı içerikte bol miktarda ve çeşitli kaynak sunuyor. Bu sitede Byron Katie ile Çalışma Okulu hakkında da bilgi bulabilirsiniz. Bu okulda sürekli olarak öğretmenlere, toplum gönüllülerine ve sağlık sektöründe çalışanlara yönelik eğitim programları sunuluyor.

Eğer bu süreci başkalarıyla paylaşmak isterseniz Çalışma Vakfı bağışlarınızı memnuniyetle kabul edecektir. Bağışınızı lütfen aşağıdaki posta adresine gönderiniz:

The Work Foundation
P.O. Box 667
Manhattan Beach, CA 90267

Telefon: 310.760.9000
Faks: 310.760. 9008
E-posta : info@thework.org

Çalışma hakkında daha geniş audio ve video seçeneklerinden yararlanabilmek için www.thework.org sitesini ziyaret ediniz.

Eğer bu kitaptaki diyalogları okurken size çok çarpıcı gelen fikirleriniz oluşursa, lütfen onları e-posta ile **realizations@thework.org** adresine yollayınız. Buradaki e-posta arşivine fikirlerinizi bırakırsanız biz de araştırmanın gücünü takip edebileceğiz. Önerilerinizi ve hikâyelerinizi, kullandığınız soruları, nelerin farkına vardığınızı yazın ve tersine çevirmeleri bire bir hayata geçirdiğiniz durumlar varsa lütfen bunları da tarif edin.

Giriş Hakkında Notlar

Kendinizi ve duygularınızı daha iyi anladıkça her neyseler daha fazla seveceksiniz: The Ethics Book 5; Proposition 15 (Ahlak Kuralları; 5. bölüm, 15. ifade). Daha aslına sadık bir çeviri: "Kendini ve duygularını açık ve net biçimde anlayan kişi Tanrı'yı sever ve bunu yapmayı sürdürdükçe kendini ve duygularını daha da iyi anlar." Spinoza'nın Tanrı kavramı – çoğu kez "Tanrı-ya da-doğa" der– aslında "en üst gerçeklik" ya da basitçe "var olan" anlamına gelir.

"Başımıza gelenler yüzünden değil, olup bitenler hakkındaki düşüncelerimiz yüzünden rahatsız oluruz" : Epiktetos, Encheiridion, V. Bununla ilgili iki ifade: "Dışarıdan gelen hiçbir şey bizi rahatsız edemez. Biz ancak var olanların olduklarından farklı olmalarını istediğimiz zaman acı çekeriz." (Encheiridion, V) "Kimsenin sizi incitecek gücü yoktur. Size zarar veren şey, başkalarının davranışları hakkındaki kendi düşüncelerinizdir." (Encheiridion, XX)

Kendi gerçek doğanızı anlamak için doğru ânı ve doğru şartları beklemelisiniz: Büyük Çinli Zen üstadı Pai-Ching'in (720-814) bir Dharma sohbetinden alıntı. Enlightened Mind: An Antology of Sacred Prose, Stephen Mitchell ed., Harper Collins, 1991, sayfa 55.

(Aydınlanmış Zihin: Kutsal Yazılardan Bir Derleme)

Sutra'yı tanımlayamadım.

Katie her zaman Çalışma'yı anlamanın en iyi yolunun onu uygulamak olduğunu söyler: Bu paragraf dostum ve edebiyat ajansım Michael Katz tarafından yazılmıştır. Kendisi aynı zamanda 10. Bölüm'deki "Hikâyeyi Bulmak Zorlaşınca" adlı kısmı da yazdı ve bu kitabın çoğunun editörlüğünü yaptı.

"Belki de en önemli buluş": Antonio Damasio, The Feeling of What Happens: Body and Emotions in the Making of Consciousness, Harcourt Brace & Company, 1999, sayfa 187. (Olanların Yarattığı His: Bilincin Oluşmasında Beden ve Duygular) "Sol beyin kendi hikâyesini üretir": Michael Gazzaniga, The Mind's Past (University of California Press; 1998, sayfa 26. (Beynin Geçmişi)

"Düşünün ki tüm nefretten arınınca": "Kızım İçin Bir Dua", The Collected Works of W.B. Yeats, Cilt 1, The Poems; Richard J. Şnneran ed., Scribner, 1997, sayfa 192. (W.B. Yeats'in Tüm Eserleri, 1. Cilt, şiirler) Dörtlüğün bir sonraki mısrası şöyledir: "Ruh taptaze masumiyetine yeniden kavuşuyor."

"Tüm düşüncelerden sıyrılın": The Mind of Absolute Trust, The Enlightened Heart: An Antology of Sacred Poetry, Stephen Mitchell ed., Harper Collins, 1989, sayfa 27. (Tam Güvenen Beyin - Aydınlanmış Kalp: Kutsal şiirler Antolojisi)