MÜCADELEYİ BIRAKIN YAŞAMAYA BAŞLAYIN

MUTLULUK TUZAĞI

Stresinizi azaltmak, korkularınızın üstesinden gelmek, zengin ve anlam dolu bir hayat yaşamak için bir ACT kılavuzu

RUSS HARRIS

Çevirmen: Çağlar Şaher
Çeviri Editörleri:
Hasan Turan KARATEPE & K. Fatih YAVUZ



LİTERA YAYINCILIK

MUTLULUK TUZAĞI

RUSS HARRIS

Çevirmen: Çağlar Şaher

Çeviri Editörleri:

M. Hakan TÜRKÇAPAR & K. Fatih YAVUZ

LİTERA YAYINCILIK

İSTANBUL - 2016

www.literakitap.com

Litera – 158

Psikoterapi – 22

Mutluluk Tuzağı, Russ Harris

Özgün Adı: The Happiness Trap

Çeviri Editörleri: M. Hakan TÜRKÇAPAR & K. Fatih Yavuz

Çevirmen: Çağlar Şaher

İç Düzen Kapak Tasarım: Ayşe Saltabaş

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

Copyright© Kadem Yapım Medya İletişim ve Piyasa
Araştırma Org. San. Ltd. Şti. 2016

Text Copyright© Dr. Russ Books
Exisle Publishing Ltd.

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

İstanbul-2016

Kalenderhane Mah. Cemal Yener Tosyalı Cad.
Şehzade Cami Sk. No: 3 34134 Fatih-İstanbul

Tel: 0(212) 522 86 90 - Faks: 0 (212) 522 86 90

internet satış: **www.literakitap.com**
web: www.literakitap.com
e-mail: litera@literakitap.com

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI

Library of Congress Cataloging in Publication Data

Russ Harris .

Mutluluk Tuzağı

1. Piskoloji 2.Bilişsel Davranışçı Terapi 3.Piskoterapi 4. Mutluluk

ISBN 978-605-9925-70-9

İTHAF

Anneme ve Babama,

40 yıl boyunca sevgi, destek, ilham ve cesaretlendirme için...

Ve eşim Carmel'e,

sevgisi, bilgeliği ve cömertliğiyle hayatımı zenginleştirdiği ve hayal bile edemediğim yollara kalbimi açtığı için...

İÇİNDEKİLER

İthaf .....

Teşekkürler.....

Önsöz.....

Giriş .....

1. BÖLÜM PERİ MASALLARI.....

2. BÖLÜM KISIR DÖNGÜLER .....

3. BÖLÜM ACT'İN ALTI TEMEL İLKESİ .....

4. BÖLÜM MUAZZAM ANLATICI .....

5. BÖLÜM SÖZÜNÜN ERİ.....

6. BÖLÜM AYRIŞMA İLE İLGİLİ SORUNLARI

7. BÖLÜM BAK ŞU KONUŞANA .....

8. BÖLÜM KORKUTUCU RESİMLER .....

9. BÖLÜM GEMİDEKİ CANAVARLAR.....

10. BÖLÜM NASIL HİSSEDİYORUZ? .....

11. BÖLÜM MÜCADELE DÜĞMESİ.....

12. BÖLÜM MÜCADELE DÜĞMESİ NASIL ORTAYA ÇIKTI?.....

13. BÖLÜM CANAVARLARI ALT EDİN.....

14. BÖLÜM YER AÇMAYLA İLGİLİ SORUNLARI GİDERMEK .....

15. BÖLÜM DÜRTÜ SÖRFÜ.....

16. BÖLÜM DAHA FAZLA CANAVAR 207
17. BÖLÜM ZAMAN MAKİNESİ 211
18. BÖLÜM PASAKLI KÖPEK 223
19. BÖLÜM KAFA KARIŞTIRICI BİR KELİME 231
20. BÖLÜM NEFES ALIYORSANIZ, YAŞIYORSUNUZ DEMEKTİR 237
21. BÖLÜM OLDUĞU GİBİ ANLAT 247
22. BÖLÜM ESAS HİKÂYE 251
23. BÖLÜM SİZ OLDUĞUNUZU DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ KİŞİ DEĞİLSİNİZ 263
24. BÖLÜM KALBİNİN SESİNİ DİNLE 275
25. BÖLÜM ESAS SORU 283
26. BÖLÜM DEĞERLERE İLİŞKİN SORUNLARI GİDERMEK 293
27. BÖLÜM EN UZUN SEYAHAT 299
28. BÖLÜM TATMİNKÂRLIĞI ARAMA 311
29. BÖLÜM BOLLUK DOLU BİR HAYAT 323
30. BÖLÜM KORKUYLA YÜZLEŞMEK 331
31. BÖLÜM GÖNÜLLÜ OLMAK 347
32. BÖLÜM DAİMA İLERİYE VE YÜKSEĞE 359
33.BÖLÜM ANLAMLI BİR HAYAT 371
İLERİ OKUMALAR 381
KAYNAKLAR 382

TEŞEKKÜRLER

ACT' nin fikir babası Steven Hayes'e olan minnet duygularımı anlatmaya kelimeler yeterli gelmez. Hem bana, hem de aileme, danışanlarımı ve tüm dünyaya büyük bir hediye bahşetti. Ayrıca ACT camiasına da, atölyelerde, konferanslarda ve Internet'te ücretsiz olarak paylaştıkları tüm faydalı tavsiyeler, deneyimler ve bilgiler için müteşekkirim. Bu sayfalarda fikirlerine ve müdahalelerine sıkça başvurduğum Kelly Wilson ve Hank Robb'a özellikle minnettarım ve aynı şekilde bana, yazımın çeşitli aşamalarında geri bildirim ve önerilerini sunan ACT camiasındaki meslektaşlarıma da teşekkürlerimi sunuyorum: Jim Marchman, Joe Ciarrochi, Joe Parsons, Sonja Batten, Julian McNally, Graham Taylor.

Özellikle kitaptan tümüyle vazgeçmeyi düşündüğüm o sıkıntılı zamanlarda, benim için tükenmez bir tavsiye, güç ve cesaret kaynağı olan erkek kardeşim Genghis'i de burada özellikle anmak isterim. Ayrıca kitabın çeşitli bölümlerini okuyarak bana tavsiyelerde bulunan tüm arkadaşlarıma ve aile üyelerine teşekkürü borç bilirim: Johnny Watson, Margaret Denman, Paul Dawson, Fred Wallace ve Kath Koning. Ve kitabın büyük bölümünü temize çekmede yardım eden anneme ve eşime de çok teşekkür ederim: örümcek gibi el yazımı okumaya çalıştıkları düşünülürse hiç de kolay bir iş değildi.

Çeşitli aşamalarda benimle çalışan üç editörüme de gönülden teşekkürler: Baştaki bölümlerde büyük yardımı dokunana ve kitabın adını koyan Xavier Waterkeyn'e, 'angarya işlerin' çoğunu üstlenen ve bu süreçte bana çok şey öğreten Michael Carr'a ve kitabı nihai şekline getirmede müthiş yardımları olan Monica Berton'a. Ve tabii ki bu kitabı ortaya koymak için çok çalışan Exisle Yayıncılık'ın iyi insanlarına da özellikle minnettarım: Gareth St John Thomas, Benny St John Thomas, Anouska Jones, Penny Capp ve Sandra Noakes. Ve bu minvalde, beni ve Exisle takımını bir araya getiren aracım Sammie Justesen'e de teşekkürlerimi sunarım.

Son ama aynı derecede önemli olarak, köşe yazarı Martha Beck'a koca bir teşekkür. O Magazine dergisinde ACT üzerine makalesi benim için büyük bir ilham kaynağı oldu çünkü bu makale bana ACT'nin karmaşık kavramlarının sade ve basit bir dille anlatılabileceğini gösterdi.

Russ Harris

Melbourne, Avustralya

ÖNSÖZ

Mutluluk kavramında müthiş bir ironi vardır. 'Şans eseri' veya 'meydana gelme' anlamına gelen bir kökenden gelir ve olumlu anlamda bir yenilik ve mucize hissi ile tesadüfi olayların değerini bilme anlamları taşır. İronik olan şu ki, insanlar sadece mutluluğu aramakla kalmayıp –özellikle 'mutsuzluk' hissinden kaçınmak için- mutluluğa tutunmaya çalışırlar. Ne yazık ki, tam da bu kontrol etme çabaları yorucu, planlı, kapalı, katı ve sabit hale gelebilir.

Mutluluk sadece iyi hissetme meselesi değildir. Öyle olsaydı, uyuşturucu madde bağımlıları gezegendeki en mutlu insanlar olurlardı. Aslında, iyi hissetmek çok mutsuz edici bir arayışa dönüşebilir. Uyuşturucu madde kullananların kullandıkları yöntemleri 'fix' (Türkçesi: sabitlemek) şeklinde adlandırmaları tesadüf değildir çünkü kimyasal olarak bir şeyi sabit tutmaya çalışmaktadırlar. Bir masaya tutturulmuş bir kelebek gibi, mutluluk da usulca tutulmadığı zaman ölür. Tek örnek uyuşturucu bağımlıları değildir. Mutluluk dediğimiz bir duygusal sonuca ulaşma uğruna, çoğumuz amaçladığımızın tam tersi davranışlarda bulunuruz ve sonra bu kaçınılmaz sonuç nedeniyle kendimizi berbat ve yetersiz hissederiz.

Bu kitap, mutluluk ve hayattan memnun olma konularını ele alırken yeni ve beklenmeyen bir rota izleyen ve kanıtlarla desteklenmiş bir yaklaşım olan Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne (ACT*) dayanmaktadır. Mutluluğu aramak için yeni yöntemler öğretmek yerine, ACT mücadeleyi, kaçınmayı ve yaşadı-

ğımız andan uzaklaşmayı azaltmak için yöntemler öğretir. Russ Harris çok dikkatli ve yaratıcı bir şekilde bu yaklaşımı rahat anlaşılır biçimde sunmaktadır. 33 adet lokma büyüklüğünde bölümde, sistematik olarak 'Mutluluk Tuzağı'na nasıl kısıldığımızı ve kendindelik, kabul, bilişsel ayrışma ve değerler gibi yöntemlerin nasıl bizi bu kapandan kurtaracağını anlatmaktadır.

Bu sayfalardaki sevindirici mesaj şudur: hayatın başlamasını beklemeye devam etmek için hiçbir neden yok. Bu bekleme oyunu artık sonlansın. Hem de hemen. Kâğıttan bir kafese konmuş bir aslan gibi, insanoğlu da en çok kendi zihninin yanılsamaları nedeniyle kapana kısılır. Ancak görüntüsüne rağmen bu kafes aslında insan ruhunu hapsedebilecek bir bariyer değildir. İleriye doğru başka bir yol daha var ve Dr.Harris, bu kitabı ile gecenin içine doğru, bu yolu aydınlatan kuvvetli ve sevgi dolu bir işaret feneri tutmaktadır.

Size keyifli yolculuklar. Emin ellerdesiniz.

Steven C. Hayes

ACT'in öncüsü

Nevada Üniversitesi

---

*Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin orjinal adı olan Acceptance and Commitment Therapy, dünya genelinde 'ACT' (harfler şeklinde kodlanarak değil 'äkt' olarak okunur) biçiminde kısaltma şeklinde kullanılmakta olduğundan biz de aynı yöntemi yeğledik. (çeviri editörleri)

GİRİŞ

SADECE MUTLU OLMAK İSTİYORUM!

Bir an için, mutluluğu bulmakla ilgili inandığınız her şeyin hatalı veya yanıltıcı çıktığını farz edin. Ve tam da bu inançların sizi mutsuz ettiğini varsayın. Ya mutluluğu bulmak için sarf ettiğiniz çabalar, mutluluğa ulaşmanızı engelliyorsa? Ya her şeyin cevabının kendilerinde olduğunu iddia eden tüm o psikologlar, psikiyatristler ve kişisel gelişim bilgeleri dâhil, tanıdığınız herkesin sizinle aynı teknede olduğu ortaya çıkıverse?

Bu soruları sırf dikkatinizi çekmek için sormuyorum. Bu kitap, hepimizin güçlü bir psikolojik kapana kısılmış olduğu fikrini ileri süren ve sayıları gitgide artmakta olan bilimsel araştırmalara dayanmaktadır. Yaşamlarımızı, mutluluk hakkında pek çok faydasız ve hatalı inancın etkisinde sürdürüyoruz – ki bu fikirler yaygın olarak kabul ediliyor çünkü "herkes bunların doğru olduğuna kani." Bu inançlar görünürde akla uygun geliyor – bu nedenle de okuyabileceğiniz her kişisel gelişim kitabında karşımıza çıkıyorlar. Ancak bu yanıltıcı fikirler, mutluluğu bulmak için çabaladıkça daha da çok acı çektiğimiz bir kısır döngü yaratmakta ve bunu sürekli beslemektedir. Bu psikolojik kapan öylesine iyi gizlenmiş ki, kapana kısıldığımıza ve kontrolü kaybettiğimize dair en ufak bir fikrimiz bile olmuyor.

Bunlar kötü haberler.

İyi haber ise bir umudun var olduğudur. "Mutluluk kapanı"nı tanımayı ve daha önemlisi bu kapandan sıyrılmayı- ve uzak durabilmeyi- öğrenebilirsiniz. Bu kitap bunun için gerekli becerileri ve bilgileri size sunacak. Bu kitap, Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy-ACT) olarak bilinen; insan psikolojisindeki devrimsel yeni bir gelişmeyi ve değişim için güçlü bir modeli temel almaktadır.

ACT ('Akt' şeklinde okunur), Amerika Birleşik Devletleri'nde psikolog Steven Hayes tarafından ortaya konmuş ve meslektaşları Kelly Wilson ve Kirk Strosahl tarafından geliştirilmiştir. ACT, depresyon ve kaygıdan tutun da kronik ağrı ve hatta uyuşturucu bağımlılığı gibi çok çeşitli sorunların çözümünde insanlara yardım etmede şaşırtıcı biçimde etkili olmuştur. Örneğin dikkate değer bir çalışmada, psikologlar Patty Bach ve Steven Hayes kronik şizofreni hastalarına ACT uygulamış ve yalnızca 4 saatlik terapinin hastanelere yeniden başvuru oranlarını yarıya indirmeye yeterli olduğu sonucuna ulaşmışlardır. ACT aynı zamanda, sigarayı bırakmak ve iş stresini azaltmak gibi milyonlarcamızın karşılaştığı daha hafif sorunlar için de çok etkili olmuştur. Başka terapilerin büyük çoğunluğunun aksine, ACT sağlam bir biçimde bilimsel araştırmalara dayanmaktadır ve bu nedenle, tüm dünyada, psikologlar tarafından hızla artan bir rağbet görmektedir.

ACT'in amacı, kaçınılmaz olarak başınıza gelebilecek acılarla etkin bir şekilde başa çıkarken zengin, dolu ve anlamlı bir yaşam sürmenize yardımcı olmaktır. ACT bunu 6 etkili ilkenin uygulanması ile başarmaktadır ki bu ilkeler kişisel gelişim kitaplarının çoğunda önerilen sözüm ona sağduyulu stratejilerden çok farklıdır.

MUTLULUK NORMAL MİDİR?

Batı dünyasında artık, insanoğlunun şimdiye dek tecrübe ettiğinden çok daha yüksek bir hayat standardımız var. Daha iyi sağlık hizmetleri, daha iyi yemek, daha iyi barınma koşulları, daha iyi temizlik şartları, daha fazla para, daha çok sosyal hizmete sahibiz ve eğitim, adalet, seyahat, eğlence ve kariyer imkânlarına erişimimiz daha fazla. Aslına bakılırsa, bugünün orta sınıfı, çok da uzun olmayan bir zaman öncesinin kraliyet ailesinden daha iyi yaşıyor. Ancak yine de bugün insanoğlu çok da mutlu görünmüyor.

Kitabevlerinin psikoloji ve kişisel gelişim reyonları daha önce görülmemiş bir hızla büyüyor ve raflar, bu ağırlığın altında eziliyor. Kitaplarda işlenen konularda; depresyon, kaygı, anoreksiya, aşırı yeme, öfke kontrolü, boşanma, ilişki sorunları, cinsel sorunlar, uyuşturucu bağımlılığı, alkolizm, düşük benlik saygısı, yalnızlık, keder, kumar bağımlılığı vb. aklınıza ne gelirse mevcut. Öte yandan, radyo ve televizyonlarda, dergi ve gazetelerde "uzmanlar" hayatlarımızı nasıl iyileştireceğimize ilişkin tavsiyeleriyle her gün bizi bombardımana tutuyorlar. Psikologların, psikiyatristlerin, evlilik danışmanlarının, sosyal hizmet uzmanlarının ve "yaşam koçlarının" sayısı her geçen gün artıyor. Ama –bunu bir düşünün– tüm bu yardım ve tavsiyelere rağmen insan mutsuzluğu, azalmak yerine şaşırtıcı bir hızla artıyor. Bu resimde yanlış bir şeyler yok mu?

İstatistikler dehşet verici: Herhangi bir yılda, yetişkin nüfusun yaklaşık yüzde otuzu bilinen bir psikiyatrik hastalığa yakalanıyor. Dünya Sağlık Örgütü, depresyonun şu anda dünyadaki en büyük, masraflı ve yıkıcı hastalıklar içinde dördüncü olduğunu ve 2020 yılına kadar *ikinci sıraya* çıkacağını öngörmekte. Herhangi bir haftada, yetişkin nüfusun onda

biri klinik depresyondan mustarip ve her beş kişiden biri hayatlarının bir aşamasında depresyona yakalanacak. Üstelik her dört yetişkinden biri, hayatlarının bir safhasında, uyuşturucu veya alkol bağımlısı olacak. Bu da şu anda, yalnızca Amerika Birleşik Devletleri'nde neden yirmi milyonun üstünde alkolik olduğunu açıklıyor!

Ancak tüm bu istatistiklerden daha ciddi ve şaşırtıcı olanı ise şu: Her iki kişiden biri, yaşamlarında, intiharı ciddi olarak düşündükleri ve bu intihar düşüncesi ile en az iki hafta mücadele edecekleri bir dönemden geçecekler. Daha da korkutucu olanı ise, her on kişiden biri, bir noktada gerçekten de kendini öldürmeye kalkışacak.

Bir an için bu sayıları bir düşünün. Arkadaşlarınızı, ailenizi ve meslektaşlarınızı düşünün. Bunların yaklaşık yarısı yaşamlarının bir yerinde öylesine mutsuz hissedecekler ki, ciddi olarak intiharı düşünecekler. Her on kişiden biri, intihar girişiminde bulunacak! Geçtiğimiz iki yüzyılda, ortalama insan hayatının süresi iki kat artmış. Peki, bu hayattaki iç dünyamızdaki zenginlikleri, keyfi ve tatmini iki katına çıkarabildik mi? Bu istatistikler bize aradığımız cevabı net ve gür bir şekilde veriyor: mutluluk normal değil!

MUTLU OLMAK NEDEN BU KADAR ZOR?

Bu soruyu cevaplamak için, zamanda geriye bir yolculuk yapalım. Modern insan zihni; analiz etme, yaratma ve iletişimdeki şaşırtıcı yeteneği ile türümüz Homo Sapiens'in gezegenimizde ilk ortaya çıkışından bu yana geçen son yüz bin yılda büyük ölçüde kemale ermiştir. Ancak zihnimiz bizi iyi hissettirip harika şakalar yapabilelim, şiirler yazabilelim veya "seni seviyorum" diyebilelim diye evrimleşmemiştir. Zihnimiz tehlikelerle dolu bir dünyada hayatta kalmamıza yardımcı

olmak için evrimleşmiştir. İlkel bir avcı-toplayıcı insan olduğunuzu hayal edin. Hayatta kalmak ve üremek için gereken temel ihtiyaçlarınız nedir?

Dört tane sayabiliriz: yiyecek, su, barınak ve cinsellik. Ancak ölürseniz bu sayılanların pek bir önemi kalmıyor. Bu nedenle ilkel insan zihninin birinci önceliği, kendisine zarar verebilecek şeylere dikkat etmek ve bunlardan sakınmaktı! İlk dönemlerde zihin esasen bir "öldürülmeme" aygıtıydı ve çok işe yarıyordu. Atalarımız tehlikeleri önceden görüp sakınma konusunda ustalaştıkça, daha uzun yaşadılar ve daha fazla çocukları oldu.

Her yeni nesille birlikte, insan zihni tehlikeyi önceden görme ve ondan sakınmada gitgide daha becerikli hale geldi. Ve şimdi de, yüz bin yıllık evrim sonrasında, modern zihin sürekli tetiktedir ve karşılaştığımız her şeyi değerlendirip yargılamaktadır: 'Bu iyi mi yoksa kötü mü?' 'Güvenli mi tehlikeli mi?' 'Zararlı mı faydalı mı?' Ancak şimdilerde zihinlerimizin bizi hakkında uyardığı şeyler kılıç dişli kaplanlar ya da 200 kiloluk kurtlar değil. Bunların yerini işimizi kaybetmek, reddedilmek, hız cezası almak, faturaları ödeyememek, toplum içinde kendimizi küçük düşürmek, sevdiğimiz kişileri incitmek, kansere yakalanmak veya buna benzer milyonlarca kaygı almıştır. Bunun sonucunda, çoğu zaman asla gerçekleşmeyecek şeylerle ilgili kaygı duyarak çokça zaman harcıyoruz.

İlkel insanların hayatta kalması için bir diğer temel şart ise bir gruba aidiyetti. Eğer mensubu olduğunuz kabile sizi kovarsa, kurtların sizi kapması fazla zaman almayacaktır. O zaman zihniniz sizi gruptan dışlanmaya karşı nasıl korur? Kabilenin diğer üyeleriyle kıyaslayarak: 'Uyum sağlıyor muyum?' 'Doğru şeyi mi yapıyorum?' 'Yeterince katkıda bulunuyor

muyum?' 'Diğerleri kadar iyi miyim?' 'Dışlanmama neden olabilecek bir şey yapıyor muyum?'

Tanıdık geldi mi? Günümüzde zihinlerimiz bizi sürekli dışlanmaya karşı uyarmakta ve toplumun geri kalanı ile kıyaslamaktadır. Başka insanların bizden hoşlanıp hoşlanmadığı konusunda kaygılanmaya bu kadar enerji harcamamıza şaşmamalı! Sürekli olarak kendimizi geliştirmenin yollarını arıyor olmamız veya istenilen seviyede olmadığımız için kendimize yüklenmemiz hiç garip değil! Yüz bin yıl önce, kendimizi karşılaştırabileceğimiz yalnızca kabilemizin birkaç üyesi idi. Ama günümüzde, gazeteye, dergiye veya televizyona şöyle bir göz atmamız, bizden daha zeki, daha zengin, daha uzun boylu, daha formda, daha çekici, daha güçlü, daha nüfuzlu, daha ünlü, daha başarılı veya daha beğenilen dünya kadar insan bulmamıza yetiyor. Genç bir kızı mutsuz etmenin en hızlı yolu nedir? Ona bir moda dergisi göstermek. Bu boyalı, kollajen katkılı ve dijital olarak oynanmış süper modellerle kıyasladığı zaman, kendini daha aşağı veya tümüyle çirkin hissetmesi garantidir. Geri kalanımız da çok farklı değil. Evrim sayesinde, artık zihinlerimiz öylesine gelişmiş ki, ideal olarak olmayı istediğimiz kişinin hayalini de canlandırabiliyor ve sonra kendi 'gerçeğimizi' bu erişilmesi imkânsız standart ile kıyaslıyoruz. Şansımız var mı? Kendimizi sürekli yeterince iyi olmadığımızı hisseder halde bulacağız!

Şimdi, Taş Devri'nde yaşayan hırslı bir insan için başarının genel kuralı şudur: Ne kadar çok olursa, o kadar iyi. Silahların ne kadar iyiyse(ve ne kadar çok silahın varsa), o kadar çok av hayvanı öldürürsün. Yiyecek stokların ne kadar fazlaysa, yokluk zamanlarında hayatta kalma şansın o kadar fazla olur. Barınağın ne kadar sağlamsa, hava koşulları ve vahşi hayvanlara karşı o kadar emniyette olursun. Ne kadar fazla

çocuğun olursa, bunların bir kısmının yetişkinliğe erişme şansı o kadar fazla olur. O zaman modern zihnin sürekli "daha fazla"sını –daha çok para, daha iyi bir statü, daha fazla sevgi, daha yüksek iş tatmini, daha yeni bir araba, daha genç görünen bir beden, daha genç görünen bir eş, daha büyük bir ev- araması şaşırtıcı olmamalı. Ve eğer başarılı olursak, eğer gerçekten de daha fazla paraya ya da daha yeni bir arabaya veya daha iyi bir işe sahip olursak tatmin oluruz- bir süreliğine. Ancak er ya da geç (genelde kısa süre içinde) daha fazlasını istemeye başlarız.

Toparlarsak, evrim zihinlerimizi öylesine şekillendirmiştir ki psikolojik olarak acı çekmek –kendimizi kıyaslamak, değerlendirmek ve eleştirmek; sahip olmadıklarımıza odaklanmak; sahip olduklarımızdan hoşnut olmamak ve çoğu asla gerçekleşmeyecek bin türlü korkutucu senaryoyu kafamızda kurmak- kaçınılmaz kaderimiz haline gelmiştir. İnsanların mutlu olmakta zorlanmasına hiç şaşmamalı!

NEYİN NESİDİR BU "MUTLULUK"?

Hepimiz onu istiyoruz. Hepimiz onu arzuluyoruz. Hepimiz onun için mücadele ediyoruz. Hatta Dalai Lama bile "Hayatın amacı mutluluk arayışının ta kendisidir" demiş. Peki, ama peşinde koştuğumuz bu ele geçmez şey nedir tam olarak?

"Mutluluk" kelimesinin birbirinden çok farklı iki anlamı var. Genelde bir hisse atıf yapar: bir zevk, memnuniyet veya haz hissine. Bu hislerden hepimiz hoşlanırız, bu yüzden bunların peşinde koşmak hiç şaşırtıcı değil. Ancak tüm insan hisleri gibi, mutluluk hissi de uzun sürmez. Ne kadar bu hislere tutunmaya çalışsak da her defasında kayıp giderler. Ve göreceğimiz üzere, bu iyi hislerin peşinde harcanan bir hayat uzun

vadede hiç tatminkâr olmayacaktır. Yani, haz veren hislerin peşinde ne kadar çok koşarsak, kaygı ve depresyondan mustarip olmamız o kadar muhtemeldir.

Mutluluğun bir diğer anlamı ise "içsel anlamda zengin, dolu ve anlamlı bir hayat sürmek" tir. Yüreğimizin derinliklerinde gerçekten önem taşıyan şeylere ilişkin harekete geçtiğimizde, değerli gördüğümüz istikamette yol aldığımızda, hayatta savunduğumuz şeyin ne olduğunu açıklığa kavuşturup buna uygun davrandığımızda hayatlarımız zengin, dolu ve anlamlı olacak ve güçlü bir yaşama enerjisi hissedeceğiz. Bu geçici bir duygu değildir; iyi yaşanmış bir hayatın getirdiği derin bir sezidir. Ve her ne kadar böylesi bir hayat bize pek çok keyifli hisler yaşatacaksa da, keder, korku ve öfke gibi rahatsız edici hisleri de yaşatacaktır. Bu zaten beklenen bir şeydir. Dolu bir hayat yaşarsak, insani olan bütün hisleri de tüm çeşitliliği ile hissedeceğiz.

Sizin de muhtemelen artık tahmin ettiğiniz gibi, bu kitapta biz, mutluluğun ilk anlamından çok daha fazla ikinci anlamı üzerinde duracağız. Elbette, hepimiz iyi hissetmekten hoşlanırız ve ortaya çıktıklarında bu hoş duyguların tadını çıkarmaya bakmalıyız. Ama bunları sürekli olarak yaşamaya çabalarsak, başarısız olmaya mahkûmuz.

Gerçek şu ki, acı da yaşamın bir parçasıdır. Bundan kurtuluş da yoktur. İnsanoğlu er ya da geç yaşlanacağı, hastalanacağı ve öleceği fikri ile yüzleşecektir. Er ya da geç değer verdiğimiz ilişkileri reddedilme, ayrılma veya ölüm nedeniyle kaybedeceğiz. Er ya da geç krizlerle, hayal kırıklıkları ve başarısızlıklarla yüz yüze geleceğiz. Bu da, şu ya da bu şekilde hepimizin acı veren duygu ve düşünceleri tecrübe edeceği anlamına gelmektedir.

İyi haber ise, bu acıdan kaçınamasak da, acıya hayatımızda yer açarak, acının içine dalmadan üzerine çıkarak ve yaşamaya değer bir hayat yaratarak onunla çok daha etkili bir şekilde başa çıkmayı öğrenebiliriz. Bu kitap size bunu nasıl başarabileceğinizi gösterecektir. Bu sürecin üç kısmı vardır.

Birinci kısımda, mutluluk kapanını nasıl kurup bu kapana nasıl kısıldığınızı öğreneceksiniz. Bu elzem olan bir ilk adımdır, bu yüzden lütfen atlamayın. Nasıl çalıştığını bilmezseniz, kapandan çıkamazsınız.

İkinci kısımda, acı veren duygu ve düşüncelerden kaçınmaya veya bunları defetmeye çalışmak yerine, bunlarla ilişkinizi kökten nasıl değiştireceğinizi öğreneceksiniz. Etkilerini azaltacak, güçlerini hafifletecek ve hayatınızdaki nüfuzlarını büyük ölçüde zayıflatacak şekilde, acı veren duygu ve düşünceleri nasıl yaşayacağınızı öğreneceksiniz.

Nihayet üçüncü kısımda, mutluluk veren düşunce ve duyguların peşinde koşmaktansa, zengin ve anlamlı bir hayat kurmak üzerine yoğunlaşacağız. Bu da, hem doyurucu hem de uzun süreli bir yaşama sevinci ve tatmin hissini doğuracaktır.

ÖNÜMÜZDEKİ SEYAHAT

Bu kitap, yabancı bir ülkede yapılan bir gezi gibi olacak: çoğu şey acayip ve yeni görünecek. Bazı şeyler tanıdık gibi gelecek ama yine de birçok incelikli farkları olacak. Kimi zaman size meydan okunuyor veya üstünüze geliniyor gibi hissedebilirsiniz, kimi zaman heyecanlanabilir ya da eğlenebilirsiniz. Bu seyahatte hiç acele etmeyin. Hızla gitmek yerine, tam olarak tadını çıkarın. Uyarıcı veya alışılmadık gelen bir

şey bulduğunuzda durun. Bu şeyi derinliğine keşfedin ve hakkında mümkün olduğunca çok şey öğrenmeye gayret edin. Yaşamaya değen bir hayat kurmak ciddi bir girişimdir, bu yüzden lütfen bunun öneminin farkında olarak hiç acele etmeyin.

1.KISIM

MUTLULUK KAPANINI NASIL KURUYORSUNUZ?

1. BÖLÜM

PERİ MASALLARI

Masallar nasıl biter? Doğru tahmin ettiniz: " ...ve sonsuza dek mutlu yaşadılar." Tabii mutlu sonla biten yalnızca masallar değil. Hollywood filmlerine ne demeli? Onlar da çoğu zaman iyinin kötüye karşı zafer kazandığı, sevginin her türlü zorluğu aştığı veya kahramanın kötü adamı yenilgiye uğrattığı sonlarla bitmiyor mu? Aynı şey, çoğu popüler roman ve televizyon dizisi için de geçerli değil mi? Mutlu sonlara bayılıyoruz, çünkü yaşamın nasıl olması gerektiğine dair toplumun bize söylediği de tam olarak bu: sürekli neşe ve eğlenceden ibaret, her zaman huzurlu ve memnun hissettiğimiz ve sonuna kadar mutlu yaşadığımız bir yaşam. Peki, bu size gerçekçi geliyor mu? Bu beklenti, yaşama dair kendi tecrübelerinizle örtüşüyor mu? İşte bu beklenti, mutluluk kapanının temelini oluşturan dört önemli mitten[1] bir tanesi. Şimdi bu mitleri sırayla ele alalım:

[1] Mit: Geleneksel olarak yayılan veya toplumun hayal gücü etkisiyle biçim değiştiren alegorik bir anlatımı olan halk hikâyesi, mitos (editör notu)

1.Mit: Mutluluk, Tüm İnsanoğlunun Doğal Halidir

İçinde yaşadığımız toplum, mutlu olmanın insanların olağan hali olduğu tezinde ısrarcıdır. Ancak giriş bölümünde alıntıladığımız istatistikler açıkça bu tezi çürütmektedir. Ne demiştik, hatırlayalım: her on yetişkinden birisinin intihara teşebbüs etmesi ve her beş yetişkinden birisinin depresyona girmesi olası. Üstüne üstlük, yaşamınızın bir safhasında, herhangi bir psikiyatrik rahatsızlık geçirme ihtimaliniz de istatistiklere göre yaklaşık %30! Pek de düşük bir ihtimal sayılmaz, değil mi?

Bunlara bir de yalnızlık, boşanma, cinsel sorunlar, iş stresi, orta yaş bunalımı, ilişkilerden kaynaklanan sorunlar, aile içi şiddet, sosyal tecrit, fiziksel şiddete maruz kalma, önyargı, düşük benlik saygısı, kronik öfke ve yaşamda bir amaca veya hedefe sahip olmamak gibi psikiyatrik rahatsızlık olarak sayamayacağımız sorunlardan kaynaklanan mutsuzlukları ekleyecek olursak aslında gerçek mutluluğun ne kadar da nadir ulaşılan bir durum olduğu hakkında bir fikrimiz olacaktır. Ne yazık ki, insanların çoğu kendileri hariç herkesin mutlu olduğuna inanarak yaşamlarını sürdürüyor. -Tahmin edebileceğiniz gibi- bu inanç insanları daha fazla mutsuz ediyor.

2.Mit: Eğer Mutlu Değilsen, Sende bir Kusur Olmalı

Modern toplumlar, birinci mitteki mantıktan yola çıkarak her türlü ruhsal sıkıntının anormal olduğunu varsaymaktadır. Mutsuzluk bir hastalık veya zayıflık olarak görülür ve kusurlu veya arızalı bir zihnin ürünü olarak değerlendirilir. Bu da, kaçınılmaz olarak acı veren duygu ve düşünceleri yaşadığımız zaman, kendimizi zayıf veya aptal olmakla suçlayacağımız

anlamına geliyor. Sağlık uzmanları da kolayca koydukları "Depresyona girmişsiniz" gibi teşhislerle bu sürece katkıda bulunuyor ve bu tip yaftalamalar da kusurlu olduğumuza dair inancımızı pekiştirmekten öteye geçemiyor!

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ise çok daha farklı bir varsayıma dayanır. ACT, sağlıklı bir insan zihninin normal düşünce süreçlerinin psikolojik bir ıstıraba yol açmasının çok doğal olduğunu öne sürer. Kusurlu değilsiniz -zihniniz sadece yapmak üzere evrimleştiği işini yapıyor. Neyse ki, ACT size, bu duruma nasıl uyum sağlayacağınızı ve hayatınızı etkili bir şekilde nasıl değiştirebileceğinizi öğretebilir.

3.Mit: Daha İyi Bir Yaşam İçin, Olumsuz Duygularımızdan Kurtulmalıyız

Mutluluğu bulmayı ve iyi hissetmeyi takıntı haline getirmiş bir toplumda yaşıyoruz. Ne yapmamızı söylüyor toplum sürekli bize? 'Olumsuz' duygularınızdan kurtulun, onların yerine 'olumlu' duygular koyun. Aslında güzel bir yaklaşım ve ilk bakışta mantıklı gibi görünüyor. Hem zaten, kim can sıkıcı şeyler hissetmek ister ki? Ancak işin bit yeniği tam da burada: yaşamda en çok değer verdiğimiz şeyler hem hoş, hem de can sıkıcı pek çok farklı duyguyu beraberinde getirir. Örneğin uzun süreli yakın bir ilişkide aşk ve neşe gibi harika duyguların yanı sıra, hayal kırıklığı ve hüsran da kaçınılmaz olarak yaşanacaktır. Kusursuz eş diye bir şey yoktur ve er ya da geç eşler arasında menfaat çatışmaları olacaktır.

Bu durum, hayatta girişiğimiz hemen hemen her anlamlı tasarı için de geçerli. Her ne kadar bu tasarılar sıkça heyecan ve coşku gibi duygular uyandırsa da, aynı zamanda stres, korku ve kaygı da yaşatacaktır. Bu yüzden eğer 3. Mit'e ina-

nıyorsanız, başınız büyük belada demektir, çünkü can sıkıcı şeyler hissetmeye hazır olmaksızın daha iyi bir yaşam kurmak mümkün değildir. Bununla birlikte, bu kitabın 2. kısmında, bu tür duygularla tamamen farklı bir şekilde nasıl başa çıkabileceğinizi ve bu duyguları sizi çok daha az etkileyecek şekilde nasıl yaşayabileceğinizi öğreneceksiniz.

4.Mit: Ne Düşündüğünüzü ve Ne Hissettiğinizi Kontrol Edebilmelisiniz

Şu bir gerçek ki, duygu ve düşüncelerimiz üzerindeki kontrolümüz dilediğimizden çok daha az. Duygu ve düşüncelerimiz üzerinde hiç kontrolümüz yok değil tabii ancak "uzman"ların bizi inandırmaya çalıştığının aksine çok daha az kontrole sahibiz. Ne var ki, eylemlerimiz üzerindeki kontrolümüz çok daha fazla ve zengin, dolu ve anlamlı bir yaşama ulaşmanın yolu eylemden geçiyor[2].

Kişisel gelişim programlarının ezici bir çoğunluğu 4. miti savunurlar. Örneğin bu tür yaklaşım tarzlarının birçoğu size, olumsuz düşünceleri saptamayı ve bunları yerine olumlu düşünceler koymayı öğretir. Kimi diğer yaklaşımlar da size, "Başıma gelen her şey benim iyiliğim için" veya "Ben her zaman güçlü, ehil ve yeterli bir insanım" gibi olumlamaları sık sık tekrar etmeyi salık vermektedir. Yine kimi başka yaklaşımlar sizi istediklerinizi gözünüzün önüne getirmeye, istediğiniz gibi bir insan olduğunuzu ve hayallerinizdeki gibi bir yaşam sürdüğünüzü hayalinizde canlandırmaya teşvik etmektedir. Bu tür yaklaşımların ana teması şudur: Eğer olumsuz

---

[2] Bu nedenle terapinin özgün adı olan Acceptance ve Committment Therapy'nin kısaltması için, noktasız haliyle ACT (Türkçesi: harekete geç) ifadesi kullanılmaktadır.

düşünce ve hayallere meydan okuyup onların yerini sürekli olumlularıyla doldurursanız, mutluluğu bulabileceksiniz. Keşke hayat o kadar basit olsaydı! Bahse girerim şimdiye dek defalarca daha olumlu düşünmeyi denemişsinizdir ama o olumsuz düşünceler tekrar tekrar geri gelmiştir. Az önce gördüğümüz gibi, zihinlerimiz şimdiki çalışma biçimlerine yüz bin yıllık bir evrim süreci sonunda ulaşmıştır ve bu yüzden birkaç olumlu düşünce veya olumlamanın zihinlerimizi fazlaca değiştirmesi pek de olacak şey değil! Bu yöntemlerin hiç etkisi olmadığını da söyleyemeyiz; geçici de olsa genelde daha iyi hissetmenizi sağlayabilirler. Ancak bu yöntemler uzun vadede olumsuz düşüncelerden kurtulmanızı sağlamayacaktır.

Aynı şeyler öfke, korku, üzüntü, kendine güvensizlik ve suçluluk duygusu gibi "olumsuz" duygular için de geçerli. Bu tür duygulardan "kurtulabilmek" için ortaya konmuş çok sayıda psikolojik yöntem vardır. Ancak şüphesiz sizin de keşfettiğiniz gibi, bu tür olumsuz duygular çekip gitseler de bir süre sonra geri geleceklerdir. Bir süre sonra da tekrar giderler. Sonra da yeniden gelirler ve bu böyle sürer gider. Eğer gezegendeki çoğu insan gibiyseniz, muhtemelen şu ana dek "kötü" şeyler yerine "iyi" şeyler hissetmek için bol bol zaman ve çaba harcamışsınızdır – ve büyük ihtimalle, çok sıkıntılı olmadığınız sürece bu konuda bir ölçüde başarılı olduğunuzu görmüşsünüzdür. Bununla birlikte, sıkıntıların şiddeti arttıkça, duygularınızı kontrol etme becerinizin de azaldığını fark etmişsinizdir. Ne yazık ki, 4.mite olan inanç öylesine yaygındır ki duygu ve düşüncelerimizi kontrol etme girişimlerimiz başarısızlığa uğradığında kendimizi yetersiz hissetmeye başlarız.

Bu son derece etkili dört mit, mutluluk kapanının temelini oluşturur ve bizi asla kazanamayacağımız bir mücadeleye

sürüklerler: insan doğasına yani kendimize karşı bir mücadeleye. İşte mutluluk kapanını kuran da bu mücadelenin ta kendisidir. Bir sonraki bölümde, bu mücadeleyi detaylı olarak ele alacağız ama öncesinde bu mitlerin nasıl olup da toplumda böylesine kemikleştiklerine bir bakalım.

KONTROL YANILSAMASI

Zihnimiz biz insanlara diğer türlere nazaran büyük bir üstünlük sağlamaktadır. Planlar yapabilmemize, yeni şeyler icat etmemize, hareketlerimizi koordine etmemize, sorunları analiz edebilmemize, bilgimizi paylaşmamıza, deneyimlerimizden ders çıkarmamıza ve geleceğe dair hayaller kurmamıza imkân verir. Üzerinizdeki kıyafetleri, ayağınızdaki ayakkabıları, kolunuzdaki saati, oturduğunuz koltuğu, içinde yaşadığınız evi, elinizde tuttuğunuz kitabı şöyle bir düşünün. İnsan zihninin yaratıcılığı olmadan bunlar var olamazdı. Zihnimiz bize çevremizdeki dünyayı isteklerimize göre şekillendirme ve kendimize ısınma, barınma, yiyecek, su, korunma, temizlik ve ilaç gibi imkânları edinme şansı verir. Bekleneceği gibi de, çevremizde olan biten üzerindeki bu şaşırtıcı kontrol yeteneğimiz, hayatın diğer alanlarını da kontrol edebileceğimize dair beklentilerimizi oldukça artırmaktadır.

Bu kontrol yöntemleri, hayatımızın maddi alanlarında çoğunlukla işe yarar. Herhangi bir şeyden hoşlanmıyorsak, ondan nasıl sakınacağımızı veya kurtulacağımızı bulup o şekilde hareket ederiz. Kapınızın önünde bir kurt mu var? Kurtulun ondan o zaman! Taş atın veya mızrak atın veya ateş edin. Kar, yağmur veya dolu canınızı mı sıkıyor? Evet, bunlardan kurtulmak mümkün değil ama bir mağarada saklanarak veya bir sığınak inşa ederek bunlardan sakınabilirsiniz.

İşlemek istediğiniz toprak çok kurak ve kıraç mı? Sulama ve gübreleme ile bu dertten kurtulabilir veya daha iyi bir yere taşınarak bu sıkıntıdan kaçınabilirsiniz.

İç dünyamıza gelecek olursak... Düşünceler, anılar, duygular, dürtüler, zihinsel imgeler ve fiziksel duyumları kastediyorum. Bu saydıklarım içinde hoşunuza gitmeyenlerden kolayca sakınmak veya kurtulmak mümkün mü? Dış dünyada bunu başarmak oldukça kolay, peki aynı şeyin iç dünyamız için de geçerli olması gerekmez mi?

Gelin küçük bir deney yapalım. Bu paragrafı okurken "dondurma"yı düşünmemeye çalışın. Dondurmanın rengini, kıvamını veya tadını düşünmeyin. Ağzınızda erirken ne kadar keyif aldığınızı düşünmeyin. Parmağınıza damlamasın diye nasıl sürekli külahın kenarlarını yalamak zorunda kaldığınızı da düşünmeyin.

Nasıl geçti deneyiniz?

Aynen öyle! Dondurmayı düşünmekten kendinizi alamadınız.

Size bir başka küçük deney daha. Geçtiğimiz hafta meydana gelen bir olayı hatırlayın. Herhangi bir şey olabilir; yaptığınız bir konuşma, izlediğiniz bir film veya yediğiniz bir yemek. Buldunuz mu bir tane? Güzel. Şimdi bu anıdan kurtulmaya çalışın. Hafızanızdan öyle bir silin ki bir daha asla aklınıza gelmesin.

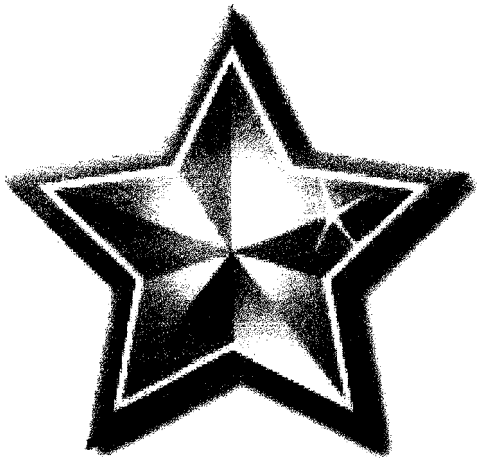
Başarılı oldunuz mu? Eğer başardığınızı düşünüyorsanız, bir daha deneyin bakalım hala o anıyı hatırlayabiliyor musunuz?

Şimdi de ağzınıza odaklanın. Dilinizin sizde nasıl bir his uyandırdığına dikkat edin. Dişlerinizin, diş etlerinizin üzerin-

de, yanaklarınızın içinde ve damağınızda gezdirin. Şimdi bu hislerden kurtulmaya çalışın. Ağzınızı tamamen hissizleştirmeyi deneyin, sanki diş hekiminiz daha şimdi size uyuşturucu bir iğne yapmışçasına... Hisleri unutmayı başarabildiniz mi?

Şimdi bir an için şu farazi durumu düşünün. Diyelim ki birisi başınıza dolu bir silah dayadı ve size *korku hissetmemeniz* gerektiğini söyledi; öyle ki en ufak bir kaygı duyarsanız sizi vuracak. Hayatta kalmanız buna bağlı olmasına rağmen böyle bir durumda kendinizi kaygılı hissetmekten alıkoyabilir misiniz? (Tabii ki, sakinmiş gibi davranabilirsiniz ama gerçekten öyle hissedebilir misiniz?)

Evet, son bir deney. Aşağıdaki yıldıza bakarak 60 saniye boyunca kendinizi herhangi bir şey düşünmekten alıkoyabilir misiniz? Yapmanız gereken sadece bu. 60 saniye boyunca aklınıza herhangi bir düşünce gelmesini engelleyin- özellikle de yıldızla ilgili düşünceleri!



Bu örneklerden sonra umarım düşünceleri, duyguları, fiziksel duyumları ve anıları kontrol etmenin o kadar da kolay

olmadığını söylemekle neyi kastettiğimizi anlamışsınızdır. Bu saydıklarımızı *hiç* kontrol edemiyor değiliz; sadece bunlar üzerindeki denetimimiz sandığımızdan çok daha az. Zaten, bu saydıklarımızı kontrol etmek o kadar kolay olsaydı, hepimiz daimi bir mutluluk içinde yaşıyor olmaz mıydık? Tabii, sürekli olarak bu halde yaşadıklarını iddia eden bazı kişisel gelişim bilgeleri var. Bunun gibi insanlar genellikle çok zengin olurlar, kitaplarının satış adedi milyonları bulur ve ümitsizce onların "sır" larının peşinde koşan büyük bir takipçi kitlesi yaratırlar. Tahminim o ki elinizde tuttuğunuz bu kitabı okuyanlar içinde de bu deneyimi yaşamış ve acı bir hüsrana uğramış pek çok kişi vardır.

KONTROL ETMEYİ NASIL ÖĞRENİYORUZ?

Küçük yaştan itibaren, bize duygularımızı kontrol edebilmemiz gerektiği öğretiliyor. Küçüklüğünüzde şunlara benzer pek çok ifade duymuşsunuzdur: "Ağlama bak yoksa seni gerçekten ağlatırım.", "Bu kadar da canını sıkma; olaya iyi tarafından bak", "Yüzünü asıp durma artık", " Artık koca adam oldun. Erkek adam ağlamaz.", "Artık kendine üzülmekten vazgeç.", " Endişelenme, korkacak hiçbir şey yok."

Çevremizdeki yetişkinler, bu tür ifadelerle sürekli olarak bize duygularımızı kontrol edebilmemiz gerektiği mesajını vermişlerdir. Tabii bize de, bu yetişkinler kendi duygularını kontrol edebiliyorlarmış gibi geliyordu. Acaba kapalı kapılar ardında neler olup bitiyordu? Büyük olasılıkla, bu yetişkinlerin çoğu kendi acı veren duygularıyla çok da iyi başa çıkamıyorlardı. Kendilerini içkiye veriyorlar, rahatlatıcı ilaçlar alıyorlar, her gece uykuya dalana dek ağlıyorlar, evlilik dışı ilişki yaşıyorlar, kendilerini işlerine veriyorlar veya bir yandan ülserleri azarken sessizce acı çekiyorlardı. Sıkıntılarının üstesin-

den hangi yöntemle geliyorlarsa gelsinler, büyük ihtimalle bu deneyimlerini sizinle paylaşmıyorlardı.

Kontrollerini yitirdiklerine tanık olduğunuz ender zamanlarda ise, muhtemelen şunları asla dile getirmiyorlardı: "Evet, bu gözyaşları üzüntü adını verdiğimiz bir şey hissediyor olmamdan kaynaklanıyor. Bu normal bir duygu ve sen de bu duyguyla etkin bir şekilde başa çıkmayı öğrenebilirsin." Ama bu çok da şaşırtıcı olmamalı; size duygularınızla nasıl başa çıkacağınızı gösteremiyorlar çünkü kendi duyguları ile nasıl başa çıkacaklarını kendileri de bilmiyor!

Duygularınızı kontrol edebiliyor olmanız gerektiği fikri hiç şüphesiz okul yıllarınızda da pekiştirilmiştir. Örneğin, okulda ağlayan -özellikle erkek- çocuklar büyük ihtimalle "sulu göz" veya "süt çocuğu" gibi yakıştırmalara maruz kalıyorlardı. Sonrasında yaşınız ilerledikçe muhtemelen şöyle ifadelere de çok tanık oldunuz (hatta belki kendiniz de bu tür ifadeler kullandınız): " Aş artık bunları!", "Olur böyle vakalar!", "Üzerinde durma!", "Sakin ol!", "Bunların canını sıkmasına izin verme!", "Korkak tavuk gibi davranma!", " Toparla artık kendini!" vb.

Tüm bu ifadelerle ima edilen fikir şu olmalı: Işıkları açıp kapatır gibi duygularınızı da istediğiniz zaman açıp istediğiniz zaman kapatabiliyor olmanız lazım. Peki, bu mit neden bu kadar etkili? Çünkü çevremizdeki insanlar görünüşte mutlu gibiler. Duygu ve düşüncelerine hâkimlermiş gibi görünüyorlar. Ancak buradaki anahtar kelime "görünmek". Gerçek şu ki insanların çoğu, kendi duygu ve düşünceleriyle ilgili sürdürdükleri mücadele ile ilgili olarak açık ve dürüst olmuyorlar. Üzüntülerini veya mutsuz olduklarını belli etmiyorlar, işleri yolundaymış gibi gösteriyorlar. Hani şu meşhur hikâyedeki içi kan ağlayan palyaço gibi; tanık olduğumuz yalnızca

yüzlerindeki parlak boya ve şen şakrak maskaralıklar. Terapilerde danışanlarımdan sık sık şu sözleri duymak mümkün: "Eğer iş arkadaşlarım / ailem / dostlarım şu anlattıklarımı duysalar kulaklarına inanamazlardı. Herkes benim çok güçlü / kendine güvenli / mutlu / bağımsız vs. olduğumu düşünüyor..."

30 yaşında bir kabul görevlisi olan Penny, ilk çocuğunun doğumundan altı ay sonra benimle görüşmeye geldi. Kendisini yorgun ve kaygılı hissediyordu ve iyi bir anne olup olmadığına dair ciddi şüpheleri vardı. Kimi zaman bir anne olarak kendisini yetersiz veya beceriksiz hissediyor ve tüm sorumluluklarını bırakıp kaçmak istiyordu. Kimi zaman kendini bitkin ve perişan hissediyor, çocuk yaparak büyük bir hata yapıp yapmadığını sorguluyordu! Üstüne üstlük bir de aklına bu tip düşünceler geldiği için kendini suçluyordu. Düzenli olarak anneler arası destek toplantılarına katılmasına rağmen yaşadığı sorunları gizli tutuyordu. Diğer annelerin tamamı öylesine kendilerine güvenli görünüyorlardı ki hissettiklerini onlarla paylaşırsa kendisini küçümseyeceklerinden korkuyordu. Penny nihayet yaşadıklarını diğer annelerle paylaşmak üzere cesaretini topladığı zaman, onun itirafları bir anlamda sessiz kalmaya yönelik gizli bir anlaşmayı da bozmuş oldu. Diğer annelerin de aşağı yukarı aynı şekilde hissettiği ortaya çıktı ama hepsi de gerek reddedilme gerek onay görmeme kaygılarından dolayı gerçek duygularını saklıyor ve annelikle ilgili herhangi bir sorun yaşamıyormuş gibi davranıyorlardı. Birbirlerine sırlarını açıp dürüst davranınca büyük bir rahatlama ve yakınlaşma hissetmişlerdi.

Kaba bir genelleme yapacak olursa, en derin kaygılarının kabulü söz konusu olduğunda erkeklerin durumu kadınlara kıyasla çok daha kötüdür çünkü erkeklere duygularını bastır-

maları, saklamaları ve metanetli olmaları gerektiği öğretilir. Ne de olsa erkekler ağlamaz! Buna karşın kadınlar duyguları hakkında konuşup bunları paylaşmayı küçük yaşta öğrenirler. Yine de çoğu kadın keyifsiz, kaygılı veya güçsüz hissettiği zaman, 'zayıf ya da aptal olarak algılanırım' korkusuyla bu durumu en yakın arkadaşlarıyla bile paylaşmaktan çekinirler. Gerçekte neler hissettiğimize dair suskunluğumuz ve çevremizdeki insanlar fark etmesin diye takındığımız sahte tavırlar kontrol yanılsamasını güçlendirmekten başka bir işe yaramaz.

Öyleyse sormamız gereken soru şu: Kontrole ilişkin bu mitlerin ne kadar etkisinde kaldınız? Sonraki sayfada verilen anket bu sorunun cevabını bulmada bize yardımcı olacak.

DUYGU VE DÜŞÜNCE KONTROLÜ ANKETİ

Bu anket Steven Hayes, Frank Bond ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş benzer anketlerden uyarlanarak hazırlanmıştır. "Olumsuz duygu ve düşünceler" ifadesi ile (öfke, depresyon ve yoğun kaygı) gibi çeşitli acı veren duygular ve (kötü anılar, rahatsız edici görüntüler ve acımasız öz yargılar gibi) acı veren düşünceler kastedilmektedir. Her sorudaki iki ifadeden duygularınızı en iyi yansıtan ifadeyi seçin. Seçtiğiniz cevabın her zaman için sizin için yüzde yüz geçerli bir cevap olması gerekmiyor; genel tavrınızı daha iyi yansıtan cevabı seçmeniz yeterli.

1a. Hayatta başarılı olmak için duygularım üzerinde sıkı kontrolüm olmalıdır.

1b. Hayatta başarılı olmak için duygularımı kontrol etmeme gerek yoktur.

2a. Kaygı duymak kötüdür.

2b. Kaygı duymak ne iyi ne de kötüdür. Yalnızca rahatsız edici bir duygudur.

3a. Kontrol etmediğimiz veya onlardan kurtulmadığımız takdirde olumsuz duygu ve düşünceler bize zarar verir.

3b. Her ne kadar can sıkıcı olsalar da, olumsuz duygu ve düşünceler bize zarar veremez.

4a. Kimi şiddetli duygularımdan korkuyorum.

4b. Ne kadar şiddetli olursa olsun, duygularımdan korkmuyorum.

5a. Önem verdiğim bir şeyi yapabilmem için, tüm şüphelerimden kurtulmam gerekir.

5b. Şüphe duyduğum zaman dahi, önem verdiğim bir şeyi yapabilirim.

6a. Olumsuz duygu ve düşünceler baş gösterdiği zaman, mümkün olduğunca kısa sürede bunları azaltmak ya da tümüyle bunlardan kurtulmak gerekir

6b. Olumsuz duygu ve düşünceleri azaltmaya veya bunlardan kurtulmaya çalışmak çoğunlukla sorunlara yol açar. Bu duygu ve düşünceleri kendi hallerine bırakırsam, hayatın doğal bir parçası olarak kendiliğinden değişeceklerdir.

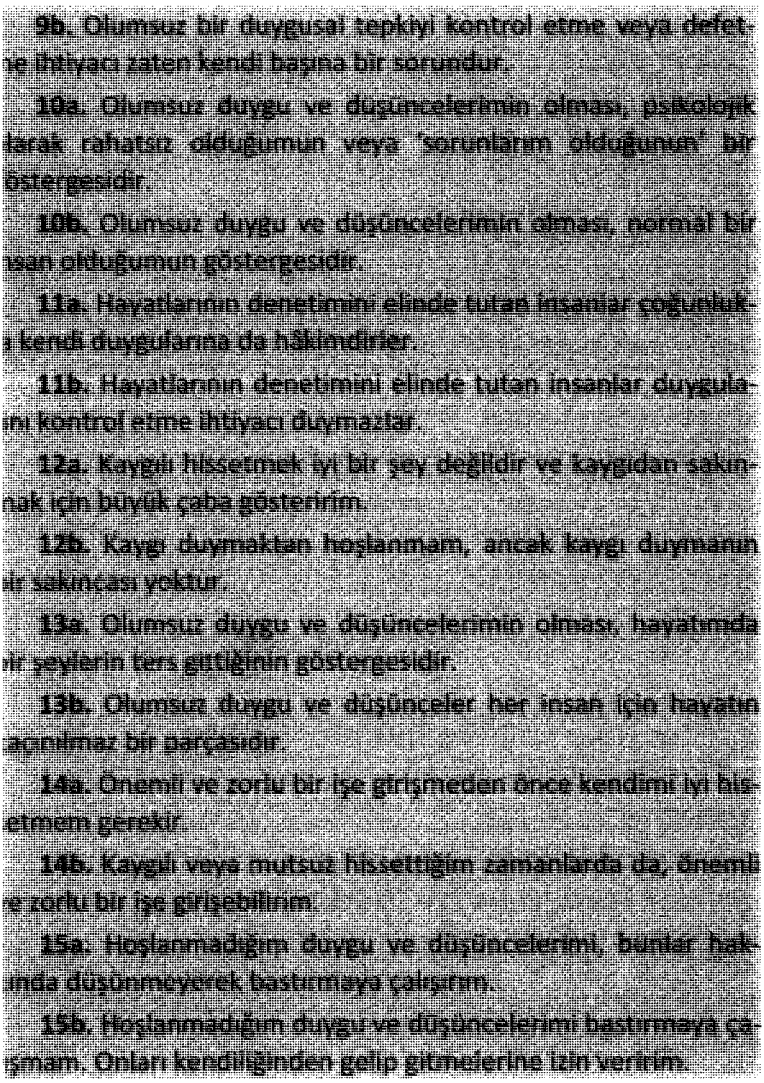
7a. Olumsuz duygu ve düşüncelerle başa çıkmanın en iyi yolu, bunları irdeleyip bu irdeleme doğrultusunda bunlardan kurtulmaktır.

7b. Olumsuz duygu ve düşüncelerle başa çıkmanın en iyi yolu, onları irdelemeden ve yargılamadan, varlıklarını kabul edip bu duygu ve düşüncelerin var olmalarına izin vermektir.

8a. Olumsuz duygu ve düşüncelerden sakındığım, bunları azaltabildiğim veya def edebildiğim ölçüde 'mutlu' ve 'sağlıklı' olabilirim.

8b. Olumsuz duygu ve düşünceleri kendi doğal akışlarına bırakarak ve bu duygu ve düşünceler varken de etkin bir şekilde yaşamımı devam ettirmeyi öğrenerek 'mutlu' ve 'sağlıklı' olabilirim.

9a. Olumsuz bir duygusal tepkiyi bastıramıyor veya defedemiyorsam, bu kişisel bir zayıflık veya başarısızlık işaretidir



9b. Olumsuz bir duygusal tepkiyi kontrol etme veya defetme ihtiyacı zaten kendi başına bir sorundur.

10a. Olumsuz duygu ve düşüncelerimin olması, psikolojik olarak rahatsız olduğumun veya 'sorunlarım olduğunun' bir göstergesidir.

10b. Olumsuz duygu ve düşüncelerimin olması, normal bir insan olduğumun göstergesidir.

11a. Hayatlarının denetimini elinde tutan insanlar çoğunlukla kendi duygularına da hâkimdirler.

11b. Hayatlarının denetimini elinde tutan insanlar duygularını kontrol etme ihtiyacı duymazlar.

12a. Kaygılı hissetmek iyi bir şey değildir ve kaygıdan sakınmak için büyük çaba gösteririm.

12b. Kaygı duymaktan hoşlanmam, ancak kaygı duymanın bir sakıncası yoktur.

13a. Olumsuz duygu ve düşüncelerimin olması, hayatımda bir şeylerin ters gittiğinin göstergesidir.

13b. Olumsuz duygu ve düşünceler her insan için hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır.

14a. Önemli ve zorlu bir işe girişmeden önce kendimi iyi hissetmem gerekir.

14b. Kaygılı veya mutsuz hissettiğim zamanlarda da, önemli ve zorlu bir işe girişebilirim.

15a. Hoşlanmadığım duygu ve düşüncelerimi, bunlar hakkında düşünmeyerek bastırmaya çalışırım.

15b. Hoşlanmadığım duygu ve düşüncelerimi bastırmaya çalışmam. Onları kendiliğinden gelip gitmelerine izin veririm.

Testi sonuçlandırmak için a ve b seçeneklerini kaç defa şaretlediğinizi sayın. (Lütfen test sonucunuzun bir kaydını

tutun. Kitabın sonunda sizden geri dönüp bu testi tekrar cevaplamanızı isteyeceğim.)

Cevaplarınız içinde 'a' seçeneği ne kadar fazlaysa, kontrol temelli sorunların hayatınızda ciddi sıkıntılar yaratıyor olma ihtimali de o kadar fazladır. Bunun neden böyle olduğunu da bir sonraki bölümde inceleyelim.

2. BÖLÜM

KISIR DÖNGÜLER

Michelle gözlerinden yaşlar akarken şunları söylüyordu: "Benim sorunum ne? Harika bir eşim, harika çocuklarım, harika bir işim var. Sağlıklıyım, dincim. Güzel bir evimiz var. Maddi durumumuz iyi. Güzel bir semtte yaşıyoruz. Pek ben neden mutlu değilim?"

Bu iyi bir soru. Görünüşe göre Michelle hayatta istediği her şeye sahip, peki ters giden ne? Michelle'e bu bölümün sonunda tekrar döneceğiz ama önce sizin yaşamınızda neler olup bitiyor, ona bir bakalım.

SİZİN SORUNUNUZ NEDİR?

Bu kitabı okuduğunuza göre büyük ihtimalle, sizin yaşamınızda da bir şeyler daha iyi olabilir. Belki ilişkinizde sorunlar var veya yalnızsınız veya kalbinizi kırmışlar. Belki de işinizi sevmiyorsunuz veya işinizi kaybettiniz. Sağlık durumunuz kötüye gidiyor olabilir. Sevdiğiniz bir insanı kaybetmiş olabilirsiniz veya bu kişi sizi reddetmiş ya da uzaklara gitmiş olabilir. Bir orta yaş bunalımı yaşıyor olabilirsiniz. Kendinize saygınız düşük olabilir veya kendinize güvenmiyor olabilirsiniz ya da yetersiz hissediyor olabilirsiniz. Belki de içki veya uyuşturucu bağımlılığınız veya başka bir bağımlılık sorununuz

var. Maddi veya hukuki zorluklar yaşıyor olabilirsiniz veya belki de sadece kendinizi çıkmazda hissediyorsunuz, *ne* istediğinizi bilmiyorsunuz. Depresyon veya kaygı yaşıyor olabilirsiniz ya da yaşamdan bıkmış olabilirsiniz veya yaşam size anlamsız geliyor olabilir.

Sorun her ne olursa olsun, hiç şüphesiz can sıkıcı duygu ve düşüncelere yol açıyor ve büyük ihtimalle bu duygu ve düşüncelerden kaçmak veya bunları ortadan kaldırmak için çok zaman ve çaba harcamışsınızdır. Peki ya bu kötü duygu ve düşüncelerden kurtulma girişimleriniz aslında yaşam kalitenizi düşürüyorsa? ACT'te bu durum için bir sözümüz var: "Çözüm; sorunun ta kendisidir!"

ÇÖZÜM NASIL OLUYOR DA SORUN HALİNE GELİYOR?

Kaşındığınız zaman ne yaparsınız? Kaşınan yeri kaşırsınız değil mi? Genellikle bu öylesine işe yarar ki üzerinde durmazsınız bile: Kaşınan yeri kaşı ve kaşıntıdan kurtul. Sorun çözüldü bile! Ama farz edin bir gün cildinizde egzama (sık görülen bir cilt rahatsızlığı) çıktı. Cildiniz çok kaşınıyor ve siz de doğal olarak kaşıyorsunuz. Ancak kaşıdığınız bölgedeki deri hücreleri zaten iltihaplı ve çok hassas durumda ve siz bu bölgeyi kaşıdığınızda deri hücreleri histamin adı verilen ve oldukça tahriş edici olan kimyasallar salgılıyor. Böylece bir süre sonra kaşıntı çok daha şiddetli bir biçimde yeniden başlıyor. Tabii yeniden kaşırsanız daha da kötü hale geliyor. Ne kadar fazla kaşırsanız, egzama o kadar kötüleşiyor ve kaşıntınız da o oranda artıyor.

Normal ve sağlıklı bir ciltte oluşan geçici bir kaşıntı için kaşımak iyi bir çözüm. Ancak ciltte süregelen anormal bir kaşıntı için kaşımak zararlı oluyor: 'Çözüm' sorunun parçası haline geliyor. Bu durum yaygın bir biçimde 'kısır döngü'

olarak bilinir. İnsanların duygu dünyasında kısır döngülere sıkça rastlanır. İşte size birkaç örnek:

- Joseph dışlanmaktan korkuyor ve bu yüzden sosyal ortamlarda aşırı derecede kaygılı hissediyor. Kaygılı hissetmekten hoşlanmıyor ve bu yüzden mümkün olduğunca sosyalleşmekten kaçınıyor. Davetleri geri çeviriyor. İnsanlarla arkadaşlık kurmuyor. Yalnız yaşıyor ve her akşamını evde geçiriyor. Bu durum da sosyalleştiği nadir zamanlarda her zamankinden de fazla kaygılı hissetmesine yol açıyor... Çünkü antrenmansız. Üstüne üstlük, sosyal hayatı olmadan yalnız ve arkadaşsız yaşamak kendini tamamen dışlanmış hissetmesine yol açıyor ki bu zaten korktuğu şeyin ta kendisi!
- Yvonne de sosyal ortamlarda kaygılı hissediyor. Bu duruma çare olsun diye çok miktarda içki içiyor. Alkol kısa vadede kaygılarını azaltıyor. Ancak ertesi gün kendini akşamdan kalma ve yorgun hissediyor, çoğu zaman alkole harcadığı paradan dolayı pişmanlık duyuyor veya içkiliyken yapmış olabileceği utanç verici şeyleri düşünerek endişeleniyor. Kısa süre de olsa kaygılarından kurtulduğu doğru ama uzun vadede bunun bedeli yaşadığı pek çok başka can sıkıcı duygu oluyor. İçki içemeyeceği sosyal bir ortamda ise kaygısı iyice artıyor çünkü bu sefer ortada sırtını ona dayayabileceği bir içki de yok.
- Danielle fazla kilolu, kilolarından nefret ediyor ve kendini avutmak için çikolata yiyor. O an için kendini daha iyi hissediyor. Ama sonra aldığı kalorileri ve bunların kendisini nasıl şişmanlatacağını

düşünüyor ve sonrasında kendini her zamankinden de mutsuz hissediyor.

- Ahmet formunda değil. Yeniden forma girmek istiyor. Spor yapmaya başlıyor ama antrenmansız olduğu için egzersiz zor geliyor ve bu durumdan rahatsız oluyor. Rahatsız hissetmekten hoşlanmadığı için de egzersiz yapmayı bırakıyor. Böylelikle form seviyesi iyice düşüyor.
- Andrew ve karısı Sylvana arasında süregelen büyük bir gerginlik var. Andrew geç saatlere kadar çalıştığı ve kendisine yeterince zaman ayırmadığı için Sylvana ona kızgın. Andrew evde yaşanan bu gerginlikten hoşlanmıyor ve bundan kaçınabilmek için daha da geç saatlere dek çalışıyor. Ama daha geç saatlere kaldıkça, Sylvana daha da çok memnuniyetsizlik hissediyor ve böylece ilişkilerindeki gerginlik gitgide tırmanıyor.

Gördüğünüz gibi bunların hepsi can sıkıcı duygulardan kurtulmak veya kaçınmak için yapılanlara birer örnek. Biz bunlara "kontrol yöntemleri" diyoruz çünkü bunlar duygularınızı doğrudan kontrol etme girişimleridir. Bir sonraki sayfada verilen tablo en sık görülen kontrol yöntemlerinin bir kısmını göstermektedir. Bunları mücadele yöntemleri ve kaçış yöntemleri olmak üzere iki ana kategoriye ayırdım. Mücadele yöntemleri istenmeyen duygu ve düşüncelerinize karşı koyma veya bunlara egemen olma çabalarını içine alır. Kaçış yöntemleri ise bu istenmeyen duygu ve düşüncelerden kaçma veya bunlardan saklanma girişimlerini kapsamaktadır.

SIK RASTLANAN KONTROL YÖNTEMLERİ

Kaçış Yöntemleri

Saklanma/Kaçma

Rahatsız edici duygu ve düşüncelere neden olabilecek durum ve aktivitelerden kaçınır veya uzak durursunuz. Örneğin, kaygılı hissetmenizi engellemek için bir kursu yarıda bırakmak veya sosyal bir toplantıya katılmaktan kaçınmak gibi.

Dikkat Dağıtma

Başka bir şeye odaklanarak dikkatinizi duygu ve düşüncelerinizden farklı bir yöne çekmeye çalışırsınız. Örneğin canınız sıkılıyordur veya endişeli hissediyorsunuzdur, bir sigara yakarsınız veya dondurma yersiniz veya alışveriş yaparsınız. Ya da işle ilgili önemli bir durum hakkında kaygı duyuyorsunuzdur ve bunu düşünmemek için bütün geceyi televizyon izleyerek geçirirsiniz.

Mücadele Yöntemleri

Baskılama

İstenmeyen duygu ve düşünceleri doğrudan baskılamaya çalışırsınız. İstenmeyen düşünceleri zorla aklınızdan uzaklaştırır ya da duygularınızı "derinlere" itersiniz.

Tartışma

Mantık yoluyla çürütmek amacıyla kendi düşüncelerinizle tartışırsınız. Örneğin aklınıza "Sen başarısız bir insansın" düşüncesi geliyorsa buna "Hayır, değilim... İşimde başardığım onca şeye baksana" diye karşılık verirsiniz. Veya "Bu böyle olmamalı!" şeklinde itirazlarla gerçeğe isyan edebilirsiniz.

Hissizleştirme

Sıklıkla ilaç, uyuşturucu veya alkol kullanımı ile birlikte kendinizi hissizleştirerek duygu ve düşüncelerinizden kopmaya çalışırsınız. Bazı insanlar aşırı derecede uyuyarak veya sadece boş boş duvarlara bakarak bu yöntemi uygulamaya çalışırlar.

Duygu ve düşüncelerinize hükmetmeye çalışırsınız. Örneğin kendi kendinize "Kendine gel!", "Sakin ol!" veya "Neşelen artık!" gibi telkinlerde bulunabilirsiniz veya olumsuz düşüncelerinizin yerine olumlu düşünceler koymaya çalışır ya da mutlu değilken kendinizi mutlu olmaya zorlarsınız.

Kendine sataşma

Kendinize sataşmak suretiyle farklı hissetmeye çalışırsınız. Kendinize "ezik" veya "aptal" şeklinde yakıştırmalarda bulunursunuz veya kendinizi eleştirir ve suçlarsınız: "Bu kadar da zavallı olma! Bunun üstesinden gelebilirsin; niye bu kadar korkak davranıyorsun? Böyle davranmaman gerektiğini biliyorsun."

KONTROL ÇABALARININ SAKINCASI

Duygu ve düşüncelerinizi yukarıdaki gibi yöntemlerle kontrol altına almaya çalışmanın ne sakıncası var? Hiçbir sakıncası yok, yeter ki bu yöntemleri;

- Aşırıya kaçmadan kullanın
- Yalnızca işe yaracakları zamanlarda kullanın
- Sizin için değerli olan şeyleri yapmanıza engel olmayacak şekilde kullanın.

Eğer çok sıkıntılı veya üzgün değilseniz- yalnızca günlük, alelade stresten mustaripseniz -o zaman duygu ve düşüncelerinizi denetim altına alma amaçlı bilinçli girişimleriniz olasılıkla sorun yaratmayacaktır. Kimi durumlarda dikkatinizi başka yöne çekmek can sıkıcı duygularla başa çıkmak için iyi bir yöntem olabilir. Eşinizle tartışmış, kendinizi kızgın ve incinmiş hissediyorsanız, sakinleşene kadar bir yürüyüş yaparak veya kendinizi okuduğunuz bir kitaba vererek kafa dağıtmak işe yarayabilir. Kimi zaman hissizleşmek de faydalı olabilir. Örneğin zorlu bir iş gününün ardından kendinizi stresli ve halsiz hissediyorsanız, kanepede uyuyakalmak yeniden canlanmak için tam da ihtiyaç duyduğunuz şey olabilir.

Bununla birlikte, kontrol yöntemleri aşağıdaki durumlarda sorunlara yol açacaktır:

- Bu yöntemleri kullanmada aşırıya kaçarsanız
- İşe yaramayacakları durumlarda bu yöntemlere başvurursanız
- Bu yöntemleri kullanmak sizi gerçekten değer verdiğiniz şeyleri yapmaktan alıkoyarsa.

KONTROL ETMEDE AŞIRIYA KAÇMAK

Her birimiz çeşitli sıklıkta bu kontrol yöntemlerini kullanırız. Hangimiz zaman zaman ortaya çıkan kimi can sıkıcı duygu ve düşüncelerden kurtulmak istemez ki? Gördüğümüz gibi, ölçülü olarak yapıldığında, bu tür kontrol girişimleri büyütülecek bir şey değildir. Örneğin ben, özellikle kaygılı hissettiğim zamanlarda bazen çikolata veya kurabiye yerim. Bu aslında bir dikkat dağıtma yöntemidir; başka bir şeye odaklanarak kimi tatsız duygulardan kaçınmaya çalışmaktır. Bu yöntemi kullanmada aşırıya kaçmadığım için, bu durum benim hayatımda önemli bir sorun yaratmaz, aşırı kilo almama veya şeker hastalığına neden olmaz. Gelgelelim, yirmili yaşlarımdayken durum çok daha başkaydı. O zamanlar kaygılarımdan kaçınmak için kamyon yüküyle pasta veya çikolata yerdim (kötü bir günde beş paket *TimTam*[3] bitirdiğim olurdu) ve bu yüzden ciddi şekilde kilo almıştım ve yüksek tansiyon sorunu yaşıyordum. Yine aynı kontrol yöntemini kullanıyordum ama aşırıya kaçtığımda bu durumun ciddi sonuçlara yol açtığı açıktı.

Yaklaşan sınavlar nedeniyle kaygı hissediyorsanız, televizyon seyrederek bu duygudan kaçınmayı deneyebilirsiniz. Eğer bunu arada bir yapıyorsanız sorun olmaz ama bunu yapmada aşırıya kaçarsanız, akşamlarınızı televizyon karşısında geçirir ve sınava hazırlık yapamazsınız. Sınava çalışmayı geciktirdikçe endişeniz daha da artmaya başlar. Bu nedenle, kaygı kontrol yöntemi olarak başka şeylerle oyalanma uzun vadede işe yaramayacaktır. Gün gibi meydanda olan esas önemli nokta da şu ki; kaygınızla bu şekilde başa çıkmaya çalışmak sizi, size esas faydası dokunacak eylemden yani çalışmaktan alıkoymaktadır.

---

[3] Tim Tam bir çikolata gofreti markası

Aynı durum alkol veya uyuşturucu ile hissizleşmek için de geçerlidir. Ölçülü içki içmenin veya arada bir sakinleştirici almanın uzun vadede ciddi sonuçları olmayacaktır. Ancak bu tip kontrol yöntemleri sizin için bir koltuk değneği haline gelirse, bu durum kolaylıkla bağımlılığa ve sonrasında yeni sorunlara ve daha da çok acı veren duygulara yol açabilir.

Bu kontrol yöntemlerinin kesişen pek çok noktasının olduğuna dikkat edin. Çalışmak yerine televizyon izlemek, bir dikkat dağıtma yöntemi olduğu gibi aynı zamanda bir (işlerden) saklanma/kaçma stratejisidir. Televizyon bir duyarsızlaşma yöntemi olarak da kullanılabilir: bazı insanlar gerçekten ilgisini çekmediği halde saatlerce televizyon karşısında oturabiliyor.

KONTROL YÖNTEMLERİNİ İŞE YARAMAYACAĞI DURUMLARDA KULLANMAK

Eğer birini çok seviyorsak ve bu ilişkiden – ölüm, reddedilme veya ayrılık nedeniyle- mahrum kalırsak acı çekeriz. Bu acıya keder denir. Keder; sevilen birinin, bir işin veya bir uzvun kaybı gibi önemli kayıplar sonrası ortaya çıkan normal bir duygusal tepkidir. Bundan kaçınmanın veya kurtulmanın bir yolu yoktur. Keder hissi olacaktır. Bir defa varlığını kabul ettikten sonra, zaman içinde kendi kendine geçecektir.

Ne yazık ki, çoğumuz keder duygusunu kabul etmeyi reddederiz. Keder hissetmemek için her şeyi deneriz. Kendimizi işimize veririz, çok içmeye başlarız, yeni bir ilişkiye 'balıklama' dalarız veya reçeteli ilaçlarla kendimizi duyarsızlaştırırız. Kederden ne kadar uzaklaşmaya çalışırsak çalışalım, derinlerde bir yerde bu duygu yine var olacak ve zaman içinde geri gelecektir.

Bu durum bir topu su altında tutmaya benzer. Üzerine bastırdığınız sürece top yüzeyin altında kalır. Zamanla kollarınız yorulur ve bastırmayı bıraktığınız an, top fırlayarak sudan geri çıkar.

Trajik bir trafik kazasında kocası ve çocuğunu kaybettiğinde Donna 25 yaşındaydı. Doğal olarak çok büyük bir kayıp hissi yaşıyordu; üzüntü, öfke, korku, yalnızlık ve ümitsizlik gibi acı veren duyguları yoğun bir şekilde yaşıyordu. Ancak Donna bu acı veren duyguları kabul edemedi ve bunları uzaklaştırmak için alkol almaya başladı. Sarhoş olmak geçici olarak acısını yatıştırıyor ama ayıldığı zaman keder hissi fazlasıyla geri geliyordu ve bundan uzaklaşmak için daha da fazla içki içiyordu. 6 ay sonra beni görmeye geldiğinde, günde iki şişe şarap içiyor, Diazem ve uyku ilacı kullanıyordu. İyileşmesindeki en önemli etken hissettiği acıdan kaçmayı bırakmak yönündeki gayretiydi. Duygularını bastırmayı bıraktı ve bu duyguları yas tutma sürecinin doğal bir parçası olarak kabul etti. Ancak o zaman feci kaybını kabul etmeye başlar hale geldi. Bu da, sevdiği kişiler için normal olarak yas tutabilmesine ve enerjisini yeni bir yaşam kurmak için harcayabilmesine imkân tanıdı. (Bunu nasıl başardığını kitabın ilerleyen bölümlerinde ele alacağız.)

KONTROL ETMENİN BİZİ DEĞER VERDİĞİMİZ ŞEYLERİ YAPMAKTAN ALIKOYDUĞU DURUMLAR

Hayatta en değer verdiğiniz şey nedir? Sağlığınız mı? İşiniz mi? Aileniz mi? Arkadaşlarınız mı? Dini inancınız mı? Spor yapmak mı? Tabiat mı? Hayatımızın, zaman ve enerjimizi bizim için en önemli veya anlamlı şeylere harcadığımız zaman daha zengin ve doyurucu hale gelmesi şaşırtıcı değildir. Ancak sıklıkla, can sıkıcı duygulardan kaçınma girişimle-

rimiz, gerçekten değer verdiğimiz şeyleri yapmamıza engel olur.

Örneğin, profesyonel bir aktör olduğunuzu ve işinizi çok sevdiğinizi farz edelim. Ancak günün birinde, hiç de beklenmedik şekilde, tam sahne almadan önce şiddetli bir başarısızlık korkusuna kapılıyorsunuz. Bu yüzden devam etmeyi reddediyorsunuz (yaygın olarak "sahne korkusu" olarak da bilinen bir illet). Sahneye çıkmayı reddetmek gerçekten de geçici olarak korkunuzu hafifletebilir ama aynı zamanda sizi gerçekten değer verdiğiniz bir şeyi yapmaktan alıkoyacaktır.

Yeni boşandığınızı varsayalım. Üzüntü, korku ve öfke hissetme bu durumda çok doğal tepkilerdir ama bu can sıkıcı duyguları yaşamak istemiyorsunuz. Bu yüzden abur cubur yiyerek, sarhoş olarak veya peş peşe sigara içerek kendinizi keyiflendirmeye çalışıyorsunuz. Ama bu eylemler sağlığınızı nasıl etkiliyor? Ben şimdiye dek kendi sağlığına değer vermeyen bir insanla karşılaşmadım ama yine de çoğu insan bedensel sağlığına zarar veren kontrol yöntemlerine başvurmaktadır.

GERÇEKTE NE KADAR KONTROL EDEBİLİRİZ?

Duygu ve düşüncelerimiz üzerindeki kontrolümüzün derecesi, bunların ne kadar yoğun olduğuna bağlıdır. Duygularımızın yoğunluğu ne kadar düşükse, onları daha kolay kontrol edebiliriz. Örneğin söz konusu olan günlük stres ise, basit bir rahatlama yöntemi hemen daha sakin hissetmemizi sağlayabilir. Ancak duygu ve düşüncelerimiz ne kadar rahatsız ediciyse, bunları kontrol etme çabalarımız da o kadar etkisiz

olacaktır. Eğer dehşete kapılmışsanız insanoğlunun bildiği hiçbir rahatlama yöntemi sizi yatıştıramayacaktır.

Kaçındığımız şeylerin çok önemli olmadığı zamanlarda da, duygu ve düşüncelerimize daha fazla egemen oluruz. Örneğin dağınık garajınızı veya arabanızı toparlamaktan kaçınıyorsanız, bunu kafanıza takmamak çok da kolay olacaktır. Niçin? Çünkü genel anlamda bakacak olursak, bu olay pek de önemli değildir. Bunu yapsanız da yapmasanız da, yarın yine güneş doğacak ve nefes alıp vermeye devam edeceksiniz. Yalnızca garajınız veya arabanız dağınık kalacak. Ama varsayalım aniden kolunuzda büyük ve kuşku uyandırıcı siyah bir leke belirdi ve doktora gitmekten kaçınıyorsunuz. Bu durumu kafaya takmamak o kadar kolay olacak mı? Tabii ki, sinemaya gidebilir, televizyon seyredebilir veya internette dolaşabilirsiniz ve belki de kısa bir süreliğine bu konuyu aklınızdan uzaklaştırabilirsiniz. Ancak uzun vadede, kaçınılmaz olarak o leke hakkında düşünmeye başlayacaksınız çünkü bu konuda harekete geçmememin sonuçlarının ciddi olma potansiyeli yüksek.

Demek ki, kaçındığımız şeylerin çoğu pek de önemli olmadığı için ve olumsuz duygu ve düşüncelerimizin çoğu o kadar da yoğun olmadığı için, kontrol yöntemlerimizin çoğunlukla -en azından kısa süreliğine- kendimizi daha iyi hissetmemize imkân verdiği sonucuna ulaşırız. Ama ne yazık ki bu kontrol yöntemleri bize aldatıcı bir güven duygusu verir; gerçekte olduğundan çok daha fazla kontrolümüz olduğuna inanmaya başlarız. Bir önceki bölümde gördüğümüz mitler de bu yanıltıcı kontrol hissinin güçlenmesine neden olur.

MUTLULUK KAPANI İLE KONTROL ETME ARASINDAKİ İLİŞKİ NEDİR?

Mutluluk kapanı, etkisiz kontrol yöntemleri ile bina edilmiştir. Mutlu olmak amacıyla, hissettiklerimizi kontrol etmek için yoğun çaba sarf ederiz. Ancak bu kontrol yöntemlerinin üç tane önemli bedeli vardır:

- Çok fazla zamanımızı ve enerjimizi alırlar ve genellikle uzun vadede etkili değildirler.
- Kurtulmaya çalıştığımız duygu ve düşünceler sürekli geri geldikleri için kendimizi kusurlu, beceriksiz veya iradesiz hissederiz.
- Kısa vadede can sıkıcı duygularımızı azaltan çoğu kontrol yöntemi, aslına bakılırsa, uzun vadede yaşam kalitemizin düşmesine neden olur.

Bu istenmeyen sonuçlar daha fazla can sıkıcı duyguya ve böylelikle bunları kontrol etme girişimlerimizin artmasına yol açar. Bu bir kısır döngüdür. Kontrol yöntemlerinin bu şekilde uygunsuz veya aşırı kullanımı için psikologların teknik bir tabirleri vardır: 'yaşantısal kaçınma". Yaşantısal kaçınma, istenmeyen duygu ve düşüncelerimizden kaçınmak, kurtulmak ve bunları değiştirmek için –bu çabalarımız zararlı, sonuçsuz, yıkıcı veya bize pahalıya mal olsa dahi- sürekli bir çaba gösterme eğiliminde olmak anlamına gelir. Yaşantısal kaçınma; depresyon, kaygı, uyuşturucu ve alkol bağımlılığı, beslenme bozukluğu ve birçok başka psikolojik sorunun ana nedenlerinden biridir. Demek ki, mutluluk kapanı özetle şöyle açıklanabilir: mutluluğa ulaşmak için, kötü duygularımızdan kaçınmaya veya kurtulmaya çalışıyoruz- ama ne kadar çok çabalarsak, o kadar fazla kötü duygunun oluşmasına yol

açıyoruz. Bu açıklamayı kendi kendinize tartmanız, sadece okuduğunuza inanmakla kalmayıp kendi deneyimlerinize başvurmanız önemli. Bu amaçla, şu cümleyi tamamlamak için bir dakikanızı ayırın: Kurtulmayı en çok istediğim duygu/düşüncelerim ..... dır.

Cevaplarınızı belirledikten sonra, birkaç dakikanızı, can sıkıcı bu duygu ve düşüncelerden kaçınmak veya kurtulmak için denediğiniz her bir yöntemin listesini çıkarmaya ayırın. Planlı ya da plansız, şimdiye dek kullandığınız her bir yöntemi hatırlamaya çalışın. Cevaplarınıza düzeltme yapmaya veya yanlış bulmaya çalışmayın. Buradaki amaç mümkün olduğunca fazla örnek ortaya koyabilmek: can sıkıcı duyguların ortaya çıkabileceği durumlardan kaçınmak, uyuşturucu veya alkol kullanmak, reçeteli ilaç almak, kendi kendinizi eleştirmek veya azarlamak, inkâr etmek, başkalarını suçlamak, hayalinde canlandırma veya kendi kendine hipnoz yöntemlerini denemek, kişisel gelişim kitapları okumak, terapiste gitmek, olumlamalar yapmak, bir şeyi yapmayı geciktirmek, dua etmek, arkadaşlarınızla dertleşmek, günlüğünüze yazmak, sigara içmek, daha fazla yemek, daha az yemek, daha çok uyumak, daha az uyumak, hayatınızdaki önemli değişiklikleri veya kararları ertelemek, kendinizi işinize/ hobilerinize/ spora/ sosyalleşmeye vermek veya kendi kendinize "Bu da geçecek." demek gibi.

Bunu da tamamladıktan sonra, listenizin üzerinden teker teker geçin ve her bir madde için aşağıdaki soruları kendinize sorun:

1. Bu yöntem ile uzun vadede acı veren duygu ve düşüncelerimden kurtulabildim mi?

2. Zaman olarak, enerji olarak, maddi olarak, sağlığım ve yaşama sevincim açısından bana bunun bedeli ne oldu?
3. Bu yöntem beni daha zengin, daha dolu ve daha anlamlı bir hayata yaklaştırdı mı?

Bu alıştırmayı yaparken muhtemelen dört şey keşfettiniz:

1. Can sıkıcı duygu ve düşüncelerinizden kaçınmak, kurtulmak veya bunları değiştirmek için oldukça fazla zaman ve emek harcamışsınız.
2. Denediğiniz kontrol yöntemlerinin çoğu uzun vadede size acı veren duygu ve düşüncelerinizi azaltmamış.
3. Bu kontrol yöntemlerinin çoğunun size zararı olmuş.
4. Aslına bakılırsa, bu kontrol yöntemlerinin çoğu sizi idealinizdeki yaşamdan uzaklaştırmış.

Biraz sersemlemiş ya da şaşkına dönmüş hissediyor musunuz? Eğer durum buysa... İyi gidiyoruz! Bu anlatılanlar, gerçekliğinizde ciddi bir değişim demek, kemikleşmiş inançlara meydan okuyan bir değişim. Kuvvetli tepkiler vermek çok normal.

Tabii ki, kontrol yöntemlerinizin ciddi sonuçları *olmadıysa* veya bunlar sizi istediğiniz hayata daha *yakınlaştırdıysa,* o zaman bunlar sorunlu yöntemler değildir ve bunlara odaklanmamıza gerek yok. ACT' te, biz yalnızca uzun vadede yaşam kalitemizi düşüren kontrol yöntemleri üzerinde duruyoruz.

"Dur bir dakika," dediğinizi duyar gibiyim. "Neden hayır kurumlarına bağışta bulunmak veya sebatla çalışmak veya

arkadaşlara önem vermek gibi örneklerden bahsetmedin? Verici olmanın insanı mutlu etmesi beklenmez mi?" Güzel bir nokta. Unutmayın ki önemli olan sadece yaptıklarınız değil; bunları yapma nedenleriniz de önemli. Eğer bencil olduğunuza dair düşüncelerinizi uzaklaştırmak için bağış yapıyorsanız veya yetersizlik hislerinizden kaçınmak için kendinizi işinize veriyorsanız veya reddedilme kaygısından dolayı arkadaşlarınıza ilgi gösteriyorsanız o zaman büyük ihtimalle bu eylemlerden fazla tatmin olmayacaksınız. Niye? Çünkü sizi harekete geçiren öncelikli sebep, can sıkıcı duygu ve düşüncelerden kaçınmak olduğu zaman, bu durum yaptığınız şeyden aldığınız keyfi ve canlılık hissini tüketir. Örneğin, stresinizi azaltmak veya canınızın sıkıntısını geçirmek veya iyi hissetmek için şöyle lezzetli ve pahalı bir şeyler yediğiniz en son zamanı hatırlayın. Büyük ihtimalle pek de tatmin edici olmamıştı. Peki, aynı yemeği kötü hislerinizden uzaklaşmak için değil de sırf keyfine ve lezzetine varmak için yediğiniz oldu mu? Eminim ki o zaman çok daha tatminkâr gelmiştir.

Hayatımızı nasıl daha iyi hale getireceğimize ilişkin çevremizden öneri yağmuru alıyoruz: kendin için daha anlamlı bir iş bul, şu harika sporu dene, arkadaşların ve ailenle daha iyi iletişim kur, doğaya çık, kendine bir hobi edin, bir kulübe üye ol, hayır kurumlarına bağış yap, yeni beceriler edin, cemiyet işlerine dâhil ol vb. Bu faaliyetleri sizin için gerçekten önemli ve anlamlı olduğu için gerçekleştirirseniz bunlar sizin için çok tatmin edici olabilir. Ancak bu faaliyetler, esasen tatsız duygu ve düşüncelerden kaçınmak amaçlı olduğu zaman muhtemelen pek de yapmaya değer olmayacaktır. Bir tehditten kaçarken hayattan zevk alabilmek zor olacaktır.

Hayatta istediği her şeye sahip olan ancak yine de mutlu olamayan Michelle'i hatırlayın. Michelle'in hayatındaki belirleyici unsur kendini değersiz hissetmekten kaçınma isteği.

"İyi bir eş değilim.", "Neden bu kadar yetersizim?" ve "Kimse beni sevmiyor." gibi düşünceler ve bu düşüncelere eşlik eden suçluluk duygusu, endişe ve hayal kırıklığı hissi onun peşini bırakmıyor.

Michelle bu duygu ve düşünceleri uzaklaştırmak için yoğun çaba harcıyor. İşinde sivrilmek için sınırlarını zorluyor, başkalarının yerine sık sık geç saatlere kadar çalışıyor; kocası ve çocuklarının üzerine titriyor ve onların her türlü isteğini yerine getiriyor; hayatındaki herkesi memnun etmeye çalışıyor ve onların ihtiyaçlarına öncelik veriyor. Bütün bunların Michelle'e bedeli ağır oluyor. Peki, bunlar canını sıkan o duygu ve düşünceleri ortadan kaldırıyor mu? Tahmin ettiniz tabii. Sürekli kendini geri plana atıp başkalarının beğenisini kazanmak için bu kadar uğraş vermek, yalnızca kendine yönelik değersizlik hissini pekiştiriyor. Tamamen mutluluk kapanına kısılmış durumda.

MUTLULUK KAPANINDAN NASIL KURTULURUM?

Farkındalığınızı artırmak ilk adım. Can sıkıcı duygu ve düşüncelerden kaçmak, bunları değiştirmek veya ortadan kaldırmak için her gün yaptığınız küçük şeyleri fark edin. Kendinizi bu kontrol yöntemlerini kullanmaktan alıkoyamadığınız zaman bunların sonuçlarının da farkına varın.

Bir defter tutun veya günde birkaç dakikanızı bu konu üzerine düşünmeye ayırın. Ne zaman kapana girdiğinizi ne kadar çabuk fark ederseniz, o kadar çabuk bu kapandan sıyrılabilirsiniz. Peki, bu, sürekli kötü hislere katlanmak ve ıstırap dolu bir hayata boyun eğmek anlamına mı geliyor? Hiç de

bile. Bu kitabın 2.bölümünde, istenmeyen duygu ve düşüncelerle başa çıkmanın tamamıyla farklı bir yolunu öğreneceksiniz. Sizi incitememeleri için nasıl bu duygu ve düşünceleri etkisiz kılacağınızı ve onların altında ezilmek yerine üstesinden gelebilmeyi öğreneceksiniz. Bu duygu ve düşüncelerle mücadele etmek yerine, bunları kendi hallerine bırakabilmeyi öğreneceksiniz. Bunlara farklı bir gözle bakmaya başlayacaksınız ve artık bunlar sizin için eskinin korkutucu hayaletleri olmaktan çıkacak.

Ancak acele etmeyin. Okumaya devam etmeden önce, birkaç gün ara verin. Kontrol etme girişimlerinizi fark edin ve bunların işe yarayıp yaramadığını görün. Mutluluk kapanını fark etmeyi öğrenin ve kısa süre içinde ortaya çıkacak değişiklikleri dört gözle bekleyin.

2. KISIM

İÇ DÜNYANIZI DÖNÜŞTÜRMEK

3. BÖLÜM

ACT'İN ALTI TEMEL İLKESİ

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), altı temel ilkeye dayanarak sizin iki ana hedefe ulaşmanızda yardımcı olacaktır:

a) Acı veren duygu ve düşüncelerle etkili bir şekilde başa çıkmak

b) Zengin, dolu ve anlamlı bir yaşam sürmek

Bu kitabın 2.kısmı, ağırlıklı olarak bu hedeflerden ilki üzerine kurulmuştur: psikolojik iç dünyanızı dönüştürmek. 3.kısım ise ikinci hedefi ele almaktadır: yaşamaya değer bir hayat kurmak. Kitabımızda ilerlerken teker teker bu altı ana ilkeyi ele alacağız ama önce bu ilkelerin tümüne kısaca bir değinelim.

1.İLKE: AYRIŞMA

Ayrışma, düşüncelerinize, bunların üzerinizdeki etkisini ve nüfuzunu azaltmayı amaçlayan yeni bir yöntemle yaklaşma anlamına gelmektedir. Acı veren, can sıkıcı düşüncelerinizi etkisiz hale getirmeyi öğrendikçe, bu düşünceler sizi korkutma, huzursuz etme veya moralinizi bozma özelliğini kaybedecek. Kendinizi sınırlayan inançlar ve acımasız özeleştiriler gibi size bir faydası olmayan düşünceleri etkisiz hale getirdik-

çe, bunların davranışlarınız üzerindeki etkileri belirgin şekilde azalmaya başlayacak.

2. İLKE: YER AÇMA

Yer açma, can sıkıcı duyguları, bedensel duyumları ve dürtüleri bastırmak veya uzaklaştırmak yerine bunlara içinde hareket edebilecekleri bir alan verme anlamına gelmektedir. Bu duygulara içinizde yer açtıkça, bunların sizi daha az rahatsız ettiğini ve 'ortalarda dolaşıp' sizi huzursuz etmek yerine çok daha hızlı şekilde kendiliğinden 'kaybolup gittiklerini' göreceksiniz. (Bu ilkenin resmi ACT tabiri "Kabul etme"dir. Burada farklı bir tabir kullandım çünkü "kabul etme" kelimesinin pek çok farklı anlamı var ve kolaylıkla yanlış anlaşılabilir.)

3.İLKE: ÂNA ODAKLANMA

Âna odaklanma, şimdiki zamanda yaşama; şu anda yaptığınız her ne ise, ona odaklanma ve kendinizi tümüyle buna verme anlamına gelmektedir. Geçmişin üzerinde durmak veya gelecek için kaygılanmak yerine, burada ve şu anda olanla derinlemesine bir bağlantı kuruyorsunuz. (Bu ilke için kullanılan resmi ACT tabiri, "Mevcut Ânla Temasa Geçmek"tir. Bu kitapta, daha rahat anlaşılsın diye farklı bir tabir kullandım.)

4.İLKE: GÖZLEMLEYEN BENLİK

Gözlemleyen benlik, insan bilincinin güçlü bir özelliğidir ve şimdiye dek Batılı psikologlar tarafından genellikle göz ardı edilmiştir. Bu özellik, kullanmayı öğrendikçe, istenmeyen duygu ve düşüncelerle ilişkinizi değiştirebilmenize imkân verecek.

5.İLKE: DEĞERLER

Değerlerinizi netleştirmek ve bu değerlerle bağ kurmak, yaşamı anlamlı hale getirmede önemli bir adımdır. Değerleriniz, özde sizin için en önemli olan şeylerin yansımalarıdır: nasıl bir insan olmak istiyorsunuz; sizin için dikkate değer, anlamlı olan nedir; hayatta neyin savunucusu olmak istiyorsunuz. Değerleriniz hayatınızda size bir istikamet sağlar ve önemli değişiklikler yapmak için sizi motive eder.

6.İLKE: DEĞER ODAKLI EYLEMLER

Zengin ve anlamlı bir hayat, harekete geçerek yaratılır. Ancak bahsettiğim öyle herhangi bir eylem değil. Değerlerinizin yönlendirdiği ve sizi motive ettiği fark yaratan bir eylem yoluyla bu mümkündür. Özellikle de *değer odaklı* eylem yoluyla: ne kadar çok başarısız olsanız da, yoldan sapsanız da tekrar, tekrar ve tekrar gerçekleştirdiğiniz eylem. Özetle "değer odaklı eylem"den kasıt "kararlı, etkin, değer odaklı eylem"dir.

Şunu da akıldan çıkarmamak gerekir ki bu altı temel prensibin hayatınıza pek çok yönden olumlu katkısı olma potansiyeli olmakla birlikte, bu prensipler "On Emir" de değildir! Bunları uygulamak *zorunda* değilsiniz. Ne zaman isterseniz o zaman uygularsınız. Bu prensipleri uygulayın, deneye tabi tutun. Kendi yaşamınızda uygulayın ve size faydası olup olmadığına bir bakın. Sırf ben böyle dediğim için etkili olacaklarını düşünmeyin; bir deneyin ve kendi deneyimlerinize göre hareket edin.

Bir başka konuya da dikkatinizi çekmeliyim. Siz bu kitabı okumaya devam ederken, sürekli tekrarlayacağım bir püf noktası olacak: yalnızca bu kitabı *okuyarak* hayatınızı değişti-

remezsiniz. Bunun için *harekete geçmeniz* gerekecek. Bu biraz da Hindistan'a ilişkin gezi rehberi okumak gibi bir şey: Okumayı bitirdiğinizde, ziyaret etmek istediğiniz yerler hakkında bolca fikriniz olacak- ama oralara henüz gitmemiş olacaksınız. Hindistan'ı gerçekten tecrübe etmek için, yerinizden kalkıp oraya gitmek için gerekli çabayı göstermeniz gerekir. Benzer şekilde, eğer yapıp yapacağınız bu kitabı okuyup içeriği üzerine kafa yormak olacaksa, kitap bittiğinde zengin, dolu ve anlamlı bir hayat yaratmakla ilgili çokça fikre sahip olacaksınız- ama aslında böyle bir hayatı yaşıyor olmayacaksınız. Gerçekten daha iyi bir yaşam sürdürmek için, bu sayfalardaki alıştırmaları ve önerileri uygulamanız gerekecek. Peki, başlamak için sabırsızlanıyor musunuz? O zaman okumaya devam...

4. BÖLÜM

MUAZZAM ANLATICI

Bu sabah elimde taze bir limon vardı. Üzerindeki o ufak çukurları hissederek parmaklarımı parlak sarı kabuğunda gezdirdim. Burnuma yaklaştırdım ve o enfes kokuyu içime çektim. Sonra limonu kesme tahtasına koyup ikiye böldüm. Parçalardan birini elime aldım, ağzımı açıp dilimin üzerine bir damla taze limon suyu sıktım.

Limonla ilgili yazılanları okuduğunuzda ne oldu? Belki de limonun şeklini ve rengini 'gördünüz' veya kabuğunun dokusunu 'hissettiniz.' Belki de taze limon kokusu 'aldınız'. Hatta belki de ağzınız sulandı. Hâlbuki önünüzde limon falan yoktu, yalnızca limon *hakkında* bazı kelimeler vardı. Yine de bu kelimeler aklınıza girince, sanki gerçek bir limona tepki verir gibi bunlara da aynı tepkiyi verdiniz.

Benzer şeyler, iyi bir macera romanı okurken de olur. Önünüzde yalnızca kelimeler vardır. Ancak bu kelimeler zihninize ulaştığında, ilginç şeyler olmaya başlar. Karakterleri 'görebilir' veya 'duyabilir' ve şiddetli duygular hissedebilirsiniz. O kelimeler, bir karakteri tehlikeli bir durumdayken betimlediği zaman, sanki gerçekten birisi tehlikedeymiş gibi tepki verirsiniz: kaslarınız gerilir, kalp atışlarınız hızlanmaya başlar, adrenalininiz artar. Aslında muhatap olduğunuz bir

sayfa üzerindeki ufak siyah işaretlerdir. Ne büyüleyici şeyler şu kelimeler! Ama tam olarak ne bunlar?

KELİMELER VE DÜŞÜNCELER

İnsanoğlu kelimelere bel bağlar. Diğer hayvanlar iletişim kurmak için jest, mimik ve çok çeşitli sesleri kullanır -biz de kullanırız- ama kelimeleri kullanan yegâne canlı biziz. Kelimeler esasen sembollerden oluşan karmaşık bir sistemdir. ('Sembol' de başka bir şeyin yerine geçen ya da başka bir şeye işaret eden şey anlamına gelir.) Örneğin İngilizcedeki 'dog' (köpek) kelimesi belli bir hayvan türünü kastetmektedir. Fransızca'da *chien* aynı hayvanı kasteder, İtalyanca'da ise *cane.* Bunlar, aynı şeye atıfta bulunan üç farklı semboldür.

Algıladığımız, hissettiğimiz, düşündüğümüz, gözlemlediğimiz, hayal ettiğimiz ya da etkileştiğimiz her şey kelimelerle sembolize edilebilir: zaman, mekân, hayat, ölüm, cennet, cehennem, binlerce yıl önce ölmüş insanlar, hiç var olmamış yerler, şu andaki olaylar vb. Bir kelimenin neye atıfta bulunduğunu bilirseniz, onun anlamını da bilir ve o kelimeyi anlarsınız. Ama bir kelimenin neyi kastettiğini bilmiyorsanız, o kelimeyi anlayamazsınız. Örneğin, 'aksiller hiperhidroz' çoğumuzun anlamayacağı tıbbi bir terimdir. 'Terli koltuk altları' anlamına gelir. İşte şimdi 'aksiller hiperhidroz'la ne kastedildiğini bildiğimize göre, bu kelimeleri anlayabiliriz.

Kelimeleri iki farklı ortamda kullanırız: insan içindeyken, konuştuğumuz, dinlediğimiz veya yazdığımız zaman ve yalnızken düşündüğümüz zaman. Sayfa üzerindeki kelimelere 'metin' deriz; dile getirilen kelimelere 'konuşma' deriz ve kafamızın içindeki kelimelere 'düşünce' deriz.

Düşünceleri, onlara eşlik eden zihinsel görüntüler veya fiziksel hislerle karıştırmamak gerekir. Aradaki farkı açıklığa kavuşturmak için, küçük bir deney yapalım. Birkaç dakikanızı, yarın sabah kahvaltıya ne hazırlayacağınızı düşünmeye ayırın. Düşünürken gözlerinizi kapayın ve düşüncelerinizi gözlemleyin. Hangi şekli aldıklarının farkına varın. Gözlerinizi kapayın ve bunu yarım dakika boyunca yapın.

Peki, neler fark ettiniz? Zihninizde 'resimler' canlanmış olabilir; bir televizyon ekranındaki gibi, kendinizi yemek yaparken veya yerken görmüş olabilirsiniz. Bu zihinsel resimlere 'imaj' diyeceğiz. İmajlar, sıklıkla düşünceler ile bir arada ortaya çıksalar da düşünce değillerdir. Gerçekten kahvaltı hazırlıyormuş veya yapıyormuş gibi vücudunuzda değişimler oluştuğunu fark etmiş olabilirsiniz. Bunlar da düşünce değildir; bunlar bedensel hislerdir. Muhtemelen aklınızdan geçen bazı kelimelerin de farkına vardınız. Yemeyi düşündüğünüz şeyleri tanımlayan kelimeler: 'Bir tost ve fıstık ezmesi yerim.' Bu kelimeler şöyle de demiş olabilir: 'Ne yiyeceğimi bilmiyorum.' İşte kafamızdaki bu kelimelere 'düşünce' diyoruz. Toparlarsak:

Düşünceler= Kafamızın içindeki kelimeler

İmajlar= Kafamızın içindeki resimler

Hisler= Vücudumuzdaki değişimler, belirtiler

Bu ayrımı akıldan çıkarmamak gerekir çünkü farklı iç deneyimlerle farklı şekillerde ilişki kuruyoruz. İmajları ve hisleri kitabın ilerleyen bölümlerinde ele alacağız. Şimdilik düşüncelere bir göz atalım.

İnsanoğlu düşüncelerine fazlasıyla bel bağlar. Düşünceler bize hayatımız ve hayatımızı nasıl yaşayacağımız hakkında bir şeyler söyler. Nasıl olduğumuzu, nasıl olmamız gerektiğini,

ne yapmamız, neden sakınmamız gerektiğini söyler. Öte yandan düşünceler kelimelerden fazlası değildir- işte bu nedenle ACT'te biz düşünceleri 'hikâyeler' olarak adlandırırız. Kimi zaman bunlar doğru hikâyelerdir (bunlara 'gerçek' denir) ve kimi zaman ise yanlıştır. Ama düşüncelerimizin çoğu ne doğru ne yanlıştır. Bunların çoğu ya hayatı nasıl algıladığımıza ilişkin hikâyelerdir (bunlara 'görüş', 'tavır', 'yargı', 'ideal', 'inanç', 'teori' ve 'ahlaki değerler' gibi isimler veririz) ya da hayatımızı nasıl yaşamak istediğimizle ilgili hikâyelerdir (bunları da 'plan', 'strateji', 'hedef', 'dilek' ve 'değer' olarak adlandırırız.) ACT'te düşüncelerle ilgili olarak bizi esas ilgilendiren şey, bunların doğru ya da yanlış olmaları değil, bize yardımı olup olmadığıdır. Yani, bu düşüncelerimiz bize istediğimiz yaşamı kurmada yardımı oluyor mu?

HİKÂYE OLAYIN KENDİSİ DEĞİLDİR

Farz edelim, bir polis memuru silahlı bir banka soyguncusunu zor bir çatışma sonrasında yakalasın. Ertesi gün bu olayı gazeteden okuyoruz. Gazetelerden biri ne olup bittiğinin tamamen doğru bir tarifini verebilir. Polis memurunun adı, bankanın yeri, hatta kaç el ateş edildiğine kadar tüm olguları doğru olarak verebilir. Başka bir gazete ise, olan bitenin nispeten daha gerçekten uzak bir açıklamasına yer verebilir. Daha heyecanlı bir hikâye olsun diye bazı detayları abartabilir veya basitçe gerçekleri yanlış aktarabilir. Hikâye tamamen doğru da olsa, yanlış ve yanıltıcı da olsa, yalnızca bir hikâyedir. O hikâyeyi okuduğumuz zaman, gerçekte olay mahallinde değiliz. Gözlerimizin önünde gerçekten bir çatışma olmuyor; gözümüzün önündeki yegâne şey, kelimeler. Bu olayı gerçekten yaşayabilecek yegâne kişiler olay anında orada olan kişilerdir: yani görgü tanıkları. Yalnızca bir görgü tanığı gerçekten silah seslerini duyar veya polisin soyguncuyu yakala-

masını görür. Olayın betimlemesinde ne kadar çok detay olursa olsun, hikâye olayın kendisi değildir (bunun tersi de geçerli.)

Tabii ki, gazetelerde çıkan hikâyelerin yanlı olduğunu biliyoruz. Bize verilen *"mutlak gerçek"* değil; bize verilen ne olduğuna dair bir bakış açısı ki bu da editöryel bakış açısını ve gazetenin tutumunu yansıtır. (Kabul etmek gerekir ki kimi gazeteler diğerlerine göre sansasyona çok daha meyilli.) Şunu da biliyoruz ki istediğimiz noktada okumayı bırakabiliriz. Eğer hikâyeden bize faydalı olacak bir şey alamıyorsak, gazeteyi yerine bırakıp dışarı çıkabiliriz.

Söz konusu olan gazetelerdeki hikâyeler olduğunda, bu anlattıklarımız gün gibi ortada olabilir ama söz konusu zihnimizdeki hikâyeler olduğunda bu, hiç de o kadar açık seçik olamayabiliyor. Umulandan çok daha fazla, düşüncelerimize sanki bunlar mutlak gerçekmiş ve tüm dikkatimizi bunlara vermemiz gerekirmiş gibi tepki verebiliyoruz. Psikolojik jargonda bu tepkiye 'bilişsel birleşme' deniyor.

BİLİŞSEL BİRLEŞME NEDİR?

'Biliş'; düşünce, imaj ya da anı gibi zihnimizin ürünü olan şeyler için kullanılan teknik bir terimdir. 'Birleşme' ise bir arada erime, harmanlanma anlamına gelmektedir. 'Bilişsel Birleşme' düşüncenin ve düşüncenin atıfta bulunduğu şeyin – hikâye ve olayın- birleşmesi demektir.

Nitekim limonla ilgili kelimelere limon gerçekten varmış gibi tepki veriyoruz; bir cinayet romanındaki kelimelere sanki gerçekten biri öldürülecekmiş gibi tepki veriyoruz; 'Ben bir işe yaramam' gibi kelimelere gerçekten bir işe yaramazmışız gibi tepki veriyoruz; 'Başarısız olacağım' gibi kelimelere başa-

rısızlık kaçınılmaz sonmuş gibi tepki veriyoruz. Bilişsel birleşme halinde;

- Düşünceler *gerçeklik* halini alır- sanki düşündüklerimiz gerçekten meydana geliyormuş gibi.
- Düşünceler *doğrudur*- onlara bütünüyle inanırız.
- Düşünceler *önemlidir*- onları ciddiye alırız ve tüm dikkatimizi onlara veririz.
- Düşünceler *emirdir*- otomatik olarak onlara uyarız.
- Düşünceler *hikmet sahibidir*- onların en doğrusunu bildiğini varsayar ve tavsiyelerine uyarız.
- Düşünceler *tehdit* halini alabilir- bazı düşünceler çok rahatsız edici ya da korkutucu olabilir.

'Ben umutsuz vakayım', 'Berbat bir anneyim', 'Kimse beni sevmiyor' gibi düşüncelerin başına bela olduğu Michelle'i hatırlıyor musunuz? Bilişsel birleşme hali içindeyken, bu düşünceler ona yadsınamaz gerçekler gibi geliyordu. Bu yüzden de kendini çok kötü hissediyordu. "Bu çok da şaşırtıcı değil" diye düşünebilirsiniz. "Böyle düşünceleri olan kim olsa kendini kötü hisseder" Hiç şüphe yok ki *-başlangıçta-* Michelle de buna inanıyordu. Ancak, aşağıda tanımlanan yöntemi uygulayarak bu tür rahatsız edici düşüncelerin etkisini bir anda azaltabileceğini kısa süre içinde keşfetti. Öncelikle talimatları bir okuyun ve sonra bir deneme de siz yapın.

"ŞU ANDA AKLIMDAN ..... DÜŞÜNCESİ GEÇİYOR"

Bu alıştırmaya başlamak için öncelikle aklınıza "Ben aptalım", "Eziğin tekiyim" veya "Çok beceriksizim" gibi şekillenen rahatsız edici bir düşünce getirin. Özellikle sık sık aklınıza gelen ve aklınıza geldiğinde sizi üzen ya da rahatsız eden bir düşünceyi seçin. Şimdi bu düşünceyi aklınızda tutun ve kendinizi mümkün olduğunca bu düşünceye inandırın. Birkaç saniye boyunca buna odaklanın. Sizi nasıl etkilediğini fark edin.

***

Şimdiye bu düşünceyi alın ve cümleyi şu hale getirin: "Şu anda aklımdan ..... düşüncesi geçiyor." Bu düşünceyi bu haliyle yeniden aklınızdan geçirin. Şöyle düşünün, "Şu anda aklımdan X olduğum geçiyor." Ne olduğunu gözlemleyin.

***

Yaptınız mı? Unutmayın, sadece nasıl yapılacağını okuyarak bisiklete binmeyi öğrenemezsiniz... Gerçekten bisiklete binip pedal çevirmeniz gerekir. Alıştırmaları yalnızca okuyarak bu kitaptan fayda sağlayamazsınız. Acı veren düşüncelerinizle başa çıkma yönteminizi değiştirmek için, kimi yeni becerileri gerçekten *uygulayarak* denemeniz gerekli. Bu yüzden, eğer alıştırmayı yapmadıysanız, *lütfen* geri dönüp şimdi yapın.

***

Peki, ne oldu? Muhtemelen "Şu anda aklımdan..... düşüncesi geçiyor" cümlesini eklemek, düşüncenin kendisiyle aranıza bir mesafe koymanızı sağladı, bir an durup bu düşün-

ceyi gözlemleyebilmenizi mümkün kıldı. (Herhangi bir fark hissetmediyseniz, başka bir düşünce ile bu yöntemi bir daha deneyin.)

Bu yöntemi can sıkıcı herhangi bir düşünce için kullanabilirsiniz. Örneğin aklınıza "Hayat ne kadar kötü!" düşüncesi geliyorsa, bunu basitçe onaylayın: "Şu anda aklıma *hayatın çok kötü olduğu düşüncesi* geliyor." Aklınıza "Bu durumu asla atlatamayacağım" düşüncesi geliyorsa, bunu basitçe şöyle görün: "Aklıma *bu durumu asla atlatamayacağım* düşüncesi geliyor." Eğer aklınıza "Bu kıyafetle popom çok büyük görünüyor" düşüncesi geliyorsa bu düşünceyi şöyle ele alın: "Aklıma *bu kıyafetle popomun çok büyük göründüğü* düşüncesi geliyor."

Bu cümleyi kullanmak düşürüme sürecinin farkına varmanızı sağlayacaktır. Böylelikle bu düşünceleri mutlak gerçeklikler olarak kabul etme olasılığınız azalacaktır. Bunun yerine bir an durup bu düşünceleri aslında oldukları haliyle -yani yalnızca aklınızdan geçen kelimeler olarak, fazlası değil- görebileceksiniz. Biz bu yönteme 'bilişsel ayrışma' ya da sadece 'ayrışma' diyoruz. Bilişsel *birleşme* ise bize düşüncelerimizin *gerçeğin ta kendisi ve çok önemli* olduklarını söyler. Bilişsel *ayrışma* ise düşüncelerin sadece kelimeler oldukları gerçeğini hatırlatır. Bir ayrışma halindeyken şunların ayırdında oluruz:

- Düşünceler yalnızca sesler, kelimeler, hikâyeler ya da bir lisanın küçük parçalarıdır.
- Düşünceler doğru da olabilir yanlış da; düşüncelere otomatik olarak inanmayız.
- Düşünceler önemli de olabilir önemsiz de; düşüncelerimize yalnızca bize faydaları olacaksa aldırış ederiz.

- Düşünceler kesinlikle emir değildir; bunlara asla uymak zorunda değiliz.
- Düşüncelerimiz akıllıca olabilir de olmayabilir de; tavsiyelerine otomatik olarak kulak vermeyiz.
- Düşünceler asla tehdit unsuru değildir, düşüncelerin en olumsuz olanı bile çok derin bir engelleyici veya korkutucu özelliğe sahip değildir.

ACT'te, ayrışmayı kolaylaştıran pek çok farklı yöntem bulunmaktadır. Bunların bir kısmı, ilk bakışta size basit hileler gibi gelebilir ama bunları bir bisikletteki yardımcı tekerlere benzetebilirsiniz: bir kere bisiklete binmeyi öğrendikten sonra bunlara ihtiyacınız kalmayacaktır. Bu yüzden her yöntemi sırası gelince deneyin ve size en uygun olanın hangisi olduğunu belirleyin. Bu yöntemleri kullanırken şu aklınızda olsun: ayrışmanın amacı belli bir düşünceden kurtulmak ya da sizin belli bir düşünceden hoşlanmanızı sağlamak değildir. Amaç düşünceyi gerçek haliyle -bir dizi kelime olarak- görmek ve onunla kavga etmeden onu kendi haline bırakmaktır.

Bir sonraki yöntem, müzikal yeteneklerinize ihtiyaç duyacak. Ama meraklanmayın, sizden başka kimse kulak misafiri olmayacak.

MÜZİKAL DÜŞÜNCELER

Canınızı sıkan olumsuz bir düşünceyi aklınıza getirin, örneğin "Ne kadar da aptalım." Şimdi bu düşünceyi aklınızda tutun ve 10 saniye boyunca buna olabildiğince inanın. Bunun sizi nasıl etkilediğini gözlemleyin.

***

Bu sefer aynı düşünceyi alın ve kendi kendinize "Mutlu Yıllar" melodisi eşliğinde söyleyin. Sessizce kafanızın içinde söyleyin. Ne olduğunu gözlemleyin.

***

Şimdi yeniden düşüncenizin ilk haline dönün. Bir kere daha, bunu aklınızda tutun ve 10 saniye boyunca buna olabildiğince inanın. Bunun sizi nasıl etkilediğini gözlemleyin.

***

Bu sefer aynı düşünceyi alın ve kendi kendinize "Jingle Bells" melodisi (veya bildiğiniz başka bir eğlenceli melodi) eşliğince söyleyin. Sessizce kafanızın içinde söyleyin. Ne olduğunu gözlemleyin.

***

Bu alıştırmayı yaptıktan sonra, muhtemelen artık bu düşünceyi o kadar da ciddiye almadığınızı fark ediyorsunuzdur. Artık bu düşünceye o kadar da çok inanmıyorsunuz. Hâlbuki bu düşüncenin doğruluğunu da sorgulamadınız. Bu düşünceden kurtulmaya çalışmadınız, doğru mu yanlış mı diye kafa yormadınız veya bunun yerine olumlu bir düşünce koymaya çalışmadınız. Peki, ne oldu? Esasen kendinizi bu düşünceden 'ayrıştırmış' oldunuz. Bu düşünceyi alıp bir melodi eşliğinde söyleyerek, onun tıpkı bir şarkının sözleri gibi kelimelerden ibaret olduğunun farkına varmış oldunuz.

İNSAN ZİHNİ MUAZZAM BİR ANLATICIDIR

Zihnimiz hikâyeler anlatmaya bayılır; hatta hiç susmaz. Hemen her gün, gün boyu size, kim olduğunuz, nasıl bir olduğunuz, hayatınızı ne şekilde geçirmeniz gerektiği, diğer insanların sizinle ilgili ne düşündüğü, dünyanın niye kötü bir yer olduğu, gelecekte ne olacağı, geçmişte nelerin ters gittiği gibi pek çok konuyla ilgili hikâyeler anlatır. Asla yayını kesmeyen bir radyo istasyonu gibi...

Ne yazık ki, bu hikâyelerin pek çoğu olumsuzdur: "Yeterince iyi değilim", "Aptalım", "Çok şişmanım", "Kalçalarımdan nefret ediyorum", "Hayatım çok fena", "Gelecekten hiç umudum yok", "Kimse beni sevmiyor", "Bu ilişki bitmeye mahkûm", "Baş edemiyorum", "Asla mutlu olamayacağım" gibi hikâyeler...

Bunda bir anormallik yok. Daha önce bahsettiğimiz gibi, yapılan araştırmalar düşüncelerimizin yaklaşık yüzde sekseninin bir ölçüde olumsuz bir içeriği olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak mutlak gerçeklik olarak kabul edildiği takdirde bu hikâyelerin, nasıl da kolaylıkla kaygı, depresyon, öfke, düşük benlik saygısı, kendinden şüphe etme ve kendine güvensizlik gibi durumları besleyebildiklerini görebiliyorsunuz.

Psikolojik yaklaşımların çoğu, olumsuz hikâyeleri önemli bir sorun olarak görmekte ve bunları yok etmek için çabalama konusunda yaygara koparmaktadır. Bu tür yaklaşımlar size şu tavsiyelerde bulunacaktır:

- Gerçekliğini gözden geçirip hataları düzelterek hikâyeyi daha gerçekçi hale getirin.

- Daha olumlu şekilde, hikâyeyi yeniden yazın.
- Sürekli kendinize daha iyi bir hikâye telkin ederek olumsuz hikâyeden kurtulun
- Dikkatinizi hikâyeden başka bir yöne çekin.
- Hikâyeyi aklınızdan itip uzaklaştırın.
- Hikâye ile yüzleşin ve ne kadar doğru olduğunu tartışın.

Ama zaten buna benzer yöntemleri denemediniz mi? Gerçek şu ki, buna benzer kontrol yöntemleri uzun vadede *işe yaramayacaktır.*

ACT'te ise yaklaşım çok daha farklıdır. Olumsuz hikâyeler özünde bir sorun olarak görülmez. Hikâyeler, yalnızca bunlarla 'birleştiğimiz' zaman, bunlar gerçekmiş gibi davranıp tüm dikkatimizi bunlara verdiğimiz zaman, sorun haline gelirler.

Çocukluğumuzdan beri şunu duymuşuzdur: "Okuduğunuz her şeye inanmayın" Ünlüler hakkında magazin gazetelerinde yazılanları okuduğumuz zaman, bu hikâyelerin pek çoğunun yanlış ve yanıltıcı olduğunu biliriz. Kimi dikkat çekmek için abartılmıştır, kimi de tamamen uydurmadır. Kimi ünlüler bu durumu doğal karşılar; bu durumun ünlü olmanın bir parçası olduğunu kabul ederler ve kendilerini etkilemesine izin vermezler. Kendileri hakkında gülünç hikâyelerle karşılaştıklarında, gülüp geçerler. Kesinlikle bu hikâyeleri okumak, analiz etmek ve tartışmakla vakitlerini ziyan etmezler! Öte yandan bazı ünlülerin de bu hikâyeler yüzünden çok keyifleri kaçar. Bu hikâyeleri okur ve üzerinde dururlar, atıp tutarlar, şikâyet ederler ve davalar açarlar (ki

bunlar strese yol açara ve pek çok zaman, enerji ve para kaybına neden olur).

Ayrışma yöntemini kullanarak örnekteki ilk ünlüler gibi davranabiliriz: hikâyeler yine oradadır ama bunları ciddiye almayız. Bunlara fazla dikkatimizi vermeyiz ve bunlarla kavga ederek kesinlikle zamanımızı ve enerjimizi harcamayız. ACT'te hikâyeyi değiştirmekle, hikâyeden kaçınmakla veya hikâyeden kurtulmakla uğraşmayız. Bu çabaların faydasız olduğunu biliriz. Bunların yerine şunu kabul ederiz: "Bu yalnızca bir hikâye."

HİKÂYELERİNİZE İSİMLER VERİN

Zihninizin en favori hikâyelerini tespit edip bunlara isimler verin: "işe yaramaz" hikâyesi gibi veya "berbat bir hayatım var!" hikâyesi ya da "Bunu yapamayacağım!" hikâyesi gibi. Çoğu zaman belli bir konu çevresinde birkaç çeşidi olacaktır. Mesela "Kimse beni sevmiyor" hikâyesi "Sıkıcı biriyim" olarak ortaya çıkabilir. "Bcğcnilecek bir yanım yok" hikâyesi "Şişmanım" olarak, "Yetersiz biriyim" hikâyesi "Aptalın biriyim" hikâyesi olarak ortaya çıkabilir. Hikâyeleriniz aklınıza geldiğinde, bunları isimleriyle anın. Örneğin kendinize şöyle diyebilirsiniz: Ł*Aha, evet. Bunu biliyorum. Şu eski favorim, 'Ben beceriksizin tekiyim'* hikâyesi.Ł Veya: "Aha! 'Başa çıkamıyorum.' hikâyesi başlıyor yine." Hikâyeyi tanıdığınız zaman tamamdır! Kendi haline bırakın gitsin. Ne doğruluğunu sorgulamanız, ne hikâyeyi uzaklaştırmanız ne de ona fazla dikkatinizi vermeniz gerekmiyor. Bırakın bu hikâye istediği gibi aklınıza girip çıksın, siz bu arada enerjinizi değer verdiğiniz bir şeyi yapmaya harcayın.

Michelle (kendisini daha önce tanımıştık) üç ana hikâye saptamıştı: "Değersiz biriyim" hikâyesi, "Kötü bir anneyim" hikâyesi ve "Sevilecek biri değilim" hikâyesi. Düşüncelerini bu isimlerle tanımlamak, kendisini bu düşüncelere kaptırma ihtimalini azaltmış oldu. Ama Michelle'in tartışmasız en sevdiği yöntem *Müzikal Düşünceler*di. Kendisini "Zavallının biriyim" hikâyesine inanıyor bulduğunda, bu kelimeleri bir melodi eşliğinde söylüyor ve düşünceler tüm etkilerini yitiriyordu. Ve kendisini sadece "Mutlu Yıllar" ve "Jingle Bells" ile sınırlamamıştı. Beethoven'ın 5.Senfonisinden Beatles'ın "Penny Lane"ine pek çok melodiyle denemeler yaptı. Bir hafta süresince gün boyu bu yöntemi tekrarlayarak (hatta müzik olmadan bile) bu düşünceleri çok daha az ciddiye aldığını gördü. Düşünceler ortadan kaybolmamıştı ama onu artık çok daha az rahatsız ediyorlardı.

Hiç şüphesiz şu anda aklınızda pek çok soru var. Ama sabırlı olun. Sonraki bölümlerde, ayrışma yöntemlerini – zihinsel imajlarla kullanma şekli de dâhil- çok daha detaylı olarak ele alacağız. Bu arada siz şimdiye dek anlattığımız yöntemleri (Şu anda aklıma.....Geliyor, Müzikal Düşünce ve Hikâyeye İsim Verme) kullanarak alıştırmalar yapın.

Tabii ki, herhangi bir yöntemden hoşlanmadıysanız kullanmayın. Veya çok sevdiğiniz bir yöntem varsa, ona sadık kalın. Rahatsız edici düşünceler için bu yöntemleri düzenli olarak kullanın, başlangıçta günde en az on kere deneyin. Kendinizi stresli, kaygılı veya mutsuz hissettiğinizde kendinize şunu sorun: "Zihnim bana şu anda hangi hikâyeyi anlatıyor?" Hikâyeyi saptayınca, ondan ayrışın.

Geldiğimiz aşamada, çok büyük beklentiler içine girmemek önem arz ediyor. Kimi zaman ayrışma kolayca olabilir; kimi zamansa hiç başarılı olmayabilir. Bu yüzden gösterdiğim

yöntemlerle denemelerde bulunun ve olanları gözlemleyin... Ama aniden, büyük dönüşümler beklemeyin.

Tüm bunlar çok zor geliyorsa, yalnızca şunu uygulayın: *"Aklıma bunların çok zor olduğu düşüncesi geliyor."*

'Çok zor' veya 'Bu çok aptalca' ya da 'Hiçbir işe yaramayacak' gibi düşüncelere sahip olmak normaldir. Bunların hepsi yalnızca düşüncelerdir, o yüzden bunların aslında ne olduğunu görün ve onları kendi hallerine bırakın.

"Bunların hepsi iyi de, ya bu düşünceler doğruysa!" diyebilirsiniz.

Çok yerinde bir soru

5. BÖLÜM

SÖZÜNÜN ERİ

ACT'te bir düşüncenin doğruluğu veya yanlışlığı o kadar önemli değildir. Bu düşüncenin *bize bir faydasının olup olmadığı* çok daha önemlidir. Doğru veya yanlış, düşünceler kelimelerden fazlası değildir. Eğer bize bir faydası olan kelimelerse, o zaman bunları önemsemeye değer. Bir faydası yoksa bunlarla uğraşmaya ne gerek var?

Farz edelim, işimle ilgili ciddi hatalar yapıyorum ve aklımdan şu geçiyor: "Ne kadar da beceriksizsin!" Bu faydalı bir düşünce değildir. Bana durumu düzeltmek için ne yapabileceğimi söylemiyor; sadece beni aşağılıyor. Kendimi geliştirebilmem için beni motive etmiyor, aksine moralimi bozuyor. Gerçekten hata yapıyorsam eğer, kendimi aşağılamak bana bir şey kazandırmaz. Yapmam gereken şey harekete geçmektir: becerilerimi geliştirmek veya yardım istemek gibi.

Ya da farz edelim kiloluyum ve aklımdan şu geçiyor: "Sen bir yağ tulumusun. Şu göbeğe bak hele, gerçekten iğrenç!" Bu düşünce faydalı değildir; kendimi suçlamak, horlamak ve moral bozmaktan başka bir işe yaramaz. Daha dengeli beslenmem veya daha fazla spor yapmam konusunda beni motive etmiyor; sadece kendimi daha kötü hissetmeme yol açıyor.

Düşüncelerinizin gerçekten doğru olup olmadığına karar vermeye çalışarak çok fazla zamanınızı heba edebilirsiniz; zihniniz sürekli olarak sizi bu tartışmaya çekmeye çalışacaktır. Ancak bazı durumlarda önem arz etse de, çoğunlukla bu tartışma beyhude olacaktır. Hem de enerjinizi boşa harcamış olacaksınız.

Daha faydalı bir yaklaşım ise 'Bu düşüncenin bana bir faydası var mı? İstediğim yaşamı oluşturmak üzere hareket geçmemi sağlıyor mu?' sorularını kendinize sormak olacaktır. Eğer faydalı ise, bunları önemseyin. Değilse, bu düşünceden ayrışın. 'Peki, bu olumsuz düşünce gerçekten benim için faydalı ise?' diye sorduğunuzu duyar gibiyim. Ya aklıma gelen 'Şişmanım' düşüncesi gerçekten benim kilo vermemi sağlayacaksa? Eh, şayet olumsuz bir düşünce gerçekten sizi motive ediyorsa, tabii ki bundan faydalanın. Ancak neredeyse her zaman, kendi kendimizi eleştirdiğimiz bu tür düşünceler bizi hareket geçmek için motive etmez. Genellikle bu tür düşünceler, ciddiye alındığı takdirde, kendimizi suçlu, mutsuz, kaygılı ve yılgın hissetmemize ve kendimizden utanmamıza neden olur. Örneğin kilo problemi olan insanlar genelde bu tip can sıkıcı duygulara, kendilerini daha iyi hissetmek üzere nafile bir çaba içinde, daha fazla yemek yeme şeklinde tepki verir! ACT'te, yaşam kalitemizi yükseltme amacına hizmet eden eylemlere büyük önem veriyoruz. Sonraki bölümlerde bunu nasıl yapabileceğimizi ele alacağız. Şimdilik şöyle demekle yetinelim: kendinizi eleştirdiğiniz, horladığınız, yargıladığınız, aşağıladığınız ve suçladığınız düşünceler çoğu zaman motivasyonunuzu artırmaz, aksine azaltır. Bu yüzden, aklınıza can sıkıcı düşünceler geldiğinde, aşağıdaki soruların birini veya hepsini kendinize sormanız faydalı olabilir:

- Bu düşünce bana herhangi bir açıdan faydalı veya yararlı mıdır?
- Bu eski bir düşünce mi? Bunu daha önce duymuş muydum? Bu düşünceyi tekrar dinlemek bana bir şey kazandıracak mı?
- Bu düşüncenin bana, yaşamımı iyileştirmek üzere harekete geçmemde bir yardımı olur mu?
- Bu düşünceye inanmak bana ne getirecek?

Bu noktada, şunu merak ediyor olabilirsiniz: Bir düşüncenin bana faydası olup olmadığını nasıl bilebilirim? Emin olamıyorsanız, kendinize şu soruları sorun:

- Bu düşünce bana olmak istediğim kişi olabilmemde yardımcı olacak mı?
- İstediğim ilişkileri kurmama bir katkısı olacak mı?
- Gerçekten değer verdiğim şeylerle bağlantı kurmama yardım edecek mi?
- Şu andaki yaşantımı daha dolu bir şekilde yaşayabilmeme bir katkısı olacak mı?
- Daha iyi bir hayat için etkin bir şekilde harekete geçmeme yardımcı olacak mı?
- Uzun vadede daha değerli, dolu ve anlamlı bir hayata erişmeme katkısı olacak mı?

Bu sorulardan herhangi birisini evet diye cevaplıyorsanız o zaman bu düşünce sizin için faydalı demektir. Eğer tüm sorulara hayır cevabını veriyorsanız, o zaman büyük ihtimalle bu düşüncenin size hiçbir faydası olmayacaktır.

DÜŞÜNCELER YALNIZCA HİKÂYELERDİR

4.bölümde, düşüncelerin aslında sadece hikâyeler -bize bir şey anlatmak üzere bir araya gelmiş bir avuç kelime- olduğu fikrini işlemiştim. Peki, düşünceler yalnızca hikâyeler ise, hangisine inanacağımızı nasıl bileceğiz? Yanıtımızın üç parçası var.

İlkin, herhangi bir inanca çok sıkı bir şekilde bağlanmaktan sakının. Hepimizin inançları vardır ama bunlara ne kadar sıkı bağlanırsak, tavır ve davranışlarımız da o kadar katı hale gelir. Haklı olduğuna kesin olarak inanan birisiyle bir tartışmaya girmişseniz, bu çabanın ne kadar boş olduğunu biliyorsunuzdur: böyle biri kendi bakış açısından başka bir bakış açısını asla kabul etmeyecektir. Böyle kişileri katı, esnek davranamayan, dar görüşlü, at gözlüğü takmış kişiler olarak tanımlarız.

Bunun yanı sıra, kendi deneyimlerinize de bakarsanız, inançlarınızın zamanla değişmiş olduğunu göreceksiniz; bir zamanlar sıkı sıkıya bağlı olduğunuz kimi inançlar size şimdi gülünç geliyor olabilir. Mesela, bir zamanlar muhtemelen Noel Baba'nın, Paskalya Tavşanı'nın, diş perilerinin, ejderhaların, yaratıkların ve vampirlerin varlığına inanıyordunuz. Neredeyse herkes, yaşı ilerledikçe, hayatlarının bir aşamasında din, politika, para, aile ya da sağlık gibi konulardaki kimi inançlarını değiştirir. Sadede gelirsek inançlarınız olsun; ama bunlara sıkı sıkıya bağlanmayın. 'Doğru' olsun olmasın, tüm inançların da hikâyeler olduğu gerçeğini aklınızdan çıkarmayın.

İkinci olarak, eğer bir düşüncenin size, daha zengin, daha dolu ve daha anlamlı bir hayat kurmada faydası oluyorsa, bundan faydalanın. Bu düşünceyi önemseyin, size rehber

olmasına ve sizi motive etmesine izin verin ve aynı zamanda bunun sadece bir hikâye, insan dilinin bir parçası olduğunu da unutmayın. Bu düşünceden faydalanın ama buna çok sıkı da bağlanmayın.

Üçüncü olarak: ACT'in ana ilkelerinden birisi, aklınızdan geçenlere otomatik olarak inanmak yerine *aslında ne olup bittiğine* dikkat kesilmektir. Örneğin, "kimlik hırsızı sendromu"nu belki işitmişsinizdir. Bu durum, işini iyi yapan bir kimsenin, kendisini bir sahtekâr olarak görmesi, aslında ne yaptığını bilmediğine inanması durumudur. "Kimlik hırsızı" kendisini, her durumdan kandırmaca yoluyla sıyrılan ve her an gerçek yüzünün ortaya çıkması riskiyle yaşayan bir sahtekâr ve şarlatan olarak görür. "Kimlik hırsızı sendromu" olan kişiler, birinci elden deneyimlerine, işlerini iyi yapıp yapmadıklarına dair gözlemlenebilir gerçeklere bakmazlar. "Ne yaptığını bilmiyorsun. İşleri berbat ediyorsun. Eninde sonunda insanlar ne olduğunu anlayacak çünkü sen bir sahtekârsın" diyen aşırı eleştirel zihinlerinin dediğine kulak verirler. "Kimlik hırsızı sendromu"ndan mustarip ünlü örnekler arasında, kariyerlerindeki müthiş başarılarına rağmen, rock yıldızı Robbie Williams ve Oscar ödüllü aktris Renée Zellweger'i sayabiliriz.

Doktorluk kariyerimin önceki safhalarında bende de bu sendrom vardı. Hastalarımdan birisi 'Teşekkür ederim. Harika bir doktorsunuz" dediğinde şöyle düşünürdüm: 'Hiç de bile. Benim gerçekte nasıl biri olduğumu bilseydiniz, bunu söylemezdiniz.' Bu tür iltifatları asla kabul edemiyordum, çünkü tamamen yetersiz biri olduğuma ikna olmuştum. Aslında işimi çok iyi yapıyordum ama aklımdan sürekli ne kadar işe yaramaz olduğum geçiyordu ve ben de buna inanıyordum.

İşimde en ufak bir hata yapmaya göreyim, aklıma otomatik olarak şu geliyordu: "Yetersizim." Başlangıçta bu sözleri oldukça ciddiye alıyordum. Bunların *mutlak gerçek* olduğuna inandığım için çok rahatsız oluyordum. Kendimden şüphe etmeye ve aldığım kararlarla ilgili kendimi strese sokmaya başlıyordum. O mide bulantısını yanlış mı teşhis ettim? Yanlış antibiyotik mi yazdım? Ciddi bir şeyi gözden kaçırdım mı?

Bazen bu düşünceyle tartışırdım. Kendime doktorlar da dâhil herkesin hata yaptığını, yaptığım hataların hiç birinin çok ciddi olmadığını, bütüne baktığımda işimi çok iyi yaptığımı söylerdim. Kimi zaman iyi yaptığım tüm şeyleri sırasıyla aklımdan geçirir ve kendime hastalarım ve iş arkadaşlarımdan aldığım onca iyi geri dönüşü hatırlatırdım. Aslında çok başarılı olduğuma dair olumlamaları kendime tekrar ederdim. Ancak tüm bunlara rağmen ne bu olumsuz düşünceden kurtulabildim ne de bunun beni rahatsız etmesinin önüne geçebildim.

Şimdilerde, bir hata yaptığım zaman, bu düşünce yine aklıma geliyor ama fark şu ki artık beni rahatsız etmiyor, çünkü bu düşünceyi ciddiye almıyorum. Artık bu kelimelerin, hapşırdığımızda nasıl ki gözlerimiz kapanıyorsa, buna benzer bir otomatik tepki olduğunu biliyorum. Gerçek şu ki, kafamızdaki düşüncelerin çoğu, bizim seçimimiz değil. Bunların küçük bir kısmı bizim bilinçli tercihlerimiz; bir plan yaparken, zihnimizde bir olayın provasını yaparken veya yeni bir şey geliştirme süreci içindeyken bu böyle. Ama aklımıza gelen düşüncelerin çoğu kendiliğinden geliveriyor. Her gün binlerce işe yaramaz ve bize bir faydası olmayan şey düşünüyoruz. Bunlar ne kadar acımasız, kırıcı, aptalca, kindar, eleştirel, korkutucu veya büsbütün acayip düşünceler de olsa, aklımıza

gelmelerini engelleyemiyoruz. Bir şekilde ortaya çıkıyor olmaları, bunları ciddiye almamız gerektiği anlamına gelmiyor.

Benim örneğimde, "Yetersizim" hikâyesi, doktor olmadan çok daha öncesinde de vardı. Hayatımın çeşitli alanlarında, dans etmeyi öğrenmekten tutun da bilgisayar kullanmaya kadar, yaptığım her hata aynı düşünceyi tetiklerdi: "Yetersizim." Elbette, bu düşünce aynen bu şekliyle ortaya çıkmıyordu. "Aptal herif!", "Al işte, yine işleri berbat ettin!" veya "Hiçbir şeyi de düzgün yapamaz mısın?" gibi aynı tema üzerinde çeşitlemeler şeklinde oluyordu. Ancak bu düşünceler, onları gerçekte olduğu şekliyle, yani sadece aklıma gelen birkaç kelime olarak, gördüğüm sürece bir sorun teşkil etmez. Esasen (zihninizin süregelen anlatıları yerine) hayata dair doğrudan tecrübe ettiklerinize ne kadar odaklanırsanız, hayatınızın akışını istediğiniz doğrultuda değiştirmede o kadar yetkin olursunuz. Sonraki bölümlerde, bu becerinizi nasıl geliştireceğinizi öğreneceksiniz.

HİKÂYELER HİÇ BİTMEZ

Zihnimiz hikâye anlatmayı hiç bırakmaz: biz uykudayken bile. Sürekli olarak kıyaslar, yargılar, değerlendirir, eleştirir, plan yapar, ahkâm keser ve hayaller kurar. Anlattığı hikâyelerin çoğu da dikkat çekicidir. Bu hikâyeler içinde tekrar tekrar kayboluruz- bu sürece verdiğimiz pek çok farklı isim vardır. 'Düşünüp taşınmak', 'bir düşünceyle cebelleşmek', 'bir düşünceye kendini kaptırmak" , "bir şeye kendini inandırmak", 'düşünmekten kendini alamamak', 'düşüncelere dalmak', "bir düşünceyle kendinden geçmek' gibi pek çok ifade kullanırız.

Tüm bu ifadeler, düşüncelere zamanımızı, enerjimizi ve dikkatimizi nasıl verdiğimizin göstergesidir. Çoğu zaman, bu düşünceleri fazlaca ciddiye alır ve önemseriz. Aşağıdaki alış-

tırma, bir düşünceye önem vermekle onu ciddiye almamak arasındaki farkı ortaya koymaktadır.

BİR DÜŞÜNCEYİ CİDDİYE ALMAMAK

'Ben şöyleyim' (mesela 'Ben yetersizim') şeklindeki, normalde sizi rahatsız eden bir düşünceyi aklınıza getirin. Bu düşünceyi aklınızda tutun ve sizi nasıl etkilediğini gözlemleyin.

Şimdi aklınıza şu düşünceyi getirin: 'Ben bir muzum.' Aklınızda tutun ve size olan etkisini görün.

Neyi fark ettiniz? Çoğu insan ilk düşüncenin kendisini rahatsız ettiğini, ikincisinin ise kendisini gülümsettiğini söylüyor. Neden? Çünkü ikinci düşünceyi ciddiye almıyorsunuz. Ne zaman ki 'Ben şuyum." cümlesinde şu yerine 'muz' değil de, 'ezik', 'beceriksiz', 'şişko bir domuz', 'sıkıcı biri' şeklinde ifadeler kullanıyoruz, bunlara daha çok önem atfediyoruz. Sonuçta bunların hepsi birer kelime. Düşüncelerinizi ciddiye almamanın bir başka yolu da şu...

ZİHNİNİZE TEŞEKKÜR EDİN

Bu basit ve etkili bir ayrışma yöntemidir. Zihniniz temcit pilavı gibi aynı hikâyeleri anlatmaya başladığında, ona basitçe teşekkür edin. Kendinize sessizce şunları söyleyebilirsiniz: 'Teşekkürler, Zihnim. Çok aydınlatıcı oldu!" veya 'Benimle paylaştığın için teşekkür ederim." ya da "Öyle mi? Ne kadar heyecan verici!" veya kısaca "Teşekkürler, Zihnim!"

Zihninize teşekkür ederken, bunu alaycı ve saldırgan bir şekilde yapmayın. Bunu samimi ve esprili bir şekilde, zihninizin sonu gelmez bir düşünce seli üretmedeki şaşırtıcı yetene-

ğini takdir ederek yapın. (Bu yöntemi 'Hikâyenize İsim Verme' yöntemiyle bir arada da kullanabilirsiniz: "Aa evet, 'Beceriksizin biriyim' hikâyesi. Çok sağ ol, Zihnim!")

Aşağıda düşüncelerinizi çok ciddiye almamanın bir başka yöntemini bulacaksınız. Öncelikle talimatları okuyun ve sonra bir deneme yapın.

KOMİK SESLER YÖNTEMİ

Bu yöntem özellikle tekrar eden olumsuz yargılarınız için iyi sonuç verir. Canınızı sıkan ve sizi rahatsız eden bir düşünce bulun. On saniye boyunca mümkün olduğunca inanarak, bu düşünceye odaklanın. Sizi nasıl etkilediğini gözlemleyin.

***

Şimdi de, Miki Fare, Bugs Bunny, Shrek veya Homer Simpson gibi komik bir sesi olan bir çizgi film karakteri seçin. Sizi rahatsız eden düşünceyi aklınıza getirin ama bunu o çizgi film karakteri düşüncelerinizi seslendiriyormuş gibi onun sesinden dinleyin. Ne olduğunu gözlemleyin.

***

Şimdi olumsuz düşüncenin orijinal haline geri dönün ve buna olabildiğince inanın. Sizi nasıl etkilediğini gözlemleyin.

Sonra başka bir çizgi film karakteri ya da bir TV karakteri bulun. Darth Vader, Yoda, Gollum, en sevdiğiniz sitcomdan bir karakteri veya Eddie Murphy, Arnold Schwarzenegger gibi özgün sesleri olan aktörleri deneyebilirsiniz. Rahatsız edici düşünceyi yeniden aklınıza getirin ve bu karakterin sesinden dinleyin. Ne olduğunu gözlemleyin.

***

Bu alıştırmayı yapıp tekrarladıktan sonra, olasılıkla gördünüz ki o olumsuz düşünceyi çok da ciddiye almamaya başladınız. Belki de sırıtmaya veya gülmeye başladınız. Burada şuna dikkat edin: Bu düşünceyi değiştirmeye, uzaklaştırmaya çalışmadınız, onun doğru olup olmadığını sorgulamadınız, yerine daha olumlu bir düşünce koymadınız ya da dikkatinizi başka bir yöne çekmeye çalışmadınız. Yalnızca bu düşünceyi, gerçekte olduğu şekliyle, yani bir Türkçe 'den küçük bir parça olarak, algıladınız. Bunu alıp farklı bir sesten dinleyerek, aslında bir kelime öbeğinden başka bir şey olmadığının ve böylelikle etkisini kaybettiğinin farkına vardınız. (Bu örnek, bana çocukken öğrendiğimiz bir tekerlemeyi hatırlattı: 'Sopalar ve taşlar kemiklerimi kırabilir, ama kelimeler beni asla incitemez.' Ne yazık ki, çocukken bunu başarıyla uygulayamazdık çünkü kimse bize ayrışma yöntemlerini öğretmemişti.)

Depresyon şikâyetiyle gelen bir danışanım –biz ona Jana diyelim- bu yöntemden çok faydalanmıştı. Sürekli eleştiren ve hakaret eden ağzı bozuk bir anne tarafından yetiştirilmişti. Annesinden işittiği hakaretler sonraları tekrar eden olumsuz düşünceler haline gelmişti: 'Şişkosun.', 'Çirkinsin.', 'Aptalsın.', 'Hiçbir baltaya sap olamayacaksın... Kimse seni sevmiyor.' Seanslarımız esnasında, bu düşünceler aklında geldiğinde Jana sık sık ağlamaya başlıyordu. Bu düşüncelerden kurtulabilmek için yıllarını (ve binlerce dolarını) terapiye vermiş ancak sonuç alamamıştı.

Jana, komedi topluluğu Monty Phython'un sıkı bir takipçisiydi ve onların 'Brian'ın Hayatı' filminden bir karakter seçmişti. Filmde, aktör Terry Jones tarafından canlandırılan Brian'ın annesi, çok tiz ve cırlak bir sesle sürekli Brian'ı eleştirmektedir. Jana, olumsuz düşüncelerini Brian'ın annesinin

sesinden dinlediğinde, bunları ciddiye alamıyordu. Bu düşünceler birdenbire ortadan kaybolmadı ama Jana üzerindeki etkisi çabucak zayıfladı ve bunun da depresyonunun tedavisine büyük katkısı oldu.

Peki ya bir düşünce hem doğru hem de ciddiyse? Örneğin, kanserden ölüyorsanız ve aklınıza "Yakında öleceğim." düşüncesi geliyorsa.

ACT bakış açısına göre, bir düşüncenin bize bir faydasının olup olmadığı; doğru veya yanlış olması, ciddi ya da gülünç olması, olumlu ya da olumsuz olması, iyimser ya da kötümser olmasına kıyasla çok daha önemlidir. Konunun özü her zaman aynı: bu düşünce size hayatın tadını çıkarmada yardımcı oluyor mu? Eğer yaşanacak sadece birkaç ayınız kaldıysa, bu süreyi nasıl geçireceğinizi düşünmek gerçekten önem kazanıyor. Yarım kalmış hangi işleri tamamlamanız gerekiyor? Ölmeden önce ne yapmayı ve kimleri görmeyi istersiniz? Bu açıdan, "Yakında öleceğim" düşüncesi, bu hususları tartıp harekete geçmenize yardımcı oluyorsa faydalı olabilir. Eğer durum buysa, böyle bir düşünceden ayrışmaya çaba göstermemelisiniz. Bunu dikkate almalı ve bu düşünceden yapmanız gerekenleri yapmak için faydalanmalısınız. Ama farz edelim ki, bu düşünce bir takıntı haline geldi ve kafanızda sürekli olarak dönüp duruyor. Hayatınızın son birkaç haftasını, gün boyu 'Yakında öleceğim' diye düşünüp tüm dikkatinizi sevdikleriniz yerine bu düşünceye vermenin size bir faydası olur mu?

Komik Sesler yöntemini böyle bir düşünce için kullanmak kimi insana uygunsuz gelebilir çünkü oldukça ciddi bir konuyu önemsizleştiriyormuş gibi gelebilir. Eğer size de böyle geliyorsa, bu yöntemi kullanmayın. Öte yandan, ayrışmanın hayatınızdaki sahici sorunları önemsiz göstermek veya bun-

larla kafa bulmak gibi bir amacı olmadığının da altını çizmek gerekir. Ayrışmanın amacı, bizi zihinlerimizin üzerimizde yarattığı baskıdan kurtarmaktır. Zamanımızı, enerjimizi ve dikkatimizi, düşüncelerimizle boşu boşuna uğraşarak harcamak yerine bizim için anlamlı aktivitelere yöneltmemizi hedefler. Dolayısıyla, 'Yakında öleceğim.' düşüncesi sürekli aklınıza gelip zihninizi meşgul ediyor ve sevdiklerinizle iletişiminizi engelliyorsa, bu düşünceden daha başka yöntemlerle ayrışabilirsiniz. ŧİşte, 'ölümün eli kulağında' hikâyesi başladıŧ veya ŧAklıma 'yakında öleceğim' düşüncesi geliyorŧ diye olanı tespit edebilir veya basitçe 'Teşekkürler, Zihnim!' diyebilirsiniz.

Hayatınızın geri kalanını zihninize teşekkür ederek ya da düşüncelerinizi maniler eşliğinde ve komik seslerden dinleyerek geçirmeniz gerekeceğini de zannetmeyin. Bu yöntemler yalnızca sizin için sıçrama tahtalarıdır. Zaman içinde, bu tip zorlama yöntemlere ihtiyaç duymadan düşüncelerinizden anında ayrışabileceksiniz (yine de bu yöntemleri psikolojik alet çantanızdan çıkarıp kullanmanızın işe yarayacağı zamanlar da olabilir).

Ayrışma alıştırmaları yaparken, aşağıdaki hususları akılda tutmak önemli:

- Ayrışmanın amacı, can sıkıcı düşüncelerden kurtulmak değil, bunları *gerçekte oldukları şekliyle* - sadece kelimeler- olarak görmek ve bunlarla mücadele etmeyi bırakmaktır. Kimi zaman düşünceler sizi rahat bırakacaktır, kimi zaman bırakmayacaktır. Ortadan kaybolsunlar beklentisi içine girerseniz, sizi hayal kırıklığı ve hüsran bekliyor.

- Bu yöntemlerin kendinizi iyi hissettireceği *beklentisine girmeyin.* Çoğunlukla, can sıkıcı bir düşünceden ayrıştığınızda, kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Ama bu sadece faydalı bir yan etkidir, ana hedefimiz değildir. Ayrışmanın esas hedefi, sizi zihninizin tahakkümünden kurtararak dikkatinizi daha önemli şeylere verebilmenizi sağlamaktır. Ayrışma ile kendinizi daha iyi hissettiğinizde, tabii ki bunun keyfini çıkarın ama her zaman sizi daha iyi hissettireceği beklentisine girmeyin. Ve ayrışmayı, duygularınızı kontrol amaçlı kullanmaya kalkışmayın; aksi takdirde mutluluk kapanına yeniden kısılırsınız.
- İnsan olduğunuzu ve birçok kez bu yeni becerilerinizi kullanmayı unutacağınız zamanların olabileceğini unutmayın. Bunun bir sakıncası yok çünkü size bir faydası olmayan düşüncelere kendinizi kaptırdığınızı fark ettiğiniz an, hemen bu yöntemlerden birini kullanıp kendinizi kurtarabilirsiniz.
- Hiçbir yöntemin kusursuz olmadığını aklınızdan çıkarmayın. Bunları deneyip düşüncelerinizden ayrışamadığınız anlar da olabilir. Böyle durumlarda, sadece düşüncelerinizle birleşmenin nasıl bir şey olduğunu gözlemleyin. Birleşme ve ayrışma arasındaki farkı tespit edebilmek bile sizin için faydalı olacaktır.

Ayrışma da, tüm beceriler gibi daha çok pratikle daha iyi hale gelecektir. *Zihninize Teşekkür Etme ve Komik Sesler* yöntemlerini repertuarınıza katın ve bunları günde beş ila on kere kullanmayı hedefleyin.

Bu aşamada, hayatınızda köklü değişiklikler beklememelisiniz. Şimdilik yalnızca bu yöntemleri günlük hayatınıza dâhil ettikçe ne olduğuna dikkat edin. Şüpheleriniz ve kaygılarınız olursa, bunları not edin. Bir sonraki bölümde insanların ayrışma yöntemi ile ilgili yaşadıkları problemleri ele alacağız ve daha önemlisi bu problemlerin üstesinden nasıl gelebileceğimizi öğreneceğiz.

6. BÖLÜM

AYRIŞMA İLE İLGİLİ SORUNLARI GİDERMEK

'Ayrışma hiçbir işe yaramıyor!' diye patladı John.

'Ne demek istiyorsunuz?' diye sordum.

'İşyerimde 50 kişiye hitaben bir sunum yapmam gerekti' dedi. 'Aklıma sürekli işleri berbat edip kendimi rezil edeceğim düşüncesi geliyordu, ben de bu ayrışma yöntemlerini denedim ama hiçbir işe yaramadı.'

'İşleri berbat edeceğiniz hikâyesine inandınız yani?'

'Hayır, o konuda faydası oldu: bu düşünceyi ciddiye almayı bıraktım.'

'Peki, niye ayrışma işe yaramadı diyorsunuz?'

'Çünkü yine de kaygılı hissettim'

'John' dedim, 'Yirmi yıldır topluluk önünde konuşmalar yaparım ve her seferinde kaygılı hissederim. İşleri gereği topluluk önünde konuşmalar yapan yüzlerce insanla tanışmışımdır ve onlara hep şunu sordum: "Konuşma yaparken endişelenir misiniz?" Şimdiye dek, neredeyse her biri de 'evet' demiştir. İşin özü şu ki, eğer kendini zorlayıcı bir duruma so-

kuyorsan, önemli bir risk alıyorsan, kaygı normal bir duygudur. Bu olacaktır ve olumsuz düşüncelerden ayrışmak bundan kurtulmanı sağlamaz.'

Çoğumuz, ayrışma tekniği ile ilk tanışmamızda, John'un düştüğü tuzağın aynısına düşüyoruz: ayrışmayı bir kontrol yöntemi olarak kullanmaya çalışıyoruz.

Unutmayın:

- Kontrol stratejisi, istenmeyen duygu ve düşünceleri değiştirme, bunlardan sakınma ya da kurtulma çabalarıdır.
- Aşırı olarak kullanıldıklarında, işe yaramayacağı yerlerde kullanıldığında ya da bunları kullanmanın uzun vadede yaşam kalitemizi azalttığı durumlarda problem haline gelirler.

Ayrışma, kontrol stratejisinin tam zıddıdır; bir kabul etme stratejisidir. ACT'te, can sıkıcı duygu ve düşünceleri değiştirmeye çalışmak, bunlardan kaçınmaya ve kurtulmaya çalışmak yerine, amacımız bunları *kabul etmektir*. Kabul etmek, bu rahatsız edici duygu ve düşünceleri sevmemiz gerektiği anlamına gelmez; sadece bunlarla cebelleşmeyi bırakmak anlamına gelir. Enerjinizi bunları değiştirmek, bunlardan kaçınmak veya kurtulmak için harcamayı bıraktığınız zaman, bu enerjiyi daha yararlı şeylere harcayabilirsiniz. Bu hususu, en iyi şekilde paralel bir örnekle anlatabiliriz.

Düşman bir komşu ülke ile sınırı olan küçük bir ülkede yaşadığınızı farz edin. İki ülke arasında yıllardır süregelen bir gerilim var. Bu komşu ülkenin farklı bir dini ve siyasi sistemi var ve sizin ülkeniz bu durumu büyük bir tehdit olarak görüyor. Ülkenizin bu komşu ülkeyle kuracağı ilişkiye dair üç olası senaryo var:

En kötü senaryo savaşa girmek. Ülkeniz saldırıya geçiyor ve diğeri karşılık veriyor (ya da tam tersi). İki ülke büyük bir savaşa girerken, iki ülke halkı da acı çekiyor. Büyük savaşları ve bunların sonucunda ödenen büyük maddi ve manevi bedelleri aklınıza getirin.

İlkine nazaran daha iyi ama yine de tatminkâr olmayan başka bir senaryo ise geçici bir barış anlaşması. İki ülke de ateşkese razı oluyor ama ortada bir uzlaşma yok. Derinlerde düşmanlık devam ediyor ve savaşın yeniden patlak verebileceğine ilişkin sürekli bir tehdit var. Sürekli nükleer savaş tehdidi altındaki Hindistan ve Pakistan'ı, Hindular ve Müslümanlar arasındaki aşırı husumeti düşünün.

Üçüncü olasılık ise sahici bir barış. Farklılıkları kabul edip bunların var olmasına izin veriyorsunuz. Bu kabul etme sizi diğer ülkeden kurtarmış olmuyor, illa ki onları seveceğiniz ya da sınırınızda istediğiniz anlamına da gelmiyor. Komşu ülkenin politikalarını ya da dini inancını onayladığınız anlamına da gelmiyor. Ancak artık savaşta olmadığınız için, paranızı ve kaynaklarınızı, savaş meydanında heba etmek yerine ülkenizin altyapısını geliştirmede kullanabileceksiniz.

Buradaki savaş senaryosu, istenmeyen duygu ve düşüncelerden kurtulmak için verilen mücadeleye benziyor. Asla kazanılamayacak bir savaş ve büyük bir zaman ve enerji israfı.

İkinci senaryo, ateşkes senaryosu, kesinlikle daha iyi ama yine de tam bir kabul etmeden çok uzak. Bu daha çok gönülsüz bir müsamaha hali; yeni bir geleceğe uzanma iradesi yok. Aktif bir savaş hali olmasa da, düşmanlık sürüyor ve süregelen gerilime razı olmak durumundasınız. Duygu ve düşüncelere isteksizce tahammül etmek, onlarla doğrudan mücadele etmekten daha iyi ancak kendinizi çıkmazda ve biraz da çare-

siz hissetmenize yol açıyor. Bu kabul etmekten çok bir teslimiyet hali, özgürlük değil kapana kısılma hali, ilerleme değil tıkanma hali.

Üçüncü senaryo, barış senaryosu, gerçek bir kabul etmeyi temsil ediyor. Bu senaryoda, ülkenizin diğer ülkeyi sevmek, sınırınızdaki varlığını onaylamak, o ülkenin dinini veya dilini kabul etmek zorunda olmadığınıza dikkat edin. Sadece onlarla barış yapıyorsunuz. Farklılıkları kabul ediyor, onların siyasi düzenlerini ya da dini inançlarını değiştirmeye çalışmıyorsunuz ve çabalarınızı kendi ülkenizi daha yaşamaya değer bir ülke haline getirmeye harcıyorsunuz. Rahatsız edici duygu ve düşüncelerinizi gerçek anlamıyla kabul etmek de aynı şey. Bunları sevmek, istemek, bunları onaylamak zorunda değilsiniz; sadece bunlarla barışıp kendi hallerine bırakıyorsunuz. Bu da sizi enerjinizi eyleme geçmek için -yaşamınızı değer verdiğiniz bir doğrultuda harekete geçirecek eylemler için- harcamakta özgür kılıyor.

KABULÜN ASIL ANLAMI

Kabul, herhangi bir şeye 'katlanmak' veya 'boyun eğmek' anlamına gelmiyor. Kabul, hayata katlanmakla değil, hayata sarılmakla ilgili. Kabulün sözlük anlamı 'sunulanı almak'. Vazgeçmek ya da yenilgiyi kabullenmek manasında değil; dişinizi sıkıp sineye çekmek anlamında değil. Hâlihazırda olup bitene –tam da şimdi ve burada, ne olduğuna- kendinizi tamamen açmak ve hayatınızın hâlihazırdaki durumuyla cebelleşmeyi bırakmak demek.

Peki ya hayatınızı olduğu haliyle kabul etmemek ve iyileştirmek istiyorsanız? Bu kitabın amacı işte tam da bu. Ama

hayatınızda değişiklikler yapabilmenin en etkin yolu, ilk olarak hayatınızı tamamen kabul etmektir. Farz edin ki buz üzerinde yürüyorsunuz. Bir sonraki adımınızı güvenli bir şekilde atmak için, öncelikle tutunacak sağlam bir zeminde olmalısınız. Bunu yapmadan ilerlemeye çalışırsanız, yüz üstü kapaklanmanız çok muhtemeldir.

Kabul, işte bu sağlam zemini bulmak gibi bir şey. Ayaklarınızın neyin üstünde olduğu ve bu zeminin ne durumda olduğunun gerçekçi bir değerlendirmesi. Bulunduğunuz noktadan memnun olduğunuz veya burada kalmaya devam etmek istediğiniz anlamına gelmiyor. Sağlam zemini bulduktan sonra, bir sonraki adımı daha etkili bir şekilde atabilirsiniz. Durumunuzun gerçekliğini -şimdi ve burada olduğu haliyle- ne kadar fazla kabul ederseniz, bu durumu değiştirebilmek için daha etkin şekilde harekete geçebilirsiniz.

Dalai Lama, bunu harikulade bir şekilde örnekliyor. Çin'in Tibet'i işgal ettiğini ve sürgünde yaşamak zorunda olduğunu tamamen kabul ediyor. Zamanını ve enerjisini 'keşke'lerle, öfkelenerek ya da kayıpları üzerinde durarak harcamıyor. Bunun bir faydası olmayacağını biliyor. Yenilgiyi de kabul etmiyor, meseleyi 'çok-zor sepeti'ne de göndermiyor. Bunun yerine, şu anda durumun böyle olduğunu kabul ediyor ve aynı zamanda yardımcı olmak için elinden gelen her şeyi yapıyor. Tibet'in içinde bulunduğu kötü durumla ilgili sosyal ve siyasi farkındalık yaratmak için ve Tibet insanına finansal destek bulmak için dünya çapında kampanyalar yürütüyor.

Başka bir örnek olarak, aile içi şiddeti ele alalım. Eğer eşiniz size fiziksel şiddet uyguluyorsa, ilk adım durumun gerçekliğini -tehlikede olduğunuzu ve kendinizi korumak için harekete geçmeniz gerektiğini- kabul etmektir. İkinci adım ise

harekete geçmek: profesyonel yardım aramak, hukuki işlem başlatmak ve ilişkiyi sona erdirmektir. Bu eylemleri gerçekleştirmek için, ortaya çıkması muhtemel kaygı, suçluluk duygusu vb. acı veren duygu ve düşünceleri kabul etmeniz gerekecek. İşte ACT kısaca budur: kabul ve harekete geçmenin bir arada olması. ACT'in temel felsefesi, "Dinginlik Sınavı"nda kısa ve öz olarak verilmiş:

Çözülebilecek sorunları çözmek için gerekli cesareti toplayın, çözülemeyecek olanları kabul etmek için gerekli dinginliğe ulaşın ve bu ikisi arasındaki farkı anlamak için gerekli hikmete sahip olun.

Hayatınızdan memnun değilseniz, yapılacak tek mantıklı şey hayatınızı değiştirmek üzere harekete geçmektir. Bir kabul halinden başlangıç yaparsanız, bu eylem çok daha etkili olacaktır. Duygu ve düşüncelerle kavga etmeye harcanan tüm zaman ve enerji, doğru eylem için kullanıldığında çok daha faydalı olacaktır. Zengin, dolu ve anlamlı bir hayat, duygu ve düşüncelerinizle mücadele etmek yerine bunları kabul etmekle ve sizin için en önemli değerler doğrultusunda etkin olarak harekete geçmekle mümkün olacaktır.

Peki kabul etmemenin bedeli nedir? İstenmeyen duygu ve düşüncelerden sakındığınızda veya bunlardan kurtulmaya çalıştığınızda uzun vadede ne olur? Kontrol stratejileriniz işe yarar mı? Bunlar size özlemini duyduğunuz hayatı verir mi? Kabul etme, kontrol etmenin işe yarar bir alternatifidir. Kendinizi ayrıştırabildiğiniz zaman, çoğu can sıkıcı düşüncenin size çok daha az sıkıntı verdiğini çoktan keşfettiniz ve önümüzdeki bölümlerde olumsuz duygulara ilişkin benzer dönüşümleri de keşfedeceksiniz.

AYRIŞMAYI NASIL KULLANABİLİRİZ?

Şimdi, John'un 'ayrışmanın işe yaramadığına' dair iddialarına geri dönelim. John, ayrışma yöntemlerini, kaygılarından *kurtulmak* için kullanmaya çalışıyordu. 'İşe yaramadığına' pek de şaşırmamak lazım! Ayrışma, duygularınızı kontrol edebilmenin kurnazca bir yolu değildir. Basitçe, bir kabul yöntemidir. Size bir faydası olmayan düşüncelerden ayrışmak, genellikle kaygılarınızı azaltacaktır, doğru ama bu sadece faydalı bir yan etki, bir hediye olarak düşünülebilir- esas hedef bu değildir. Ayrışma yöntemlerini, kaygılarınızı -veya herhangi bir can sıkıcı duyguyu- kontrol etmek için kullanmaya çalışırsanız, er ya da geç hüsrana uğrarsınız.

Peki, bir düşünceden ayrıştınız ama yine de aklınıza geliyorsa? Tekrar edelim, ayrışmanın amacı düşüncelerden kurtulmak değil. Amaç, bunları gerçekte olduğu haliyle görmek ve bunlarla barışık olmak, bu düşüncelerle kavga etmeden onları kendi haline bırakmak. Bazen fazla sorun çıkarmadan kaybolacaklar, bazen uzunca bir süre ortalarda gezinecekler ve kimi zaman ortadan kaybolup tekrar gelecekler. Burada esas olan şu: Mücadele etmeksizin bunları kendi haline bırakırsanız, enerjinizi ve dikkatinizi değer verdiğiniz faaliyetlere verebileceksiniz. Ancak düşüncelerinizden ayrışmanın sizi bunlardan kurtaracağı beklentisine girerseniz, hayal kırıklığına zemin hazırlıyorsunuz; kontrol tuzağına –mutluluk kapanına- yeniden düşüyorsunuz demektir. Burada hedef, düşüncelerinizden kurtulmak değil, onları kabul etmektir. Şunu da unutmayın: bir düşünceyi kabul etmeniz için bu düşünceden hoşlanmanız gerekmiyor. Kendi yararınız doğrultusunda davranarak bu düşünceyi kabul edebilirsiniz: bu düşünce siz sevseniz de sevmeseniz de zaten orada olacak ve bununla mücadele içine girmek uzun vadede size hiçbir fayda getir-

meyecek, sadece zamanınızı ve enerjinizi boşa harcayacaksınız. Kabul etme, enerjinizi hayatınızı güzelleştirecek aktivitelere saklamanızı sağlayacak.

Canınızı sıkan bir düşünceden kurtulmak istemek gayet normal. Hatta tüm yaşamınız boyunca yapmaya çalıştığınız şeyin bu olduğu düşünüldüğünde, bu beklenen bir durum. Ancak bir şeyden kurtulmayı istemekle, bu şeyle aktif olarak mücadele içinde olmak oldukça farklı şeyler. Farz edelim, artık istemediğiniz eski bir arabanız var ve en az bir ay boyunca arabanızı satma şansınız olmayacak. Hem arabadan kurtulmak isteyip hem de hala arabanın sizde olduğunu kabul etmek mümkün. Sırf hala bu eski araba sizde diye, arabanın camını çerçevesini indirmeniz, kendinizi mutsuz etmeniz veya her gece içip sarhoş olmanız gerekmiyor.

Kendinizi olumsuz bir düşünceyle cebelleşirken bulursanız, sadece bunun farkına varın. Kendi zihnini gözlemleyen bir bilim insanı olduğunuzu farz edin; mücadelenizin farklı yönlerine dikkat edin. Düşüncelerinize meydan okuyup, onları boşa çıkarmaya mı çalışıyorsunuz? Düşüncelerinizi yargılayıp bunları iyi-kötü, doğru-yanlış veya olumlu-olumsuz gibi kategorilere mi koyuyorsunuz? Düşünceleri uzaklaştırmaya veya bunların yerine 'daha iyilerini' koymaya mı çabalıyorsunuz? Zihninizle bir tartışmaya mı giriyorsunuz? Mücadelenizi ilgiyle izleyin ve ne sonuç aldığınızı görmeye çalışın.

Tabii ki, kimi hikâyeler diğerlerine göre daha inatçı olacaktır: tekrar tekrar geri geleceklerdir. Benim 'yetersizim' hikâyemi hatırladınız mı? Kendimi bildim bileli, bu hikâyem var olagelmiştir. Artık çok daha seyrek ziyaretime geliyor ama hala zaman zaman aklıma geliyor. Fark şu ki, artık bu hikâyeye inanmıyorum. Ama 'İşte burada hata yaptım; bundan ne

öğrenebilirim?' gibi faydası olan düşüncelere de elbette kulak veriyorum.

Hikâyelerinizin sizi terk edeceği ya da daha seyrek aklınıza geleceği beklentilerinden tümüyle kurtulmak önem arz ediyor. Aslına bakarsanız, çoğu zaman hikâyeler kaybolacak. Ama bunlardan kurtulmak için ayrışmayı deniyorsanız, tanımı gereği bunları gerçekten kabul etmiyorsunuz demektir. Bunun da nereye varacağını biliyorsunuz.

Şu soruyu sorduğunuzu duyar gibiyim: Olumlu düşünceler, olumsuz düşüncelerden daha iyi değil mi? Tam olarak değil. En önemli soruyu unutmayın: "Bu düşüncenin bana bir faydası var mı?" Alkolik bir beyin cerrahının kendi kendine şöyle dediğini varsayalım: 'Hey, ben dünyanın en iyi beyin cerrahıyım. İçkiliyken bile harika ameliyat yapabilirim.' Bu olumlu bir düşünce ama tabii ki faydalı bir düşünce değil. Sarhoş halde araç kullanmaktan ceza alan çoğu kimsenin de benzer şekilde olumlu düşünceleri olmuştur.

Aynısı yansız düşünceler için de geçerli. Bu kitapta, çoğunlukla olumsuz düşünceleri ele alıyorum çünkü en çok sorun yaşadığımız düşünceler bunlar. Ama olumsuz düşünceler için geçerli olan şeyler yansız ve olumlu düşünceler için de geçerli. Önemli olan bir düşüncenin olumlu veya olumsuz olması, doğru ya da yanlış olması, can sıkıcı olup olmaması, iyimser ya da kötümser olması değil, önemli olan size dolu bir hayat yaratmada yardımı olup olmadığı.

Peki, herhangi bir düşüncemize inanmalı mıyız? Evet, ama yalnızca bu düşüncelerin bize bir faydası olduğunda. Ve tabii ki bu düşüncelere esnek bir biçimde inanın. Bunlara inanırken de, bunların kelimelerden ibaret olduklarının farkında olun.

Zaman geçtikçe ve kitabın geri kalanında ilerledikçe, size faydası olmayan düşüncelerden kolayca ve çabucak ayrışmayı öğreneceksiniz. Ama şunu akılda tutmak önemli: bilişsel birleşme düşmanınız değildir.

Gelecek için planlar yapmak, sorunlarınıza çözüm üretmek için kafa patlatmak, yapacaklarınızı aklınızdan geçirip prova etmek, bir kitap okurken kendinizi kaybetmek, sohbet etmek, müzik dinlemek, bir mektup yazmak, birisine onu sevdiğinizi söylemek: tüm bu aktiviteler bilişsel birleşme gerektirir. Bu yüzden bilişsel birleşme düşman değil, insan beyninin vazgeçilmez bir özelliğidir.

Olumsuz düşünceler de düşmanımız değildir. Zihinlerimizin evrim geçirme şekli nedeniyle, düşüncelerimizin çoğu bir ölçüde olumsuz olacaktır, bu yüzden bunların düşmanınız olduğunu düşünüyorsanız, kendinizle sürekli bir kavga içinde olacaksınız demektir. Düşünceler sadece sesler, kelimeler, semboller ve lisanın küçük parçalarından ibarettir. Öyleyse niye bunlara savaş açalım ki? Bizim buradaki amacımız farkındalığımızı artırmak; düşüncelerimizle birleştiğimiz anların bilincinde olmak ve bu durumlarda kendimizi uyandırmaktır. Bu farkındalığa sahip olunca, ardından ne şekilde davranacağımıza dair çok daha fazla seçeneğimiz olacak. Düşüncelerin bize bir faydası olacaksa, bunlardan faydalanacağız; bir yardımı olmayacaksa, bunlardan ayrışacağız.

Şimdiye dek üzerinde durduğumuz ayrışma yöntemlerinin küçük çocukların havuzda yüzerken taktıkları şişme kolluklara benzediğini aklınızdan çıkarmayın: bir kere yüzmeyi öğrenince, bunlara artık ihtiyacınız olmayacak. Amaçladığımız şu: İleride, bu kitaptaki diğer fikirleri benimsedikçe, düşüncelerinizden bunlara fazla dikkatinizi vermeden ayrışabileceksiniz; kendinizi işinize, sohbetinize veya başka bir anlamlı

aktiviteye tamamen veriyor olacaksınız ve size faydası olmayan bir düşünce aklınıza geldiğinde, hemen bunun ne olduğunu fark edecek ve dikkatinizi dağıtmaksızın bu düşüncelerin aklınıza gelip gitmesine izin vereceksiniz.

Bu anlattıklarım, bir sonraki bölümden sonra daha fazla netlik kazanacak. Bu bölümde, insan zihninin çok kuvvetli bir yönünü, içimizdeki önemli bir zenginliği –ki bu özellik batı toplumlarınca öylesine gözden kaçırılmıştır ki, İngilizcede buna karşılık gelen bildik bir kelime bile yoktur- ele alacağız.

Ama hemen sayfayı çevirmeyin. Okumaya devam etmeden önce birkaç gün beklemeye ve bu arada ayrışma alıştırmaları yapmaya ne dersiniz? Eğer zihniniz size 'Bunlar çok zor, hiç uğraşamam' diyorsa ona basitçe teşekkür edin.

7. BÖLÜM

BAK ŞU KONUŞANA

Hiç aklınıza tuhaf veya rahatsız edici bir düşünce gelip de 'Bu da nereden geldi şimdi?' diye kendi kendinize sorduğunuz oldu mu? Hiç dikkatinizi vermediğiniz için ikaz edilip de 'Kusura bakmayın, aklım başka bir yerdeydi' dediğiniz oldu mu? Hiç aniden konuyla ilgili olmayan bambaşka şeyler düşündüğünüzü fark ettiğiniz oldu mu?

Bu durumları daha yakından incelediğimizde, bunların oldukça ilginç bir şeye işaret ettiğini görebiliriz. O düşünce de nereden geldi? Peki, nereye gitti? Eğer başka 'yerler'deyseniz, neredeydiniz? Peki, oradan nasıl döndünüz?

ACT, bu soruları size benliğinizin iki farklı yönünü tanımayı öğreterek yanıtlar: 'düşünen benlik' ve 'gözlemleyen benlik'. 'Düşünen benlik' sizin düşünen, planlayan, yargılayan, kıyaslayan, yaratan, tahayyül eden, gözünüzde canlandıran, analiz eden, hatırlayan, hülyalara dalan ve fanteziler kuran yanınızdır. Bunun daha bilinen adı, 'zihin'dir. Olumlu düşünme, bilişsel terapi, yaratıcı görselleme, hipnoz ve nörolinguistik programlama (NLP) gibi popüler psikolojik yaklaşımların tümü, düşünen benliğinizin işleme şekillerini kontrol etmeye odaklanır. Bunların hepsi teorik olarak harikadır ve sağduyumuza hitap eder ancak görmüş olduğumuz gibi, dü-

şünen benliği kontrol etmek hiç de kolay değildir. (Tekrarlayacak olursak, tamamen kontrolümüz dışında değildir -ne de olsa bu kitap boyunca daha etkin şekilde düşünmenin çeşitli yöntemlerini inceliyoruz- ama yine de düşünen benlik üzerindeki kontrolümüz 'uzmanların' bizi inandırmaya çalıştığından çok daha azdır.)

Gözlemleyen benlik, düşünen benlikten esasen çok farklıdır. Gözlemleyen benlik düşünmez; odaklanma, dikkatiniz verme ve farkındalık işlevlerini gören parçanızdır. Düşüncelerinizi gözlemleyebilmek veya bunlara dikkatinizi verebilmekle birlikte, bu düşünceleri üretemez. Düşünen benlik, deneyimlediğinizi düşünürken, gözlemleyen benlik deneyimlediğinizi doğrudan kayda alır.

Mesela beyzbol, kriket veya tenis oynuyorsanız ve tam olarak odaklanmış haldeyseniz, tüm dikkatinizi size doğru gelen topa vermişsinizdir. Gözlemleyen benlik iş başındadır. Size doğru gelen topu *düşünmüyorsunuz; topu gözlemliyorsunuz.*

Şimdi, farz edelim aklınıza 'Umarım raketi doğru tutuyorumdur', 'İyi bir vuruş yapmam lazım' veya 'Vay canına, top hızlı geliyor!' gibi düşünceler geliyor. Burada da düşünen benliğiniz iş başındadır. Ve elbette, bu tür düşünceler çoğu zaman dikkatinizi dağıtabilir. Gözlemleyen benlik bu düşüncelere fazlaca dikkatini verirse, topa odaklanmaz ve performansınız düşer. (Tam bir işe dikkatinizi vermişken, 'Umarım bu işi berbat etmem' gibi bir düşünceyle dikkatinizin dağıldığı mutlaka olmuştur.)

Farz edelim harika bir gün batımı izliyorsunuz. Tek yaptığınızın gün batımına bakmak olduğu anlar var. Zihniniz sessiz, aklınızdan geçen herhangi bir düşünce yok, sadece

karşınızdaki manzaranın envai çeşit rengine dikkat kesilmişsiniz. Gözlemleyen benliğiniz iş başında: gözlemliyorsunuz, düşünmüyorsunuz.

Sonra düşünen benliğiniz araya giriveriyor: 'Vay be, şu renklere bak! Bu manzara, bana geçen yıl tatilde gördüğümüz gün batımını hatırlattı. Keşke fotoğraf makinemi getirseydim. Öyle güzel ki; filmlerde rastlanacak bir manzara.' Gözlemleyen benliğiniz, düşünen benliğinizin yorumlarına ne kadar dikkat kesilirse, gün batımıyla doğrudan temasınızı da o derece kaybedersiniz.

Her ne kadar 'farkındalık', 'odaklanma' ve 'dikkat' gibi kelimelere aşina olsak da, batı dünyasındaki çoğumuzun gözlemleyen benlik mefhumundan haberi yoktur. Dolayısıyla da, İngilizce dilinde buna karşılık gelen bildik bir kelime de yoktur. Yalnızca 'zihin' kelimesi var, ki bu da aralarında farkı ayırt etmeksizin hem düşünen benliği hem de gözlemleyen benliği karşılayacak şekilde kullanılır. Karışıklığı azaltmak için, bu kitapta 'zihin' kelimesini kullandığımda, sadece düşünen benliği kast ediyor olacağım. 'Dikkat', 'farkındalık', 'gözlemleyen', 'fark eden', ve 'doğrudan deneyimleme' gibi terimleri kullandığımda ise, gözlemleyen benliğin farklı unsurlarına atıfta bulunuyor olacağım. Kitapta ilerledikçe, şaşırtıcı şekilde etkili bu parçamıza odaklanıp bunu kullanmayı öğreneceksiniz. Hemen bir alıştırmayla başlayalım.

DÜŞÜNMEK Mİ, GÖZLEMLEMEK Mİ?

Bir dakika gözlerinizi kapayın ve sadece zihninizin yaptıklarına dikkatinizi verin. Çalıların içinden egzotik bir hayvanın çıkmasını bekleyen bir doğal yaşam fotoğrafçısıymışsınız gibi zihninizden geçecek düşünce veya imgeler için tetikte olun. Herhangi bir düşünce veya imge ortaya çıkmazsa, izlemeye devam edin; er ya da geç kendilerini göstereceklerdir, garanti ederim. Bu düşüncelerin veya imgelerin nerede olduğuna dikkat edin: önünüzde mi, üstünüzde mi, arkanızda mı, yanınızda mı yoksa içinizde mi? Bir dakika boyunca bunu yaptıktan sonra, gözlerinizi yeniden açın.

İşte bu kadar. Bu talimatları bir kez daha gözden geçirin, sonra kitabı koyup bir deneme yapın.

***

Deneyimlediğiniz olayda iki farklı süreç işlemekteydi. İlkin düşünme süreci vardı. Bir başka deyişle bazı düşünce veya imgeler belirdi. Sonra ise gözlemleme süreci vardı; yani bu düşünce ve imgeleri fark edebildiniz veya gözlemleyebildiniz. Düşünme ve gözlemleme arasındaki farkı görmek önemli çünkü kitap ilerledikçe her bir süreci farklı şekillerde kullanacağız. Bu yüzden yukarıdaki alıştırmayı bir kere daha deneyin. Bir dakika boyunca gözlerinizi kapayın, hangi düşünce ve imgelerin belirdiğini fark edin ve bunların nerede yer aldığına dikkat edin.

***

Umuyorum ki, bu ufak alıştırma düşüncelerinizle aranızdaki mesafeye ilişkin size bir fikir vermiştir: düşünce ve imgeler belirdi, sonra ortadan kayboldu ve siz bunların gelip git-

mesinin farkına varabildiniz. Bunu şöyle de ifade edebiliriz: Düşünen benliğiniz bazı düşünceler üretti ve gözlemleyen benliğiniz bunları gözlemledi.

Düşünen benliğimizi sürekli arka plan çalan bir radyoya benzetebiliriz. Çoğunlukla yayında, 24 saat boyunca olumsuz hikâyeler anlatılan *Kasvet ve Felaket radyosu* vardır. Bize geçmişteki kötü şeyleri hatırlatır, gelecekte meydana gelecek kötü şeylerle ilgili bizi uyarır, hayatımızda ters gitmekte olan her şeyle ilgili bize düzenli olarak bilgi verir. Arada bir faydalı ve neşeli bir şeyler yayınladığı da olur ama buna sık rastlanmaz. Sürekli olarak bu radyoya kanalize olursak, denilenlere kulak verirsek ve daha beteri, her duyduğumuza inanırsak, stres ve ıstıraba davetiye çıkarmış oluruz.

Ne yazık ki, bu radyoyu kapatmanın bir yolu yoktur. Zen ustaları bile böyle zorlu bir işin üstesinden gelememiştir. Bazen radyo kendiliğinden bir kaç saniyeliğine (hatta nadiren birkaç dakikalığına) yayını keser ama onu tamamen durdurmaya yetecek gücümüz yoktur (uyuşturucu, alkol veya beyin ameliyatıyla radyoyu kısa devreye uğratmadığımız sürece). Aslında genelleme yapacak olursak, bu radyoyu kapatmaya ne kadar fazla çabalarsak, o kadar yüksek sesle yayına devam edecektir.

Ama alternatif bir yaklaşım daha var. Hiç arka planda radyo çalarken, yaptığınız işe çok dalmış olduğunuz için aslında radyoyu dinlemediğiniz oldu mu? Radyonun çaldığını duyarsınız ama dikkatinizi vermiyorsunuzdur. Ayrışma yöntemlerini kullanırken, nihayetinde düşüncelerimizle ilgili olarak hedeflediğimiz de tam olarak budur. Düşüncelerin kelimelerden ibaret olduğunu anlayınca, bunlara arka plan gürültüsü gibi muamele edebiliriz...onlara odaklanmadan ve onlardan rahatsız olmadan kendi hallerine bırakabiliriz. Buna en

iyi örnek *Zihninize Teşekkür Etme* yöntemidir (bkz. 5.Bölüm): can sıkıcı bir düşünce peydahlanır ama buna odaklanmak yerine, sadece bunun varlığını kabul eder, zihninize teşekkür edip dikkatinizi yeniden yapmakta olduğunuz şeye yöneltirsiniz.

Bu ayrışma yöntemleri ile hedeflediklerimiz şöyle:

- Eğer düşünen benlik faydasız bir şey yayınlıyorsa, gözlemleyen benliğin buna dikkatini vermesi gerekmez. Gözlemleyen benlik bunun yerine dikkatini şimdi ve burada yapmakta olduğunuz şeye verir.
- Düşünen benlik size bir faydası ya da yardımı olan bir şey yayınlıyorsa, gözlemleyen benlik bu yayına odaklanıp dikkatini verebilir.

Bu yaklaşım, olumlu düşünme gibi yaklaşımlardan çok farklıdır. Olumlu düşünme yaklaşımı, onu bastırabilmek için *Kasvet ve Felaket radyosu*nun yanı sıra *Mutlu ve Neşeli Radyosu*nu da yayına sokmak gibidir. Arka planda iki radyo farklı melodiler çalarken yaptığınız işe odaklanabilmek oldukça zor olacaktır.

Fazla önem vermeksizin radyonun çalmasına izin vermek de aktif olarak radyoyu duymazdan gelmeye çalışmaktan çok farklıdır. Bir radyonun çaldığını duyup da onu dinlememeye çalıştınız mı hiç? Ne oldu? Siz duymamaya çalıştıkça, sizi daha çok sinir etti, değil mi?

Yaptığınız işe odaklanırken düşüncelerin arka planda gelip gitmesine izin verme becerisi çok faydalıdır. Sosyal bir ortamda olduğunuzu varsayın ve aklınızdan şunlar geçiyor, 'Çok sıkıcı biriyim! Söyleyecek hiçbir şeyim yok. Keşke eve gidebilsem!' Dikkatinizi bu düşüncelere verirken güzel bir

sohbeti sürdürebilmek kolay değil. Benzer şekilde, araba kullanmayı öğrendiğinizi farz edin ve düşünen benliğiniz şunları söylüyor, 'Bunu yapamam. Çok zor. Kaza yapacağım!' Gözlemleyen benliğiniz yola değil de bu düşüncelere odaklanırken iyi araba kullanmak zor. Aşağıdaki yöntemle siz dikkatinizi yaptığınız şeye verirken düşüncelerinizin geçip gitmesine nasıl izin vereceğinizi öğreneceksiniz.

ON DERİN NEFES

Mümkün olduğunca yavaş bir şekilde, on defa derin nefes alın (Bunu gözlerinizi kapayarak da deneyebilirsiniz.) Şimdi göğüs kafesinizin yükselip alçalmasına ve havanın ciğerlerinize girip çıkmasına odaklanın. Ciğerlerinize hava girerken bedensel hislerinize dikkat edin: göğsünüz yükseliyor, omuzlarınız kalkıyor, ciğerleriniz genişliyor. Hava dışarı çıkarken hissettiklerinize odaklanın: göğsünüz alçalıyor, omuzlarınız düşüyor, nefes burnunuzdan dışarı çıkıyor. Ciğerlerinizi tamamen boşaltmaya odaklanın. Ciğerlerinizin boşaldığını hissederek, tüm havayı dışarı atın ve tekrar nefes almadan önce bir an için bekleyin. Nefes alırken, karnınızın nasıl yavaşça dışarı doğru şiştiğine dikkat edin.

Şimdi, evinizin dışından geçen arabalarmış gibi, arka planda düşünce ve imgelerin gelip gitmelerine izin verin. Yeni bir düşünce veya imge belirdiğinde, yoldan geçmekte olan bir şoföre selam verir gibi kısaca onun varlığını onaylayın. Bunu yaparken, ciğerlerinize girip çıkan havayı takip edin ve dikkatiniz nefesinizde olsun. Bir düşünce veya imge belirdiğinde, kendi kendinize usulca 'Düşünüyorum.' demek faydalı olabilir. Çoğu insan bu alıştırmayı yapmanın düşüncelerini fark edip kendi haline bırakmada kendilerine yardımcı

olduğunu düşünüyor. Siz de bir deneyin ve yardımı oluyorsa, yapmaya devam edin.

Zaman zaman bir düşünce dikkatinizi zapt edebilir; size 'kancayı takar' ve 'uzaklara götürür' öyle ki yaptığınız alıştırmayı unutabilirsiniz. Takılıp gittiğinizi anladığınız an, bir saniyenizi dikkatinizi neyin dağıttığını fark etmeye verin; sonra usulca kendinizi kancadan kurtarıp nefes alıp verişinize yeniden odaklanın.

Şimdi bu talimatları bir kez daha okuyun, kitabı bırakıp bir deneme yapın.

***

Nasıl oldu? Pek çok kişi, bu alıştırma sırasında birkaç kere düşüncelerine kapılıp gidebiliyor. Düşünceler de işte bizi bu şekilde etkiliyor: bize kancayı atıp dikkatimizi yapmakta olduğumuz şeyden farklı bir yöne çekiyor (Her ne kadar, 'aklım başka yerlere gitti' ifadesini kullansak da bu doğru bir ifade değil. Aslında başka yerlere giden dikkatimiz.)

Düzenli olarak bu alıştırmayı yaparak, üç önemli beceri edineceksiniz:

1. Üzerinde durmadan düşüncelerin gelip gitmesine izin vermek
2. Düşüncelerinize takılıp gittiğinizin farkına varmak
3. Takıldığınız düşünceden usulca kendinizi sıyırarak dikkatinizi yeniden vermek

Bu yöntemi kullanırken, düşünen benliğinizle gözlemleyen benliğiniz arasındaki farka dikkat edin (Gözlemleyen benlik nefese odaklanırken, düşünen benlik arka planda gevezelik ediyor.) Bunun bir kontrol stratejisi değil, bir kabul

etme stratejisi olduğuna da dikkat edin. İstenmeyen düşünceleri değiştirmeye, bunlardan kaçınmaya veya kurtulmaya çalışmıyoruz; onları basitçe kendi haline bırakıyor, istedikleri gibi gelip gitmelerine izin veriyoruz.

Neyse ki, bu uygulaması kolay bir yöntem, bunu her zaman, her yerde uygulayabilirsiniz. Bu nedenle, bu alıştırmayı gün boyunca yapmaya çalışın, trafik ışıklarında beklerken, bir mağazada sıra beklerken, telefonda beklerken, birinin hazırlanmasını beklerken, televizyondaki reklam aralarında, sabah çayınızı veya kahvenizi içerken, gece yatağa girdikten sonra veya sabah kalkar kalkmaz. Kısacası, boş bir zamanınız olur olmaz deneyin (On tam nefes için zamanınız olmazsa, üç-dört nefes de faydalı olacaktır.) Özellikle kendinizi düşüncelerinize kaptırdığınızı fark ettiğinizde bu yöntemi deneyin.

Bu yöntemi uygularken şunu unutmayın: Kendinizi kaç defa kaptırdığınızın bir önemi yok. Her fark ettiğinizde ve kendinizi kurtardığınızda, değerli bir beceride daha mahir hale geliyorsunuz demektir.

Bu yöntemi uyguladığınız zaman, tüm beklentileri bir kenara bırakın; sadece yaparken nasıl bir etkisi olduğuna dikkat edin. Çoğu insan bu yöntemi oldukça rahatlatıcı buluyor ama lütfen bunu bir rahatlama tekniği olarak görmeyin. Rahatlama olduğunda, bunun ana hedefimiz değil, faydalı bir yan etki olduğunu aklınızda tutun (Tabii ki, rahatladığınızda bunun keyfini çıkarın ama kendinizi beklentiye sokmayın yoksa er ya da geç hayal kırıklığına uğrarsınız.)

Yukarıdaki kısa alıştırmaları, gün içinde kitabi ayrışma yöntemlerini uygulamaya yeterince zamanı olmayan meşgul kimseler için tasarladım. Ancak, 'yeterince zamanı olmamak' da başka bir hikâye. Size bir meydan okuma: Bu konuda ger-

çekten kendinizi geliştirmek istiyorsanız, bu kısa alıştırmaların yanı sıra, günde iki defa beşer dakikanızı ayırıp nefesinize odaklanma alıştırmasını yapın. Örneğin sabah ilk iş beş dakikanızı buna ayırın, beş dakika da öğle aranızda ayırın. Bu sürelerde, dikkatinizi tümüyle nefesinize verirken, arka planda düşüncelerinizin gelip gitmesine izin verin; dikkatinizin başka yerlere kaydığını her fark ettiğinizde usulca dikkatinizi tekrar odaklayın. Ayrıca, henüz denemediyseniz, bir düşünce veya imge belirdiğinde kendi kendinize sessizce 'Düşünüyorum' demeyi deneyin. Kimileri kendilerini kaptırmadan düşünme süreçlerini fark etmede bu yöntemi çok faydalı buluyor. (Bununla beraber, size bir yardımı olmadığını düşünüyorsanız, hiç uğraşmayın.)

GERÇEKÇİ BEKLENTİLER

Ayrışma becerileri, mutluluk kapanından sıyrılmak için elzemdir. Eğer düşüncelerinizi gerçekte oldukları haliyle - yalnızca kelimelerden ibaret- olarak görebilirseniz ve bunlara odaklanmadan gelip gitmelerine izin verebilirseniz, o zaman zamanınızı ve enerjinizi, istediğinizi yaşamı oluşturmak için harekete geçmek gibi daha önemli şeylere ayırabilirsiniz. Zihniniz size can sıkıcı hikâyeler anlatmaktan asla (en azından, kalıcı olarak) vazgeçmeyecektir; zihinlerin yaptığı budur. O zaman gerçekçi olalım. Gerçek şu ki, tekrar tekrar bu hikâyelere takılıp gideceksiniz.

Bu kötü haber.

İyi haber ise, belirgin gelişmeler kaydedebilirsiniz. Kendinizi bu düşüncelere nasıl daha seyrek kaptıracağınızı öğrenebilirsiniz. Düşüncelere kapılıp gittiğinizi çok daha çabuk

fark etmeyi öğrenebilirsiniz ve kendinizi sıyırmada çok daha becerikli hale gelebilirsiniz. Tüm bu yetenekler, sizi mutluluk kapanından uzakta tutacaktır.

Gözlemleyen benliğe gelince, daha işin çok başındayız. Gözlemleyen benlik hayatınızı değiştirmede çok güçlü bir müttefikiniz ve bu konuya sonraki bölümlerde pek çok defa döneceğiz. Bu arada, ayrışmayla ilgili son bölümümüze geldik ve bu bölümde korkutucu görüntülerle nasıl başa çıkacağımızı öğreneceğiz.

8. BÖLÜM

KORKUTUCU RESİMLER

Roxy titriyordu. Yüzü solgun ve bitkin, gözleri yaşlıydı.

'Teşhis nedir?' diye sordum.

'Multipl skleroz,' diye fısıldadı.

Roxy 32 yaşında, kendini mesleğine adamış bir avukattı. Bir gün işyerindeyken sol bacağında bir zayıflık ve uyuşukluk hissediyor ve birkaç gün içinde kendisine multipl skleroz (MS) teşhisi konuyor. MS, vücuttaki sinirlerin bozularak çok çeşitli fiziksel sorunlara yol açtığı bir hastalık. En iyi ihtimalle, kısa süreli bir nörolojik rahatsızlık dönemi geçirdikten sonra bir daha sıkıntı yaşamıyorsunuz. En kötü senaryoda ise, MS adım adım kötüleşiyor ve ciddi fiziksel sakatlığa varana dek sinir sisteminiz gitgide bozuluyor. Doktorların, hastalığın hastayı ne şekilde etkileyeceğini kestirmeleri mümkün olmuyor.

Doğal olarak, bu Roxy için çok sıkıntı verici bir haberdi: sonucunu kestirmenin mümkün olmadığı korkutucu bir teşhis. Roxy'nin her zaman en kötüyü tasavvur etme eğilimi vardı. Bu avukatlar için faydalı bir özellik çünkü üstlendikleri cezai bir davada, muhtemel her sorunu önceden görüp ona göre davranmalarını sağlıyor. Ancak bu özelliği şimdi Roxy

için bir engel teşkil ediyordu çünkü Roxy sürekli kendini tekerlekli bir sandalyede, vücudu korkunç bir şekilde deforme olmuş, ağzı çarpılmış ve salyaları akar şekilde hayal ediyordu. Bu görüntü aklına her geldiğinde, onu dehşete düşürüyordu. Kendi kendine aklıselim telkinlerde bulunmayı deniyordu: 'Endişelenme... Muhtemelen böyle bir şey hiç başına gelmeyecek', 'Atlatma şansın çok yüksek. Bunları başına böyle bir şey gelirse düşünürsün', 'Hiç olmayacak bir şey için endişelenmenin ne gereği var?' gibi. Arkadaşları, ailesi ve doktorları da benzer tavsiyelerde bulunarak onu rahatlatmaya çalışıyordu. Peki, tüm bunlar bu korkutucu görüntüden kurtulmasını sağladı mı? Hiç de bile.

Roxy kimi zaman bu görüntüyü kafasından uzaklaştırabildiğini fark etti ama bu uzun sürmüyordu ve görüntü geri döndüğünde, onu eskisinden de çok rahatsız ediyordu. Bu sık kullanılan ama etkisiz başa çıkma yöntemi 'düşünce bastırma' olarak bilinir. Düşünce bastırma, aktif olarak can sıkıcı düşünce ve görüntüleri aklınızdan uzaklaştırma anlamına gelir. Örneğin, aklınıza istenmeyen bir düşünce veya görüntü geldiğinde, kendinize 'Hayır, bunu düşünme!' veya 'Bırak bunu!' diyebilir veya basitçe bunları zihnen kovabilirsiniz. Araştırmalar gösteriyor ki, her ne kadar bu yöntem çoğunlukla can sıkıcı düşünce ve görüntülerden kısa vadede kurtulmamızı sağlıyorsa da, bir süre sonra bir geri tepme etkisi baş gösteriyor: olumsuz düşünceler öncekinden daha sık ve daha şiddetli olarak geri dönüyor.

Çoğumuzda zihnimizde geleceğe dair korku verici görüntüler canlandırma eğilimi vardır. Kendinizi zihninizde; başarısızlığa uğrarken, reddedilirken, gülünç duruma düşerken, işinizi kaybederken, hastalanırken, yaşlanıp elden ayaktan düşerken veya başınızı belaya sokarken kaç defa canlandırmış-

sınızdır? Bilişsel birleşme halindeyken, bu zihinsel resimler, sanki kurduklarımız şimdi ve burada gerçekten oluyormuş gibi gerçek hale gelir. Doğal olarak, bu durum çok korkmamıza neden olabilir. Mark Twain'den alıntılayacak olursak, hayatımız boyunca sayısız korkutucu içsel deneyimimiz olur ve bu deneyimlerin çoğu aslında başımıza bile gelmez.

Hayatta zorluklarla karşılaştıkça, tatsız ve can sıkıcı görüntüler tekrar tekrar ortaya çıkacaktır ve bunların üstünde durarak veya bunlardan kurtulmaya çalışarak değerli zamanımızı çokça ziyan edebiliriz. Üstelik bu görüntülerle tamamen birleşirsek, bunlar öylesine korkutucu hale gelir ki bizi değer verdiğimiz şeyleri yapmaktan alıkoyar. Örneğin, çoğu kimse uçak yolculuklarından kaçınır çünkü zihinlerinde uçağın düştüğüne dair görüntüler belirir. Bilişsel birleşme halinde,

- Bu görüntüleri ciddiye alırız
- Tüm dikkatimizi bunlara veririz
- Bunlara, gerçekten meydana geliyorlarmış gibi tepki veririz
- Bunlara, gelecekte olacakların isabetli bir öngörüsüymüşler gibi muamele ederiz

Bilişsel *ayrışma* halinde,

- Bu görüntülerin resimlerden başka bir şey olmadığının farkında oluruz
- Bunlara sadece bize bir faydası olacaksa dikkatimizi veririz

Görüntüler için kullandığımız ayrışma yöntemleri, düşünceler için kullandığımız yöntemlere büyük benzerlik gösterir.

İlk olarak, bu görüntülerden ayrışabilmek için, bunlara odaklanmamız gerekir. Ama nihai amacımız, bu görüntüleri hiç dikkate almadan bunların zihnimizde belirip kaybolmalarına izin verebilmektir (Bu, aslında izlemeden arka planda televizyonu açık bırakmak gibi de düşünülebilir.)

Ayrışma yöntemleri, bu görüntüleri gerçekte oldukları haliyle, renkli resimlerden başkaca bir şey olmadıklarını görmemizde bize yardımcı olur. Bir kere bu gerçeği kavradık mı, bunlarla mücadele etmeden, bunları yargılamadan ve bunlardan kaçınmaya çalışmadan, bu görüntüleri kendi hallerine bırakabiliriz. Bir başka deyişle, bunların varlığını kabul edebiliriz. Kabul etmek demek, artık bunlardan korkmamıza gerek yok demektir. Bunları kabul etmek suretiyle, değerli enerjimizi artık bunlarla mücadele ederek harcamamıza gerek kalmaz. Ve kabul etmek nihayetinde, daha yapıcı bir şeye odaklanabilmeyi mümkün kılar.

Aşağıdaki yöntemleri denemeden önce, acı veren anılara ilişkin bir çift söz etmemiz iyi olacaktır. Anılarımızı beş duyumuzla kaydederiz: görüntü, ses, koku, tat ve dokunma. Aşağıdaki yöntemler genellikle görsel anılar için, yani görüntü olarak kaydedilmiş anılar için faydalıdır. Bilişsel birleşme halinde:

- Bu anılara tüm dikkatimizi veririz.
- Bunlar şimdi ve burada meydana geliyormuş gibi tepki veririz.
- Bunlar tehlikeli veya zararlıymış gibi tepki veririz.

Bilişsel *ayrışma* halinde:

- Bu anıların resimlerden fazlası olmadığının farkında oluruz

- Bunların geçmişte meydana geldiğini ve artık bizi incitemeyeceğini biliriz
- Bunlara sadece bize bir faydası olacaksa dikkatimizi veririz

Bununla birlikte, anılarla çalışırken dikkatli olmanız gerekir. Bu bölümdeki yöntemler; başarısız olduğunuz anlar, işleri berbat ettiğiniz anlar, reddedildiğiniz anlar, küçük düştüğünüz veya utanç duyduğunuz anlar gibi çoğu can sıkıcı anınızı kabul etmekte yardımcı olmakla birlikte, daha travmatik anılarınız için uygun olmayabilir. Eğer ki, tecavüz, işkence, çocuk istismarı, aile içi şiddet vb. ciddi olaylardan dolayı çok acı çekmişseniz, bu yöntemleri kendi başınıza kullanmanızı önermiyorum. Buna benzer anılardan nasıl ayrışabileceğinizi, iyi eğitimli bir terapist ile birlikte çalışarak öğrenmelisiniz.

CAN SIKICI GÖRÜNTÜLERDEN AYRIŞMAK

İnsanoğlunun bildiği hiçbir yöntem yüzde yüz güvenilir değildir ve ayrışma yöntemleri de buna dâhildir. Belli bir yöntemin işe yaramadığını görürseniz, sadece birleşmenin nasıl olduğuna dikkat edin ve farklı bir yönteme geçin. Her bir yöntem için, öncelikle talimatları gözden geçirin, sonra aklınıza, sıkça karşılaştığınız can sıkıcı bir görüntü getirin. Hareketli bir görüntü ise, bunu on saniyelik bir 'video-klip' gibi yoğunlaştırın. Sonra kitabı bırakın ve yöntemi deneyin. Herhangi bir yöntem size uygun gelmiyorsa, bu yöntemi kullanmayın.

TELEVİZYON EKRANI

Can sıkıcı bir görüntüyü aklınıza getirin ve sizi nasıl etkilediğini fark edin. Şimdi odada, karşınızda küçük bir televizyon ekranı olduğunu farz edin. Bu görüntüyü televizyon ekranına yerleştirin. Görüntüyle oynayın: baş aşağı çevirin; yana doğru çevirin; etrafında döndürün; yanlarından çekip uzatın. Hareketli bir görüntü ise yavaş çekimde oynatın. Sonra yavaş çekimde tersine oynatın. İleri doğru iki katı hızlı oynatın; sonra aynı şekilde tersine oynatın. Renksiz hale getirin, siyah-beyaz yapın. Rengi ve parlaklığı sonuna kadar artırın (öyle ki görüntüdeki insanların parlak turuncu ten rengi, bulutların sıcak pembe rengi olsun) Burada amaçladığımız bu görüntüden kurtulmak değil, onu gerçek haliyle görmek: zararsız bir resim olarak. Bu yöntemi 10 saniye ila iki dakika boyunca, tam olarak görüntüden ayrışana dek uygulayın. Eğer iki dakika sonunda sizi hala rahatsız ediyorsa, bir sonraki yöntemi deneyin.

KOMİK ALTYAZILAR VEYA DIŞ SESLER

Televizyon ekranındaki bu görüntüyü tutarak buna esprili bir altyazı veya dış ses ekleyin: Mesela 'Büyük Felaket! Kanal 4'te Cuma günü akşam 7:30'da başlıyor' veya 'Yakınınızdaki sinemalarda gösterime girdi: Sevgilim Beni Reddetti!' gibi. Eğer bu görüntü zaten adını koyduğunuz bir hikâyeye aitse, altyazıda veya dış seste bu adı kullanın. Örneğin, sizi başarısızlığa uğrarken gösteren bir görüntünün altyazısı şu olabilir: 'Başarısızlık Hikâyesi'. Bir otuz saniye daha sonra hala sizi rahatsız ediyorsa, bir sonraki yöntemi deneyin.

FİLM MÜZİĞİ

Televizyon ekranında bu görüntüyü tutarak, tercih ettiğiniz bir film müziği ekleyin. Farklı müziklerle denemeler yapın: caz, hip-hop, klasik, rock veya en sevdiğiniz film müzikleri gibi. Görüntü sizi hala rahatsız ediyorsa, sonraki yöntemi deneyin.

YERİNİ DEĞİŞTİRME

Bu görüntüyü, farklı yerlerde gözünüzde canlandırın. Bir sonrakine geçmeden önce, her senaryoya yirmi saniyenizi ayırın. Görüntünüzü bir koşucunun veya rock yıldızının T-shirt'ünün üzerindeymiş gibi gözünüzün önüne getirin. Bir tuval üzerinde resmedilmiş olarak veya bir uçağın arkasına takılmış bir afiş gibi gözünüzde canlandırın. Bir çıkartma, bir dergideki fotoğraf veya birinin sırtındaki dövmeymiş gibi gözünüzün önüne getirin. Bilgisayar ekranında açılan bir pencere ya da bir ergenin odasındaki bir postermiş gibi hayal edin. Bir posta pulunun üzerindeki resim veya bir mizah dergisindeki çizimmiş gibi görselleştirin. Hayal gücünüzü kullanın; sınır yok.

Tüm bunlardan sonra yine de bu görüntüyle hala birleşiyorsanız- yani hala sizi üzüyor, korkutuyor veya belirdiğinde tüm dikkatinizi ona veriyorsanız- o zaman size önerim, yukarıdaki alıştırmaların bir kısmını veya tümünü her gün en az beş dakika süre ile uygulayın. Roxy'den ricam da buydu ve bir hafta içinde, tekerlekli sandalyedeki görüntüsü artık onu rahatsız edemiyordu. Hala zaman zaman yine ortaya çıkıyor ama artık onu korkutmuyordu ve kendisi daha önemli şeylere dikkatini verirken bu görüntünün gelip gitmesine izin verebiliyordu. İlginçtir, bu görüntüyü aklından uzaklaştırmak için ne kadar az çaba harcarsa, daha seyrek aklına geliyordu.

Amaçladığımız bu değildi ama bu durum çoğu zaman olumlu bir yan etki olarak meydana geliyor. İmgeleri ve düşünceleri kovmaya çalıştığımızda ortaya çıkan geri tepme etkisini düşündüğümüzde, mantıklı geliyor.

Daha az can sıkıcı görüntüler için, diğer ayrışma yöntemlerini kolayca uyarlayabiliriz. 'Aklıma ..... düşüncesi geliyor' yerine 'Gözümün önüne ..... görüntüsü geliyor' yöntemini kullanabilirsiniz. Örneğin 'Gözümün önüne *iş görüşmesini berbat ettiğim* geliyor.' Eğer bu görüntü bir anı ise, şunu deneyin: 'Aklıma ..... ile ilgili anım geliyor' Hatta şöyle de düşünebilirsiniz, 'Zihnim bana ..... resmini gösteriyor.'

Hikâyeye İsim Verme yerine, Resime İsim Verebilirsiniz. Örneğin ŧHah! 'yalnız ve perişan' resmi.ŧ *Anıya İsim Verebilirsiniz:* ŧHah! 'Korkunç reddedilme' anısı!ŧ Ve tabii her zaman, gönderdiği resimler için 'Teşekkürler, Zihnim!' diyebilirsiniz. Can sıkıcı görüntüler için son bir yöntem de şu:

TÜRÜ DEĞİŞTİRMEK

Bu yöntem, en çok hareketli görüntülerde işe yarar. İlkin görüntüyü kısa bir 'video klibe' çevirin, sonra bir televizyon ekranındaymış gibi gözünüzde canlandırın. Şimdi bu klibi farklı film türlerinde oynatın. Örneğin bir gangster filmi, Western, pembe dizi, bilim-kurgu, Disney çizgi filmi veya müzikalmiş gibi hayal edin. Tür değiştirirken, kıyafetleri, seti ve rol yapma tarzlarını da değiştirin ama olan biteni değiştirmeyi denemeyin. Hikâyenin özü aynı kalsın. Farklı türlerde tekrar tekrar baştan oynatın, ta ki bunun hareketli bir resimden fazlası olmadığını gerçekten görene kadar.

Ayrışmanın özünün kabul olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Ana fikir bu görüntülerden kurtulmak değil, bunlarla mücadele etmeyi bırakmaktır. Niye bunların varlığını kabul

edelim? Çünkü gerçek şu ki hayatınız boyunca korkutucu resimler bir şekilde ortaya çıkacaklar. Zihinlerimizin bir 'hayatta kalma' cihazından evrimleştiğini unutmayın. Zihinlerimiz, atalarımızın hayatlarını onlara uyarılar göndererek kurtardı: o mağaranın dibinde uyuyan bir ayının görüntüsü veya o kayanın üzerine yatmış aç bir kılıç-dişli kaplanın görüntüsü gibi. Bu yüzden yüz bin yıllık bir evrimin ardından, zihniniz birden şöyle demeyecektir: 'Ama dur bir dakika. Tüm bu kurtlar ve ayılar artık ortada yok, benim bu ikaz sinyallerimi göndermeme gerek kalmadı.' Üzgünüm ama zihinler öyle çalışmıyor.

Tekrarlayacak olursak bunlara sadece ben öyle söylüyorum diye inanmayın –kendi deneyimlerinize bakın. Yıllar boyunca tüm denediklerinize rağmen, zihninizin hala tatsız resimler ürettiği bir gerçek değil mi? Bu yüzden bu şeylerle bir arada yaşamayı öğrenmemiz gerek: bunlar işimize yarıyorsa dikkatimizi bunlara vereceğiz yoksa kendi hallerine bırakacağız.

Bir kez daha sizi hazırlamam gerekiyor. Bu yöntemleri uyguladığınız zaman, rahatsız edici görüntüler çoğunlukla ortadan kaybolacak veya en azından bunların sıklığı azalacak ve kendinizi çoğu zaman çok daha iyi hissedeceksiniz. Ama unutmayın, bunların olması sadece faydalı yan etkiler, esas hedefimiz bu değil. Düşünce ve görüntülerden onlardan kurtulabilme amacıyla ayrışmaya başlarsanız, bunların varlığını gerçekten kabul etmiyorsunuz demektir. Bir kabul etme yöntemini bir kontrol yöntemi olarak kullanmaya çalışıyorsunuz demektir ve eninde sonunda geri tepecektir. Bu yüzden, bu yöntemleri hedeflendiği şekliyle ve doğru amaçlarla kullanın, ancak o takdirde bunlar sizi mutluluk kapanına kısılmaktan alıkoyacaktır.

9. BÖLÜM

GEMİDEKİ CANAVARLAR

Açık denizde bir gemi kullandığınızı farz edin. Güvertenin altında, gözlerden uzakta, kocaman pençeleri ve jilet gibi keskin dişleriyle büyük bir canavar güruhu var. Bu canavarların pek çok şekli var. Kimi suçluluk duygusu, öfke, korku veya umutsuzluk gibi duygular. Kimi başarısız olduğunuz, işleri berbat ettiğiniz ya da incindiğiniz zamanların anıları. Diğerleri 'Bu çok zor', 'Kendimi gülünç duruma düşüreceğim' ya da 'Başarısız olacağım' gibi düşünceler. Bazıları, sizi kötü performans sergilerken veya reddedilirken gösteren zihinsel görüntüler; bazıları da çok fazla içki ve sigara içmek, kendinize zarar vermek ya da aşırı yemek yemek gibi kuvvetli dürtüler. Kimisi de göğsünüzde sıkışma ya da midenize kramp girmesi gibi nahoş bedensel hisler.

Şimdi, geminizi denizde seyir halinde tuttuğunuz sürece, bu canavarlar aşağıda kalacak. Ama dümeni karaya çevirir çevirmez, zarlı kanatlarını çırparak, dişlerini göstererek ve sizi paramparça etme tehdidiyle, güvertenin altından fırlayacaklar. Doğal olarak bunu pek istemiyorsunuz ve bu yüzden onlarla bir pazarlık yapıyorsunuz: 'Eğer siz canavarlar, gözden uzak, aşağıda kalırsanız, gemiyi denizde sürüklenir halde tutaca-

ğım.' İblisler kabul ediyor ve –bir süre- her şey yolunda gibi görünüyor.

Sorun şu ki, er ya da geç denizde kalmaktan usanıyorsunuz. Canınız sıkılıyor, yalnız, perişan, kırgın ve endişeli hissediyorsunuz. Diğer pek çok geminin karaya doğru gittiğini görüyorsunuz, sizinki hariç. 'Bu ne biçim hayat böyle?' diye düşünüyorsunuz. 'Oradaki kara parçası- benim gitmek istediğim yer orası.' Ama sizin ne istediğiniz aşağıdaki canavarların pek de umurlarında değil. Onlar açık denizde kalmak istiyorlar, o kadar! Karaya doğru harekete geçtiğiniz an, güverteye üşüşüp sizi yine tehdit etmeye başlayacaklar.

İlginç olan şu ki, her ne kadar bu canavarlar sizi tehdit etse de, size hiçbir zaman fiziksel bir zarar vermiyorlar. Neden? Çünkü veremiyorlar! Tek yapabildikleri homurdanıp pençelerini sallamak ve korkutucu görünmek- fiziksel olarak size *dokunamıyorlar* bile. Ve bir kez bunu fark edince, özgür kalıyorsunuz. Bu demek oluyor ki geminizi istediğiniz her yere götürebilirsiniz: ancak canavarların varlığını kabul etmeye istekli olduğunuz sürece. Karaya ulaşmak için tek yapmanız gereken canavarların güvertede olduğunu, sizi korkutmak için ellerinden geleni yaptıklarını kabul etmek ve gemiyi karaya doğru sürmeye devam etmek. Canavarlar buna uluyup karşı çıkabilirler ama ellerinden başka bir şey gelmez çünkü onların gücü tamamen sizin onların tehditlerine olan inancınızda yatıyor.

Ama canavarları kabul etmeye istekli değilseniz, ne pahasına olursa olsun onları güvertenin altında tutmak istiyorsanız, o zaman tek seçeneğiniz denizde kalıp sürüklenmek. Tabii, canavarları denize atmayı deneyebilirsiniz ama siz bunla meşgulken dümende kimse olmayacak ve kayalara çarpma veya alabora olma riskiyle karşı karşıya kalacaksınız. Hem

zaten bu asla kazanamayacağınız bir mücadele çünkü geminin ambarında sonsuz sayıda canavar var.

'Ama bu korkunç bir şey!' diye haklı olarak itiraz edebilirsiniz, 'Ben canavarlarla çevrili halde yaşamak istemiyorum!' Eh, kötü haberi ben verdiğim için üzgünüm ama zaten o haldesiniz. Ve bu canavarlar, siz hayatınızı değerli bir istikamete çevirmeye başlar başlamaz sürekli olarak çıkagelecek. Niye böyle? Bir kez daha, konu gelip evrime dayanıyor. Atalarımızın zihinlerinde her şeyden önemli bir zaruretin olduğunu unutmayın: 'Öldürülme!' Öldürülmemenin temel gerekliliklerinden biri, çevrenizi iyi tanıyabilmektir. Araziyi ve çevredeki yaban hayatını ne kadar iyi bilirseniz, o kadar güvendesiniz demektir; öte yandan bilinmeyen bölgelerde maceraya atılmak sizi her türlü egzotik tehlikeye maruz bırakır. O yüzden atalarımızdan birisi yeni bir bölgeyi keşfetmeye karar verdiği zaman, zihni kırmızı alarma geçecektir. 'Dikkat et!' 'Dikkatli ol!' ' O gölette bir timsah olabilir ya da şu çalılıklarda bir leopar!' Ve evrim sayesinde, çağdaş zihinlerimiz de aynısını yapmaktadır, yalnızca çok daha kapsamlı şekilde.

Böylelikle, yeni bir şeyler yapmaya kalktığımızda, zihnimiz bizi uyarma başlar: 'Başarısız olabilirsin', 'Hata yapabilirsin', 'Reddedilebilirsin' Bizi olumsuz düşüncelerle, rahatsız edici görüntüler veya kötü anılarla ve huzursuz edici duygu ve bedensel hislerle uyarır. Ve bizler, bu uyarıların hayatımızı gerçekten istediğimiz doğrultuda yürütmemize engel olmasına sıklıkla izin veririz. Kıyıya yelken açmak yerine, denizde sürükleniriz. Bazı kimseler buna 'rahatlık bölgesinde kalmak' der ama bu iyi bir isim değildir çünkü rahatlık alanı kesinlikle rahat değildir. Buna 'ıstırap bölgesi' veya 'hayatı ıskalama bölgesi' demek gerekir.

Sonraki bölümlerde, değerlere ve hayatı iyiye götürmek için harekete geçmeye odaklanmaya başladığımız zaman, bu canavarlar size meydan okuyacak. Hâlihazırdaki sorunlarınızın doğasına bağlı olarak, yeni bir kariyer peşine düşmek, yeni bir ilişkiye başlamak, yeni arkadaşlar edinmek, bedensel zindeliğinizi artırmak veya roman yazmak, bir ders almak ya da lisansüstü eğitime başlamak gibi zorlu bir projeye girişmek gibi planlarınız olabilir- ve size şunu garanti ediyorum: hayatınızda her ne tür anlamlı değişiklikler yapmaya başlarsanız başlayın, bu canavarlar kendini gösterecek ve sizi vazgeçirmeye çalışacaklar.

Bunlar kötü havadisler.

İyi havadis ise şu: geminizin dümenini kıyıya doğru tuttuğunuz sürece (canavarlar sizi ne kadar tehdit ederse etsin), canavarların çoğu etkilerini kaybettiklerini anlayacak, vazgeçip sizi rahat bırakacaklar. Bir süre sonra, geride kalanlara da alışmaya başlayacaksınız. Bunlara iyice, uzunca bir bakış atarsanız, ilk ortaya çıktıklarındaki kadar korkutucu olmadıklarını anlayacaksınız. Bunların olduklarından daha büyük görünmek için özel efektler kullandıklarının farkına varacaksınız. Evet, hala çirkin görünüyor olacaklar – sevimli, pofuduk tavşancıklara dönüşmeyecekler- ama onlardan çok daha az korkacaksınız. Ve daha önemlisi, rahatsızlık duymaksızın bunların çevrede dolaşmalarına izin verebildiğinizi fark edeceksiniz. Üstelik kıyıya doğru seyretmeye devam ederseniz, size eşlik edenler sadece canavarlar olmayacak; kısa bir süre sonra meleklerle, denizkızlarıyla ve yunuslarla da karşılaşacaksınız.

Bu kitaptaki ana amaçlarımdan birisi, sizlere canavarlarınızın özel efektlerinin ötesini görmede yardımcı olmak: onları gerçek halleriyle görmek ve böylece artık sizin gözünüzü korkutamayacaklar ve geminizi nereye götüreceğinize karışa-

mayacaklar. Bunu düşünce ve görüntülerle yapmaya zaten başladık, bir sonraki adımda duygularla da yapacağız. İlerlemeden önce, birkaç saniyenizi verip hayatınızda yapmak istediğiniz değişiklikleri düşünün. Kendinize şunları sorun:

- Acı veren duygu ve düşünceler bir engel teşkil etmese, farklı neler yapardım?
- Zamanım ve enerjim can sıkıcı duygularla ziyan olmasa, hangi proje veya aktivitelere başlardım(devam ederdim)?
- Eğer korku artık bir sorun olmasa, neler yapardım?
- Başarısızlık düşüncesi cesaretimi kırmasa, hangi girişimlerde bulunurdum?

***

Bu dört soruyu düşündüğünüzde, aklınıza hangi can sıkıcı düşünce ve görüntüler geliyor? Bir şekilde incineceğinizi mi düşünüyorsunuz? Düşünen benliğiniz size 'Umutsuz vaka' ya da 'Bu çok zor' mu diyor, bu değişiklikleri gerçekleştiremeyeceğinizi çünkü çok zayıf, yetersiz, depresif, kaygılı, aptal, sevilemez olduğunuzu mu söylüyor?

Canınızı sıkan bu düşünce ve görüntülerin bir listesini çıkarın ve bunu yaptıktan sonra her gün beş dakikanızı ayırıp, bunlardan ayrışmaya çalışın. (Ve zihniniz bu alıştırmaları yapmamak için mazeretler ürettiğinde, ona teşekkür etmeyi unutmayın!) Daha önce de birkaç kez söylediğim gibi, başarının anahtarı alıştırma yapmak. Bu düşünceleri gerçekte olduğu şekliyle-kelime ve resimlerden fazlası olmadığını- ne kadar çok görürseniz, hayatınıza etkileri o kadar azalacaktır.

Ayrışma önemli bir konu ve ileriki aşamalarda bu konuya yeniden döneceğiz. Şimdilik acı veren duygulara odaklanacağız ki bunlar çoğu insan için canavarların en korkunçları. Sonraki bölümde, duygulara bilimsel bir perspektiften bakacağız, bunların nasıl oluştuğunu öğreneceğiz ve duygulara ilişkin bazı mitleri çürüteceğiz. Ve bundan sonra, duygularla başa çıkma yollarımızı kökünden değiştirmeyi öğreneceğiz.

10. BÖLÜM

NASIL HİSSEDİYORUZ?

Alaska kırlarında dolaşıyorsunuz ve birden kocaman bir boz ayıyla yüz yüze geliverdiniz, ne yapardınız? Çığlık mı atardınız? İmdat mı isterdiniz? Kaçmaya mı çalışırdınız? Bu soruya biraz sonra, 'Duygular nedir?' sorusunu cevapladıktan sonra döneceğiz.

Bilim insanları, duyguların gerçekte ne oldukları hususunda bir fikir birliğine varmakta zorlanıyorlar ama uzmanların çoğu üç hususta mutabık kalıyor:

1. Duygular beynin, orta beyin olarak bilinen, ortadaki katmanından kaynaklanıyor.
2. Her duygunun kökeninde, vücuttaki bir dizi karmaşık fiziksel değişiklik yatıyor.
3. Bu fiziksel değişiklikler bizi harekete geçmeye hazırlıyor.

Vücuttaki fiziksel değişiklikler, kalp atış hızındaki, tansiyondaki, kas gerilimindeki, kan dolaşımındaki ve hormon seviyelerindeki değişimleri ve sinir sisteminin farklı parçalarının etkinleşmesini içine alabilir. Biz bu değişikliklerin farkına bedensel duyumlar yoluyla varıyoruz: midemize kramp gir-

mesi, boğazımızın düğümlenmesi, gözlerimizin yaşarması veya ellerimizin terlemesi gibi.

Duygular bizim farklı şekillerde davranmamıza etkide bulunuyor. Örneğin, güçlü bir duygunun etkisi altındayken, sesimizi, yüz ifademizi, vücudumuzun duruşunu ve davranışlarımızı çoğunlukla değiştiriyoruz. Belli bir duyguyu yaşarken belli bir şekilde davranma ihtimalimize 'davranış eğilimi' denir. Buradaki anahtar kelimeye dikkat: 'eğilim'. Eğilim, bir şeyi yapmaya *meylimiz* olduğu anlamına gelir; bir şeyi yapmak *zorunda* olduğumuz, bir seçme şansımızın olmadığı anlamına gelmez. Belli bir şekilde davranmaya zorlandığımız anlamına gelmez; sadece belli bir şekilde davranmaya *eğilimimiz olması* demektir. Mesela geç kalacağım endişesi taşıyorsanız, hız sınırının üstünde bir hızda araba kullanma *eğiliminiz* olabilir ama yine de istediğiniz takdirde, kurallara uygun ve emniyetli olarak sürmeyi *seçebilirsiniz*. Ya da birisine kızmışsanız, ona bağırma *eğiliminiz* olabilir ama isterseniz sakince konuşmayı da *seçebilirsiniz*.

Bir duygunun nelerden oluştuğunu anlamak için, kaygıya bir göz atalım. Kaygının yaşanma şekli (her duyguda olduğu gibi) kişiden kişiye değişir, ama aşağıdakilerden bir kısmını veya tümünü bünyesinde barındırabilir:

- Tansiyonun artması, kalp atışlarının hızlanması, terlemenin artması, bacaklara kan akışının artması veya soluk alıp vermenin hızlanması gibi fiziksel değişiklikler
- Göğüste sıkışma, kalp çarpıntısı, midede çalkalanma, bacak titremesi, el titremesi ya da avuç içlerinin terlemesi gibi bedensel duyumlar

- Kaçıp gitmek veya yapmakta olduğunuz işi bırakmak gibi dürtüler
- Kıpırdanmaya, hızlı konuşmaya veya volta atmaya eğilim gibi davranış eğilimleri (İnsanlar çoğunlukla bu davranış eğilimini 'dürtü' şeklinde hissederkıpırdanma dürtüsü vb.)

Duygular; düşünceler, anılar ve görüntülerle yakından ilişkilidir. Örneğin korku hissederken, aklınıza; neyin ters gidebileceğine dair düşünceler, korktuğunuz diğer zamanların anıları ya da araba kazasından kalp krizine kadar bir dizi zihinsel görüntü gelebilir. Düşünce süreçlerinin belli bir türü, duygularımızla öylesine yakından ilişkilidir ki bazı uzmanlar bunun duyguların ana bileşenlerden biri olduğunu düşünmektedir. Bu süreç, yaşantımıza 'anlam verme' sürecidir. Örneğin, üzüntüyle birlikte bir kayıp hissinin, korkuyla beraber bir tehlike hissinin olması gibi.

'Emotion' (duygu) kelimesi Latince *exmovere*'den türemiş olup 'dışarı çıkmak' veya 'uyarmak' anlamına gelir ve duygularımıza verdiğimiz isimlerin çoğu, bedensel duyumlar için kullanılan eski kelimelerden türemiştir. Örneğin 'anguish' (ıstırap), 'angst' (sıkıntı), 'anger' (öfke) ve 'anxiety'(kaygı) kelimelerinin tümü Latincede *boğulmak*-genellikle bunun gibi duygularla ilişkilendirilen boğazdaki daralmaya atfen- anlamına gelen *angere*'den gelmektedir. Anlaşılabilirlik adına, 'his' ve 'duygu' terimlerini kullandığım zaman, esasen yaşantıladığımız bedensel duyum ve dürtüleri kast ediyorum, bunlarla ilişkilendirilen anlamları veya düşünceleri değil.

DUYGULARIMIZ DAVRANIŞLARIMIZI KONTROL EDİYOR MU?

Bu sorunun cevabı oldukça basit: Hayır! Duygularımız davranışlarımızı kesinlikle kontrol etmiyor. Örneğin öfkeli hissedebilirsiniz ama sakince davranırsınız. Bağırmaya, surat asmaya, yumruklarınızı sıkmaya veya sertçe çıkışmaya *eğiliminiz* olabilir ama bu şekilde davranmak *zorunda* değilsiniz. Eğer isterseniz, yavaşça ve sakince konuşabilir, dingin bir yüz ifadesi takınabilir ve vücudunuzu açık ve rahat bir şekilde tutabilirsiniz.

Eminim ki hayatınızın belli bir anında korkmuş ama bu korkuya rağmen, kaçıp gitme dürtünüze rağmen sebat etmişsinizdir. Bir başka deyişle, kaçmaya *eğiliminiz* vardı ama kaçmamayı *seçtiniz*. Hepimiz bu durumu yaşamışızdır, örneğin bir sınava girerken, birisine çıkma teklif ederken, bir iş görüşmesine giderken, bir topluluk önünde konuşurken veya tehlikeli bir spor etkinliği yaparken.

Topluluk önünde konuşma yaparken kaygı yaşadığımı biliyorsunuz. Ama bunu dinleyenlere ifşa ettiğim zaman (genellikle yaptığım gibi), her defasında çok şaşırıyorlar. 'Ama çok sakin ve kendinizden emin görünüyorsunuz' diyorlar. Çünkü kaygılı hissetmeme (kalp çarpıntısı, midede kramp, terleyen avuç içleri) rağmen, kaygılı *davranmıyorum*. Kaygı genellikle bizde kıpırdanmaya, hızlı soluk almaya ya da hızlı konuşmaya bir *eğilime* neden olur; ama ben bunların tam tersini yapıyorum. Bilinçli olarak yavaş konuşmayı, yavaş soluk almayı ve yavaş hareket etmeyi tercih ediyorum. Bu durumun aynısı, topluluk önünde konuşma yapan hemen herkes için geçerli-

dir: yılların deneyimine rağmen, hala genellikle kaygılı *hissederler* ama sakin *davrandıkları* için bunu hiç fark etmezsiniz.

Çok yoğun duygular hissettiği zaman bile ifadesizliğini koruyan poker oyuncusunu düşünün. Kendisini çok sakin hissetmesine rağmen, bir panik halinin tüm yüz ifadelerini, jestlerini ve vokal değişimlerini canlandırabilen profesyonel bir aktörü düşünün. (Metot oyuncuları elbette başka bir konu.) Berbat hissetmenize rağmen, 'mutlu bir yüz ifadesi takındığınız' zamanlar aklınıza gelsin. Tüm bu hallerde, davranışlar duygulardan farklıdır.

Şimdi bu bölümün başındaki senaryoya dönelim: Alaska kırlarında dolaşıyorsunuz ve bir boz ayıyla karşılaştınız. Belli ki, yoğun bir korku hissedeceksiniz ve hiç şüphesiz arkanızı dönüp kaçma dürtüsü hissedeceksiniz. Ama hayatta kalma rehberini okuduysanız, bunun yapabileceğiniz en kötü hareket olduğunun farkında olacaksınız. Dönüp koşmaya başlarsanız, ayının kovalama içgüdüsünü uyaracaksınız. Sizi kovalamaya başlayacak ve saniyeler içinde kolayca yakalayacak. Sonra ayı yemi oldunuz demektir. Gösterilecek en iyi tepkiye ilişkin uzmanlar arasında bir tartışma olsa da, ani harekette bulunmadan veya yüksek ses çıkarmadan yavaş yavaş geri gitmenin ve ayıya asla arkanızı dönmemenin iyi bir fikir olduğu hususunda hemfikirler.

Çoğu kimse bu tavsiyeye uyarak hayatta kalmıştır. Bunların hepsi müthiş bir korku hissetmiştir -bu onların kontrolü dışındadır- ama *nasıl davranacaklarını* kontrol edebilmişlerdir. Vurgulamaya çalıştığım fikir işte bu: duygularınız üzerinde doğrudan fazla kontrolünüz olmasa da, davranışlarınızı doğrudan kontrol edebilirsiniz. Bunu idrak etmenin daha sonra önemli pratik uygulamaları olacak çünkü hayatınızda önemli değişiklikler yapmak söz konusu olduğunda, kontrol edeme-

diklerinize değil de kontrol edebildiklerinize odaklanmak çok daha faydalı olacak.

Tabii ki, kontrol edilemeyen refleks tepkiler olacak. Mesela, parmağımı gözünüze sokmaya çalışırsam, göz kapaklarınız anında kapanacaktır. Bunu kontrol edemezsiniz. Size bir milyon dolar teklif etseydim bile, göz kapaklarınızın kapanmasını engelleyemezdiniz. Ama buna benzer refleksler istisnadır. *Bilinçli olarak farkında olduğunuz* sürece, davranışlarınızın büyük çoğunluğunu kontrol edebilirsiniz.

Duyguların, davranışları kontrol ettiği fikri, çok güçlü bir yanılsamadır. Psikolog Hank Robb, bu yanılsamayı, günbatımıyla kıyaslıyor. Bir günbatımını izlediğimiz zaman, güneş sanki ufukta alçalıyormuş gibi gelir. Ama aslında, güneş hareket etmemektedir. Hareket eden dünyadır, ekseni çevresinde dönmektedir ve bizler aslında güneşten uzaklaşıyoruzdur. Tüm bunları okulda öğrenmiş olmamıza rağmen, unutmak ne kadar kolay! Günbatımını izlerken, güneşin sabit olduğuna ve aslında üzerinde durduğumuz zeminin hareket ettiğine inanmak neredeyse imkânsızdır.

Güçlü duyguların etkisi altındayken, sonradan pişman olacağımız pek çok şey yapabiliriz. Bir şeyleri kırıp dökebilir, insanlara kötü davranabilir, aşırı içki içebilir veya bir dizi yıkıcı davranışta bulunabiliriz. Ve bize, yaşadığımız duygu bunları *yaptırıyormuş gibi gelir*. Ama aslında, durum böyle değildir. Böyle davranırız çünkü kötü alışkanlıklar edinmişizdir. Ama bilinçli bir şekilde ne hissettiğimizin farkına varır ve bilinçli bir şekilde nasıl davrandığımızı gözlersek, duygularımız ne kadar şiddetli olursa olsun, yine de davranışlarımızı kontrol edebiliriz. Çok korkmuşken veya çok öfkeliyken bile, oturup kalkabilir, ağzınızı kapayabilir, bir bardak su içebilir, tuvalete gidebilir veya başınızı kaşıyabilirsiniz. Öfke veya

korku *hissetmekten* kendinizi alıkoyamazsınız ama ne şekilde davranacağınızı kesinlikle *kontrol edebilirsiniz.*

Sorun şu ki, toplumda duygularımızın davranışlarımızı kontrol ettiği miti devam ettiriliyor. Örneğin, 'korkudan yapmak', 'öfkeye kapılmak' ya da 'suçluluk duygusu altında ezilmek' gibi ifadeler kullanıyoruz. Davranışlarımızı, 'Öyle sinirlendim ki kendime engel olamadım!' veya 'Hiçbir şey yapamayacak kadar keyifsizdim' gibi cümlelerle meşrulaştırıyoruz. 'Korkuma yenik düştüm' ya da 'Öfkem beni ele geçirdi' gibi ifadeler kullanıyoruz. İnsanların bu minvaldeki konuşmalarını duyarak büyüdüğümüz zaman da, duygularımızın bizi kontrol ettiğine kolayca inanır hale geliyoruz. Bu, kendisinden kurtulmanın zor olduğu kuvvetli bir yanılsama.

Peki, insanların korkudan felç olduğu durumlara ne demeli? İnsanların gerçekten hayatlarını tehdit eden durumlarla karşılaştıklarında, çok nadir olarak, araba farına yakalanıp donakalmış tavşanlar gibi, geçici olarak korkudan felç oldukları doğrudur. Ama 'korkudan felç olmaktan' bahsettiğimiz durumların %99.9'unda, bu aslında gerçeği birebir yansıtmaz. Yalnızca bir benzetmedir; renkli bir anlatım tarzıdır. Söz konusu kişi, gerçekten fiziksel olarak harekete geçmekten aciz değildir; sadece hareket etmemeyi tercih etmektedir.

DUYGULARIMIZ HAVA DURUMU GİBİDİR

Duygular hava durumuna benzer; her zaman mevcutturlar ve sürekli değişkenlik gösterirler. Hafifle şiddetli, hoşla can sıkıcı, öngörülebilirle tamamen beklenmedik arasında sürekli gidip gelirler. 'Ruh hali' denildiğinde, belli bir zaman dilimindeki genel duygu durumu kastedilir. 'His' ifadesi ile ayırt edici, tanınabilir özellikleriyle birlikte münferit bir duy-

gu yaşantısı kastedilir. Hava durumu benzetmemize dönersek, 'kötü bir ruh hali' kapalı bir havaya benzerken, öfke veya endişe hissi de bir fırtınaya benzetilebilir. Her zaman belli bir tür duygu hissedebiliriz, her zaman bir tür hava durumu olduğu gibi. Ama kimi zaman bu durum, kolayca tanımlayabileceğimiz hatta farkına varabileceğimiz kadar kuvvetli ya da ayırt edici olmayabilir. Böyle durumlarda, eğer birisi bize ne hissettiğimizi sorarsa, 'İyiyim' ya da 'Özel bir şey hissetmiyorum' gibi cevaplar verebiliriz.

Bazı insanlar, duyguları ile çok sıkı 'temas' halindeyken diğerleri, çeşitli seviyelerde duygularından 'kopuk'tur. Benzer şekilde, bazı insanlar duyguları hakkında konuşmakta çok başarılı iken, diğerleri bunu yapmakta çok zorlanır ve 'İyi hissediyorum', 'Kötü hissediyorum', 'Bir tuhaf hissediyorum' gibi basit ifadelerle sınırlı kalırlar. Birisinin 'hisleri olmadığından' bahsetsek de, aslında böyle bir şey mümkün değildir. Yakın temasta olsalar da olmasalar da, kelimelere dökebilseler de dökemeseler de, herkesin duyguları ve hisleri vardır.

DUYGUNUN ÜÇ AŞAMASI

Bir duygunun oluşturulmasında üç aşama vardır.

BİRİNCİ AŞAMA: KAYDA DEĞER BİR OLAY!

Duygu, herhangi bir kayda değer olay tarafından tetiklenir. Bu olay, vücudunuzda meydana gelebildiği gibi (rahatsız edici bir anı, acı veren bir bedensel duyum ya da rahatsız edici bir düşünce) dış dünyada da meydana gelebilir (gördüğünüz, duyduğunuz, kokladığınız, tattığınız veya dokundu-

ğunuz bir şey). Beyniniz bu olayı fark eder ve bunun önemli olduğuna dair sizi uyarır.

İKİNCİ AŞAMA: HAREKETE HAZIR OLUN!

Beyin, bu olayı değerlendirmeye başlar: 'İyi mi kötü mü? Faydalı mı zararlı mı?' Aynı zamanda, beyin bedeni harekete geçmek üzere uyandırır: olaya yaklaşmak ya da olaydan kaçınmak için. Bu aşamada, kelimenin bilinen anlamıyla ayırt edici bir 'his' yoktur. Eğer beyin bu olayın zararlı olduğuna hükmederse, 'savaş ya da kaç' tepkisi tetiklenir (bkz. Sayfa 102) ve bedenimiz saldırı veya kaçış için hazırlanır. Eğer beyin bu olayın potansiyel olarak faydalı olduğuna hükmederse, bedenimiz bu olaya yaklaşıp bunu incelemek üzere hazırlanır. Ve bedenimiz harekete hazırlanırken, bir takım bedensel duyumlar ve dürtüler hissederiz.

ÜÇÜNCÜ AŞAMA: ZİHİN MÜDAHİL OLUR

Üçüncü aşamada, zihnimiz, bedenimizde gerçekleşmekte olan değişikliklere kelimeler, fikirler ve anlamlar atfetmeye başlar. Örneğin zihnimiz duyum ve dürtülerimize 'hayal kırıklığı', 'sevinç' ya da 'berbat hissetme' gibi etiketler verebilir. Ve zihnimizin bu duyumlarla ilişkin söylediklerinin, bunlara bakış şeklimize önemli bir etkisi olur. Örneğin, lunaparkta hız trenine binen iki kişi hayal edin. Bunlardan birinin ödü patlıyor; öteki ise büyük coşku hissediyor. İkisi de aynı fiziksel değişimleri yaşıyor (adrenalin seviyeleri yükseliyor, tansiyonları artıyor), aynı bedensel duyumları hissediyor (midelerine kramp giriyor, kalpleri küt küt atıyor) ve aynı dürtüleri (çığlık atma) hissediyor ama zihinlerinin söylediklerine bağlı

olarak, her birinin yaşantıladığı şey çok farklı. Bir zihin 'Bu çok eğlenceli!' derken diğeri 'Bu çok tehlikeli!' diyor. Kimin coşku hissettiğini, kimin korktuğunu tahmin edin. Aynı şekilde, bir performans sanatçısının 'sahne korkusu' olarak yaşadığı şey, diğeri için 'adrenalin patlaması' olabiliyor. Her ikisi de aynı bedensel duyumları hissediyor (kalbin hızla atması, bacakların titremesi vb.) ama zihinleri bu duyumlarını çok farklı yorumluyor.

SAVAŞ YA DA KAÇ TEPKİSİ

Savaş ya da kaç tepkisi, orta beyinde ortaya çıkan ilkel bir hayatta kalma refleksidir. Bir şey sizi tehdit ediyorsa, hayatta kalmak için en iyi yolun ya oradan toz olmak (kaç) ya da geri çekilmeyip kendinizi savunmak (savaş) olduğu ilkesinden evrimleşmiştir. Kalp atışlarınız hızlanır, vücudunuz adrenalinle dolar, kol ve bacaklarınızın büyük kaslarına kan hücum eder ve soluk alıp verişiniz size daha çok oksijen temin etmek için artar, tüm bunlar sizi kaçmak ya da durup dövüşmek üzere hazırlar.

Bir tehdit algıladığımız her zaman, *savaş ya da kaç* tepkisi hemen aktifleşir. Tarih öncesi zamanlarda, bu tepki hayat kurtaran bir tepkiydi. Kürklü bir mamut size karşı saldırıya geçtiğinde, kaçamıyorsanız tek umudunuz onu öldürmek ya da en azından püskürtmekti. Ancak, bu modern çağda, büyük çoğunluğumuz nadiren hayatımızı tehdit eden tehlikelerle karşı karşıya kalıyoruz ve 'savaş ya da kaç' tepkisi çoğu zaman bize hiç faydası olmadığı durumlarda tetikleniyor.

Suçlu burada yine evrim. Ölmememizi garantiye almak isteyen zihnimiz, neredeyse her yerde potansiyel bir tehlike

görüyor: huysuz bir eşte, denetleyici bir amirde, bir park cezasında, yeni bir işte, trafik sıkışıklığında, bankadaki uzun bir kuyrukta, büyük bir gayrimenkul rehininde, aynadaki kötü bir akiste...aklınıza ne gelirse. Tehdit, rahatsız edici bir düşünce ya da görüntü şeklinde, zihnin kendisinden bile kaynaklanabilir. Bunların hiç birinin gerçekten hayatımızı tehdit etmediği açık ama beynimiz ve bedenimiz öyleymiş gibi tepki veriyor.

Eğer beynimiz bir olayın zararlı olduğuna hükmederse, *savaş ya da kaç* tepkisi tetikleniyor ve bu tepki hızla korku, öfke, şok, iğrenme ya da suçluluk duyma gibi rahatsız edici bir hisse dönüşüyor. Eğer beynimiz olayın 'iyi' veya faydalı olduğuna hükmederse, hemen sükunet, merak ya da mutluluk gibi bir his oluşturuyoruz. Önceki hisleri 'olumsuz' olarak tanımlıyoruz. Sonraki hisleri ise 'olumlu' olarak tanımlıyoruz. Ama aslında bunlar ne olumlu ne de olumsuzdur; bunların tümü sadece bir takım hisler.

'Peki' diyebilirsiniz, 'bunlar sadece his olabilir ama ben olumlu hisleri olumsuz olanlara kıyasla çok daha fazla tercih ederim.' Elbette öyle, herkes eder: insan doğası böyle. Ama ne yazık ki, bu tercih çoğu zaman bizim için öylesine önemli oluyor ki 'mücadele düğmesi' olarak tanımladığım olguya katkıda bulunarak, ciddi sorunlara yol açıyor. Devamını öğrenmek ister misiniz? O zaman okumaya devam edin.

11. BÖLÜM

MÜCADELE DÜĞMESİ

Kötü adamın bataklığa düştüğü, çırpındıkça daha hızlı battığı şu eski filmlerden birini hiç seyretmişliğiniz var mı? Bir bataklığa düşerseniz, çırpınmak yapıp yapabileceğiniz en kötü şeydir. Yapmanız gereken sırtüstü yatıp kollarınızı açmak ve yüzeyde yatar halde mümkün olduğu kadar hareketsiz şekilde kalmaktır (sonra da atınızı gelip sizi kurtarması için ıslıkla çağırmak!) Böylesi bir durumda, etkili bir şekilde davranmak ustalık ister çünkü içgüdüleriniz size kaçmaya çalışmanızı söyler; ama çırpınmayı bırakmazsanız, kısa sürede yüzeyin altına batarsınız. Tabii ki, bataklıkta yüzmek pek eğlenceli olmasa gerek, ama bataklıkta boğulmaktan çok daha iyi olduğu kesin!

Aynı ilke zorlayıcı duygular için de geçerlidir: onlarla ne kadar mücadele etmeye çalışırsak, o kadar fazla bizi boğarlar. Peki, bu niye böyle olsun? Zihninizin arka tarafında bir düğme olduğunu farz edin: biz buna 'mücadele düğmesi' diyelim. Düğme açık olduğu zaman, bu karşımıza çıkan her türlü fiziksel ya da duygusal acıyla mücadele edeceğimiz anlamına gelsin; ne tür bir rahatsızlık yaşarsak yaşayalım, bundan kurtulmaya veya kaçınmaya çalışacağız.

Örneğin, baş gösteren duygumuz kaygı olsun. Mücadele düğmemiz açıksa, bu duygu asla kabul edilemez. Bu yüzden, kendimizi duyduğumuz kaygı nedeniyle öfkeli hissederken bulabiliriz: 'Ne cüretle bana böyle hissettiriyorlar!' Ya da kaygı duyduğumuz için üzülürüz: 'Yine mi! Ne kadar acıklı!' Ya da kaygılı olduğumuz için kaygılanırız: 'Bu bana iyi geliyor olamaz. Acaba vücuduma ne hasarlar veriyor?' Ya da duyduğumuz kaygı yüzünden suçluluk hissederiz: 'Canımın böylesine sıkılmasına izin vermemeliyim. Böyle yapmamam gerektiğini biliyorum. Yine çocuk gibi davranıyorum.' Hatta belki bu duyguların hepsini bir arada hissedebiliriz. Tüm bu ikincil duyguların ortak yönü, can sıkıcı ve faydasız olmaları, enerjimizi ve zindeliğimizi tüketmeleri. Sonrasında bu nedenle de sinirlenebilir, kaygılanabilir ya da mutsuz hissedebiliriz. Kısır döngüyü fark ettiniz mi?

Şimdi de, mücadele düğmemiz kapalıysa ne olabileceğini düşünelim. Bu sefer, hangi duygu baş gösterirse göstersin, bu duygu ne kadar can sıkıcı olursa olsun, bununla mücadele etmiyoruz. Bu yüzden kaygı baş gösterdiğinde, bu bir sorun teşkil etmiyor. Tabii ki, bu tatsız bir duygu ve bundan hoşlanmıyoruz ama korkunç bir şey de değil. Mücadele düğmemiz kapalıyken, duruma göre, kaygı seviyemiz yükselip alçalabilir. Bazen yüksek, bazen alçak olabilir, kimi zaman da hiç kaygı hissetmeyebiliriz. Ama daha önemlisi, zamanımızı ve enerjimizi bununla mücadele etmeye harcamıyoruz.

Mücadele etmeksizin tecrübe ettiğimiz şey, kim olduğumuza ve içinde bulunduğumuz duruma bağlı olarak, normal bir seviyedeki fiziksel ve duygusal rahatsızlıktır. ACT'te biz buna 'temiz sıkıntı' diyoruz. 'Temiz sıkıntılardan' kaçınmanın bir yolu yok; öyle ya da böyle hayat hepimize bunu yaşatıyor. Ama bununla mücadele etmeye başlayınca, rahatsızlık sevi-

yemiz hızla artıyor. Tüm bu ilave sıkıntıya da, 'kirli sıkıntı' diyoruz.

Mücadele düğmemiz tıpkı bir duygusal yükseltici gibi: düğmeyi açınca kaygımız yüzünden öfke, öfkemiz yüzünden kaygı, depresyonumuz yüzünden depresyon ya da suçluluk hissimiz nedeniyle suçluluk hissedebiliyoruz. Hatta kaygımız yüzünden hissettiğimiz öfke nedeniyle suçlu hissedebilir ve bu nedenle de mutsuz hissedebiliriz!

Ama bununla da kalmıyor. Mücadele düğmemiz açıkken, rahatsız edici bu duyguların varlığına kesinlikle tahammülümüz yok. Bu da hem bunlar yüzünden duygusal yönden rahatsız olmak, hem de bunlardan kurtulmak ya da dikkatimizi başka bir şeye vermek için ne gerekiyorsa yapmak anlamına geliyor. Bazı kimseler için bu, uyuşturucu ya da alkole yönelmek demek ki sonuçta bağımlılığa, ilişkilerde sorunlara ve daha pek çok karmaşık sıkıntıya yol açıyor. Kimileri de bir avuntu kaynağı olarak yemeğe sarılıyor ve bu da şişmanlığa ya da yeme bozukluklarına yol açıyor. İnsanoğlu, can sıkıcı duygulardan kaçınmak ya da kurtulmak için sayısız yöntem buluyor: sigaradan cinselliğe, alışverişten internette gezinmeye kadar. Daha önce gördüğümüz üzere, bu kontrol yöntemleri aşırıya kaçmadan uygulandığı sürece bir sorun teşkil etmiyor ama aşırı derecede yapıldığı takdirde hepsi de sorun haline gelecektir. Mesela, aşırı derecede alışveriş yaptıkları için çok fazla kredi kartı borcu biriken veya akıl almaz cinsel talepleri nedeniyle ilişkilerini tahrip eden danışanlarım oldu. Tüm bu ikincil sorunlar ve bunlara bağlı gelişen acı veren duygular, 'kirli sıkıntı' başlığı altında toplanabilir.

MÜCADELE DÜĞMESİ KAPALIYKEN:

- Duygularımızın hareket serbestisi vardır.
- Zamanımızı ve enerjimizi duygularımızla kavga etmek ya da onlardan kaçınmak için ziyan etmeyiz.
- Tüm o 'kirli sıkıntı'ları üretmeyiz.

MÜCADELE DÜĞMESİ AÇIKKEN:

Duygularımız takılıp kalır.

Bunlarla mücadele ederek zamanımızın ve enerjimizin çoğunu ziyan ederiz.

Bol miktarda, üzücü ve bize bir faydası olmayan 'kirli sıkıntı' üretiriz.

43 yaşında bir hukuk sekreteri olan Rachel'in durumunu ele alalım. Rachel panik bozukluk yaşıyor, ani ve çok kuvvetli korku ataklarının (panik atak diye bilinir) karakterize ettiği bir rahatsızlık. Panik atak esnasında, hasta soluksuz kalma, göğüs ağrısı, kalbin küt küt atması, boğulma hissi, sersemleme, el ve ayaklarda karıncalanma, sıcak basma, üşüme, terleme, bayılma hissi ve titreme gibi tedirgin edici duyumlara bağlı olarak kötü bir şeyler olacağına dair yoğun bir duygu yaşar. Her yıl, nüfusun yüzde üçe yakın kısmını etkileyen, sık görülen bir rahatsızlıktır.

Aslında Rachel'in en büyük problemi, kaygıdan aşırı derecede rahatsız olması. Kaygının korkunç ve tehlikeli bir şey olduğunu düşünüyor ve bundan kaçınmak için mümkün olan her şeyi yapabilir. Bu nedenle, kalp çarpıntısı ya da göğüste sıkışma gibi az da olsa kaygıyı çağrıştıran bedensel bir duyum hissettiği an, bu duyumun kendisi de daha fazla kaygıyı tetik-

liyor. Sonrasında, kaygı seviyesi arttıkça, istenmeyen bu tür bedensel duyumlar da daha fazla şiddetleniyor. Böylece kaygı hissi daha fazla tetikleniyor, ta ki kendisini tam anlamıyla bir panik halinde bulana dek.

Rachel'in hayatı gitgide kısıtlanıyor. Artık kahve içmekten, polisiye roman okumaktan, korku filmi izlemekten ve fiziksel egzersizlerden kaçınıyor. Niye? Çünkü tüm bu aktiviteler kalbinin daha hızlı atmasına neden oluyor ki bu da tüm bu kısır döngüyü tetikleyebiliyor. Bunların yanısıra uçağa ve asansöre binmeyi, işlek caddelerde araç kullanmayı, kalabalık alışveriş merkezlerine gitmeyi ve büyük sosyal toplantılara katılmayı da reddediyor çünkü bu tür durumlarda kaygılanmaktan ve bu kaygının da panik atak yaşamasına neden olmasından korkuyor, panik atak ne pahasına olursa olsun kaçınmak istediği bir durum!

Rachel'in durumu aşırı bir örnek ama o kadar olmasa da hepimiz benzer şeyleri yapıyoruz. Zaman zaman hepimiz, yol açtığı stres ya da kaygıdan kaçmak için zorlu işlerden kaçınıyoruz. Ve daha önce söylediğim gibi, aşırıya kaçmadan yapıldığında bu durum bir sorun teşkil etmiyor. Ancak kaçınma ne kadar alışkanlık haline gelirse, uzun vadede o kadar fazla sıkıntı yaşamaya başlıyoruz.

'Evet, tüm bunlar mantıklı' dediğinizi duyar gibiyim, 'ama bu kadar kötü hissettirirken bu zorlu hislerle mücadele etmeyi nasıl bırakabilirim?' Cevap: 'Yer açma' dediğimiz basit bir yöntemi kullanarak. Ama buna gelmeden önce, keşfetmemiz gereken tarihin ilginç bir parçası var.

12. BÖLÜM

MÜCADELE DÜĞMESİ NASIL ORTAYA ÇIKTI?

Aşağıda listelenen duyguları sırayla okuyun ve üzerinde uzun uzadıya düşünmeden, hangilerini otomatik olarak 'iyi' veya 'olumlu' olarak nitelendirdiğinize, hangilerini 'kötü' ya da 'olumsuz' olarak nitelendirdiğinize dikkat edin:

- Korku
- Öfke
- Şok
- İğrenme
- Üzüntü
- Suçluluk
- Sevgi
- Sevinç
- Merak

Dokuz temel insani duygunun bir listesini okumuş oldunuz. Geriye kalan tüm duygular bunların bir bileşiminden

türetiliyor (En azından pek çok bilim insanının inandığı bu ve hala önemli bir tartışma konusu.) Çoğu kimse ilk altı duyguyu otomatik olarak 'kötü' ya da 'olumsuz' olarak değerlendirirken son üç duyguyu da 'iyi' ya da 'olumlu' olarak değerlendiriyor. Peki, bu niye böyle? Büyük ölçüde, duygulara dair kendimizi inandırdığımız hikâyeler nedeniyle.

Düşünen benliğimiz bize hikâye anlatmaya bayılıyor ve bunlarla birleştiğimiz zaman, bizi nasıl etkilediklerini artık biliyoruz. İşte düşünen benliğimizin bize duygulara ilişkin anlatabileceği işe yaramaz hikâyelerden birkaç örnek:

- Öfke, suçluluk, utanç, korku, üzüntü, mahcubiyet ve kaygı 'olumsuz' duygulardır.
- Olumsuz duygular kötü, tehlikeli, akıl dışıdır ve bir zayıflık göstergesidir.
- Olumsuz duygular hissediyorsam bu benim psikolojik olarak kusurlu olduğumu gösterir.
- Olumsuz duygular sağlığıma zarar verir.
- İnsanlar duygularını gizlemelidir.
- Duyguları açığa vurmak, bir zayıflık göstergesidir.
- Şiddetli duygular hissediyorsam bu kontrolü kaybettiğim anlamına gelir.
- Kadınlar öfke hissetmemelidir.
- Erkekler korku hissetmemelidir.
- Duygularımı sıkı bir şekilde kontrol altında tutmalıyım.
- Duygularımı kontrol edemezsem, kötü bir şey olabilir.

- Olumsuz duygular hissediyorsam, hayatımda ters giden bir şeyler var demektir.

Yukarıdakilerin bir kısmına veya tümüne katılabilirsiniz ya da sizin görüşleriniz çok farklı olabilir ki büyük ölçüde yetiştirilme şeklinize bağlıdır. 'Olumlu' duyguların serbestçe ifade edildiği ancak 'olumsuz' duyguların onaylanmadığı bir aile ortamında yetişmişseniz, 'olumsuz' duygulardan kaçınılması gerektiğini çabucak öğrenmişsinizdir. Eğer ailenizde duyguların bastırılması ya da saklanması eğilimi var idiyse, o zaman duygularınızı içinize atmayı öğrenmişsinizdir. Eğer anne-babanız öfkeyi açığa vurup rahatlamaktan yana idiyse, öfkenizi dışa vurmanın iyi olduğunu öğrenmişsinizdir. Öte yandan anne ya da babanızın öfkelerini sergilemesinden korkarak büyümüşseniz, öfkenin 'kötü' olduğuna ve bu nedenle bastırılması ya da öfkeden kaçınılması gerektiğine kanaat getirmiş olabilirsiniz.

ÇOCUKLUĞUNUZDA NASIL PROGRAMLANMIŞTINIZ?

Duygularınıza ilişkin çocukluğunuzda nasıl programlandığınız üzerine biraz zaman ayırıp düşünmek, faydalı bir uygulama olabilir. Böylelikle, belli duygularla nasıl ve neden mücadele ettiğinize dair bir iç görü oluşturabilirsiniz. Lütfen aşağıdaki sorulara cevaplar vermek üzere (veya en azından bu sorular üzerine düşünmek için) biraz vakit ayırın:

- Büyürken duygulara ilişkin size ne tür mesajlar verilirdi?
- Size hangi duyguların makbul, hangilerinin istenmeyen şeyler olduğu söylendi?

- Size duygularınızla başa çıkmada en iyi yolun ne olduğu söylendi?
- Ailenizde hangi duygular serbestçe ifade edilirdi?
- Aileniz hangi duyguları bastırır veya hangilerini onaylamazdı?
- Hangi duygular ailenizin içine sinerdi?
- Aileniz hangi duygulardan rahatsızlık duyardı?
- Ailenizdeki yetişkinler 'olumsuz' duyguları ile nasıl başa çıkarlardı?
- Hangi duygu kontrol yöntemlerini kullanırlardı?
- Ailenizdeki yetişkinler sizin 'olumsuz' duygularınıza nasıl tepki gösterirlerdi?
- Büyürken tüm bunları gözlemleyerek neler öğrendiniz?
- Tüm bu programlamanın sonucu olarak, duygularınız ve bunlarla başa çıkma yöntemlerine ilişkin bugün hala hangi görüşleri savunuyorsunuz?

DUYGULARIMIZI NASIL YARGILIYORUZ?

Duyguları 'kötü' ya da 'olumsuz' olarak yargılamamızın bir nedeni bunların hoşumuza gitmemesidir. Çünkü bunlar bedenimizde rahatsız edici duyumlara neden olurlar. Bu duyumlardan hoşlanmayız bu yüzden bunları istemeyiz. Öte yandan hoşumuza giden duyumları severiz ve doğal olarak bunları daha fazla hissetmek isteriz.

Bir duyguyu 'iyi' olarak yargılıyorsanız, bunu daha fazla hissedebilmek için muhtemelen büyük çaba sarf edeceksiniz; 'kötü' olarak yargılıyorsanız bundan kurtulmak için daha fazla çaba sarf etme eğiliminde olacaksınız. Böylece bu yargılamalar sizi, duygularınızla bir mücadeleye hazırlayacak.

ACT'te, duygularınızı yargılamayı tümüyle bırakmanızı ve duyguları oldukları şekliyle, bedeninizde olagelen ve sürekli değişim gösteren duyumlar ve dürtüler olarak, görmenizi salık veriyoruz. Bu duyumların ve dürtülerin bir kısmının rahatsız edici olması illa ki bunların 'kötü' olduğu anlamına gelmiyor. Örneğin, bireylerin sevgi ve şefkati açıkça ifade etmediği bir ailede yetişmişseniz, sevgiyle ilişkili duygulardan rahatsızlık duyabilirsiniz. Bu durum, o duyguların 'kötü' olduğu anlamına mı gelir? Pek çok insanın, korkuyu 'kötü' bir duygu olarak yargılamasına rağmen, özellikle bu duyguyu hissetmek için, para verip korku filmi izlemesi ya da polisiye roman okuması ilginç değil mi? Hiçbir duygu kendi başına 'kötü' değildir. 'Kötü' sadece bir düşüncedir, düşünen benliğimizin yaptığı bir değerlendirmedir. Ancak bu düşünce ile birleşirsek –o hissin 'gerçekten' kötü olduğuna inanırsak- o zaman doğal olarak o hisle daha da fazla mücadele içine gireriz (Bunun nelere yol açtığını artık biliyoruz.)

Hislerinize ilişkin işe yaramaz düşüncelerle başa çıkmada, herhangi bir ayrışma yöntemi size yardımcı olabilir. Örneğin farz edelim zihniniz şöyle diyor, 'Bu hisse dayanamıyorum.' Öyleyse şu şekilde bakabilirsiniz: 'Aklıma bu hisse dayanamadığım düşüncesi geliyor.' Veya daha kolayı 'Teşekkürler, Zihnim!' diye karşılık verebilirsiniz.

Yargılamalarla başa çıkmanın bir yöntemi de bunları tam da bu şekilde etiketlemektir. Farz edelim zihniniz 'Bu kaygı korkunç bir şey' diyor. 'Bu kaygının korkunç bir şey olduğu

yargılamasında bulunuyorum' şeklinde tespitte bulunabilirsiniz. Ya da diyelim zihniniz, 'Bu suçluluk duygusu berbat bir şey' diyor. O zaman da 'Bu suçluluk duygusunun berbat bir şey olduğu yargılamasında bulunuyorum' tespitinde bulunabilirsiniz.

Bu ifadeyi kullanarak yargılama sürecinin farkına varacaksınız. Böylece bu yargılamalara inanıp inanmama tercihiniz olacak. Alternatif olarak, yargılama yaptığınızın her farkına varışınızda, kendinize sessizce 'Yargılıyorum...' der ve kendi haline bırakırsınız.

Dikkatinizi çekerim, amacın yargılamaları kendi haline bırakmak olduğunu söyledim; yargılamayı *bırakmak* demedim. Düşünen benliğiniz yargılama konusunda uzmandır ve yargılama yapmaktan asla vazgeçmeyecektir. Ama yukarıdaki örneklerde olduğu gibi, basitçe bunlardan ayrışarak, bu yargılamaları kendi haline bırakmayı öğrenebilirsiniz.

Peki ya bu his gerçekten berbatsa? O zaman sonuç odaklı yaklaşımımıza yeniden başvuracağız: Bu düşünce işimize yarıyor mu? 'Bu berbat bir his' düşüncesiyle birleşirseniz, bu size duygularınızla başa çıkmada yardımcı mı olacak yoksa sizin daha da kötü hissetmenize mi neden olacak?

ZİHİN DUYGUSAL RAHATSIZLIĞIMIZA NASIL KATKI YAPIYOR?

Yargılamada bulunmak, zihnimizin duygusal rahatsızlığımıza katkıda bulunduğu en sık rastlanan yollardan birisidir, ama pek çok başka yol da mevcuttur. Aşağıda, can sıkıcı his-

leri körükleyen ve şiddetlendiren, zihnimizin sıkça sorduğu soruların ve yaptığı yorumların bir listesini bulacaksınız.

'NEDEN BÖYLE HİSSEDİYORUM?'

Bu soru, sizi hislerinizi neyin tetiklediğini saptamak üzere sorunlarınızı bir bir gözden geçirmeye sevk eder. Bu da, doğal olarak daha kötü hissetmenize yol açar, çünkü hayatınızın sadece sorunlardan ibaret olduğu yanılsamasını yaratır. Ayrıca can sıkıcı düşüncelere çok fazla zaman ayırmanıza neden olur. (Peki, bu sürecin size pratik bir faydası olur mu? Hayatınızı güzelleştirmek üzere harekete geçmenize yardımcı olur mu?)

'BUNU HAKETMEK İÇİN NE YAPTIM?'

Bu soru, kendi kendinizi suçlamanıza yol açar. Evrenin sizi neden cezalandırmaya karar verdiğini kestirebilmek için yaptığınız 'kötü' şeyleri yeniden gözden geçirirsiniz. Sonuçta ise, kendinizi değersiz, işe yaramaz, 'kötü' ya da yetersiz hissetmeye başlarsınız. (Peki, yinelersek, bunun size pratik bir faydası olur mu?)

'BENİM SORUNUM NE?'

Bu da, sizi hatalarını, kusurlarınızı ve eksiklerinizi saatler harcayarak deşmeye sevk edecek bir başka müthiş soru. (Peki, sonuçta, genellikle nasıl hissedeceksiniz?)

'BAŞA ÇIKAMIYORUM!'

Bu düşünce çeşitli şekillerde kendini gösterebilir: 'Buna dayanamıyorum', 'Üstesinden gelemiyorum', 'Çok bunaltıcı bir durum', 'Artık buna katlanamayacağım', 'Sinir krizi geçireceğim' vb. Burada zihniniz size başa çıkamayacak kadar

zayıf olduğunuz ve böyle hissetmeye devam ederseniz kötü bir şeyler olacağı hikâyesini yutturmaya çalışıyor. (Peki, bu dikkatinizi vermeye değer, faydalı bir hikâye mi?)

'KEŞKE BÖYLE HİSSEDİYOR OLMASAYDIM!'

Hüsnü kuruntular: zihinlerimizin en sevdiği meşgalelerden birisi. ('Keşke daha fazla kendime güvenim olsaydı.' 'Keşke bu kadar kaygılı hissetmeseydim.') Bu şekilde saatlerimizi kendimizi sorgulayarak, farklı hissediyor olsaydık hayatlarımızın ne kadar da güzel olabileceğini hayal ederek harcayabiliriz. (Peki, bunu yapmak bize hali hazırdaki hayatımızla başa çıkmada yardımcı olur mu?)

Ve liste uzar gider. Şu kadarını söylemek kâfi: Düşünen benliğin, doğrudan kötü hislerimizi şiddetlendirecek ya da bunlara boşuna kafa yorarak bizleri çok fazla zamanımızı ziyan etmeye sevk edecek pek çok yöntemi vardır. O zaman, bundan böyle o sizi bu tip sorular ve yorumlarla ağına düşürmeyi denediği zaman, zihninizi suçüstünde yakalayın ve basitçe bu oyunu oynamayı reddedin. Zamanınızı ziyan etmeye çalıştığı için zihninize teşekkür edin ve bunun yerine faydalı ve anlamlı bir aktiviteye odaklanın. Kendinize şuna benzer bir şeyler söylemenin yardımı olabilir: ' Teşekkürler, Zihnim, ama bugün oynamayacağım.'

YENİDEN MÜCADELE DÜĞMESİNE DÖNELİM

Mücadele düğmesinin nasıl ortaya çıktığını şimdi anlayabiliyorsunuz. Bizlere, rahatsız edici hislerin 'kötü' veya 'tehlikeli' olduğunu, bunlarla başa çıkamayacağımızı, bu hislere

sahip olduğumuz için kusurlu ya da hasarlı olduğumuzu, bunların bizi kontrol altına alacağını ve mahvedeceğini, hayatımızı harap ettiklerini ya da bunların bize bir şekilde zarar vereceğini söylemek suretiyle düşünen benliğimiz, mücadele düğmesini yaratmıştır. Bu hikâyelerle birleşirsek, düğmeye basılır ve rahatsız edici duyguları bir tehdit olarak algılarız. Ve beynimiz tehditlere nasıl tepki verir? *Savaş ya da kaç* tepkisini etkinleştirir ve bu da yeni bir dizi rahatsız edici duygunun oluşmasına yol açar!

Bir benzetme yapacak olursak: farz edelim uzak bir akrabanız kapınızda bitiverdi. Daha önce bu akrabanızla hiç tanışmamışsınız ama onunla ilgili pek çok hikâye işitmişsiniz. Size, onun kötü ve tehlikeli biri olduğu, kimsenin ona tahammül edemediği, sadece zayıf ya da güçsüz insanlarla ilişkilere girdiği ve nihayetinde bu insanları incittiği, onlara zarar verdiği, onları kontrolü altına aldığı ve hayatlarını mahvettiği söylenmiş.

Gerçekten bu hikâyelere inanırsanız, bu akrabanıza karşı tutumunuz nasıl olurdu? Onu evinizde ister miydiniz? Yakınlarınızda *herhangi bir yerde* olmasını ister miydiniz?

Tabii ki hayır. Bir an önce ondan kurtulmak için elinizden geleni yapardınız. Peki ya bu hikâyeler gerçeği yansıtmıyorsa, abartılmışsa? Ya bu akrabanız aslında iyi biriyse ama kötü niyetli bir dedikodunun kurbanı olmuşsa?

Gerçeği anlamanın tek yolu, tüm bu dedikodu ve iftiraları bir kenara koyup onunla biraz zaman geçirmek ve o kişiyi bizzat tecrübe etmek olacaktır. Muhtemelen şimdiye dek, benzer bir şeyi siz de yaşamışsınızdır. Belki okulda ya da işyerinde hakkında çok kötü şeyler duyduğunuz birisi vardı. Son-

ra o kişiyle biraz zaman geçirdiniz ve hiç de anlatıldığı kadar kötü biri olmadığını keşfettiniz.

Tam tersini de yaşamış olabilirsiniz. Birisi hakkında harika hikâyeler duymuşsunuzdur ve nihayet onu tanıdığınızda, öyle abartıldığı kadar iyi olmadığını keşfetmişsinizdir. Her iki durumda da, hisse aynıdır: doğrudan kendi tecrübeniz, size anlatılan tüm hikâyelerden daha güvenilirdir.

Aynısı, can sıkıcı duygularla başa çıkmayı öğrenmede de geçerlidir; yapmanız gereken, düşünen benliğinizin hikâyelerine gözü kapalı inanmak değil, bunları doğrudan tecrübe etmek, gözlemleyen benliğiniz vasıtasıyla bunlarla doğrudan temas kurmaktır. Bunu yaptığınız zaman, bu hislerin hiç de düşündüğünüz kadar 'kötü' olmadığını görecek ve bunların size zarar vermesinin ya da sizi alt etmesinin mümkün olmadığını anlayacaksınız.

Bu süreçte size yardımı olacak şey daha fazla ayrışma alıştırması yapmak. Bu yüzden kendinizi faydasız yargılamalara kaptırmış halde bulduğunuz her an aşağıdaki yöntemleri günde birkaç kez uygulamalısınız. (Ve her zamanki gibi, çok büyük beklentilere kapılmayın: sadece bunları deneyin ve ne olduğunu görün.) '..... kötüdür' diye bir düşünce aklınıza geliyorsa, basitçe '.....nin kötü olduğu yargılamasında bulunuyorum' tespitinde bulunun. Başka bir seçenek de, işe yaramaz bir yargılamayı fark ederseniz, bunun varlığını kabul etmek ve sessizce 'yargılıyorum...' diyerek bunu tespit etmek.

Bazen insanlara duygularının onları incitemeyeceğini söylediğim zaman, kronik öfke ve depresyonun bedensel sağlığımız üzerindeki olumsuz etkilerini gösteren araştırmalara atıf yapıyorlar. Ancak buradaki anahtar kelime 'kronik', uzun zamandır süregelen anlamına gelir. Acı veren duygular yal-

nızca onlarla mücadele ederseniz kronik hale gelirler. Mücadele etmeyi bıraktığınızda, bu duygular özgürce hareket edebilir hale gelir ve (her zaman olmasa da) genelde de oldukça hızlı bir şekilde bunu yaparlar. Duygularınıza varlıklarını kabul etme ile tepki verdiğiniz zaman, kronikleşmezler ve bu yüzden size zarar veremezler. Kabul etme, mücadelenin yarattığı kısır döngüyü kırar ve zamanınızı ve enerjinizi hayatınızı güzelleştirecek eylemler için ayırmanız için size özgür kalma imkânı verir.

Bilin bakalım sırada ne var? Sonraki bölümde bunu nasıl yapabileceğinizi öğreneceksiniz.

13. BÖLÜM

CANAVARLARI ALT EDİN

Hayatta en çok sevdiğiniz iki insanı aniden kaybetseniz, ne hissederdiniz? Hayal etmesi güç, değil mi? Böyle şeyleri *düşünmek* bile insanı epeyce rahatsız ediyor.

Daha önce Donna'dan bahsetmiştim. Kocası ve tek çocuğunu bir trafik kazasında kaybetmişti. Pek çoğumuz, onun çektiği acıyı hayal bile edemeyiz ama bu acı hissinden kaçınmasını elbette anlayabiliriz. Kazadan altı ay sonra beni görmeye geldiğinde, Donna bu acıdan kaçınmak için mümkün olan her yolu denemişti. Buna her gün iki şişe şarap içmek ve bol miktarda Valium[4] almak da dâhildi. Ama çektiği acı gitgide artmıştı. Hissettiği 'doğal rahatsızlık' (kayıp ve kedere bağlı gelişen doğal acı) bol miktarda 'yapay rahatsızlık'la (alkol ve ilaç kullanımına bağlı gelişen ilave sıkıntılarla) katmerlenmişti. 'Yer açma' becerisini öğrenmesinin, bu travmayı atlatmasında büyük payı oldu.

'Yer açma' terimi nereden geliyor? Kötü hissettiğimizi anlatırken sıkça kullandığımız bazı kelimeleri düşünün: 'gergin-

---

[4] İçeriğinde diazepam olan kaygı giderici bir ilaç. Benzodiazepinler denilen kaygı giderici ilaç ailesinin en eski üyesidir. Kaygı giderme dışında uyku verici, kas gevşetici ve epilepsi nöbetlerini geçirici etkileri de vardır.(e.n)

lik', 'stres', 'zorlanma' gibi. Sözlükte bu kelimelere baktığınızda, tümünün birbiriyle ilişkili olduğunu görürsünüz:

- Gerginlik; gerilme, gerilerek zorlanma hali
- Stres; zorlanma ya da baskıya maruz bırakma
- Zorlanma; makul bir noktanın ya da sınırın ötesinde gerilme

Tüm bu kelimeler hislerimizin bize büyük geldiğini ima eder: hislerimiz bizi parçalara ayırmakta ve sınırlarımızın ötesinde zorlamaktadır. Bu terimleri 'yer açma' ile karşılaştırın: boyut, alan, büyüklük ve hacim olarak artma, yayılma, açılma, gelişme.

Esasen, yer açma; hislerimize içinde durabilecekleri bir alan açma anlamına gelir. Can sıkıcı hislere yeterince yer açarsak, artık bizi gerip zorlayamazlar. Genellikle can sıkıcı duygular hissettiğimizde 'geriliriz'; yani kaslarımız kasılır ve gerilir. Bu hisleri sıkarak, büsbütün kaba kuvvetle vücudumuzdan dışarı atmaya çalışıyormuşçasına...

Yer açma ile bunun tam tersini amaçlıyoruz. Kendimizi sıkıştırmıyor aksine açılıyoruz. Gerilimi artırmıyor, aksine kendimizi gevşetiyoruz. Büzüşmek yerine genişliyoruz.

Bunların yanı sıra sıkça 'baskı altında' olduğumuzdan dem vururuz. 'Soluklanacak bir alan'a olan ihtiyacımızdan söz ederiz. Konu duygularımız olduğunda da aynısı geçerlidir: 'Baskı'nın arttığını hissedersek, buna yer açmaya ihtiyacımız vardır. Duygularımızla kavga etmek ya da duygularımızdan kaçmak bunlara alan yaratmaz. Yer açma ile bunu yapabiliriz.

'Geniş okyanuslar' ya da 'geniş bir gökyüzü' gibi kelimeleri duyduğumuzda aklımıza ne gelir? Çoğu insan geniş ve açık bir alan hayal eder. Yer açma ile hedeflediğimiz de budur:

kendimizi hislerimize açmak ve bu hisler için bolca yer açmak. Böylece baskıyı azaltacağız, gerilimi hafifleteceğiz ve bu hislere hareket alanı yaratacağız. Kimi zaman çok hızlı hareket edecekler; kimi zaman daha yavaş. Ama biz onlara yer açtıkça, hareket edebilecekler. Daha önemlisi, yer açmak, enerjimizi işe yaramaz mücadelelerle harcamak yerine daha iyi bir hayat kurmaya ayırabilmemizi sağlayacak.

'Bir dakika dur bakalım,' diyebilirsiniz, 'bu duygulara yer açarsam, bana aman vermezler- kontrolü kaybederim!'

Sık karşılaşılmasına rağmen, bu kaygı gerçeğe dayanmamaktadır. Unutmayın ACT, kaygıdan depresyona, bağımlılığa hatta şizofreniye kadar bir dizi psikolojik problemin çözümünde etkili olmuştur. O yüzden düşünen benliğiniz size korkutucu hikâyeler anlatıyorsa... Ona teşekkür edip geçin.

İKİ BENLİĞE YENİDEN BİR BAKIŞ

Yer açma süreci, esas olarak düşünen benliği değil, gözlemleyen benliği içermektedir, o yüzden ikisi arasındaki farklı yeniden hatırlayalım.

Düşünen benlik kelimenin en geniş anlamıyla düşünme işlevinden sorumludur; tüm düşüncelerimizi, yargılarımızı, görüntülerimizi, fantezilerimi ve anılarımızı o üretir ve genelde 'zihin' olarak adlandırılır.

Gözlemleyen benlik farkındalık, dikkat ve odaklanmadan sorumludur; düşünceleri, görüntüleri, anıları vb. gözlemleyebilir ama bunları üretemez ve günlük dilde buna karşılık gelen bir sözcük yoktur. İngilizcede buna en iyi karşılık gelen sözcük 'awareness' (farkındalık) tır.

Aşağıdaki alıştırma, bu iki farklı parçanızı ayırt etmede size yardımcı olacak ve 'bedensel farkındalık' (yer açmaya iliş-

kin önemli unsurlardan biri) diye tanımlanan şeyin ne anlama geldiği hususunda size bir fikir verecek.

BEDENSEL FARKINDALIK

Okumayı sürdürerek, aşağıdakilerin farkına varın:

- Ayaklarınız nerede?
- Bacaklarınız hangi konumda?
- Omurganızın pozisyonu ne? Öne doğru mu eğiliyor, geriye doğru mu? Hangi noktadan bükülüyor?
- Nasıl nefes alıyorsunuz, sığ mı derin mi? Hızlı hızlı mı yavaşça mı?
- Nefes alırken, karnınız içe doğru mu dışa doğru mu hareket ediyor?
- Sırtınız bir yere yaslanıyor mu? Eğer öyleyse, yaslandığınız yüzeyle sırtınızın temas ettiği bölgeye dikkat edin.
- Bölgenin nasıl bir şekli var?
- Kollarınız nasıl duruyor?
- Boyun ve omuzlarınızda ne hissediyorsunuz? Gerilme ya da rahatsızlık var mı?
- Vücut sıcaklığınız ne? Sıcak mı, soğuk mu, rahat mısınız?
- Vücudunuzun hangi bölümünde sıcaklık hissediyorsunuz, hangi bölümünde soğukluk var?
- Teninizde hava akımı hissediyor musunuz?

- Ağzınızın içinde nasıl bir his var: nemli mi, kuru mu, sıcak mı, soğuk mu? Diliniz nerede duruyor? Dişlerinize değiyor mu?
- Şimdi yirmi saniye ayırıp tepeden tırnağa vücudunuzu tarayın ve herhangi bir noktada sertlik, gerilim, acı ya da rahatsızlık hissedip hissetmediğinizi kontrol edin.
- Bir yirmi saniye daha ayırıp vücudunuzu baştan aşağı tarayın ve hoş ya da rahatlatıcı bedensel hislerinizi not edin.
- Konumunuzu değiştirmek için- bacağınızı, kolunuzu ya da sadece bir parmağınızı oynatmak gibi- bir dürtü hissediyor musunuz? Eğer hissediyorsanız bu dürtüyü fark edin ama hemen harekete geçmeyin; yalnızca vücudunuzun hangi bölümünü hareket ettirmek istediğinizin farkına varın. Sonra bu bölümü hareket ettirin ve bunun size ne hissettirdiğini not edin.
- Yemek yemek, uyumak, dinlenmek, bir şey içmek, kaşımak, uzanmak ya da bu bölümü geçip bir an önce sadede gelmek gibi herhangi bir dürtü hissediyor musunuz?

Umuyorum ki, bu alıştırma esnasında bedensel farkındalığın bedeniniz hakkında düşünmekten çok farklı olduğunu tecrübe ettiniz. Alıştırmayı yaparken aklınıza gelen düşünceler, düşünen benliğinizden kaynaklandı. Bedensel farkındalık –farklı bedensel hisleri, dürtüleri, hareketleri ve konumları fark etmek- ise gözlemleyen benliğinizden kaynaklandı.

Bu ayrımı tecrübe etmediyseniz, yukarıdaki alıştırmayı tekrarlayın. Düşünen benliğiniz durmak bilmeden konuşur-

ken, gözlemleyen benliğin sadece vücudunuza dikkat kesildiğini fark edin. Düşünen benliğinizin sustuğu ve gözlemleyen benliğinizin dikkati başka yere kaymadan gözlemleyebildiği kısa sürelerin (bir saniyeden kısa süren) de olduğunun farkına varın.

Bu ayrımı tecrübe ettikten sonra, sıra bir sonraki aşamaya geldi...

YER AÇMA

Yer açma egzersizleri yaparken -bize yardımı olmayan yorumlarına aldırmamak için- düşünen benliği kenara koymamız ve gözlemleyen benlik aracılığıyla duygularımızla bağlantı kurmamız gerekiyor. Bu bizim duygularımızı doğrudan tecrübe etmemize imkân verecek, onları düşünen benliğimizin yorumladığı haliyle değil, gerçekte oldukları haliyle görmüş olacağız. Düşünen benliğe göre, 'olumsuz' duygular devasa ve tehlikeli canavarlar ama gözlemleyen benlik bunların esas halini ortaya çıkarıyor: nispeten küçük ve zararsızlar.

Dolayısıyla, yer açma egzersizleri yaparken hedefimiz duygularımız hakkında düşünmek değil, onları *gözlemlemektir*. Ancak şöyle bir sorun var: düşünen benlik asla susmuyor! (En azından, arada bir, birkaç saniyeden fazla susmaz) Bu da demek oluyor ki siz yer açma alıştırmaları yaparken, sürekli dikkatinizi dağıtmaya çalışacak. Duygularınız hakkında yargılarda bulunabilir ya da bunları analiz etmeye çalışabilir, duygularınıza ilişkin korkutucu hikâyeler anlatabilir, onlarla başa çıkamadığınızı iddia edebilir ya da tüm bunların çok zor olduğunda ısrar edebilir. Şöyle de diyebilir, 'Bu alıştırmaları yapmakla hiç uğraşma; bunları okusan da yeterli olacaktır.' Hatta büyük ihtimalle yapmayacağını bilmesine rağmen 'bu alıştırmaları sonra yapmanı' da önerebilir.

Ancak bunların hiç biri sorun teşkil etmek zorunda değil. Bu düşüncelerin orada olmasına izin verin ve bunları kendi haline bırakın. Bunların varlığını fark edin ama bunlara odaklanmayın. Bunlara evinizin önünden geçen arabalarmış gibi muamele edin: orada olduklarını biliyorsunuz ama her araba geçtiğinde pencereden bakmak zorunda değilsiniz. Eğer bir düşünce sizi alıkoyarsa (tıpkı bir lastik cayırtısının dikkatinizi dağıtabileceği gibi) bunu fark eder etmez, dikkatinizi yavaşça yapmakta olduğunuz şeye yeniden verin.

Bu yaklaşım, temelde 7.bölümde, *On Derin Nefes yöntemiyle* öğrendiğiniz ayrışma becerisinin aynısı. O alıştırmayı düzenli olarak yapmıyor idiyseniz eğer, *lütfen* şimdi başlayın! Talimatları okuyun ve bir deneme yapın. Sonra bu alıştırmayı beş gün boyunca günde en az on kere yapın, *ondan sonra* okumaya devam edin. Unutmayın, bu kitabı 'bir an önce bitirmek' için bir acelemiz yok. Bunu bir tatilmiş gibi düşünün: tüm görülecek yerleri bir güne sıkıştırmak yerine, zamana yayarsanız daha çok faydalanacaksınız.

Yer açma alıştırması yaparken, düşüncelerin arka planda gidip gelmesine izin verin ve dikkatinizi duygularınıza odaklayın. Unutmayın:

- Bir duygu özünde vücuttaki bir dizi fiziksel değişimdir.
- Biz bu değişimleri ilk olarak bedensel duyumlar olarak fark ederiz.

Yer açma, vücudumuzda ne hissettiğimizi fark etmekle(bedensel farkındalık) ve bu hislerin tam olarak vücudumuzda nerede yerleştiğini gözlemekle başlar; sonrasında bu hislerin daha detaylı olarak incelenmesi aşamasına geçilir. Bu aşağıda anlatıldığı üzere, üç temel adımın ilkidir.

YER AÇMANIN ÜÇ ADIMI

Yer açmanın üç temel adımı: hislerinizi gözlemleyin, içlerine doğru nefes alın, onları kendi haline bırakın, gelsinler ve gitsinler. Kulağa basit geliyor değil mi? Çünkü zaten öyle. Ayrıca çaba da gerektirmiyor. Ancak bu kolay olduğu anlamına gelmiyor! Bataklık senaryosunu hatırlıyor musunuz? Sırt üstü yatıp bataklık yüzeyinde yüzmek basit ve çaba gerektirmiyor ama hiç de kolay değil. Neden? Çünkü vücudunuzun tüm içgüdüleri *mücadele etmenizi* söylüyor. Ama endişelenmeyin. Haftada birkaç kere bataklığa düşseniz, sırt üstü yatıp yüzme konusunda kısa sürede uzmanlaşırdınız. Bunun aynısı yer açma için de geçerli: ne kadar çok alıştırma yaparsanız, o kadar kolaylaşacak.

O zaman bu adımlara biraz daha detaylı olarak bakalım ve sonra alıştırma zamanı. Canınızı sıkan herhangi bir duyguyla cebelleşmeye başlarsanız, aşağıdaki üç adımı takip edin:

1.ADIM: GÖZLEMLE

'Gözlemlemek'; farkındalığınızı vücudunuzdaki hislere odaklamak anlamına geliyor. Birkaç saniyenizi ayırıp kendinizi baştan aşağı tarayın. Nerenizde, ne hissettiğinizi fark edin. Bunu yaparken olasılıkla birkaç tane rahatsız edici hissin farkına varacaksınız. Sizi en çok rahatsız edene odaklanın. Bu boğazınızda bir şişkinlik olabilir, midenizde bir düğümlenme olabilir, göğsünüzdeki bir sıkışma ya da gözlerinizde yaşarma gibi bir his olabilir. (Tüm vücudunuzda rahatsızlık hissi varsa, sizi en çok rahatsız eden bölgeyi seçin.) Dikkatinizi bu hisse verin. İlgi çekici yeni bir varlığı keşfetmiş bir bilim adamı gibi, merakla bu hissi gözlemleyin. Dikkatli bir şekilde gözlemleyin. Nerede başlayıp nerede bittiğini fark edin. Bu hissin etrafında bir çizgi çekseydiniz, neye benzerdi? Vücu-

dunuzun yüzeyinde mi, içinde mi? Vücudunuzun ne kadar içine nüfuz ediyor? En yoğun olarak nerede hissediliyor? En az hissedildiği yer neresi? Merkezi ile kenarlar arasında nasıl bir fark var? İçinde nabız gibi atma veya titreşme var mı? Hafif mi ağır mı? Sabit mi hareketli mi? Sıcak mı soğuk mu?

2.ADIM: NEFES VER

'Nefes vermek'; fazladan bir yer açarmış gibi, bu hissin içine ve çevresine nefes vermek anlamına geliyor. Birkaç derin nefesle başlayın -ne kadar yavaş o kadar iyi- ve nefes almadan önce ciğerlerinizi tamamen boşalttığınızdan emin olun. Yavaş ve derin nefes almak önemli çünkü bu sayede vücudunuzdaki gerginlik seviyesi azalacak. Duygularınızdan kurtulmanızı sağlamayacak ama içinizde bir sükûnet merkezi oluşturacak. Duygusal bir fırtınanın ortasındaki bir gemi çapasıymış gibi düşünün; çapa fırtınayı ortadan kaldırmayacak ama fırtına geçene kadar sizi sağlama alacak. Yavaşça ve derin derin nefes alın ve nefesinizi doğrudan bu hissin içine verdiğinizi hayal edin. Vücudunuzun içinde fazladan yer oluşturuyormuş gibi, nefesinizin onun içine ve çevresine aktığını hissedin. Bu hissin çevresini gevşetin. Ona 'hareket edecek bir yer açın'.

3.ADIM: İZİN VER

'İzin vermek'; sevmeseniz de, istemeseniz de bu hissin orada olmasına izin vermek anlamına geliyor. Bir başka deyişle, 'varsın, bu his olsun.' Zihniniz olan bitenle ilgili yorum yapmaya başladığı zaman, sadece 'Teşekkürler, Zihnim!' deyin ve gözlemlemeye devam edin. Tabii ki bunu yapmak size zor gelebilir. Bu hisle mücadele etmek ya da onu defetmek için kuvvetli bir dürtü hissedebilirsiniz. Eğer durum buysa, yalnızca bu dürtüyü, ona kendinizi kaptırmadan kabul edin. ('Kabul etmek' burada, başınızı tanıma anlamında sallamak

gibi düşünülebilir: 'İşte oradasın; seni görüyorum.') Dürtüyü kabul edince, dikkatinizi yeniden hissin kendisine verin. Bu histen kurtulmaya veya onu değiştirmeye çalışmayın. Kendi kendine değişirse, ne âlâ. Değişmezse de sorun değil. Amacımız bu hissi değiştirmek veya ondan kurtulmak değil. Amacımız onunla barışmak; sevmesek de istemesek de bu hissin orada olmasına izin vermek.

Bu hissinizle mücadele etmeyi tamamen bırakmadan önce, ona birkaç saniye ila birkaç dakika boyunca odaklanmanız gerekebilir. Sabırlı olun; ne kadar zamana ihtiyacınız varsa o kadar bekleyin. Değerli bir beceri ediniyorsunuz. Bunu yaptıktan sonra, vücudunuzu tekrar tarayın ve sizi rahatsız eden başka bir hissin olup olmadığını görün. Eğer varsa, bu his için de aynı prosedürü uygulayın. Bunu gerektikçe, istediğiniz sayıda farklı his için uygulayabilirsiniz. Artık duygularınızla mücadele etmediğinizi fark edene dek devam edin. Bu yöntemi uyguladıkça, iki şeyden birisi olacak: duygularınız ya değişecek ya da değişmeyecek. Her iki durumunda bir önemi yok çünkü bu yöntemin amacı duygularınızı değiştirmek değil, onları kabul edebilmek.

DONNA İLE BİR SEANS

Yer açmanın nasıl uygulandığı hakkında size bir fikir vermesi açısından, Donna ile gerçekleştirdiğim bir seansın dökümünü vereceğim. Bu döküm dördüncü seansımızdan, o zamana dek Donna ayrışma yöntemleri konusunda bayağı bir beceri kazanmıştı. Seans başlarken, Donna gözü yaşlı halde karşımda oturuyordu.

Russ: Çok üzgün görünüyorsun. Şu anda ne hissediyorsun?

Donna: Üzüntü. *(Sessizce ağlıyor.)*

Russ: *(Başını sallıyor.)* Başka bir şey?

Donna: Korku.

Russ: Neden korkuyorsun?

Donna: Artık dayanamıyorum.

Russ: Yani aklına artık dayanamayacağın düşüncesi geliyor.

Donna: Evet.

Russ: O zaman zihnine bu düşünce için teşekkür et. *(Donna gözyaşları arasından gülümsüyor.)* Zihninin şu anda sana söylediği başka bir şey var mı?

Donna: Darmadağın olacağım.

Russ: Zihnin sana pek de güvenmiyor, değil mi?

Donna: Genelde güvenmiyor.

Russ: Tamam. Değerli katkıları için ona tekrar teşekkür edelim. *(Donna yeniden gülümsüyor.)*

Şimdi, şu daha önce bahsettiğim mücadele düğmesini hatırladın mı? Hani düğme açıkken duygularını şiddetlendirip onları berbat bir karmaşa haline getiriyordu?

Donna: Evet.

Russ: Peki, şimdi yapacağımız şey bu düğmeyi kapatmak. Senden duygularınla mücadele etmeden onları tam olarak yaşantılamanı isteyeceğim.

Donna: Bunu yapamam.

Russ: Tabii ki zihnin sana bunu yapamayacağını söyleyecek. Ona tekrar teşekkür edip bir deneme yapalım. *(Donna*

derince iç çekip başını sallıyor.) Tamam. Şimdi senden vücudunu tepeden tırnağa tarayıp hissettiğin fiziksel duyumların farkına varmanı istiyorum. Ve bunu yaparken çok yavaş ve derin derin birkaç kez nefes al.

Donna: Tamam. *(Gözlerini kapatıp yavaşça birkaç kez derin nefes alıyor.)*

Russ: Ne farkettin?

Donna: Burada boğazımda büyük bir yumru var.

Russ: Başka bir şey?

Donna: Burada bir baskı var. *(Göğsüne bir elini koyuyor.)* Ağır bir nesne gibi.

Russ: Tamam. Başka?

Donna: Midemde bulantı hissi var.

Russ: Bu hislerden hangisi seni en çok rahatsız ediyor?

Donna: Göğsümdeki!

Russ: Anlaşıldı. Şimdi senden bu hisse odaklanmanı ve daha önce hayatında böyle bir şey görmemiş bir bilim kadınıymışçasına bu hissi gözlemlemeni istiyorum. Yavaşça nefes alıp ver ve gözlemle.

Donna: Tamam. *(Yirmi saniyelik sessizlik.)*

Russ: Şimdi bu hissi dikkatlice incele; onun hakkında mümkün olduğunca çok şey öğrenmeye çalış. Nerede başlayıp nerede bitiyor? Kenarları nerede? Dışına bir çizgi çekseydin, nasıl bir şekli olurdu?

Donna: Göğsümün orta yerinde, bir daire gibi.

Russ: İçine doğru ne kadar derine iniyor?

Donna: Tam merkezden içeri doğru.

Russ: Yani daha çok bir küre ya da silindiri mi andırıyor?

Donna: Kayaya benziyor.

Russ: Anlaşıldı. Şekli kayaya benziyor. Ağır mı peki?

Donna: Çok!

Russ: Sıcak mı?

Donna: Soğuk.

Russ: Hareketli mi, sabit mi?

Donna: Sabit.

Russ: İçinde bir titreşim, nabız var mı?

Donna: Biraz karıncalanıyor.

Russ: Tamam. Göğsünün tam orta yerindeki soğuk, ağır ve karıncalanan bir kaya gibi. Şimdi senden onun içine doğru nefes vermeni istiyorum. Nefesinin bu hissin içine ve etrafına aktığını hayal et.

Donna: Tamam. *(Başıyla onaylayıp uzun ve derin bir nefes alıyor.)*

Russ: Ve bunu yaparken sen de sanki genişliyormuşsun gibi hayal et. Kendini açıyorsun ve bu duyguya bir yer veriyorsun.

Donna: Bunu yapmak istemiyorum. Ben bu duygudan kurtulmak istiyorum.

Russ: Tamam. Bu duygudan kurtulma dürtünü onayla ve onu gözlemleyip içine nefesini vermeye devam et. Senden bu duygudan hoşlanmanı, onu istemeni ya da herhangi bir şekil-

de onaylamanı istemiyorum. Sadece bu duyguyla dövüşmeden orada olmasına izin verip veremediğini gör.

Donna: Yapamıyorum. Çok zor.

Russ: Bu düşünce için zihnine teşekkür et ve gözlemlemeye geri dön. Unutma, bu his hakkında düşünmeni değil, onu gözlemlemeni istiyorum. Altı aydır bu hisle birlikte yaşıyorsun. Bir süre daha devam etmek seni incitmez.

Donna: Tamam, deneyeceğim. *(Yeniden uzun ve derin bir nefes alıyor. Sonra 30 saniyelik bir sessizlik.)*

Russ: Şimdi bu hissi gözlemlerken içine soluk ver. Düşüncelerini kendi hallerine bırak, gelsinler ve gitsinler. Bu hisle kal. Onu defetmeye çalışmaktan vazgeç. Ona bir yer aç. Ondan hoşlanmak zorunda değilsin, sadece onunla mücadele etmeyi bırak.

Donna: Tamam. *(Otuz saniye sessizlik)*

Russ: Bahsettiğim şeyin nasıl bir şey olduğunu fark edebildin mi? Bu hisle mücadele etmeksizin orada olmasına izin vermenin?

Donna: Evet.

Russ: Nasıl bir şey peki?

Donna: Huzur verici. *(Gülümsüyor.)*

Russ: Huzur verici mi?

Donna: Evet. Tuhaf bir durum. Sanki.. bilmiyorum...sakinleştiriyor.

Russ: Göğsündeki kaya yerinde duruyor mu?

Donna: Evet.

Russ: Ama onunla dövüşmüyorsun?

Donna: Hayır.

Russ: Yani acı yine var ama şimdi mücadele düğmesi kapalı mı?

Donna: Evet.

Russ: Ve bu huzur verici?

Donna: Evet. Tuhaf. Sanki yine canımı acıtıyor...ama...bilmiyorum...sanki artık ondan korkmuyorum.

Russ: Bu ilginç değil mi? Zihnin sana bununla başa çıkamayacağını; darmadağın olacağını; bunun dayanılmaz olduğunu söylüyor. Ama doğrudan tecrübe ettin ki buna yer açabiliyorsun. Hangisine inanacaksın: zihnine mi tecrübe ettiğin duruma mı?

Donna: Tecrübeme inanacağım. *(Gülümsüyor)*

Russ: Bunu duyduğuma sevindim.

Donna: Ama iyi hissettirmiyor.

Russ: Eminim öyledir. Nasıl iyi hissettirsin ki? Yaşadığın acıyı sadece hayal edebilirim. Ama bu acının bir anlamı var, değil mi?

Donna: Ne demek istiyorsun?

Russ: Ailene büyük bir sevgi beslemeseydin bu hissettiklerini hissetmeyecektin. Hissettiğin üzüntü, sevginle doğrudan bağlantılı. Biri olmadan diğerine sahip olamazsın. Şimdi, farz edelim sana bir seçme şansı veriyorum. *(Russ, Donna'nın birini seçmesi için iki elini uzatıyor.)* Sol elimi seçersen, hayatındaki insanlarla sevgi dolu ve anlamlı ilişkiler kurabileceksin ve bu ilişkiler sona erdiğinde üzüntü, kayıp hissi ve keder de

hissedeceksin. Sağ elimi seçtiğin takdirde, bu üzüntü ve kayıp hissini asla hissetmeyeceksin ama sevgi dolu ve anlamlı ilişkilerden de vazgeçmiş olacaksın. Hangi elimi seçiyorsun?

Donna: Şunu. *(Sol eli seçiyor; hem sevgiyi hem üzüntüyü.)*

Russ: Emin misin? *(Donna başıyla onaylıyor.)* Güzel. Çünkü bu üzüntü acı vermesine rağmen senin önemli bir parçan. Bu üzüntü doğrudan sevebilme yeteneğinle bağlantılı.

Donna: Bunu hiç böyle düşünmemiştim.

Russ: Peki soru öyleyse şu, bu duyguya sende bir yer açmak istiyor musun? Ondan kaçmadan, bu üzüntünün orada olmasına izin verir misin?

Donna: Daha önce vermezdim ama şimdi... veririm.

Russ: Emin misin?

Donna: Evet. *(Gülümsüyor.)* Eminim.

Tabii, bu bölüm Donna için sürecin sonu anlamında değildi. Ama onun için değerli bir öğrenme deneyimi olmuştu. Duygularıyla baş etmede onun için çok farklı bir yaklaşımın başlangıcı olmuştu: direnme ya da kaçınma yerine bunları kabul etme.

ŞİMDİ SIRA SİZDE!

Nihayet bu bölümün pratik kısmına geldik. Yer açma egzersizleri yapmak için, başa çıkmanız gereken kimi rahatsız edici duyguların olması gerekiyor. Şu anda sizin için sorun teşkil eden, sizi kaygılandıran, rahatsız eden ya da strese sokan bir şeyi -bu kitabı elinize almanıza neden olacak türden

bir sorunu- aklınıza getirin. Böyle bir sorun aklınıza geldikten sonra, kendinizi rahatsız hissedene dek bu soruna odaklanın.

"Ne münasebet!" diye feryat ediyorsunuz muhtemelen. "Delirdin mi sen? Ben öyle bir rahatsızlık hissetmek istemiyorum!"

Eh, aramıza hoş geldiniz. Rahatsızlık hissetmek *isteyen* kimseyi tanımadım. Buradaki vurgu, bunu hissetmeye *gönüllü* olmak. Bir şeyi *istemek* ondan *hoşlandığınız* anlamına gelir. *Gönüllü olmak* ise yalnızca onun bulunmasına *izin verdiğiniz* anlamına gelir.

Neden gönüllü olalım? Çünkü yaşamınız boyunca rahatsız edici duygular ortaya çıkacaktır. Eğer bunlardan kaçınmaya çalışmayı sürdürürseniz, 'yapay rahatsızlık' üretmiş olacaksınız. Duygularınıza yer açıp *gönüllülükle* bunları hissederek (bu duyguları istemeseniz bile), duygularınızla ilişkinizi dönüştürmüş olacaksınız. Sizin için daha az tehditkar hale gelecekler ve sizin üzerinizdeki etkileri azalmış olacak. Zamanınızı, enerji ve dikkatinizi daha az işgal edecekler.

Canavarlarımızdan kaçındıkça, onlara bakmamaya çalıştıkça, gözümüze daha büyük ve korkutucu görünürler. Gözümüzün ucuyla gördüğümüz belli belirsiz tehditkar suretler, net olarak gördüğümüz şeylerden daha korkutucudur. Korku filmlerinde bu yüzden canavarı karanlık bir yerde pusuya yatmış olarak gösterirler; canavarı gün ışığında göz önüne çıkarsalar, o kadar da korkutucu olamazdı.

' Peki tüm bunlar biraz mazoşistlik[5] olmuyor mu?' diye sorabilirsiniz.

---

[5] Mazoşizm: Kendi kendine eziyet etme. Psikanalitik kuramın ortaya attığı veya geliştirdiği bir kavram olup bazı psikolojik gereksinimleri karşılamak amacıyla bireyin kendisine zarar verecek ortam veya kişilerle olması anlamında kullanılır.

Sırf acı hissetmek için acı hissediyor olsaydınız evet o zaman bu mazoşistlik olurdu. Bazı terapi türlerinde, insanların görünürde (en azından benim görebildiğim) hiçbir faydası yokken duyguları içinde debelenmeleri teşvik ediliyor. Bu ACT'te söz konusu değildir. Önemli bir amaca hizmet etmedikçe, kendinizi rahatsızlık hissine maruz bırakmanızı savunmuyoruz.

Farz edelim sol ayak bileğinizde hafif bir kireçlenme var ve zaman zaman bileğiniz şişip ağrıyor. Ve farz edin ki doktorunu bacağınızı kesmeyi öneriyor. Bu kadar ufak bir şey için buna razı olmanıza imkan yok, değil mi? Öte yandan farz edelim aynı bacakta kemik kanserine yakalandınız ve bacağın kesilmesi hayatta kalabilmek için tek şansınız. O zaman elbette bunu yaptırırsınız. Bacağınızın kesilmesinin vereceği rahatsızlığı kabul edersiniz çünkü bu daha önemli bir şey uğruna, hayatta kalabilmeniz adına yapılacak!

Duygusal rahatsızlık için de aynısı geçerli. İçinde amaçsızca çırpınmanın hiçbir anlamı yok.

ACT'te rahatsızlığı kabul etmenin tek bir amacı var: hayatınızı anlamlı bir doğrultuda ilerletmeye yardımcı olmak. Böylece yer açma pratiği yapmak üzere rahatsızlığı gündeme getirerek, hayatınızı değiştirmek için değerli bir beceri edinmiş oluyorsunuz.

Bu kadar konuşma yeter! Faydalı bir şeyler yapma zamanı. Yer açma adımları ile ilgili yukarıda verdiğimiz detaylı talimatları okuyun ve önerdiğimiz gibi duygusal rahatsızlık yaratan bir sorunu ele alın. Sonra yer açmanın üç adımını uygulayın: gözlemle, nefes ver ve izin ver. Bu yöntemi uygularken, herhangi bir beklenti içine girmemek önem arz ediyor. Sadece ne olduğunu not edin ve sorun yaşarsanız kaygılanmayın; sonraki bölümde bu sorunları nasıl çözebileceğinizi öğreneceksiniz.

14. BÖLÜM

YER AÇMAYLA İLGİLİ SORUNLARI GİDERMEK

Daha önce de söylediğim gibi: yer açma alıştırmaları basit görünebilir ama hiç de kolay değildir. Ama zaten anlamlı tüm zorluklar öyle değil midir? Çocuk yetiştirmek, formda kalmak, bir ilişki yürütmek, kariyerinizi geliştirmek, bir sanat eseri yaratmak, çevrenizdekilerin sorumluluğunu üstlenmek: tüm bu anlamlı ve zorlu işler, güçlükler barındırır. O zaman yer açma alıştırmaları yapmak neden farklı olsun ki? Her beceride olduğu gibi, başlangıçta yer açma size zor gelebilir ama alıştırma yapmaya devam ettikçe kolaylaşacaktır. Aşağıda yer açma ile ilgili olarak sıklıkla dile getirilen endişelere ve sorunlara cevaplar bulacaksınız.

YER AÇMAYA İLİŞKİN SIKÇA SORULAN SORULAR

S: Hislerime yer açmaya çalıştım ama bu bana çok bunaltıcı geliyor. Ne yapmalıyım?

C: Muhtemelen aynı anda çok şey yapmaya çalışıyorsunuz. Yalnızca tek bir can sıkıcı bedensel hissinizi seçin ve ona odaklanın. Birkaç dakikanızı alsa da, sadece o hissi kabul

tmeyi hedefleyin. Bunu yaptıktan sonra, başka bir duyuma odaklanın.

S: Yalnızca bir duyuma odaklanmak zor geliyor.

C: Evet, başlangıçta bu kimi zaman zor olabilir ama her eceride olduğu gibi, pratik yaptıkça bu da kolaylaşacaktır Bir seferde sadece bir hisse odaklanmaya devam edin. Eğer ikkatiniz başka bir hisse kayıyorsa, bunu fark eder etmez, ilk isse yeniden odaklanın.

S: Düşüncelerim sürekli dikkatimi dağıtıyor.

C: Evet, düşünen benliğin temel özelliği budur. Sürekli larak dikkatinizi dağıtır ve sizi yaşanılmakta olduğunuz şeyden uzaklaştırır. Zihniniz gevezelik etmeye başladığı zaman, adece 'Teşekkürler, zihnim!" deyin veya kendi kendinize düşünüyorum!" deyin ve dikkatinizi usulca hissinize yeniden erin. Dikkatinizin dağıldığını fark ettiğiniz zaman, sizi neyin likoyduğunu (bir hatıra, düşünce, bir görüntü) fark etmek ın bir saniye durun ve sonra yavaşça yeniden hissinize odaklanın. Bunu her yaptığınızda, iki değerli beceriyi öğrenmiş luyorsunuz: ilk olarak, tamamen düşüncelerinize dalıp gittiinizin farkına varmayı (bilişsel birleşme) ve ikinci olarak ikkatiniz dağıldığında onu yeniden odaklayabilmeyi.

S: Bu harikaydı. Can sıkıcı hislerime yer açar açmaz kayoluverdiler Her defasında böyle mi olacak?

C: Hayır, hayır, hayır! Yer açma alıştırmaları yaptığımız aman, can sıkıcı hisler genellikle hızla dağılıp gider. Ancak u –ayrışma yöntemlerinde olduğu gibi- sadece ilave bir kaanımdır, esas hedefimiz bu değildir. Yer açma ile hedeflenen islerinize yer açarak onlarla bir mucadeleye girmeden sadece crübe etmektir. Çoğu zaman bu hisler çabucak hareket edekler ama kımı zaman da etmeyeceklerdir. Bu yüzden, 'kendinizi iyi hissetme' beklentisi içinde olursanız, er ya da geç ayal kırıklığına uğrar ve kendinizi yeniden mücadele döngüi içinde bulursunuz.

S: Hisler ilk önce kayboldu ama sonra yeniden ortaya çık tılar.

C: Rahatsız edici duygular ve hislerin çoğu, tekrar tekra meydana çıkacaktır. Sevdiğiniz bir kimse öldüyse, haftalar y da aylar boyunca üzüntü nöbetleri yaşayabilirsiniz. Kanse veya başka bir ciddi hastalığa yakalandıysanız, korku dalgalar sık sık içinizi kaplayabilir. Ne demişler, "Dalgaları durdura mazsınız ama sörf yapmayı öğrenebilirsiniz."

S: Hislerime yer açtım ama değişmediler.

C: Kimi zaman duygular çabucak değişir, kimi zaman de ğişmez. Hislerinizin sizin planınıza göre değil de ne zaman canları isterse o zaman değişeceğini kabul etmeniz daha uy gunu gibi.

S: Tamam, hislerimi kabul ettim. Şimdi ne olacak?

C: Hislerinizi kabul ettikten sonra, hayatınızın sizin için önemli olan bir yaşam alanını seçin ve değerlerinize doğrultu sunda küçük ama etkili adımlar atın.

S: Neden sürekli eylem ve değerlerden dem vuruyorsu nuz?

C: Eylemler önemli çünkü düşünce ve duygularınızın ak sine, eylemlerinizi doğrudan kontrol edebilirsiniz. Değerleri niz önemli çünkü değerleriniz, duygularınızın sizi yolunuz dan çıkaracağı durumlarda size rehberlik edebilir ve böyl zamanlarda sizi motive edebilir. Çoğu zaman sizi korkuları nızla yüzleşmek zorunda bıraksa da, derinlerdeki değerlerini ze uygun davranmak doğal olarak doyurucu ve tatmin edici dir.

Tatmin, sevinç, sevgi gibi hoşa giden duygular, değerleri niz doğrultusunda yaşamanın getirdiği doğal yan ürünlerdir Ama sadece bu duygular değil. Diğer yan ürünler arasında korku, üzüntü, öfke, hüsran ve hayal kırıklığı gibi rahatsız edici duygular da bulunur. Diğerleri olmaksızın, sadece hoş giden duyguları yaşayamazsınız. Hoşunuza giden, gitmeyen

ıdır tüm duygularınızı kabul etmeyi öğrenmek işte bu yüz-
den önemlidir.

S: Kişisel gelişim yaklaşımlarının çoğunda, kötü hissettiğiniz zamanlarda, sıcak bir banyo yapmak, müzik dinlemek, güzel bir kitap okumak, bir sıcak çikolatanın keyfini çıkarmak, masaj yaptırmak, köpeğinizi gezdirmek, sevdiğiniz bir spor aktivitesinde bulunmak, arkadaşlarla vakit geçirmek vs gibi şeyler yapmanız öneriliyor. Siz bu tür aktivitelerde bulunmamanızı mı tavsiye ediyorsunuz?

C: Bu 2. bölümde cevapladığım bir soruya benzer bir soru. Kötü hissettiğiniz zaman, denenmesi gereken faydalı aktivitelere ilişkin pek çok kaynaktan bol bol iyi tavsiyeler aldığınızdan şüphem yok. Bu aktivitelerin çoğu -eğer bunlara gerçekten değer veriyorsanız yani, bunları size gerçekten anlamlı gelen bir amaç nedeniyle yapıyorsanız- çok tatmin edici de olabilir. Öte yandan eğer bu aktivitelerde bulunmanızın ana amacı nahoş duygulardan uzaklaşmaksa, o zaman bunlar sizin için o kadar da tatminkâr olmayacaktır. Sizi tehdit eden bir şeyden kaçarken hayattan zevk almak zor olacaktır.

Bu nedenle ACT'te, kabul etme her zaman önce gelir. İlk önce duygularınıza yer açarsınız ve onların tam da oldukları gibi olmalarına izin verirsiniz. *Sonra* şu soruyu sorarsınız: 'Şu anda benim için gerçekten *anlamlı* ve önemli olan neyi yapabilirim? Bu, 'Kendimi nasıl daha iyi hissedebilirim?' diye sormaktan çok farklıdır. Gerçekten değer verdiğiniz bir eylemde karar kıldıktan sonra, adım atın ve harekete geçin.

Bu üç adımı, basit bir kısaltma ile akılda tutabilirsiniz:

A= İç dünyanızda yaşadıklarınıza yer Açın.

C= Hayatınızda değer verdiğiniz bir alanı tercih edin.

T= HareketTe geçin.

Elbette, can sıkıcı duyguları tamamen kabul edip kendinizi değer verdiğiniz alanlardaki eylemlerinize verdiğiniz zaman, hoşa giden duygular da ortaya çıkmaya başlayacaktır. Ancak

: Kısa bir süre boyunca duygularımı kabul edebildim sonra yeniden duygularımla cebelleşmeye başladım.

: Bu durum sıkça görülür. Tekrar tekrar kabul etmemiz kebilir. "Kabul etme" kelimesi yanıltıcı olabilir çünkü ğa bır kerelik bir eylemmiş gibi gelebilir. Aslında "kabul e" süregelen bir eylemdir... Devamlı yapılır.

: Iş yerindeyken ya da kendi başıma kalıp *yer açma* egzer- rı yapamayacağım bir durumda iken şiddetli duygulara lırsam ne yapacağım?

: Pratik yaptıkça, *yer açma* hemen gerçekleşebilir hale ge- ktir. Yavaş ve derin bir nefes alıp vücudunuzu taramak ve ettiklerinize yer açmak birkaç saniyenizi alır. Bunu yaptık- sonra, kendinizi hislerinize kaptırmak yerine dikkatinizi ı için hayatınızda anlamlı bir fark yaratacak davranışlara n.

: Yavaş ve derın derin nefes almak elzem midir?

: Hayır, değildir. Ancak çoğu kımse bunun kendilerıne yardımı olduğunu söylüyor. Yalnızca diğer iki adım, göz- eme ve ızın verme, yer açmanın elzem unsurlarıdır.

: Yüzümün kızarması gibı utandırıcı yan etkileri olduğu an, duygularımı nasıl kabul edebilirim?

: Aile hekimıvken. kücük cocukların varalarına dikis at-

Ellerimin titremesinden hoşlanmıyordum ama ellerimi de ontrol edemiyordum. Sinirlerim bozulduğunda ellerim hep unu yapar (bu yuzden bomba imha uzmanı olamadım) O üzden boyle durumlarda, tek mantıklı seçenek bunu kabul tmek. Ebeveynlere, "Bıraz sonra dikiş atmaya başladığımda, llerımın biraz tıtrediğini fark edebılırsınız. Endişelenmenize erek yok. Küçük çocuklara dikiş attığım zaman bu her zaıan oluyor Iyı bır ış çıkarmama engel olmayacaktır" diyorum.

Sonra, dikiş atma işine daldığımda, ellerimın titremesi gıtıde azalırdı (Her zaman değıl ama çoğunlukla. Titremenın evam ettığı nadir durumlarda da, tıtremenın üstesinden elmek onu kabul edince çok daha kolay olurdu)

Şiddetlı duygulara kapıldığımızda, bedenlerımız türlü turı sakarlıklar yapar. Yüzümüz kızarabilir, seğirme ve titreme labilir, terleyebilirız, mıdemizde kramplar olabilir, cınsel işkıde sertleşme kaybolabilır, orgazma bır türlü ulaşamayalırız, hatta bayılabilir ya da kusabiliriz. Bu tur tepkilerin enellikle mücadele düğmesının açık olmasının bır sonucu duğunu aklınızdan çıkarmayın. Duğme açıkken, duygular hısler kuvvetlenmeye başlar (örneğin duyduğumuz kaygı edeniyle de kaygılanırız) ve buna bağlı olarak bedenımızdekı ziksel tepkiler de güçlenır Duğme kapalıyken, duygularımız ıha küçüktür ve daha hızlı değışır, boylece daha hafif fizıksel pkilere neden olur. Bu tepkileri kabul etmek sizin için, onrla mücadele etmekten çok daha ıyı olacaktır. Mucadele tikçe, duygularınız şıddetlenecek ve bedensel tepkilerinız ıha kötu hale gelecek. Ote yandan, bu tepkileri kabul ettımız çoğu zaman, daha ıyıye doğru değışım gösterirler.

İkı aşamalı bır sureçten bahsettığımızı de unutmayın. kaıl etme ve eylem. Bu bedensel tepkileri kabul etmek bırıncı ama. Sonrasında, bunlara ilişkın işe yarar bır şey yapılabılırsa, elbette bunları yapın Etkili bır çare yoksa kabul etmek ı ıyı seçenek olacaktır.

S: Sizin hakkınızda kafamda şüpheler oluşmaya başladı. Heyecanlı ve kaygılı bir tip gibi gelmeye başladınız.

C: ACT'te, 'açık' olmaya büyük önem veriyoruz. ACT terapistleri, aydınlanmış kimseler olduğunu ya da 'aklı başında kimseler' olduklarını iddia etmiyor. İnsan olduğumuzu açık bir şekilde kabul ediyoruz ve bizler de herkes gibi aynı tuzaklara düşüyoruz. Aslına bakarsanız, danışanlarımıza şu tür şeyler söylüyoruz: "Beni idolleştirmenizi, hayatımın tamamen kontrolüm altında olduğunu düşünmenizi istemem. Siz orada kendi dağınıza tırmanıyorsunuz, ben burada kendi dağıma tırmanıyorum. Tepeye ulaşmış ve mola vermiş değilim. Sadece kendi dağımda bulunduğum yerden, sizin dağınız üzerindeki ve sizin göremediğiniz engelleri görebiliyorum. Böylece sizi bunlardan haberdar edebiliyorum ve kim bilir belki size bunların etrafından dolaşabileceğiniz alternatif yollar gösterebilirim."

Yani evet, tamamıyla haklısınız. Hayatımda hatırı sayılır miktarda kaygı yaşıyorum. Ama bugünlerde, genelde bunlarla başa çıkabiliyorum. Örneğin, topluluk önünde konuşurken, çaba göstermeden kaygımı tamamen kabul ediyorum (bu tür duyguları yaşamaya herhangi bir kimseden daha hevesli değilim ama değer verdiğim bir şeyi yapmak adına bu tür duyguları yaşamaya hazırım). Konuşmaya başlamadan hemen önce, kaygı hissim tavan yapıyor. Sonra konuşmaya ısındıkça, şu iki şeyden birisi oluyor: ya kaygım azalıyor ya da azalmıyor. Çoğu zaman oldukça hızlı bir şekilde kaygım azalıyor ama azalmasa bile bu bir sorun teşkil etmiyor çünkü artık bunu tamamen kabul ediyorum.

Geriye dönüp baktığım zaman, kabul etmenin kaygı hissimi çarpıcı bir şekilde azalttığını görebiliyorum. Genç bir doktorken, genellikle kaygılı bir ruh hali içindeydim ve buna bağlı olarak ellerim sık sık terlerdi. Sonra terli ellerim nedeniyle gitgide daha fazla kaygılanmaya başladım ve tahmin edin ne oldu? Doğru bildiniz. Parmaklarımın arasında tere

bağlı kabarcıklı urtiker çıkarana dek bu durum daha da kötüye gitti. Bu aralar ellerim kimi zaman terliyor ama eskisi kadar sık değil, çünkü bu konuda endişelenmiyorum. Hayatımda daha da geriye gidersem, bir tıp öğrencisiyken şiddetli bir sosyal kaygıdan mustaripti̇m ve bunun etkisini azaltmak için çok fazla içki içiyordum. Buna bağlı olarak, sürekli sarhoş olup aptalca ya da ölçüsüz davranışlarda bulunuyordum ve ertesi gün berbat bir içki sersemliği ile uyanıyordum. Şimdilerde yine kimi sosyal durumlarda kaygılı hissediyorum ama artık kabul ettiğim için kaygı hissi kafasına göre gidip geliyor ve kısır bir döngü şeklinde tırmanmıyor. Bunun sonucu olarak, aşırı alkol almanın tatsız yan etkileri olmadan (ki artık çok seyrek içiyorum) sosyal etkinliklerden haz alabiliyorum.

Tabii ki, hala kaygımla baş edemediğim anlar, bu kitapta yazdıklarımın hepsini unuttuğum, boşa endişelenerek evin içinde volta attığım ya da bir kutu çikolatayı aç kurt gibi tüketti̇ğim zamanlar oluyor. Ancak yıllar geçtikçe, bu tip şeyleri gitgide daha az yapıyorum; bunları yaparken kendimi tutup daha etkili bir şeyler yapmaya yöneltmekte gitgide ustalaşıyorum.

Bunların aynısı hiç şuphesiz sizin için de geçerli. Kimi zaman bu yeni becerilerinizi kullanıp meyvelerini alacaksınız. Kimi zaman ise bunları tamamen unutacaksınız. Hayatınız boyunca tekraren, kendinizi duygularınızla mücadele ederken bulacaksınız. Bu kötü haber. İyi haber ise, bunun olduğunun farkına vardığınızda, bu duruma hemen ve çok daha etkin bir şekilde yanıt verebileceksiniz!

S: Bu kabul etme muhabbetinden pek hoşlanmadım. Duygularla başa çıkmanın mutlaka daha kolay yöntemleri vardır.

C: Bu konuda kendi deneyimlerinize güvenmelisiniz. ACT, çok çeşitli terapi veya kişisel gelişim programlarını denemiş danışanlarda özellikle daha iyi netice vermektedir. Çünkü böyle kimseler duyguları kontrol yöntemlerinin uzun

vadede etkili olmadığını birinci elden tecrübe etmişlerdir. Hipnoz, görselleştirme, telkin, olumlu düşünce vb daha popüler yaklaşımları tecrübe edip bunların uzun vadede etkili olmadığını kendi kendinize keşfetmeniz gerekli olabilir. Belki de ancak ondan sonra bu yaklaşımı denemeye tam olarak hazır olacaksınız. Ancak gidip de bunu denemeden önce, 2. bölümde anlattıklarımızı tekrar düşünün. 'Olumsuz' düşünce ve duyguları kontrol etmek için denediğiniz onca yöntemi hatırlayın ve kendinize şunu sorun: Bu yöntemler uzun vadede işe yaradı mı? Sizi arzu ettiğiniz hayata daha çok yaklaştırdı mı?

S: Bu ilkeler tüm duygular için geçerli midir?

C: Evet. Ancak çoğumuzun nötr ya da hoşa giden duygularla ilgili sorunu yoktur. Yalnızca rahatsız edici duygularla cebelleşiriz.

S: Duygularımı bedenimde hissetmiyorum. Duygularımın tümü sadece zihnimin içinde.

C: Kimi zaman, duygularınızı bedeninizde hissetmiyormuşsunuz gibi gelebilir ama bunu herkes hisseder. Bunları kolayca hissedemiyorsanız, bu bedeninizden çok kopuk olduğunuzun bir göstergesidir. Eğer durum buysa, *Bedensel Farkındalık* alıştırmalarını tekrarlayın (bkz. 13. bölüm) Özellikle stresli ya da mutsuz hissettiğiniz zaman, günde iki defa, üç ila dört dakika sürecek şekilde egzersiz yapın. Kısa süre içinde bedeninizde duygularınızın yerini saptayabileceksiniz. Çok yoğun olarak hissettiğimiz belli başlı alanlar vardır. Yaygın

hatsız edici duyguların ortaya çıktığını göreceksiniz. Sonra yer açma yöntemini bunlar üzerinde uygulayabilirsiniz.

S: *Düşünen benlik* yer açma işleminde bize yardımcı olabilir mi?

C: Evet, olabilir. Her ne kadar düşünen benliğiniz sizi normalde mücadele etmeye sevk etse de, hoşa gitmeyen duygularınızı kabul etmede de size yardımcı olabilir. İki şekilde yardımı olabilir: kabul etme için *kendinle konuşma* ve *kabul etme üzerine zihinde canlandırma.*

KABUL ETME İÇİN KENDİNLE KONUŞMA

Bazı kimseler, yer açma pratiği yaparken kendinle konuşmayı faydalı buluyorlar. Şöyle şeyler söylemeyi deneyebilirsiniz:

- 'Bu duygudan hoşlanmıyorum ama ona bir yer verebilirim.'
- 'Bu can sıkıcı bir şey ama bunu kabul edebilirim.'
- '..... duygusuna sahibim.'
- 'Sevmiyorum, istemiyorum, onaylamıyorum ama şimdi ve burada bunu kabul ediyorum.'

Gerçek kabul etme bir düşünme süreci değildir. Gözlemleyen benlikten kaynaklanan açık olma, ilgi gösterme ve anlayışlı olma tavrıdır. Kendi kendinize yukarıdaki örneklerdeki gibi şeyler söylemek gerçekten kabul etmenizi sağlamış olmayacak (tıpkı kendi kendinize 'Mutluyum' demenin sizi gerçekten mutlu biri yapmayacağı gibi). Ancak bu sözler bize sufle'lik yapabilir: bize kabul etmeyi hatırlatır ve kabul etmede bize yol gösterir.

KABUL ETME ÜZERİNE ZİHİNDE CANLANDIRMA

Kabul etme canlandırmaları üç adımlık yer açma yöntemi üzerine bir çeşitlemedir. Zihinde canlandırma konusunda iyi olan kimseler için genellikle faydalı olur Öncellikle vücudunuzu tarayın ve sizi en çok rahatsız eden bedensel hissi seçin. O hissi meraklı bir bilim adamının yapacağı gibi gözlemleyin. Şimdi bu hissi bir nesne olarak zihninizde canlandırın. Nasıl bir şekli ve boyutu var? Katı mı, sıvı mı gaz mı? Saydam mı, opak mı? Rengi nedir? Renk değiştiriyor mu? Sıcaklığı nedir? Hafif mi, ağır mı, ağırlıksız mı? Yüzeyi nasıl bir dokunma hissi yaratıyor: pürüzlü mü, düz mü, ıslak mı, kuru mu, yapışkan mı, dikenli mi, sıcak mı, soğuk mu? Bir ses çıkarıyor mu? İçinde bir titreşim, nabız ya da hareket var mı? Konumu sabit mi değişiyor mu?

Yavaşça ve derin birkaç nefes alın. Bu nesnenin içine ve etrafına nefes verin. Bu nesneye bir yer açın. Bu nesnenin orada olmasına, tam bulunduğu yerde kalmasına izin verin. Onu uzaklaştırmaya çalışmaktan vazgeçin. Ondan hoşlanmak zorunda değilsiniz; sadece kendi haline bırakın. Bu nesneden kurtulmaya veya onu değiştirmeye çalışmayın. Kendi kendine değişirse ne ala. Değişmezse de sorun değil. Amacımız onu kabul etmek, ondan kurtulmak değil.

Bunu ihtiyaç duyduğunuz tüm diğer bedensel duyumlarınız için de tekrarlayın, ta ki bu duygularla artık mücadele etmenize gerek olmadığını fark edene kadar.

S: Ne kadar egzersiz yapmam gerekli?

C: Yer açma çok kuvvetli bir kabul etme becerisidir ve ne kadar çok pratik yaparsanız o kadar ustalaşırsınız. Bu yöntemi -şiddetli ve zayıf- farklı hisler üzerinde deneyin. Her fırsatı değerlendirin. Örneğin trafikte beklerken, kuyrukta beklerken ya da geç kalan bir arkadaşınızı beklerken bu süreyi yer açma egzersizi yapmak için kullanın. O anda ne hissettiğinizi tespit

:din: can sıkıntısı mı, kaygı mı, sinirlilik mi? Her ne ise, göz-emleyin, nefes alın ve izin verin- eğer isterseniz zihninizde :anlandırma yapın. Böylelikle en azından duygularınızla bo-ğuşmak yerine zamanınızı yeni bir beceri edinmek için faydalı bir şekilde kullanmış olursunuz.

S: Hoşa gitmeyen hislere sürekli odaklanmak sağlıksız bir şey değil mi?

C: Hoşa gitmeyen hislerinize odaklanmanızı, kabul etme becerilerinizi geliştirebilmeniz için istiyorum. Günlük yaşan-ında, hislerinize fazlaca odaklanmak sadece sorun yaratacaktır; dikkatinizi daha önemli şeylere vermekten sizi alıkoyacaktır. Tüm bu egzersizlerin nihai hedefleri şunlardır:

- Hislerinizin farkında olmak ama bunlara kendinizi kaptırmamak
- Onları tamamıyla kabul etmek ve onları kendi haline bırakmak
- Sadece size bir faydası olacağı zaman onlara odaklanmak
- Bunun haricinde, dikkatinizi değer verdiğiniz şeyleri yapmaya vermek

S: Şimdiye dek sadece bedensel duyumlarla başa çıkmaya yoğunlaştık. Dürtülerimle nasıl başa çıkacağım?

C: 'Dürtü sörfü' diye bilinen basit bir yöntemi kullanarak. Evet, tahmin ettiğiniz gibi, sonraki bölümümüzün konusu

15. BÖLÜM

DÜRTÜ SÖRFÜ

Duygular bedeninizi harekete geçmeye hazırlar; yani her duygu sizde belli bir şekilde davranmak için ani bir istek uyandırır. Bu ani isteğe 'dürtü' diyoruz. Öfkeliyken bağırmak için, birilerine veya bir şeylere vurmak için veya *'haklıyım işte'*yi kanıtlamak için bir dürtü hissedebiliriz. Üzgünken dürtülerimiz uzanıp yatma, ağlama, tortop olma ya da birisi tarafından kucaklanma isteği şeklinde olabilir. Korkmuşken; kaçıp saklanma, çok sessiz kalma, volta atma ya da çok hızlı konuşma şeklinde dürtülerimiz olabilir.

Esasen duygularla ilişkilendirilen çoğu dürtünün yanı sıra da pek çok başka dürtü hissederiz. Yeme, içme, uyuma, cinsel ilişkiye girme ya da fiziksel hareket dürtüleri hissederiz. Bağımlılıklar tipik olarak çok kuvvetli dürtülere yol açabilir: kumar oynama, kafayı bulma ya da sarhoş olma dürtüsü gibi. Yeme bozukluklarının da yol açtığı kuvvetli dürtüler vardır: yeme, aç kalma ya da kusmayı tetikleme dürtüleri gibi.

Daha az aşikâr olan ise şudur: Rahatsız edici duygular ortaya çıktığında, kontrol yöntemleri kullanmak için kuvvetli dürtüler hissederiz. Örneğin ben kaygılı hissettiğim zaman, çikolata yemek için şiddetli bir arzu hissederim veya sinemaya

gitmek isterim. Başka bir kimsede, kaygı hissi bir duble viski içmek, sigara içmek veya koşuya çıkmak gibi dürtüleri tetikleyebilir.

DÜRTÜLER NASIL HİSLER UYANDIRIR?

Farkında olmayabilirsiniz ama dürtüleriniz vücudunuzun belli bölgelerini diğerlerine nazaran çok daha fazla etkileyebilir: bu tamamen vücudunuzun hangi bölgesinin harekete hazırlandığına bağlıdır. Vücudunuza dikkat kesilirseniz, bu 'hazırlıkların' başladığını hissedebilirsiniz. Örneğin ben çikolata yeme dürtüsü hissettiğimde, bunu ilk olarak ağzımın içinde hissederim. Önce ağzım sulanır, sonra dilim kıpırdanmaya ve dudaklarımı yalamaya başlarım. Ondan sonra bir şeyleri çiğnemek istiyormuş gibi çenemde belli belirsiz bir gerilme olur. Dürtü kuvvetlendikçe, midemde bir tür hafif guruldama gibi bir his oluşabilir. Dürtü daha da arttıkça, bacaklarımda bir huzursuzluk hissederim: ayağa kalkıp (çikolata bulabileceğim) bir yere doğru yürümek için ani bir istek duyarım.

Bu hislerin tümü oldukça muğlaktır. 'Gerilme', 'huzursuzluk' ve 'kıpırdanma' gibi kelimeler kullandığıma dikkat edin. Bunlar tarifi zor hislerdir, çünkü esasen bunlar harekete geçme isteği uyandıran dürtülerdir. Yine de hepimiz bu tip hisleri yaşamışızdır. Dürtülerle başa çıkmada önemli bir beceri bunların farkına varmayı öğrenmektir: Bunların nerede meydana geldiğini ve neye benzediğini tespit etmektir. (Evet, bu daha çok bedensel farkındalıkla ilgili bir durum!)

Yeme, içme, sigara içme, bağırma ya da koşarak kaçma dürtüsü hissettiğiniz bir dahaki sefere, vücudunuzu tepeden tırnağa tarayın ve bu dürtüyü *nerede* hissettiğinizi saptayın. Dikkatinizi iyi verirseniz, çok çeşitli ve muğlak bir takım his-

lerin farkına varacaksınız. Örneğin, 'bacaklardaki huzursuzluğa" odaklanırsanız, harekete geçmeye hazırlanırken bazı kasların kasıldığını ya da esnediğini fark edeceksiniz. Artan kan akışı ve sinirlerdeki değişen elektriksel aktiviteye bağlı olarak ortaya çıkan sıcaklık hissi ya da karıncalanma da hissedebilirsiniz.

Dürtülerinize ilişkin farkındalığınızı artırmak biraz alıştırma (yine bu kelime!) gerektirir ama bunu yaptıkça dürtülerinizin iki ana bileşeni olduğunu göreceksiniz:

1. Vücudunuzun harekete geçmeye hazırlandığının göstergesi olan muğlak hisler
2. Ne tür bir eyleme hazırlandığınıza ilişkin düşünce ve görüntüler

Benim çikolata yeme dürtüme dönecek olursak, ağzımda, midemde ve bacaklarımda oluşan o hislere çikolata yemekle ilgili düşünceler ve görüntüler eşlik eder. Benzer şekilde, sosyal bir ortamda kaygı hissediyorsanız, erkenden oradan ayrılmakla ilgili düşünce ya da görüntülerle birlikte bacaklarınızda tedirgin bir kıpırdanma hissedebilirsiniz.

HAREKETE GEÇMEK YA DA GEÇMEMEK?

Bir dürtünün üstesinden iki şekilde gelebilirsiniz: ya dürtünüze göre hareket edersiniz ya da dürtünüze göre hareket etmezsiniz.

Bu yüzden, kuvvetli bir dürtünün farkına vardığınızda kendinize şu soruları sormalısınız: Bu dürtüye göre hareket edersem, olmayı istediğim kişi gibi mi davranmış olacağım? Hayatımı götürmek istediğim doğrultuda yürümeme yardımı olacak mı?

Eğer bu sorulardan herhangi birine cevabım evetse, o zaman bu dürtüye göre hareket etmenin bir anlamı olacaktır. Örneğin birisine kötü davrandıysanız ve bu nedenle suçlu hissediyorsanız, özür dileme dürtüsü hissedebilirsiniz. Eğer bu, olmayı istediğiniz kişi ve temsil etmek istediğiniz değerlerle tutarlılık gösteriyorsa, o zaman özür dilemek mantıklı bir hareket olacaktır.

Öte yandan, farz edin ki birisine kötü davrandınız ve hala o kişiye karşı hınç hissediyorsunuz. O zaman özür dileme dürtüsü yerine, bu kişiye çirkin bir mektup yazma ya da onun hakkında başkalarına kindarca sözler etme dürtüsü hissedebilirsiniz. Eğer bu hareketler, olmak istediğiniz kişinin taşıyacağı özelliklerle ya da yaşamınızı nasıl sürdürmek istediğinizle tutarlılık göstermiyorsa, o zaman bu dürtülere göre hareket etmemek akıllıca olacaktır.

Şimdi bir üçüncü senaryoya bakalım: Önemli bir teslim tarihine yetişmek için geç bir saatte çalışıyorsunuz ve bu sırada bir arkadaşınız size telefon edip bir içki içmeye davet ediyor. Bu teklifi reddediyorsunuz çünkü yapmanız gereken fazlaca işiniz var. Arkadaşınız buna bozuluyor, yalnız ve mutsuz olduğunu, gidecek başka kimsesi olmadığını söyleyerek sizde suçluluk hissi yaratmaya çalışıyor. Ona, birkaç saat daha çalıştıktan sonra evinize gelip burada bir içki içebileceğini söylüyorsunuz. Yine bozuluyor ve telefonu yüzünüze kapıyor.

Bu duruma, farklı kimselerin çok farklı duygusal tepkileri olacaktır. Göstereceğiniz duygusal tepki, sizin "öğrenme geçmişinize" bağlı olacaktır; yani bu olayla bağlantılı olan, doğrudan veya dolaylı olarak öğrendiğiniz her şeye. Buna; kitaplardan, öğretmenlerden, ebeveyninizden, televizyondan, filmlerden, şarkılardan, bilgisayar oyunlarından, arkadaşlar-

dan, aileden, iş arkadaşlarından ve kendi deneyimlerinizden ilişkileri yürütmek, sosyal ahlak, iletişim, müzakere vb konularda öğrendikleriniz ve kendi duygu ve düşüncelerinize yaklaşımla ilgili şimdiye dek öğrenmiş olduklarınız dâhildir. Yani, herhangi bir durumda gösterdiğiniz duygusal tepki, hayatınız boyunca yaşadığınız milyonlarca öğrenme deneyimine bağlı şekillenmiştir (Bu nedenle, duygunuzu belli bir düşünceye, ebeveynlerinizin size nasıl davrandıklarına veya beyninizdeki kimyasal dengeye bağlamak çok basite indirgeyici bir yaklaşım olacaktır).

Herhangi bir durumda, ne hissetmeniz gerektiğine ilişkin bir doğru ya da yanlıştan bahsedemeyiz. Zihniniz size şöyle ya da böyle hissetmelisin diyebilir ama bu sadece zihninizin boşboğazlığıdır. Başka insanlar size nasıl hissetmeniz gerektiğini söyleyebilir ama bu da o insanların boşboğazlığıdır. Gerçek basitçe şudur: Nasıl hissediyorsanız öyle hissediyorsunuzdur. (Gerçeklikle tartıştığınız zaman ne elde ediyorsunuz?)

Herhangi bir durumda hissettiklerinizi şu üç şey belirler:

1. Beyin ve sinir sisteminizin yapısı ve işlevi, o andaki sağlık durumunuz dâhil olmak üzere fiziksel bedeninizin durumu ve söz konusu durumdan hemen önceki ruh haliniz.
2. Öğrenme geçmişiniz; söz konusu durumla doğrudan veya dolaylı olarak en ufak bir ilişkisi olabilecek hayatınız boyunca öğrendiğiniz her şey.
3. İçinde bulunduğunuz duruma özgü detaylar.

Bunları hesaba katarsak, yukarıdaki senaryoda, farklı insanların farklı duygusal tepkiler vermesi çok doğaldır. Bu duygusal tepkiler de farklı dürtülere yol açacaktır. Arkadaşı-

nıza kızgınsanız, onu arayıp, bağırıp çağırma dürtüsü hissedebilirsiniz. Suçluluk hissediyorsanız, arkadaşınızı tekrar arayıp özür dileme ve onun istediği şekilde planlarınızı değiştirme dürtüsü hissedebilirsiniz. Kaygılı hissediyorsanız, başka birini arayıp tavsiye isteme dürtüsü duyabilirsiniz. Üzgün hissediyorsanız, ağlamak isteyebilirsiniz. Söz konusu hadiseye yaklaşım biçiminizden ve suçlu hissettirme tuzağına düşmemiş olmaktan memnunsanız, havayı yumruklayıp 'Evet!' diye bağırma dürtüsü hissedebilirsiniz. Sıkıntılı hissediyorsanız, çalışmayı bırakıp bir dondurma almaya gitme dürtüsü duyabilirsiniz.

Dürtü ne olursa olsun, ilk adım bunun farkına varmaktır (kendi kendinize, '..... yapma dürtüsü hissediyorum' diye durumu tespit etmek genellikle faydalıdır). İkinci adım değerlerinize başvurmak olacaktır: 'Bu dürtüme göre hareket etmenin istediğim insan olmada bana bir yardımı olacak mı? Bunun hayatımı istediğim doğrultuda götürmeme bir yardımı olacak mı?' Eğer cevabınız evetse, bu dürtünün size rehberlik etmesine ve sizi harekete geçirmesine izin verin. Ama cevap hayırsa, o zaman değerlerinize daha uyumlu bir şekilde harekete geçin.

Bunu örnekleyecek olursak: 21 yaşında bir üniversite öğrencisi olan Lisa'yı ele alalım. Lisa arkadaşlarıyla yakın ilişkiler kurmaya önem veriyor ve onlarla düzenli olarak bir araya gelmek hayatının önemli bir parçası. Ancak depresif hissettiği zaman, kendi başına evde kalmak için kuvvetli bir dürtü hissediyor (Depresif ruh hallerinde bu çok rastlanan bir dürtüdür). Burada önemli bir çatışmanın baş gösterdiğini görüyoruz. Lisa'nın değerleri onu bir yöne –sosyalleşmeye- sevk ederken dürtüsü başka bir yöne –evde yalnız kalmaya- teşvik ediyor. Hangi davranış Lisa'nın hayatını istediği yönde yü-

rütmesine yardımcı olacak: dürtüye uyup evde kalmak mı yoksa değerlerine uyumlu olarak hareket edip dışarı çıkarak arkadaşlarıyla buluşmak mı?

Tabii ki, eğer Lisa evde kalmaya *gerçekten önem verseydi* - mesela evde kalıp önemli bir sınava çalışmak isteseydi- durum farklı olacaktı. O zaman evde yalnız kalmak hayatını istediği doğrultuda yürütmesi anlamına gelecekti ve dürtüsüne uygun hareket etmek akıllıca olacaktı.

İTME VE ÇEKME

Peki, dürtümüz bizi bir tarafa itip değerlerimiz başka bir tarafa çektiğinde ne yapacağız? Bu dürtümüzle mücadele etmek istemiyoruz çünkü o zaman hayatımıza katkıda bulunacak bir eyleme odaklanmak zor olacak. Bu dürtüye direnmeye, onu kontrol altına almaya ya da bastırmaya çabalamak yerine, ACT'te amacımız bu dürtüye *alan açmak,* ona enerjisini tamamen tüketmesi için yeterli zaman ve mekânı sağlamak, bir başka deyişle *yer açma* pratiği yapmaktır. Bunun için fevkalade yararlı bir yöntem 'dürtü sörfü' olarak bilinir.

Hiç kumsalda oturup da dalgaları seyrettiniz mi? Sadece onların geliş ve gidişlerini gözlemlediniz mi? Dalga küçük olarak başlar ve yavaşça gelişir. Sonra gitgide hız kazanır ve büyür. Dalga tepesi olarak bilinen bir zirveye ulaşana dek, büyümeye ve ileri doğru hareketine devam eder. Tepe noktasına varınca, artık yatışmaya başlar. Aynısı vücudunuzdaki dürtüler için de geçerlidir. Küçük olarak başlar ve gitgide artar (genellikle bu şekilde olur, kimi zaman ise bu şaşırtıcı biçimde hızlı gelişebilir).

Çoğu zaman dürtülerimizle mücadele içine gireriz; bu nedenle insanlar dürtüleriyle ilgili onlara 'direnmek' ya da onlara 'yenik düşmek' gibi ifadeler kullanırlar. Dürtü sörfün-

de ise dürtülerimize direnç göstermeye ya da onları kontrol etmeye çalışmıyoruz- sadece onlara alan açıyoruz. Bir okyanus dalgasına yeterince alan verirseniz, dalga tepesine ulaşıp zarar vermeden yatışacaktır. Peki, dalga bir dirençle karşılaştığında ne olur? Bir dalgayı kumsala bindirirken ya da kayalara çarparken izlediniz mi? Gürültülü, kaotik ve yıkıcı potansiyeli olan bir olaydır!

Dürtü sörfü, dürtülerimize dalgaymış gibi muamele ettiğimiz basit ama etkili bir yöntemdir; yani kaybolana dek dürtülerimizle sörf yaparız. Bu terim, 1980'li yıllarda psikologlar Alan Marlatt ve Judith Gordon tarafından, uyuşturucu bağımlılığına ilişkin çığır açan çalışmalarının bir parçası olarak kullanılmıştır. Bağımlılığa bağlı ortaya çıkan dürtüler için kullandıkları ilkelerin aynısı, hissettiğimiz herhangi bir dürtüye de uygulanabilir: bütün gün yataktan çıkmama dürtüsü, bir dersi bırakma dürtüsü, göz korkutucu ve zorlu bir işten kaçınma dürtüsü veya önem verdiğimiz bir insana bağırıp çağırma dürtüsü gibi herhangi bir dürtü.

Bir dürtü tarafından yıkılmak yerine dürtüyle sörf yapmak için, yapmanız gereken ona dikkatinizi vermek ve:

- Dürtüyü en şiddetli olarak vücudunuzun neresinde hissettiğinizi gözlemlemek
- '..... yapma dürtüsü hissediyorum' diye durum tespiti yapmak.
- Dürtünün yükselip alçalmasını izlemek.
- Dürtüyü bastırmaya ya da ondan kurtulmaya çalışmamak.
- Dürtüyü hissettiğiniz noktaya doğru nefes vererek etrafında yer açmak.

- Zihniniz bu dürtüyü eleştirmeye ve yargılamaya başladığında veya size bir yardımı olmayacak başka hikâyeler anlatmaya başladığında ('sen bununla başa çıkamazsın' gibi), bu düşüncelere odaklanmamak ve onların aklınıza gelip gitmesine izin vermek.
- Kimi dürtüler hızla yükselip alçalır; kimileri ise kolayca geçmez. Dürtünüzün paşa gönlüne göre yükselip alçalmasına izin verin.
- Dürtünüze 1'den 10'a kadar bir ölçekte bir değer vermenin de yardımı olabilir. Örneğin, 'Sigara içme dürtüsü hissediyorum ve bu dürtü 7 seviyesinde' gibi.
- Bu dürtü ne kadar büyürse büyüsün, buna yeterli alanınız olacak. Ve eninde sonunda bu dürtü tepe noktasına varıp yatışacak. Gözlemleyin, nefes verin ve izin verin.

Dürtü sörfünün özü budur ve aşağıda takip edebileceğiniz basit bir formül bulacaksınız.

GÖZLEMLE FORMÜLÜ

Başınız bir dürtünüzle belaya girdiğinde, takip edebileceğiniz basit bir sıralama mevcut:

- Gözlemle
- Nefes ver
- Sörf yap
- Yer aç
- Yeniden odaklan

- Değerler
- Kendini vermek

Bunlara bir de daha yakından bakalım.

GÖZLEMLE, bu dürtüyü meraklı bir bilim adamı gibi gözlemek anlamına geliyor. Bu dürtüyü vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz? Size ne hissettiriyor? Bu dürtüyle ilişkili düşünce ve görüntülerin farkına varın ve sessizce bu dürtüyü hissettiğinizi görün (örneğin 'Kaçıp gitme dürtüsü hissediyorum.')

NEFES VER, yavaşça ve derin derin birkaç kez nefes almak anlamına geliyor. Dürtünüzün içine nefes verin ve onun için bir yer açın.

SÖRF YAP, dürtünüze sörf yaptığınız bir dalgaymış gibi muamele etmek anlamına geliyor. Dürtüyü nerede hissettiğinizi ve onun ne kadar şiddetli olduğunu fark edin. Dürtünün büyüyüp büyümediğini, tepe noktasına ulaşıp ulaşmadığını ya da geçip geçmediğini takip edin. Dürtüye 1 ile 10 arasında bir puan verebilir ve dürtü büyüdükçe, tepe noktasına ulaştıkça ve yatışıp geçtikçe sayıların azalıp artmasını izleyebilirsiniz. Acele etmeyin. Kendi keyfine göre yükselip alçalmasına izin verin.

YER AÇ, dürtünüzün içine nefes verip ona yer açmak anlamına geliyor. Bu dürtü ne kadar büyürse büyüsün, siz daha büyüksünüz! Dürtüyü kendi haline bırakın; onunla mücadeleye girişmeyin. Siz ona yer açmaya devam ettiğiniz sürece, er ya da geç bu dürtü tepe noktasına ulaşacak ve sonra kaybolup gidecektir.

YENİDEN ODAKLAN, size yardımı olmayan düşüncelerden kendinizi sıyırıp dikkatinizi içinde bulunduğunuz yerde ve anda olan bitene yeniden vermeniz anlamına geliyor.

DEĞERLER, bir an durup sizin için önemli olanla –nasıl biri olmak istediğiniz ve nasıl bir hayat kurmak istediğinizle- bağlantı kurmak anlamına geliyor. Sonra hayatınızı değer verdiğiniz doğrultuda yürütecek, bir fark katacak bir eylem seçeceksiniz.

KENDİNİ VERMEK seçtiğini değerli eyleme tamamen kendini vermek anlamına geliyor. Duygu ve düşüncelerinizi kendi haline bırakıp tüm dikkatinizi eylemlerinize verin.

Bu sıralamanın fevkalade yararlı bir araç olduğunu bilmekle birlikte, okuyucuların pek çoğunun bunu hatırlamakta güçlük çekeceğini de biliyorum. Bu sizin için de geçerliyse, her zaman kullanabileceğiniz daha basit bir kısaltma da mevcut: ACT

İç dünyanızda yaşadıklarınıza **yer Açın.**

Hayatınızda değer verdiğiniz bir alanı **terCih edin.**

HarekeTe geçin.

DENGEYİ GÖZETMEK

Her gün, gün boyunca dürtüler hissederiz ve çoğu zaman bu dürtülere göre hareket etmek abartılacak bir durum değildir. ACT'te, sadece anlamlı bir yaşam sürdürmemize mani olacak dürtülerle ilgileniyoruz. Örneğin ben sık sık çikolata yeme dürtüm doğrultusunda hareket ediyorum ve bu bir sorun teşkil etmiyor. Ama her zaman bu dürtüme göre hareket etseydim, fil gibi olurdum ve bu benim sağlıkla ilgili değerlerimle çelişirdi. Öte yandan, asla bu dürtüme uymasaydım, kendimi boşu boşuna, basit ama tatmin edici bir keyiften mahrum bırakmış olurdum.

Tüm bunlardan çıkarılacak olan bir dengenin gözetilmesi gereğidir. Bu dengeyi zaman içinde bulmaya gayret etmek

amacınız olsun. 'Bundan böyle asla kendimi baltalayıcı dürtülere kaptırmayacağım' diyerek kendinizi gülünç beklentiler içine sokmayın. Tabii ki kaptıracaksınız-ne de olsa insanız. Hayatınız boyunca tekraren işleri alt üst edeceksiniz. Ama şunu unutmayın: yaptığınızın farkına vardığınız an, daha anlamlı bir şey yapma şansınız var. Zamanla kendinizi daha erken safhalarda yakalama konusunda ustalaşacaksınız.

Bir sonraki hafta boyunca, hayatınızı değer verdiğiniz bir doğrultuda sürdürdüğünüzde, doğal olarak karşınıza çıkan iki-üç zorlu durumu seçin. Bu durum herhangi bir şey olabilir: fiziksel egzersiz yaparken, bir derse katılırken, birisine çıkma teklif ederken ya da işyerinde yeni bir girişimde bulunurken ortaya çıkabilir. Bu durumlara düştüğünüzde, dürtülerinizi fark edin, onlarla sörf yapın ve kendinizi tam olarak yaptığınız işe verin.

Tabii ki, yapmakta olduğunuz şeyle meşgul olmaya devam etmek güç olabilir özellikle düşünen benliğiniz boşboğazlık etmeye başlarsa. Bu nedenle önümüzdeki bölümlerde 'ana odaklanmak' dediğimiz bir süreci ele alacağız. Bu süreçte amaç, (kendimizi duygu ve düşüncelerimize kaptırmak yerine) o anda ilgilendiğimiz şeyle meşgul olup onunla bağlantı kurabilmek olacak.

Ana odaklanmak, yer açma ve ayrışma yöntemlerine dayanan ve bu yöntemlerle çakışan bir süreçtir. Hala duygu ve düşüncelerinizle mücadele ediyorsanız, ana odaklanmak yöntemini faydalı bulacaksınız.

Ancak o konuya geçmeden önce, gemideki canavarlara yeniden, çok kısa bir ziyarette bulunmamız gerekiyor...

16. BÖLÜM

DAHA FAZLA CANAVAR

İşte yine buradayız, tüyler ürperten o korkunç canavarlarla birlikte yeniden gemideyiz. Umuyorum ki artık, onları gerçekte oldukları halleriyle görmeye ve onlarla barış yapmaya başladınız ve böylece geminizi istediğinizi yere götürmekte serbestsiniz. Can sıkıcı duygularınızın (kelime ve resimler eklenmiş şekilde tabii ki) bedensel hisler ve dürtülerden fazlası olmadığını görebildiğiniz zaman, onlara bakış açınız değişecektir. Canınızı sıkan bir duygu ortaya çıkacak ve onunla mücadele etmek yerine, sizin için daha değerli bir şeyle uğraşmaya odaklanacaksınız.

Doğal olarak kimi zaman bu canavarlar sizi rotadan saptıracak (Neden 'doğal olarak' diyorum? Çünkü siz bir ermiş ya da bilge değil normal bir insansınız). Heyecanlı olan ise şu: geminizin yanlış yöne gittiğinizi fark ettiğiniz an, hemen rotanızı çevirebileceksiniz. Anında! Bunun için tek gereken şey farkındalık.

Tabii ki, o anda karadan çok uzaklarda olabilirsiniz. Aslında bu düşüncenin kendisi bile o canavarlardan biri: 'Hayatımda erişmek istediğim yerden o kadar uzaktayım ki, çaba göstermenin bile anlamı yok.' Önemli olan şu ki, geminizi karaya döndürdüğünüz an, istediğiniz doğrultuda harekete

geçmiş olacaksınız- bu denizde amaçsız yere sürüklenmekten çok daha yapmaya değer bir şey!

CANAVARLARINIZI TANIYIN

9. bölümde, düşünce ve görüntüler cinsinden kimi canavarlarınızın listesini çıkarmıştınız. Şimdi bu listeye duyguları, bedensel hisleri ve dürtüleri eklemenin zamanı geldi. İlk adım aşağıdaki yedi soruyu okuyarak hangi hisler ve düşüncelerin otomatik olarak aklınıza geldiğini not etmek:

1. Hayatınızda yapmak istediğiniz başlıca değişiklikler nelerdir?
2. Acı veren duygu ve düşünceler artık sizin için bir engel teşkil etmeyecek olsaydı neleri değiştirirdiniz?
3. Zaman ve enerjinizi can sıkıcı duygular tüketmiyor olsaydı hangi plan ya da faaliyetlere başlardınız?
4. Korku artık sizin için bir mesele olmasaydı ne yapardınız?

Size bir faydası olmayan düşünceler ve hoşunuza gitmeyen hisler sizi alıkoymasa:

1. Kimlerle, ne tür ilişkiler geliştirirdiniz?
2. Sağlığınız ve formunuza yönelik neler yapardınız?
3. Çalışma hayatınızda ne gibi değişiklikler yapardınız?

Bu listeyi okurken, muhtemelen pek çok baltalayıcı düşünce ve can sıkıcı duyguyu hissi fark ettiniz. Yalnızca bu soruları okuyarak bunları yaşadıysanız, ileride harekete geçmeye odaklandığımız zaman, bunların yeniden karşınıza çıkacağından emin olun. Birkaç dakikanızı ayırın ve şu sorulara cevaplarınızı yazın (ya da en anızdan bunlar üzerine düşünmek için birkaç dakikanızı harcayın):

- Geminizi değer verdiğiniz bir istikamete yöneltirseniz ne tür canavarların güvertede peydahlanacağını bekliyorsunuz?
- Ne tür duygular, dürtüler ve bedensel hisler size bir engel teşkil edebilir?
- Ne tür düşünce ve görüntüler size bir mani oluşturabilir?

***

Bir sonraki adımımız bu canavarlara yönelik ayrışma ve yer açma egzersizleri yapmak için biraz zaman ayırmak. Önümüzdeki birkaç günde, size bu canavarlarla karşılaşıp onları gerçek halleriyle görme ve onlarla barış yapma şansı verecek hangi hayatınıza anlam katıcı değerli aktivitelerde bulunabilirsiniz? Kendinize birkaç hedef koyun: gerçekleştireceğiniz aktivitenin ne olacağını, zamanını ve yerini belirleyin. Sonra da kendinizi tamamen bu aktiviteye verin.

Bununla ilgili bir sorun yaşarsanız, cesaretiniz kırılmasın. Sonraki bölümlerde, sizin için çok fark yaratacak başka bir faydalı beceri edineceksiniz.

17. BÖLÜM

ZAMAN MAKİNESİ

Karım, 'Nerelerdesin?' diye sordu ve beni daldığım hayallerden uyandırdı. Bir Japon restoranındaki yemeğimizin yarısına gelmiştik ve son birkaç dakika içinde söylediklerinin tek bir kelimesini bile işitmemiştim. Daha doğrusu, kelimeleri *işitmiştim* ama bilinçli bir şekilde *dinlememiştim.* 'Nerelerdesin?' yerinde bir soruydu, çünkü fiziksel olarak orada olsam da, zihinsel olarak kilometrelerce uzaktaydım. Can sıkıcı bir ailevi meseleye kendimi tamamen *kaptırıp gitmiştim.*

Benzer bir durum hepimizin başına gelmiştir. Bir konuşma esnasında başımızı sallayıp dinliyoruzdur ama dikkatimizi hiç vermiyoruzdur çünkü daha sonra ne yapmamız gerektiğini ya da daha önce olmuş bir şeyi düşünüyoruzdur. Genellikle bu 'sahte dinleme' hallerinden yakalanmadan paçayı sıyırırız ama bazen de kendimizi utandıracak şekilde yakalanırız. Birisi bize 'Dinliyor musun?' diye sorduğu zaman çaktırmamak için 'Tabii ki dinliyorum' deriz ya da mahcup olarak itiraf ederiz, 'Hayır. Üzgünüm, başka bir şey düşünüyordum.'

Düşünen benlik sürekli olarak düşünce üretir: ne de olsa işi budur. Ama çoğu zaman bu düşünceler dikkatimizi olduğumuz yerden ve o an yapmakta olduğumuzdan başka bir tarafa çeker. Hiç arabayla bir yolculuğa çıkıp da varış nokta-

nıza geldiğinizde yolculukla ilgili hiçbir şey hatırlamadığınızı fark ettiğiniz oldu mu? Veya nereye gittiğinizi bildiğinizi sanıp da kendinizi yanlış bir yerde bulduğunuz? Çünkü dikkatiniz yolda değildi; dikkatiniz düşünen benliğinizin faaliyetlerindeydi (hayallere dalmak, planlar yapmak, endişelenmek, sorun çözmek, hatırlamak, hayaller kurmak gibi). Hayatımızın çoğunu bu şekilde geçirmek bizim için bir alışkanlık haline gelmiştir.

Örneğin, yemek yemeyi ele alalım. Yemek yerken çok nadiren tüm dikkatimizi yemeğe veririz. Genelde birisiyle konuşuyor, okuyor, televizyon seyrediyor hatta çalışma masamızda çalışıyor oluruz. Hangi sıklıkta, yemek yerken her şeyi bir yana bırakıp tamamen yediğinize odaklanmışsınızdır? Çoğumuz için bu seyrek görülen bir durumdur.

Hiç size 'Bugün ne yaptın?' diye sorulduğunda hiçbir şey hatırlamadığınız olmuş mudur? Kendinizi farkında olmaksızın bir şeyler atıştırırken bulduğunuz olur mu? Ya da bir kitabın bütün bir sayfasını okuyup da bir kelimesini bile anlamamış olduğunuzu fark ettiğiniz oldu mu?

'Düşüncelere dalıp gitmiştim', 'dikkatim dağılmıştı' veya 'zihnim meşguldü' gibi ifadeler kullanırız: tüm bu ifadeler dikkatimizi şu anda, burada yapmakta olduğumuza değil de zihnimizin ürünlerine verdiğimiz anlamına gelir. Yani düşünen benliğimiz, gözlemleyen benliğimizin dikkatini dağıtmıştır. Bu duruma 'dalgınlık' deriz ama zihnimiz boş değildir; başka yerlerde meşgul olan *dikkatimizdir.*

Düşünen benlik bir zaman makinesine benzer: bizi sürekli olarak geçmişe ve geleceğe götürür. Gelecekle ilgili kaygılanarak, planlar yaparak ya da hayaller kurarak; geçmişte olanları yeniden gözden geçirerek çok fazla zaman harcarız. Bu, evrim

penceresinden baktığımızda çok mantıklıdır. 'Öldürülme!' cihazının ileriye dönük plan yapıp sorunları tahmin etmesi gerekir. Ayrıca geçmiş hakkında kafa yorup geçmiş tecrübelerden çıkarım yapması gerekir. Ancak zihnimiz şu anla ilgili düşünürken bile, genelde eleştirel ve kusur bulmaya meyillidir, gerçeği kabul etmek yerine onunla mücadele eder. Bu sürekli zihinsel faaliyet, fevkalade dikkat dağıtıcıdır. Her gün yaşamımızın büyük bir bölümünde, düşünen benlik dikkatimizi yaptığımız şeyden başka bir yöne çeker.

Farz edin birisi ile muhabbet etmeye çalışıyorsunuz ve dikkatinizin çoğunu 'söyleyecek hiçbir şeyim yok', 'benim sıkıcı olduğumu düşünüyor' veya 'vergi beyannamemi doldurmam lazım' gibi düşüncelere veriyorsunuz. Dikkatinizi bu düşüncelere ne kadar çok verirseniz, muhabbetten o kadar uzaklaşıyorsunuz. Bunun aynısı (bu su kayağı da olsa, sevişmek de olsa) yaptığınız her faaliyet için geçerli: düşüncelerinize kendinizi ne kadar kaptırırsanız, yapmakta olduğunuz aktiviteden o kadar uzaklaşırsınız.

Tabii ki kimi faaliyetler yaratıcı veya yapıcı düşünmeyi sürecin bir parçası olarak gerektiriyor: örneğin satranç oynamak ya da bulmaca çözmek gibi. Ancak o zaman bile düşünceler sizi yaptığınız şeyden uzaklaştırabilir. Satranç oynarken dikkatlice tüm seçeneklerinizi gözden geçiriyorsanız bunda bir sorun yok; bu düşünceler sizin oyuna yoğunlaşmanızı sağlıyor. Ama dikkatinizi 'Kaybedeceğim', 'Rakibim çok iyi, benim salak olduğumu düşünüyor olmalı' veya 'Spielberg'in son filmi vizyona girdi mi acaba?' gibi düşüncelere verirseniz, bu düşünceler sizi oyundan uzaklaştıracaktır.

Düşüncelere dalmanın tam da yapmanız gereken şey olduğu kimi anlar da vardır- örneğin yeni bir reklam kampanyası için fikir üretirken, bir konuşmayı zihninizde prova eder-

ken, önemli bir proje için plan yaparken, kare bulmaca çözerken ya da hayat üzerine felsefe yaparken. Ama çok sık olarak, düşüncelerimize öyle çok dalarız ki tam olarak hayatımıza yoğunlaşamayız ve çevremizdeki harikulade dünya ile bağlantımız kopar. Aile ve arkadaşlarımızla yarım yamalak birlikte olduğumuz böyle zamanlarda, kendimizle bile temas halinde değilizdir!

'ÂNA ODAKLANMAK' NEDİR?

'Âna Odaklanmak' içinde bulunduğumuz andaki yaşantımızla tam olarak temas kurma işlemidir. 'Âna Odaklanmak' şu andaki yaşantımızın tamamen farkında olmak ve bu yaşantıya açık olmak ve ona ilgimizi vermek anlamına gelir.

'Âna Odaklanma' pratiği yaparak kendimizi geçmiş ya da gelecekten çekip, yaşadığımız ana, şimdi ve buraya, açıklıkla ve ilgi göstererek geri getiririz. Niye bunu yaparız? Üç ana nedenle:

1. Sahip olduğumuz tek yaşam bu ve onun tadını çıkarmalı ve hakkını vermeliyiz. Tam olarak anı yaşamıyorsanız, bir şeyler kaçırıyorsunuz demektir. Bunu, en sevdiğiniz filmi güneş gözlüğü takarak izlemeye, en sevdiğiniz müziği kulak tıkaçlarıyla dinlemeye veya en sevdiğiniz yemeği ağzınız o anda diş hekiminin iğnesinden dolayı hissizleşmişken yemeye benzetebiliriz. Hayatın zenginliğini ve doluluğunu tam olarak hissedebilmek için, bir şeyler olurken orada olmanız gerekir!
2. Leo Tolstoy'un dediği gibi, 'Önemli olan tek an vardır: ŞİMDİ! Şimdi en önemli andır, çünkü

herhangi bir gücümüz olduğu tek andır.' Anlamlı bir hayat kurabilmek için harekete geçmemiz gerekir. Ve harekete geçme gücü sadece yaşadığımız bu anda mümkündür. Geçmiş çoktan gerçekleşmiş ve gelecek henüz var olmamıştır. Bu yüzden sadece şimdiki zamanda ve burada harekete geçebiliriz.

3. 'Harekete geçmek'le herhangi bir eylemi kastetmiyoruz. Kastettiğimiz *katkı sağlayan* bir eylemdir; değerli bulduğumuz bir doğrultuda ilerlememize katkısı olan bir eylem. Hayata katkı sağlayan bir şekilde hareket edebilmek de psikolojik olarak içinde bulunduğumuz anda var olmakla mümkün olur. Olan bitenin, buna nasıl tepki verdiğimizin ve nasıl tepki vermek istediğimizin farkında olmalıyız.

Bu nedenle ACT'in 'A'sına üç kelime daha ilave etmeliyiz:

A= İç yaşantınızı **kAbul edin** ve *şimdiki anda var olun.*

C= Değer verdiğiniz bir yönü **terCih edin.**

T= **HarekeTe geçin.**

Ana odaklanma; uyanmak, olan biteni fark etmek, çevremizdeki dünyayla yakın ilişki kurmak ve hayatın her anının zenginliğinin kıymetini bilmek demektir. Bunu zaten pek çok defa kendi hayatınızda yaşamışsınızdır. Belki kırda bir gezinti sırasında büyük bir zevkle tarlalara, doğal hayata, ağaçlara ve çiçeklere baktınız, huzur verici bir yaz esintisinin dokunuşunu hissettiniz ve ötücü kuşların cıvıltısını dinlediniz. Veya sevdiğiniz kişiyle samimi bir sohbet sırasında, onun her sözüne sıkı sıkı tutundunuz, gözlerine baktınız ve aranızdaki yakınlığı hissettiniz. Ya da bir çocukla veya sevdiğiniz evcil hayvanı-

nızla oynarken, bu oyunun keyfine kendinizi öylesine kaptırdınız ki hayattaki hiçbir şey umurunuzda değildi.

Bu örneklerin işaret ettiği gibi, ana odaklanma alışılmadık, yoğun, uyarıcı ya da keyif verici durumlarda kendiliğinden gerçekleşir. Ne yazık ki, bu durum nadiren uzun sürer. Er ya da geç düşünen benlik konuşmaya başlar ve onun yorumları, yargıları ve hikâyeleri bizi deneyimimizden uzaklaştırır. En ayrıcalıklı yaşamın bile önemli bir bölümünü oluşturan o bildik, sıradan ya da can sıkıcı durumlara gelecek olursak, o durumlarda ana odaklanmaktan söz etmek neredeyse imkânsızdır.

ÂNA ODAKLANMAK VE GÖZLEMLEYEN BENLİK

Âna Odaklanmak, gözlemleyen benlik aracılığıyla olur. Düşünen benlik tarafından dikkatimiz dağılmadan ve ondan etkilenmeden, şu anda olan bitene tüm dikkatimizi vermekle mümkündür. Gözlemleyen benlik, doğası gereği eleştirel değildir. Yaşantımızı yargılayamaz çünkü yargılar düşüncedirler ve bu nedenle düşünen benliğin ürünleridir. Gözlemleyen benlik gerçekle mücadele içine girmez; her şeyi, direnmeden, olduğu gibi görür. Sadece bir şeylere kötü, yanlış veya haksız diye hüküm vermeye başlayınca, bunlara direnç gösteririz.

Düşünen benliğimiz bize, bir şeylerin olması gerektiği gibi olmadığını, bizim olmamız gerektiği gibi olmadığımızı, gerçeğin haksız bizim ise haklı olduğumuzu söyler. Bize, yaşamın başka bir yerlerde daha iyi olacağını ya da farklı olabilseydik daha mutlu olacağımızı söyler. Düşünen benlik; dünyayı görüşümüzü bulanıklaştıran ve karartan, can sıkıntısı, dikkat dağıtma veya direnç gösterme yoluyla gerçekle bağlantımızı koparan kara gözlükler gibidir.

Gözlemleyen benliğin ise canının sıkılması mümkün değildir. Açıklık ve ilgiyle gözlediği her şeyi kaydeder. Canı sıkılabilen yalnızca düşünen benliktir, çünkü can sıkıntısı temelde bir düşünme sürecidir: Başka bir şeyle meşgul olsaydık hayatın daha ilginç ve doyurucu olacağına dair bir hikâyedir. Düşünen benliğin canı kolayca sıkılır, çünkü zaten her şeyi bildiğini düşünür. Her şeyi daha önceden yaşamıştır. Sokakta yürümek, işe gitmek, yemek yemek, sohbet etmek ya da duş almak vs, tüm bunlar düşünen benliğin sorgusuz kabul ettiği şeylerdir. Ne de olsa, bunları daha önce sayısız kere yapmıştır. O yüzden, anlık gerçeklikle ana odaklanmak yerine, bizi farklı bir zaman ve mekana 'taşır'. Böylece, düşünen benlik direksiyondayken zamanımızın çoğunu, yarı uyanık olarak ve çevremizdeki dünyanın zenginliğinin pek farkında olmadan geçiririz.

İyi haber, gözlemleyen benliğin her daim mevcut ve emre amade olmasıdır. Onun sayesinde, insan deneyiminin büyük genişliği ve derinliği ile bağlantı kurabiliriz: bu deneyim yeni ve heyecan verici veya bildik ve rahatsız edici olsa da. Çok ilginç olan şu: açık ve ilgili bir tavırla tüm dikkatimizi hoşumuza gitmeyen bir yaşantımıza verdiğimiz zaman, çoğunlukla korktuğumuz şeyin önceye göre çok daha az rahatsız edici olduğunu görürüz. Benzer şekilde, en sıradan ya da bildik yaşantıyla bile gerçekten bağlantı kurarsak, çoğu zaman bu yaşantıya başka bir gözle bakmaya başlarız. Bunu tecrübe etmek için aşağıdaki egzersizi deneyin.

BU KİTAPLA ÂNA ODAKLANMAK

Bu egzersizin amacı, elinizdeki bu kitaba yeniden bakıp, onu 'yeni gözlerle' görmektir. Bu nedenle, başka bir gezegenden bir yabancı olduğunuzu ve daha önce böyle bir nes-

neyi hiç görmemiş olduğunuzu farz edin. Kitabı alın ve elinizdeki ağırlığını hissedin. Kapağın avuç içlerinizde uyandırdığı hissi fark edin. Parmağınızı bir sayfa boyunca kaydırın ve sayfanın dokusunu hissedin. Parmağınızı kapak boyunca kaydırın ve o dokuyu da hissedin. Açık kitabı burnunuza yaklaştırın ve kâğıdı koklayın. Bir sayfayı yavaşça çevirin ve çıkarttığı sesi dinleyin. Birkaç sayfa çevirin ve çıkarttığı sesin yanı sıra, sayfalar hareket ettikçe gölgelerin de nasıl değiştiğine dikkat edin. Yaklaşık yirmi sayfayı başparmağınız ve işaret parmağınız arasına alın ve yavaşça bu sayfaları çevirin. Hareketi, sesi ve hissettiklerinizi fark edin. Kitabın ön kapağına bakın. Işığın yüzeyden nasıl yansıdığına dikkat edin. Bir rengin diğeriyle buluştuğu çizgilere dikkat edin. Kelimeler arasındaki alanların şekillerine dikkat edin. Şimdi aynı işlemi arka kapak için de yapın. Rastgele bir sayfa seçin ve beyaz alanın oluşturduğu şekilleri fark edin.

***

Bu 'yabancı' deneyimini nasıl buldunuz? Muhtemelen uzun bir süredir bu kitabı okuyordunuz ve şimdiye dek kitabın bu özelliklerini hiç umursamamıştınız. Bu durumun aynısı, *hayatın neredeyse her yönü* için de geçerlidir. Önümüzdeki birkaç bölümde, ana odaklanmanın çeşitli yönlerine, özellikle de bu yöntemi acı verici yaşantılarla başa çıkarken nasıl kullanabileceğimize odaklanacağız. Bu bölümün kalan kısmında ise, sadece 'uyanmaya' odaklanacağız: çevremizdeki dünyaya yönelik farkındalığımızı artırmaya ve düşünen benlik dikkatimizi dağıttığında yeniden odaklanmaya.

BİRKAÇ BASİT ÂNA ODAKLANMA EGZERSİZİ

Aşağıdaki her bir egzersizde, çevrenizdeki sesler veya bedeninizdeki hisler gibi bazı yaşantılara odaklanmanız istenecek. Düşünce ve duygularınız dikkatinizi dağıtmaya başladığı zaman:

- Bu duygu ve düşünceleri kendi haline bırakıp, ana odaklanın.
- Dikkatiniz dağıldığı zaman (ki sizi temin ederim dağılacaktır), bunu anlar anlamaz, bu durumu farkedin.
- Kendi kendinize 'Teşekkürler, Zihnim.' deyin. Sonra usulca dikkatinizi yeniden egzersize verin.

Her biri sadece 30 saniye süren, dört kısa egzersizimiz var o yüzden bunları yapmamak için mazeretiniz olamaz. Hepsini yapmak sadece iki dakikanızı alacak!

Çevreyle Âna Odaklanma

Bu paragrafı okuduktan sonra, kitabı bırakın ve çevrenize dikkatinizi verin. Gördükleriniz, işittikleriniz, dokundukları-nız, tattıklarınız ve aldığınız kokularla ilgili mümkün olduğunca çok şeyi not edin. Sıcaklık ne? Hava hareketli mi durgun mu? Nasıl bir ışık var ve nereden geliyor? Duyabildiğiniz en az beş tane sesi, gördüğünüz en az beş nesneyi ve bedeninizde hissettiğiniz en az beş şeyi (omuzlarınıza dokunan gömlek, yüzünüzdeki hava, yere değen ayaklarınız, sandalyeye yaslanan sırtınız gibi) fark edin. Şimdi kitabı bırakın ve bunu 30 saniye boyunca yapın. Ne olduğunu fark edin.

Bedenimize Yönelik Farkındalık

Bu paragrafı okurken, bedeninize odaklanın. Kol ve bacaklarınızın nerede olduğunu, omurganızın pozisyonunu fark edin. Baştan ayağa bedeninizi tarayın; başınızda, göğsünüzde, kollarınızda, karnınızda, bacaklarınızda hissettiklerinizi fark edin. Kitabı bırakın, gözlerinizi kapayın ve bunu 30 saniye boyunca yapın. Ne olduğunu fark edin.

Nefese Yönelik Farkındalık

Bunları okurken, nefesinize odaklanın. Göğüs kafesinizin yükselip alçalmasına, havanın burun deliklerinizden girip çıkmasına dikkatinizi verin. Hava burnunuzdan içeri girerken takip edin. Akciğerlerinizin şişmesini fark edin. Karnınızın öne doğru hareketini hissedin. Akciğerleriniz inerken, havanın dışarı çıkmasını takip edin. Kitabı bırakın, gözlerinizi kapayın ve bunu 30 saniye boyunca yapın. Ne olduğu fark edin.

Seslere Yönelik Farkındalık

Bu egzersizde sadece duyduğunuz seslere odaklanın. Sizden çıkan (nefes ve hareketlerinizden kaynaklanan), odadan gelen ve odanın dışından gelen sesleri fark edin. Kitabı bırakın, gözlerinizi kapayın ve bunu 30 saniye boyunca yapın. Ne olduğu fark edin.

* * *

Neleri fark ettiniz? Umuyorum ki, şu iki şeyi:

1. Her zaman duyusal bir şölenin ortasında olduğunuzu ki genellikle bunun farkında da değilsiniz.
2. Duygu ve düşüncelerce dikkatinizin dağılmasının çok kolay olduğunu.

Anda kalabilme ve çevrenizde olan bitene dikkat etme yeteneğinizi geliştirmek için, aşağıdaki iki egzersizi günlük olarak uygulayın.

BEŞ TANE ŞEYİ FARK EDİN

Bu, kendinizi merkeze alıp çevrenize odaklanmak için basit bir egzersizdir. Özellikle duygu ve düşüncelere kapılıp gittiğinizi fark ettiğiniz zaman, günde birkaç kere tekrarlayın. Bu egzersizin sizi tekrar içinde olduğunuz ana geri getirdiğini göreceksiniz.

1. Bir anlığına durun.
2. Çevrenize bakın ve görebildiğiniz beş nesneyi fark edin.
3. Dikkatlice dinleyin ve duyabildiğiniz beş sesi not edin.
4. Fiziksel olarak hissettiğiniz beş şey fark edin.

Bu beceriyi, her gün yürüyüşe çıkıp yürüyüş esnasında tüm zamanınızı gördüklerinizi, duyduklarınızı, aldığınız kokuları ve fiziksel olarak hissettiklerinizi fark etmeye ayırarak ('bağlantınızın koptuğunu' fark ettiğinizde yeniden odaklanarak) daha da geliştirebilirsiniz.

Sabah Rutininizde Yaptıklarınızla Âna Odaklanın

Diş fırçalamak, saçınızı taramak veya duş almak gibi her gün sabahları rutin olarak yaptığınız bir şeyi seçin. Beş duyunuzu da kullanarak, tamamen yaptığınız şeye odaklanın. Mesela duştayken suyun çıkardığı farklı seslere dikkat edin: püskürtücüden çıkarken, vücudunuza çarparken, su giderinden akıp giderken. Suyun sıcaklığını ve saçınızda yarattığı hissi fark edin. Suyun sırtınız ve bacaklarınızdan akarken yarattığı bedensel hisleri fark edin. Sabunun ve şampuanın kokusunu ve bunların teninizde yarattığı hissi fark edin. Suyun duvarda veya perdede oluşturduğu desenleri fark edin. Yükselen buhar bulutlarını fark edin. Keselenir veya şampuanlanırken kollarınızın hareketini fark edin.

Duygu ve düşünceler ortaya çıktığı zaman, bunların varlığını 'görün', onları kendi hallerine bırakın ve yeniden duşa odaklanın. Dikkatinizin başka şeylere kaydığını fark eder etmez, zihninize teşekkür edin ve yeniden duşa odaklanın.

Başlangıç olarak, sabah rutininizin bir bölümü için âna odaklanma egzersizleri yapın. Ustalaştıkça, bu uygulamayı diğer bölümlere de yayın.

Sonraki üç bölümde, ana odaklanma becerilerinin bize canımızı yakan yaşantılarla başa çıkmada ne gibi yardımları olabileceğini göreceğiz. Bu arada, siz de dünyaya yeni bir gözle bakma becerinizi geliştirin. Ve zaman makinesinin sizi uzaklara götürdüğü fark eder etmez, kendinizi tekrar bulunduğunuz ana ve yere odaklayın.

18. BÖLÜM

PASAKLI KÖPEK

Soula 33 yaşına bastığında, en yakın arkadaşı yerel bir kafede onun için bir sürpriz doğum günü partisi düzenledi. İlk başta Soula, tüm yakın arkadaşları ve ailesi onun için bir araya geldiği için çok mutlu olmuştu. Ama akşam ilerledikçe, kendini üzgün ve yalnız hissetmeye başladı. Çevresine baktığı zaman, düşünen benliği ona 'bekâr ve yalnız' hikâyesini anlatmaya başladı. ' Şu arkadaşlarına bir bak. Hepsi de ya uzun süreli ilişkiler yaşıyor, ya da evli ve çocuklu, senin bir erkek arkadaşın bile yok! Allah aşkına, 33 yaşına geldin! Zaman daralıyor... Kısa süre içinde, çocuk sahibi olamayacak kadar yaşlanacaksın... Şunlara bak, nasıl da eğleniyorlar... Hayatını paylaşabileceğin birisi olduğu zaman eğlenmek ne kadar da kolay. Onlar her gece, yalnız başına boş bir daireye dönmenin nasıl bir şey olduğunu bilmezler... Doğum gününü kutlamanın ne anlamı var ki? Senin dört gözle bekleyebileceğin yaşlı, yalnız ve mutsuz olmak... Ya da çaresizlikten dolayı sana hiç uymayan biriyle evleneceksin ki bu da daha iyi bir şey değil.'

İşte böyle son sürat devam etti yayınına, Radyo Kasvet ve Felaket. Ve Soula buna kendini kaptırdıkça, çevresinde süregelen partiden iyice uzaklaştı. Yemeklerin neredeyse hiç tadı-

na bakmadı, sohbetlere hemen hemen hiç kulak vermedi; onu sarıp sarmalayan sıcaklık, neşe ve sevgiden gitgide koptu.

Tabii ki, Soula'nın bekâr olduğu, yaşlandığı ve arkadaşlarının çoğunun uzun süreli ilişkileri olduğu doğruydu. Ancak önemli soruyu unutmayın: bu hikâyenin bir yararı var mı? Bu örnekte belli ki bir yararı yoktu. Ve bu münferit bir olay değildir. Yaklaşık bir yıldır, 'bekâr ve yalnız' hikâyesi Soula için büyük bir üzüntü kaynağıydı ve onu gitgide daha fazla mutsuz ediyordu. Arkadaşları ilişkileri hakkında konuştuğu zaman, kıskançlıktan çatlıyordu. Çiftlerle zaman geçirdiği zaman, kendini 'defolu ürün' gibi hissediyordu. Ana odaklanma becerilerini geliştirmek Soula'nın iyileşmesinde önemli bir rol oynadı. Ana odaklanma yöntemi, sürekli olarak sahip olmadıklarına odaklanmak yerine, hayatında sahip olduğu güzel şeylerin zevkini çıkarabilmesini sağladı. (Bunu, Soula'nın hayatını bir gecede değiştiren 'şipşak bir çözüm' olarak değerlendirmenizi istemem. Bu sadece Soula'nın yolculuğunun başlangıcıydı. Kitabın ilerleyen bölümlerinde, onu tekrar ziyaret edip hayatını başka ne şekilde değiştirdiğini göreceğiz.)

Ne yazık ki, Soula'nınkine benzer senaryolara çok sık rastlanıyor. Can sıkıcı duygu ve düşüncelere ne kadar çok odaklanırsak, yaşadığımız andan o kadar kopuyoruz. Bu özellikle depresyon ve kaygı (anksiyete) rahatsızlıklarında sık görülüyor. Kaygıda, kişi geleceğe dair hikâyelere kendini kaptırıyor: ters gidebilme ihtimali olan şeyler ve bunlarla başa çıkılamama hikâyeleri. Depresyonda ise kişi, geçmişle ilgili hikâyelere kendini kaptırıyor: gerçekten ters giden tüm şeyler ve bunların sizi ne kadar kötü etkilediğine... Düşünen benlik sonra bu hikâyeyi, sizi geleceğin de pek farklı olmayacağına inandır-

mak için kullanıyor. Bu hikâyeler çok inandırıcı oluyor ve bunlara tüm dikkatimizi vermeye fazlasıyla hazırız.

O zaman da, depresyonun sık görülen belirtilerinden birinin anhedoni (daha önceden zevk alınan faaliyetlerden artık zevk alamama) olması bize hiç şaşırtıcı gelmiyor, ne de olsa, âna odaklanmıyorsanız yaptığınızdan zevk almak kolay değildir. Ama bunun tersi de doğru: keyifli bir faaliyete ne kadar çok bağlanır, ona temas ederseniz, o kadar doyurucu hissettirecektir. Bu nedenle âna odaklanma; hayattan keyif alabilmek için çok önemli bir beceridir.

Hoş Yaşantılarla Âna Odaklanma

Âna odaklanmanın faydasını anlayabilmek için, her gün hoşunuza giden bir faaliyetinize bu yöntemi uygulayın. Bunun değerlerinize uygun bir faaliyet olduğundan, 'kötü hislerden' kaçınma nedeniyle yapılmadığından emin olun. Bu faaliyetin akıllara durgunluk veren bir şey olması gerekmiyor. Öğle yemeği yemek, kedinizi sevmek, köpeğinizi gezdirmek, kuşları dinlemek, çocuklarınızı kucaklamak, bir şişe kola içmek, güneşte oturmak, sevdiğiniz bir müziği dinlemek ya da bir arkadaşınızla sohbet etmek gibi basit bir şey olabilir.

Bu faaliyette bulunurken, bunu ilk defa yapıyor olduğunuzu hayal edin. Gördüklerinize, işittiklerinize, kokladıklarınıza, dokunduklarınıza ve tattıklarınıza gerçekten dikkatinizi verin. Her anın tadını çıkarın. Andan koptuğunuzu fark ettiğiniz an, zihninize teşekkür edin ve yeniden yapmakta olduğunuz şeye odaklanın.

Ve günün sonunda, tam olarak anda var olmanın nasıl bir şey olduğu üzerine düşünün.

Hoşumuza giden olaylarla temas etmek bu kadar zorsa, can sıkıcı olanlardan kolayca kopmamız da doğaldır. Canımızı sıkan bir olayla karşılaştığımızda, doğal olarak ondan kurtulmak ya da kaçınmak için elimizden geleni yaparız. Peki ya ondan kurtulmak bizim için en iyi seçenek değilse? Ya bu can sıkıcı durum hayat kalitemizi artırabilmemiz için gerekliyse?

Örneğin, sağlık durumunuzu iyi tutabilmek için, kimi zaman ameliyat olmanız, diş tedavisi yaptırmanız veya rahatınızı bozan esnetme egzersizleri yapmanız gerekebilir. Maddi durumumuzu korumak için, çoğumuzun hesap kitap yapması ve vergi beyannamesi doldurması gerekebilir. Temiz bir evde yaşamak istiyorsak, çeşitli can sıkıcı ev işleri yapmamız gerekebilir ve daha iyi bir iş sahibi olmak istiyorsak, oldukça stresli mülakatlara girmemiz gerekebilir.

Peki, âna odaklanmanın bize, bu gibi durumlarda nasıl bir yardımı olur? İlk olarak, mücadele düğmemizi kapatmamıza yardımcı olur. Can sıkıcı durumlarla mücadele ettikçe, daha fazla can sıkıcı duygu ve düşünce üretiyoruz. Doğal olarak da bu, durumu daha beter hale getiriyor. İkinci olarak, gerçekten dikkatimizi verdiğimizde ve düşünen benliğin hikâyelerine kulak asmadığımızda, bu olayların beklediğimiz kadar da kötü olmadığını keşfederiz. Bunu muhtemelen yer açmada yaşadınız: açık olarak ve ilgiyle bu nahoş duyguları gözlediğimiz zaman, hiç de ilk göründükleri kadar kötü gelmediler. Şüpheci bir hava mı sezdim? O zaman size şundan bahsedeyim...

Pasaklı Köpeğimi Yıkıyorum

Geçenlerde köpeğimi parkta yürüyüşe çıkardım, ölü bir kuşun leşi etrafında yuvarlanıp durdu. Böyle iğrenç şeyleri

yapmayı pek sever. Daha sonra tam bir .... Neyse, leş gibi kokuyordu o yüzden onu yıkamak zorunda kaldım. O gece ilgilenmem gereken çok önemli meseleler vardı ve zamanımı bu tatsız işle harcamak zorunda kaldığım için sinirlenmiştim. Zihnim bir dolu yargıda bulunuyordu: 'Aptal köpek! Böyle bir şey yapmak için bula bula bu geceyi mi buldun? Öğğ! İğrenç kokuyor!' Giderek daha gergin ve sinirli hale geliyordum. Ama küveti ılık suyla doldururken, yaptığımın ne olduğunu fark ettim ve daha başka bir şekilde tepki vermeye karar verdim.

Gerçek şuydu ki, başka kimsenin köpeği yıkayacağı yoktu ve köpeği o şekilde kokarken bırakmak istemiyordum (onun umurunda olmazdı da). Onu yıkayıp kurutmanın yaklaşık yarım saat süreceğini biliyordum ve fark ettim ki bir seçme şansım vardı. Bu zamanı, sonra yapmam gereken şeyleri düşünerek, bir an önce yıkamayı bitirmek için kendimi sıkıştırarak, yaşantıladığım şeyden kopuk, stresli ve sinirli bir şekilde geçirebilirdim. Veya yaşadığım ana odaklanıp bunun tadını çıkarmaya çalışabilirdim. Her iki şekilde de, yarım saatimi alacaktı.

Pasaklı bir köpeği yıkamanın tadını nasıl çıkarabilirdim? Anda var olarak ve olan bitenle yargılamadan yakından ilgilenerek. O berbat kokuyu içime çekerken, iğrenme ve rahatsızlık hislerime yer açtım. Bana bir faydası olmayan düşünceleri kendi hallerine bıraktım ve beş duyum aracılığıyla ana odaklandım. Ellerime değen ılık suya ve onunla usulca konuşurken köpeğimin tepkilerine dikkat ettim. İlgi ve açıklıkla köpeğimin ıslak kıllarına, şampuanın kokusuna, suyun değişen rengine, suyun sıçrama sesine, kollarımın hareketlerine, köpeğimin hareketlerine, suyun hareketine odaklandım...

Bu işten zevk aldığımı söylersem yalan söylemiş olurum. Ama aceleyle ve andan kopuk olarak bu işi yaptığım önceki seferlere göre, yaşadığım tecrübe çok daha zengindi. Bunlara ilaveten, bu sefer ikimiz için de bu iş çok daha az stresli geçmişti. Ancak her zamanki gibi, benim dediklerimden ziyade kendi deneyiminize güvenmelisiniz. Can sıkıcı, tatsız ya da hoşunuza gitmeyen işleri yaparken âna odaklanmayı uygulayın ve ne olduğunu fark edin. Ve bu işlerin gerçekten değer verdiğiniz şeyler olduğundan, uzun vadede hayatınızı zenginleştirmeye yarayacak faaliyetler olduğundan emin olun. Aşağıda, hayattaki sıradan faaliyetleri gerçekleştirirken onlara temas etmenize yardımcı olacak bazı egzersizler verilmiştir.

Faydalı bir Angarya İle Âna Odaklanma

Hoşlanmadığınız ama uzun vadede size faydası olacak bir işi seçin. Bu giysileri ütülemek, bulaşıkları yıkamak, elektrik süpürgesi ile toz almak, arabayı temizlemek, güzel bir yemek yapmak, çöpleri dışarı çıkarmak, çocukları yıkamak, ayakkabılarınızı boyamak, garajı temizlemek olabilir, normalde yapmaktan kaçınmayı tercih edeceğiniz bir iş olsun. Sonra bunları her yapışınızda, âna odaklanmayı geliştirin. Beklenti içine girmeyin; sadece ne olduğunu gözlemleyin. Örneğin ütü yapıyorsanız, giysilerin renkleri ve şekillerini fark edin. Kırışıklıkların ve gölgelerin oluşturduğu desenleri fark edin. Kırışıklıklar yok olurken desenlerin nasıl değiştiğini gözlemleyin. Buharın tıslamasına, ütü masasının gıcırtısına, ütünün kumaş üzerinde gezinirken çıkardığı hafif fısıltılı sese kulak kabartın. Elinizin ütüyü kavrayışını, kol ve omuzlarınızın hareketini fark edin.

Can sıkıntısı veya isteksizlik hissederseniz, buna yer açın ve yeniden yaptığınız işe odaklanın. Düşünceler ortaya çıktığında, onları kendi hallerine bırakın ve yaptığınız işe odaklanmaya geri dönün. Dikkatinizin başka şeylere kaydığını fark ettiğiniz an (ki bu tekraren olacaktır), zihninize teşekkür edin, dikkatinizi dağıtanın ne olduğunu kısaca kaydedin ve dikkatinizi tekrar yaptığınız işe verin.

Kaçınmakta Olduğunuz Bir İşte Âna Odaklanma

Bir süredir yapmayı ertelediğiniz bir işi seçin. Bu işe başlamak için yirmi dakikanızı ayırın. Bu süre esnasında, tamamen yaşantınıza odaklanın. Bir yandan duygularınıza yer açarken ve düşüncelerinizden ayrışırken, beş duyunuz aracılığıyla tümüyle o işinizde âna odaklanın. Yirmi dakika sonra, ister devam edin ister durun. İşiniz bitene dek her gün, günde yirmi dakika boyunca bunu uygulayın.

Kaslarınızı Geliştirin, Hayatınızı Geliştirin

Âna odaklanma egzersizleri yapmak kasları geliştirmeye benzer. Ne kadar çok egzersiz yaparsanız, hayatınızı değiştirmek için o kadar gücünüz olacaktır. Çoğu insan önemli değişimleri, hayatlarını hatırı sayılır şekilde iyileştirecek değişimleri gerçekleştirmeyi başaramaz çünkü değişimin getireceği sıkıntıları kabul etmeye razı değildir. Örneğin daha anlamlı bir kariyere geçmekten kaçınabilirsiniz çünkü sıfırdan bir şeylere başlamanın sıkıntısını çekmek istemiyorsunuzdur. Ya da birisine çıkma teklif etmekten kaçınırsınız çünkü reddedilme riskine girmek istemiyorsunuzdur. Âna odaklanmayı, ayrışmayı ve yer açmayı öğrendikçe, bu tür sıkıntıların sizin

için engel teşkil etmesine artık daha az izin vereceksiniz. Dolayısıyla her gün bir defa, hem keyifli, değer verdiğiniz hem de sıkıntı verici bir eylem ile âna odaklanmak amacınız olsun. Uzun vadede, edineceğiniz kazanımlar buna değecektir.

19. BÖLÜM

KAFA KARIŞTIRICI BİR KELİME

Kısa bir süreliğine ana yoldan biraz sapacağız. Bu bölümde, ACT ve diğer yöntemlerin insani sıkıntılara yaklaşımları açısından benzerlik ve farklarına değineceğiz. Ama öncelikle yeni bir kelimeden bahsedip tanımını yapmalıyız: 'Kendindelik'[6]. Biraz kafa karıştıran bir kelime. İçeriğine göre farklı kitaplar kendindeliğin anlamını farklı şekillerde veriyorlar. Manevi-dini içerikli bir kitap, spor psikolojisi veya etkili liderlik konulu bir kitaba nazaran bu kelimeyi çok farklı tanımlayacaktır. Benim tanımım şöyle: 'kendindelik' bilinçli bir şekilde -açık olan, kabul eden ve ilgi gösteren bir duruşla- dikkatimizi şimdi ve buradaki yaşantımıza getirmek anlamına gelmektedir.

Bu tanımın söylemek istediği birkaç şey var. İlk olarak, kendindelik bilinçli bir süreçtir; bilerek yaptığımız bir şeydir. İkincisi, bir düşünme süreci *değildir; farkındalıkla* ilgilidir.

---

[6] Buradaki *kendindelik* kavramı İngilizce 'deki *mindfulness* kelimesinin karşılığı olarak kullanılmıştır. *Mindfulness;* kişinin tam bir zihinsel farkındalık içerisinde olma halini tanımlamak için geliştirilmiş bir kelimedir. *Mindfulness,* daha önce Türkçe 'ye 'farkındalık' olarak çevrilmiş olsa da, *farkındalık* aynı zamanda bu kitapta da geçen *awareness* kelimesinin tam karşılığıdır. Bu nedenle ikisini birbirinden ayırmak amacıyla *awareness* kelimesi 'farkındalık', *mindfulness* kelimesi de 'kendindelik' şeklinde Türkçe 'ye çevrilmiştir (e.n).

Üçüncü olarak, farkındalığımızı yaşadığımız âna odaklamak demektir; başka bir deyişle, şu ânda olan bitene dikkatimizi vermek demektir. Dördüncüsü, tüm bunların belli bir tutum içinde yapılması demektir: mücadele eden, yargılayan ve kaçınan bir tutumla değil, açık olan, kabul eden ve ilgi gösteren bir tutumla yaşantıya yaklaşılır.

Kendindelik pratiğinde, kendimizi düşüncelerimize kaptırmak yerine, beş duyumuz aracılığıyla doğrudan çevremizdeki dünyayla bağlantı kurarız. Yargılarımızın, şikâyetlerimizin ve eleştirilerimizin aklımıza gelip gitmelerine izin veririz ve tamamen âna odaklanırız. Düşüncelerimizin farkındayken, onları oldukları haliyle görür ve kendi hallerine bırakırız. Duygularımızın farkındayken, onlara yer açabilir ve kendi hallerine bırakabiliriz. Ândaki yaşantımızın farkındayken, o yaşantıyla derin bir bağlantı kurarız. Dolayısıyla ayrışma, yer açma ve âna odaklanma becerileri kendindelik becerileridir.

ACT de açıkça kendindelik temelli bir terapidir ve bu bölümdeki amacımız ACT ve diğer kendindelik-temelli yaklaşımlar arasındaki kayda değer farkları ortaya koymaktır.

ACT, HAREKETE GEÇMEKLE İLGİLİDİR

ACT, davranışçı psikoloji geleneğine sıkı sıkıya bağlıdır. Davranışçı psikoloji, insan davranışını anlamayı, öngörmeyi ve onu etkilemeyi amaçlayan bir bilim dalıdır. ACT'teki ana kavramlardan biri 'işe yararlılık 'tır. (Bu kitap boyunca atıfta bulunduğum bir kavramdır ancak şu ana dek buna bir isim vermemiştim) Herhangi bir davranışın işe yararlılığı, uzun vadede zengin ve anlamlı bir yaşam kurmada ne kadar işe yaradığı anlamına gelmektedir. ACT'te, kendindelik becerilerini öğreniriz ve bunlar bize hayatımızı geliştirmek için adım atmada yardımcı olur. Kendindelik uygulamalarını gizemli

bir hale geçmek veya yüce bir gerçeğe ulaşmak için yapmayız. Herhangi bir durumda, eğer ayrışma, yer açma ve âna odaklanma size etkin olarak davranmada yardımcı olursa, o zaman bu yöntemleri kullanmak mantıklıdır. Size bir yardımı olmuyorsa o zaman bunları kullanmayın! Asıl önemli olan şey belli: bunun bana istediğim hayatı kurabilmemde yardımı oluyor mu?

ACT BİR DİN VEYA MANEVİ İNANÇ SİSTEMİ DEĞİLDİR

ACT'teki pek çok kavram, özellikle hayatı değerlerinize göre yaşama fikri, pek çok dindeki kavramlara benzerlik gösterir. Ancak çoğu din sizin için hazır bir değer seti emrederken, ACT sizden kendi değerlerinizi netleştirip bunlarla bağlantı kurmanızı ister. Ayrıca ACT'in size herhangi bir inanç sistemini benimsemeniz doğrultusunda bir teşviki yoktur. (Kitap boyunca sık verdiğim tavsiyem şuydu: 'Sırf ben söylüyorum diye bir şeye inanmayın; kendi tecrübelerinize güvenin.') ACT'in savunduğu görüş şudur: Önemli olan inançlarınızın hayatınızı zenginleştirmesidir.

İnsanlar genelde ACT ve Budizm arasında benzerlikler görmektedir: her ikisi de kendindelik pratiğine vurgu yapmaktadır; her ikisi de değerlerinize göre yaşamayı teşvik eder; her ikisi de psikolojik sıkıntının, normal insan zihninin doğal süreçleri sonucu ortaya çıkan evrensel bir insani fenomen olduğunu varsayar ve her ikisi de mutluluğu bulmaya ve acıdan kaçınmaya yönelik sağduyulu girişimlerimizin genellikle daha fazla acıya yol açtığını savunur. Steven Hayes şöyle diyor: ' ACT'in davranış terapisi ilkelerine dayandığını, Budizm'in ise binlerce yıllık bir ruhani ve dini geleneğe dayan-

dığını düşünürsek, ACT ve Budizm arasındaki bu geniş çaplı örtüşme dikkate değer.'

Bu benzerlikler ışığında, ACT'in hiçbir şekilde bir dini ya da ruhani gelenek olmadığını, Budizm'den bilinçli olarak etkilenmediğini vurgulamamız gerekir. Budizm'in aksine, biçimsel bir meditasyon veya dua pratiği emretmez, ritüelleri, ilahileri, duaları ya da sembolleri yoktur, onaylanan bir değerler kümesini salık vermez ve bünyesinde herhangi bir doğaüstü ya da dini inanç barındırmaz. ACT, insan davranışı üzerine yapılmış en yeni ve ileri araştırmaları, özellikle insan zihninin işleyişine dair en son keşifleri temel almaktadır. Bu çığır açan araştırmanın büyük bölümü Steven Hayes ve ekibi tarafından gerçekleştirilmiştir. Yirmi yıl önce Hayes; insan dili ve bilişine ilişkin, İlişkisel Çerçeve Kuramı diye bilinen devrim niteliğinde yeni bir teori ileri sürmüştür. O zamandan beri, bu teoriyi etüt etmek için bol miktarda araştırma yapılmakta ve elde edilen veriler bu teoriyi gitgide daha fazla desteklemektedir. (Bu durum, ACT'i eşsiz kılmaktadır. Başka hiçbir batılı psikoterapi, insan dili ve bilişine yönelik kendi araştırma programı ile birlikte geliştirilmemiştir. İlişkisel Çerçeve Kuramı ile ilgili daha fazla bilgi almak isterseniz, www.contextualpsychology.org/rft adresini ziyaret edin.)

ACT, MEDİTASYON DEĞİLDİR

ACT'teki egzersizlerin çoğu meditasyonu andıran özellikler gösterir ve -özellikle nefese odaklanan- kimi uygulamalar, biçimsel kendindelik meditasyonu uygulamalarına büyük benzerlikler gösterir. Ancak psikolog Kelly Wilson'ın dediği gibi, 'meditasyon yapmayı öğrenmek istiyorsanız, gidip bir bilgeye danışın.'

ACT, meditasyon değildir. Özel bir oturma şekli, gizli bir mantrası, dua tespihi, tütsü çubuğu ya da mumu yoktur. ACT, hayatınızda önemli değişiklikler yapma amacıyla kendindelik yöntemlerinin uygulanmasıdır. Yani durum budur. (Bunları söylemekle birlikte, günlük bazda bir kendindelik meditasyonunun bu kitapta bahsedilen becerileri geliştirmede büyük faydaları olabilir. Eğer bu konuya ilgi duyarsanız, Jon Kabat-Zinn'in *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* isimli harika kitabını mutlaka okuyun.)

ACT, AYDINLANMAYA GİDEN BİR YOL DEĞİLDİR

Tümü de ânda yaşamaya vurguda bulunan ve aydınlanmaya ulaşmayı hedefleyen pek çok ruhani ya da 'yeni dönem' kitapları mevcuttur. ACT, tamamen bu alandan uzak durmaktadır. (ACT, bir hayat kurmakla ilgilidir, 'aydınlanmakla' değil.)

İlginçtir ki, bu kitapların çoğu, okuyucuya 'tam olarak ânı yaşayarak acısız bir varoluş' gibi şeyler vaat ederek mutluluk kapanını güçlendirmektedir. Bu kitapların çoğu kendindelik kavramlarını öğretmede iyi iş çıkarıyor ancak 'acısız bir varoluş' arayışı başarısız olmaya mahkûmdur. Tüm insan hayatlarının acı içerdiği gerçeğinden ne kadar kaçınmaya çalışırsak, ortaya çıktığında bu acı ile cebelleşmemiz o kadar olasıdır ve böylece daha fazla acıya neden oluruz. Bu kitapların aksine ACT; yaşamanın kaçınılmaz bir parçası olan acıyı *kabul ederken* size zengin, dolu ve anlamlı bir hayat kurmanızda yardım etmeyi hedefler.

Aydınlanmaya giden çeşitli yollar vaat eden bu tür kitaplarda sık görülen, özellikle size hiçbir yardımı olmayan bir fikir de, 'olumsuzluğun doğal olmadığı' safsatasıdır. Evrimsel

dürtü giderek güçleniyor. 10 üzerinden 7 şiddetinde. Ağlamak istediğimi hissediyorum. Bundan hoşlanmıyorum ama bunu kabullenebilirim. Bu dürtünün içine nefes veriyorum... Yeniden nefes... yer açıyorum... Şimdi dürtünün şiddeti 10 üzerinden 8. Nefes veriyorum...'

Kimi zaman Donna, üzüntü hissinin şiddetine ve değişme hızına bağlı olarak, bu alıştırmayı birkaç dakikadan bir saate kadar bir süre boyunca ara ara yapıyordu. Bu alıştırma onun ânda kalmasına yardım ediyordu ve böylece içki içmek yerine, değerli bir faaliyete odaklanma şansı oluyordu. Kimi zaman açıklamasına bunu da dâhil ediyordu: 'Şu anda ne yapmak benim için değerli? Akşam yemeği için sağlıklı bir şeyler pişirmek üzereydim. Bu değer verdiğim bir şey mi? Evet, öyle. O zaman şu patatesleri doğramaya odaklanayım.'

Değerli bir faaliyette karar kıldıktan sonra, beş duyusu aracılığıyla buna tam olarak odaklanıyordu. Örneğin, patateslerin görünüşünü ve dokusunu, kabuk soyma ve kesmeye bağlı çıkan sesleri, bıçağın keserken ve doğrarken verdiği hissi ve kollarının, ellerinin ve boynunun hareketini dikkatle gözlemliyordu.

Matem süreci devam ederken, zaman içinde bu duygu ve dürtüler onu daha az rahatsız etmeye başladı. Ve yer açma, ayrışma ve ana odaklanma yöntemlerinde ustalaştıkça, düşünen benliğin yardımına daha az ihtiyaç duymaya başladı.

Bazı kimseler canlı açıklamaları çok faydalı buluyor; bazıları bulmuyor. O zaman neden siz de bir deneyip işe yarayıp yaramadığını görmüyorsunuz? Her zaman olduğu gibi, eğer işe yarıyorsa, bundan faydalanın. Yaramıyorsa, bu yöntemi kullanmayın.

Kitabın ilerleyen safhalarında harekete geçmek için kullanacağımız zaman, ana odaklanma konusuna geri döneceğiz. Ama şimdi sıra tamamen farklı bir konuya geldi.

22. BÖLÜM

ESAS HİKÂYE

En beğenmediğiniz özelliğiniz nedir? Bu soruyu yüzlerce insana -gerek bireysel gerekse gruplar halinde- yönelttim, işte en sık aldığım cevaplar:

- Çok utangacım / korkağım / endişeliyim / ilgiye muhtacım / kırılganım / pasifim / suçluyum.
- Aptalım / dağınığım / zamanımı boşa harcıyorum.
- Şişmanım / çirkinim/ vücudum ideal değil / tembelim / plansızım.
- Bencilim / eleştirelim / küstahım / kibirliyim / kendini beğenmişim / maddiyatçıyım.
- Yargılayıcıyım / sinirliyim / açgözlüyüm / saldırganım / çekilmezim / kıskancım.
- Başarısızım / hayal kırıklığıyım / eziğim
- İşkoliğim / alkoliğim / çikolata bağımlısıyım
- Çok saplantılıyım / kontrolcüyüm / müşkülpesentim / mükemmeliyetçiyim.

- Sıkıcıyım / donuğum / sıradanım / ciddiyim / isteksizim / umursamazım / eğitimsizim
- Tutkularım / sorumluluk hissim / hedefim / amacım / ilhamım yok.

Bunlar cevapların yalnızca birkaçı. Çeşitlemeler sınırsız. Herkesin kendinde beğenmediği farklı özellikler var ama tüm cevaplar aynı temel temaya işaret ediyor: 'Bu halimle yeterince iyi değilim. Bende ters giden ya da eksik bir şey var'. Bu zihinlerimizin bize tekraren gönderdiği bir mesajdır.

Ne kadar çok çaba göstersek de, ne kadar çok şeyi başarsak da, düşünen benliğimiz beğenmeyeceği bir şeyi -eksik, kusurlu, yeterince iyi olmadığımız- bir yönümüzü daima bulur. İnsan zihninin evrimini göz önüne aldığımızda, bu hiç de şaşırtıcı değildir. Atalarımızın 'öldürülmeme!' aygıtı, kabile tarafından reddedilmemelerini sağlamak için, sürekli olarak topluluğun diğer üyeleri ile kıyaslama yaparak onların hayatta kalmalarına yardımcı olmuştur. Bunları düzeltip kabileye daha çok katkıda bulunabilsinler diye (ki bu da reddedilme olasılığını azaltır) sürekli olarak zayıflıklarına dikkat çekmiştir.

Sürekli olarak kusurlarınızı öne çıkaran bir zihinle yaşamanın yıllar içinde sizde nasıl bir etkisi olur? Kendinizden memnun mu olursunuz? Sizde derin bir kendini değerli görme veya kendini kabul hissi geliştirir mi?

Tabii ki hayır. Düşünen benliğin *yeterince iyi olmadığımız* yönlerimizi işaret etme eğilimi, bizim kendimizi başarısız, yetersiz, değersiz, sevilemez, sayılamaz, beceriksiz, aşağı, akılsız, albenisiz (ya da sizin *"yeterince iyi değil"* örneğiniz neyse) hissetmemize yol açar. Bunun için kullanılan bir tanım var: 'düşük benlik saygısı.'

DÜŞÜK BENLİK SAYGISI

23 yaşında bir fizyoterapist olan Susie söyle diyor: 'Kendimi çok yalnız hissediyorum. Kendimden daha memnum biri olsam, daha fazla sosyalleşeceğimi düşünüyorum. Ama kendime karşı çok acımasızım. Benlik saygım daha fazla olmalı.'

35 yaşında bir bahçıvan olan Antonia da şöyle diyor: 'Verdiğim hizmetler için hep olması gerekenden daha az para istiyorum ve kendime çok kızıyorum. Ama daha fazlasını istemek bana çok zor geliyor. Kendime saygım hiç yok.'

Düşük benlik saygısı salgın halinde. Yukarıdaki iki örneğin gösterdiği gibi, sosyal bir yaşamın olmamasından, hak ettiği ücreti istememeye kadar pek çok şeyin suçlusu olarak görülüyor. Danışanlarım sık sık bana düşük benlik saygısından kurtulmak istediklerini veya benlik saygılarını yükseltmek istediklerini söylüyorlar. Ve ben onlara hep şu soruyu soruyorum: 'Benlik saygısı ne anlama geliyor?' Yıllar içinde çoğu aşırı derecede karmaşık, şaşırtıcı derecede farklı cevaplar aldım. Ama aslında yanıt çok basit: benlik saygısı, nasıl biri olduğunuza dair kanınızdır. Yüksek benlik saygısı olumlu bir kanıdır; düşük benlik saygısı olumsuz bir kanıdır.

İşte bundan ibaret. Benlik saygısı, nasıl biri olduğunuza dair bir dizi düşüncedir. Önemli olan nokta da şu: benlik saygısı bir *gerçek* değildir; sadece bir *kanıdır.* Aynen öyle, bu gerçeğin ta kendisi değil; sadece bir kanıdır -düşünen benliğinizin verdiği çok öznel bir hükümden başka bir şey değildir. 'Doğru' diyebilirsiniz, 'peki insanın kendi hakkında iyi bir kanısının olması önemli değil mi?'

Bu şart değil. Önce kanının ne olduğuna bir bakalım: kanı bir hikâyedir, birkaç kelimeden fazlası değildir. İkincisi, bu bir yargıdır, gerçeklere dayalı bir tanım değildir (Hatırlayın, Julia Roberts bir film aktrisidir=gerçeklere dayalı tanım; Julia Roberts çok yetenekli bir aktristir=kanı/yargı). Yani benlik saygısı, düşünen benliğimizin bizim nasıl bir kişi olduğumuzla ilgili yargısıdır. Şimdi farz edelim, yüksek benlik saygısına sahip olmak istiyoruz. Bunu nasıl başarırız? Genelde yaptığımız, düşünen benliğimizi bizim 'iyi bir insan' olduğumuzu ilan etmeye ikna edene kadar pek çok mantık yürütme, gerekçelendirme ve müzakereye girişmektir. Örneğin şu gerekçeleri öne sürebiliriz: 'Yaptığım işte başarılıyım; Düzenli spor yapıyorum; Sağlıklı besleniyorum; Ailemle bol bol kaliteli zaman geçiriyorum; Arkadaşlarım beni seviyor; İnsanlara başları sıkıştığında yardım ediyorum; yani bunlar demek oluyor ki ben iyi bir insanım.'

Ve gerçekten de bu son kısma, 'iyi bir insan' olduğumuza *inanırsak*, o zaman benlik saygımız 'yüksek' olacaktır. Sorun şu ki, bu yaklaşımda sürekli olarak iyi bir insan olduğunuzu *kanıtlamak* zorundasınız. Bu kanınızı sürekli *gerekçelendirmek* zorundasınız. Sürekli olarak o 'yeterince iyi değil' hikâyelerini haksız çıkarmak zorundasınız. Ve bunun çokça zaman ve çaba harcayacaksınız. Aslında bu daha çok asla bitmeyecek bir satranç oynamaya benziyor.

Taşların duygu ve düşünceleriniz olduğu bir satranç oyunu hayal edin. Tahtanın bir tarafında siyah taşlar var: tüm o 'kötü' duygu ve düşünceler; diğer tarafta ise beyaz taşlar var: tüm 'iyi' duygu ve düşünceler. Ve bunların arasında süregelen bir savaş var: beyaz taşlar siyahlara saldırıyor ve siyahlar da beyazlara. Hayatımızın büyük bir parçasını bu oyunda kısılmış olarak geçiriyoruz. Ama bu asla nihayetlenmeyecek bir

savaş çünkü iki tarafta da sonsuz sayıda taş var. Ne kadar taş düşerse düşsün, yerlerine daima yenileri geliyor.

Benlik saygınızı artırmaya çalışırken, şöyle düşüncelerle mümkün olduğunca beyaz taş toplamaya çalışıyorsunuz: 'Patronum maaşıma zam yaptı', 'Haftada üç kere spor salonuna gidiyorum', 'En yakın arkadaşıma zorlu bir döneminde yardım ediyorum' vs.

Bu beyaz taşları tahtada ileri sürerken, benlik saygınız artmaya başlıyor. Ancak şöyle bir sorun var: karşı saldırıyı bekleyen koca bir siyah taş ordusu var! Tökezlediğiniz an -'İyi bir insanım' iddianızı gerekçelendirmek için ileri sürdüğünüz o şeyleri yapmayı bıraktığınız an- siyah taşlar saldıracak ve benlik saygınız yağmur altındaki bir kesme şeker gibi eriyip gidecek.

Birkaç günlüğüne idmanı bırakınca, 'Gördün mü? Bunun devam edemeyeceğini biliyordun! Ne kadar zavallısın!' Tepeniz atıp bir arkadaşınıza öfkelenince, 'Ne biçim arkadaşsın sen?' İşte bir hata yaptığınızda 'Vay, ezik- işini bile düzgün yapamıyorsun!' diyerek hemen saldıracaklar.

Bu sefer, daha fazla beyaz taş toplamanız gerekecek. Bazı kimseler bunu olumlamalar yoluyla yapmaya çalışıyor ve şöyle sözleri sürekli tekrar ediyorlar 'Kendimi seviyorum, kendime değer veriyorum ve kendimi onaylıyorum', 'Sevgi dolu, güçlü ve cesur; harika bir insanım'. Bu olumlamalarla ilgili problem şu ki, çoğu kimse bu dediklerine inanmıyor. Bu biraz 'Ben Süpermenim' veya 'Ben Harika Kadınım' demeye benziyor. Bunları kendinize ne kadar sık söylerseniz söyleyin, gerçekten inanmayacaksınız değil mi?

Bir başka sorun da şu: Gerçekliği bir yana, kullandığınız her olumlama doğal olarak olumsuz bir cevabı kendine çeki-

yor (beyaz taşlar daima siyah taşları çeker.) Bunu örneklemek için, aşağıdaki alıştırmayı deneyin.

ZITLARIN ÇEKİMİ

Bu alıştırmada, her cümleyi yavaşça okuyun ve buna inanmak için elinizden geleni yapın. Bunları yaparken, düşünen benliğinizin buna tepki olarak ne yaptığına dikkat edin; yani ne tür düşüncelerin otomatik olarak aklınıza geldiğine dikkat edin.

- Ben bir insanım.
- Ben değerli bir insanım.
- Ben değerli, sevilesi bir insanım.
- Ben değerli, sevilesi harika bir insanım.
- Ben dört dörtlük, mükemmel bir insanım.

Bu düşüncelere inanmaya çalışırken ne oldu? Çoğu kimse için, düşünce ne kadar olumluysa ona inanmak o kadar zor oluyor ve olumsuz düşüncelerden o kadar fazla itiraz geliyor: 'Tabii, öyledir!', 'Sen kimi kandırıyorsun?', 'Saçmalamayı kes!', 'Rüyanda görürsün', 'Şaka mı bu!' gibi.

Az sayıda kişi, yukarıdaki olumlamalarla gerçekten bütünleşmeyi başarıyor ve böylece kendilerini harika hissediyor. Ancak kısa bir süreliğine. Bu his fazla uzun sürmüyor. Çok geçmeden siyah taşlar yine saldırıya geçiyor.

Şimdi, aynı alıştırmayı bir başka cümleyi de ekleyerek yapmanızı istiyorum: 'Ben işe yaramaz, değersiz, sevilmeye değmeyecek bir insan müsveddesiyim.'

Bu sefer ne oldu? Çoğu kimse kendi lehine olumlu bir düşünce üretiyor: 'Dur hele, o kadar da kötü değilim!' veya 'Yok artık, buna inanmıyorum.' gibi.

Ve çok az sayıda kimse de bu düşünce ile tam olarak bütünleşip kendini kötü hissediyor.

Gerçek şu ki; kendimiz hakkında anlatacak sonsuz sayıda iyi ve kötü hikâye bulabiliriz ve benlik saygısına önem verdiğimiz sürece, bitmek bilmeyen olumsuz düşüncelerimize karşı sonu olmayan bir savaşı sürdürerek bu satranç oyununda çok fazla zaman kaybedeceğiz.

Farz edin bir siyah taş ortaya çıkıp şunları söylüyor: 'Nasıl böyle bir aptallık yaparsın?' ve siz de beyaz taşları yardıma çağırıyorsunuz: 'Tabii ki bir aptal değilsin. Sadece bir hata yaptın o kadar. Sen de insansın.' Ama başka bir siyah taş çıkıp şöyle diyor: 'Kimi kandırıyorsun? En son nasıl işleri berbat ettiğini hatırlasana!' Siz de başka bir beyaz taşla karşılık veriyorsunuz: 'Evet ama bu sefer farklı; dersimi aldım.' Başka bir siyah taş: 'Oh, öyle mi zannediyorsun? Tam bir moronsun, asla öğrenemeyeceksin!'

Gitgide daha fazla taş işin içine girdikçe savaş kızışacak. Ve bilin bakalım ne olacak? Dikkatinizi bu satranç oyununa vermişken, başka bir şeye odaklanmak bayağı zor. Kanılarınızla mücadelede tamamen kaybolmuşken, hayattan ve etrafınızdaki dünyadan kopacaksınız.

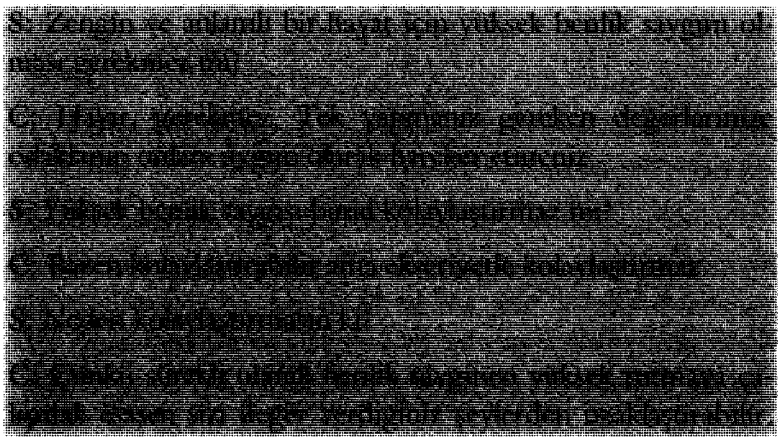
Günlerinizi gerçekten böyle mi geçirmek istersiniz? Kendi düşüncelerinizle savaşarak? Kendi kendinize iyi bir insan olduğunuzu kanıtlamaya çalışarak? Kendi değerinizi sürekli olarak gerekçelendirmek ya da kazanmak zorunda olarak? Bu savaştan çıkmayı tercih etmez misiniz?

BENLİK SAYGISINI BOŞ VERMEK

Benlik saygınız düşükse, kendinizi kötü hissedeceksiniz; yüksekse, o şekilde tutabilmek için sürekli çırpınacaksınız. (Her zaman arka planda benlik saygınızın azalacağı endişesi de olacak). Peki, benlik saygısını tamamen boş verseniz, kendinizi bir insan olarak yargılamayı tamamen bıraksanız, hayat nasıl olurdu?

Tabii ki, düşünen benliğiniz her zamanki yargılarında bulunmaya devam edecek ama bunların aslında ne olduğunu – sözcükler ve resimler- göreceksiniz ve bunlarla mücadele etmeden gelip gitmelerine izin vereceksiniz. (Ayrışma yöntemleri kullanmak isterseniz, zihninize teşekkür etmeyi, *'Yeterince iyi olmadığım* düşüncesi aklıma geliyor.' diyerek tespitte bulunmayı deneyebilirsiniz. Veya *'yeterince iyi değil' hikâyesi* diyerek ona isim verebilirsiniz).

Bu anlayışı nasıl buldunuz? Tuhaf? Harika? Çılgınca? Şüphesiz aklınıza pek çok soru gelecek:



Değerli olduğu hissini artırmak için işyerinde geç saatlere kadar çalışan ama ailesiyle geçireceği zamanı feda eden Michelle'i hatırlayın. Yüksek benlik saygısı sizde kısa vadede hoş duygular oluşturabilir ama uzun vadede bunun yüksek kalmasına çalışmak muhtemelen sizi çok yoracaktır. İnsan zihninin evrimleşme şekli nedeniyle, 'yeterince iyi değil' hikâyesi mutlaka o ya da bu şekilde geri gelecektir. Hayatınızın geri kalanını bununla savaşarak geçirmek istiyor musunuz? Bu kadar çaba göstermeden de doyurucu bir hayata ulaşabilecekken bunun ne gereği var?

S: Peki ama yüksek benlik saygısına sahip insanlar daha mutlu değiller mi?

C: Aslında değiller. Yüksek benlik saygısına sahip olmak insanlarda türlü türlü soruna yol açabilir. Kolaylıkla kibre, kendini hep haklı görmeye, bencilliğe, kendini beğenmişliğe, narsizme ya da aslı olmayan bir üstunlük hissine neden olabilir Bu kitapta bahsettiğimiz mutluluk tanımı -zengin, dolu ve anlamlı bir hayat sürmek- benlik saygısına kesinlikle dayanmıyor.

S: Peki alternatif olarak ne öneriyorsunuz?

C: Kendinize bir şey kanıtlamaya çalışmayın. Kendinizi 'iyi bir insan' olarak düşünmeye çalışmayın. Kendi değerinizi gerekçelendirmeye çalışmayın. Düşünen benliğiniz sizinle ilgili ne yargıda bulunursa bulunsun, sadece bunların aslında ne olduğunu görün ve bu yargıları kendi hallerine bırakın.

Ve aynı zamanda değerleriniz doğrultusunda harekete geçin. Sizin için anlamlı olan neyse, ona göre davranarak hayatınızı zenginleştirin. Yanılıp bu değerlerden uzaklaştığınız zaman - sizi temin ederim bunu tekraren yapacaksınız- acımasız önyargılara kanmayın. Bu olumsuz yargıların gelip gitmesine izin verin. Bunun yerine, hata yaptığınızı ve zamanda geri

dönüş olmadığını kabul edin. Sonra bulunduğunuz yere ve yaptığınıza odaklanın, değer verdiğiniz bir istikamet seçin ve harekete geçin.

Benlik saygısını kazanma savaşını bıraktığınız zaman geriye ne kalacak...

KENDİNİ-KABUL

Kendini-kabul; varlığınızla, kim olduğunuzla mücadele etmemek, bir satranç oyunundaki siyah ya da beyaz taşlar olmadığınızı fark etmektir. Daha ziyade satranç tahtası gibi olmaktır. Taşlarla yakın temas halinde olmak ama kavganın içine sürüklenmemektir.

'Dur hele!' diye bilirsiniz, 'Bu biraz 'havada kaldı'. Ne demek şimdi, tahta gibi olmak, taşlar değil?'

Kastettiğim şu: tahtanın üzerindeki o taşlar bilişlerdir[7]- düşünceler, görüntüler ve anılardan başka bir şey değildir. Siz bir düşünce misiniz? Örneğin siz 'Ben yeterince iyi değilim' cümlesi misiniz? Siz bir görüntü müsünüz, kendi kafanızdaki bir resimden mi ibaretsiniz? Siz bir anı mısınız, geçmişte meydana gelmiş bir şeyin kaydından mı ibaretsiniz?

Bu sorular kafanızı karıştırıyorsa, endişelenmeyin; kafası karışan sadece siz değilsiniz O yüzden şimdilik bunları bir kenara koyalım ve aşağıdaki senaryoyu ele alalım.

---

[7] Biliş (cognition): Zihnimizden geçen sözel veya görüntüsel birimler (e.n).

AFRİKA HAKKINDA BİR BELGESEL

Hiç Afrika hakkında bir belgesel izlediniz mi? Ne gördünüz? Çok sayıda timsah, aslan, antilop, goril ve zürafa mı? Kabile dansları? Askeri çatışmalar? Politik çalkantılar? Rengârenk pazar yerleri? Parmak ısırtan dağlar? Kırsalda güzel ve sakin köyler? Sefaletin kol gezdiği gecekondu bölgeleri? Açlıktan ölen çocuklar? Bir belgesel izleyerek çok şey öğrenebilirsiniz, ama şurası kesin ki: Afrika hakkındaki bir belgesel Afrika'nın kendisi değildir.

Bir belgesel size Afrika'dan *izlenimler* verebilir. Tabii ki size çarpıcı görüntü ve sesler gösterebilir ama oraya dünya gözüyle yapılan bir seyahatin getireceği tecrübenin yanına bile yaklaşamaz. Ne kadar harika çekilmiş olursa olsun, ne kadar 'otantik' olursa olsun, Afrika hakkındaki bir belgesel Afrika'nın kendisiyle aynı şey değildir.

Benzer şekilde, sizin hakkınızda bir belgesel, sizin kendinizle aynı şey olmayacaktır. Bu belgesel bin saat sürse ve hayatınızdan her türlü manzarayı, sizi tanıyan insanlarla yapılmış her türlü röportajı, en mahrem sırlarınızla ilgili her türlü sürükleyici detayı içerse bile; o zaman bile bu belgesel sizinle aynı şey olmaz.

Bunu tam olarak netleştirmek için, bu dünyada en çok sevdiğiniz insanı düşünün. Hangisiyle zaman geçirmek isterdiniz: canlı kanlı bir kişiyle mi yoksa bu kişi hakkındaki bir belgeselle mi?

Kim olduğumuz ile bizim hakkımızda yapılabilecek bir belgesel arasında -bu belgesel ne kadar 'gerçekçi' olsa da- çok büyük bir fark vardır. Ve 'gerçekçi' kelimesini tırnak içine aldım çünkü tüm belgeseller büyük resmin sadece çok küçük parçalarını gösterebilmeleri açısından çaresiz bir şekilde ob-

jektiflikten uzaktır. Ucuza video çekmenin mümkün olmasıyla birlikte, tipik bir saatlik bir televizyon belgeseli, düzinelerce belki de yüzlerce saatlik çekimin 'en iyi'lerinin ayıklanmasıyla oluşturulur. Bu yüzden kaçınılmaz olarak objektiflikten uzak olacaktır.

Ve bir film yönetmeninin önyargısı, düşünen benliğimizin önyargıları yanında neredeyse hiçbir şeydir. Düşünen benliğimiz, tüm bir hayat boyu edinilen tecrübeden - yüzbinlerce saatlik arşivlenmiş 'çekimden'- birkaç tane çarpıcı an seçer, belli yargılar ve kanılar doğrultusunda bunlarla oynar ve tüm bunları 'İşte Ben Buyum!' başlıklı, etkili bir belgesel haline getirir. Ve sorun şu ki; biz bu belgeseli izlerken çekimlerle bol bol oynandığını unuturuz. O çekimlerden ibaret olduğumuza inanırız! Ama nasıl ki Afrika hakkındaki bir belgesel Afrika'nın kendisi değilse, sizin belgeseliniz de siz değildir.

Kendinize bakışınız, benlik saygınız, nasıl bir insan olduğunuza dair fikirleriniz: tüm bunlar düşünce ve anılardan fazlası değildir. Bunlar siz değilsiniz.

Tam da şu anda aklınızdan 'iyi ama ben duygu ve düşüncelerim değilsem, kimim?' sorusu geçebilir.

İyi soru...

23. BÖLÜM

SİZ OLDUĞUNUZU DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ KİŞİ DEĞİLSİNİZ

'Düşünüyorum öyleyse varım.'

Fransız filozof René Descartes'ın bu ölümsüz ifadesinin batı medeniyeti üzerinde büyük bir etkisi olmuştur. Batı dünyasında, düşünen benliğin insan gelişiminin zirvesi olduğuna inanılır. Bize 'Zihninizi geliştirin. Kendi kendinize düşünmeyi öğrenin.' denir. Etraflıca düşünme, rasyonel düşünme, mantıklı düşünme, analitik düşünme ve olumlu düşünme yaygın olarak teşvik edilir. Hakkını teslim edelim: düşünme becerileri, hayatta karşımıza çıkan pek çok sorunu çözmede gerçekten önem taşır. Bu kitabın 3. kısmı da etkili düşünmenin önemine vurgu yapmaktadır. Ancak insan bilinci sadece düşünen benlikten ibaret değildir- aynı zamanda gözlemleyen benliğe de sahibiz.

'Düşünüyorum öyleyse varım' demiş Descartes. Bir başka deyişle, düşüncelerimin olması gerçeği benim var olduğumu kanıtlar. Ama bu ifade şu soruyu beraberinde getirir: Bu düşünceleri kim gözlemleyecek? *'Ben'* diyebilirsiniz. Peki, ama kim bu 'ben' net bir şekilde?

Biraz kafanız mı karıştı? İyi -bu başlamak için en iyi durum. Köklü bir paradigma değişimine girişmek üzereyiz ve güçlü tepkiler beklenir. Aşağıdaki alıştırma, Hank Robb, Steven Hayes ve Roberto Assagioli tarafından tasarlanan benzer alıştırmalardan türetilmiştir. Her biri bir soruyla biten bir dizi kısa paragraftan oluşmaktadır. Her bir soruyu okurken sizden *anlık* tepkinizi gözlemenizi istiyorum: aniden aklınıza gelen duygu ve düşüncelerinizi.

'BEN' KİMDİR?

Okurken yaptıklarınızı gözlemleyin. Okuma eylemi gerçekleştirdiğinizi fark edin. Sayfa üzerinde gezinen gözlerinizin farkında olun. Bu cümledeki kelimeden kelimeye geçerken gözlerinizi gözlemleyin. Şimdi kendinize sorun, gözlemlemeyi kim yapıyor?

***

Son cümleye tepkiniz nasıl oldu? Muhtemelen 'Ben yapıyorum!' gibi bir düşünceydi. Anlaşılır bir düşünce yerine, bir kafa karışıklığı ya da sinirlilik hissi veya 'anlamsızlık' hissi de gözlemiş olabilirsiniz. Gözlemlediğiniz –bir düşünce, duygu, kafa karışıklığı veya anlamsızlık hissi- her neyse kendinize sorun: Gözlemleyen kimdi?

***

Şimdi, şu andaki tepkiniz her neyse, bunu sadece gözlemleyin. Tepkiniz yine aynı 'Ben yapıyorum' düşüncesi ise, sadece o düşünceyi gözlemleyin. Eğer tepkiniz bir sinirlilik veya kafa karışıklığı hissi ise, sadece o hissi gözlemleyin. Eğer tepkiniz 'Bu adam ne anlatmaya çalışıyor?' veya 'Bir şey anlamı-

yorum.' gibi bir düşünceyse, sadece bunu gözlemleyin. Gözlemlerken kendinize sorun, gözlemlemeyi yapan kim?

***

Şimdi, şu anda otururken aldığınız pozisyonu gözlemleyin. Bacaklarınızda ve ayaklarınızda hissettiğiniz duyumları gözlemleyin. Ayak parmaklarınızı hareket ettirin ve nasıl hissettiğinizi gözlemleyin. Şimdi kendinize sorun, gözlemlemeyi kim yapıyor?

***

Yukarıdaki soruların her birine cevabınız muhtemelen 'Ben' idi.

Şimdi size tekrar sorayım: Tüm bu gözlemleme işini yapan 'Ben' -bir düşünce, görüntü veya bedensel his midir? Yoksa düşünceleri, görüntüleri ve bedensel hissi gözlemlediğiniz bir yer mi?

GÖZLEMLEYEN BENLİK

Umuyorum ki, yukarıdaki alıştırmada ne tür düşünceler, görüntüler ya da bedensel duyumlar ortaya çıkarsa çıksın, bunlardan ayrı olan, 'geri çekilip' bunları gözlemleyen bir parçanız olduğunu görebildiniz. İşte bu parçanız şimdiye dek gözlemleyen benlik olarak tanımladığım şeydir. Bu sizin düşünceleri, duyguları, bedensel duyumları, anıları, dürtüleri, görüntüleri, gördüklerinizi, sesleri, kokuları ve tatları gözlemlediğiniz yerdir.

Her ne düşünüyorsanız, her ne hissediyorsanız, her ne sezinliyorsanız bu parçanız daima oradadır ve gözlemlemektedir. Ne düşündüğünüzü, düşüncelerinizi gözlemleyen bu parçanız sayesinde bilebiliyorsunuz. Hissettiğinizin, sezinle-

diğinizin ne olduğunu bilebiliyorsunuz çünkü bu parçanız hislerinizi ve bedensel duyumlarınızı gözlemleme yetisine sahip. Ne yaptığınızı, eylemlerinizi gözlemleyebilen bu parçanız sayesinde bilebiliyorsunuz. Gözlemleyen benlik olmadan, kendinize dair farkındalık kabiliyetiniz olamaz.

Şunu düşünün: Doğduğunuz günden öleceğiniz güne kadar hangi parçanız değişmez? Düşünce ve görüntüleriniz sürekli olarak değişir. (Son beş dakikada aklınızdan kaç tane düşünce geçti?) Bunlar kimi zaman hoş, kimi zaman acı verici, kimi zaman faydalı, kimi zaman engelleyici olabilir. Ama şurası kesin: değişmeye devam ederler. Biraz sonra sizden gözlerinizi kapayıp yirmi saniye boyunca düşüncelerinizi gözlemlemenizi isteyeceğim. Bunu yaparken, düşüncelerinizin uzayda nerede konumlandığına – üstünüzde mi, önünüzde mi, içinizde mi- dikkat edin ve bu düşüncelerin nasıl bir şekil aldığını fark edin: resimlere mi, kelimelere mi yoksa seslere mi benziyorlar? Dikkat edin, işte düşünceleriniz şurada ve işte siz bulunduğunuz yerde onları gözlemliyorsunuz. (Bunu şimdi 20 saniye boyunca yapın sonra gözlerinizi açın ve okumaya devam edin.)

***

Hisleriniz ve bedensel duyumlarınız da düşünce ve görüntüleriniz gibi sürekli olarak değişirler. Kimi zaman üzgün, kimi zaman neşeli; kimi zaman sakin, kimi zaman öfkeli; bazen sağlıklı, bazen hasta; bazen enerjik, bazen yorgun hissedersiniz. (Son 24 saatte, kaç farklı duygu ve duyum yaşandınız?) Biraz sonra sizden gözlerinizi kapayıp yirmi saniye boyunca his ve bedensel duyumlarınızı gözlemlemenizi isteyeceğim. Bu hisleri gözlemlerken, bunları gözlemlediğinizin farkında olun. Dikkat edin, işte hisleriniz şurada ve işte siz bulunduğunuz yerde onları gözlemliyorsunuz. (Bunu şimdi

20 saniye boyunca yapın sonra gözlerinizi açın ve okumaya devam edin.)

***

Bedeniniz sürekli değişim geçirir. Şu andaki bedeniniz bebekken, çocukken veya gençken sahip olduğunuz bedenden farklıdır. Bedeninizden alınmış ya da bedeninize eklenmiş parçalar olabilir. On sene önce orada olmayan yara izleriniz, kırışıklıklarınız ya da lekeleriniz olabilir. Her altı haftada bir deriniz yenilenir. Üç aylık bir sürede karaciğeriniz her bir hücresini yeniler. Biraz sonra sizden gözlerinizi kapayıp yirmi saniye boyunca bedeninizi gözlemlemenizi isteyeceğim. Bunu yaparken, bedeninizin istediğiniz parçasını –ayak parmaklarınızı, kulaklarınızı, dirseklerinizi veya dizlerinizi- nasıl da hemen gözlemleyebildiğinize dikkat edin. Ve bedeninizi gözlemlerken, onu gözlemlediğinizin farkında olun. Dikkat edin, işte bedeninizin değişik parçaları orada ve işte siz bulunduğunuz yerde onları gözlemliyorsunuz (Bunu şimdi 20 saniye boyunca yapın sonra gözleriniz açın ve okumaya devam edin).

***

Oynadığınız roller ve düşünceleriniz, görüntüleriniz, duygularınız, bedensel duyumlar ve bedeniniz hayatınız boyunca değişim gösterir. Ancak düşünce ve görüntüleri gözlemleyen 'Ben' değişmez. Duyguları ve duyumları gözlemleyen 'Ben' değişmez. Bedeninizi gözlemleyen 'Ben' değişmez.

Şimdi kendinize şunu sorun: O 'Ben'- tüm bu şeyleri gözlemlediğiniz o yer- iyi mi kötü mü, haklı mı haksız mı yoksa 'sadece orada' mı?

GÖZLEMLEYEN BENLİĞİN ÖZELLİKLERİ

Umuyorum ki, son soruyu 'sadece orada' diye cevapladınız. Gözlemleyen benlik iyi ya da kötü, haklı ya da haksız olarak nitelenemez çünkü tek yaptığı gözlemlemektir. Siz 'yanlış bir şey' veya 'kötü bir şey' yaparsanız, bundan gözlemleyen benlik sorumlu tutulamaz; sadece yaptığınızı fark eder ve sizin bunun farkına varmanıza yardımcı olur (böylelikle bu deneyimden bir şeyler öğrenmenize imkân tanır) Dahası, gözlemleyen benlik sizi asla yargılamaz çünkü yargılar düşüncedir ve gözlemleyen benlik düşünemez.

Gözlemleyen benlik yargılamadan, eleştirmeden, bizim gerçekle mücadele etmemize neden olan tüm o düşünce süreçlerinin hiç birini yapmadan sadece her şeyi olduğu haliyle görür. Bu yüzden, en gerçek ve en saf haliyle kabul etmeyi gerçekleştirmiş olur.

Gözlemleyen benlik hiçbir şekilde geliştirilemez. Daima oradadır, kusursuz bir şekilde ve aralıksız olarak çalışır. Tek yapmanız gereken ona odaklanmaktır.

Gözlemleyen benliğe zarar da verilemez. Eğer vücudunuz hastalık, yaşlanma veya sakatlanma nedeniyle fiziksel olarak zarar görmüşse, gözlemleyen benlik bu zararı fark eder. Eğer acı hissediyorsanız, gözlemleyen benlik bu acıyı fark eder. Buna bağlı olarak kötü düşünce veya anılar ortaya çıkarsa, gözlemleyen benlik onları da fark eder. Ancak ne fiziksel hasar, ne acı veren duygular ne de kötü düşünce ve anılar bunları gözlemleyen o parçanıza zarar veremez.

Özetleyecek olursak:

- Gözlemleyen benlik doğumdan ölüme kadar oradadır ve değişmez.
- Yaptığınız her şeyi gözlemler ama sizi asla yargılamaz.
- Herhangi bir şekilde ona zarar verilemez.
- Hakkında bir şey bilmesek de, onu unutsak da, gözlemleyen benlik daima oradadır.
- Gerçek anlamda kabul etmenin kaynağıdır.
- Bir 'şey' değildir. Fiziksel bir maddeden yapılmamıştır.
- Herhangi bir şekilde geliştirilemez; bu nedenle kusursuzdur.

Bu özete şöyle bir göz attığınızda, insanların neden ACT ile din arasında benzerlikler gördüğünü anlayabilirsiniz. Ancak ACT, bu gözlemleyen benliğe hiçbir dini ya da ruhani inanç veya beklenti atfetmemektedir. Onu istediğiniz gibi kavramsallaştırıp istediğiniz ismi verebilirsiniz.

Kişisel olarak ben, gözlemleyen benliği gökyüzüne benzetiyorum, düşünceler, hisler ve görüntüleri de hava durumuna. Gün boyunca hava durumu sürekli değişir. Ve nasıl değişirse değişsin, gökyüzünde tüm bunlara alan vardır. Hava ne kadar kötü olursa olsun, fırtına ne kadar şiddetli olursa olsun, güneş ne kadar yakıcı olursa olsun gökyüzü herhangi bir zarar görmez. Karada ölüm ve yıkıma yol açan kasırgalar ve tsunamiler bile gökyüzüne bir zarar veremez. Ve tabii, zaman geçtikçe hava durumu tekraren değişir ama gökyüzü her zaman saf ve berrak kalır. (İnsan bilincini gökyüzünün enginliğine benzeten bu metafor, esasen bin yıllıktır ve pek çok eski ruhani/dini gelenekte yer almaktadır!).

GÜNLÜK HAYATTA GÖZLEMLEYEN BENLİK

Normal günlük yaşantıda, gözlemleyen benliğe ilişkin bize yalnızca küçük emareler ulaşır çünkü çoğu zaman, sürekli bir düşünce akışının arkasında kalır. Yine burada da gökyüzüne benzer: gökyüzü de kimi zaman tamamen bulutlar tarafından gizlenir. Ama gökyüzünü göremediğimiz zaman bile orada olduğunu biliriz ve bulutların yeterince üstüne çıkarsak gökyüzünü her zaman bulabiliriz.

Benzer şekilde, düşüncelerimizin üstüne çıktığımız zaman, gözlemleyen benliği 'buluruz': olumsuz yargılarımızı ya da baltalayıcı inançlarımızı, onlar tarafından incitilmeden gözlemleyebileceğimiz bir bakış açısı yakalarız. Gözlemleyen benliğin bakış açısından, kendiniz hakkındaki bu 'belgesel'i izler ve bunu asıl haliyle- düşünen benliğin derlediği kelime ve resim koleksiyonu olarak- görebilirsiniz. Düşünen benlik size bu belgeselin siz olduğunu söyler. Ama tek yapmanız gereken geri çekilip bunu gözlemlemek ve bu gözlemlemeyi kimin yaptığını fark etmektir, işte o anda gerçek 'ben' oradadır.

Gözlemleyen benliğinize odaklanmak çok basittir. Farkında olduğunuz herhangi bir şeyi seçin: bir görüntü, ses, koku, bedensel his, düşünce, duygu, hareket, vücudunuz bir parçası, maddesel bir nesne -kelimenin tam anlamıyla her şey. O şeye odaklanın ve onu, meraklı bir bilim insanıymışsınız gibi gözlemleyin. Onu gözlemlerken, gözlemleyenin kim olduğunu fark edin.

Yapılması gereken bu kadar. Gözlemlemeyi gözlemlediğiniz o anda, siz gözlemleyen benliğiniz olursunuz. Elbette bu sadece bir iki saniye sürecek. Hemen düşünen benliğiniz olan biteni analiz etmeye ya da yorumlamaya başlayacak ve

aklınıza bir dizi görüntü ve anı getirecek. Ve siz kendinizi bunlara kaptırdığınızda, gözlemleyen benlik yine arka planda kalacak.

Yine de, gözlemleyen benliğin her zaman orada olduğunu ve her istediğinizde ona erişebilecek olduğunuzu bilmek iç rahatlatıcı. Gerçek şu ki, hayatınızın geri kalanı boyunca, kim olduğunuza dair hikâyelere kendinizi kaptıracaksınız. Zihnin doğası nedeniyle, öleceğiniz güne dek, bu tekrar tekrar meydana gelecek. Öte yandan, umarım ki artık, bu hikâyelerden ibaret olmadığınızı *doğrudan tecrübe* ettiniz. Bu yüzden ne olup bittiğini –hikâyelerle birleştiğinizi ya da belgesele inandığınızı- fark eder etmez, hemen geri durup gözlemleyebilirsiniz. O zaman tek yapmanız gereken gözlemlediğinizi fark etmektir ve o anda gerçek siz orada olacaktır.

SON?

Böylece, bu kitabın 2. Kısmının sonuna geldik. 3. Kısım, istediğinizi hayatı kurabilmek için harekete geçmekle ilgili. Harekete geçtiğinizde kaçınılmaz olarak, pek çok korku ile yüzleşecek, pek çok can sıkıcı düşünce ve duygu ile karşı karşıya kalacaksınız. Ama ayrışma, yer açma ve âna odaklanma yöntemleri ile gitgide bu engelleri aşmayı öğreneceksiniz. Ve bunlar, ne kadar göz korkutucu görünse de, içinizde, derinlerde bir yerde, zarar göremeyecek bir özünüzün olduğunu bilmenin size yardımı dokunacaktır.

3. KISIM

YAŞAMAYA DEĞER BİR HAYAT KURMAK

24. BÖLÜM

KALBİNİN SESİNİ DİNLE

Fyodor Dostoyevski bir keresinde şöyle demiş: 'İnsan varlığının sırrı sadece yaşamak değil, yaşamak için bir şeylere sahip olmaktır.' Bunu ya da buna benzer soruları hiç düşünür müsünüz? Hayatın anlamı nedir? Neden buradasınız? Hayatınızı yaşamaya değer kılan nedir?

Pek çoğumuzun bu soruları hiçbir zaman derinlemesine düşünmemiş olması hayret vericidir. Gün be gün, aynı rutini izleyerek hayatımızı sürdürürüz. Ancak zengin, dolu ve anlamlı bir hayat kurabilmek için, ne yaptığımız ve neden yaptığımız üzerine bir düşünmemiz gerekir. Kendinize şu soruları yöneltmenizin zamanı geldi:

- Özünde sizin için önemli olan nedir?
- Hayatınız neyle ilgili olsun istersiniz?
- Nasıl bir insan olmak istersiniz?
- Ne tür ilişkileriniz olsun istersiniz?
- Hizlerinizle mücadele etmiyor olsaydınız ya da korkularınızdan kaçınıyor olmasaydınız, zamanınızı ve enerjinizi neye yöneltmek isterdiniz?

Tüm bu cevaplar aklınıza hemen gelmediyse endişelenmeyin. Önümüzdeki birkaç kısımda bunları derinliğine tartışacağız ve vereceğiniz cevaplar sizi değerlerinizle buluşturacak.

DEĞERLERİNİZ

Değerler konusuna bu kitapta daha önce değinmiştik. Değerler;

- Kalbimizdeki en derin arzulardır: nasıl olmak istediğimiz, hayatımızda neyi temsil etmek istediğimiz, çevremizdeki dünyayla nasıl bir ilişki kurmak istediğimiz...
- Hayatımızı sürdürürken bizlere rehberlik edecek, bizleri motive edecek yol gösterici ilkelerdir.

Hayatınızı değerler doğrultusunda sürdürdüğünüz zaman, hem bir canlılık ve neşe hissine sahip olursunuz hem de kötü şeyler olduğu zaman bile, hayatın zengin, dolu ve anlamlı olabileceğini tecrübe edersiniz.

Fred'in çok ters giden bir ticari girişimi olmuştu. Sonuçta, o ve karısı, evleri de dâhil sahip oldukları her şeyi kaybetmişlerdi. Yaşadıkları finansal dar boğaz nedeniyle şehirden kırsala taşınmaya karar vermişlerdi. Böylece yine iyi bir yerde, güçlerinin yeteceği bir kira ödeyerek yaşayabileceklerdi. Orada Fred, yabancı öğrencilere, genelde Çin ve Kore'den gençlere, hitap eden bir yatılı okulda iş bulmuştu.

Bu iş, Fred'in iş deneyimiyle tamamen alâkasızdı. Görevleri arasında, yurtta düzeni ve güvenliği sağlamak, çocukların ödevlerini yapmasını ve zamanında yatmalarını temin etmek vardı. Ayrıca o da geceleri yurtta yatıp ertesi sabah çocukları okula hazırlıyordu.

Kendini Fred'in yerinde bulan çoğu kimse, çok mutsuz hissederdi. Ne de olsa, işini, evini ve büyük miktarda parasını kaybetmişti ve şimdi de haftada beş gece onu karısından ayrı bırakan, düşük maaşlı bir işe mahkûm kalmıştı!

Ama Fred iki seçeneği olduğunu anlamıştı: kayıplarının üzerinde durup kendini suçlayarak mutsuz olmak veya elindeki hayatın tadını çıkarmak.

Neyse ki Fred ikinci seçeneği tercih etti.

Fred her zaman koçluk ve hocalık yapmaya, başka insanları desteklemeye değer vermişti ve şimdi bu değerlerini iş ortamına aktarmaya karar verdi. Böylece, çocuklara kıyafetlerini ütülemek ve basit yemekler hazırlamak gibi faydalı beceriler öğretmeye başladı. Ayrıca okulda ilk yetenek yarışmasını düzenledi ve öğrenci yaşamı hakkında esprili bir belgesel hazırlamada çocuklara yardım etti. Bunlarla yetinmeyip öğrencilerin gayri resmi danışmanı oldu. Öğrencilerin çoğu ona gelip ilişkilerindeki zorluklar, aile meseleleri, derslerle ilgili sorunlar gibi çeşitli problemleriyle başa çıkmak için yardımını ve tavsiyelerini istiyorlardı. Bunların hiç biri Fred'in iş tanımında yoktu ve bunları yaptığı için ilave bir ücret almıyordu; bunları sırf vermeye ve ilgi göstermeye değer verdiği için yapıyordu. Ve sonuçta çok sıradan olabilecek bir iş, anlamlı ve doyurucu bir hale geldi.

Fred aynı zamanda kariyerinden de vazgeçmedi. Faturaları ödeyebilmek için kısa vadede bu işe ihtiyacı vardı ama bir yandan da sahiden arzuladığı işi aramaya da devam etti. Tiyatro ve müzik organizasyonlarına özel ilgisi olan mükemmel bir organizatör ve idareci olmuştu hep ve en çok çalışmak istediği alan buydu. Türlü işler için yapılan başvurularla geçen aylardan sonra nihayet, Fred yerel zanaat festivalinin or-

ganizatörü olarak bir iş buldu. Bu onu tatmin eden, iyi maaş aldığı ve karısıyla daha çok vakit geçirmesine imkân veren bir işti.

Fred'in hikâyesi, hayat bize acımasızca davrandığı zaman bile nasıl değerlerimiz doğrultusunda yaşanabileceğine harika bir örnektir. Bu aynı zamanda değerlerimizi iş ortamına taşıyarak nasıl herhangi bir işte–istemediğimiz bir iş de olsa- tatmin hissi yaşayabileceğimize dair iyi bir örnektir. Bu şekilde, -daha iyi bir iş için araştırma yaparken veya eğitim alırken bile- sahip olduğumuz işte tatmine ulaşabiliriz.

DEĞERLER VE HEDEFLER

Değerlerin, hedeflerle aynı şey olmadığını anlamak önemlidir. Bir değer bizim ilerlemeyi arzuladığımız bir istikamettir; sona ulaşmayan sonsuz bir durumdur. Örneğin, seven ve ilgi gösteren bir eş olmayı istemek bir değerdir. Hayatınızın geri kalanı boyunca devam eder. Seven ve ilgi gösteren biri olmayı bıraktığınız ân, artık o değer doğrultusunda yaşamıyorsunuz demektir.

Hedef ise ulaşılabilecek, arzulanan bir neticedir. Mesela evlenme isteği bir hedeftir. Bu hedefe bir kere ulaşılınca, artık onun 'işi bitmiştir' ve listeden çıkarılabilir. Bir kere evlendikten sonra artık evlisinizdir, eşinize karşı ne kadar şefkatli ve iyi olsanız da, ne kadar zalim ve ilgisiz olsanız da...

Değer batıya gitmek gibidir. Ne kadar yol alırsanız alın, her zaman daha da batıda yerler olacaktır.

Hedef ise batıya olan bu yolculuğunuzda geçmeyi istediğiniz bir dağ veya nehir gibidir. Bir kere bunu aşınca, artık bu 'halledilmiş bir iş'tir.

Daha iyi bir işiniz olsun istiyorsanız bu bir hedeftir. O işe sahip olunca, bu hedefe ulaşılmıştır. Ama işinize kendinizi adamak, detaylara dikkat etmek, iş arkadaşlarınıza yardım etmek ve yaptığınız işe odaklanmak istiyorsanız bunlar değerlerdir.

DEĞERLER NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ?

Auschwitz, kötülüğüyle en çok nam salmış Nazi ölüm kampıydı. Orada olan bitenleri hayal bile edemeyiz: dehşet verici taciz ve işkenceler; insan onurunu alçaltmanın aşırı örnekleri; hastalık, şiddet, aç bırakma ve meşhur gaz odaları aracılığıyla neden olunan sayısız ölüm. Viktor Frankl, Auschwitz'de yıllarca tarifsiz bir dehşete maruz kalıp hayatta kalmış Yahudi bir psikiyatristti ve yaşadıklarını korkunç detayları ile birlikte, insanı huşu içinde bırakan kitabı *İnsanın Anlam Arayışında* (Man's Search for Meaning) anlatmıştı.

Bu kitaptaki en etkileyici ifşalardan biri de şuydu: beklenenin aksine; ölüm kamplarında en uzun süre hayatta kalan insanlar fiziken en güçlü ve formda olanlar değil, hayatta bir amaca en çok odaklanmış olanlardı. Eğer esirler, çocukları ile sevgi dolu bir ilişki veya yazmayı istedikleri önemli bir kitap gibi değer verdikleri bir şeye odaklanabilirlerse, bu onlara yaşanmaya değer bir şey; tüm o acılara dayanmayı değerli kılan bir şey veriyordu. Bir değere odaklanamayanlar ise kısa sürede yaşama isteğini ve hayatlarını kaybediyorlardı.

Frankl'ın bir amaç için yaşama hissinin birçok kaynağı vardı. Mesela, karısıyla yaşadığı sevgi dolu ilişkiye çok değer veriyordu ve onu bir gün yeniden görebilmek için hayatta kalmaya kararlıydı. Kardaki yorucu vardiyalar sırasında pek çok kez, ayakları donmuş halde ve vücudu yediği acımasız tekmeler nedeniyle acı içindeyken, aklına karısının bir görün-

tüsünü getirir ve onu ne kadar çok sevdiğini düşünürdü. Bu bağlantı hissi onun hayatta kalması için yeterli olmuştu.

Frankl'ın değer verdiği bir başka konu da başkalarına yardım etmekti ve kamplarda geçirdiği zaman boyunca, diğer mahkûmlara acılarıyla başa çıkmada mütemadiyen yardımcı olmuştu. Onların dertlerini şefkatle dinlemiş, onlara ilham olabilecek güzel sözler söylemiş ve hasta ve ölmekte olanlara bakmıştı. En önemlisi de, hayatlarına bir anlam, bir amaç verebilmeleri için insanlara en önem verdikleri değerlerine odaklanmalarında yardım etmişti. Böylece hayatta kalabilmeleri için gerekli kuvvete kavuşabilmişlerdi. Büyük filozof Friedrich Nietzsche'nin de dediği gibi, 'Yaşamak için bir nedeni olan her nasılsa dayanabilir.'

DEĞERLER HAYATI ANLAMLI ŞEKİLDE YAŞAMAMIZI SAĞLAR

Hayat sıkı çalışma gerektirir. Çocuk yetiştirmek, evinizi yenilemek, kung-fu öğrenmek veya kendi işinizi kurmak gibi tüm anlamlı projeler çaba gerektirir. Tüm bunlar zorlayıcıdır. Ne yazık ki, sık sık çok zor olduğunu düşündüğümüz bir işle karşılaştığımızda, bu işten vazgeçer veya bundan kaçınırız. Değerlerimiz işte burada devreye girer.

Değerlerimize odaklanmak, sıkı çalışmamızın zahmete değer olduğu hissini uyandırır. Örneğin doğayla bağlantı kurmaya değer veriyorsak, bu bir kır gezisi düzenlemeyi bizim için zahmete değer kılacaktır. Sevgi gösteren bir ebeveyn olmaya değer veriyorsak, çocuklarımızla oynamak bizim için zaman ayırmaya değer bir eylem olacaktır. Sağlığımıza değer veriyorsak, getireceği sıkıntı ve zahmete rağmen düzenli olarak egzersiz yapmaya gönüllü oluruz. Bu şekilde, değerler bizi motive eden unsurlar olarak işlev görürler. Egzersiz ya-

pasımız olmayabilir ama sağlığımıza değer vermek bize 'Hadi şunu yapayım!' deme iradesini verebilir.

Aynı ilkeler genel olarak hayat için de geçerlidir. Danışanlarımın pek çoğu şuna benzer sorular soruyor: 'Hayatın ne anlamı var ki?', 'Hayat bundan mı ibaret?', 'Neden hiçbir şey için heyecan duymuyorum?'. Kimileri de 'Belki de dünya bensiz daha iyi olur.', 'Benim katkı verebileceğim hiçbir şey yok.', 'Bazen uyusam da hiç uyanmasam keşke diye düşünüyorum.' gibi sözler sarf ediyor.

Bu tür düşüncelere, sadece herhangi bir zamanda depresyondan muzdarip olan yetişkin nüfusun %10'unda değil, nüfusun geri kalanında da sık rastlanıyor. Değerler bu tür düşüncelere karşı kuvvetli bir panzehirdir: Hayatınıza amaç, anlam ve arzu katmanın bir yoludur.

80 YAŞINDA OLDUĞUNUZU HAYAL EDİN

İşte size, değerlerinizi netleştirmek için yapabileceğiniz basit bir alıştırma. Cevaplarınız yazmak veya düşünmek için lütfen birkaç dakikanızı ayırın. (Yazarsanız bu alıştırmadan daha çok faydalanacaksınız!) 80 yaşında olduğunuzu ve geri dönüp şimdiki hayatınıza baktığınızı hayal edin. Sonra aşağıdaki cümleleri tamamlayın:

- .....ya endişelenerek çok zaman harcamışım.
- .....gibi şeylere çok az zaman ayırmışım.
- Zamanı geri alabilecek olsam, ...yapardım.

Nasıl geçti? Çoğu kimse için bu basit alıştırma oldukça aydınlatıcı oluyor. Çoğu zaman bu alıştırma, yapmaya *değer*

verdiğimiz şeylerle *gerçekte yaptıklarımız* arasındaki büyük farkı ortaya koyuyor. Sonraki bölümde, değerlerinizi daha detaylı olarak ele alacağız. Bu arada sizi *İnsanın Anlam Arayışı* kitabından sıkça yapılan bir alıntı ile baş başa bırakıyorum:

> *Biz toplama kamplarında yaşayanlar, kulübeleri gezip ekmeğinin son lokmasını başkalarına verip onları bir nebze olsun avutmaya çalışan insanları hatırlıyoruz. Bunlar sayıca az olabilir ama insanoğlunun her şeyi alınsa da bir şeyinin alınamayacağına yeterli kanıttır: insan özgürlüklerinin sonuncusu-herhangi bir durumda insanın tutumunu seçebilmesini; insanın kendi yolunu seçebilme özgürlüğünü.*

25. BÖLÜM

ESAS SORU

Özünde, *gerçekten* istediğiniz nedir? Genelde insanlara bu soruyu yönelttiğimde, şunlara benzer yüzeysel cevaplar alıyorum:

- Sadece mutlu olmak istiyorum.
- Zengin olmak istiyorum.
- Herhangi bir konuda başarılı olmak istiyorum.
- Birinin beni sevmesini istiyorum.
- Harika bir işim olsun istiyorum.
- Yalnızca evlenip çocuk sahibi olmak istiyorum.

Evet, bunları hepsi doğru olabilir ama pek de üzerine düşünülmüş, 'derin' cevaplar değiller. Bu bölümde daha derine inip yüreğiniz ve ruhunuzla bağlantı kuracağız. İzleyen sayfalarda gerçekten ne istediğinizi bulmada size yardımcı olacak bir soru listesi –Kelly Wilson'ın 'Değerli Yaşam Anketi'nden esinlenerek hazırlanan bir dizi soru- bulacaksınız.

Her ne kadar çoğumuzun benzer değerleri olsa da, hiç kimse birbirinin kopyası değil ve bu 'doğru' değerlere sahip olup olmadığınızı sınayan bir test de değil. Değerler söz konusu olduğunda, doğru veya yanlış, iyi veya kötü yoktur.

Neye değer veriyorsanız ona değer veriyorsunuzdur, o kadar! Nasıl ki en sevdiğiniz dondurma çeşidini gerekçelendirmeniz ya da savunmanız gerekmiyorsa, değerlerinizi de savunmanız ya da bunlara gerekçe göstermeniz gerekmiyor. Benim en sevdiğim dondurma çeşidi cevizli ve akçaağaç pekmezli olan. Neden? Bilmiyorum. Tat tomurcuklarım[8] onu seviyor. Buna bir gerekçe göstermem gerekli mi? Başka birisi 'vanilyalı' tercih ediyorsa, bu o kişinin tat tomurcuklarının 'doğru', benimkilerin 'yanlış' olduğu anlamına mı geliyor? Tabii ki hayır! Değerler için de aynısı geçerli. Başka birisinin sizden farklı değerleri olabilir ama bu, onun değerlerinin daha iyi ya da daha kötü olduğu anlamına gelmez- sadece onun farklı şeylere değer verdiği anlamına gelir.

Son kısımda, değerler ve hedefler arasındaki farktan bahsettik. Bu kısımdaki amacımız, belli hedefler açısından değil de genel istikamet açısından hayatta ne istediğinizi belirlemek. Değerlerinizi öğrendikten sonra, kendimize hedefler koymaya da sıra gelecek.

Bu kısımdaki bazı bölümler size önemsiz gelebilir. Eğer öyleyse, sorun değil -herkes aynı şeylere değer vermek zorunda değil- bir sonraki bölüme geçin. Ayrıca, hatırı sayılır miktarda çakışmalar olabilir. Mesela insanlara yardım etmeyi, destek olmayı, önem vermeyi değerli buluyorsanız, bu değerler arkadaşlık, aile ve ebeveynlik gibi farklı alanlarda ortaya çıkabilir.

Okurken, zihniniz tarafından asıl hedefinizden uzaklaştırılmamak önem arz ediyor. Neyin gerçekçi olduğuna veya neyi (sizin ya da başkalarının inancına göre) hak ettiğinize dair hikâyelere kulak asmayın. Bu soruları cevaplarken hayal

[8] Dil üzerinde bulunan ve tat algısını başlatan tomurcuk şeklindeki yapılar

kurmaya; mutlak kesinliklere değil ihtimallere bakmaya cüret ediyorsunuz. Yolunuzda bir engel yokmuş gibi, istediğiniz değişiklikleri gerçekleştirmenizi engelleyecek hiçbir şey yokmuş gibi cevaplarınızı verin.

Son olarak, cevaplarınızı yazmanız tercih edilir. Yazmak düşüncelerinizi yoğunlaştırır ve verdiğiniz cevapları bilinçli olarak hatırlamanıza yardımcı olur. (Ancak yazmak istemiyorsanız, en azından cevaplarınızı vermeden önce uzun uzun düşünün).

Bu soru listesini incelerken, duyguların birer değer olmadığını akılda tutmak önemli. Eğer 'Kendime güvenli hissetmek istiyorum' veya 'Mutlu hissetmek istiyorum' derseniz, bunlar değer değil, hedef olacaktır. Niye? Çünkü kendine güven veya mutluluk hissine ulaşılabilir ve tamamlanır. Bir his süregelen bir durum değildir; gelip geçici bir olaydır, bir televizyon programı gibi. Programı izleyince hedefe ulaşılmış olur. Benzer şekilde, bir kere mutluluk hissi duyduğunuzda hedefe ulaşılmış olur. Eğer bu sorulara verdiğiniz cevaplarda, sürekli nasıl hissetmek istediğinize ilişkin şeyler yazıyorsanız kendinize şunu sormanız gerekli: 'Eğer öyle hissetseydim, neleri farklı yapardım? Nasıl farklı davranırdım? Başkaları ile ilişkilerimde hangi davranışlarımı değiştirirdim?' Bunlara vereceğiniz cevaplar, altta yatan değerleri ortaya çıkaracaktır. Evet, bu kadar konuşma yeter. Sıra soru listesine geldi.

DAİR DEĞERLER ANKETİ

1. Değer Alanı: Aile

, oğul / kız, anne / baba olmayı istiyorsunuz?
ıgı kişisel özelliklerle katkıda bulunmak istiyor-

rınızde 'ideal siz' olabilseniz, ötekilere nasıl dav-

süreklı şekilde ne tür faaliyetleri yapmak ıstıyor-

kurmak istiyorsunuz?

sizinle ilgili olduğuna dikkat edin: nasıl olmak
şkilere nasıl katkıda bulunmak istersiniz. Niye
ilişkinin kontrol edebileceğiniz tek yanı, *sizin*
Diğer kişinin ne düşüneceği, ne hissedeceği
ığını belirleyemezsiniz. Evet, onları etkileyebilir-
demezsiniz. Peki, onları etkilemenin en iyi yolu
anışlarınız! Ve bu davranışlarınız, değerlerinizle
uğu zaman en çok etkiyi yaratacaktır.

ınız size kötü davranıyorsa, ondan davranışlarını
etmek en doğal hakkınız. Ancak eğer siz 'ideal
lestekleyici, kabul eden, önem veren ve yardım-
rabanızın isteğinize razı olma ihtimali çok daha
zgın, hoşnutsuz ya da ıçerleyerek davranırsanız,
ın çok da olumlu bır tepkı beklemeyın.

erlerınıze sadık davranıyorsanız ve yıne de akra-
davranmaya devam edıyorsa, o zaman onlarla
rmek mantıklı olacaktır. Ne de olsa, kendi sağlı-
anıza dikkat etmek gibı değerlerınız de var ve
almanız gerekiyor Eğer akrabanız hasmane ve
davranışlarını sürdüruyorsa, bu kışıyi gormeyı

tamamen bırakmanız da gerekebilir. Aynı zamanda, yukarıdaki soruların sonuncusunu da iyi değerlendirmek gerekir, çünkü ilişkileriniz geçmişte kötü olsa da, bundan sonra daha iyi ilişkiler kurmaya başlayabilirsiniz.

2. Değer Alanı: Evlilik ve diğer Yakın İlişkiler

1. Yakın bir ilişkide, nasıl bir partner / eş olmak istiyorsunuz?
2. Bu ilişki bünyesinde, ne tür kişisel özelliklerinizi geliştirmek istiyorsunuz?
3. Bu ilişkide 'ideal siz' olabilseniz, partnerinize / eşinize nasıl davranırdınız?
4. Nasıl bir ilişki kurmak istiyorsunuz?
5. Eşinizle / partnerinizle sürekli şekilde ne tür faaliyetlerde bulunmak isterdiniz?

Bu soruların ilk setteki sorularla neredeyse aynı olduğunu fark etmişsinizdir. Yine, tüm bu sorular sizin nasıl olmak istediğinizle ilgilidir, eşinizin nasıl olmasını istediğinizle ilgili değil. Niye? Çünkü herhangi bir ilişkide sadece tek bir kişiyi kontrol edebilirsiniz ve bu da sizsiniz. Eşinizin nasıl davranacağı eşinize kalmış. Tabii ki, eşinizden bazı konularda değişiklikler istemek ve neyi kabul edip neyi etmeyeceğinize ilişkin sınırlar koymak sizin kontrolünüzde. Dediğim gibi, eğer 'idealinizdeki siz' gibi davranırsanız bu yaptıklarınız çok daha etkili olacaktır. Bu ilkeler, arkadaşlarınızla, ailenizle, iş arkadaşlarınızla, personelinizle ve karşılaşacağınız herkesle kuracağınız ilişkiler için de geçerli! Altın kuralı unutmayın: başkalarına size davranılmasını istediğiniz gibi davranın.

Bazen yukarıdaki sorulara cevaben, danışanlarım bir eşte aradıkları özelliklerin uzunca bir listesini yazıyorlar. Ancak istediğiniz eşin nasıl biri olması gerektiğini yazarak aslında bir hedefi tanımlıyorsunuz. Bu alandaki değerlerinize ulaşmak için, 'İstediğim gibi bir eşe sahip olursam, o ilişkide nasıl biri olmak isterim? O ilişkiye hangi kişisel özelliklerimle katkıda bulunmak isterim?' gibi sorular sormak gerekir. (Tabii ki, nasıl bir eş istediğiniz üzerine düşünmek çok faydalı olabilir ama bu egzersiz bununla ilgili değil.)

3. Değer Alanı: Arkadaşlıklar

1. İyi bir arkadaş olmak sizin için ne demek?
2. 'İdealinizdeki siz' olabilseniz, arkadaşlarınıza nasıl davranırdınız?
3. Bu arkadaşlık ilişkilerine ne tür kişisel özelliklerle katkıda bulunmak isterdiniz?
4. Ne tür arkadaşlık ilişkileri kurmak istiyorsunuz?
5. Arkadaşlarınızla ne tür sürekli faaliyetlerde bulunmak isterdiniz?

Bu sorular bir kez daha sadece sizin kontrolünüzde olan şeylere, bir arkadaş olarak nasıl davranmak istediğinize odaklanıyor. Nasıl arkadaşlar edinmek istediğinizle ilgili bir şeyler yazdıysanız, bu da işe yarar. Kendinize dışarı çıkıp bu tür özelliklere sahip insanları tanışma hedefi koyabilirsiniz. Ancak arkadaşlıklarla ilgili değerlerinizi netleştirmek için kendinize şu soruyu sormalısınız: 'Nasıl bir arkadaş olmak istiyorum?'

4. Değer Alanı: İşyeri

1. Nasıl bir çalışan/işveren olmak istiyorsunuz?
2. İşyerinde hangi kişisel özelliklerinizle katkıda bulunmak istiyorsunuz?
3. İşyerinde 'idealinizdeki siz' olabilseydiniz, iş arkadaşlarınıza/personelinize nasıl davranırdınız?
4. İş arkadaşlarınızla/personelinizle ne tür ilişkiler kurmak istiyorsunuz?
5. İş arkadaşlarınızla/personelinizle ne tür sürekli faaliyetlerde bulunmak isterdiniz?
6. İşinizi (bundan hoşlanıyor da hoşlanmıyor da) ne daha anlamlı kılardı?

Bazen danışanlarım istedikleri ideal işin uzunca bir tanımını yaparlar. Ancak ideal işi tanımlarken bir hedefi tanımlamış oluyorsunuz. İşyerindeki değerlerinize ulaşmak için, 'İstediğim işe sahip olsaydım, işyerinde ne tür farklı davranışlarda bulunurdum? Hangi

kişisel özelliklerimle işime katkı vermek isterdim?' sorularını sormanız gerekir. Tabii eğer hâlihazırdaki işinizden hoşlanmıyorsanız, yeniden eğitim almak veya daha anlamlı ve tatmin edici bir iş için araştırma yapmak mantıklı olacaktır. İdealinizdeki işle ilgili bir şeyler yazdıysanız, çok güzel- kendinize harekete geçip o işi bulma hedefi koyabilirsiniz. Bu esnada, sahip olduğunuz iş her ne ise, değerlerinizle işyerine katkıda bulunarak burada geçen zamanınızı en iyi şekilde geçirebilirsiniz. (Son kısımdaki Fred örneğini hatırlayın.)

5. Değer Alanı: Eğitim ve Kişisel Gelişim

1. Öğrenme ve eğitimle ilgili neye değer veriyorsunuz?
2. Ne tür yeni beceriler /bilgiler edinmek istiyorsunuz?
3. Hangi alanda daha fazla eğitim almak size cazip geliyor?
4. Nasıl bir öğrenci olmak istiyorsunuz?
5. Derslerinize/çalışmalarınıza hangi kişisel özellikler ile katkıda bulunmak istiyorsunuz?
6. Diğer öğrencilerle ne tür ilişkiler kurmak istiyorsunuz?

6. Değer Alanı: Eğlence, Boş zaman faaliyetleri

1. Hangi hobi, spor veya boş zaman faaliyetlerine katılmak istiyorsunuz?
2. Düzenli olarak, ne şekilde rahatlamak ve yorgunluğunuzu atmak istiyorsunuz?
3. Düzenli olarak ne şekilde eğlenmek istiyorsunuz?
4. Nasıl yaratıcı olmak istiyorsunuz?
5. Ne tür yeni aktiviteler denemek istiyorsunuz?
6. Hangi eski aktivitelere yeniden başlamak ya da bunları daha sık yapmak istiyorsunuz?

7. Değer Alanı: Maneviyat

1. Hayatın bu alanında sizin için önemli olan nedir?
2. Süreklilik arz eden bir şekilde, hangi manevi aktivitelerde bulunmak istiyorsunuz?

Maneviyat kelimesi farklı kişiler için farklı anlamlar taşır. Doğaya çıkın olmak, dans etmek, meditasyon yapmak, yoga yapmak veya bir dine mensup olmak anlamına gelebilir. Sizin için her ne ifade ediyorsa o unsurdur.

8. Değer Alanı: Toplum Hayatı

Toplum hayatının ne şekilde katkıda bulunmak istiyorsunuz? (Gönüllü işler yaparak, geri dönüşüme katkı yaparak veya yaşlı komşularınıza yardım ederek.)

Hangi çıkar grubunu, hayır kurumunu ya da siyasi partiyi desteklemek ya da bu kuruluşlarda etkin olarak çalışmak istiyorsunuz?

9. Değer Alanı: Çevre ve Doğa

Doğanın hangi yönleri ile bağ kurmak istiyorsunuz?

Ne tür çevrelerde daha çok zaman geçirmek istiyorsunuz?

Doğada, iş yerinde ve evinizde; çevrenize nasıl bakmak veya katkıda bulunmak, çevreyi nasıl değiştirmek istiyorsunuz?

Doğayla baş başa olmanızı sağlayacak ne tür faaliyetlere katılmak istiyorsunuz?

Evinizde veya iş yerinizde çevreyi yaratıcı, yardımcı ya da hoşa gidecek şekilde değiştirmek üzere hangi faaliyetlerde bulunmak istiyorsunuz?

10. Değer Alanı: Sağlık ve Beden

Bedeninize nasıl bakmak istiyorsunuz?

Bedensel sağlığınızı ne şekilde geliştirmek istiyorsunuz?

Sürekliliği sağlayacak şekilde, bedeninize odaklanma ve bedeninize iyi bakma amaçlı hangi faaliyetleri yapmak istiyorsunuz?

Uyku, beslenme, egzersiz, sigara ve alkol açısından sağlığınıza nasıl dikkat etmek istiyorsunuz?

Bu egzersizleri yaparken sorun yaşadınız mı? Canınızı sıkan duygu ve düşünceler ortaya çıktı mı? Çoğu zaman değer-

lerimize odaklandığımızda, bunları uzun süredir ihmal ettiğimizi anlarız ve bu çok can sıkıcı olabilir. Ama unutmayın, bu kendinize yüklenmek için bir mazeret değil! ('Nasıl da ikiyüzlüyüm! Tüm bu farklı şeyleri yapmaya değer verdiğimi söylüyorum ama bunların hiç birini de yapmıyorum! Acınası bir insanım!') Hepimiz zaman zaman değerlerimizle teması kaybederiz. Bunların üzerinde durmak anlamsızdır, çünkü geçmişi değiştirmek için yapabileceğimiz bir şey yok. Önemli olan şimdi ve burada değerlerimize odaklanmak ve hâlihazırdaki eylemlerimizde bizi yönlendirmeleri ve motive etmeleri için bunlardan faydalanmak. Eğer zihniniz size yüklenmeye kalkışırsa, sadece ona teşekkür edin.

'Bunların benim gerçek değerlerim olup olmadığını bilmiyorum' veya 'Bunları cevaplıyorum ama kendimi hayal kırıklığına uğratacağım' gibi size bir yararı olmayan düşüncelerle birleştiğiniz için bu bölümün bazı parçalarını atlamış veya egzersizlerden kaçınmış olabilirsiniz. Eğer durum buysa, bir sonraki bölümü okuyun. Ondan sonra tekrar geri gelin ve tekrar bu bölümü tamamlayın. Öte yandan eğer bu bölümü memnun olacağınız şekilde tamamladıysanız bir sonraki bölümü atlayıp doğrudan 27. bölüme geçebilirsiniz.

DÜŞÜNME ZAMANI

Şimdi cevaplarınıza yeniden gözden geçirip düşünme zamanı. Kendinize şu soruları sorun:

- Yukarıdaki değerlerin benim için en önemli olanları hangileri?
- Şu anda aktif olarak hangi değerlerime göre yaşıyorum?
- Hangi değerlerimi ihmal ediyorum?

- Hangi değerlerim üzerinde hemen çalışmaya başlamam gerekir?

Cevaplarınızı yazın ve saklayın. Sonraki bölümlerde bunlara ihtiyacınız olacak.

DEĞERLER VE İLİŞKİLER

Genellikle ilişkilerden bahsettiğimiz zaman kişiler arası ilişkileri kast ediyoruz. Ancak bu bölümdeki sorular çok çeşitli ilişkilere atıfta bulunuyor, örneğin:

- Kendi bedeninizle olan ilişkiniz
- İşinizle olan ilişkiniz
- Doğayla olan ilişkiniz

Hayatlarımız –kendimizle, başkalarıyla ve çevremizdeki dünyada karşılaştıklarımızla olan- ilişkilerimiz etrafında döner. Değerlerinizle ne kadar uyumlu hareket ederseniz, bu ilişkilerin kalitesi de o kadar artacak ve böylece hayatınız daha zevkli ve tatminkâr hale gelecektir.

Sonraki birkaç bölümde, değerlerinizi -anlamlı hedefler koymak, hayatınıza anlam vermek ve hayattan memnuniyet duymak için- nasıl kullanabileceğinizi ele alacağız. Bu arada, bu bölüm üzerine kafa yorun. Değerlerinizi arkadaşlarınız ve sevdiklerinizle tartışın. Bu değerler hakkında daha detaylı yazın. Ve günlük hayatta değerlerinize uygun davranma fırsatları arayın.

26. BÖLÜM

DEĞERLERE İLİŞKİN SORUNLARI GİDERMEK

Canavarlar hareketlenmeye başladı. Ne yapmaya niyetlendiğinizi biliyorlar: yeni bir rota belirleyip geminizi karaya doğru götürmeyi planlıyorsunuz. Doğal olarak sizi durdurmak istiyorlar. Son bölümdeki soruları cevaplarken bir takım canavarlar size meydan okumuş olabilir. İşte daha sık rastlanan canavarların bir kaçı.

'BUNLAR BENİM GERÇEK DEĞERLERİM Mİ BİLMİYORUM' CANAVARI

Bu çok sinsi bir canavardır. Cevaplarınızdan sizi şüpheye düşürerek kendinize güveninizi sarsmayı amaçlar. Onunla başa çıkmanın yolu şu sorulara cevap vermektir:

1. Öylesine bir mucize olsun ki sizin için önemli olan herkesin tam desteğini otomatik olarak alsanız (ve böylece kimseyi memnun etmeye ya da etkilemeye çalışmıyor olsanız), o zaman hayatınızda

ne değişiklikler yapardınız ve nasıl bir insan olmaya çalışırdınız?

2. Başka insanların yargıları ve görüşlerinden etkilenmiyor olsaydınız, hayatınızda neleri değiştirirdiniz?

Yukarıdaki sorular, başkasının değil kendi değerlerinize göre yaşayabilmeniz için aslında ne istediğinizi netleştirmenize yardımcı olmak üzere verilmiştir. Sonraki üç soru, hayatta neyin önemli olduğunu açıklığı kavuşturmak açısından, sizden ölümünüz hakkında düşünmenizi istiyor:

1. Bir şekilde kendi cenazenizi dinlemeniz mümkün olsa ve en çok değer verdiğiniz insanlar orada olsa, sizin hakkınızda ne tür şeyler söylemelerini isterdiniz? Kendi hayatlarında sizin oynadığınız rolü ne şekilde dile getirmelerini isterdiniz?
2. Bir yıllık bir ömrünüz kaldığını öğrenseydiniz, nasıl bir insan olmak ve o sürede neler yapmak isterdiniz?
3. Çöken bir binada mahsur kalsanız ve birkaç dakikalık ömrünüz kaldığını bilseniz, cep telefonunuzdan kimi arar ve ona ne dersiniz? Cevabınız sizin için neyin önemli olduğuna dair neyi ortaya çıkarır?

'NE İSTEDİĞİMİ BİLMİYORUM' CANAVARI

Ne istediğinizden emin değilseniz, kendinize şunu sorun: İstediğim herhangi bir değere sahip olabilseydim, hangi değerleri seçerdim?

Hangi değerleri seçerseniz, hâlihazırdaki değerleriniz de onlardır! Niye? Çünkü o değerleri seçiyor olmanız, zaten onlara değer verdiğinizi gösterir.

'BUNA KAFA YORMAK İSTEMİYORUM' CANAVARI

Eğer hayatınızda çokça başarısızlık, hüsran veya hayal kırıklığı yaşadıysanız, aynı hislerin daha fazlasına neden olacağı korkusuyla gerçekte ne istediğinizi görmekten çekiniyor olabilirsiniz. Şayet durum buysa, kendinize geçmişin geçmişte kaldığını hatırlatın -geçmiş tamamlanmıştır ve değiştirilemez. Ancak geçmişte her ne olduysa olsun, şu anda yeni bir gelecek yaratmanıza imkân verecek değişiklikleri yapabilirsiniz. O yüzden egzersizleri yapın ve rahatsız edici duygular ortaya çıktığında, onların içine doğru nefes verin, onlara yer açın ve sorulara odaklanmaya devam edin.

'TEK YAPTIĞIM HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRAMANIN YOLUNU YAPMAK' CANAVARI

Bu sinsi yaratığa genellikle, 'Denersem sadece başarısızlığa uğrayacağım.', 'Hayatta daha iyisini hak etmiyorum.' veya 'Ben değişemem.' gibi yakın arkadaşları eşlik eder. Bunların 'aklınıza aniden gelen' düşüncelerden fazlası olmadıklarını unutmayın. O yüzden zihninize teşekkür edin, bu düşüncelerin gelip gitmesine izin verin ve soruları cevaplamaya odaklanın.

'ŞİMDİ BUNLARLA UĞRAŞAMAM; SONRA YAPARIM' CANAVARI

Bu yaratığı, söylediğine inanılmayacağını bilecek kadar iyi tanıyorsunuz. O 'sonra' nın hiç gelmeyeceğini biliyorsunuz.

O yüzden zihninize teşekkür edin ve hemen soruları cevaplayın.

'BUNLAR ÇOK KLİŞE' CANAVARI

Demek zihniniz, değerlerinizin çok basmakalıp veya klişe olduğunu söylüyor. Peki. Bırakın zihniniz hangi yargıda bulunmak isterse bulunsun. Yüreğinizde ne istediğinizi belirlemek hayatınızda yapıp yapacağınız en önemli ve etkili işlerden biridir. O yüzden zihninize yorumları için teşekkür edin ve işinize bakın.

'YA DEĞERLERİM BİRBİRLERİYLE ÇELİŞİRSE?' CANAVARI

Bu canavarın hakkı var: bazen değerleriniz sizi farklı yönlere çekebilir. Ama bunun sizi, değerlerinize uygun hareket etmekten alıkoymasına izin vermeyin. Kimi zaman bazı konularda ödün vermeniz, bir değere diğerine nazaran daha çok odaklanmanız gerekebilir. Örneğin, birkaç sene önce, ağabeyim evinden uzakta, seyahatlerde çok zaman geçirmesinin gerektiği, fazla sorumluluk gerektiren bir işte çalışıyordu. Burada önemli bir değer çatışması vardı. Bir yandan ilgili bir baba olmaya değer veriyor ve küçük oğluna mümkün olduğunca fazla zaman ayırmak istiyordu. Diğer yandan işine ve tabii işinin ailesine sağladığı maddi imkânlara değer veriyordu. Pek çok ebeveynde bu değer çatışmasına sık rastlanır ve nadiren kusursuz bir çözüm bulunabilir. Burada önemli olan en iyi dengeyi tutturabilmektir. Örneğin, ağabeyim deniz aşırı seyahatlerindeyken, her akşam mutlaka eve telefon eder ve telefonda oğluna uyku öncesi bir masal anlatırdı. Tabii ki, bu orada şahsen bulunmakla aynı şey değil ama yine de aralarındaki bağı besleyen çok sevgi dolu bir eylemdi.

Gerçek şu ki, değerlerinizi öncelik sırasına koymanızı gerektiren, hayatınızın kimi alanlarına diğerine göre daha fazla odaklanmanızı gerektiren zamanlar olacaktır. Bu da iç muhasebe gerektirir; kendinize 'Birbiriyle çatışan değerlerimi göz önüne aldığımda, şu anda benim için hayatımda en önemli olan nedir?' sorusunu sormanız gerekir. Sonra, neden vazgeçtiğinizi ya da neleri kaçırdığınızı boş yere düşünüp zamanınızı heba etmek yerine o değerinize uygun hareket etmeyi seçin.

Sizi engellemeye çalışacak daha pek çok canavar var ama siz artık bunların bir demet kelimeden ibaret olduğunu biliyorsunuz. O yüzden bunları kendi haline bırakın ve dikkatinizi en faydalı olacağı yere verin: rotayı belirleyip geminizi harekete geçirmek ve yolculuğunuzun tadına varmak. Eğer son bölümdeki egzersizleri yapmadıysanız, şimdi geri dönüp bunları yapın. Eğer tamamladıysanız, yola devam etmenin zamanı geldi.

27. BÖLÜM

EN UZUN SEYAHAT

Böylece değerlerinizi tanımlamış oldunuz ve özünde sizin için neyin önemli olduğunu artık biliyorsunuz. Şimdi sırada ne var?

Eh artık harekete geçme zamanıdır. Sırf değerlerinizi tanımladınız diye zengin, dolu ve anlamlı bir yaşam kendiliğinden meydana gelmeyecek. Bu ancak bu değerler doğrultusunda harekete geçmekle olur. O yüzden birkaç saniyenizi ayırıp tekrar sizin için önemli olanın ne olduğunu düşünün. Aşağıdaki listeyi okurken kendinize her alandaki değerlerinizi hatırlatın:

1. Aile
2. Evlilik ve diğer yakın ilişkiler
3. Arkadaşlık
4. İş hayatı
5. Eğitim ve kişisel gelişim
6. Eğlence ve boş zaman faaliyetleri
7. Maneviyat
8. Toplumsal hayat

9. Çevre ve doğa

10. Sağlık ve beden

Şimdi kendinize sorun: "Değerlerimle irtibatı en çok yitirdiğim alan hangisi?" Eğer birden fazla alan aklınıza geliyorsa şunu da hesaba katın: "Benim için hemen ağırlık vermem gereken, en önemli alan hangisi?"

Bir seferde sadece bir alanla başlamak önemli çünkü aynı anda çok fazla değişiklik yapmaya kalkarsanız muhtemelen yılgınlığa kapılıp vazgeçeceksiniz. (Tabii ki, burada amaçlanan zamanla hayatınızın tüm önemli alanları üzerinde çalışmak. Ancak genellikle bir alanda değişiklikler yapmaya başlayınca, bu bir domino etkisi gibi diğer alanlara yayılıyor.) Hangi alanla başlayacağınızı belirledikten sonra, sıra anlamlı hedefler koymaya geliyor.

ANLAMLI HEDEFLER KOYMAK

Dırdır etmek istemem ama bu alıştırmalara cevaplarınızı yazılı olarak vermenin önemini yeniden vurgulamak zorundayım. Araştırmalar gösteriyor ki eğer hedeflerinizi yazarsanız harekete geçme ihtimaliniz, hedefleri sadece düşünmenize göre, çok daha fazla olacaktır. O yüzden lütfen; daha iyi, daha doyurucu ve değerleriniz doğrultusunda yaşayacağınız bir hayat için kitabı bırakıp elinize bir kâğıt kalem alın!

Anlamlı hedefler koymanın beş adımı var.

1.Adım: Değerlerinizi Özetleyin

Üzerine çalışacağınız alanın ve değerlerin kısa bir tarifini yazın. Mesela "Aile alanında açık, dürüst, şefkatli ve destekleyici olmaya değer veriyorum."

2.Adım: Yakın bir Hedef Koyun

Kendinize şunu sorun: "Bu değerle uyumlu olarak bugün yapabileceğim en küçük, en kolay şey nedir?" Küçük, kolay bir hedefle -hemen ulaşılabilecek bir hedefle- başlayıp kendinize güveninizi artırmak daima iyidir. Örneğin sevgi gösteren bir eş olmaya değer veriyorsanız, hedefiniz "Öğle arasında, karımı arayıp ona, onu sevdiğimi söyleyeceğim." olabilir.

Hedef koyarken ne yapacağınızı özel olarak belirtmek önemli. Örneğin "Daha fazla antrenman yapacağım." gibi muğlak hedefler yerine "Haftada iki gün, yarımşar saatlik yüzmeye gideceğim" gibi bir hedef koymak. Ayrıca ne zaman ve nerede yapacağınızı da açıkça belirtin. "Çarşamba günü hemen işten sonra parkta koşmaya gideceğim" gibi.

Küçük ve kolay hedeflerle başlamak "Bunlar çok zor işler" canavarını da alt etmenize yardımcı olacaktır ki, şu aralar kesinlikle çirkin kafasını meydana çıkarmak üzeredir. Ve büyük filozof Lao-Tse"nin[9] eski Çin özdeyişini kendinize hatırlatmakta fayda var: "En uzun seyahat tek bir adımla başlar".

3.Adım: Kısa Vadeli bazı Hedefler Koyun

Kendinize şunu sorun: "Bu değerimle uyumlu olarak önümüzdeki birkaç gün ve haftada neler yapabilirim?" Özelleştirmeyi unutmayın. Hangi eylemlerde bulunacaksınız? Ne zaman ve nerede bunları yapacaksınız? Örneğin, iş hayatı alanında, eğer başkalarına yardım etmeye değer veriyorsanız ama hâlihazırdaki işiniz size bunun için fırsat vermiyorsa, kısa

[9] Editorun Notu: Milattan önce 600 yıllarında yaşamış, Taoizm adı verilen Çin"de yaygın olan bir dinin de kurucusu olduğu kabul edilen Çinli bir bilge.

vadeli hedeflerinizden biri "Bu hafta her gece, dokuz ile on arası internette daha anlamlı bir iş bulmak için araştırma yapacağım." veya "Yarın sabah bir kariyer planlama danışmanından randevu alacağım" olabilir.

4.Adım: Orta vadeli Hedefler Koyun

Kendinize şunu sorun: "Önümüzdeki haftalar ve aylar için kendime, değer verdiğim doğrultuda ilerlememi sağlayacak biraz daha zor hangi hedefleri koyabilirim?". Özelleştirin. Örneğin daha sağlıklı ve zinde olmaya değer veriyorsanız, orta vadeli hedefiniz "Bu ayın sonuna kadar sigarayı bırakacağım", "Haftada beş gece 'Kilo Bekçileri" yemek kitabındaki tarifleri kullanarak yemek yapacağım", "Her sabah yarım saatlik bir yürüyüş yapacağım" ya da "Önümüzdeki 3 ayda on kilo vereceğim" olabilir.

5.Adım: Uzun Vadeli Hedefler Koyun

Kendinize sorun: "Önümüzdeki birkaç yıl için kendime, değer verdiğim doğrultuda ilerlememi sağlayacak hangi büyük hedefleri koyabilirim?" Bu büyük düşünmeye kalkışacağınız bir aşama. Önünüzdeki birkaç yılda neleri başarmak istersiniz? Bundan beş yıl sonra kendinizi nerede görmek istersiniz? Uzun vadeli hedefler kariyer değiştirmekten, çocuk yapmaya, tekneyle dünya seyahatine kadar her şeyi içerebilir. Kendinize hayal kurmak için izin verin.

Kendinize 'Ölü İnsan' Hedefi Koymayın

Ölü bir kimsenin sizden daha iyi yapabileceği bir şeyi kendinize asla hedef olarak koymayın. Örneğin çikolata yemeyi bırakmak –bu ölü bir insanın sizden daha iyi yapabileceği bir şey çünkü ne olursa olsun onun bir daha asla çikolata yemeyeceği kesin. Veya mutsuz hissetmeyi bırakmak -bu da ölü bir insanın sizden daha iyi yapabileceği bir şey çünkü bir daha asla kendini mutsuz hissetmeyecek. Bir şeyi *yapmamak* veya bir şeyi yapmayı *bırakmak* temalı hedefler ölü insan hedefleridir.

Bu hedefleri canlı bir insan hedefi (canlı bir kimsenin ölü bir kimseden daha iyi yapabileceği bir şey) haline dönüştürmek için kendinize şunu sormalısınız: "Bunu artık yapmıyor olsaydım (böyle hissetmiyor olsaydım, böyle düşünmüyor olsaydım) bu zamanı ne yapmak için kullanırdım? Ne şekilde farklı davranırdım?" Örneğin şu şekilde cevap verdiğinizi farz edelim, "Artık sigara içmiyor olsaydım, sigara tüttürmek yerine öğle yemeğinden sonra yürüyüşe çıkar ve temiz havayı ciğerlerime çekerdim". Tamam, o zaman bunu hedef olarak koyun: öğle yemeğinden sonra sigara içmek yerine, kalkıp yürüyüşe çıkın ve temiz havayı içinize çekin. Bu kesinlikle bir ölüden daha iyi yapabileceğiniz bir şey. Veya şöyle cevap verseniz, "Bu kadar kaygılı hissetmeyi bırakabilseydim, arkadaşlarımla buluşarak onlarla daha fazla vakit geçirirdim". Güzel! O zaman kendinize canlı insan hedefi koyun: arkadaşlarınızla daha fazla vakit geçirmek. Ölü bir kimse, canlı bir kimseye nazaran her zaman daha az kaygılı hisseder -ama ölü bir kimse sosyalleşemez!

ETKİN ŞEKİLDE HAREKETE GEÇTİĞİNİZİ HAYAL EDİN

Bu kitabın büyük bölümünde, bilişsel birleşmenin karanlık yanlarına baktık: bize bir faydası olmayan düşünce veya görüntülere odaklandığımız zaman meydana gelebilecek sorunları ele aldık. Ancak bilişsel birleşmeyi işimize yarayacak şekilde de kullanabiliriz. Üst düzey spor dünyasında, en iyi atletler performanslarını artırmak için "hayalinde canlandırma" denilen bir yöntemi kullanırlar. Kendilerini performanslarının en yüksek noktasında –tetikte, konsantre, yeteneklerini en iyi şekilde kullanırken- hayal ederler ve bu zihinsel prova, gerçekte de performanslarının iyileşmesini sağlar.

Şimdi aynı şeyi sizin de uygulamanızın zamanı geldi. Bir hedef belirledikten sonra, gözlerinizi kapayın ve birkaç saniye kendinizi etkin şekilde harekete geçerken hayal edin. Bunu size doğal gelen herhangi bir şekilde hayal edin. Bazı kimseler hayalinde ayrıntılı resimler canlandırabilirken bazıları daha çok kelimeler, sesler veya duygularla hayal kurar. Bu senaryoyu nasıl canlandırıyorsanız sizin için doğrusu odur. Kendinizi etkin şekilde eylemde bulunurken görün, hissedin ve işitin. Ne yaptığınızı, ne söylediğinizi fark edin. Eylemlerinizin ne olduğu sizin için netleşinceye dek prova yapmaya devam edin. (Ve zihniniz bu süreci "Bunu yapamam", "Bu çok zor" veya "Kimi kandırıyorum?" gibi hikâyelerle sabote etmeye çalışırsa basitçe "Teşekkürler, Zihnim!" deyip egzersize yeniden dikkatinizi verin.

Hayalinde canlandırma veya zihinsel provaya ilişkin kitapların çoğu sizi, eylem sırasında rahat ve kendine güvenli olarak hayal etmeye teşvik eder. Bu tavsiyeye şiddetle karşı çıkı-

yorum, çünkü bunlar üzerinde çok az kontrolünüzün olduğu duygular ve hedefiniz özellikle zorlu bir işse, kendinizi rahat ve güvenli hissetmeniz hiç de olası değil. Kaygı ve kendinden şüphe etme gibi duyguları hissetmeniz çok daha olası. O yüzden zihinsel provalarınız esnasında, doğrudan sizin kontrolünüz altında olana -yani yapıp ettiklerinize- odaklanmanızı öneriyorum. Kendinizi; elinizden gelen en iyi şekilde harekete geçerken, en etkili olacak şeyleri söylerken ve yaparken hayal edin. Ayrıca kendinizi; o anda ortaya çıkabilecek duygu ve düşüncelere yer açıp –hissettikleriniz ne olursa olsun- etkili eylemlerde bulunmayı sürdürürken hayal edin.

Kendinize yeni ve zorlu hedefler koyduğunuz her zaman, bu alıştırmayı tekrarlamanın faydası olacaktır. Tabii ki, bu alıştırmayı hedeflerinize ulaşmayı garanti etmeyecek ama bunu daha mümkün kılacaktır. O yüzden şimdi kitabı bırakın, gözlerinizi kapayın ve birkaç dakikanızı kendinizi etkin şekilde harekete geçerken hayalinizde canlandırmak için ayırın.

Soula'yı hatırlıyor musunuz? Yeni 33 yaşına basmıştı ve tüm arkadaşlarının uzun süreli ilişkileri varken kendisi hala bekâr olduğu için kendini üzgün ve yalnız hissediyordu. Yakın ilişkiler alanında, Soula sevgi ve ilgi gösteren, açık, tensel ve eğlenceli biri olmaya değer veriyordu. Ama hâlihazırda bir eşi olmadığı için, en büyük uzun vadeli hedefi birisini bulmaktı. Bu yüzden kısa vadeli hedefleri arasında çöpçatanlık ajansları ve sosyal kulüpleri araştırmak ve arkadaşlarından kendisine tanışma randevuları ayarlamalarını istemek vardı. Daha zorlu orta vadeli hedefleri, bir çöpçatanlık ajansına *gerçekten* katılmayı ve tanışma randevularına *gerçekten* gitmeyi içeriyordu.

Donna, kocası ve çocuğunun ölümlerini kabullenip alkol almayı bıraktıktan sonra, parça parça hayatını yeniden kurma göreviyle karşı karşıya kalmıştı. Çok kilo vermişti ve vücudu berbat bir durumdaydı o yüzden bedensel sağlık alanına ağırlık vererek işe koyulmuştu. Küçük ve kolay kısa vadeli hedefleri arasında öğle yemeğinde sağlıklı bir sandviç yemek, makul bir saatte uyumak ve geceleri sıcak bir banyo yaparak rahatlamak vardı. Daha zorlu orta vadeli hedefleri, bir yoga kursuna kaydolmayı ve hafta sonları kır yürüyüşleri yapmayı içeriyordu.

Michelle, ailesiyle daha çok zaman geçirmeyi istediğini fark ettikten sonra, fazla mesaiye hayır demeye ve iş yerinden makul bir saatte ayrılmak için gerekenleri yapmaya başladı. Değerleri arasında sevgi ve ilgi gösteren bir anne olmak, çocuklarıyla yakın ilişki kurmak, başlarında beklemekten ziyade onlarla birlikte faaliyetlerde bulunarak daha kaliteli zaman geçirmek vardı. Küçük hedefleri, çocukları onunla konuşurken (kendini düşüncelerine kaptırmak yerine) dikkatlice dinlemeyi ve her hafta iki gecesini Scrabble ve Monopoli gibi aile oyunlarına ayırmayı içeriyordu. Daha büyük orta vadeli hedefleri arasında hafta sonlarında sık sık aile piknikleri veya gezintiler organize etmek vardı. Uzun vadeli hedefi çocuklarını İspanya'da bir kamp gezisine çıkarmaktı.

EYLEM PLANLARI

Hedeflerinizi belirledikten sonra, bunları bir eylem planı çerçevesine yerleştirmeniz gerekir. Kendinize sorun:

1. Bu hedefe ulaşmak için hangi ufak adımları atmak gerekli?
2. Bu adımları atmak için ne tür kaynaklara ihtiyacım var?

3. Bu eylemleri net olarak ne zaman gerçekleştireceğim?

Örneğin, antrenman yapmaya değer veriyorsanız ve hedefiniz haftada üç kere spor salonuna gitmekse, eylem planınızda a) spor salonuna üye olmak b) spor kıyafetleri almak c) salona gideceğiniz zamanları planlamak ve d) takviminizi bu faaliyete göre düzenlemek yer alabilir. İhtiyaç duyabileceğiniz kaynaklar a) spor salonuna üye olmak için para, b) spor eşyalarınız (spor ayakkabı, şort, tişört, havlu ve bunları taşımak için bir çanta) olabilir. Sonra bu eylemi ne zaman gerçekleştireceğinizi netleştirin. Örneğin, "Bu akşam çantamı hazırlayacağım. Yarın mesaiden sonra spor salonuna üye olacağım ve hemen orada ilk seansıma başlayacağım."

Hedefinize ulaşmak için gerekli kaynaklarınızın olmadığını görürseniz, iki seçeneğiniz var:

1. Hedefinizi değiştirin. Örneğin spor salonu üyeliği için yeterli paranız yoksa koşuya çıkın ve kendinize bir mekik-şınav programı hazırlayın.
2. Gerekli kaynakları edinmek için bir eylem planı hazırlayın. Örneğin borç para alın veya kredi kartınızla ödeme yapın (ödemeyi nasıl ve ne zaman yapabileceğinizi belirledikten sonra).

Kimi zaman ihtiyaç duyduğunuz kaynak esasen bir beceri olabilir. Örneğin hedefiniz ilişkilerinizi iyileştirmekse, bazı iletişim veya girişkenlik becerileri edinmeniz gerekebilir. Eğer hedefiniz maddi durumunuzu iyileştirmekse, bazı yatırımcılık becerileri öğrenmeniz gerekebilir. Eğer durum buysa, bu beceriyi nasıl edineceğinizin planını yapın; hangi kitapları okuyabilir veya hangi dersleri alabilirsiniz?

Şimdi kâğıt kalem alın (ya da bir dizüstü bilgisayar) ve bu egzersizleri yapın. Şu anda bunları tamamlamaya vaktiniz olmasa da, beş-on dakika olsa da bir başlayın bakalım. Bir kez başladıktan sonra kısa sürede ne çok şey yapacağınıza siz de şaşıracaksınız. Evet, şimdi yazın:

- Değerleriniz
- Hedefleriniz (çok yakın, kısa vadeli, orta vadeli ve uzun vadeli)
- Bu hedefler için eylem planlarınız.

Bu süreç şu anda size zor gelebilir ama bu şekilde düşünme uygulaması yaptıkça –değerlerden hedeflere oradan da sınırları net eylemlere geçerek- bu süreç tüm bu planlamaya ihtiyaç duymaksızın daha kolay hale gelecek.

TÜM BUNLAR SİZE BİRAZ YAPMACIK MI GELDİ?

Değerler? Hedefler? Eylem planları? Tüm bunlar size biraz yapmacık -fazla düzenli, fazla detaylı, fazla organize mi geldi? Hayatı içimizden geldiği gibi yaşamaya, olaylarla yaşadıkça başa çıkmaya ne oldu mu diyorsunuz?

Ne yazık ki, bunlar hayatımıza düzen katan, işlev kazandıran pratik uygulamalar. Geminiz bir kere doğru istikamette ilerlemeye başlayınca anlık, içinizden gelen eylemler için yeterince zaman olacak ama önce ne tarafa doğru gideceğinize karar vermeniz sonra bir harita ve pusula kullanarak rotanızı belirlemeniz gerekli. Ve tabii ki, yolculuğun tadına varmayı da unutmayın.

Değişim anında olur. Gemiyi kıyıya doğru çevirdiğiniz an, başarıyla anlamlı bir hayat kuruyorsunuz. Zihniniz size en

önemli şeyin kıyıya varmak olduğunu söylemeye çalışacak ama aslında bu doğru değil. En önemli şey *kıyıya doğru seyretmek*. Denizde amaçsız olarak sürüklendiğiniz zaman, kendinizi yarı ölü hissedersiniz. Ancak kıyıya doğru yol alırken yaşadığınızı hissedeceksiniz. Ünlü yazar ve eğitimci Helen Keller'in dediği gibi: *"Hayat ya cüretkâr bir maceradır veya hiçbir şeydir."*

Elbette, yöneldiğiniz kıyı çok uzakta olabilir ve oraya varmak haftalar veya aylar sürebilir. Kimi zaman o kıyıya ulaştığınızda, orayı sevmediğiniz de olacaktır. O yüzden seyahatin tadını çıkarmak en akıllıcası. Çevrenize bakın, idrak edin ve gördüklerinizin, duyduklarınızın, kokladıklarınızın, dokunduklarınızın, tattıklarınızın farkına varın. Değer verdiğimiz bir doğrultuda ilerlerken, seyahatimizin her anı anlamlı hale gelir. Bu yüzden, yolunuz üzerinde her yaptığınıza kendinizi verin. Kendindelik becerilerinizi uygulayın: açık olun ve yaşantıladıklarınıza ilgiyle yaklaşın. Böylelikle, seyahatin zorlu geçtiği zamanlarda bile, seyahatinizi ufuk açıcı, tatmin edici ve canlandırıcı bulacaksınız.

28. BÖLÜM

TATMİNKÂRLARI ARAMA

Batı toplumları hedef-odaklı hayatlar sürdürme eğilimindedir. Hayat başarıdan ibarettir ve başarı da genellikle statü, zenginlik ve güç açısından tanımlanır. Genel olarak bizler değerlerimize temas içinde yaşamayız ve bu nedenle, kendimizi bizim için gerçekte anlamlı olmayan hedeflere kaptırırız. Mesela, kendimizi para kazanmaya veya kariyerimizi ilerletmeye öylesine kaptırırız ki ailemizle zaman geçirmeyi ihmal ederiz- klasik işkolik sendromudur bu.

Hedef-odaklı hayatın daha yıkıcı bir biçimi de, kendimize hedef olarak acı veren duygu ve düşüncelerden kaçınmayı koyduğumuz zaman ortaya çıkar. Daha önce gördüğümüz gibi, bu yaklaşım bağımlılıklar, kendini-zarar verici davranışlar ve gerçekte istenenden gitgide uzaklaşma şeklini alarak büyük acılara yol açar.

Bu yüzden ACT'te biz değer-odaklı bir hayatı savunuyoruz. Evet, kendimize hedefler koyuyoruz çünkü hedefler doyurucu ve tatminkâr bir hayat için elzemdir- ama bu hedefleri değerlerimiz doğrultusunda koyuyoruz. Bu da peşinde koştuğumuz hedefleri bizim için çok daha anlamlı olması demektir. Böylece hayatın kendisi çok daha tatminkâr hale gelir.

Daha fazla, içinde bulunduğumuz anı yaşarız ve elimizdekilerin kıymetini biliriz. Bu yüzden hedefimize doğru ilerlerken bile, hayatımızdan mevcut haliyle derin bir tatmin duyarız.

Bu ayrımı daha belirgin kılmak için şu anlatacağım hikâyeyi düşünün. Bir anne iki çocuğunu harika bir hayvanat bahçesine götürmeye karar verir ve bu hayvanat bahçesi arabayla iki saatlik bir mesafededir. Çocuklardan birinin tek bir amacı var: hayvanat bahçesine mümkün olduğunca çabuk varmak. Yol boyunca koltuğunun ucunda oturuyor, sürekli bir hüsran içinde, birkaç dakikada bir 'Daha varamadık mı?', 'Canım sıkıldı', 'Ne kadar kaldı?' diye sızlanıyor. İkinci çocuğun ise iki amacı var: hem hayvanat bahçesine mümkün olduğunca çabuk varmak *hem de* yolculuğun tadını çıkarmak. Bu ikinci çocuk camdan dışarı bakıyor, inekler ve koyunlarla dolu tarlaları fark ediyor, yanlarından geçen dev kamyonları büyülenmişçesine izliyor, yoldan geçen dostane yayalara el sallıyor. Hüsran hissi yaşamıyor, sızlanmıyor ve kendisini mutsuz hissetmiyor. Anı yaşıyor, nerede olamadığına odaklanmak yerine bulunduğu yerin kıymetini biliyor.

Şimdi bu araba yarı yolda kalsa ve çocuklar hayvanat bahçesine ulaşamasa, hangi çocuğun seyahati daha tatminkâr geçmiş olacak? Ve araba hayvanat bahçesine ulaşırsa, iki çocuk da büyük bir ödüle kavuşmuş olacak ama sadece birisi yolculuğun keyfini çıkarmış olacak.

Değer-odaklı bir hayat, hedef-odaklı bir hayata nazaran her zaman daha doyurucu olacaktır çünkü hedefinize varmak için çalışırken bu sürecin de tadını çıkarabiliyorsunuz. Dahası, değer-odaklı bir hayatta, hedeflerinize ulaşma ihtimaliniz de daha fazla. Niye? Çünkü hedeflerinizi, değerlerinizle uyumlu olarak belirlediğiniz zaman onlara ulaşmak için kendinizi daha motive hissedeceksiniz.

BEREKET

Değerlerinize odaklanmak ve bunlara göre hareket etmek size bir tatmin, memnuniyet ve bereket hissi yaşatacaktır, çünkü değerlerinize göre yaşamak sizi *hemen şimdi* tatmin edecektir. Örneğin, bir ev satın almak istediğinizi farz edelim. Ev satın almak bir hedeftir (yani gerçekleştirilip 'listeden silinebilecek' bir şeydir). Ancak farz edin ki mevcut maddi durumunuz nedeniyle gerçekten o evi satın alabilmenize daha çok var. Eğer bu hedefinize ulaşana kadar mutlu olamayacağınıza inanırsanız, hayatınız bayağı içler acısı olacaktır.

Kendinize sorun: 'Bu hedef neye hizmet ediyor? Bu hedef benim için gerçekten anlamlı olan neyi yapabilmemi sağlayacak?' Eğer cevabınız 'ailemin güvenliğini sağlamak' ise o zaman bir ana değerinizi keşfettiniz: ailenize iyi bakmak. Ve ailenize iyi bakmak şu anda yüz farklı şekilde yapabileceğiniz bir şey. Örneğin onlara güzel bir yemek yapabilir, çocuklarınıza bir hikâye okuyabilir veya eşinize sarılıp ona desteğinizi gösteren birkaç kelime edebilirsiniz.

Bu hedeflerinizden vazgeçtiğini anlamına gelmez. Bir ev satın almak istiyorsanız, para biriktirmeye başlayın! Ama ailenize iyi bakmanın memnuniyetini yaşamak için o evi satın alana dek beklemeniz gerekmiyor.

Başka bir örneği ele alalım. Farz edelim doktor olmak gibi uzun vadeli bir hedefiniz var. Eğitiminizin bayağı bir zaman alacak ve hayatınızın on yılını inatla o hedefe odaklanıp bu hedefi gerçekleştirene dek mutlu olamayacağınızı düşünerek geçirmenizi hiç istemem. Şimdi, kendinize sorun: 'Bu hedef ne uğruna konuyor? Gerçekten anlamlı olan neyi yapabilmeme imkân sağlayacak?'

Diyelim ki şöyle cevapladınız, 'İnsanlara yardım edebileceğim'. İşte bir ana değeri keşfettiniz: başkalarına yardım etmek. Ve başkalarına yardım etmek şu anda, sayısız şekilde yapabileceğiniz bir şey: yaşlı bir akrabanızı ziyaret edebilir, yardıma değer bir dava için para bağışlayabilir, bir arkadaşınıza ev ödevi için yardım edebilir ve hatta gönüllü bir işte çalışabilirsiniz.

Bu sizin doktor olma hedefinden vazgeçtiğiniz anlamına gelmez. Önünüzdeki on yılda, bu hedefinize ulaşmak için çalışırken, değerlerinizle uyumlu yaşamanın –bu örnekte insanlara yardım etmenin- süregelen memnuniyetini yaşayacaksınız demektir.

'Peki, farz edelim beni harekete geçiren neden insanlara yardım etmek değil.' diyebilirsiniz 'Farz edelim ben sadece zengin olmak istiyorum'. Öncelikle zengin olmak bir değer değil, bir hedeftir. Bir hedeftir çünkü ona ulaşılabilir ve listeden silinebilir. Ancak bu soruya daha detaylı bir cevap verebilmek için burada Jeff'le yaptığım bir görüşmenin dökümünü veriyorum. Jeff otuzlu yaşlarda, makul bir geliri olan ancak daha fazla para kazanmaya takmış bir iş adamıydı. Sürekli olarak kendisinden daha zengin olan insanlara odaklanarak kendini mutsuz ediyordu.

Jeff'e sordum, 'Gerçekte istediğin nedir?'

Jeff: Dürüst olmam gerekirse, müthiş zengin olmak istiyorum.

Russ: Gayet makul. Müthiş zengin olsaydın, bu senin neler yapabilmene imkân tanıyacaktı?

Jeff: Pek çok şey.

Russ: Mesela?

Jeff: Dünyayı gezerdim.

Russ: Ne yapardın bu seyahatlerde?

Jeff: Kumsallarda tembellik yapardım... Egzotik ülkeleri keşfederdim... Dünya harikalarını ziyaret ederdim.

Russ: Anlaşıldı. Kumsallarda tembellik yapmanın nesi değerli senin için?

Jeff: Rahatlatıcı bir şey. Rahatlamak için harika bir yöntem.

Russ: Peki egzotik ülkeleri ziyaret etmek niye değerli senin için?

Jeff: Yeni insanlarla tanışmak, yeni yemekleri tatmak, egzotik sanat ve zanaatları keşfetmek.

Russ: Peki. Şimdi, şunu açıklığa kavuşturalım istiyorum. Hedefinden vazgeçmeni bir an olsun bile önermiyorum. Zengin olmak istiyorsan, elbette bunun için çaba göster. Ancak hayatından memnun olabilmen için önce zengin olman gerektiğini düşünüp önündeki on yılı mutsuz geçirmeni istemem. Bak, 'gevşemeyi' ve 'rahatlamayı' değer verdiğin eylemler olarak tanımladın. Şu anda gevşeyip rahatlamak için yapabileceğin milyon tane şey var ve zengin olman da gerekmiyor. Sıcak bir banyo yapabilir, biraz müzik dinleyebilir, yoga...

Jeff: Evet ama kumsallarda tembellik yapmayı gerçekten seviyorum.

Russ: Mutlaka. O yüzden para biriktirip bir kumsal tatili planlamak mantıklı olacak. Ancak gevşemenin sana getireceği tatmini hissetmek için zengin olmayı beklemen gerekmiyor- bu her gün yapabileceğin bir şey. Ve bu diğer değerler için de

geçerli. Örneğin, egzotik yemekler tatmak senin için değerliyse, bunu şu anda nasıl gerçekleştirebilirsin?

Jeff: Etnik restoranlara gitmeyi deneyebilirim.

Russ: Evet veya bazı etnik yemek kitapları alabilirsin.

Jeff: Evet ama bu yabancı bir ülkede yerel bir yemeği tatmakla aynı şey değil.

Russ: Öyle olduğunu iddia etmiyorum. Sadece diyorum ki eğer egzotik yemekler yemek senin için gerçekten değerliyse, dünyayı dolaşacak kadar zengin olmayı beklemen gerekmiyor. Bunun aynısı az bilinen sanat ve zanaatları keşfetmek için de geçerli. Bunu şimdi yapmak istesen, ne yapabilirsin?

Jeff: Sanat galerilerine gidebilirim.

Russ: Aynen öyle. Müze ya da yerel sanat fuarlarını da ziyaret edebilirsin. Ya da bu konular hakkında okuyabilir veya internette arama yapabilirsin.

Jeff: Evet ama bu aynısı değil.

Russ: Biliyorum. Tekrar edersek, deniz aşırı seyahat etmek istiyorsan, para biriktirip bu seyahati planlamak mantıklı olacaktır. Benim demek istediğim, eğer rahatlamaya, değişik yemekler yemeye ve sıra dışı sanat ve zanaatlar hakkında bir şey öğrenmek senin için değerliyse, bunların hepsini şimdi de yapabilirsin. Bunlara muhtaç şekilde hayatını sürdürmen gerekmiyor. Şimdi, zengin olma hedefine geri dönelim. Başka hangi nedenlerle bu senin için önemli?

Jeff: Çünkü zengin olduğunuz zaman insanlar size hayranlık duyarlar.

Russ: Eh, bu her zaman böyle mi bilmem ama varsayalım sen haklısın. İnsanların sana hayranlık duyması neden bu kadar önemli?

Jeff: Daha iyi davranırlar. Saygı gösterirler.

Russ: Peki diyelim ki insanlar sana iyi davrandı, saygı gösterdi ve hayranlık besledi. Bu senin ne yapmana imkân verecek?

Jeff: Herhalde daha rahat olurum. Kimseyi etkilemek için çaba göstermem gerekmez. Sadece kendim olabilirim.

Russ: O zaman senin esas değer verdiğin şey kendin olabilmek? Sahici davranmak?

Jeff: Evet. Kendim gibi olmak istiyorum.

Russ: Tamam. Peki, şu anda sahici olabilir misin? Zengin olana dek beklemen gerekli mi?

Jeff: Zenginsen bunu yapmak daha kolay.

Russ: Öyle olabilir. Peki, sahici davranmanın sana vereceği tatmin hissini yaşamak için zengin olana dek bekleyecek misin?

Jeff: Ya ben sahici davrandığımda insanlar benden hoşlanmazsa?

Russ: Sırf zengin olduğun için seni seven insanlarla arkadaşlık kurarak mı hayatını geçirmek istiyorsun?

Jeff: Hayır.

Russ: Ne tür arkadaşlık ilişkileri kurmak istiyorsun?

Jeff: Kendim olabildiğim arkadaşlıklar; olduğum kişi olduğum için kabul edildiğim arkadaşlıklar.

Russ: Anlaşıldı. Eğer sahici davranmak senin için değerliyse, neden hemen şimdi mevcut ilişkilerinden başlamıyorsun? Kendine şunu sor: 'Gerçek bene sadık kalarak yapacağım veya söyleyeceğim küçük bir şey ne olabilir?'

Gördüğünüz gibi, Jeff hayatından memnun olabilmek için zengin olması gerektiğine oldukça kaniydi. Ama zamanla, Jeff gitgide değerlerine uygun şekilde yaşamayı seçtikçe, derin bir memnuniyet hissine ulaştı- finansal ve işe ilişkin hedeflerinin peşinde koşarken bile.

VARLIK, ŞÖHRET VE BAŞARI

Jeff'in hikâyesi hiç de benzeri görülmemiş bir hikâye değildi. Çoğu kimse zengin, ünlü ve başarılı olmak ister. Ancak bunlar değer değil, hedeftir. Bir hedefin altında yatan değere ulaşmak için, şu soruyu sormalısınız: 'Bu hedef neyin uğruna konuyor? Bu hedefe ulaşmak benim gerçekten anlamlı olan neyi yapmama imkân verecek?'

Jeff örneğinde olduğu gibi, altta yatan değeri bulabilmek için bu soruyu birkaç kez sormanız gerekebilir. Şöhrete, zenginliğe ve başarıya duyulan arzunun altında yatan pek çok güdüleyici etken olabilir. Özellikle sık rastlanan bir motivasyon unsuru başkalarının size hayranlık duymasını, gıpta etmesini ve saygı göstermesini istemektir. Peki, bu neden önemli? Çünkü Jeff'in de söylediği gibi, o zaman kimseyi etkilemeye çalışmanız gerekmeyecek. Reddedilme kaygınız çok daha az olacak. Ve bu da sizin 'kendiniz olmanıza' izin vermenizi sağlayacak.

Pek çoğumuz başkalarının bizim gerçekte nasıl biri olduğumuzu bilmesinden çok korkarak hayatımızı sürdürürüz. Şu düşünce hayatlarımızı yönetir: 'Benim gerçekte nasıl biri olduğumu bilseler beni sevmezler.' Bunun bedeli çok ağırdır:

çevremizdeki insanlardan koparız ve ilişkilerimizde samimiyet, derinlik ve açıklık olmaz. Hayatımızı bir maske takıp kim olduğumuzu gizlemeye çalışarak sürdürürüz- onaylanmak, sevilmek veya arkadaş edinmek için rol yaparız. Niye böyle olur? Basit: çünkü 'Yeterince iyi değilim.' hikâyesiyle birleşmişizdir. Zihinlerimiz bize, eksik yönlerimizi telafi edebilmek için zengin, ünlü veya başarılı olmamız gerektiğini; ancak o zaman kabul edilip sevileceğimizi söyler. Ve biz de budala gibi buna inanırız!

Peki, sahici ve açık olmak sizin için değerliyse, niye zengin, ünlü veya başarılı olmayı bekleyesiniz? Neden kendiniz gibi olmaya *bugünden* başlamayasınız? İnsanların sizi tanımasına izin verin. Sahici olun. Hakiki davranın. Açık olun. Kendinize şunu sorun: 'Gerçek benle daha uyumlu olacak şekilde söyleyebileceğim veya yapabileceğim küçük bir şey ne olabilir?'

Herhangi bir değere bağlı harekete geçmede olduğu gibi, daima küçük, kısa vadeli hedeflerle başlayın. Örneğin, bir sohbette ya da grup tartışmasında, onay görmek için tasarlanmış samimiyetsiz bir görüş belirtmek yerine hakiki görüşünüzü dile getirebilirsiniz. Veya hayatınızda her şey tıkırında gidiyormuş gibi davranmak yerine hayatınızda gerçekte ne olup bittiğinden biraz bahsedebilirsiniz. (Tabii ki, ' Beni sevmezler/ onaylamazlar / bana saygı göstermezler' hikâyelerinden ayrışmanız gerekecektir.)

DİĞER MOTİVE EDİCİ UNSURLAR

Zengin, ünlü veya başarılı olmak için daha pek çok motive edici unsurun olduğunu söylememize gerek yok. Ancak bu unsurları benim Jeff'le birlikte yaptığım gibi gözden geçirirseniz, nihayetinde temeldeki değerlere ulaşırsınız ve hemen şu

anda bu değerler doğrultusunda yaşamaya başlayabilirsiniz. Mesela şöyle diyor olabilirsiniz, 'Zengin olsaydım, bir helikopter alıp onu kullanmayı öğrenebilirdim.' Bu isteğin altında yatan değer yeni beceriler edinmek, kişisel gelişim, eğlenmek veya korkularla yüzleşmek olabilir. Tüm bunlar zengin olmadan, helikopteriniz olmadan da hemen şimdi, uyumlu olarak yaşayabileceğiniz değerlerdir.

En büyük hedefi, seven bir eş bulmak olan Soula'ya dönelim. Bir çöpçatanlık ajansına katılmak ve tanışma randevularına gitmek gibi daha küçük hedefler koyduğunu hatırlayacaksınız. Elbette bunlar önemli adımlardı. Ancak Soula hayatın bir eş olmadan, tatminkâr olmayacağına inandığı sürece, kendisini gereksiz pek çok acıya maruz bırakmış oluyordu. Ben de ondan bu hedefin altında yatan değerlerine odaklanmasını istedi. Soula, bir eş olarak sevgi ve ilgi gösteren, açık, tensel ve eğlenceli bir olmaya değer veriyordu. Şu anda bir eşi olmasa da, hayatının diğer alanlarında da bu değerlere bağlı olarak davranabileceğini ona hatırlattım.

'Ama bu bir eş sahibi olmakla aynı şey değil,' dedi.

'Kesinlikle öyle.' diye cevapladım. 'Peki, hangisi senin daha dolu bir hayat sürdürmene yardımcı olur: hemen şimdi değerlerine bağlı şekilde mi yaşamak yoksa sürekli olarak henüz ulaşamadığın bir hedefe odaklanarak kendini mutsuz etmek mi?'

Soula ana fikri anlamıştı. Ailesine daha çok sevgi ve ilgi göstermeye başladı, arkadaşlarına daha açık ve eğlenceli davranmaya başladı. Ayrıca –düzenli masaj yaptırarak, rahatlatıcı sıcak banyolar yaparak ve erotik edebiyat okuyarak- kendi kendine daha tensel olmayı seçti. Peki sonuç? En büyük hede-

fine henüz ulaşmamasına rağmen, hayat onun için çok daha doyurucu hale geldi.

PEKİ, O HEDEFE ULAŞINCA NE OLACAK?

Gerçek şu ki, ne kadar çok hedefe ulaşırsanız ulaşın, daima isteyeceğiniz başka bir şey olacak. Nasıl olduğunu bilirsiniz. O harika yeni işi kaparsınız ve her şey çok heyecan vericidir ama bu yenilik hissi ne kadar sürer? Başka yeni bir şey arzulamanız ne kadar zaman alır? Ya da o çok istediğiniz zammı alırsınız ve bu ilave paraya sahip olmak çok hoşunuza gider ama bu paraya alışıp daha fazlasını istemeniz ne kadar zaman alır? Belki de rüyalarınızın erkeğini/kadınını bulup çılgınca aşık olursunuz ama rüyalarınızın aşkının horladığını veya aynı çorapları üç gün üst üste giydiğini fark etmek ne kadar zamanınızı alır?

Hedef-odaklı bir hayat sürdürüyorsanız, neye sahip olursanız olun size yetmeyecektir. Değer-odaklı bir hayat için aynısı geçerli olmaz çünkü durumunuz ne olursa olsun değerleriniz elinizin altındadır. (Bir Nazi konsantrasyon kampında kısılıp kalmışken değerleri doğrultusunda yaşayan Viktor Frankl'ı hatırlayın.)

Belli bir hedefe ulaşamadığınız için kendinizi berbat hissediyorsanız, yapmanız gereken şu: Önce bu hedefin altında yatan değerleri bulun ve sonra kendinize sorun, 'Şu anda bu değerlere uygun olarak yapabileceğim küçük bir şey ne olabilir?' Sonra da davranıp hareket geçin (ve bunu kendinde olarak yapın.)

Değerleriniz daima sizle; daima ulaşılabilir durumda. Ve bunlara sadık kalarak hareket etmek genelde çok tatmin edici olacaktır. Değerlerinize ne kadar sıkı sarılırsanız, tatmin hissiniz o kadar artacaktır. Bir sonraki bölümde, bu tavrımızı nasıl derinleştirebileceğimizi öğreneceğiz.

29. BÖLÜM

BOLLUK DOLU BİR HAYAT

Hiç harika bir gün batımına, kocaman bir dolunaya veya kayalık bir sahile vuran okyanus dalgalarına hayretle bakakaldınız mı? Çocuğunuzun veya eşiniz gözlerine sevgiyle baktınız mı? Pişmekte olan bir turtanın güzel kokusunun ya da yasemin ve güllerin mis kokusunun keyfine vardınız mı? Şakıyan bir kuşu, mırlayan bir kediyi veya küçük bir çocuğun kahkahasını zevkle dinlediniz mi?

Şimdiye dek bu kitapta, can sıkıcı duygu ve düşüncelerle başa çıkmaya çok zaman ayırdık ama olumlu duygu ve düşünceleri çoğaltmaya pek zaman ayırmadık. Bu maksatlı bir şeydi. Tüm toplumumuz ve özellikle kişisel gelişim hareketleri, olumlu duygular yaratmaya öylesine fazla odaklıdır ki bu odaklanmanın kendisi, mutluluk kapanının önemli bir bileşeni haline gelmiştir. Hayatınız hoş duygular hissetmeye ne kadar fazla odaklıysa, rahatsız edici duygular karşısında o kadar çok bocalarsınız ve mücadele ve acı çekme kısır döngüsünü yaratıp güçlendirirsiniz.

Anlamlı bir hayat kurmanın faydalı bir yan ürünü olarak, çok çeşitli olumlu yaşantı ve duygular ortaya çıkacaktır. Bir yandan bu olumlu duyguları ve yaşantıları hayatın ana hedefi

haline getirme tuzağından kaçınırken, öte yandan bunların kıymetini bilmek akıllıca olacaktır. Her yeni gün, içinde yaşadığımız dünyanın kıymetini bilmek için sayısız fırsat sunacaktır. Bir yandan hayatınızı daha iyiye götürmek için harekete geçerken, kendindelik[10] pratiklerini uygulamak size hayatınızın tadını hemen şimdi çıkarmada yardımcı olacaktır. 'Elinizdeki güzel şeyler için şükredin' ve 'Hayatın tadını çıkarın' gibi ifadeler hep kullanılır. Bu söylemler hayatlarımızdaki bolluğa işaret eder. Çevremiz harika şeylerle sarılıdır ama ne yazık ki biz bunları kanıksamışızdır. Uyanıp çevrenizdeki dünyanın zenginliklerini görmeniz için işte size birkaç öneri:

- Bir şey yediğiniz zaman, yediğiniz şeyin tadına tam olarak varma fırsatını kullanın. Düşüncelerinizin gelip gitmesine izin verin ve ağzınızdaki hislere odaklanın. Bir şeyler yiyip içtiğimiz çoğu zaman, ne yaptığımızın nadiren farkında oluruz. Yemek yemenin keyif veren bir eylem olduğunu göz önüne alırsak, neden bunun tam olarak tadına varmak için zaman ayırmayalım? Yemeğinizi hemen mideye indirmek yerine, yavaş yavaş yiyin- gerçekten çiğneyin. (Bir videoyu hızlı çekimde izlemiyoruz, yemeğimizi niye öyle yiyelim?)
- Bir dahaki sefer yağmur yağdığında, yağmurun sesine kulak verin: sesin ritmine, perdesine, ses şiddetinin yükselip alçalmasına dikkat edin. Pencereden aşağı kayan yağmur damlalarına bir bakın. Oluşturdukları desene, ışığı nasıl yansıttıklarına dikkat edin. Ve yağış durduğunda, yürüyüşe çıkın, havadaki tazeliği, ıslak yaprakların ışıltısını

[10] Burada ve bu bölüm boyunca "kendindelik", mindfulness karşılığında kullanılmıştır (editör notu)

ve kaldırımların cilalanmış gibi parıldamasını fark edin. Hatta yağmurluğunuzu veya şemsiyenizi alıp yağmur yağarken yürüyüşe çıkın ve o soğuk ve ıslak sağanağın altında sıcak, kuru ve güvende hissetmenin nasıl bir şey olduğunu fark edin.

- Bir daha sefer güneş çıktığında, ışığın ve sıcaklığın tadına varmak için birkaç saniyenizi ayırın. Evlerin, çiçeklerin, ağaçların, gökyüzünün, insanların nasıl ışıldadığını fark edin. Yürüyüşe çıkın, kuşları dinleyin ve güneşin teninizde yarattığı hissi fark edin.
- Birisine sarıldığınızda veya öptüğünüzde –hatta el sıkıştığınızda- kendinizi bu eyleme odaklayın. Ne hissettiğinizi fark edin. Temasınızla sıcaklığınızın ve açıklığınızın karşı tarafa akmasına izin verin.
- Kendinizi mutlu / sakin / coşkulu / memnun (veya benzer bir hoş duygu) hissettiğiniz bir dahaki sefer, bu duyguların size neler hissettirdiğini tam olarak fark etmeye çalışın. Vücudunuzda neler hissettiğinize dikkat edin. Nasıl nefes aldığınızı, konuştuğunuzu ya da jestler yaptığınızı fark edin. Hissettiğiniz dürtüleri, duyguları, aklınıza gelen düşünceleri, anıları ve görüntüleri fark edin. Bu duygunun gerçekten tadını çıkarmak için; böyle deneyimler yaşama yeteneğine sahip olduğunuza hayret etmek için birkaç saniyenizi ayırın.
- Önemsediğiniz insanlara yeni gözlerle, daha önce onları hiç görmemiş gibi bakın. Bunu eşinize, arkadaşlarınıza, ailenize, çocuklarınıza, iş arkadaşlarınıza uygulayın. Onların nasıl yürüdüğüne, ko-

nuştuğuna, yiyip içtiğine, jestlerine, mimiklerine dikkat edin. Yüz ifadelerini fark edin. Yüzlerindeki çizgileri ve gözlerinin rengini fark edin. Nasıl gülümsediklerine; ağızlarının hareketine, gözlerinin nasıl pırıldadığına dikkat edin. Nasıl kahkaha attıklarına; çıkardıkları sese, yüzlerindeki değişime, omuz hareketlerine dikkat edin.

- Evcil hayvan olsun, duvardaki bir kedi ya da ağaçtaki bir kuş olsun, bir hayvan gördüğünüz bir sonraki sefer, durup onu tümüyle gözlemlemek için zaman ayırın. O hayvana, henüz bu hayvanın ismini veya özelliğini hiç bilmeyen ufak bir çocukmuşsunuz gibi bakın. Onun bedenini, hareketlerini, renklerini, hatlarını ve yüzünü fark edin.

- Günde bir kere, normalde üzerinde durmayacağınız aşina bir nesneyi – bu bir kalemtıraş, su dolu bir bardak, kalem, kitap, gömlek, ayakkabı, elektrik süpürgesi, alyans, pencere çerçevesi gibi herhangi bir şey olabilir- yakından inceleyin. O nesneyi, biraz önce üstünüzden geçmiş olan bir UFO'dan düşmüş yabancı bir nesneymiş gibi inceleyin. Görebildiklerinizi ve dokunarak hissettiklerinizi (veya varsa aldığınız kokuyu, çıkardığı sesi, tadını) fark edin. Bu nesnenin hayatınızdaki yerini takdir etmek için zaman ayırın.

- Sabah yataktan kalkmadan önce, on adet derin nefes alın ve ciğerlerinizin hareketine odaklanın. Hayatta olduğunuzu, siz derin uykudayken gece boyunca ciğerlerinizin size gerekli oksijeni sağladığını düşünerek bir mucize hissi geliştirin.

Değerlerinize odaklanıp bunlara uygun hareket ettikçe, çevrenizdeki insanlarda değişiklikler fark etmeniz muhtemeldir. Eşinize, çocuklarınıza, arkadaşlarınıza, ailenize, iş arkadaşlarınıza olmayı istediğiniz insan gibi davrandıkça, onların size karşı olumlu tepkilerinin çoğaldığını fark edeceksiniz. Bu tepkilerin keyfini çıkarın; bunların farkında olun ve olan bitene dikkat edip kıymetini bilin.

Açıklıkla, iyilikle ve kabullenerek davrandığınızda, olasılıkla aynı şekilde muamele göreceksiniz. (Görmezseniz, zaman geçirdiğiniz insanlara ilişkin bazı seçimler yapmanız gerekebilir.) İlişkileriniz daha iyiye gittikçe, bunun tadını çıkarın. Bu olumlu etkileşimlerin keyfine varın. Anda var olmayı unutmayın. Düşünce âlemlerine dalarken kendinizi yakalayıp dikkatinizi tekrar kimle birlikteyseniz ona çevirin.

Harika bir iş, seven bir eş, kendi eviniz: tüm bunlar hedeftir. Bu hedeflere ulaşmak için çalışırken, bunların altında yatan değerlere odaklanın. Bu değerler doğrultusunda yaşadığınızı fark edin ve bunun getirdiği memnuniyeti takdir edin.

Değerleriniz arasında paylaşmak ve bağlantı kurmak varsa, hayatınızdaki bolluğu fark etmenin yanı sıra bundan başkalarına da bahsedin. Çoğumuz, hayatlarımızın olumlu yanlarından ziyade olumsuz yanlarından bahsetmeye meyilliyiz. İnsanların kıymetini bildiğiniz şeyleri-onlar hakkında, hayat hakkında, kendiniz hakkında- öğrenmesine izin verin. (Bu sahte bir gülümsemeyle etrafta gezip sürekli mutluymuş gibi rol yapmak demek değildir. Sahici olmak, açık ve dengeli olmak demektir. Hem hayatınızdaki zorlukları hem de sizi memnun eden şeyleri paylaşın!) İnsanlara, onların sizin için ne ifade ettiğini- onlar hakkında neyi takdir ettiğinizi, ne için minnettar olduğunuzu- söylemeyi unutmayın.

Değerlerinizle uyumlu bir hedefe ulaştığınız zaman, genelde buna hoş bir duygu da eşlik eder. Bu duygunun size ne hissettirdiğini hissedin ve bunun tadını çıkarın. Ufacık ve basit hedefler bile ulaşıldığında büyük bir tatmin hissi verebilir. Örneğin ben masamın üstünü düzenlediğimde, sağlıklı bir yemek hazırladığımda veya uzak bir ülkedeki bir akrabama kısa bir e-posta yolladığımda müthiş bir memnuniyet hissederim. Bu duyguların kıymetini bilin ve tadına varın. Düşünen benlik dikkatinizi 'yeterince iyi değil' hikâyeleri ile dağıtmaya çalışırken bunları gözden kaçırmak çok kolaydır.

SADECE ÂNA ODAKLANMA MESELESİ

Kanıksadığınız şeyleri gözlerinizi açıp tekrar fark ettikçe ve bir yandan sahip olduklarınızın kıymetini bilirken öte yandan değerlerinize uygun yaşadıkça, hayatınız daha zengin, daha dolu ve daha anlamlı hale gelecektir. Kendindelik becerileri çevrenizdeki dünyaya açıklıkla, ilgiyle ve alıcı olarak yaklaşmada yardımcı olacaktır. Bu yaklaşımın kendisi bile hayatı daha ödüllendirici kılacaktır. Daha çok fırsatı fark edeceksiniz, daha ilgili ve canlı olacaksınız, daha fazla memnuniyet hissedeceksiniz ve ilişkilerinizin kalitesi artacak. Bunu şöyle ifade etmeyi severim: Hayat en fazla, hayatın verdiklerinin tadını daha çok çıkarana verir.

Olumlu duygulara bu kadar odaklanmanın ardından bir hatırlatma yapmakta fayda var: hoş duygulara fazla bağlanmayın. Hayatınızın merkezine bu hoş duyguların peşinde koşmayı koymayın. Hayatınızda hissettiğiniz diğer her duygu gibi, hoş duygular da gelip gidecektir. Siz değerleriniz doğrultusunda yaşamaya odaklanırken, bu hoş duyguların kendiliğinden oluşmasına izin verin. Bunlar ortaya çıktığında keyfini çıkarın ve kıymetini takdir edin ama bunlara bağlanma-

yın! Tüm duygularda olduğu gibi, bunlara yer açın ve keyiflerine göre gelip gitmelerine izin verin.

Kimi zaman kendindelik kolaydır kimi zaman çok zordur. Esasen kendindeliğin en zor yanlarından biri, bu yöntemi uygulamayı *unutmamaktır*. Steven Hayes bunu bisiklet sürmeye benzetiyor. Bir bisiklet üstündeyken, her ân düşmek üzeresiniz; sürekli dengenizi ayarlayarak kendinizi yolda tutarsınız. Aynısı kendindelik için de geçerli. Ândaki yaşantımıza ne kadar odaklanmış olursak olalım, düşüncelerimiz bizi sürekli bundan çekip çıkaracaktır. Zihnimizin yine dengemizi bozduğunu fark ederek, kendimizi sürekli dengede tutmak zorundayız. (Bisiklet sürmeyi ilk defa öğrenmeye başladığınız zaman, dengede kalmanın ne kadar zor olduğunu hatırlıyor musunuz? Ve zamanla dengede kalmanın nasıl kolaylaştığını?)

Hayat bir dağa tırmanmak gibidir: Kolay etapları olduğu gibi zorlu etapları da vardır. Eğer yaşantınıza açık olarak ve ilgi duyarak yaklaşırsanız, o zaman karşılaşacağınız engeller sizin öğrenmenize, büyümenize ve gelişmenize yardımcı olacaktır, böylece zaman geçtikçe, tırmanma becerileriniz gelişecektir. Tabii ki, tırmanış kolayken kendinde olmak, işler zorlaştığı zamanki tırmanışa göre çok daha kolaydır. Ancak zorluklarla kendinde olarak yüzleştikçe, daha güçlü, daha sakin ve daha bilge hale geldiğinizi fark edeceksiniz. Bunun söylemek kolay tabii ama bunu yapabilirsiniz. Özellikle de bir sonraki bölümü okursanız.

30. BÖLÜM

KORKUYLA YÜZLEŞMEK

Nasıl gidiyor? Harekete geçiyor musunuz? Hayatınızda bazı anlamlı değişiklikler yapıyor musunuz? Eğer yapamıyorsanız, muhtemelen değişmeye engel olan dört ana unsurdan en azından birine çattınız.

- Size yardımı olmayan düşüncelerle birleşme
- Gerçekçi olmayan beklentiler
- Rahatsız edici duygulardan kaçınma
- Değerlerden uzaklaşma

Bu engellere sırayla göz atalım.

SİZE YARDIMI OLMAYAN DÜŞÜNCELERLE BİRLEŞME

Şimdiye kadar bilişsel birleşme kavramına oldukça aşinalık kazanmışsınızdır. Hedefler koymaya başlar başlamaz, *Kasvet ve Felaket radyosu* yayınına başlar: 'Bunu yapamam', 'Bu çok zor', 'Zamanımı boşa harcıyorum', 'Denemenin hiçbir anlamı yok' ve birçok başka klasik parça!

Çözüm ayrışma yöntemlerini kullanmak: bu düşüncelerin aslında kelimelerden ibaret olduğunu görmek, gelip gitmele-

rine izin vermek ve dikkatinizi etkili eylemlerde bulunmaya vermek.

GERÇEKÇİ OLMAYAN BEKLENTİLER

Gerçekçi olmayan beklentiler önemli bir engel teşkil edebilir. Eğer hedefleriniz fazla büyükse veya çok fazla hedefiniz varsa, bunların altında ezilip muhtemelen vazgeçersiniz (veya en azından ileri bir tarihe ertelersiniz.)

Eğer bunu yaşadıysanız, çözüm hedeflerinizi yutulabilir küçük lokmalara bölmek. Kendinize sorun: 'Bu hedefi gerçekleştirmeye beni birazcık daha yaklaştırabilecek en küçük, en kolay adım ne olabilir?' Sonra da bu adımı atın.

Bu adımı attıktan sonra, aynı soruyu tekrar sorun: 'Beni hedefime biraz daha yaklaştıracak sonraki küçük ve kolay adım ne olabilir?' (Hani şu eski şaka gibi: Bir fili nasıl yersiniz? Lokma lokma!)

Sık rastlanan gerçekçi olmayan başka iki beklenti de şunlardır:

- Sonuç almak için çok kısa süre koymak
- Mükemmel olma, hata yapmama ihtiyacı

Gerçekçi olmayan beklentiler için çözüm basittir: beklentilerinizi daha gerçekçi hale getirin. Eğer zaman aralığı gerçekçi değilse, süreyi uzatın ve bu arada büyük hedefinizi küçük parçalara bölün. Hata yapmaya gelince, bu insan olmanın ana unsurlarından biridir. Bugün hiç sorgulamadığınız her faaliyet- okumak, konuşmak, yürümek, bisiklet sürmek-bir zamanlar sizin için yapması zor şeylerdi. (Bir bebeğin yürümeyi öğrenirken kaç defa poposunun üstüne düştüğünü aklınıza getirin). Önemli olan şu ki, hata yaparak öğrendiniz. Ne

yapmamanız gerektiğini, farklı şekilde nasıl yapmanız gerektiğini öğrendiniz ve daha etkili hale geldiniz. Hata yapmak öğrenmenin elzem unsurlarından biridir o yüzden hata yapmayı benimseyin. Mükemmeli hedeflemeyi bırakın -insan olmak çok daha tatmin edici ve doyurucudur.

RAHATSIZ EDİCİ DUYGULARDAN KAÇINMA

Rahatsız edici duygulardan ne kadar çok kaçınırsanız, önemli değişiklikler yapmak o kadar zorlaşacaktır. Değişim riski beraberinde getirir. Korkularınızla yüzleşmeyi, rahat ettiğiniz alanın dışına çıkmanızı gerektirir ki tüm bunlar tek bir şeye işaret eder: değişim çoğunlukla rahatsız edici duygulara yol açacaktır.

Rahatsızlıktan kaçınmaya çalıştığımız zaman ortaya çıkan kısır döngüyü artık iyice tanıdık. Tek etkili çözüm kabul etmedir (tahammül etmek veya 'sıkıntıya katlanmak' değil.) Bu nedenle, yer açma becerilerinizi uygulayın, rahatsızlığınıza yer açın ve etkili şekilde harekete geçmeye odaklanın.

Tabii ki, hedef koyup bunlara ulaşmak için çalışmak sadece rahatsızlık yaratmayacaktır. Hoş duyguların oluşmasına da yol açacaktır, mesela nihayet bu hedeflere ulaştığınız zaman hissedeceğiniz heyecan, merak, keyif ve tatmin duyguları gibi. Ancak, eğer ilkin rahatsızlıkla karşı karşıya kalmaya razı değilseniz, bu güzel duyguları da yaşayamazsınız.

DEĞERLERDEN UZAKLAŞMA

Değerlerinizi netleştirmek yeterli değildir- onlara odaklanmanız gerekir. Özünde sizin için neyin önemli olduğunu bilmeniz ve kendinize düzenli olarak hatırlatmanız gerekir. Ve hedeflerinizin bu değerlerle uyumlu olduğuna emin ol-

manız gerekir. Böyle yapmak sizi motive ederek, size ilham ve anlam hissi verir.

Ancak eğer değerlerinizden uzaksanız, cesaretinizin kırılması, vazgeçmeniz veya asıl hedefinizden sapmanız çok olasıdır. Özünüzdeki değerlerden ne kadar uzaksanız, hedefleriniz size o kadar boş, anlamsız veya önemsiz gelecektir. Tabii bu durumda, heveslenmeniz de beklenemez.

Çözüm ne peki? Değerlerinize odaklanın. Henüz yapmadıysanız, bunları yazın. Sonra bunları okuyun ve gerekli yerlerde değiştirin. Bunları güvendiğiniz biriyle paylaşın. Düzenli olarak bunları tekrar gözden geçirin. Sabahları ilk iş, bunları aklınızdan geçirin. Her hafta sonu, muhasebe yapmak için birkaç dakikanızı ayırın ve kendinize sorun: 'Değerlerime sadık davrandım mı?'

YENİDEN 'BİRLEŞME 'YE DÖNÜŞ

İşte dört unsur bunlar: Birleşme, beklentiler, kaçınma ve uzaklaşma. Ve bu dört engelden en sık karşılaşılanı muhtemelen birleşmedir. Bize yardımı olmayan düşüncelerle birleştiğimiz zaman, gemimizdeki canavarlar büyür ve daha korkunç hale gelir. Bu canavarların en korkutucusu 'Başarısız olacaksın!' genellikle 'Denemenin ne manası var?', 'Zamanını boşa harcıyorsun' ve 'Geçmişte başarısız olduğun tüm o zamanları hatırla' gibi yakın arkadaşlarıyla dolaşır.

Bu canavarları ciddiye alır ve onlara tüm dikkatimizi verirsek, gemimiz denizde sürüklenmeye mahkûmdur. Bunlar peydahlandığında, Henry James'ten şu alıntıyı hatırlamakta fayda var: 'Deneyinceye kadar, neyi yapamayacağını bilemezsin.' Kendimize hedefler koyarken, neyin kesin olarak gerçekleşeceğinden değil neyin olası olduğundan söz ediyoruz. Bu dünyada çok az kesinlik var. Yarın hala hayatta olacağınızdan

bile emin olamazsınız. Bu yüzden hiç birimiz hedeflerimize ulaşacağımızdan emin olamayız. Ama şundan emin olabiliriz: bu hedeflere ulaşma girişiminde bile bulunmazsak, başarı ihtimali yoktur.

Kelly Wilson, insanlara 'Başarısız olacağım' canavarı ile başa çıkmada yardımcı olmak için (filozof Blaise Pascal'dan esinlenerek oluşturduğu) aşağıdaki tabloyu kullanıyor.

	Başarı olası	Başarı olası DEĞİL
'Evet, bu hedefe ulaşabilirim.' diye farz edin ve bu hedefe doğru değer verdiğiniz bir doğrultuda harekete geçin.	1	2
'Hayır, bu hedefe ulaşamam.' diye farz edin ve o yönde harekete bile geçmeyin.	3	4

Bu tablonun en üst sırasında iki başlık var: 'Başarı olası' ve 'Başarı olası DEĞİL.' 'Başarı olası' şu anlama geliyor: evren öylesine yapılanmış ki eğer kendinizi tamamen değer verdiğiniz hedefinize adarsanız başarılı olacaksınız. 'Başarı olası DEĞİL' ise şu demek: evren öylesine yapılanmış ki değer verdiğiniz bu hedefe ulaşmak için ne kadar çaba gösterirseniz gösterin başarılı olamayacaksınız.

Hedeflerimize doğru değer verdiğimiz bir istikamette ilerlerken bu iki durumdan hangisinin geçerli olduğunu asla

bilemeyiz çünkü geleceği doğru olarak tahmin etmemizin bir yolu yok. (Zihniniz geleceği bildiğini düşünmeyi pek sever ama bilemez. Şu tespiti yapalım: eğer zihniniz geleceği mutlak bir kesinlikle tahmin edebilseydi, şimdiye kadar çoktan çok zengin ve güçlü biri olmuştunuz.)

Tablonun yan tarafında iki cümle var: 'Evet, bu hedefe ulaşabilirim' diye farz edin ve bu hedefe doğru değer verdiğiniz bir doğrultuda harekete geçin. (bir başka deyişle, başarının muhtemel olduğunu farz edin ve elinizden geleni yapın); 'Hayır, bu hedefe ulaşamam.' diye farz edin ve o yönde harekete bile geçmeyin. (başka bir deyişle en kötü olasılığı farz edin ve başlamadan pes edin.)

Dört olası sonuç var ve bunlar aşağıda verilmiştir:

	Başarı olası	Başarı olası DEĞİL
'Evet, bu hedefe ulaşabilirim.' diye farz edin ve bu hedefe doğru değer verdiğiniz bir doğrultuda harekete geçin.	1:Değer verdiğiniz bir doğrultuda hareket ederken heyecan verici bir yolculuk yapıyorsunuz. Yol boyunca yeni beceriler geliştiriyor ve kişisel gelişim sağlıyorsunuz. Sonra hedefinize ulaşıyor ve kendinizi tümüyle harika hissediyorsunuz!	2:Değer verdiğiniz bir doğrultuda hareket ederken faydalı bir yolculuk yapıyorsunuz. Yol boyunca yeni beceriler geliştiriyor ve kişisel gelişim sağlıyorsunuz. Hedefinize ulaşamadığınız için hayal kırıklığı yaşıyorsunuz ama elinizden geleni yaptığınızı bilmenin getirdiği bir memnuniyet yaşıyorsunuz.
'Hayır, bu hedefe ulaşamam.' diye farz edin ve o yönde harekete bile geçmeyin.	3:Heyecan verici bir yolculuk yok! Yeni beceriler yok! Kişisel gelişim yok! Hiçbir hedefe ulaşılamadı! Sonrasında eğer deneseydiniz başarılı olacağınızı fark edersiniz, kendinizi çok berbat hissedeceksiniz.	4:Heyecan verici bir yolculuk yok! Yeni beceriler yok! Kişisel gelişim yok! Hiçbir hedefe ulaşılamadı! Tek edindiğiniz şey sonunculuk ödülü: kendinizi başarısızlığın getireceği hayal kırıklığından kurtarmış oldunuz.

Tarif edilen sonuçlar sizin tercihleriniz sonucu meydana geldi. Birinci çeyrekte, maceralı bir yolculuğa çıkıyorsunuz, zorluklarla karşılaşıp yeni beceriler ediniyorsunuz, bu süreçte önemli bir kişisel gelişim yaşıyorsunuz ve üstelik hedefinize varmak için teşebbüste bulunarak başarılı oldunuz. Her şey harika!

İkinci çeyrekte, hedefinize ulaşmak için teşebbüste bulunuyorsunuz ve sonuçta başarısız oluyorsunuz. Doğal olarak hayal kırıklığı yaşıyorsunuz ama en azından denemiş olmanın getirdiği bir memnuniyet var. Yıllar sonra 'Keşke bir deneseydim...' diyerek kendinize işkence etmeyeceksiniz. Bunun yerine gururla geriye bakıp 'Hey, elimden geleni yaptım!' diyeceksiniz. Hem hedefe ulaşamasanız bile, yolculuğun kıymetini bilebilirsiniz. Değerlerinize odaklanıp bunlara uygun harekete geçmenin ve korkularınızla yüzleşmenin getirdiği kişisel gelişimin kıymetini takdir edebilirsiniz. Ve zamanınızı bir macerada harcamanın kıymetini bilebilirsiniz: denizde amaçsızca sürüklenmek yerine kıyıya doğru harekete geçtiniz.

Üçüncü çeyrekte, hedefinize ulaşmayı denemediniz bile. Ne maceralı bir yolculuk var, ne yeni beceriler, ne de korkularınızla yüzleşmenin getirdiği kişisel gelişim. Ve diyelim sonradan anlıyorsunuz ki, gerçekten kendinizi verseydiniz, başarıya ulaşacaktınız. O zaman kendinizi ne kadar kötü hissedeceğinizi bir düşünün: acı veren bir kayıp ve fırsatı kaçırma hissi. *Keşke deneseydim!*

Dördüncü çeyrekte, hiç denemeye bile uğraşmadan hedefinizden vazgeçiyorsunuz ve sonradan anlıyorsunuz ki deneseydiniz bile, başarılı olamayacaktınız. Yine heyecanlı bir yolculuk yapamadınız ve kişisel gelişim gösteremediniz. Ve değer verdiğiniz hedefinize ulaşamadınız. Tek teselliniz kendinizi başarısızlığın getireceği hüsrandan kurtarmış olmanız.

Bu da sonunculuk ödülü gibi bir şey: istediğinizi alamıyorsunuz ama en azından başarısızlığa uğramadınız. (Ya da bir başka sonunculuk ödülü: gerçekten başaramayacağınızı göstererek kendinizi haklı çıkardınız!) Sonra kendinizi şu şekilde teselli etmeye çalışırsınız: 'En azından çabalayarak zamanımı boşa harcamadım.' Ancak bu boş bir teselli. Neden? Çünkü o zamanı karaya doğru heyecanlı bir yolculuk yaparak geçireceğinize mutsuz bir şekilde denizde sürüklenerek geçirdiniz.

Bu dört muhtemel sonuca baktığımızda en iyi seçenek hangisi: hedefinize ulaşmak için girişimde bulunmak mı yoksa hiç denemeden hedefinizden vazgeçmek mi?

Eğer girişimde bulunursanız en iyi ihtimalle kendinizi harika hissedeceksiniz. En kötü ihtimalle hayal kırıklığı yaşayacaksınız ama girişimde bulunmanın verdiği tatminin yanı sıra anlamlı bir yolculuğa çıkmış ve kişisel gelişim göstermiş olacaksınız.

Eğer hiç girişimde bulunmazsanız, en iyi ihtimalle hayal kırıklığı yaşayacaksınız ve en kötü senaryoda kendinizi fevkalade berbat hissedeceksiniz, hem de kişisel bir gelişim gösterememiş olacaksınız.

Tabii ki, zihninize bu mantığı uzun süre kabul ettirmek kolay olmayacak. 'Vazgeç' hikâyesi tekraren ortaya sürülecek. Bu yüzden, tekraren bu hikâyeyi tespit edip bundan ayrışmanız gerekecek.

Bunların yanı sıra zihniniz size pek çok 'Ya... Olursa?' hikâyesi anlatacak. 'Ya deneyip başarısız olursam?' 'Ya o kadar zaman, enerji ve para harcayıp hiç sonuç alamazsam?' 'Ya kendimi gülünç duruma düşürürsem?' Eğer bu hikâyelere kendinizi kaptırırsanız, sayısız saatinizi harekete geçmek yerine kendi kendinizle tartışarak geçirebilirsiniz. Bu yüzden bu

hikâyelerin varlığını onaylayın, zihninize teşekkür edin ve bu hikâyelerin gelip gitmelerine izin verin, sonra da değerleriniz doğrultusundaki eylemleri seçin. Seçimlerinizi canavarları güvertenin altında tutmak için değil, *gerçekten önem verdiğiniz neyse* ona dayanarak yapın.

MAZERET ÜRETME

Aslında yapmak istediğimiz şeyleri yapmamak için mazeret üretme konusunda zihinlerimiz pek beceriklidir. Bedensel idman örneğine bir bakalım. Çoğu batı ülkesinde, yetişkin nüfusun yüzde kırkından fazlası fazla kilolu veya şişmanken, sadece ABD'de bu oran yüzde ellinin üzerinde. Ancak neredeyse hepimiz özünde sağlığımıza değer veriyoruz. Tabii ki çoğumuz sağlığımızı ihmal ediyoruz (bazılarımız çoğu zaman) ama bu sağlığımıza değer vermediğimiz anlamına gelmiyor. Bu sadece harekete geçmediğimiz anlamına geliyor. Bunu netleştirmek için şu soruya cevap verin: 'Hangisini tercih ederim: sağlıklı bir beden mi yoksa sağlıksız bir beden mi?'

Gerçek şu ki, çoğumuz daha sağlıklı beslenmeyi ve daha fazla idman yapmayı tercih ederiz. Peki bunları neden yapmıyoruz? Eh, bunu kısmen açıklamanın bir yolu zihnimizin bunları yapmamak için mazeret üretmedeki dehası: ' Bugün/bu hafta/bu ay yeterince zamanım yok.', 'Çok yorgunum.', 'Hiç uğraşamam.', 'İdman yapmayı sevmiyorum.', 'Dışarısı çok soğuk.'

Anlamamız gereken ilk şey bu mazeretlerin sadece düşüncelerden ibaret olduğu. İkinci şey ise düşüncelerin *davranışlarımızı kontrol etmediği*. Bu size şaşırtıcı mı geldi? Kendi tecrübelerinize bakın. Daha önce kaç kez 'Ben bunu yapamam!' diye düşünmenize rağmen adım atıp o şeyi yaptınız? Kaç kez

'Evet, bunu yapacağım!' diye düşünüp sonra o şeyi savsakladınız? Kaç kere incitici, zararlı, düşmanca veya kendinizi baltalayıcı eylemlerde bulunmayı düşünmenize rağmen öyle bir şeyi yapmadınız? (İyi ki düşüncelerimiz davranışlarımızı kontrol etmiyor yoksa çoğumuz hapsi boylar, hastanelik olur veya ölür giderdik.)

Düşüncelerimizin davranışlarımızı kontrol etmediğini kesin olarak görmek için şu iki egzersizi yapın:

1. 'Kafamı kaşıyamam! Kafamı kaşıyamam!' diye düşünürken kolunuzu kaldırıp kafanızı kaşıyın.
2. Bir yandan 'Bu kitabı kapamalıyım! Bu kitabı kapamalıyım!' diye düşünürken kitabı açık tutun.

***

Nasıl gitti? Hiç şüphesiz, düşünceleriniz size bunları yapamayacağınızı söylese de bu eylemleri gerçekleştirebildiğinizi gördünüz. Tabii ki düşünceler davranışlarınızı kontrol edemese de *etkileyebilir*. Ve bir düşünceyle ne kadar çok birleşirseniz, sizin davranışınız üzerindeki etkisi o kadar fazla olacaktır.

Bu demek oluyor ki onlarla birleşmedikçe* mazeretler bir sorun teşkil etmiyor; yani bunları gerçekmiş gibi kabul etmedikçe ya da bunları uymak zorunda olduğumuz emirlermiş gibi görmedikçe sorun olmaz. Bu nedenle mazeretlerin gerçeklerle bir olmadığını anlamak önem arz eder.

İşte size bir mazeret örneği: 'Koşmaya çıkamam çünkü çok yorgunum.' Peki, yorgun olmak sizi bedensel olarak koşamaz mı kılıyor? Tabii ki hayır. Yorgun hissedip yine de

*Bir hatırlatma: birleşme (fusion) yani düşüncelerinizin düşünce olduğunu unutup onları birebir gerçekmiş gibi zannetmek (çeviri editörü notu).

koşmaya çıkabilirsiniz. (Aslında herhangi bir atlete sorunsuz kimi zaman yorgun veya miskin hissetmelerine rağmen en iyi antrenmanlarından birini yaptıklarınızı söyleyeceklerdir).

İşte size bir gerçek örneği: ' Koşmaya çıkamam çünkü bir omurilik hasarına bağlı olarak bacaklarım tamamen felç oldu.' Bacakların omurilik hasarına bağlı felç olması koşmayı imkansız kılıyor mu? Evet. O zaman yukarıdaki cümle bir gerçek.

Bu tür nedenler temelde sadece mazerettir; yaptığımız (veya yapmadığımız) şeyleri haklı göstermek için söylediğimiz şeylerdir. Yeterince zamanınız yokmuş gibi hissedip yine de idman yapabilir misiniz? Yorgun hissedip yine de idman yapabilir misiniz? Hiç uğraşamam diye düşünüp yine de idman yapabilir misiniz? İdman yapmayı hiç sevmemenize rağmen yine de idman yapabilir misiniz? Dışarıda havanın soğuk olduğunu bilmenize rağmen yine de idman yapabilir misiniz?

Besbelli ki, tüm bu soruların cevabı evettir. Burada verilen nedenlerin hepsi de idman yapmamak için öne sürülen mazeretlerdir.

Zorlu herhangi bir işle karşı karşıya kalır kalmaz, zihniniz bu işi yapmamak için bir dolu mazeret üretecektir: 'Çok yorgunum.', 'Çok zor.', 'Başarısız olacağım.', 'Çok pahalı.', 'Çok uzun sürer.', 'Çok keyifsizim.' vs. Ve bu da sorun değil, bunların birer mazeret olduğunun farkında olduğumuz sürece.

MAZERETLE GERÇEĞİ BİRBİRİNDEN NASIL AYIRT EDERİZ?

Çoğu zaman mazeret ürettiğimiz zamanları gayet iyi biliriz- sadece kendimize karşı dürüst olmamız gerekir. Ancak kendinize değer verdiğiniz bir hedef koymuşsanız ve zihniniz bu hedef için harekete geçmemeniz için bir neden buluyorsa, kimi zaman bunun bir mazeret olup olmadığı çok net olmayabilir. Eğer aklınıza gelen düşüncenin sadece harekete geçmemek için üretilmiş bir mazeret mi yoksa gerçekten imkânsız bir şeyi vurgulayan gerçeğe dayalı bir hüküm mü olduğundan emin olamıyorsanız, kendinize sadece şu soruyu sorun: 'Hayatta herkesten daha çok önem verdiğiniz kişi kaçırılmış olsa ve kaçıranlar size hedefleriniz doğrultusunda belli bir eylemde bulunmadıkça o kişiyi asla serbest bırakmayacaklarını söylese, o zaman harekete geçer miydiniz?' Eğer cevabınız evetse, o zaman anlayın ki (harekete geçmemek için) öne sürülecek herhangi bir neden mazeretten başka bir şey değildir.

'Evet ama,' diyebilirsiniz, ' bu aptalca ve farazi bir soru. Gerçek hayatta, sevdiğim kişi kaçırılmadı ki.'

Haklısınız. Ama gerçek hayatta söz konusu olan da o kadar önemli bir şey: sizin hayatınız! Sizin için gerçekten anlam ifade eden şeyleri yaptığınız bir hayatı mı yaşamak istiyorsunuz? Yoksa canavarlarınızın geminize hükmetmesine izin verip hedefsizce sürüklendiğiniz bir hayatı mı yaşamak istiyorsunuz?

'Peki', dediğinizi duyar gibiyim. 'Bu hedef için girişimde bulunabileceğimi kabul ediyorum ama bu benim için o kadar da önemli değil.'

Burada sorulması gereken soru şu: Kendinize karşı dürüst olabiliyor musunuz? Yoksa sorgulamaksızın bir başka düşünceye daha mı kendinizi kaptırıyorsunuz? Eğer kaçındığınız hedef sizin için *gerçekten* önemli değilse, bu hedefe ulaşmayı denemeyin. Ancak değerlerinize başvurduğunuzdan emin olun. Ve eğer bu hedef gerçekten değer verdiğiniz bir şeyse, o zaman bir seçimle karşı karşıyasınız: ya değerlerinize uygun olarak hareket edin ya da düşüncelerinizin gözünüzü korkutmasına izin verin.

Özellikle şu sinsi düşünceye karşı dikkatli olmanız gerekiyor: ' Bu benim için o kadar önemli olsaydı, zaten şu anda bunu yapıyor olurdum! ' Bu düşünce de aslında kılık değiştirmiş başka bir 'mazerettir'. Buradaki mantık yürütme şöyle bir şeydir: 'Şimdiye dek harekete geçmedim, bu demektir ki bu hedef aslında o kadar da önemli bir şey değil, bu da demektir ki bu benim gerçek bir değerim değil ve bunun için çaba göstermenin de bir anlamı yok'.

Bu mantık yürütme, insanoğlunun *doğal olarak* değerleri doğrultusunda hareket edeceği gibi yanlış bir varsayıma dayanmaktadır. Zaten bu böyle olsaydı, böyle bir kitaba veya ACT gibi bir terapiye ihtiyaç olmayacaktı. Gerçek şu ki, çoğumuz uzun süreler boyunca; aylar, yıllar hatta on yıllar boyunca; değerlerimiz doğrultusunda hareket etmiyoruz. Ancak bu değerler her zaman içimizde bir yerlerde, onlardan ne kadar uzak kalmış olsak da. Değerler vücudunuza benzetilebilir: onu yıllardır tamamen ihmal etmiş olsanız bile, hala oradadır, hayatınızın temel bir parçasıdır ve ona odaklanmak için asla geç kalmış sayılmazsınız.

'Ama bu o kadar da kolay değil. Bu nedenler çok ikna edici geliyor.' diyebilirsiniz.

Bu doğru. Onlarla birleştiğiniz takdirde size çok ikna edici görüneceklerdir. O yüzden bunların sadece düşüncelerden ibaret olduğunu unutmayın. Sonra bunlardan birçok farklı şekilde ayrışabilirsiniz:

- Basitçe bunları fark edip etiketleyebilirsiniz. Aklınıza bir mazeret geldiği zaman, içinizden 'işte bu 'mazeret üretme' diyerek bu düşünceyi tespit edin.
- Kendi kendinize 'teşekkürler zihnim' diyebilirsiniz.
- "Aklıma 'Bunu yapamam çünkü....' düşüncesi geliyor" diye tespitte bulunabilirsiniz.
- Kendinize kaçırılma sorusunu sorabilirsiniz: ' Eğer sevdiğim bir insanın hayatı buna bağlı olsa, yapmamak için öne sürdüğüm tüm bu 'nedenlere' rağmen, bu hedef için harekete geçer miydim?'
- Mazeretlerin altında yatan hikâyelere isim verebilirsiniz: 'Aha! 'Çok yorgunum' hikâyesi veya 'Yeterince zaman yok' hikâyesi gibi.
- Siz dikkatinizi harekete geçmeye verirken, bu düşüncelerin arka planda geçip giden arabalarmış gibi gelip gitmelerine izin verebilirsiniz.

ŞİMDİ NEREYE?

Kitapta kritik bir noktaya geldik. Değerlerinizi biliyorsunuz, bazı hedefler koydunuz; şimdi sıra harekete geçmeye geldi. Genellikle sizi engelleyen şeyler bu dört unsurdur ama şimdi bunlarla nasıl başa çıkacağınızı biliyorsunuz. Yine de hala harekete geçmeye direniyor olabilirsiniz. O yüzden bir sonraki bölümde direnci kırmada güçlü bir müttefik olan 'razı / gönüllü olmaya' göz atacağız.

31. BÖLÜM

GÖNÜLLÜ OLMAK

Farz edin, zirvesinde manzaranın harika olduğu bir dağa tırmanıyorsunuz. Yolu yarılamışken patikanın dar ve kayalık olduğu, bayağı dik bir yokuşa geliyorsunuz. Tam da bu sırada şiddetli bir yağmur indiriyor. Islanıyorsunuz, üşüyorsunuz, bu dik ve kaygan yokuşu çıkmak için çabalıyorsunuz, bacaklarınız yoruluyor ve nefes almakta zorlanıyorsunuz. Ve şöyle düşünmeye başlıyorsunuz, ' Niye bu işin bu kadar zorlu olacağını kimse bana söylemedi?'

Bu noktada bir seçim şansınız var: geri dönebilir ya da tırmanmaya devam edebilirsiniz. Eğer devam ederseniz, bu daha çok üşümek, daha çok ıslanmak ve daha çok yorulmak istediğiniz için değil, zirveye ulaşmanın vereceği tatmin duygusunu yaşamak ve o muhteşem manzarayı görmek istediğiniz için olacak. Rahatsızlığa tahammül etmeye gönüllüsünüz, rahatsız olmayı istediğiniz veya rahatsızlıktan zevk aldığınız için değil, bu rahatsızlık sizinle hedefiniz arasına girdiği için.

BENİM İSTEKSİZLİĞİM

Bu kitabı yazma iznini Steven Hayes'ten ilk olarak ta Temmuz 2004'te aldım ama dört ay sonrasına dek yazmaya

başlamadım. Niye? Çünkü başlamayı her düşündüğümde, büyük bir kaygı hissi yaşıyordum: midemde yumruk büyüklüğünde bir düğümlenme, göğsümde bir sıkışma ve bilgisayarımdan mümkün olduğu kadar uzak durma dürtüsü hissediyordum. Aklımdan şöyle düşünceler geçiyordu: 'Zamanını boşa harcama -bu kitap asla yayınlanmaz', 'Sen yazmayı bile bilmiyorsun ki', 'Yazdıkların sadece bir dolu saçmalık olacak', 'Çok zorlu bir iş; çok fazla zaman alacak', 'Dalga geçiyorsun herhalde?' (Bu düşüncelerden özellikle can sıkıcı olan bir tanesi aslında gerçekti de: Şimdiye dek her biri çokça zaman ve çabaya mal olan ancak hiç biri basılmayan beş tane kitap yazmıştım). Ne yazık ki tüm bu düşüncelerle kaynaştım ve bu duygulardan kaçındım ve sonuç olarak, tek bir kelime bile yazmadım.

Doğal olarak yazmayı erteledikçe kendimi daha hoşnutsuz hissettim. Çok çeşitli yollarla dikkatimi dağıttım: okuyarak, sinemaya giderek, çikolata yiyerek. Ayrıca kendime şunu telkin etmeye çalıştım, 'Hiç acelen yok. Bu kitabı yazmak için daha önünde koca bir hayat var'. Ancak memnuniyetsizliğim artmaya devam etti. Gemimin canavarlarımın kontrolünde olduğunun çok da iyi farkındaydım ve kendimi tam bir ikiyüzlü gibi hissettim.

Nihayet, dört ay boyunca artan bir hoşnutsuzluktan sonra, kendime şöyle dedim, 'tüm o harika yöntemlere ve araçlara sahipsin. Her gün bunları danışanların için kullanıyor ve harika sonuçlar alıyorsun. Öğütlediğin şeyleri uygulamaya ne dersin?' Böylece oturup şunu yazdım, 'Benim hedefim ne?' Şöyle cevapladım, 'ACT'e dayalı bir kişisel gelişim kitabı yazmak'. Sonra şunu yazdım: 'Bu hedefimin altında yatan değerlerim neler?' Cevapladım: 'Kendime meydan okumak; korkularımla yüzleşerek kişisel gelişim kaydetmek; insanlara

yardım etmek (ne de olsa, birebir terapiye nazaran bu kitapla çok daha fazla insana yardım edebilirdim); aileme destek olmak (çünkü bu kitaptan para kazanırsam, ailemin geliri artacak); savunduğum ilkeleri başkaları için örneklemek (yani öğütlediklerimi uygulamak); kariyerimi geliştirmek ve yazma sürecinin kendisinin getireceği yaratıcılık.'

Tüm bunları yazmak büyük bir fark yarattı. Bu kitabın sadece başkaları için değil, benim için de faydalı olacağını net olarak gördüm. Hiç yayınlanmasa bile, sadece bu kitabı yazma eylemi ile öğrenecek ve gelişecektim.

Sonra şunu yazdım, 'Bu hedefe ulaşmak için hangi düşünceleri, duyguları, bedensel duyumları ve dürtüleri yaşamaya gönüllüyüm?' Bu soru, hayatın getirdiği zorluklarla yüzleşirken tekraren kendimize sormamız gereken çok önemli bir sorudur. Her ne kadar kitapta daha önce bu konuyu tartışmış olsak da, 'gönüllü olmak' ifadesinin anlamını açıklığa kavuşturmak önem arz ediyor. 'Gönüllü olmak' bir şeyi sevdiğiniz, istediğiniz, arzu ettiğiniz, bu şeyden hoşlandığınız veya onu onayladığınız anlamına gelmiyor. Gönüllü olmak *değer verdiğiniz bir işi yapabilmek için* bu şeye izin vereceğiniz, yer açacağınız veya bu şeyi kendi haline bırakacağınız anlamına geliyor.

Eğer ki, 'Sizi birkaç ay süresince güçsüz ve yorgun hissettirecek, saçınızın tümünü dökecek ve tekraren kusmanıza neden olacak bir dizi enjeksiyona ne dersiniz?' diye sorsam eminim ki 'Asla olmaz!' diye cevap verirdiniz. Ama kanser olsaydınız ve size bu hastalığı tamamen iyileştirebilecek bir kemoterapi tedavisi önerseydim, buna gönüllü olurdunuz, yan etkilerin canı cehenneme. Kendinizi neden bu sıkıntılara maruz bırakırdınız? Bundan hoşlandığınız, bunu istediğiniz

veya onayladığınız için değil ama değer verdiğiniz bir eyleme devam edebilmek için: *yaşamaya.*

Gönüllü olmak, anlamlı bir hayat kurmak için, can sıkıcı duygu ve düşünceler gibi olumsuz yan etkilere yer açmak anlamına gelir. (Ve bu da beraberinde pek çok olumlu yan etki getirecektir).

Ancak gönüllü olmak sadece göz yummak, dişimizi sıkmak veya bir şeye katlanabilmek anlamına gelmez. Hoşlanmasak da bu yaşantıyı etkin olarak sahiplenmek anlamına gelir.

Farz edelim sevgi dolu ve ciddi bir ilişkiniz var ve eşiniz babasını akşam yemeğine davet etmek istiyor. Ve farz edelim, eşinizin babasından *hiç hoşlanmıyorsunuz.* Giyim tarzından hoşlanmıyorsunuz; tıraş kolonyasından hoşlanmıyorsunuz; görüşlerinden, kendini övmesinden ve kibirli tavırlarından hoşlanmıyorsunuz. Ancak bu adamı akşam yemeğine davet etmek partneriniz için çok önemli. Eğer sizin için eşinize destek olmak gerçekten önemliyse, o zaman bu adamı akşam yemeğine davet edebilir, kapıda sıcak bir şekilde karşılayabilir, evinize buyur edebilir ve onu çok rahat ettirebilirsiniz, o adamdan hiç hoşlanmasanız bile.

Gönüllü olmak budur.

GÜNLÜK HAYATIMIZDA GÖNÜLLÜ OLMAK

Gönüllü olmak, hayatımızda her gün küçük şekillerde uyguladığımız bir şeydir. Örneğin sinemaya gittiğiniz zaman, biletin parasını ödemeye gönüllüsünüzdür. İlla ki bilete para ödemeyi istediğinizden değil. Eğer birisi 'Al sana bedava bilet' dese, 'Hayır, teşekkürler. O bilete güçlükle kazanılmış paramı vermeyi tercih ederim' demeyeceksiniz. Yani o bilet

için para ödemekten *hoşlanmak* gibi bir durum söz konusu değil. Bu daha ziyade, filmi izleyebilmek adına ona para ödemeye rıza göstermek.

Benzer şekilde, tatile gidiyorsanız muhtemelen bavul hazırlamaktan *hoşlanmıyorsunuzdur. Arzu ettiğiniz* bir şey değil ama yine de, iyi bir seyahat yapmak adına o bavulu hazırlıyorsunuz.

Ehliyet sınavına girmişseniz, muhtemelen o kadar stresi yaşamak istememişsinizdir ama ehliyetinizi alabilmek adına bu sınava girmeye razı olmuşsunuzdur.

Gönüllü olmak elzemdir çünkü hayatta karşımıza çıkan engellerle başa çıkmanın tek etkili yoludur.

Karşınıza bir engel çıktığında, evet ya da hayır diyebilirsiniz. Eğer hayır derseniz, hayatınız küçülür. Eğer evet derseniz, hayatınız büyür.

Evet demeyi sürdürürseniz, hayatın daha da kolaylaşacağına dair bir garanti yok çünkü bir sonraki engel bir o kadar zorlu hatta daha zorlu olabilir! Ama evet demek bir alışkanlık haline gelir ve evet diyerek kazandığınız deneyim sizin için güç alabileceğiniz bir kaynak haline gelir.

Evet demeyi *istemeseniz* de, yine de evet demeyi *seçebilirsiniz.* Ve bu seçimi her yaptığınızda, bir insan olarak büyümüş olursunuz.

Aynı zamanda, yer açma, ayrışma ve ana odaklanma yöntemlerini ne kadar çok uygularsanız, başa çıkmanız gereken rahatsızlık o denli azalacaktır. 'Başarısız olacaksın.' düşüncesini sadece bir dizi kelime olarak görürseniz, bu düşünceyi kabul etmek daha kolay gelecektir. Ve mücadele düğmesini

kapattığınız zaman, duygularınızla yaşamak daha kolay hale gelir çünkü duygularınız şiddetlenmez.

Mücadele düğmesi açıkken, rahatsız edici duygulardan kaçınmak, kurtulmak veya bunları bastırmak, bunlarla kavga etmek için elinizden geleni yaparsınız. Kapalı olduğu zaman ise, bu duygulara basitçe yer açarsınız. Bu nedenle, bu düğmeye –kutupları ters yüz edilmiş haliyle- 'gönüllü olma düğmesi' de diyebiliriz. Gönüllü olma düğmesi açıkken, duygularınızın oldukları şekilde olmalarına izin verirsiniz; düğme kapalıyken o duygularla kavga eder veya onlardan kaçınırsınız.

GÖNÜLLÜ OLMANIN GRİ ALANI YOKTUR

Gönüllü olmak, hamile olmak veya hayatta olmak gibi bir ya-hep-ya-hiç meselesidir. Ya gönüllüsünüzdür ya da değilsinizdir. Düğme ya açıktır ya kapalı- bunun ortası yoktur. (O ortadaki konumlar katlanma, boyun eğme veya vazgeçme olarak adlandırılırlar). Gönüllü olmanın bu ya-hep-ya-hiç özelliği eski doğu deyişlerinde şöyle ifade edilir: 'Bir uçurumu iki sıçrayışta geçemezsin.'

Bir eş bulma hedefine ulaşmak için, Soula ticari bir çöpçatanlık ajansına katılmıştı. Kırılganlık, güvensizlik, kaygı gibi duygularına ve 'Paramı boşa harcıyorum', 'Sadece tuhaf tiplerle ve eziklerle tanışacağım' ve 'Hoş birisiyle tanışsam da benden hoşlanmayacaktır.' gibi düşüncelerine yer açmaya gönüllüydü. Bunlara gönüllü olması sayesinde, hoş erkeklerle tanışma ve çıkma şansı yakaladı.

Çocuklarıyla daha fazla iyi zaman geçirmek için Michelle, patronunun fazla mesai taleplerine tekraren hayır demenin getireceği kaygı duygusunu yaşamaya gönüllü olmuştu.

Hayatının dizginlerini yeniden ele alıp alkol bağımlığından kurtulmak için Donna, kendini içkiye vermeden – üzüntüsünün orada olmasına izin vererek- kocası ve çocuğu için yas tutmaya gönüllü olmuştu.

Kirk, değerlerine odaklandıktan sonra işinin onun için bir anlam taşımadığını keşfeden ticari bir avukattı. Özellikle getireceği statü ve zenginlik için ve ayrıca (her ikisi de avukat olan) anne ve babasına kendini beğendirmek için avukat olmuştu. Aslında istediği ise insanlara yardım etmek ve onlarla ilgilenmekti; özellikle onların büyümesine, öğrenmesine ve gelişmesine yardımcı olmak istiyordu. Nihayetinde, bir psikolog olmak için yeniden eğitim almaya karar verdi. Bunu yapabilmek için pek çok rahatsızlığa yer açmaya gönüllüydü: gelir kaybı, yıllar alacak ilave çalışma, anne ve babasının memnuniyetsizliği, doğru şeyi yapıp yapmadığına dair kaygı, boşa harcadığı yıllara dair düşünceler vb. Kirk'i en son gördüğümde, bir psikolog olmuştu ve mesleğini çok seviyordu. Ancak o noktaya ulaşmak, tüm bu rahatsızlığı yaşamaya gönüllü olmadan mümkün olmayacaktı.

BENİM GÖNÜLLÜ OLUŞUM

Şimdi tekrar benim bu kitabı nasıl yazdığıma dönelim. Yukarıda bahsettiğim gibi, uyuşukluğumu yenmede bir sonraki adımım, hedefime ulaşabilmek için yaşamaya gönüllü olduğum tüm düşünceleri, duyguları, hisleri ve dürtüleri yazıya dökmek oldu. Düşüncelerim arasında 'Bu çok zor', 'Yazamam', 'Zamanımı boşa harcıyorum' ve 'Bu kitap asla yayınlanmaz.' gibi şeyler vardı. Kaygı, can sıkıntısı ve yılgınlık hissediyordum. Çenemde kasılma, midemde çalkalanma, avuç içlerimde terleme ve kalbimin çok hızlı çarpması gibi bedensel hislerim oluyordu. Ve son ama aynı derecede önemli ola-

rak, kaçıp gitme, köpekle oynama, uyuma, bir şeyler yeme veya içme, kitap okuma, sözlükten kelime bakma, Internet'te gezme, televizyon izleme veya yazmak dışında her şeyi yapma dürtüsü hissediyordum!

Bunları yazıya dökmenin çok büyük faydası oldu çünkü durumu gerçekçi bir şekilde değerlendirmem de bana yardımcı oldu: yolculuğumda karşılaşacağım canavarlara hazırlık yaptım. Böylece bu konuyla ilgili bir sürpriz olmayacaktı.

Sonra şunu yazdım, 'Yer açma, ayrışma ve ana odaklanma yöntemlerini kullandığım sürece, bu duygu ve düşüncelerin (ve bedensel hislerin ve dürtülerin) herhangi biriyle başa çıkamamam söz konusu olur mu?' Yazdığım cevap şöyleydi: 'Hayır. Bu düşüncelerden ayrıştığım, bu duygulara yer açtığım ve yaptığım eyleme odaklandığım sürece, bunların her biriyle başa çıkabilirim.'

Sonraki soru şuydu, 'Kendime neleri not düşmemin faydası olur?' Buna cevaben, boş bir sayfa çıkardım ve şu dört tane ilham verici alıntıyı yazdım:

'Bin millik bir yolculuk bir adımla başlar.' – *Lao Tse*

'Herhangi bir şeyin ilk taslağı boktandır!' – *Ernest Hemingway*

'Riskli dallara tırmanmaktan korkmayın. Meyveyi bulacağınız yerler tam da oralardır.' – *H. Jackson Browne*

'Bundan yirmi yıl sonra, yaptıklarınızdan dolayı değil yapmadıklarınızdan dolayı daha büyük hayal kırıklığı yaşayacaksınız. O yüzden halatları atın. Güvenli limandan uzağa yelken açın. Alize rüzgârlarını yelkeninize doldurun. Araştırın. Hayal edin. Keşfedin' – *Mark Twain*

Elbette, bu alıntılar sadece yazmak için değil, anlamlı olan her teşebbüs için de geçerli. Ben bu alıntıları hem güven tazeleyici hem de ilham verici olarak görüyorum. Ve o günden beri, o sayfayı bilgisayarımın yanında tuttum ve sık sık bu sözleri okudum.

Bundan sonra, şunları yazdım, 'Bu hedefi nasıl küçük adımlara bölerim?' Cevabım şuydu: 'Bir defada sadece bir bölüm yeterli olacaktır. Hatta yapmam gereken bir defada sadece bir paragraf yazmak. Aslına bakılacak olursa, bir defada bir cümle yazsam da yeterli.' Bir defada bir cümle yazmanın yeterli olacağını anlayınca, kaygılarım hatırı sayılır şekilde azaldı. Bir kitap yazmak, ezici bir yük. Ama bir cümle yazmak, işte o çok daha kolay.

Sonra şunu yazdım, ' Atabileceğim en küçük, en kolay adım ne olabilir?' Ve şöyle cevapladım: 'Bir cümle yaz.' Nihayet şunu sordum, 'O ilk adımı ne zaman atacağım?' Ve cevap verdim: 'Hemen şimdi!'

Hemen oracıkta, kendimi yazmaya başlamak için zorladım. Midemde koca bir düğüm peydah oldu. Ben de o hissi bir bilim adamı gibi inceledim. Bel hizamın hemen üstünde başlayan bir şişlik hissi vardı ve göğüs kafesimin altına kadar uzanıyordu. Bu şişliğin içinde bir hareketlenme vardı: vıcık vıcık bir çamurda yürümek gibi. Ve ayrıca hafif bir bulantı hissi. Bu hissi bir dakika boyunca gözlemledim, içine nefes verdim ve ona yer açtım. Kendime şunu hatırlattım, 'Bu kaçıp gitme dürtüsünün eşlik ettiği, can sıkıcı bir histen başka bir şey değil.' ve kendime şunu sordum, 'Hedefimin peşine düşmek için bunu hissetmeye gönüllü müyüm?' Cevap net ve gür geldi: 'Evet!'

Sonra dikkatimi aklımda uçuşan düşüncelere çevirdim: *Kasvet ve felaket radyosu* tam gaz yayındaydı. Bu düşünceleri bir televizyon ekranında beliren kelimelermiş gibi hayal ettim; onlara baktım ve aslında ne olduklarını gördüm: kelimeler ve resimler. Sonra yazmaya odaklanırken bu düşüncelerin gelip gitmesine izin verdim.

Bu anlattıklarım Kasım 2004 te oldu. Şimdi bu cümleyi yazarken aradan on sekiz ay geçmiş ve kitap bitmek üzere. Kitabı yazmak yüzlerce saatimi aldı ve bu süre boyunca aklıma pek çok can sıkıcı düşünce geldi, pek çok can sıkıcı duygu hissettim. Bunun yanı sıra değerlerimle uyumlu olarak harekete geçmenin müthiş tatminini yaşadım. Ayrıca çok hoş duygu ve düşünceler de ortaya çıktı: bir paragrafı her tamamladığımda, bir bölümü her bitirdiğimde, canım pek istemese de her oturup yazmaya başladığımda.

Tabii ki, hala bu kitabın başarılı olup olmayacağına dair bir fikrim yok ama ne olursa olsun, bu kitabı yazarak müthiş kazanımlar edindim. Yazma becerimi geliştirdim, kavramları daha etkili öğretebilmek için nasıl sadeleştireceğimi öğrendim, yaptığım işi daha iyi hale getirmek için yeni fikirler geliştirdim, kendime ACT'in gerçekten işe yaradığını (yöntemleri uyguladığım zaman) ispatladım ve değerlerimle uyumlu yaşamanın getirdiği memnuniyeti hissettim. Yazmaktan kaçarak geçirdiğim dört aya göre çok daha tatmin edici bir deneyimdi.

Şimdi, bu kitabı yazmaktaki tek amacım zengin ve ünlü olmak olsaydı her şeyin ne kadar farklı olacağını hayal edin: Bu hedefe ulaşana dek memnuniyet ve tatmin hissi olmayacaktı. Ve bu neticeye ulaşma olasılığı çok az olduğu için, eğer beni motive eden sadece bu amaç olsaydı muhtemelen uzun süre önce bu işten vazgeçerdim.

KÂĞIDA DÖKMENİN GÜCÜ

Bu kitap boyunca tekrarcn yazmanın önemini vurguladım: düşüncelerinizi netleştirmek; hafızaya yardımcı olmak; motivasyonu artırmak. Değerlerinizi ve hedeflerinizi kâğıda döktüğünüz zaman, bunların takipçisi olmanız çok daha muhtemeldir. Bu yüzden aşağıdaki biçemi kullanarak, bu aralar sürüncemede bıraktığınız bir hedefe ulaşmanızda size yardımcı olacak bir eylem planı yazmanızı tavsiye ediyorum.

GÖNÜLLÜ OLMA VE EYLEM PLANI

Hedefim

Hedefimin altında yatan değerlerim

Düşünceler, duygular, bedensel hisler ve dürtüler

Bu hedefe ulaşabilmek için yaşamaya gönüllü olduğum şeyler

Bu hedefi şöyle küçük adımlara bölebileceğimi kendime hatırlatmamda fayda var

---

Atabileceğim en küçük ve en kolay adım

Bununla başlayabilirim

Bu ilk adımı atacağım zaman, gün ve saat

GÖNÜLLÜ OLMAK YETERLİ Mİ?

Gördüğünüz gibi, gönüllü olmak fevkalade önemli. Ama kendi başına anlamlı bir hayat için yeterli değil. Bu bulmacanın son bir parçası daha var, bütün resmi tamamlayacak bir parça. O yüzden okumaya devam...

32. BÖLÜM

DAİMA İLERİYE VE YÜKSEĞE

Yürümeyi ne kadar iyi öğrenmiş olursanız olun, er ya da geç tökezlersiniz. Bazen kendinizi düşmeden yakalarsınız, bazen de düşersiniz. Hatta kimi zaman kendinizi incitebilirsiniz. Gerçek şu ki, ilk adımınızı attığınız günden bu yana, yüzlerce kez düşmüşsünüzdür- ama hiçbir zaman yürümekten vazgeçmediniz! Her zaman kendinizi yerden kaldırdınız, bu deneyimden bir şeyler öğrendiniz ve yolunuza devam ettiniz. Kabul ve Kararlılık Terapisindeki (ACT) 'kararlılık' kelimesi ile kastedilen de işte bu tür bir tutumdur. Siz istediğini kadar iç yaşantınızı kabul edin, psikolojik olarak anda var olun ve tüm değerlerinizle bağlantı kurun; etkili eylemde bulunmaya kararlı olmadıktan sonra, zengin ve anlamlı bir hayat kuramazsınız. İşte bu da bulmacanın son parçası, bütün resmi tamamlayan parçadır.

'Kararlılık', 'kabul' gibi sıkça yanlış anlaşılan bir terimdir. 'Kararlılık' kusursuz olmak, her zaman işin sonunu getirebilmek, asla yoldan sapmamak demek değildir. 'Kararlılık' (kaçınılmaz olarak) tökezlediğinizde veya yoldan çıktığınızda, kendinizi yerden kaldırıp yönünüzü bulmak ve gitmek istediğiniz doğrultuda yola devam etmek demektir.

Bu yaklaşım, büyük İskoç kahramanı Robert Bruce'un hikâyesinde iyi bir şekilde örneklenir. Bu 700 yıl önce, İngiltere kralının İskoçya'yı yönettiği bir tarihi dönemde meydana gelmiş gerçek bir hikâyedir. İngiltere kralı kolayca şiddete başvuran zalim bir kraldı ve İskoçlara yıllarca acımasızca zulmetmişti. Ancak 1306'da Robert Bruce İskoçya kralı oldu ve ülkesini özgür kılmayı birinci önceliği olarak belirledi. Tahta geçtikten kısa bir süre sonra, bir ordu kurdu ve bu orduyu Strath-Fillan'ın kanla sulanmış savaş meydanında İngilizlere karşı savaşa sürdü. Ne yazık ki, İngiliz ordusu sayıca daha fazlaydı ve daha iyi silahlara sahipti ve İskoçlar acı bir yenilgiye uğradı.

Robert Bruce kaçtı ve bir mağaraya saklandı. Üşümüş, ıslak ve yorgunluktan bitmiş ve yaraları kanar halde, hiçbir ümidi kalmamıştı. Utancı öylesine büyük, ümitsizliği öylesine eziciydi ki ülkesini asla dönmemek üzere terk etmeyi düşünüyordu.

Ancak mağarada yatarken yukarı doğru baktı ve gözüne bir örümcek ilişti, mağara duvarındaki bir boşluğun üzerine ağ örmeye çalışıyordu. Bu kolay bir iş değildi. Örümcek bir ağ telini örüp boşluğun bir tarafından diğer tarafına geriyordu. Sonra bir tane daha, bir tane daha örüyor, ağı kurmak için bir ileri bir geri dokuyordu. Ancak birkaç dakikada bir şiddetli bir rüzgâr aralıktan esiyor, ağı bozup örümceği düşürüyordu.

Ama örümcek vazgeçmiyordu. Rüzgâr kesildiği an, tekrar boşluğun kenarına çıkıyor ve sıfırdan ağ dokumaya başlıyordu.

Rüzgâr tekrar tekrar ağı söküyor ve örümcek tekrar tekrar yeniden ağı örmeye başlıyordu. Nihayet rüzgâr örümceğin

sağlam bir temel örmesine yetecek kadar uzun süre dindi ve böylece yeniden rüzgâr çıktığında ağ buna karşı koyacak kadar mukavimdi ve örümcek en sonunda işini tamamlayabildi.

Robert Bruce örümceğin böyle sebat etmesi karşısında şaşkına dönmüştü. Şunları düşünüyordu, 'Eğer bu ufacık yaratık tüm o yenilgilere rağmen sebat edebiliyorsa, ben de edebilirim!' Örümcek onun kişisel ilham sembolü oldu ve şu meşhur düsturu türetti: 'Eğer ilk başta başarılı olamazsan, tekrar ve tekrar dene.' Yaraları iyileştikten sonra başka bir ordu topladı ve sonraki sekiz yıl boyunca İngilizlere karşı savaşmaya devam etti- ta ki 1314 yılında Bannockburn muharebesinde, düşmanın sayıca kendi askerlerinin on katı fazla olduğu bir muharebede, nihayet onları yenilgiye uğratana kadar!

Tabii ki, Robert Bruce hedefine ulaşacağını bilmiyordu. Sadece özgürlüğün onun için her şey demek olduğunu biliyordu. Ve bu özgürlüğün peşinde koştuğu sürece, değer verdiği bir hayatı yaşamış oluyordu. (Dolayısıyla bu hayatın beraberinde getirdiği tüm zorluklara katlanmaya gönüllüydü.)

Kararlılığın doğası işte budur: hedeflerinize ulaşıp ulaşamayacağınızı önceden bilemezsiniz; tek yapabileceğiniz değer verdiğiniz bir doğrultuda ilerlemeye devam etmektir. Gelecek sizin kontrolünüzde değil. Sizin kontrolünüzde olan adım adım yolculuğunuza devam etmek, ilerlerken öğrenmek ve kendinizi geliştirmek ve yoldan çıktığınızda yeniden yönünüzü bulmaktır. Büyük lider Sir Winston Churchill'in ifadesiyle söylersek: 'Başarı nihai değildir. Başarısızlık onulmaz değildir. Önemli olan devam etme cesaretini göstermektir.'

HATA YAPMAK

Gördüğümüz gibi, geminizdeki en sinsi canavarlardan biri de 'Hata yapmamalısın.' diye bilinenidir. Bu canavar 'Eğer bunu yapacaksan, mükemmelen yapman gerekir.' veya 'Eğer iyi yapamayacaksan, hiç yapma daha iyi.' gibi başka kılıklara da girer. Bu tür düşüncelerle birleştiğiniz zaman, bu sizin yeni beceriler edinmenize ya da anlamlı zorluklara göğüs germenize engel olur. Ancak eğer bunlardan ayrışırsanız – bunların sadece kelimelerden (ya da resimlerden) ibaret olduğunu görürseniz- artık size engel olamazlar. Sadece zihninizde uçuşan şeyler halini alır.

Kararlı davrandığımız zaman, bu bizim asla işleri berbat etmeyeceğimiz anlamına gelmemektedir. Tabii ki elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışacağız ama o halde bile kimi zaman yanlışa düşeceğiz. (Hem zaten bu gezegende *her zaman her şeyin* en iyisini yapabilen bir kimse var mı?) Hata yapmak insan olmanın bir parçasıdır ve herhangi bir öğrenme sürecinin esas unsurudur. Hata yapmaktan kaçınmanın tek yolu hiçbir şey yapmamaktır ki muhtemelen bu da hataların en büyüğüdür. Kararlılık, etkili olarak harekete geçmek, kendimize hata yapma özgürlüğü tanımak, işleri berbat ettiğimizde kendimizi şefkatle kabullenmek ve değer verdiğimiz doğrultuda ilerlemeye devam etmek demektir.

BELİRSİZLİĞİ BENİMSEMEK

Kısa bir süre önce, Mel Gibson ve yönetmenliğini yaptığı filmi 'Mesih'in Çilesi'nin yapımıyla ilgili bir belgesel izledim. Tartışma yaratan bu film, İsa Mesih'in hayatının son on iki saatinin şiddet içeren bir şekilde canlandırıldığı bir film. Mel, önde gelen Hollywood stüdyolarının ilgilerini bu projeye çekmek istediği zaman, hepsi kendisini geri çevirmiş. Stüdyo-

lar, özellikle Mel'in aktörlerin repliklerini kadim Aramice ve Latince dillerinde söylemelerine yönelik düşüncesi nedeniyle filmin başarısız olmaya mahkûm olduğunu düşünüyordu. Ancak Hollywood'un ilgisizliğine rağmen, Mel bu proje konusunda kararlıydı- öyle ki tüm filmin finansmanını kendi cebinden yaptı.

Filmi çekmeye başladığında, beklendiği üzere, büyük bir kaygı hissediyordu. Bu şimdiye kadar yönettiği üçüncü filmdi ve tüm Hollywood bu filmin kaybettireceği öngörüsünde bulunuyordu. Her sabah, büyük bir hata yaptığını, deli olduğunu, ne yaptığını bilmediğini düşünerek uyanıyordu.

Ama bu durum onu vazgeçirmedi. Şüpheler içini kemirmesine rağmen, her gün film setine gidip yönetmeye devam etti. Gün boyunca ne yaptığını bilmediğini, filmin geliyorum diyen bir felaket olduğunu, tüm parasını kaybedeceğini, alay konusu olacağını düşünüyordu.

Ama filmi yapmaya devam etti. Günden güne filmin çekildiği alana gitti ve işini elinden geldiğince en iyi şekilde yaptı. Nihai neticenin ne olacağını bilmiyordu- bu onun kontrolünde olan bir şey değildi. Şüphelerinden, korkularından ve güvensizliğinden kurtulamıyordu- bunlar da onun kontrolünde değildi. O yüzden kontrolünde olana odaklandı: bu filmi elinden geldiğince en iyi şekilde yönetebilmeye. Hikâyenin kalanına tarih şahittir. Mel filmi bitirdi ve yaygın olarak başarısız gişe hasılatı öngörülerine rağmen, film ilk gösterime girdiğinde 200 milyon doların üzerinde gişe hasılatı getirerek büyük bir başarı kazandı.

Buradan çıkarılacak ders, sebat ederseniz hayallerinizin her zaman gerçekleşeceği düşüncesi olmamalıdır- her ne kadar pek çok motive etme amacı güden kitap, sebat ettiğiniz

sürece istediğiniz her şeye ulaşacağınızı iddia etse de. Gerçek şu ki, bazen hayalleriniz gerçekleşecek, kimi zaman da gerçekleşmeyecek. Sebat etmenin hedefinize ulaşmayı *daha muhtemel* kıldığı şüphesiz doğrudur ama başarı asla garanti değildir. Bol bol para kazandıran her bir filmin karşısında çok para kaybettiren başka bir film vardır. Önemli olan şu ki, kaygı hissedebilirsiniz, kendinizden emin olmayabilirsiniz, şüpheler sizi kemirebilir ama tüm bu hislere rağmen, yine de harekete geçebilirsiniz! Duygu ve düşüncelerinizi kontrol edemeyebilirsiniz ama el ve ayaklarınızla ne yapacağınızı kontrol edebilirsiniz. İşte kararlılıktan kastımız da budur: değerlerinizin rehberliği doğrultusunda, karşınıza ne tür duygu ve düşünceler çıkarsa çıksın, eylemde bulunmaya devam etmek.

BAŞARIYI YENİDEN TANIMLAMAK

Robert Bruce'un İskoçya'yı İngiliz boyunduruğundan kurtarması, Mel Gibson'ın tüm zorluklara rağmen çok izlenen bir film yapması gibi ilham veren hikâyeler anlatmanın potansiyel bir tehlikesi var: Tehlike arz eden başarıyı tanımlama şeklimiz. Sanatçı da olsa, doktor, atlet, iş adamı, rock yıldızı, politikacı ya da polis memuru da olsa, 'başarılı insanlar' dan bahsedilirken bu insanlar genelde ulaştıkları hedefler üzerinden tanımlanırlar. Eğer bu pek yetersiz tanıma inanırsak, hedef-odaklı bir hayata mahkûm oluruz: çok kısa memnuniyet anlarının araya girdiği, genelde kronik bir hayal kırıklığı ve yoksunluk hissinin hâkim olduğu bir hayat. O yüzden şimdi sizi yeni bir tanımı düşünmeye davet ediyorum: *hayatta başarı, değerleriniz doğrultusunda yaşamak demektir.*

Bu tanımı benimseyerek, başlıca hedeflerinize ulaşsanız da ulaşmasanız da, hemen şimdi başarılı olabilirsiniz. Tatmin hissi burada, yaşadığınız anın içinde- değerleriniz doğrultu-

sunda hareket ettiğiniz her anda. Ve başka insanların sizi onaylamasına ihtiyaç da duymayacaksınız. Birisinin size 'başardığınızı' söylemesine ihtiyacınız yok. Birisinin size 'doğru şeyi yaptığınızı' söylemesine ihtiyacınız da yok. Kendi değerlerinize uygun olarak hareket ettiğinizi *siz* biliyorsunuz ve bu da yeterli.

Soula, Donna ve bu kitapta tanıdığınız diğer insanlar, filmlerde görmeye alışık olduğumuz tipte kahramanlar değiller. Hayranlık uyandıracak işler başarmadılar veya müthiş zorluklara karşın zafere ulaşmış değiller. Ama onların hepsi, yüreklerinde olana odaklanmada ve hayatlarında anlamlı değişiklikler yapmada başarılı oldular. (Elbette, daha önce de söylediğim gibi, değerleriniz doğrultusunda yaşamak hedeflerinizden vazgeçmek anlamına gelmiyor; bu sadece önem verilen şeyi değiştirmek ve böylece sürekli elinizde olmayanlara odaklanmak yerine şu anda sahip olduklarınızın kıymetini bilmek anlamına geliyor.)

Şuna da değinmekte fayda var: bahsettiğim danışanlarımın her biri, pek çok kez, yoldan çıktılar. Kimi zaman değerleriyle teması kaybettiler, kendilerine yardımı olmayan düşüncelere saplandılar, acı veren duygularla cebelleştiler ve kendilerini baltalayıcı şekillerde hareket ettiler. Ancak kararlı oldukları içindir ki er ya da geç yeniden yönlerini buldular.

Örnek olarak Donna'yı ele alalım. Alkol bağımlılığından tamamen kurtulması bir yıla yakın zamanını aldı. İçkiden birkaç hafta uzak durabildiği pek çok zaman oldu ama sonra bir şey yeniden içkiye dönmesini tetikledi: araba kazasının yıldönümü, cenazenin yıldönümü, kocası ve kızı öldüğünden beri geçirdiği ilk Noel vb. Bu tip özel günler Donna'nın pek çok acı veren duygu ve anıları tekrar yaşamasına neden oldu ve bunlar da beraberinde kuvvetli içki içme dürtüleri getirdi.

Kimi zaman terapide edindiği tüm becerileri 'unuttu' ve acısından kaçmak için alkole yöneldi.

Ancak zaman geçtikçe, Donna kendini tutmada ustalaştı. İlk kötüleme, kızının doğum gününde oldu. Bu bir hafta sürece aşırı içki içmeyi tetikledi. İkinci tekrarda sadece üç gün boyunca içti ve üçüncü tekrar sadece bir gün sürdü.

Donna, işleri berbat ettiği veya işin sonunu getiremediği zaman kendini kahretmenin bir faydası olmadığını çabucak öğrendi. Suçluluk duygusu ve kendini acımasızca eleştirmek sizi anlamlı değişiklikler yapmak için motive etmez; sizin geçmişte takılı kalmanıza neden olur ki geçmişte olanları değiştiremezsiniz. O yüzden her kötülemeden sonra Donna temel ACT formülüne dönüş yaptı:

- İç yaşantınızı kabul edin ve içinde bulunduğunuz ânda var olun.
- Değer verdiğiniz bir yöne karar verin.
- Harekete geçin.

Peki, bu pratikte ne anlama geliyor? İlk adım, yoldan çıktığınız zaman bilinçli olarak bunu fark etmek: anda olana tamamen odaklanmak. Aynı zaman bir kez vuku bulduktan sonra bunu değiştiremeyeceğinizi de kabullenmeniz gerekir; geçmişi değiştirmenin imkânı yok. Geçmişte olanı tartıp bir dahaki sefer neyi daha farklı yapmak gerektiği üzerine düşünmek faydalıyken, bunun fazla üzerinde durup kusurlu davrandığınız için kendinizi çarmıha germenin bir manası yok. O yüzden yoldan şaştığınızı kabul edin, bunun geçmişte meydana geldiğini ve artık değiştirilemeyeceğini kabul edin ve insan olduğunuzu ve bu yüzden kusurlu olduğunuzu kabul edin.

İkinci adımda şunu kendinize sorun: 'Şimdi ne yapmak istiyorum? Geçmişin üzerinde durmak yerine, şu anda benim için önemli veya anlamlı olan neyi yapabilirim?'

Üçüncü adım da tabii ki, bu değer doğrultusunda kararlı olarak harekete geçmek olacak.

TEKRAR TEKRAR DENEMEK Mİ?

'Eğer ilk başta başarılı olamazsan, tekrar ve tekrar dene.' etkili bir ilkedir. Ama bu hikâyenin sadece yarısı. Diğer yarısı ise yaptığımıza dikkat etmek ve bunun etkili olup olmadığını belirlemektir. Daha iyi bir ilke şöyle olabilir: 'Eğer ilk başta başarılı olamazsan, tekrar ve tekrar dene ve yaptığın hala işe yaramıyorsa, farklı bir şey dene.'

Ancak burada da dikkat edilmesi gereken ince bir çizgi var. Önemli ve zorlu bir işle karşı karşıya kaldığınız zaman, 'Bu çok zor!' canavarı tepenize binecektir. 'Bunu beceremezsin! Vazgeç!' diyecek zihniniz size. Ve bu aşamada vazgeçip başka bir şey denemek cezbedici olacaktır. Ancak çoğu zaman ihtiyaç duyulan sebatkâr olmaktır. Thomas Edison'dan alıntılayacak olursak: ' Hayatta başarısız olan insanların çoğu, pes ettiklerinde başarıya ne kadar yakın olduklarını fark edemeyenlerdir.' Bu aşamada, ana odaklanma becerileriniz imdada yetişecektir. Ne yaptığınıza tüm dikkatinizi verip yaptığınız şeyin yarattığı etkiyi fark ederek şu soruyu yanıtlamak için en ideal duruma ulaşacaksınız: ' Değerlerim doğrultusunda en etkili şekilde yaşamak için, bu davranışımda ısrar etmeli miyim yoksa bu davranışımı değiştirmeli miyim?' Sonra da, verdiğiniz cevaba göre, kararlı olarak bu davranışınızı değiştirin veya bunda ısrar edin.

İyimser bir Tavır

Son bölümde öğrendiğimiz gibi, Soula bir çöpçatanlık ajansına katıldı ve çeşitli erkeklerle çıkmaya başladı. Başlangıçta bu süreç onun için tuhaf, utandırıcı ve sinir bozucuydu. Zihni ona sürekli olarak bir 'ezik' olduğunu ve sadece 'eziklerle' tanışabileceğini söylüyordu. Ama bu faydası olmayan hikâyelere rağmen, Soula sebat etti ve zaman içinde bu süreçte daha rahat olmaya başladı.

Çıktığı erkeklerin bir kısmı felaketti: sıkıcıydılar, kendini beğenmiştiler, cinsiyet ayrımı yapıyorlardı, bencildiler ya da genel olarak çekilmezdiler. Öte yandan, kimileri de çok eğlenceliydi: espriliydiler, cazibeliydiler, zekiydiler, açık görüşlüydüler ve çekiciydiler. Ne çıkacağı belli değildi. Bir defasında bir adamla yedi hafta boyunca çıktı, ona delicesine âşık oldu ve sonradan öğrendi ki adam onu aldatıyordu. Doğal olarak çok sarsıldı ve nihayet bir insan olduğu için bir süre boyunca yolunu şaşırdı. Bir ay boyunca eski alışkanlıklarına geri döndü: evde tek başına kalıyordu, arkadaşlarıyla görüşmüyordu, takıntılı bir şekilde yalnızlığı üzerine düşünüyordu ve kendini 'neşelendirmek için' tonla dondurma yiyordu. Yine de sonunda ne yaptığını fark etti ve temel ACT formülünü uyguladı.

İlk adım olarak, üzüntüsüne ve yalnızlığına yer açtı. 'Hayat bir eş olmadan değersizdir.' hikâyesinden ayrıştı ve (boş yere geçmişe takılıp kalmak yerine) ana odaklanmayı seçti.

İkinci olarak, değerlerine odaklandı: sevgi içeren, anlamlı ilişkiler kurma isteğine odaklandı.

Üçüncü olarak etkili bir şekilde harekete geçti: arkadaşları ve ailesiyle yeniden zaman geçirmeye başladı ve ayrıca yeni erkeklerle tanışmaya devam etti.

Kısa bir süre sonra Soula, yedi ay boyunca çıktığı bir başka adama âşık oldu. Ne yazık ki bu ilişki yürümedi; ayrıldılar çünkü Soula nişanlanmak istiyordu ama erkek arkadaşı yuva kurmaya hazır değildi.

Henüz Soula'nın hikâyesi peri masallarına benzer bir şekilde sonuçlanmış değil. Onu en son gördüğümde, yeni insanlarla buluşmaya devam ediyordu. Ama aynı zamanda, arkadaşları, ailesi ve kendisiyle anlamlı, sevecen ilişkiler kurmaya da önem veriyordu- her ne kadar bu onun bir eş bulma arzusunu azaltmasa da, ona büyük bir tatmin ve memnuniyet hissi veriyordu. Dahası, bu tanışma oyunuyla ilgili bir espri anlayışı da geliştirmişti. Bu süreci yeni insanlarla tanışma, yeni sosyal mekânları keşfetme ve erkekler hakkında daha çok şey öğrenme fırsatı olarak görmeyi öğrenmişti! Ayrıca bu randevuları, minyatür golften ata binmeye pek çok yeni aktivitede bulunma fırsatı olarak da kullanıyordu. Bir başka deyişle, randevulaşma süreci değer verdiği bir faaliyet haline gelmişti: yalnızlığın getirdiği çetin bir sınav olmaktan çok kişisel gelişim için bir fırsat haline gelmişti.

Hayatımızı sürdürürken pek çok engelle ve zorlukla karşılaşırız ve her seferinde bir tercih şansımız vardır: o durumu gelişme, öğrenme ve büyüme için bir fırsat olarak görebiliriz veya o durumdan kaçmak için mücadele ederiz, cebelleşiriz ve elimizden geleni yaparız. Stresli bir iş, fiziksel bir hastalık, başarısız bir ilişki: tüm bunlar bir insan olarak büyüme, hayatın getirdiği sorunlarla başa çıkmak için yeni ve daha iyi beceriler edinme fırsatlarıdır. Winston Churchill'in ifadesiyle: 'Karamsar biri her fırsatın getirdiği zorlukları görür; iyimser biri ise her zorluğun getirdiği fırsatları görür.'

ACT, doğası gereği iyimser bir yaklaşımdır. ACT ne tür sorunlarla karşılaşırsanız karşılaşın, bunlardan bir şeyler öğre-

nip kendinizi geliştirebileceğinizi; durumunuz ne kadar kötü olsa da, değerleriniz doğrultusunda yaşayarak tatmin hissi duyabileceğinizi; ne kadar çok yoldan çıksanız da, yeniden yönünüzü bulup kaldığınız yerden yola devam edebileceğinizi varsaymaktadır.

FIRSAT

Thomas Edison belki de tüm zamanların en büyük mucidiydi. İlk gramofon, ilk ticari elektrik santrali ve herkesçe bilindiği gibi ilk elektrikli ampul dâhil binden fazla çeşitli icadın patentini almıştır. Genç yaştan itibaren bilimsel bilgi peşinde koşmuştur ve bu tutku hayatı boyunca, ünlü ve fevkalade zengin olduktan sonra bile, onun yeni bir şeyler icat etmeyi sürdürmesini sağlamıştır. En meşhur sözlerinden birisi şudur: 'Çoğu insan fırsatları kaçırır çünkü fırsatlar iş önlüğü giyer ve iş gibi görünür.'

Aynı isabetle diyebiliriz ki: 'Çoğu insan fırsatları kaçırır çünkü fırsatlar canavar kostümü giyer ve tehlikeli görünür.' Değer verdiğiniz hangi istikameti seçerseniz seçin, karşınıza zorluklar çıkacaktır. Bu zorluklar kaygıya, kendine güvensizliğe, kırılganlığa ve diğer bazı rahatsız edici duygulara yol açacaktır. Bu rahatsızlığı hissetmeye ve ilerlemeyi sürdürmeye gönüllü olmaktır hayatın getirdiği fırsatları değerlendirmemize imkân tanıyan.

33.BÖLÜM

ANLAMLI BİR HAYAT

İşte nihayet son bölüme geldik. Umuyorum ki bu aşamaya dek zengin, dolu ve anlamlı bir hayat kurma yolunda iyi bir mesafe kaydettiniz. Eğer durum buysa devam edin; işe yarayan neyse daha fazlasını yapın. Ama bu hala gerçekleşmiyorsa, neden olmadığını ve bunun için neler yapabileceğinize bir bakmanız gerekir. Ancak daha fazla ilerlemeden önce, ACT'in 6 temel ilkesini yeniden hatırlayalım:

Ayrışma: Düşünceleri, görüntüleri ve anıları gerçekte oldukları şekliyle – sadece kelimeler ve resimler olarak- görmek; bunlarla kavga etmeden, bunlardan kaçmadan veya bunlara hak ettiklerinden fazla dikkatinizi vermeden istedikleri gibi gelip gitmelerine izin vermek.

Yer Açma: Duygulara, bedensel hislere ve dürtülere yer açmak; bunlarla kavga etmeden, bunlardan kaçmadan veya bunlara gereğinden fazla dikkatinizi vermeden istedikleri gibi gelip gitmelerine izin vermek.

Âna Odaklanma: Açık, ilgili ve alıcı olarak şimdi ve buradaki yaşantınıza tüm farkındalığınızı vermek; yaptığınız her ne ise buna odaklanmak ve kendinizi tam olarak vermek.

Gözlemleyen Benlik: Kendinizin düşünceler, duygular, anılar, dürtüler, bedensel hisler, görüntüler, roller veya fiziksel bedeniniz olmadığınızın farkına varmak. Bunlar sizin sürekli değişen, çevresel yanlarınız ama kim olduğunuzun özünü bunlar oluşturmuyor. Hiç değişmeyen, sürekli var olan ve zarardan etkilenmeyen bu parçanıza, gözlemleyen benliğinize, düzenli olarak odaklanmak için zaman ayırın.

Değerler: Sizin için özde neyin önemli olduğunu açıklığa kavuşturmak; nasıl bir insan olmak istediğiniz; sizin için önemli ve anlamlı olanın ne olduğu; bu hayatta neyin savunucusu olmak istediğiniz.

Kararlı Eylem: Değerleriniz doğrultusunda etkili şekilde harekete geçmek (yolunuzu ne kadar çok kaybetseniz de, tekraren bunu yapmak)

Bu altı temel ilke, basit ACT formülü ile güzelce özetlenmiştir:

- İç yaşantınızı kabul edin ve içinde bulunduğunuz ânda var olun.
- Değer verdiğiniz bir istikameti seçin.
- Harekete geçin.

Bu altı temel ilkeye ne kadar sık uyarsanız, hayatınız o denli tatmin edici ve ödüllendirici olacaktır. Ancak buna sırf ben öyle diyorum diye inanmayın. Deneyin ve kendi tecrübenize inanın. Eğer bu ilkeler işinize yarıyorsa, size zengin ve dolu bir hayat sağlıyorsa, o zaman bunları mümkün olduğunca tamamı ile benimsemek mantıklı olacaktır.

Aynı zamanda bunu kişisel bir tercih olarak görün. Bu ilkelere uygun yaşamak zorunda değilsiniz. Bir zorunluluk yok, doğru ya da yanlış, iyi ya da kötü yok. Bu ilkeleri benimsedi-

ğiniz zaman, bu sizi 'iyi bir insan' veya başkalarından herhangi bir şekilde üstün biri yapmayacak. Veya bunları umursamadığınız zaman, bu sizi 'kötü' ya da 'daha aşağı biri' yapmayacak. Eğer bu ilkelere uygun şekilde yaşamak zorunda olduğunuzu düşünürseniz, bu durum aslında yapmak istemediğiniz bir şeyi yapmaya zorlanıyormuşsunuz gibi bir baskılanma hissi yaratacaktır- ve bu da ne güzel ne de yapıcı olur. Böyle bir tutum sadece baskı, stres ve kaygıya yol açar ve nihayetinde başarısızlığa neden olur.

Hayatınızı yaşama şekliniz kişisel tercihinizdir. Ve pek çok insan bu altı temel ilkenin hayatlarını pek çok olumlu yönde değiştirdiğini görmüşse de, bunların On Emir olmadığını unutmamak da önemlidir! Bunları isterseniz ve istediğiniz zaman uygulayın ve her zaman hayatınızı daha zengin, daha dolu ve daha anlamlı kılmak adına uygulayın. Ancak bunları her zaman ve mutlak şekilde uyulması gereken kurallar haline getirmeyin!

Şundan eminim ki bu kitapta öğrendiklerinizi 'unutacağınız' pek çok zaman gelecek. Size bir faydası olmayan düşüncelere kendinizi kaptıracak, duygularınızla boş yere cebelleşecek ve kendinizi baltalayıcı şekillerde hareket edeceksiniz. Ancak yaptığınızın ne olduğunu fark ettiğiniz an, bunun için bir şey yapmayı seçebilirsiniz- tabii, eğer isterseniz.

Tekrar edelim, bu kişisel bir tercih. Hiçbir şeyi yapmak zorunda değilsiniz. Aslına bakarsanız, bu kitaptaki ilkeleri bilerek uygulamamayı tercih edeceğiniz zamanlar olacağına eminim. Bunun benim için bir sakıncası yok ve umarım sizin için de yoktur. Sadece yaptığınız tercihlerin daha fazla farkında olmayı amaçlayın ve bu tercihlerin hayatınız üzerindeki etkilerine dikkatinizi verin. Öz farkındalığınızı ne kadar çok geliştirirseniz, hayatınızı kısıtlayan veya durgunlaştıran seçim-

ler yerine hayatınızı iyileştiren seçimler yapma olasılığınız o kadar artacaktır.

TAKILIP KALDINIZ MI?

Kitapta bu aşamaya kadar gelip de hala kayda değer bir değişiklik yapamamış olabilirsiniz. Eğer durum buysa, muhtemelen daha önce bahsettiğimiz dört unsurdan bir veya daha fazla bileşeni ile karşılaştınız:

- Size bir faydası olmayan düşüncelerle birleşme.
- Gerçekçi olmayan beklentiler.
- Rahatsızlıktan kaçınma.
- Değerlerden uzaklaşma.

Kendinizi çıkmazda hissediyorsanız ya da harekete geçmeyi erteliyorsanız, size neyin engel olduğunu tespit etmek ve bu engeli nasıl ortadan kaldırabileceğinizi düşünmek için biraz zaman ayırın.

'Bu çok zor.', 'Bunu yapamam.', 'İşe yaramayacak.', 'Hiç uğraşamam.', 'Daha sonra yaparım.' gibi faydası olmayan düşüncelerle birleşmiş haldeyseniz, ayrışma yöntemlerini kullanın.

Beklentileriniz gerçekçi değilse, hedeflerinizi küçük adımlara ayırın, kendinize daha fazla zaman tanıyın ve kendinize yanlış yapma izni verin.

Korku veya kaygı gibi rahatsız edici duygulardan kaçınıyorsanız, yer açma yöntemlerini uygulayın ve gönüllük hissi geliştirin.

Değerlerinizden uzaksanız, kendinize sürekli şu soruları sorun: 'Gerçekten önem verdiğim nedir?' 'Kalbimin derinlik-

lerinde benim için önemli olan ne?' 'Nasıl bir insan olmak istiyorum?' ' Özünde, aslında ne istiyorum?'

Bu çözüm yollarını nasıl uygulayacağınızdan tam olarak emin değilseniz, kitaptaki ilgili bölümleri tekrar okuyun. Bu kitap asla bir kere okunup hayatınıza tam olarak dahil edilecek bir kitap olarak düşünülmedi. Bir başvuru kitabı olarak kullanılması niyetiyle yazıldı. İhtiyaç duydukça, ilgili bölümlere geri dönüp bunları tekrar okuyun. (Ve kitabı egzersizlerin hiç birini yapmadan okuyup bitirdiyseniz, şimdi geri dönüp bunları hakkıyla yapmanın tam sırası.)

ACT'İ HAYATIN FARKLI ALANLARINDA UYGULAMAK

Hayatınızın hangi alanından – sağlık, iş, arkadaşlar, aile, ilişkiler veya başka bir alan olabilir- memnun değilseniz, temel ACT ilkelerini uygulayarak bu alanlarda değişiklikler yapabilirsiniz. Her ne yapıyorsanız, kendinizi tam olarak yaptığınız şeye verin. Kimle birlikteyseniz, anda var olun. Size bir faydası olmayan düşünceler ortaya çıktığında, bunlardan ayrışın. Can sıkıcı duygular peydah olduğunda, bunlara yer açın. Ve değerleriniz her ne ise, bunlara sadık kalın.

ACT'in altı temel ilkesini uygulamak Dinginlik Sınavının üstesinden gelmede size yardımcı olacaktır:

Çözülebilecek sorunları çözmek için gerekli cesareti toplayın, çözülemeyecek olanları kabullenmek için gerekli dinginliğe ulaşın ve bu ikisi arasındaki farkı anlamak için gerekli hikmete sahip olun.

Eğer sorunlarınız çözülebiliyorsa, o zaman bunları çözmek için etkin şekilde ve değerleriniz doğrultusunda harekete

geçin. Eğer sorunlarınız *çözülemiyorsa,* bunu kabullenmede size yardım etmesi için ayrışma, yer açma ve ana odaklanma yöntemlerini kullanın. Ana odaklanmayı ne kadar çok uygularsanız- yani andaki yaşantınızın ne kadar çok farkında olursanız- , hangi sorunun hangi kategoriye girdiğinin farkına o kadar iyi varacaksınız.

Her nasıl bir sorunlu durumla karşılaşırsanız karşılaşın, sadece iki tane mantıklı hareket tarzı mevcut:

1. Durumu kabul edin.
2. Durumu iyileştirmek için etkin bir şekilde hareket geçin.

Eğer şu anda etkin bir eylemde bulunmak mümkün değilse, o zaman tek seçenek *harekete geçebilene* dek bu durumu kabul etmektir.

KONTROLÜNÜZDE OLANA ODAKLANIN

Ne yapmaya kalkarsanız kalkın, en iyi sonucu kontrolünüzde olana odaklandığınız zaman alacaksınız (en kötü sonucu da kontrolünüzde olmayana odaklandığınızda alacaksınız).

Peki, kontrolünüzde *olan* ne? Esasen iki şey: eylemleriniz ve dikkatiniz. Duygu ve düşünceleriniz size ne diyorsa desin, yapacağınız eylemleri (iç yaşantınızın farkında olduğunuz ve yaptığınız şeye odaklandığınız sürece) *kontrol edebilirsiniz.* Ve dikkatinizi neye vereceğinizi *kontrol edebilirsiniz;* yani neye odaklandığınızı ve bu odaklanma işini açık, ilgili ve alıcı bir şekilde yapıp yapmadığınızı.

Eylemleriniz ve dikkatiniz haricinde, başkaca pek bir şey üzerinde kontrolünüz yok. Örneğin:

1. Duygularınız, düşünceleriniz, anılarınız, dürtüleriniz ve bedensel hisleriniz üzerinde çok az kontrolünüz var- ve bunlar ne kadar şiddetliyse, kontrolünüz o denli azalacaktır.
2. Başka insanlar üzerinde bir kontrolünüz yok. (Başka insanları tabii ki etkileyebilirsiniz ama sadece kendi eylemleriniz aracılığıyla. Bu yüzden bu insanlar doğrudan kontrolünüzde değil; sadece eylemleriniz öyle. Birinin kafasına silah dayasanız da onu kontrol edemezsiniz çünkü bu durumda bile o kişi size itaat etmek yerine ölmeyi tercih edebilir.)
3. Çevrenizdeki dünya üzerinde hiçbir kontrolünüz yok. (Çevrenizdeki dünyayla etkileşime girip onu değiştirebilirsiniz ama bu yalnızca eylemleriniz aracılığıyla mümkün- eylemleriniz kontrolünüzde; ama çevrenizdeki dünya değil.)

Bu yüzden, hayat enerjinizi eyleme ve dikkate yöneltmek mantıklı olacaktır. Değer verdiğiniz şeyleri yapın. Kendinizi tamamen yaptığınız işe verin. Ve eylemlerinizin yarattığı etkilere dikkat edin.

Şunu unutmayın, değerleriniz doğrultusundaki her eyleminiz, ne kadar küçük bir eylem olursa olsun, zengin ve anlamlı bir hayata katkı yapacaktır.

NE KADAR YOL KAT ETTİNİZ?

Bu kitabın esas amacı, size mutluluk kapanının kısır döngüsünden kurtulmada yardımcı olmaktır, varoluşunuzu 'iyi' duyguların peşinde koşmaya ve 'kötü' duygulardan kaçınmaya dayandırmak yerine dolu ve anlamlı bir hayat yaşamanızı

sağlamaktır. Elbette, dolu bir insan yaşamında, insani duyguların geniş yelpazesinin tümü hissedilecektir. Neşe ve sevgiden, korku ve öfkeye her duyguyu tadacaksınız ve gönüllü bir şekilde tüm bu duygulara yer açacaksınız.

Peki bu kitaba başladığınızdan beri ne kadar yol kat ettiniz? Mutluluk kapanına- 'olumsuz' duygulardan kaçıp umarsızca 'olumlu' duyguların peşinde koşmaya- hangi sıklıkta hala yakalanıyorsunuz? Bunu gerçekten öğrenmek isterseniz, şunu deneyin. 1.Bölümün en sonuna dönün ve Düşünce ve Duygu Kontrolü Anketini tekrar cevaplayın. Şimdiki sonucunuzu, kitaba ilk başladığınız zamanki sonucunuzla kıyaslayın. Eğer sonuç daha düşükse, doğru yoldasınız demektir. Eğer değilse, yine de değerli bir şey öğrenmiş olacaksınız: bu kitaptan kimi faydalı fikirler edinseniz de, bunları henüz hayatınızda etkili bir şekilde uygulamamışsınız. (Ve durum buysa, kaygılanmaya gerek yok- bu sadece daha fazla pratik yapmanız gerektiği anlamına geliyor.)

Eski bir Doğu deyişi şöyle der: 'Nereye gittiğinize karar vermezseniz, kendinizi yöneldiğiniz yerde bulursunuz.' Anlamlı bir hayat sürmek için bir istikamete ihtiyacınız var ve değerleriniz size bu istikameti sağlamak üzere yüreğinizin derinliklerinde bekliyor. O yüzden bu değerlerle bağlantı kurun; bunları size yol göstermeleri için kullanın. Belirgin bir amacınız olsun. Kendinize anlamlı hedefler koymaya ve bunların peşinde zindelikle koşmaya devam edin. Aynı zamanda, *şu* anda hayatta sahip olduklarınızın değerini bilin. Bu önemli çünkü şu an, sahip olabileceğiniz yegâne andır. Geçmiş mevcut değil; şimdideki anılardan fazlası değil. Ve gelecek de mevcut değil; şimdideki düşünce ve görüntülerden fazlası değil. Sahip olacağınız tek an, şu an. Bu nedenle bunun tadı-

nı çıkarın. Ne olup bittiğini fark edin. Olanca bütünlüğüyle yaşadığınız anın değerini bilin.

Ve şunu unutmayın, hayat en çok, hayatın kendisine verdiklerinden en iyi şekilde faydalananlara, verir.

İLERİ OKUMALAR

Frankl, Viktor, 2000, İnsanın Anlam Arayışı, Beacon Press, Boston.

Hayes, Steven, & Smith, Spencer, 2005, Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy Guide, New Harbinger Publications, Oakland CA. (Çok Yakında Litera Yayınlarından Yayınlanacak)

Kabat-Zinn, Jon, 1994, Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation In Everyday Life, Hyperion, New York.

KAYNAKLAR

Russ Harris, size kendindelik becerilerinizi geliştirmede yardımı olacak ve bu kitapla birlikte kullanılabilecek bir dizi CD kaydetti. Bunları www.mindfulnessresources.com adresinden satın alabilirsiniz.

Russ aynı zamanda sağlık profesyonelleri, yaşam koçları, kamu ve iş dünyası için çeşitli atölye çalışmaları yürütmektedir. ACT konusunda eğitilmek isteyen bir sağlık profesyoneli, terapist veya yaşam koçu iseniz lütfen www .actmindfully .com .au adresini ziyaret edin.

Kişisel büyüme ve gelişim için bir atölye çalışmasına katılmak isteyen halktan biri iseniz, lütfen www. mindfulnessresources.com adresini ziyaret edin.

ACT'nin, işyerinde stresi azaltma ve duygusal zekâyı geliştirme hususlarında çok etkili olduğu kanıtlanmıştır. Eğer şirketiniz bu yaklaşıma dayalı rehberlik veya eğitim faaliyetleri ile ilgileniyorsa, lütfen www.mindfulnessatwork.net adresini ziyaret edin.

ACT hakkında daha fazlasını öğrenmek için ana siteyi ziyaret edin: www.contextualpsychology.org/act Bu sitede ACT hakkında geniş bilgi ve bu konuda eğitilmiş terapistlere ilişkin detayları bulabilirsiniz.