TERAPİSTİM YANIMDA



SUSANNA McMAHON, Ph.D.

Türkcesi : NİLÜFER KAVALALI

barış ilhan

5. BASKI

PSİKOLOJİ

Kendini sevme, Kendini Keşfetme ve Yaşamın gerçek anlamını bulma yolculuğunun başlangıç noktası... *Sizsiniz*

Hepimiz gerçek mutluluğu bulma ve yaşamımızın amacını keşfetme gücüne sahibiz. Bu kitap size en zor sorularınızın yanıtını bulabilmeniz için yardımcı olacak. Büyüme ve değişme serüveninize ışık tutacak. Bugünü yaşayabilmeniz ve hayatta olmanın keyfini hissetmeniz için rehberlik edecek.

Hastalarının en fazla sordukları sorulardan hareketle psikolog Susanna McMahon size - kendini sevmekten sevgi ilişkilerinde yıkıcı olmaya kadar - birçok konudaki sorunlarınızla nasıl baş edeceğinizi gösteriyor.

Bunların ve Diğer Önemli Soruların Yanıtını Keşfedin:

- *Niçin Kendine Yardım kitapları bana yardımcı olmuyor?*
- *İhtiyacım olan her şeye sahibim; niçin hâlâ mutsuzum?*
- *Niye güzel bir ilişkim yok?*
- *Alkolü, uyuşturucuyu, yemeği, seksi, diğer insanları ve kendimi suistimal etmekten nasıl vazgeçebilirim?*

Susanna McMahon *Houston Üniveristesinden sonra Texas, Almanya ve Madrid'de (bir akıl sağlığı programının yöneticisi olarak) çalışmıştır. Eşi, üç kızı ve üç İspanyol kedisi ile Houston'da yaşamaktadır. Halen yazılar yazmakta, seminerler düzenlemekte ve danışmanlık hizmetini sürdürmektedir.*



www.barisilhan.com
www.barisilhanyayinevi.com
www.astrolojidergisi.com
www.astrolojidersleri.com

ISBN: 978-975702927-4
9 789757 029274

TERAPİSTİM YANIMDA

Susanna McMahon, Ph, D.

Türkçesi: Nilüfer Kavalalı

Barış İlhan Yayınevi
Astroloji/Psikoloji: 24

TERAPİSTİM YANIMDA
Susanna McMahon

İngilizce'den Çeviren
Nilüfer Kavalalı

Yayına Hazırlayan
Barış İlhan

THE PORTABLE THERAPIST
Susanna McMahon Pd.D.
© 1992, Susanna McMahon
Giriş © 1994, Susanna McMahon
Bantam Doubleday Dell Publishing Group Inc, New York, USA.
yan kuruluşu Dell Publishing tarafından yayınlanmıştır.
Türkçe yayın hakkı © 2003, Barış İlhan Yayınevi

5. Baskı 2019

Kapak Düzenleme
Barış İlhan-Yeşim Karakoç

Ofset Hazırlık
Vildan Bizer

Baskı
Mart Matbaa Sistemleri San.ve Tic. A.Ş.
Merkez Mah. Osmanpaşa Mevkii Ceylan Sok.
Mart Plaza No: 24-1 / Kağıthane - İstanbul
Tel: (0212) 321 23 00 pbx Faks: (0212) 295 11 07

ISBN 978-975-7029-27-4
Yayıncı Sertifika No 10727
Basımevi Sertifika No 19644

Barış İlhan Yayınevi & Danışmanlık
BARIŞ iLHAN
Av. Süreyya Ağaoğlu Sok. Ceren Apt. No: 20 D.5
Teşvikiye 34365 - İSTANBUL Tel: (0212) 247 31 77
E-posta: barisilhan@superonline. com
www. barisilhanyayinevi. com
www. astrolojidergisi. com
www.astrolojidersleri.com

TERAPİSTİM YANIMDA

Susanna McMahon, Ph.D.

Türkçesi: Nilüfer Kavalalı

barış ilhan

TEŞEKKÜR

Bu kitap bir ömür boyu toplanan bilgilerden oluştuğu için katkısı olan herkese ayrı ayrı teşekkür etmek çok zor. Kaynaklarım olmadığı için değil, her fikri ve kavramı ilk ortaya atanı tam olarak belirleyemediğim için çok az kişiye kaynak olarak değiniyorum. Kendilerinden öğrendiklerim için teşekkür etmem gereken o kadar çok insan var ki, tanıdığım herkese teşekkür etmenin yeterli olacağını umuyorum.

Özellikle müşterilerime teşekkür etmeliyim. Her müşterim bana o kadar çok şey öğretti ki. Her şeyden önce cevaplara erişmek için birlikte sendeleyerek ilerlerken gösterdiğiniz güvene minnettarım. Yaptığım hataları hoş gördüğünüz ve sağlığınızı kazanma sürecinde gösterdiğiniz kararlılık için sizlere teşekkür ederim. Sağlığına kavuşanlara, özellikle bunun mümkün olduğunu ispatladıkları için minnettarım. Bana bu kitabı yazmak için güven verdiniz. Ben söyledim, siz uyguladınız ve bana burada anlatılan fikirlerin başarılı sonuçlarını gösterdiniz. Bana terapinin kısa ve etkin olabileceğini öğrettiniz.

Timothy'ye sevgi dolu desteği için minnettarım. O Sosyal İlgiyi doğal olarak yaşıyor. Elizabeth Haas ve Marcia Grant, Madrid'de benim ilk okuyucularımdı. Destek ve yardımları çok değerliydi. Houston'da Art ve Janet Jago da aynı ölçüde destek verdiler ve yardımda bulundular. Onlara da müteşekkirim. Tom O'Daniel, Art Francia ve David Dean bu kitabın biçimi ve bilgisayar ekranından sayfalara dökülmesi ile ilgili teknik konularda yardımcı oldular. Onlara beni saatler sürecek bir işten kurtardıkları için minnettarım. Anneme herşeyi başlattığı ve kızlarım Jennifer, Kelly ve Catharine'e bana inandıkları ve bu kitabı sevdikleri

için teşekkür ederim. Son olarak, ajansım Margaret McBride'a ve Dell'deki editörüm Thrish Todd'a *Terapistim Yanımda*'nın basılması için gösterdikleri ilgi ve gayret için teşekkür etmek isterim.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ

I. FELSEFİ KONULAR

Ben Kimim? 21
Hayatın anlamı nedir? 23
Paradoksun anlamı nedir? 25
Dünyayı bu kadar çılgın yapan nedir? 26
Neden bu kadar çok acı var? 28
Neden bu kadar çok korkuyorum? 30
Güvensiz, kıskanç, aşırı sahiplenici, kederli veya mutsuz bir insan olmak "normal" mi? 32
Hayat niçin adil değil? 34
Geçmişin üzerimdeki etkisi nedir? 36
Geleceğim için ne yapabilirim? 38
Suçluluk ve endişe duygularına neden ihtiyacım yok? 40
Kötülük var mı? 42
Ben neden iyiyim? 43
Terapi nedir? 45
Terapist beni niye değiştiremez (düzeltemez)? 47
Başarı nedir? 49
Tanrının tüm bunlarla ne ilgisi var? 51
Sorulması gereken soru nedir? 52
Bu sorunun cevabı nedir? 53

II. KAVRAMSAL KONULAR

Kontrolümde olan ne var? 57
Öz Saygı nedir? 59
Neden doğal olarak Öz Saygıya sahip değilim? 61
Öz Saygı bencillik midir? 63
Aşırı Öz Saygı ben-merkezciliğe yol açabilir mi? 65
Öz Saygı sahibi olmayı nasıl öğrenebilirim? 67
Kendine-yardım kitapları niçin bana yardımcı olmuyor? ... 69
Öz Saygı sahibi olursam, mutluluğa ulaşır mıyım? 71
Öz Saygı sahibi olursam, kusursuzluğa ulaşır mıyım? 72
Ne zaman yeterli Öz Saygıya sahip olacağım? 74
Peki, iyi olduğumu nasıl anlayacağım? 75
Kendimi olduğum gibi nasıl kabullenirim? 76
Kendimi onaylamıyor veya anlamıyorsam, kendimi nasıl kabullenebilirim? 79
Kendimi sevmeye ve kendi ihtiyaçlarımı karşılamaya nasıl başlarım? 71
İllüzyonun (yanılsamanın) ne sakıncası var? 83
Savunmayı bırakmam niçin gerekli? 86
Bırakmayı nasıl öğrenirim? 88
Geçmişin etkisinden nasıl kurtulurum? 90
İçimizdeki çocuk kimdir? 92
İçimdeki çocuk için ne yapabilirim? 94
Acıyı nasıl durdurabilirim? 98
Neden daha çok acı çekmem gerekiyor? 100
Acı, Öz Saygı ve egzersiz arasında bir bağlantı var mı? 102

III. KİŞİSEL KONULAR

Ben ömür boyu böyleydim, şimdi niye değişeyim? 107
Niçin bu kadar öfkeliyim? 109
Niçin kontrolümü kaybetmiş hissediyorum? 111
Neden depresyondayım? 113
Niçin duygularımdan bu kadar çok korkuyorum? 115
İhtiyacım olan her şeye sahibim; neden hâlâ mutsuzum? ... 117
Neden bu kadar küskünüm? 119
Niye her konuda aklım bu kadar karışık? 121
Bazen çılgınca düşüncelere kapılıyorum, bu benim deli olduğum anlamına mı geliyor? 123
Neden bu kadar çok eleştiriyorum (yargılıyorum)? 125
Niçin aşırı sahipleniciyim? 127
Neden sürekli ağlıyorum? (Veya, neden hiç ağlamıyorum?). 129
Neden kendimi ortaya koyamıyorum? 131
Neden "Hayır" diyemiyorum? 133
Alkolü, uyuşturucuyu, yemeği, seksi, diğer insanları ve kendimi suistimal etmeyi nasıl bırakabilirim? 135
Tacize uğramış bir çocuktum, şimdi niye kendimi taciz ediyorum? 137
O kadar çok şey yapıyorum, ama hiçbir şey iyi gitmiyor - yanlış nerde? 139
Neler kaçırıyorum? 141
Neden kendimi hiçbir yere ait hissetmiyorum? 143
Neden bazen ölmek istiyorum? 146
Yardım istediğim zaman kendimi neden bu kadar zayıf hissediyorum? 147
Neden kendimi başkalarından bu kadar farklı hissediyorum? 149

IV. İLİŞKİLERLE İLGİLİ KONULAR

Sosyal İlgi nedir? 153
İyi bir ilişki nasıl olur? 155
Ortak bağımlılık geliştirmek nedir? Bağımdaş olmayı nasıl bırakırım? 157
Neden iyi bir ilişki kuramıyorum? 159
Neden "doğru" insana aşık olamıyorum? 161
Bir ilişkide seksin rolü nedir? 163
Neden eşimi değiştiremiyorum? 165
Ben değişirsem, eşim de değişir mi? 167
Başkaları için ne yapabilirim? 169
Başkalarına öncelik vermek neden yanlış? 171
Başkalarına ne zaman vermem, ne zaman "Hayır" demem gerektiğini nasıl bileceğim? 174
"Fonksiyon bozukluğu olan" aile nedir? 177
Neden hâlâ annemden veya babamdan korkuyorum? 179
Niçin nefret ederim? 181
Başkaları benden nefret ediyorsa ne yapabilirim? 183
Bir ilişkiden vazgeçmem gerektiğini nasıl anlarım? 185
Sevmemeyi nasıl başarırım? 188
İyi iletişim nedir? 191

V. SON

"Doğal Yükseliş" nedir? 197

ÖNERİLEN KİTAPLAR 199

ÖNSÖZ

Bu kitabı senin için, cevapların bir yerlerde olduğunu bilen, fakat genellikle soruların altında ezilen kişi için yazdım. Bu kitabı işlevlerini yerine getiren, gerekli olduğunu düşündüklerini yapan, ama bir şeylerin eksikliğini hissedenler için yazdım. Her sabah uyanırsınız, işinizi yaparsınız, yüzlerce detayla ilgilenirsiniz, her gece tükenmiş olarak yatarsınız ve birkaç dakika boş zamanınız olunca hayat nedir diye dalıp gittiğinizi fark edersiniz. Bu kitap uzman "yapıcı" olan, ama var olma sanatını yitirenler için. Bu kitap var olmak hakkında bir şeyler bilen ama yaşamı iyileştirmek için yardım ve yüreklendirmeye ihtiyacı olanlar için.

Bu kitabı, kitap okuyarak hayatındaki problemlere cevap bulacağına inanmadığı için hiç kendine-yardım kitabı okumamış olanlar için yazdım. Sizinle aynı fikirdeyim; sadece kitap okumakla çözümlere ulaşılamaz. "Kendine-yardım kitapları niçin bana yardımcı olmuyor?" sorusunun 69. sayfadaki cevabı herhangi bir kitabı okumanın neden yeterli olmadığını açıklıyor. Bazılarınız, sizin hayatınızı yaşamayan ve sizin duyduklarınızı hissetmeyen bir başkasının problemlerinizi anlamayacağını düşündüğünüz için kendine-yardım kitabı okumamış olabilirsiniz. Bu bir gerçek ama belirli koşulları, detayları ve sarsıntıları paylaşmasak da bizi rahatsız eden konularda duygularımızı paylaşırız. İnsan olarak, hüzün ve kayıp, öfke ve düş kırıklığı, değersizlik ve ümitsizlik duygularını anlarız. Bu anlayış paylaşılabilir ve bu paylaşma süreci bize yalnız olmadığımızı ve bir yerlere ait olabileceğimizi öğretir. Eğer bu kitap ilk kendine-yardım kitabınızsa, kendinize uygun bulmanızı, kitaptaki cevaplardan kendi cevaplarınıza erişmek için yararlanmanızı, Öz Saygı ve öz güven

arayışında sizi özendirmesini ve ait olma duygunuzu arttırmasını dilerim.

Bu kitabı, hayatı yaşamanın bir sırrı olduğuna ve ancak doğru kitabı bulursa, kendi kişisel sırrını keşfedeceğine inandığı için piyasaya çıkan her kendine-yardım kitabını okuyanlar için de yazdım. Bu kitabın sırrınızı içeren doğru kitap olduğunu söyleyemem. Ama sizi paradoks kavramıyla ilgili bölüme yönlendirmek isterim. Hayatın anlamını çözen sırrı bulmanın paradoksu böyle bir sır olmadığıdır. Bu bilgi ortadadır, yazılı tarihin başlangıcından beri vardır ve değişik kanallardan bu bilgiye ulaşmak mümkündür. Tüm dinlerin, felsefelerin, hayatın anlamı ile ilgili doktrinlerin ve psikolojinin kalbinde var olmanın anlamı yatmaktadır: Kendinize karşı dürüst olun. Kendinizi sevin. Kendi değerinizi ve iyiliğinizi bilin. Bunlar çok basit kavramlardır ama uygulamak kolay değildir. Kendine-yardım kitaplarının hızla artması, günümüzde, insanın kendisi olabilmesinin doğal olarak gerçekleşmediğini kanıtlamaktadır. Maalesef, Öz Saygı size bir başkası tarafından verilemez. Öz sevgi felsefesi basit görünebilir, ama Öz Saygı geliştirme süreci kolay değildir. Bu kitap, arayışınızı, hayatınızın anlamı konusundaki arayışınızı kabul etmektedir. Ve ümit ederim ki bu yolculukta sizi yüreklendiren bir rol oynar. Doğru cevabı "kavrayana" kadar yüz kere okumanız gerekebilir, ama uygun cevap en sonunda nihayet anladığınız cevaptır. Okumaya, çalışmaya, denemeye devam edin. Bu kitabın kişisel değerinizi arama ve keşfetme serüveninizde size yardımcı olmasını içtenlikle dilerim.

Bu kitabı dengeli, duygusal açıdan sağlıklı ve Öz Saygı yüklü kişiler için yazdım. Bu çılgın dünyada asla yeterince yüreklendirilmiyoruz. Verilebilecek bütün desteklere gereksinmemiz var. Öz Saygı sabit bir hedef değil de bir süreç olduğu için, her yeni gün kendimizi sevme ve değerli bulma duygumuzu sınayan yeni zorluklara, yüzleşmelere, acı ve kayıplara gebedir. Yeni problemlerle karşılaşınca o ana kadar çözmüş olduklarımızı unutmak ne kadar kolaydır. Dış dünyamız paramparça olurken, kendimize olan inancımızı ve ümidimizi kaybetmek ne kadar kolaydır. Ve çevremizdekiler bizi sevmiyorsa, kendimizi sevmek ne kadar zordur. Hata yapınca kendini azarlamak ne kadar doğaldır. Bu kitap dünyanız

bir kaos içindeyken kendinize moral vermeyi ve anlayışlı davranmayı öğrenmek üzerine yazıldı. Öz Saygının bir ürün değil bir süreç olduğunu özümsemek kitabın en kritik konusudur. Bir süreç olduğu için de asla yeterli Öz Saygı duygusuna sahip olamayız. Daima özendirici hatırlatmalara, desteğe ve olumlu takviyelere ihtiyacımız vardır. Bu kitabın Öz Saygıyı keşfetmiş olanlar için bir anımsatma fonksiyonu göreceğini umarım.

Bu Kitabı Öz Saygı kavramını ve kendini sevmenin değerini hiç anlamamış olanlar için de yazdım. Daha önce bunları duymuş ama kavramamış olabilirsiniz. Belki hayat oyununa dalmışken bir şekilde atlamışsınızdır. Belki kendini sevme fikrinin çok basit veya çok esoterik olduğunu düşünmüşsünüzdür. Belki kendi ihtiyaçlarını karşılamanın, ait olma ve kendini iyi hissetme duygularının bencillik olduğunu ve bencil bir nesile hitap ettiğini hissetmişsinizdir. Siz bu oyunu düz ve dar bir görüşten öğrendiniz ve iyi bir öğrenci olmak ve toplumun kurallarına uymak istediniz. Bu kurallar size çevrenizdeki çoğunluğu dinleyip, kusursuz olmayı denerseniz, verici ve çok çalışkan olursanız ve doğru şeyleri yaparsanız, her şeyin iyi gideceğini dikte ettiler. Böylece siz onların talimatlarına uydunuz, ama bir şekilde, bir nedenden, mutlu değilsiniz. Bir şeyler yanlış, bir şeyler eksik ve belki siz bunu itiraf etmekten korkuyorsunuz. Hayatınızı nereden düzeltmeye başlayacağınızı bilemiyorsunuz. Yaşamın iyi gitmediğini kabullenmek zordur. Ama yalnız kalınca ve gerçek çehreniz ortaya çıkınca, aklınız karışık ve savunmasızsınız. Bu kitabı okuyun. Yalnız değilsiniz ve kötü bir noktada da değilsiniz. Karışıklık ve belirsizlik keşfetme, gelişme ve değişmeye başlamak için kusursuz bir noktadır. Umarım bu kitap sizi kendi anlamınızı, değerinizi, iyiliğinizi bulmanın denenmeye değecek bir girişim olduğuna ikna eder. Bu hayat sizin ve onu anlamlı bir şekilde yaşayabilecek tek kişi sizsiniz.

Her şeyden önce bu kitabı yazmam gerektiği için yazdım. Bu kitabı öğrettiklerimi uygulama konusunda kendime bir uyarı olarak yazdım. Soru ve cevap şeklini seçtim çünkü terapi sürecine benziyor. *Terapistim Yanımda*'da vaka çalışmaları yok. Kitaptaki her soru, bu soruyu soran pek çok hastayı çağrıştırıyor. Örnek vakaların olmamasının nedeni oku-

yucunun cevaplara daha kişisel yaklaşmasını sağlamak. Belli bir soruyla ilgilendiğiniz zaman, kendi detaylarınızı yazar ve cevabı kendi durumunuza uygularsınız. Her birinizin bir soruyu sormak için kendi nedenleri var, her birinizin kendi hikayesi var ve her biriniz cevapta verilen bilgi ile ne yapmak istediğinize kendiniz karar vereceksiniz. Umarım bu kitap size yardımcı olur. Umarım sorular size uygun gelir, cevaplar değeriniz ve iyiliğiniz konusunda size içgörü ve bilinç kazandırır.

Terapistim Yanımda'nın altında yatan bir felsefe var. Bu orijinal bir felsefe değil, karmaşık veya zor da değil. Bu felsefe gayet basit, siz iyisiniz ve iyilik daima içinizde. İyi olmak için bir şey yapmanız gerekmiyor. İyi olmaya çalışmayın. Bu iyiliği kazanamazsınız. O zaten içinizde. Yapılması gereken iyiliğinizi kabullenmek, kendinize inanmak ve kendi mutluluğunuzun içinizdeki iyilikten kaynaklanacağına güvenmek. Başka bir deyişle, iyilik bir veridir, zor olan iyiliği yaşamaktır. Bu konudaki paradoks, var olan iyiliği reddedip, gerçekten kötü olmanın daha büyük bir gayret gerektirmesidir. İyi olduğumuzu kabullenmek üzere eğitilmedik. Kendimizi tenkit etmek, yargılamak ve yermek üzere yetiştirildik. Eğitimimiz öyle etkin ve kapsamlı ki içimizdeki iyiliği fark etmek rahatsızlık veriyor. Ama aynı zamanda özgürlük ve güç duygusu da veriyor. Bir kuşkunuz varsa şu küçük deneyi yapın. Gözlerinizi kapayın ve kendinize "Ben iyiyim. Ben iyiyim." deyin. Bunu bir şeyler hissedene kadar söylemeye devam edin. Ağlamak isteyebilirsiniz, biraz korkabilirsiniz, söylemekte ve inanmakta güçlük çekebilirsiniz. Eğitiminiz ne kadar iyiyse bu deneme size o kadar zor gelir. Bir şeyler hissedene kadar devam edin. Sonunda, iyiliğinizi kabul etmenin doğru olduğunu hissedeceksiniz. Bu size güç duygusu verecek ve sizi etkileyecek. İyiliğinizi kabul etmek Öz Saygıya doğru ilk adımdır.

Terapistim Yanımda'nın altında yatan bir de psikolojik teori var. Bu teori özgün değil. Bu teori Doğal Yükseliş teorisidir ve Walter "Buzz" O'Connell tarafından geliştirilmiştir. Dr. O'Connell, Alfred Adler'in çalışmalarından etkilenmiştir ve bir insan hem *Öz Saygı* hem de *Sosyal İlgi* sahibi olunca Doğal Yükselişin gerçekleştiğine inanmaktadır. Terimlerin hepsi bu kitapta açıklanmaktadır. Teori kısaca kendimizi sevince ve

diğer insanlarla sevgi dolu ilişkiler kurunca, evrensel bir ait olma duygusuna sahip olacağımızı ifade eder. Anlam ve değerimizi bulunca yaşamaktan haz duyarız. Zaten istediğimiz ve uğruna savaştığımız da bu değil mi?

Bu kitap on yıllık terapi çalışmaları sonucu ortaya çıktı. Klinik çalışmalarıma Houston, Teksas'ta Askeri Yönetim Hastanesi'nde (Veterans Administration Hospital-VA) başladım. Bir kaç yıl Travma Sonrası Stres Düzensizlikleri (Post Traumatic Stress Disorders) yaşayan Vietnam'da savaşmış askerlerle çalışma şansım oldu. Onlardan çok şey öğrendim. Bana öğrettikleri en önemli kavram hayatın adil olmadığı kavramıydı. Hayat gerçekten adil değil. Ayrıca bana affetmeyi öğrenmediğiniz taktirde hayatta kalmak için yapmak zorunda kaldığınız şeylerin kendini görme yeteneğinizi mahvedebileceğini gösterdiler. Hayat adil olmadığı için kusursuzluk ilkesi geçerli olamıyor. Asla kusursuz olamayız. Bu nedenle de önce kendimizi, sonra da başkalarını bağışlayabilmek kritik bir faktör. Başımıza ne gelirse gelsin, affetmeyi öğrenme ve hayata devam etme şansına sahibiz. Uyuşturucu bağımlıları, alkolikler ve ileri safhadaki hastalarla yürüttüğüm çalışmalar bağışlama gereksinimini ve bu kavramın gerekliliğini teyit ettiler.

VA'den Almanya'ya taşındım ve Amerikan Ordusu için çocuk psikologu olarak çalışmaya başladım. Genç hastalarım, özellikle cinsel tacize maruz kalmış olanlar, bana iyi insanların başına kötü şeylerin geldiğini ve bir anlamda hepimizin birer mağdur olduğunu öğrettiler. Daha da önemlisi, herkesin yaşam savaşı verdiğini ve bu gerçeği kabul edip, hayatta kaldığımız için kendimizi ödüllendirmemiz gerektiğini gördüm. Bu çocuklar ve aileleri bana iyiliğin ve kendini sevmenin içten gelen bir özellik olduğunu ve dıştan gelen sarsıntılarla yok edilemeyeceğini gösterdiler. Ayrıca bana kişiliğin acı ve kayıpla geliştiğini öğrettiler.

Terapistim Yanımda'yı yazma fikri Madrid, İspanya'da Çevre Akıl Sağlığı Programı'nda yönetici olarak çalışırken oluştu. Madrid'deki hastalarımın çoğu başarılı, yüksek performanslı ve zeki yabancılardı. Bu müşterilerimden başarının dışsal olarak tanımlanamayacağını öğrendim.

Yapmak ve sahip olmak haz dolu, dengeli ve bütüncül bir hayat sağlamıyor. Hastalarım bana başarıyı yeniden tanımlama gereksinimini ve kendini cesaretlendirme ve kendine anlamlı ödüller verme ihtiyacını gösterdiler. Madrid'deki hastalarımın başarıları kısa dönem terapi konusunda görüşlerimi teyit etti.

Bu kitap terapinin yerini almak üzere tasarlanmadı. Hepimizin hayatında dış destek, yönlendirme ve objektif bir perspektife ihtiyaç duyduğumuz dönemler olur. Bu kitapta sunulan sorular çok ciddi sorulardır. Hepsi acı içinde ve aklı karışık hastalar tarafından sorulmuş ve irdelenmiştir. Soruların cevapları kısa ve nettir. Kulağa basit gelebilirler ama hedef karşılaşılan sorun veya konunun yoğunluğunu ve etkisini hafifletmek değildir. İnsanları sorunlara çözüm bulmaya veya çözüm yoksa, sorunlarla başa çıkmayı öğrenmeye yönlendirmek üzere tasarlanmışlardır. Eğer bu cevaplar okuyucuyu yüreklendiriyor, yönlendiriyor ve problemlerini çözmesine yetiyorsa, harika. Sorunları ile ilgili daha fazla yardıma ihtiyacı olan okuyucuların bu cevapların etkisiyle bu yardımı sağlamak için gerekli cesareti bulacağını umuyorum. Bu kitap sağlıklı yetişkinler için yazılmıştır. Aşırı ruhi rahatsızlığı olanlar veya ciddi sarsıntı veya kişilik sorunları yaşayanlar için yeterli değildir. Kısa yoldan bir çözüm sağlamayacaktır. Zaten böyle bir şey olduğuna da inanmıyorum.

Terapistim Yanımda hızla okunup sonra da rafa kaldırılmak üzere tasarlanmadı. Her soru ihtiyaç duyulduğu an okunmak üzere yazıldı. Bu kitap dört bölüm şeklinde düzenlenmiş seksen üç soru ve cevap içermektedir. Teori ve terimler, hayatımızdaki daha genel konularla ilgili soruları içerdiği için felsefi konular adını verdiğim ilk bölümde açıklanmaktadır. Kitaptaki terminolojinin anlaşılması açısından ilk önce bu bölümün okunmasını öneririm. İkinci bölüm kavramsaldır ve Öz Saygı teorisi ve Öz Saygının öğrenilmesi ile ilgilidir. Kişisel sorunlara üçüncü bölümde değinilmektedir. Dördüncü bölüm Sosyal İlgiyi açıklamakta ve ilişkilerle ilgili konuları incelemektedir. Doğal Yükselişin açıklaması kitaptaki son soruda yapılmaktadır. Kitabın dörtte üçünün Öz Saygının öğretilmesi, dörtte birinin de Sosyal İlgiye ayrılması, Doğal Yükselişe sa-

dece son soruda değinilmesi okuyucunun dikkatini çekebilir. Bu yapı özellikle benimsenmiştir çünkü Sosyal İlginin gelişmesi için Öz Saygının öğrenilmesi kritik bir unsurdur. Doğal Yükseliş ise ancak hem Öz Saygı hem de Sosyal İlgiye sahip olursanız gerçekleşir. Kitabın sonundaki okuma listesi *Terapistim Yanımda*'da bahsi geçen kavramlara katkısı olan ve okuyucunun ilgisini çeken konularda daha fazla bilgi edinebileceği kitaplardır.

Daha önce de söylediğim gibi, bu kitaptaki cevaplar kısa ve basittir. Kısa dönem terapilere yöneltilen aşırı yalın ve yüzeysel oldukları eleştirisini bu kitap için de bekliyorum. Eğer hasta veya okur özümserse, kısa ve öz bir cevabın yüzeysel olduğuna inanmıyorum. Hasta veya okur verilen bilgiyi kendisine uygulayıp, bu yeni bilinci kendisini değiştirmek için kullanmazsa, uzunluk ve zorluk düzeyi ne olursa olsun hiçbir terapist değişim yaratacak bir cevap sunamaz. Benim tecrübelerime göre karmaşık cevaplardan ziyade temel, yalın ama konuyla direk bağlantısı olan cevaplar daha kolay özümsenmektedir. Her okur kendisi için anlam ifade eden cevapları seçecek ve kendi değişim ve gelişimi için gerekli bilgileri alıp, kullanacaktır. Bu kişisel bir süreçtir. Her birimiz kim olduğumuzu, bizim için neyin önemli olduğunu ve nasıl dengeli, bütün ve kendimizle barışık olabileceğimizi kendi başımıza öğreniriz. Ama bu, bu işi tek başımıza yapmamız gerektiği anlamına gelmez. İç huzur ve anlam arayışımızda temel benzerlikler paylaşırız. Örneğin, sizin hikayeniz ve sizin için neyin uygun olduğunu, neyin olmadığını bilmek bende değişim yaratmaz ama bana kendi değişimimi üretmemde yardımcı olabilir. Sizin değişiminiz bana değişmek için bir bahane, yardımcı ve özendirici olabilir. Öğreniriz, büyürüz, değişiriz ve paylaşırız. Bir vakumun içinde Öz Saygı geliştirmek hiç de kamçılayıcı ve zevkli olmazdı. Kendimizi sevmek daima başkalarını sevmeye yol açar. Kendimizi ve diğer insanları sevmek mutluluk ve ait olma duygusunu, Doğal Yükselişi doğurur.

Bu kitaba *Terapistim Yanımda* adı iki nedenle verildi. Birincisi bu kitap taşınabilir, nereye gidersek yanımızda götürebiliriz. İkincisi her birimiz ihtiyaç duyduklarımızı içimizde taşırız. Başka bir deyişle her birimiz kendi terapistimiz olma gücüne sahibiz. Nerede ve ne zaman olursa

olsun, gereksinim duyduğumuz cevaplara ve sonuçlarına erişmek elimizde. Her birimiz kendi yaşamımızdan sorumluyuz. Sonuçta kendimiz için en iyi terapist yine biziz. İyi bir terapist olarak kendimizi özendirir, bağışlar, destek verir, bazen bağrımıza basar ama gerektiğinde de sert çıkabiliriz. Umarım bu kitap kendiniz için taşınabilir bir terapist olmanızı sağlar.

I. FELSEFİ KONULAR

Ben kimim?

Bu soru varoluşumuzun sorgulanması olarak kabul edilebilir. Değişik düzeylerde cevaplamak mümkündür. Her cevap felsefi, ahlaki, spiritüel ve davranışsal perspektiflerin karışımını içerir. Biz kısmen eğitim ve deneyimlerimiz, kısmen ümit, başarı ve yenilgilerimiz, kısmen de yüce bir kuvvetle olan bağımız ve yaşama gücümüzden oluşuruz. Bir bedenimiz, bir aklımız ve bir ruhumuz olduğunu bilir ve bu soruyu bu unsurlardan birisi ile ilgili olarak sorarız. Kendimizi nasıl göründüğümüz, neler düşündüğümüz ve bildiğimiz, nasıl hissettiğimiz ve ne yaptığımızla tanımlama eğilimimiz vardır. Genellikle bu parçaları bütünleştirmekte zorlanırız.

"Ben kimim" sorusu terapide sorulduğu zaman, daima acı vardır. Cevabın oynadığımız roller, fiziksel görünüm, eğitim, medeni statü, mali portre, insanlarla ilişki kabiliyeti, vs... gibi dış unsurları aşıp, bu soruyu sorma nedenine inmesi gerekir. Neredeyse daima, kim olduğunuzu sorgulama motivasyonu hissettiğiniz güvensizliğin miktarıyla bağlantılıdır. Güvensizlik tüm duygusal rahatsızlıkların temelidir ve fiziksel rahatsızlıklarla, ruhsal endişelerle içiçedir. Güvensizlik kendinizden şüphe etmektir, kim ve ne olduğunuz konusunda kuşkular yaratır, bu da kendinizi tanıyamamakla sonuçlanır. Tanımıyor ve güvenmiyorsanız, nasıl sevebilirsiniz? Öz Saygı kendini sevmek olduğuna göre, güvensizlik Öz Saygının hiç olmaması veya çok az olması şeklinde tanımlanabilir.

Çoğumuz "Ben kimim?" sorusunun cevabını kendimizi diğer insanlarla kıyaslayarak ararız. Mukayese eder, tenkit eder, yargılar ve neden kendimizi kaybolmuş hissettiğimizi düşünürüz. Ama kendimizi bulmanın cevabına ancak diğer insanlarla benzerliklerimizi paylaştığımız zaman ulaşabiliriz. İşte bu Sosyal İlgidir. Bir başkasıyla paylaştığınız benzerliğe ne kadar sahip çıkarsanız, ait olma duygunuz o kadar artar. Birbirinizi ne kadar yüreklendirirseniz, güven duygunuz o kadar çoğalır.

Bu nedenle ilk soruyu sorma nedenlerinin çözümlenmesi Öz Saygı ve Sosyal İlgi geliştirmeye bağlıdır. Bu iki özelliği oluşturmanın yolları bundan sonraki soruların cevaplarında açıklanacaktır.

Hayatın anlamı nedir?

Bu soruyu felsefi olarak değil de terapi açısından soruyorsak, "Benim hayatımın anlamı nedir?" veya "Benim için hayatın anlamı nedir?" şeklinde ifade etmemiz gerekir. Soruyu kişiselleştirerek soyut ve kontrol dışı olmaktan çıkarıp, daha kesin ve başa çıkılabilir bir konuma getiririz. Böylece her birimiz kendimiz için nelerin önemli olduğunu saptayabilir, hayatımızdaki temel konulara öncelik verebiliriz.

Subjektif doğası nedeniyle, her insanın hayatın anlamını kendi içinde keşfetmesi gerekir. Cevap dışsal koşullarda veya bir başka insanda bulunamaz. Bir kitap veya terapi biçiminde sunulamaz. Bir başka insanın bizim için yapabileceği en iyi şey bize rehberlik etmek, yeni yollar göstermek ve belki de sezgilerimizi geliştirmek için bazı kaynaklar önermektir. Başkaları ancak bize yeni perspektifler öğrenmek ve düşünemediğimiz seçenekleri görmek konusunda yardımcı olabilirler.

Yaşamın anlamını bulmanın yolu kendinizi keşfetmektir. Kendi yaşamınıza ancak siz anlam verebilirsiniz. Keşfedilmemiş bir hayat tam bir hayat değildir, hayatın ancak bir bölümüdür. Kendinizi - kendi yaşamınızı- keşfetmek hayatınızın işi olabilir. Bu iş zordur, acı verir ve cesaret ister. Kim olduğunuzu ve yaşamınızın neyle ilgili olduğunu araştırabilmek için, kendinize objektif "gözlerle" gerçekten bakmayı benimsemeniz gerekir. Bunun anlamı bugüne kadar yaşamın acılarını hafifletmek için size eşlik etmiş olan mitleri, hayalleri ve beklentileri terk etmenizdir. "Acıyla yaşamaya" ve savunma mekanizmalarınızı bırakmaya gönüllü olmanız gerekir. Bu zor bir iştir ve tüm keşifler gibi kararlılık, yürek ve enerji ister. Bu yolda sevgi sanatını - önce kendinizi, sonra da başkalarını sevme sanatını - öğrenirsiniz. Kendinizi ve yaşamınızı incelemenin sonucunda kendinizi bütünleme ve dengeleme sanatını öğrenirsiniz. İçinizdeki zihinsel, duygusal, spiritüel ve iletişimsel tüm unsurlar uyum içinde birleşirler. Kendinizle ve dünyayla barış içinde olursunuz.

Hayatınızı keşfetme sürecinde yaşamın anlamını, her zaman var olan

günlük, sıradan cesaret gösterilerinde, arayarak başlamak yardımcı olabilir. Hayatın geçmişte ve gelecekte değil bugün ve burada yaşandığını fark etmek çok önemlidir. Geçmişten geleceğe zaman içinde atlamayı bırakıp, bugüne odaklanmak cesaret ister. Ayrıca zamanın yeri doldurulabilir ama paranın yeri doldurulamaz kavramını terk edip, tam aksini benimseyerek yaşamak batı kültürünün tüm öğrettiklerine karşı çıktığı için cesaret ister.

Yaşamın anlamı paradoks, uygulama (pratik) ve mizah kavramları özümsenerek bulunur. Hayat her düzeyde bir paradokstur. Bu kavram bir sonraki soruda açıklanmaktadır. Uygulamayı anlamanın en iyi yolu tiyatro ile ilgili bir benzetmedir: Hayat daha sonra olacaklar için bir provadır ve prova, öğrenmek için hata yapmaya izin veren bir süreçtir. Şanslıysanız ve iyi yönlendirilirseniz, öğrenirken yüreklendirilirsiniz. Ama tiyatronun aksine hayatta son gösterinin ne zaman olacağını bilemeyiz. Prova süreci gösterinin kendisidir. Yaşamak pratik yapmaktır. Üçüncü kavram olan mizah, yaşam ve ölüm, akıllılık ve delilik, iyilik ve kötülük gibi çelişkilerle birarada yaşamamız için bir köprü oluşturur. Mizahı kullanarak, kendimize gülerek ve çevremizle birlikte gülerek hayatın aslında o kadar ciddi, önemli ve dayanılmaz olmadığını öğreniriz.

Paradoksun anlamı nedir?

Bundan önceki cevaplarda paradoks terimi sık sık kullanıldı. Paradoksun sözlük anlamı şudur: "Aykırı, inanılması güç veya saçma görünen ama gerçekte doğru olabilen söz. Genel deneyime uymayan." (Webster's New World Dictionary) Beklentilerimize aykırı oluşumları da bu tanıma ekleyebiliriz.

Bize inanmamız için öğretilenler iyi yaşamakla ilgili her şeyle çelişkili görülmektedir. Örneğin, bize kendini sevmenin yanlış ve tehlikeli olduğu ve biz kendimizi beğeniyorsak kimsenin bizi sevmeyeceği öğretilir. Bu bir paradokstur çünkü kendimizi ne kadar çok seversek başkalarını da o oranda severiz ve karşılığında onlar da bizi daha çok severler. Aynı şekilde, kendi gereksinim ve isteklerimizi ne derece düşünürsek ve elde etmeye uğraşırsak, diğer insanlar da o kadar bizim yanımızda olmak ve bize yardım etmek isterler. Bu arada, bize öğretildiği şekilde, ne kadar kendimizi yok ederek başkalarıyla ilgilenirsek, hem kendimizde hem de bakıcılığını yaptığımız insanlarda o kadar öfke yaratırız. Diğer bir paradoks ise: ne kadar çok öz güveniniz varsa, çevrenize karşı o kadar açık ve savunmasız olursunuz ve çevrenizdekiler de size o oranda yetki verirler. Oysa bize kendimizi savunmamız ve korumamız gerektiği, eğer savunmasız görünürsek başkalarının bizden yararlanacağı öğretilir. Aslında bunun tam tersi gerçekleşir.

Paradoksu en kolay ve hızlı anlamanın yolu mizah kullanmaktır. Kendinize gülün ve başkalarıyla birlikte gülün. Hiçbir şeyi çok ciddiye almayın. Her şey bir oyun ve biz oyuncularız. Bizim için en iyisi her şeyi oluruna bırakıp, eğlenmek ve oyunun doğal akışına uymaktır. Bu, yaşamın paradoksudur. Keyfini çıkarın.

Dünyayı bu kadar çılgın yapan nedir?

İçinde yaşadığımız dönemde, hayatlarında ciddi sorunları olan insanlar iyi yaşayanlardan çok fazla. Belki de artık insanları problem olarak algılamayı bırakıp, onların eğitimlerine odaklanmak gerekiyor. Dünya çılgın çünkü bize nasıl olmak, nasıl yaşamak gerektiği ve nelerin önemli olduğu konularında çılgın bir eğitim verildi. Batı Kültürü, *Yapma Modeli* olarak düşünebileceğimiz bir modeli benimsedi. Bu model bir çizgi olarak algılanabilir, çünkü hedefi tektir. Eski Amerikan geleneğinden kaynaklandığı için, çalışma ile ilgilidir ve dış kaynaklı ödüller kazanmak üzerine kuruludur. Modelin düz bir çizgi üzerindeki başlangıcı doğumdur ve ileri atılan her adım bir başarıyla tanımlanır. Her adımın anlamı daha iyi bir derece, terfi, evlilik, daha büyük bir ev, daha fazla araba, daha çok servet gibi yeni bir şey elde etmeye dayalıdır. Her adım bir öncekiyle kıyaslanabilir, daima bir sonraki adımda bir öncekinden daha çok şeye sahip olursunuz. Sona erişene kadar, ki bu ölüm değil emekliliktir, daima yeni bir hedef vardır. Ve bu noktada bu model tükenir çünkü bu modelin insanların çalışmadığı bir hayatla ilgisi yoktur. Bu model hayatın çalışmak olduğunu ima eder.

Bu modelin doğası altında yatan felsefeyle birlikte rekabet, yargılama, başarı ve dış ödüller sistemine dayalı bir yaşam tarzı getirir. Bu model hayatın bir boyutuyla, insanın kariyeriyle ilgili bir model olabilir ama yaşamın tüm boyutları için berbat bir modeldir. Ama biz bu modeli tüm yaşamımıza genelledik. Biz ruhsal, duygusal, iletişimsel ve fiziksel alanlarda hedeflere yönelik, rekabetçi, yargılayıcı, dışa odaklı ve çalışmayınca kendini kayıp hisseden insanlar olduk. Bu nedenle dünya bize çılgın geliyor ve biz kendimizi kayıp hissediyoruz.

Bu noktada, yanlış eğitim nedeniyle kendimizi suçlamayı bırakıp, yaşamımızda yeni bir model uygulamaya başlamak gerekmektedir. Uzak doğu felsefe ve dinleri yüzyıllarca önce *Olma Modeli* olarak bilinen bir model geliştirdi. Bu modeli daire şeklinde içe doğru kıvrılan, başı ve

sonu olmayan bir spiral olarak düşünün. Bu modelde olabileceğiniz "daha iyi" bir nokta yoktur. Bu modelde olmak yeterlidir. Bu model dairesel olduğu için sürekli dönüşüm sağlar. Daima daha önce bulunduğunuz yere dönersiniz, ama içeri doğru döndüğü için asla daha önce bulunduğunuz noktaya varamazsınız. Sürekli değişirsiniz, bu değişim sonucu her şeyi ilk defa görüyormuş gibi algılarsınız. Bir son olmadığı için, sona varmak gibi bir hedef yoktur. Hedef değil yolculuğun kendisi önemlidir. Yolculuğun kendisi hedeftir. Rekabet yoktur çünkü bulunduğunuz yer sadece bulunduğunuz noktadır ve bir başkasının bulunduğu yerle kıyaslanamaz. Yargı yoktur çünkü yargılayan yoktur. Bu nedenle Olma Modeli kabullenme modelidir.

Batının Yapma Modeli paradoksal bir modeldir. Pek çok insanın bu model içinde erişemeyecekleri hedefleri vardır. Huzur, denge ve içsel güce ancak hedef odaklı olmayan Olma Modeliyle erişilebilir.

Olma Modeli, bize aşina olan Yapma Modelinin tam tersi olduğu için eğitim gerektirir. Ayrıca, bu uzak doğu modelinin yaşamımızdaki tek model olması gerekmez. Batının Yapma Modelini hayatınızın bazı alanlarında, Olma Modeliniyse diğer alanlarda kullanabilirsiniz. Ama dikkat: Olma Modelinin kullanımı olumlu anlamda bir alışkanlık haline gelebilir. Yapma Modelinden diğerine atlamak için belli oranda güven ve inanç zorunludur. Unutmayın daima geri dönebilirsiniz. Her zaman daha iyi bildiğiniz yönteme dönme olanağınız var. Ama önce kendinize kullandığınız yöntemin sizin için başarılı olup, olmadığını sorun. Bu deliliği durdurmak için gerekeni biliyor musunuz? Cevap hayırsa, atılıma hazır olun.

Neden bu kadar çok acı var?

Hayat acı dolu. Acı çekilmeyen zaman ve yer yok. Acıyla doğduğumuz, acıyla yaşadığımız ve acıyla çevrili öldüğümüz hayatın bir gerçeği. Biz acı çekmesek bile çevremize acı veriyoruz. Hayatın doğası acı çekme gereğini yaratıyor. Bizim bildiğimiz şekliyle acısız hayat yok.

Terapide bu soru sorulduğu zaman verilmesi gereken cevap yukarıda verilen felsefi yanıt değildir. Aslında sorulmakta olan "Yaşamın acılarını niye kabul edemiyorum?" veya "Acıdan neden bu kadar korkuyorum?" sorularıdır.

Bir önceki soruda sözedilen Yapma Modeli hiçbir şeyin kabulünü öğretmez. Daha ziyade her türlü hedefe daha çok ve daha iyi çalışarak varılacağını ima eder. Öğretileri şunlardır:

1) kaderiniz kendi kontrolünüzde, bu nedenle de size olanlardan ve çevrenizde olanlardan siz sorumlusunuz.,

2) acı içindeyseniz, bir şeyleri yanlış yapıyorsunuz ve

3) çevrenizdekiler acı çekiyorsa onlara yardım etmelisiniz.

Olma Modeli kabullenme modelidir. Yapma modeliyle yetiştirilmiş ve eğitilmiş olanlar için en zor iş kabullenmektir. Acıyı kabullenmek Herkül'e özgü bir iştir. Gerekli ve kabul edilebilir acıyla, gereksiz ve kabul edilmemesi gereken acıyı ayırt etmek zordur. Bu konuya daha sonra döneceğiz. Paradoksal olarak, acı verdiğimizi kabul edersek, bilerek veya bilmeyerek daha az gereksiz acıya neden oluruz. Dünyadaki acıyı değiştiremeyeceğimizi kabul edersek, çektiğimiz acı azalır.

Acıyı kabul etmek, bunun değiştirilemeyeceğini ve değişmeyeceğini bilmek ve yine de yapabileceğinin en iyisini yapmak kahramanlıktır. Ayrıca acı çekme korkusuyla karamsarlığa, çaresizliğe düşmeden, kaskatı kesilip kalmadan o an için en iyi olanı yapmak ve aynı anda acıyı bilmek ve yaşamak da bir kahramanlıktır. Anlamadan ve masumiyetini açıklama ve ispatlama gereksinimi hissetmeden, sırtını dik tutup, gözlerini ileri dikip, acı dolu bir dünyada ilerlemek süper yiğitliktir. Yiğitlik, Öz

Saygı ve Sosyal İlgi gerektirir. Bunlara sahip olmak için hayatın acı içerdiği gerçeğini kabullenmek zorunludur.

Neden bu kadar çok korkuyorum?

Korku ilk ve en temel duygulardan birisidir. İnsan türünün devamı ve insan yavrusunun hayatta kalması için gereklidir. Tüm insanların tanıdığı ilk korku - terk edilme korkusu - gerçekçidir, çünkü insan yavrusu terk edilirse yaşamını sürdüremez. Eğer bebek veya küçük çocuk terk edilmezse ve savunmasız çocukluk döneminde korunursa, terk edilme korkusu azalır. Reddedilme korkusu terk edilme korkusunun bir parçasıdır. Tüm korkuların kaynağı terk edilme sonucu ölüm korkusudur. Ölüm, korku, terk edilme ve reddedilme güçsüzlük ve kontrol kaybının sergilenmesidir. Kontrol edemediğimizden korkarız.

Bilmediklerimizden de korkarız. Bilmediğimizi nasıl kontrol edebiliriz? Korku güvensizlikle eşdeğerdir. Kontrolümüz dışında bir dünyada nasıl güven duyabiliriz? Acı dolu bir dünyada nasıl korkmayız?

Korku acıya benzer, yaşamın bir parçasıdır. Ama korkudan korkmak risksiz, keşifsiz, meydan okumasız ve ruhsal gelişimsiz bir yaşamla, yani yaşamamakla sonuçlanabilir. Korku kısır bir döngü yaratabilir:

dünyaya güvensizlik = korku;
korku = iç güvensizlik;
iç güvensizlik = kendi için korkmak;
kendi için korkmak = kontrol kaybı;
kontrol kaybı = felç eden korku;
felç eden korku = dünyaya güvensizlik.

Korkudan korkmak, başlangıçta korktuğumuz için kaçınmaya çalıştığımız olayların başımıza gelmesiyle sonuçlanabilir.

Cesaret korkusuzluk olarak tanımlanamaz. Cesaret daha ziyade korkmamıza rağmen bir şey yapmaktır. Korkmadığımız bir şey yapmak cesaret gerektirmez. Korktuğumuz halde bir şey yapıyorsak, yiğidiz demektir. Paradoksal olarak korkumuza rağmen ne kadar çok şey yaparsak, korkumuz o kadar azalır. Korktuklarımızdan kaçtıkça, korku

bize egemen olmaya başlar.

Korkmak insanca bir duygudur ve zayıf ya da güçsüz olduğunuz anlamına gelmez. Korkmak sadece bir duygudur, kişiliğinizi davranışlarınız belirler. Korkunuzu kabullenin, yargılamadan kabul edin, korktuğunuz zaman kendinize şefkatli davranın ve yapmanız gerekeni yapın. Korkuyu yaşamak cesarettir, kahramanlıktır.



Güvensiz, kıskanç, aşırı sahiplenici, kederli veya mutsuz bir insan olmak "normal" mi?

Normali standart olarak tanımlarsanız, bu sorunun cevabı evettir. Tanıdığımız insanların neredeyse hepsinde güvensizlik, kıskançlık, kibir, hırs, sahiplenme, depresyon, vs... görmek normaldir. Fonksiyon bozukluğu gösteren özelliklerimiz ve durumlar "insanca" olarak tanımlanır. Pek çok rahatsızlığımızın Yapma Modeli öğretisinden kaynaklandığını söyleyebiliriz. Çoğumuz hayatla kaynaşmaya ve iyi yaşamaya uygun olmayan, hatta hatalı olan bir sistemin mükemmel öğrencileriyiz.

Bize duygulardan oluştuğumuz ve hissettiklerimizden sorumlu olmadığımız öğretildi. Uygunsuz davranışlara "Ne kadar üzgün olduğunu biliyorsun" veya "Onu mazur gör, çünkü çok kötü bir dönem geçiriyor" gibi özürler sunarız. Bize, duygularımızın bize hükmettiği, diğer insanların davranışlarının bizi etkilediği ve reaksiyonlarımızın kendi kontrolümüz altında olmadığı öğretildi. Sık sık "Beni kızdırıyorsun", "Davranışlarınla beni kıskandırıyorsun", "Onlara kızamıyorum çünkü ellerinden başka türlüsü gelmiyor", veya "Moralim çok bozuk çünkü hiçbir şey istediğim gibi gitmiyor" laflarını duyar veya söyleriz. Davranışlarımızın ve duygularımızın sorumluluğunu kontrolümüz dışındaki bir şahıs veya bir şeye yüklediğimiz bunlara benzer binlerce örnek vardır.

"Sen yaptıklarından oluşursun" modeli, yalnızca kaderimizi kontrol edebilmemiz gerektiğini değil, hedeflerimize erişmek için çevremizdekileri de idare etmemiz gerektiğini ifade eder. Bu model bize, kendimizi nasıl kontrol etmemiz gerektiğini ve sorumluluklarımızın ne olduğunu öğretmez.

Amacınız dengeli ve sorumlu olmak, hayattaki çılgınlıktan uzaklaşmak, Öz Saygıyı öğrenmek ve Sosyal İlgiyi yaşamaksa, dünyadaki pek çok mutsuz insandan biri olmak size yetmeyecektir. Mutsuzluk insanları kendisine çekebilir, ama özellikle gereksiz bir mutsuzluğu ister miyiz? Gereksiz acı, bizim güvensizliğimizden kaynaklanan acıdır. Yetişkin bir insanın güvensiz olması gerekmez. Bu olgunlaşmayı engeller. Diğer pek

çok rahatsızlıkla birlikte, aşırı sahiplenme, kıskançlık ve depresyon gereksizdir ve bir sistemin çok iyi öğrencisi olduğumuzu teyit etmenin dışında hiçbir olumlu tarafları yoktur. Dünyada yok edemeyeceğimiz kadar çok gereksiz acı var. Daha fazla acı yaratmak lüzumsuz. Kendimizle güven içinde olmayı öğrenerek, gereksiz acılardan ve günlük hayatın "sarsıntılarından" kurtulabiliriz.

Hayat niçin adil değil?

Hayatın adil olmadığı gerçeği hastaların kabul etmekte en çok zorlandıkları ve acı duydukları kavramlardan birisidir. Bunun nedeni belki de batının çizgisel modelinde hayatın adil olduğunun, yeterince çok ve uzun çalışılırsa hedeflere erişileceğinin ima edilmesidir. Belki de biz Amerika Birleşik Devletlerinin kurulmasının altında yatan ideallerin, eşitlik ve adalet ilkelerinin dünyanın işleyişi olduğunu varsaydık. Nedeni ne olursa olsun, dünyanın adil olmasını istiyoruz. Bu konuda sağlam güvence istiyoruz. Güvenliğimiz ve iyiliğimiz için teminat istiyoruz. Bu güvencelerin var olmaması bizi bunları istemekten alıkoymuyor. Savunma mekanizmamız, hayallerimiz ve tüm inkarlarımız hayatın adil olmadığını kabul edememekten kaynaklanıyor.

Hayat adil değil çünkü "adalet" bir değer yargısı. Bu da demektir ki adalet sübjektiftir - ne, ne zaman ve niçin değerlendirmesi yapana göre değişir. Bana göre bugün adil olan, yarın veya değişik şartlarda veya başkaları için adil olmayabilir. Örneğin, terfi için çok çalışıyorsam ve sonuçta siz terfi olduysanız, bu benim için adil değildir ama sizin bakış açınızdan gayet adildir. Şimdi bu terfinin adil olmadığı konusunda benimle aynı fikirde olsanız dahi, gelecek ay çok iyi sonuçlar elde ettiğinize inanarak kendi terfinizin adil olduğu sonucuna varabilirsiniz.

Hayatın adil olmadığı kavramının önemi bu adaletsizliğin açıklamasında değil, kabullenilmesinde yatmaktadır. "Neden adil değil?" sorusu insanı çıldırtabilir. Hayatın adil olması için her zaman çeşitli nedenler sayabilirsiniz ve yine başınıza adil olmayan bir şey geldiği zaman saatlerinizi savunma, reddetme, mücadele ve depresyonla geçirebilirsiniz. Adil olmayan en önemli konuya, yaşam-ölüm konusuna, mantıklı bir açıklama yoktur. Sevdiğiniz birisi ölürken *neden* sorusuna cevap yoktur. Nasılı - kanser, kalp, diğer hastalıklar, kaza - bilebiliriz ama niçini asla bilemeyiz. Neden sorusu üzerinde durmak sağlıksız davranışlarla sonuçlanır. Bu kabullenme ve yas tutma sürecinden çok farklıdır. Bir kayıptan

dolayı acı çekmek sonuçta biter, doğal bir süreçtir. Neden sorusuna cevap aramak asla bitmeyebilir, üretken değildir. Bir noktada, insan neden sorusunu bırakmalı, gerçeği kabul etmeli ve hayatını sürdürmelidir.

Dünyayı adil kılma çabası yıkıcıdır ve yenilgiyle sonuçlanır. Pek çok iyi insan etrafta koşuşup, adaletsizliği düzeltme çabasında. Bunların bir kısmına bağımdaş (ortak bağımlılık geliştiren) deriz, bir kısmı yaşayan kurbanlardır ve çok azı gerçekten azizdir. Bağımdaşlar ve yaşayan kurbanlar kızgınlık, öfke, kıskançlık ve güvensizlik doludurlar. Bu kavramı kabul etmemek öfke, mutsuzluk, gereksiz acı doğurur ve gelişmeyi engeller. Gerçekten adil olmayan işte budur!

Buradaki paradoks, hayatın adil olmadığı gerçeğini kabul etmenin daha objektif, sevgi ve anlayış dolu ve gerçekçi davranış biçimleri yaratacağıdır. Genellikle hayatın adil olmadığını kabul edenlerin, etmeyenlerden daha "adil" oldukları gözlenmektedir.

Geçmişin üzerindeki etkisi nedir?

Bu soru bir tartışma konusudur. Psikoloji ekollerinin geçmişe ve geçmişin birey üzerindeki etkisine yaklaşımları çok değişiktir. Bu sorunun en basit cevabı belki de etkinin *istediğiniz* ve *ihtiyaç duyduğunuz* kadar olduğudur. Bu cevap bazı durumlarda aşırı yalın kalmaktadır. Gerçekten de kötü bir çocukluk gelişmeyi engelleyen bloklar yaratabilmektedir. Ama genellikle, kimsenin "kusursuz bir geçmişi" olmadığını ve bir çoğumuzun fonksiyon bozukluğu olan bir aileye veya bir eve veya bir eğitime veya dostluklara sahip olduğumuzu kabul etmek gerekir.

Geçmişin bugünkü yaşamımıza olan etkisi konusundaki temel zorluk, genellikle, sorunlu davranışlarımızdan geçmişin sorumlu tutulması, ama geçmişin olumlu davranış ve başarılarımız üzerindeki katkısının gözardı edilmesidir. İyi şeylerin faturasını kendimize, kötülerin faturasını ise geçmişe ve başkalarına çıkartırız.

Geçmiş bizi bu yer ve zamana getirdiğine göre, bugün içinde bulunduğumuz konum üzerinde etkisi büyüktür. Yaptıklarımız, başımıza gelenler, kollektif deneyimlerimiz bizi bugünkü kimliğimize taşıdı. Hiç birimiz geçmişimizi değiştiremeyiz. Geçmişe yönelik harcanan enerji inanılmazdır. Halbuki bu enerjiyi daha üretken bir şekilde kullanabiliriz. Eğer vaktinizin çoğunu geçmişte yaşayarak geçiriyorsanız, "eğer şöyle olsaydı", "eğer böyle olsaydı" diyerek kendinizi suçluyorsanız, yaşamınızda çok şey kaçırıyorsunuz. Bugünü yaşamıyorsunuz ve yapabileceğinizin en iyisini yapmıyorsunuz. Geçmişi düşman ilan edip, zamanınızı, yaşamınızı çalıyorsunuz.

Şu satırları okuduğunuz ana kadar geçmişin her anı yaşandı, geçmişte kaldı, bitti, dokunulamaz, değiştirilemez. Geçmişi bırakmanın ve üzerinizdeki aşırı etkilerinden uzaklaşmanın en iyi yolu yine bir paradokstur. Geçmişinizden onurlanarak ayrılın. Nefreti, pişmanlığı, savaşmayı, istemeyi, inkarı ve "eğer"leri bırakın. Sahip olduklarınızı ve kaçırdıklarınızı bir gerçek olarak kabul edin. Artık geri dönemezsiniz. Bütün bu

"pisliğin" içinde (herkesin geçmişinde yüklü miktarda pislik bulunur) olumlu şeyler de var. Ne de olsa bu yer ve zamana geldiniz. Hayatta kalmayı başardınız. Hayatta kaldığınız için kendinizi ödüllendirin ve size öğrettikleri için geçmişinize saygı duyun. Geçmişin size öğrettiklerinden hoşlanmasanız da, size neyin yürümediğini öğrettiği için saygı duyun. Öğrenilenler sadece alternatifleri eleyerek öncelikleri saptamayı sağlasa bile çok değerlidir.

Geçmişinizden azami yararı sağlayın. Geçmişinizden istediğinizi alın ve geçmişi sevgiyle anın. Objektif olun. Bagajınızı açın ve içinden güzellikleri seçin. Gerisini bırakın hafızanızdan, davranışlarınızdan, hayatınızdan çıkıp gitsin. Geçmişinizden korkmayın. Bu süreci yaşamakta zorlanıyorsanız, yardım isteyin. Bugünü ve yarını geçmişle uğraşarak harcamak zorunda değilsiniz.

Geleceğim için ne yapabilirim?

Öyle görülüyor ki gelecek bizde bir saplantıdır. Yapma Modelinin hedeflere yönelik olduğunu ve bu modelde hiçbir şeyin asla yeterli olmadığını kabul edersek, bu saplantı anlaşılabilir. Bu anı bırakır, dikkatimizi geleceğe yöneltiriz. Geçmiş gibi geleceği de yaşayamayız. Bu yaklaşım bizi kontrol ve idare edebileceğimiz bugünden uzaklaştırır. Suçluluk duygusu geçmişte, endişe gelecekte yaşar. O kadar çok geleceğe yöneliriz ki gelecekle ilgili belirsizliklerden paniğe kapılırız. Gelecek bir hastalık veya herhangi bir koşuldan dolayı kısalırsa, aldatıldığımızı düşünür, kızarız. Ne olacağımızı kavramak, ne olduğumuzu kavramaktan kolay gelir.

Geleceğe dair düşüncelerimizin olmaması gerçekçi değildir. Olgunluğun tanımının bir bölümü bugün ve daha sonra kendimizle ilgilenmemizi içerir. Bu nedenle burada ve bu anda gelecekle ilgili bazı planlar yapmamız zorunludur. Bir geleceğimiz olduğunu düşünerek ve planlarımızın iyi sonuçlar vereceğini umarak, yarın için bazı şeyler yapabiliriz. Ama, öncelikle geleceğin sadece bir kavram olduğunu ve bu konuda hiç bir teminat olmadığını kabul etmeliyiz. Gelecekle ilgili her şey belirsizdir. Başınıza gelecekleri kontrol edebileceğinizi düşünmek gerçekçi değildir.

Buradaki paradoks, içinde bulunduğumuz anı ne kadar vurgular, ne kadar iyi değerlendirirsek, geleceğin o derece kendiliğinden oluşacağıdır. Geleceği kontrol edemeyeceğimizi öğrenince, kontrol yanılgısını bırakınca, kader bizim avantajımıza çalışmaya başlar. Eğer bu gerçekleşmez ve başımıza felaketler gelirse, kabullenmek ve başa çıkmak kolaylaşır. Hayatta kaldığımız sürece gelecek, gelecek korkusu kadar soğuk ve ürkütücü değildir. Rahatlayın. Bu soruyu hayattan zevk alırken ve kendimizi güven içinde hissederken sormayız. Bugün endişeye gerek yok. Bir şeyler yapabilecekken paniğe gerek yok. Şu an rahatlamak için derin bir nefes alıp, önümüzdeki seçenekleri gözden geçirebiliriz. Duygularımızı

onaylayabilir, kendimizi kabul edebilir, seçebilir, deneyimleyebilir, bir kahraman olabiliriz. Bunların hiç birini gelecek zamanda yapamayız. Gelecek için yapabileceğimiz en iyi şey, bugünü yarın bir kahraman olmanın hayaliyle harcamamaktır. Unutmayın, geçen zamanı geri getiremezsiniz. Bu anı iyi yaşayın, burada ve bu anda kalmaya çalışın, böylece endişe ve pişmanlığa gerek kalmaz.



Suçluluk ve endişe duygularına neden ihtiyacım yok?

Suçluluk ve endişe çok yıkıcı duygulardır. Zayıf Ego gibi kendimizle ilgili kötü duygular yaratırlar. Olabileceğimizin en iyisini olmamızı engeller, bizi felç ederler. Şimdiki zamanda fonksiyonları yoktur. İçinde bulunduğumuz anı yaşarken, suçluluk ve endişeye zaman yoktur. Bugün hayatımızı yaşıyoruz, yargılamıyoruz.

Suçluluk duygusuna ihtiyacımız yok çünkü vicdanımız var. (Bu anlamda, suçluluk ve utanç duyguları birdir.) Vicdanımız yanlış bir şey yapınca bizi uyarır, "A, a... bu kötü bir davranıştı" veya "Keşke bunu yapmasaydım veya söylemeseydim" gibi şeyler söyler. Vicdan ılımlı bir eğiticidir, anında olayların gelişimini ve ne yönde değişmemiz gerektiğini bize bildirir. Kendinize güvendiğiniz zaman, vicdanınıza da güvenebilirsiniz.

Diğer yandan, suçluluk duygusunu zalim bir diktatör olarak düşünebilirsiniz. Suçluluk duygusu bize kötü olduğumuzu, bütünüyle uygunsuz veya kötü veya umursamaz olduğumuzu söyler. Suçluluk duygusu bir hareketi, bir düşünceyi veya bir duyguyu alır ve bunu kişinin tümüne geneller. Suçluluk duygusu olumsuzluk içinde boğulmamızı sağlar ve bizi güçsüz ve aciz kılar. Kısa sürede bizi, davranışlarımızı ve hayatımızı kontrol altına alan etkin bir diktatördür.

Suçluluk duygusu aynı zamanda sinsidir, çünkü "kötü" davranışların devamını sağlar. Onu kötü bir döngü - kuyruğunu ağzına almış bir yılan - olarak düşünebilirsiniz. Suçluluk duygusunun işleyişi şöyledir: 1) Kendinize veya bir başkasına yanlış olduğunu hissettiğiniz veya bildiğiniz acımasız, umursamaz veya yıkıcı bir şey yaparsınız, 2) suçluluk duymaya başlarsınız, 3) suçluluk duygusu büyür, 4) artık derin ve acı veren bir suçluluk duyarsınız ve acı dayanılmaz olur, 5) acıdan kurtulmak için bir yol ararsınız, 6) davranışınızın nedenlerini dışta aramaya başlarsınız ("Eğer şöyle yapsaydı, ben de böyle davranmazdım", vs...), 7) davranışınıza bir mazeret bulana ve davranışınızı haklı gösterene

kadar dışta aramaya devam edersiniz, 8) mazeretlerinize inanırsınız, ve 9) suçluluk duygusunu yaratan davranışınızı tekrarlarsınız.

Bağımdaşların (ortak bağımlılık geliştirenlerin) ilişkileri bu modele iyi bir örnektir. Eşlerden biri bağımlı, diğeri de genellikle bağımlının ortağıdır ve yukarıda anlatılan suçluluk döngüsü nedeniyle her birinin davranışlarından diğeri suçludur. Bağımlı düşünce tarzı şöyledir: "Yapacağımı yaparım, kendimi kötü hissederim (bu nedenle de ben iyi bir insanım), acı dayanılmaz olunca, suçu sana yüklerim, böylece davranışlarımı haklı çıkarır, davranışlarıma aynen devam etmek için gerekli mantığı kurmuş olurum." Bu döngü kendimiz için sorumluluk üstlenmediğimiz ilişkilerde ortaya çıkar. Davranışlarımızdan sorumlu olmamız gerekir. Suçluluk duymamıza gerek yoktur. Davranışlarınızın sorumluluğunu üstlenin. Suçluluk duymayı bırakın. Bir daha kendinizi suçlu hissettiğinizde durun. Hoşlanmadığınız bir şey yaptığınızı kendinize söyleyin. Bu şekilde öğrenecek, bir daha ki sefer aynı şeyi yapmayacaksınız. Vicdanınıza teşekkür edin. Sorumluluğunuzu üstlendiğiniz için kendinizi ödüllendirin. Suçluluk duymayı bırakın.

Aynı şekilde endişeye de gerek yoktur. Endişe, olmasını istemediğimiz bir şeyin olacağını hayal etmek olarak algılanabilir. Henüz olmamış şeyler için kaygılanmaktır. Olay olunca, bu konuda bir şeyler yapmaya başlarız. Endişelendiğimiz bir olay gerçekleşince rahatladığımız duygusunu ne kadar sık hissederiz? Başımıza gelenlerle başa çıkabiliriz ama endişeyle direk olarak başa çıkamayız. Endişeye ihtiyacımız yoktur. Kaygı kötü bir rüya olarak başlar ve uyanıkken yaşanan bir kabusa dönüşür. Suç gibi, bizi bugünden alır ve acı dolu, ümitsiz, anlamsız, zaman kaybı dolu bir noktaya götürür. Kaygılanmayı bırakın. Bu anı, suçluluk ve kaygı duymadan yaşayın. Anlamlı bir yaşam sürdürürken, her ikisine de ihtiyacımız olmaz.

Kötülük var mı?

Evet!!!

Önemli bir paradoksu sunmanın tam zamanı: Ben kötü müyüm diye endişeleniyorsanız büyük ihtimalle kötü değilsiniz. Gerçek kötülükte kendinden şüphelenmek ve kendini incelemek yoktur.

Kötülük ve kötü bir şey yapmak aynı şey mi? Hayır. İnsan olduğumuz ve mükemmel olmadığımız için, kötü şeyler yapabiliriz, ve yaparız da. Uygunsuz, sevgisiz, acı veren davranışlarımız olur. Bu davranışlar bizi kötü bir insan yapmaz. Bu yanılgı suçluluk duygusuna benzer, bir davranışı kişiye genellemek olur. Eğer sürekli başkalarına ve kendimize acı veren davranışları seçersek, kötü olabiliriz. Ne zaman durmamız, değişmemiz ve düzelmemiz gerektiğini anlamak için vicdanımızı incelememiz gerekir. Eğer davranışlarımızı sorgulamadan, kendimize ve başkalarına zarar vermeye devam eder ve zarar verdiğimizi algılamayı reddedersek, kötülüğe aday oluruz.

Öz Saygı teorisinin temel varsayımı iyi olduğumuza dayanır. Vicdan eksikliği kötülük değil, kol ve bacak eksikliği gibi bir araz veya özürdür. Kötülüğün doğasında seçim söz konusudur. Seçim yapmak için gerekli niteliklere sahip değilsek, seçim yapamayız veya seçimlerimizden dolayı sorumlu tutulamayız. Kötülük iyilik yapmamayı seçmek olarak tanımlanabilir. Genellikle tüm enerjilerini "iyi" görünmek için harcayan ve kendini incelemeyi reddedenlerde görülür. Kötülük Öz Saygının tam tersini gerektirir - kendini incelemek yoktur, sonuçların sorumluluğunu üstlenmek yoktur ve hata yapma olasılığını (insan olmayı) kabullenmek söz konusu değildir. Suçluluk duygusunun döngüsel sürecinde ortaya çıkan suçu dışarıda arama huyunun kötülüğü doğurması ilginçtir. Kötü bir insanın suçu ifade etmesini, ama asla değişmemesini, kötülüğe devam edip, başkalarını suçlamasını hayal etmek çok kolaydır. Kötülükten kaçınmanın en güvenli yolu Öz Saygı geliştirmek ve kusursuz olmadığımızı kabullenmektir.

Ben neden iyiyim?

Bu soru terapide hastanın Yapma Modelini, eğitimini, iyi ve kötünün doğasını sorgulamaya başladığı zaman sorduğu felsefi bir sorudur. Çoğumuz iyi olmadığımızı, gerçek doğamız alçak ve kötü olduğu için ceza, kontrol ve denetime ihtiyaç duyduğumuzu varsayarak yaşamımızı sürdürürüz.

Bir düşünce ekolü insanı temelde kötü olarak tanımlar. Bu felsefeden, güç ve kontrol ihtiyacı ve kitleleri yönetmek için kilise ve devlet gibi kurumlar doğmuştur. Adı geçen kurumlar düzeni korumak, itaati sağlamak ve içimizdeki "kötülüğü"n yayılmasını engellemek için ceza ve disiplin uygularlar. Bu düşünce ekolü, insanların kendi kararlarını veremeyeceğine, halkın ayaklanmasını önlemek için güçlü liderlere (diktatörlere) ihtiyaç duyulduğuna inanır. (William Golding'in Sineklerin Efendisi adlı eseri *Lord of the Flies* bu felsefi inancı temel alan ürkütücü bir romandır.)

Bu felsefenin tersi olan düşünce ekolü insanın temelde iyi olduğuna, Tanrının bir parçası olduğuna, seçim yaparken kötülüğe oranla ne kadar zor ve karmaşık olursa olsun iyiliği tercih edeceğine inanmayı seçer.

Bu tercihteki paradoks, iyiyi seçmenin zorluğuna rağmen bu seçimin daha "kolay" bir hayatla sonuçlanacağıdır. Genellikle iyiyi seçmek "doğru" gelmez, çünkü kolay seçim önceleri insanın kendini iyi hissetmesini sağlar, ama sonra kötülükle sonuçlanır. Bu paradoksa kusursuz örnek bakıcılık kavramıdır. Yapma Modeli bakıcılıkla ilgili tüm davranış biçimlerini iyi olarak tanımlar. Ama bakıcılıkla ilgili davranışların çoğu iyi değildir. Bakım gören insanlar kendi hayatlarına sahip çıkamaz, hayatlarını kontrol edemezler. Bu nedenle, iyiliğin seçimi ve bu seçimin kontrolü bakılandan ziyade bakıcıya aittir. Bu da hedeflenenin tam tersidir. Bakıcı eylemin tüm itibarını üstlenir ve bakılana eylemin sonuçları üzerinde güç ve kontrol hakkı tanımazsa, ortaya bir çeşit kötülük çıkabilir. Bu durumda bakıcılık yapmamak "iyi" seçim olabilir ama kolay bir

seçim değildir. Seçim yapmak öğrenmeyi ve uygulamayı içerir. İyiliğimizi uygulamak bir deneme yanılma sürecidir.

Siz iyisiniz! İyiliğinizi kullanabilirsiniz. Hayatınızın ve davranışlarınızın sorumluluğunu üstlenebilirsiniz. Kendinizle ilgilenebilirsiniz. Kendinizin ve diğerlerinin iyiliğine inanabilirsiniz. Bu şekilde iyilik konusunda diğerleri için bir örnek, iyilik rolü için model olabilirsiniz.

Terapi nedir?

Neredeyse terapist adedi kadar terapi tanımı vardır. Terapi bir ilişkidir ve tüm ilişkilerde olduğu gibi her iki taraf da memnun olursa başarılıdır. Bilişsel, davranışsal, analitik, hümanistik ve gestalt gibi değişik terapi ekolleri vardır. Ama olumlu sonuç elde etmek açısından, hasta terapist ilişkisi terapi ekolünden daha etkindir. Terapide, ne tür bir terapi uygulandığını bilmek kişiye yardımcı olabilir, ama en önemli faktör hastanın terapiste güvenmesidir. Terapi sürecinde, terapiste kızdığınız veya terapistten hoşlanmadığınız dönemler olabilir (bu normaldir) ama güven her zaman olmalıdır. Diğer önemli faktör yeterliliktir. Bu alanda eğitim ve deneyim çok önemlidir. Terapistler de insandır. İnsanlar hata yapar, bu nedenle terapistler de yanılabilir. Paradoksal olarak, hata yapabileceğini kabul eden birisine güvenmek, her zaman haklı olduğuna inanan birisine güvenmekten kolaydır.

Terapi, öncelikle ve her şeyden önce bir süreçtir. Birçok açıdan, hayatla paraleldir. En basit şekliyle terapiyi, iki insanın - terapist ve hastanın - bir insanın hayatına odaklanması olarak düşünebilirsiniz. Bu tür bir ilgi ve yoğunlaşma çok güçlü olabilir. Hasta çoğunlukla sadece ilgi ister. Bu da terapinin bir parçasıdır ama iyi bir terapi ilginin ötesinde şeyler gerektirir. Tüm terapilerde güçlü bir eğitim unsuru vardır. Bazı sistemler daha yönlendiricidir ve bazı terapistler eğitmene benzerler. Diğer sistemler daha üstü kapalıdır ve eğitim daha dolaylıdır. Ama değişim sürecinde eğitim, yeniden eğitim, yeniden düşünme ve yeniden yapılanmanın bulunması gerekir.

Çoğu hasta, terapistinin hayatını yönlendirmesini ister. İyi bir terapi böyle olamaz. Ayrıca terapi öğüt vermek, problem çözmek, karar vermek de değildir. Bu unsurlar ancak arada sırada kullanılabilir. Terapi hastayı çaresiz ve terapiste bağımlı kılarsa, hastaya yanlış hizmet etmiş olur. Terapinin hedefi hastanın bağımsızlığına yardımcı olmaktır. Olgunluk, etkinlik, kontrol ve kendini iyi hissetmek gibi tali amaçlar ola-

bilir, ama bağımsızlık - kendi başına düşünme ve hareket etme kabiliyeti - bütün terapi sistemlerinin temelidir.

Öz Saygı terapileri hastayı yüreklendirmeye yöneliktir. Bu tür terapi, terapist ve hasta arasındaki ilişkide kritik faktörün koşulsuz kabul ve ilgi olması açısından diğer destekleyici terapi türlerine benzer. Bu, terapistin hastanın her yönünü beğendiği veya her davranışını özendireceği anlamına gelmez. Daha ziyade, terapistin hastayı bir bütün olarak kabul etmesi ve yeni davranış denemelerine özendirmesi ve ödüllendirmesidir.

Bu kitap yeni bir yaşam modeli ve yeni bir kendine bakış açısı öğretmeye çalışması ve daha fazla seçenek ve alternatif sunması açısından terapiye benzer. "İhtiyacınız olduğunda gerekli aleti bulmak istiyorsanız, alet çekmecenize yeni aletler ekleyin veya repertuarınızı genişletmek ve artistik açıdan daha yaratıcı olmak istiyorsanız, paletinize yeni renkler ekleyin" benzetmelerini terapi için kullanabiliriz.

Belki de terapistin en önemli misyonu *yüreklendirmektir*. Tüm hastaların kendileri ve hayatları konusunda cesaretleri bir şekilde kırılmıştır. Bu çılgın dünyada, yapabileceğinizin en iyisini yapmak cesaret ister. Terapist, cesaretlendirerek, yeni fikirleri denemek ve yeni aletleri kullanmak için güvenli bir ortam yaratır.

Terapist beni niye değiştiremez (düzeltemez)?

Kimse bir başkasını değiştiremez. Nokta...

Kendinizi sadece *siz* değiştirebilirsiniz. Sizden başka hiç kimse sizi değiştiremez. Bir başkası sizdeki değişimden sorumlu olduğunu düşünebilir ama bunu düşünmesini sağlayan (açık veya kapalı olarak) sizsiniz. Değişiminiz bütünüyle sizin kontrolünüzde. Ne yapacağınızı veya yapmayacağınızı siz seçersiniz. Hangi düşünce ve duygulara dayanarak harekete geçeceğinizi, hangilerini göz ardı edeceğinizi siz seçersiniz. Ne zaman bağımlı, ne zaman bağımsız olacağınızı siz seçersiniz. Kendi seçim hakkınızı bir başkasına devrederseniz, ona güç vermiş olursunuz ve bu gücü istediğiniz zaman geri almak yine sizin elinizde.

Yukarıdaki paragrafta, *seçim* kelimesi kendi hayatınızın kontrolünün sizin elinizde olduğunu vurgulamak için bilinçli olarak sık kullanılmıştır. Denetimin elinizde olmadığını hissettiğiniz zaman bile kontrolü devreden kişi sizsiniz.

Neden - biz seçeriz ve hayatımızı biz kontrol ederiz - kavramını kabul etme çoğumuza zor gelir? Belki başlangıçta, çocukken, güçsüz olduğumuz ve seçemediğimiz içindir. Nihai kontrol bakıcılarımızın elindeydi ve sağ kalmak için tümüyle onlara bağımlıydık. Yaşamımıza kendimizi aciz hissederek başladık. Genellikle iki yaş civarında kendimizi ifade etmeye başladığımız zaman bize "yaramaz" dediler ve istediklerini yapmadığımız veya "iyi" olmadığımız için bizi cezalandırdılar. Böylece kısa zamanda "kötü" olmaktan - genellikle kendi istediklerimizi yapmaktan - korkar olduk.

Sevilmek temel bir ihtiyaçtır. Çocukken beslenmek ve temizlenmek yetmez, dokunulmadan, sevilmeden yaşayamayız. Tenimizin temasa, bedenimizin okşanmaya, ruhumuzun sevilmeye ihtiyacı vardır. Bu gereksinimlerimizin karşılanması için büyük bir bedel öderiz. Genellikle bedelin kendimizden vazgeçmek olduğunu hissederiz. Gücümüzü dev-

retmek için eğitiliriz ve gücümüzü devir alanlar karşılığında bize sevgi verirler. Buradaki paradoks şudur ki, insanlar "bütünleşmiş" insanları, kişisel güçlerine sahip çıkan insanları, güçsüz ve bağımlı olanlardan daha çok severler.

Çocukken ve gençken, isteklerimizin bizden daha güçlü olan ebeveynler, eğitmenler ve yaşıtlarımız karşısında etkisiz kaldığını görürüz. Bu durumda kişisel gücümüzü göstermenin güvenli olduğunu ne zaman öğrenebiliriz? Eğer şanslıysak, sağlıklı ilişkilerde ve olgun rol modelleriyle öğreniriz. Eğer bu tür bir ilişki ve rol modeli bulamazsak, bu fonksiyonu terapist üstlenir.

Terapist veya rol modeli veya yakın bir arkadaş sizi değiştiremez ama size değişime açık bir atmosfer veya ortam yaratır. Ve sizi, kendinizi ifade etmeye, kişisel gücünüze sahip çıkmaya, risk almaya, hatalar yapmaya yüreklendirip, her zaman kabul gördüğünüzü ve değerli olduğunuzu bilmenizi sağlar.

Sizi kimse değiştiremez. Bunun tam tersi de doğrudur. Kendiniz dışında kimseyi değiştiremezsiniz. Terapist dikkatinizi kendinize yöneltmenizi sağlar. Kendinizi değiştirmek için harcadığınız zaman ve enerji daha güçlü ve kendine daha hakim hissetmenizi sağlar. Yaptıklarınızdan yararlanırsınız ve yaptıklarınızın ödülünü siz alırsınız.

Başarı nedir?

Batının çizgisel modeli başarıyı temel alan bir modeldir. Bu modelde başarı, birtakım şeyler veya statü elde etmek olarak tanımlanır. Çoğumuz gösterişli mücevherler, modaya uygun kıyafet ve ayakkabılar içinde, pahalı bir arabası olan bir çift görür ve başarılı olduklarını düşünürüz. Çoğumuz başarının bir takım şeylerle ölçüldüğüne inanır, kolay gözlemlendiğini zanneder ve imreniriz. Hedeflerine ulaşanları başarılı, ulaşamayanları başarısız olarak tanımlarız. Eğitim, para ve güç bu tür başarı tanımının özellikleridir. Eğitim, para, güç ve hırs eksikliği başarısızlığın belirtileridir. Bu modelde, başarının tüm ölçülerinin insan benliğinin dışında olduğunu saptamak önemlidir. Hepsi ego kavramıyla bağlantılıdır, kişinin değeri başka insanlara ve şeylere bağlıdır. Hepsi dışsal olduğu için de kalıcı değildirler. Borsada bir kriz veya bir savaş veya bir felaket nedeniyle bir gün saygıdeğer, ertesi gün bir hiç olmak ne kadar garip!

Bu başarı modeliyle ilgili bir sorun daha var. Bu formüle - çok ders çalış, işini yap, "doğru" insanlarla tanış, gerekli olan her şeyi yap - sadık kalan insan sayısı çok. Hepsini yaparlar ama yine de başarılı olamazlar. Bir hataları olmadığı halde başaramazlar. Yapma modelinin dayattığı - kaderinizi kendiniz tayin edersiniz - varsayımına karşılık yukarıda tanımlanan başarı sizin kontrolünüzde değildir. Şans, kader, ve tesadüfler dış kaynaklı başarıda büyük rol oynarlar, ama genellikle çizgisel modelin bir parçası olarak kabul edilmezler, çünkü bunları kontrol edebilmek için yapılabilecek hiçbir şey yoktur.

Olma Modeli başarıyı tanımlamaz. Var olduğunuz için başarılı olduğunuzu ima eder. Şu anda bulunduğunuz yer başarıdır - hayattasınız! Varsınız. Bu yeterlidir. Bu modelde başarının tek ölçütü kendinizi nasıl hissettiğinizdir. Özellikle dünyanız paramparça olurken kendinizi sevebiliyorsanız başarılısınız. Kendinizi sevmiyorsanız bir hiç değilsiniz. Sadece henüz kendinizi sevmeyi öğrenmemişsiniz. Bu başarı tanımı içseldir ve sizin kontrolünüzdedir.

Buradaki paradoks uzak doğu modelinin kader, tesadüf ve şansı modelin bir parçası olarak kabul etmesi ve bunları kontrol etmeyi denememesidir. Bunlar insan benliği dışındadır, bu nedenle de kontrol dışıdırlar ve tüm kontrol insanın içindedir. Batı modeli güç, kontrol ve başarı modeli olarak sunulsa da, Olma Modelinde "olan" insan, batı modelindeki "yapan" insandan daha fazla güce, gerçek güce sahiptir.

Başarılı olabilirsiniz, Ne kadar başarılı olacağınızı kontrol edebilirsiniz. Geçerli olan tek şekilde ve önemli olan tek insan için, kendiniz için, başarılı olmayı öğrenebilirsiniz.

Tanrının tüm bunlarla ne ilgisi var?

Eğer inanıyorsanız, çok.

Eğer inanmıyorsanız, hiç.

Öz Saygı öğrenme sürecinde, her iki inanç da kabul görür. Unutmayın, dairesel model kabullenme modelidir. Neredeysek, oradayız. Neye inanırsak, inanırız. Başkaları için inanmak veya başkalarına kendi inançlarımızı aşılamak bize düşmez.

Bu teori ve benim terapi tarzım, Tanrının varlığından kuşku duyduğum bir dönemde ortaya çıktı. Şimdi kuvvetle inanıyorum. Benim için Tanrı ve iyilik bir bütünün parçalarıdır. İyiliğimiz içimizdeki Tanrıdan kaynaklanır ve dışımızdaki Tanrıyla bir bağlantı bulmaya çalışırız.

İnanmayanlar, lütfen iyilik kavramını Tanrının yerine koyun. İyiliğe inanmayanlar için ne bu kitap, ne de Öz Saygı kavramı bir anlam ifade edemez.

Sorulması gereken soru nedir?

Dairesel Olma Modelinde yer almaya karar verince ve Öz Saygı sahibi olmayı, kendinizi sevmeyi ve kendinize her zaman sevecen davranmayı seçince, sormanız gereken tek bir soru vardır. Bu soru şudur:

"Şu anda kendimle ilgili ne hissediyorum?"

Özellikle kendimizi sevmeyi öğrenmeye ve kendimize sevecen davranmaya başladığımız zaman, bu soruyu sık sormak gerekir. Bu soru düşünce, davranış, eylem ve reaksiyonlardan sonra sorulmalıdır. Bu soru "Benim hakkımda ne hissediyorlar?" ve "Burada neler dönüyor?" sorularının yerine sorulmalıdır. Bu soru kendinizi tanımanızı, kendinize güvenmenizi ve hayatınızı kontrol altına alıp, dikkatinizi değiştirebileceğiniz noktalara yoğunlaştırmanızı sağlar.



Bu sorunun cevabı nedir?

"Şu anda kendimle ilgili ne hissediyorum" sorusunun iki olası cevabı ve cevaba göre uygulanacak iki davranış biçimi vardır.

CEVAP 1: "Kendimle ilgili iyi duygularım var. Yaptığımı veya düşündüğümü veya söylediğimi seviyorum. Yapabileceğimin en iyisini yapıyorum."
DAVRANIŞ 1: Kendinizi ödüllendirin. Kendi kendinizin sırtını sıvazlayın. Aynaya bakıp, kendinize tebessüm edin. Kendinize hediye alın. Kendinize iyi şeyler söyleyin. "Başardım" deyin.

CEVAP 2: "Kendimi kötü hissediyorum. Yaptığımdan, söylediğimden veya düşündüğümden hoşlanmıyorum. Keşke yapmasaydım. Bu konuda huzursuzum."
DAVRANIŞ 2: Kendinizi cezalandırmayın. Kendi hakkınızda veya kendinize kötü şeyler söylemeyin. Suçluluk duygusuna yer vermeyin. Sadece bir daha ki sefere farklı davranmayı, farklı bir davranış veya düşünce tarzını uygulamayı planlayın.

Öğrenmek için hata yapmanız gerektiğini hatırlayın. Ayrıca, unutmayın ki hata yaparak ve hatalarınızdan öğrenerek, repertuarınızı genişletecek ve yeni yeteneklerinizi uygulama olanağı bulacaksınız. İnsansınız, kusurlarınız var. Hoşlanmayacağınız, kendinizi kötü hissetmenizi sağlayacak şeyler yapacaksınız. İnsan olmak hata yapma hakkını getirir. Öz Saygı sahibi olmak, hata yapınca kendini affetmek anlamına gelir. Hatalarınızı telafi edin. Üzülün. Ve konuyu kapatın. Yaşama devam edin.

II. KAVRAMSAL KONULAR

Kontrolümde olan ne var?

Batının Yapma Modeli kontrolü vurgular, gücün ve kontrolün çok değerli hedefler olduğunu öğretir. Bu modelin öğrettiği aslında kontrol hayalidir. Tümüyle sizin kontrolünüzde olan sadece iki şey vardır:

1. Kendi hakkınızda hissetmeyi seçtikleriniz,
2. Duygularınızdan kaynaklanan davranışlarınız.

Bunların dışında hiçbir şey sizin kontrolünüzde değildir. Yukarıdakilere tek istisna küçük çocuklarınızdır. Onların davranışlarını bir ölçüde denetleyebilirsiniz. Onlara öğreteceğiniz ve kendileri hakkında ne hissetmeyi öğrenecekleri konusunda kontrolünüz vardır. Çocuklarınız birer yetişkin olunca, kısa sürede, belki de acı çekerek, onlar üzerinde denetiminiz kalmadığını görürsünüz.

Bir konuda kontrolümüz yoksa, o konudan tümüyle sorumlu olamayız. Sık sık, başkaları için veya kontrolümüzde olmayan olayların sonuçları için sorumluluk üstleniriz. Kontrol kavramı Olma Modelini anlamak ve Öz Saygı geliştirmek açısından önemlidir. Kontrol yanılgısını sürdürdükçe ve kontrolümüz dışındaki şeylerden kendimizi sorumlu tuttukça, hayatın gerçeğini yaşayamayız ve kendimize sahip çıkamayız.

Yukarıda belirtilen, denetiminizde olan şeylerden ilki - kendi hakkınızda hissetmeyi seçtikleriniz, "nasıl hissettiğinizi" veya "neler hissettiğinizi" belirtmemektedir. Bunu dikkate almak önemlidir. Hakkınızda hissettikleriniz sizin seçiminizdir ve sizin kontrolünüzdedir. Duygularınızı siz seçmezsiniz, duygular kontrol dışıdırlar. Duygularınız daima sizinledir. Belli bir şey hissedersiniz, örneğin, bazen nedenini bilmeden mutsuz olursunuz. Belli bir uyarı değişik duygular uyandırabilir veya aynı uyarı değişik zamanlarda değişik duygular uyandırabilir. Örneğin, kendinizi gayet iyi hissederek, kalabalık bir caddede karşıdan karşıya geçerken, bir yabancının hızla sürdüğü arabanın altında kalma tehlikesi

atlatırsınız. O anda kızgın veya üzgün veya içine kapalı veya tüm bu duyguların karışımını hissedebilirsiniz. Eğer iyi bir gününüzdeyseniz, kazayı ucuz atlattığınız için kendinizi şanslı hissedersiniz. Duygular içten gelir ve sizin kontrolünüzde değildirler.

Kendinizle ilgili duygularınızı seçebilirsiniz. Kendinizi sevmeyi veya sevmemeyi seçebilirsiniz. Seçiminizi yapınca, davranışlar duyguları takip eder. Kendinizi sevmeyi tercih ederseniz, kendinize sevgiyle davranırsınız. Kendinizi kabul eder, affeder ve anlayışlı olursunuz. Kendinizi sevmemeyi veya seçim yapmamayı tercih ederseniz (ki bu da bir seçimdir), davranışlarınız eğitiminize göre olacak, kendinizi önemsemeyecek, tenkit edecek ve suçlayacak, dışa dönecek ve kusursuzluk bekleyeceksiniz. Kendinize nasıl davranacağınız sizin kontrolünüzdedir. Dünyanın size kötü davranması, sizin de kendinize kötü davranmanızı gerektirmez.

Dünyanın size nasıl davranacağını kontrol edemezsiniz. Dünyaya nasıl davrandığınızı kontrol edebilirsiniz. Yalnız kendinize değil, diğer insanlara davranışlarınızı da denetleyebilirsiniz. Unutmayın, davranış duygu değildir. Davranışlar duyguların bilinçli ifadesidir ve sizin kontrolünüzdedir.

Sizin denetiminizde olan iki şeyin içinde başkalarını kontrolun olmadığına dikkatinizi çekerim. Bu bir atlama değil, bir gerçektir.

Öz Saygı nedir?

Öz Saygının değişik tanımları vardır. Bu tanımların ortak noktası kendine saygı duymak ve değer vermektir. Bunun tercümesi kendini sevmek, kendini saymak, kendine öncelik vermek ve kendi ihtiyaçlarını karşılamaktır. Öz Saygı kendini büyük ölçüde itibarlı bir konuma getirmektir. Bu sadece kendinizi sevmeniz değil aynı zamanda kendinize sürekli sevecen davranmanız anlamına gelir. Öz Saygıyı en iyi ve en basit kavrama yolu birisini çok sevdiğinizi, onu görmekten ve onunla konuşmaktan çok hoşlandığınızı, en çok istediğiniz şeyin bu kişiyle birlikte vakit geçirmek olduğunu, onu sevgiyle düşündüğünüzü ve onu memnun etmek için elinizden geleni yaptığınızı hayal etmektir. Sevdiğiniz sizin için dünyadaki en önemli insandır ve bunu anlamasını sağlamak için her şeyi yaparsınız. Şimdi kendinizi sevdiğinizin yerine koyun ve kendinize aynı şekilde davranın. İşte bu Öz Saygıdır.

Kendini sevmek ve kendisiyle ilgilenmek bize öğretilenin tam tersidir. Biz başkalarına ve/veya dış etkenlere değer vermek ve kendi değerimizi sahip olduklarımıza ve ne kadar sevildiğimize bakarak değerlendirmek üzere eğitildik. Bu Zayıf Egonun (Weak Ego) tanımıdır. Bu durumda, değerimiz ve saygımız dışa bağımlıdır ve bizim kontrolümüzün dışındadır. Kendi değerimizin bir başkasının bizi sevmesine veya iyi bir iş sahibi olmaya veya yeterli para kazanmaya veya başarıya bağlı olduğunu düşünmekle, kendimizi güvensizlik ve nihai bir başarısızlık konusunda yüksek bir risk altına atmaktayız. Benliğimizin dışında her şey geçicidir. Bizim değildirler ve onları elimizde tutamayız. Bu nedenle, eğer kendimizle ilgili duygularımızı dış etkenlere dayandırırsak, sevildiğimiz ve doğru zamanda, doğru yerde bulunduğumuz için kendimizi değerli hissedersek, koşullar değişince, sevdiklerimizi kaybedince veya işimizi değiştirince ne yapacağız? Bu durumda kendimize verdiğimiz değer, bizi terk eden dış etkenlerle birlikte yok olur. Ve biz, terk edilmişlik, depresyon ve değersizlik duygularıyla baş başa kalırız. Bu

"normal" olmasına rağmen çılgınlıktır. Her şey değişir!! Neden kendimize saygımızı kontrolümüz dışındaki etkenlere teslim edip, riske atalım?

Unutmayın...biz sadece kendi hakkımızdaki duygularımızı ve duygularımıza bağlı davranışlarımızı kontrol edebiliriz. Kendimizi sevmeyi seçer, kendimize sevecen davranırsak, Öz Saygı sahibi olmayı seçersek, kontrolü elimize alabiliriz. O zaman kendi değerimizi kaybetme riskine girmemiz gerekmez.

Öz Saygı konusundaki gerçek sınav, her şey kötü giderken, dünya altüst olup, değer verdiğimiz her şeyi kaybederken, kendimizi sevmek ve sevildiğimizi bilmektir. Öz Saygı sahibi olmak ve kendinize değer vermek, zorluklarla karşılaşınca ve acı içindeyken, acı çeken herhangi birisine davrandığımız gibi, kendimize yumuşak ve sevecen davranmaktır.

Neden doğal olarak Öz Saygıya sahip değilim?

Belki doğal olarak Öz Saygı sahibi olabilirdik ama Öz Saygı sahibi olmayan eğiticiler tarafından (anne-baba, öğretmenler, arkadaşlar) bize tam tersi öğretildi. Bunun nedeni, batı modelinin güç, kontrol ve başarıya önem vermesi ve bizin Zayıf Ego kavramı konusunda çok iyi birer öğrenci olmamızdır. Biz başkalarının hakkımızda ne düşündüğü konusunda endişelenmeyi ve etkilemeye çalıştığımız insanları memnun etmeye çabalamayı öğrendik. Biz çevremizdekiler kadar önemli ve değerli olmadığımızı öğrendik. Bize, başkalarını kendimizi düşünmeden seviyorsak, otomatik olarak ihtiyaçlarını bilmemiz gerektiği, başkalarını sevmenin onların ihtiyaçlarını karşılamak olduğu öğretildi. Bu öğretiye göre, onlar da muhtemelen aynı şeyleri yapacak, böylece bizim ihtiyaçlarımız da, bizi sevenler tarafından karşılanmış olacaktır. Yani bize işlemeyen bir sistem öğretildi.

Ayrıca bize, Öz Saygı ile yukarıda belirtilen model arasında seçim yapma hakkı da verilmez. Bize çocukken kendini sevmenin egoistlik olduğu, kendini beğenmişlik ve narsisizmle sonuçlanacağı ve kimsenin yanımızda olmak istemeyeceği öğretilir. Dinimiz, anne-babamız, okulumuz denetim kurumlarıdır - bizi denetlerler! Tüm kurumların onlara inanacak ve kurallarına uyacak insanlara ihtiyacı vardır. İnsanların iyi olmadığı ve sosyal yaşam için denetime gereksinim duydukları inancının, insanların kendilerini sevdiklerinde ve kendi başlarına kaldıklarında ne yapacakları konusunda korkular yarattığı görülmektedir. Batı modeli bizi Zayıf Ego konusunda eğitirken, inandırıcı olmakta, başkalarıyla ilgilenip, onları kendimizden daha çok seversek, onların duygu ve davranışlarını kontrol edebilirmişiz gibi göstermektedir. Ama bu doğru değildir.

Eğer biz kendimizi sevmezsek veya sevmemeyi seçersek, başkalarının bizi sevebileceğine nasıl inanırız? Eğer tüm sevgi ve ilgimizi başkalarına yöneltirsek, kendimizi nasıl bir bütün olarak hissedip, sevebiliriz?

Kendi hakkımızda kötü duygularımız varsa, olabileceğimizin en iyisini nasıl olabiliriz? Hiç kimse kendisini kötü hissederken, en iyiye erişemez. Son olarak, bu modeli uygulayıp, diğerlerini kendimizden çok seversek ve bizim verdiklerimizi onlar bize vermezse, kendimizi haksızlığa uğramış ve öfkeli hissetmez miyiz?

Kendileri için de başkaları için de, kendini haksızlığa, tacize uğramış ve kullanılmış hisseden insanları sevmek kolay değildir. Başkalarının bizi sevip, ihtiyaçlarımızı karşılamalarını beklemekle, onların omuzlarına kaldıramayacakları bir yük devretmiş oluruz. Bizden başka kimse neyi, ne zaman istediğimizi bilemez! Kendimizden başka kimse bizi istediğimiz şekilde sevemez! Kimse bizim için, bizim kendimiz için yapabileceklerimizi ve yapmamız gerekeni yapamaz!

Öz Saygı bencillik midir?

Açıkça, evet. Ama eğer sadece bencilliğin tanımı kendiyle ilgilenmek veya "ben-cil" olmaksa.

Bencilliğin sözlük tanımı "kişinin kendi refahıyla çok fazla ilgili olması" dır. *Çok fazla* vurgulanmaktadır çünkü genellikle bencilliği *herhangi bir şekilde* kendi iyiliğiyle ilgilenmek olarak yorumlarız. Batı modeli bize bencilliğin berbat bir kavram olduğunu öğretmiştir ve pek çok yönden bencilliği ben-merkezcilikle karıştırdığı görülmektedir. Ben-merkezci "sabit veya hareket etmeyen, her şeyin etrafında döndüğü merkez; sadece kendisiyle ilgili; "egosantrik" olarak tanımlanır.

Ben-cil ile ben-merkezcinin farkı nedir? Ben-cillik Öz Saygı bağlamında kendinizle olan ilişkinizdir. Benlik, her şeyin etrafında döndüğü bir merkez değildir. Bizden başka kimse, *benliğimizin* herhangi bir şeyin merkezi olduğunu düşünmek durumunda değildir. Ben-cillik tek bir insan gösterisidir. Hedef sadece benliğinizin iyiliğini düşünmektir. Herkesin etrafında döndüğü güneş olma sevdasını bırakıp, kendi başına ışıldayan bir yıldız olmakla yetinebiliriz.

Başka hiçbir kavram bu kadar tartışma yaratmamakta ve kabullenilmesi bu kadar zor olmamaktadır. Öyle görünüyor ki hiçbir kavram beynimize bencilliğin kötü olduğu kavramı kadar iyi kazınmamıştır. Buradaki paradoks şudur; bencil olarak tanımladığımız insanlar - kendi meseleleriyle *çok fazla* ilgilendiğini düşündüğümüz insanlar, dünyanın narsistleri - çevremizdeki en güvensiz ve en ben-merkezci insanlardır. Bu insanların Öz Saygıları yoktur, kendi ihtiyaçlarını karşılayamaz ve kendilerini sevemezler. Zamanlarını başkalarını nasıl kontrol edecekleri ve çevrelerinin merkezi olacaklarını planlayarak geçirirler. Enerjileri dışsal koşullara yöneliktir ve terk edildikleri zaman perişan olurlar. Bencil olduğu söylenen bu insanlar Zayıf Egoya örnektirler ve ben-cil Öz Saygı sahibi insanların tam tersidirler.

Kendimizi sevebilmek için kendimizi tanımamız gerekir. Kendi ge-

reksinim ve isteklerimizi karşılayabilmek için önce bunların ne olduğunu bilmemiz gerekir. Bütün bunları kendimize odaklanmadan nasıl yapabiliriz? Ben-cil olun. Değerli benliğinize iyi bakın. Bunu -arzu ettiğiniz ve ihtiyaç duyduğunuz şekilde- sizden başka kimse yapamaz.

Aşırı Öz Saygı ben-merkezciliğe yol açabilir mi?

Hayır. Gereğinden fazla Öz Saygıya sahip olamazsınız. Öz Saygı bir süreçtir, bir hedef değildir, bir meta değildir. Her gün uygulanan bir şeydir. Öz Saygı kendinize davranış tarzınızla birleşen kendinize karşı hissettiğiniz bir duygudur. Güvenli olmak, sevildiğinizi, güçlü ve etkin olduğunuzu hissetmektir. Daha az sevildiğinizi, daha az güçlü ve etkin olduğunuzu hissettiğiniz dönemler olacaktır. Bunlar Zayıf Egoya yenik düştüğünüz ve başkalarının sizi hayatlarının merkezine koymasını ve ihtiyaçlarınızı karşılamasını isteyebileceğiniz dönemlerdir. Ben merkezcilik yeterli Öz Saygı olmadığı zaman ortaya çıkar. Başkalarının sizin gereksinimlerinizi karşılamasını arzu ediyorsanız, bunun en iyi çözümü bu ihtiyaçları sizin karşılamanızdır. İlgiye ihtiyacınız varsa, kendinize ilgi gösterin. İltifatlara ve övgüye ihtiyacınız varsa, kendinizi övün ve pohpohlayın. Kendinize en çok duymak istediğiniz şeyleri söyleyin. Kendinize inanmıyorsanız, bir başkası söyleyince nasıl inanacaksınız?

Övgü olsun, armağan olsun, şefkat olsun tüm gereksinimlerimizi temin edince, doyuma, bütünlüğe ve güvene ulaşınca, başkalarına sevgi sunmak isteriz. Kendimize ve çevremizdekilere bir şeyler yapmak için daha çok enerjimiz olur. Kendimizin ve diğerlerinin kusurlarını daha rahat kabulleniriz. Her şey daha basit görünür ve bir takım şeyler kolaylaşır. Kendimizi bütün hissettiğimiz için, insanlar istediklerimiz yapmaz veya söylemezse üzülmeyiz.

İki bisküvi kavanozu benzetmesi bu paradoksa iyi bir örnek olabilir. Her birimizin içinde iki bisküvi kavanozu vardır. Biri kendimiz için, öteki de çevremizdekiler içindir. Biz başkalarının bisküvi kavanozunu doldurmayı öğrendik. Bu kavanoz için bol miktarda bisküvi pişiririz. Kendi kavanozumuz için bisküvi pişirmek üzere eğitilmedik. Hatta bize bunu düşünmenin bile yanlış olduğu söylendi. Başkaları için bisküvi yapmaya devam edersek, bir şekilde bizim kavanozumuzda bisküvilerle dolacaktır. Tahminen, başkaları da bizim için bisküvi yapacak ve herkes

mutlu olacaktır. Ama gerçek böyle değildir. Bizim bisküvi kavanozumuz genellikle boş kalır ve birileri içine bisküvi koysa da bu hiçbir zaman bizim istediğimiz tür bisküvi olmaz. Bu durumda pişirdiğimiz bisküvileri yiyenleri seyrettikçe, kendimizi yoksun, öfkeli ve küskün hissetmemize hiç şaşırmamak gerekir. Paradoks o kadar basit ki: önce kendi kavanozunuzu tam istediğiniz tür bisküvilerle doldurun, ve arta kalanları diğer insanların kavanozlarına verin. Kendi bisküvi kavanozunuzu hep dolu tutun. Aile bireylerinize önce kendi bisküvi kavanozlarını doldurmayı öğretin. Bu herkesin kazanmasını sağlayacaktır.

Öz Saygı sahibi olmayı nasıl öğrenebilirim?

Yeni bir şey öğrenmenin en iyi yolu iyi bir öğretmen bulmaktır. Öz Saygı öğretmeni bulmak her zaman kolay değildir. Her terapist, din adamı veya danışman size kendinizi sevmeyi öğretemez. Size öğretiyi uygulayan bir rol modeli - kendini sevmeyi ve bu yeteneği öğretmeyi bilen birisi - gereklidir. Öz Saygı öğrenilen bir yetenektir, çok az insanda doğal olarak vardır. Unutmayın, kendinizi sevmemeyi öğrendiniz ve şimdi kendinizi sevmeyi yeniden öğrenmeniz gerekiyor.

Öz Saygı öğrenmeyi, yeni bir beceri edinmek olarak düşünün. Gerçekten kararlıysanız ve yapmak istiyorsanız, yaparsınız. Bir şeyi baştan öğrenmek, onu yanlış öğrendikten sonra düzeltmekten kolaydır. Örneğin, yabancı dil öğrenmeye birkaç yıl devam ettikten sonra belki öğretmeninizin kötü bir aksanı olduğunu ve size birçok şeyin telaffuzunu yanlış öğrettiğini anlarsınız. Lisanı doğru konuşmak için, yeni baştan yanlışların doğrusunu öğrenmeniz gerekir. Bu, başlangıçta her şeyi doğru öğrenmekten çok daha zordur. Zordur, ama kararlıysanız imkansız değildir. Öz Saygı edinmek, kendinizle ilgili nasıl düşüneceğinizi ve kendinize sevgiyle nasıl davranacağınızı yeniden öğrenmektir. Elbette küçük bir çocukken, taze ve aşılanmamışken, kendinizi sevmeyi öğrenmek çok daha kolay ve doğal olurdu. Ne yazık ki, Öz Saygı sahibi öğretmen ve rol modeli çok az olduğu için çoğumuz bunu yaşayamayız. Bu nedenle kendi hatamız olmaksızın, kendileri de yanlış eğitildiği için öğretmenlerimizin de hatası olmaksınız, yanlış modellerden eğitim aldığımızı kabul etmemiz gerekir. Geçmişte bize Öz Saygı öğretilmediği için kızıp, öfkelenmek sadece zaman kaybıdır ve bugün bu beceriyi edinmemizi geciktirmekten başka bir işe yaramaz.

Öz Saygı öğrenmeye kararlı olarak başlayın. Gerçekten istiyorsanız, başarırsınız. İnsanlar yeterince isterlerse her şeyi öğrenebilirler. Her şeyi göze alacak kadar kararlı olun. Daha sonra Öz Saygı sahibi rol modelleri bulun. Bu insanlar size kendilerini ne kadar çok sevdiklerini veya ne ha-

rika olduklarını söylemeyeceklerdir. Bunu yumuşak, sessiz bir güçle ve başkalarını yüreklendiren ve destekleyen davranışlarla ortaya koyacaklardır. Güvenli ve dengeli görünecek ve zaaf ve hatalarını kabul edip, bunlara güleceklerdir. Başkalarına gülmeyecek veya başkalarını yargılamayacak, kendilerine ve çevrelerindekilere tolerans ve hoşgörü göstereceklerdir. Bu insanların yanında kendinizi iyi hissedeceksiniz. Şu anda sizi olduğunuz gibi kabul edecek ve kendinizi iyi hissetmeniz için sizi yüreklendirecek insanların çevrenizde olması kritik bir faktördür.

Rol modellerinizi bulunca - bunlar terapist, öğretmen, akraba veya arkadaş olabilirler - onları dikkatle gözleyin. Reddedilmeyi nasıl karşılıyorlar? Kusursuz olmaya çalışıyorlar mı? Hayatlarındaki adaletsizliklerle nasıl başa çıkıyorlar? Onlara sorun. Seyredin. Dinleyin ve onlardan öğrenin. Ama tüm cevapları onlardan beklemeyin. Ve sizin acınızı üstlenmelerini veya sizi düzeltmelerini beklemeyin. İyi rol modelleri Öz Saygısı size bağlı olmayan, sabırlı ve sevecen eğitmenlerdir. İyi bir rol modeli bağımdaş (ortak bağımlılık geliştiren) değildir.

Son olarak pratik yapmaya, aynı zamanda hata yapmaya, mükemmel olmamaya hazır olun. Öz Saygı insana özgü bir özelliktir ve ömür boyu süren bir çabadır. Çabuk bir çözüm değildir. Kendinizi tanımanızı ve kendinizle ilgilenmenizi sağlayacak bir var olma biçimidir.



Kendine-yardım kitapları niçin bana yardımcı olmuyor?

Öz Değerin nasıl öğrenileceği hakkındaki bir önceki sorunun cevabında kendine-yardım kitabı okumaktan söz edilmedi. Elinizdeki kitap, bir kendine-yardım kitabı sayılabileceği için bu atlama ilginizi çekebilir. Bu kitap da dahil olmak üzere, kendine-yardım kitabı okumak, üç nedenle Öz Saygı geliştirmenizi sağlamaz.

Birinci neden, insanların çoğunun bu kitapları hızlı bir çözüm bulmak için alması ve okumasıdır. Kitabın onlara bir çözüm sunmasını ve bu çözümü okuyarak özümsemeyi umarlar. Kendine yardım kitaplarının çoğu, cevapları bir şekilde kapsarlar, ama Öz Saygının doğası yaşamak ve uygulamaktır. Bu beceri okuyarak edinilemez. Aksiyon ve uygulamayla öğrenilir. Öz Saygı sadece yaşayarak özümsenebilir. Size verilemez veya bir başkasının Öz Saygı geliştirme yöntemleri okunarak geliştirilemez. Bu kendine-yardım kitaplarının değersiz olduğu anlamına gelmez. Değerlidirler, yoksa oturup bu tür bir kitap yazmazdım. Ama, sadece faydalanılacak bir araç olarak değerlidirler. Sadece okumak işe yaramaz. Okuyarak yalnız olmadığınızı, başkalarının da aynı şeyleri yaşadığını, değişmeyi öğrendiğini ve değişimin olası olduğunu öğrenmek, bu işe devam etmenizi sağlar. Kitaplar bir çare olamazlar. İnsanların çoğu bu kitapları bitirdikleri zaman, büyülü bir değişime uğrayacaklarını düşünerek, bunlara para harcar ve bunları okurlar. Kitaplar size nasıl düşünmeniz gerektiğini ve başkalarının nasıl başardığını söyleyebilir ama sizin adınıza düşünemezler. Bunu kimse, seçtiğiniz rol modelleriniz bile sizin adınıza yapamazlar. Bunu kendiniz yapacaksınız.

Kendine-yardım kitaplarının çoğunun başarısız olmasının ikinci nedeni, bir değişim önerisiyle başlamalarıdır. Bu kitaplar, kendinizi nasıl değiştireceğiniz, bazı şeyleri şu andakinden daha farklı ve tahminen daha iyi nasıl yapabileceğiniz, hayatınızda yanlış ya da bozuk olan şeyleri nasıl düzeltebileceğiniz üzerine yazılmıştır. Bu konular kişiyi terapiye yönelten nedenlerle aynıdır. Burada eksik olan nokta kabullenme

kavramından söz edilmemesidir. Değişmek için önce kendinizi olduğunuz gibi kabullenmeniz gereği büyük bir paradokstur. Kendini değiştirmeye odaklanınca, kendini kabullenmek çok zordur. "Kendimi on kilo verince..., terfi edince..., bir başkası beni sevince..., istediklerim olunca..., ... değişince seveceğim" demek daha kolaydır. Değişime odaklanmak, delip geçmeniz gereken bir duvara toslamaya benzer. Kendinizi kabul etmek, duvardan bir adım uzaklaşıp, duvarı yargılamadan gözlemlemek ve belki de duvarda bir kapı görmektir. Kabullenmek duvarda bir çıkış yaratır ve değişimin oluşmasını sağlar. Kabullenmek değişimin temelidir. Kendine-yardım kitaplarının çoğu daha kitaba başlarken, kendinizi kabul etmek için değişmeniz gerektiğini anlatırlar.

Bu, kendine-yardım kitaplarını başarısız kılan üçüncü nedeni ortaya çıkarır. Kitaplar kabul dolu, özendirici bir ortam yaratamazlar. Rol modelleri sizi olduğunuz gibi kabul ederek, kendinizi kabullenmenize yardımcı olurlar. Gözlemleriyle kendinize bakmanızı ve değişime açılan kapıyı bulmanızı sağlarlar. Asıl işi sizin yapmanız gerektiğini ve Öz Saygı öğrenmenin sancılı bir süreç olduğunu belirtmiştik. Rol modelleriniz, kendinizi kabul etmenize yardımcı olurlar, değişim süreci için destek ve yardım dolu bir ortam sunarlar. Okumakta olduğunuz kitap da dahil olmak üzere, kendine-yardım kitapları Öz Saygı öğrenme sürecini tamamlayabilir, bir araç olarak kullanılabilirler ama asla tek araç olamazlar.

Öz Saygı sahibi olursam, mutluluğa ulaşır mıyım?

Ulaşamayabilirsiniz. Öz Saygı mutluluk anlamına gelmez. Öz Saygı kendinizle ilgili bir bilinç, derin ve sürekli bir saygı ve büyük bir sevgi anlamına gelir. Kendinizle ilgili duygu ve davranışlarınız dışındaki herhangi bir şey üzerinde kontrolünüz olacağı anlamına gelmez. Öz Saygı duygularınızı denetleyebilmek demek değildir. Mutluluk bir duygudur, bu nedenle kontrol edilemez. Ama kendinizi sevmek, her zaman olmasa da, çoğunlukla mutluluk ve tatmin duygusu yaratır.

Kendi duygularınızı kontrol edemediğiniz gibi, diğer insanların duygularını da kontrol edemezsiniz. Başkalarının davranışları üzerinde hiçbir denetiminiz yoktur, bu nedenle çevrenize hakim olamazsınız. Mutluluk çoğunlukla başkalarına ve çevreye bağlı olduğu için, mutlu olmak genellikle kontrolümüz dışındadır.

Kendinizi sevmenin dünyayı değil yalnızca sizin dünyanızı değiştireceğini dikkate almak önemlidir. Öz Saygı sahibi olunca, dış etkenler aynı kalacak, ama sizin bunları algılamanız değişecektir. Kişisel haklarınızı, kontrol edemediğiniz şeylere veya kişilere devretmek size daha zor gelecektir. Dünya yine adil olmayacak ve sizin ve sevdiklerinizin başına kötü şeyler gelmeye devam edecektir. Öz Saygı sizi hayatın acılarından korumayacak, bu acılarla başa çıkmanızı sağlayacaktır. Bazen yine mutsuzluk, korku ve kızgınlık hissedeceksiniz. Ama Öz Saygı, ne olursa olsun, kendinize güvenecek gücü bulacağınız ve elinizden gelenin en iyisini yapacağınız anlamına gelir. Kendini sevmek, her koşulda kendiniz için elinizden geleni yapacağınızı bilmektir. Bu bilinç sizi mutlu eder.

Unutmayın, Öz Saygının hedefi mutluluk değil, içsel huzur, denge ve bütünlüktür. Özü acıyla baş etmek olan bu hayatı yaşayıp, daima mutlu olmayı beklemek gerçekçi değildir.



Öz Saygı sahibi olursam, kusursuzluğa ulaşır mıyım?

Hayır, asla kusursuz olamazsınız. Kusursuz insan yoktur. Kusursuzluk kavramı tehlikeli ve yıkıcı bir hayaldir. Öz Saygı geliştirmek, kusurlarınızı görmek ve kabullenmektir. Kendinizle barışık olun ve yapabileceğinizin en iyisini yapmaya çabalayın, ama hedefiniz asla kusursuzluk olmasın.

Kendinizi sevince kendinize karşı daha anlayışlı olursunuz. Hata yapınca, kendinize karşı müşfik olmayı öğrenirsiniz. İnsan olduğunuz için hata yapacağınızı kabul eder ve hata yaptığınız zaman kendinize sevgiyle davranırsınız. Bu, başarısızlık veya yanlış davranma durumunda kendinizi cezalandırmayı bırakıp, kendinizi affetmeniz ve bir daha ki sefere başka bir yöntem denemeniz anlamına gelir. Yanlışları, bir öğretmenin not vermesi gibi değerlendirmeyi öğrenmeniz gerekir, çünkü onlardan ders çıkaracağınız çok şey var. Eğer kusursuz olsaydınız, yeni bir şeyler öğrenmenize gerek kalmazdı ve acaba o zaman hayat ilginç olur muydu? Öz Saygı sevgiyle kusurlarınıza gülmektir. Ayrıca sonuç ne olursa olsun, davranışlarınızın ve seçimlerinizin tüm sorumluluğunu üstlenmektir. Çoğumuz yaptıklarımızı bir nedenle yaparız. Öz Saygı nedenlerimizin bazen hatalı olduğunu kabul etmektir.

Öz Saygıyı öğrendiğiniz zaman, hata yapınca, ki yapacaksınız, kendinize ve diğerlerine çektirdiğiniz acı yüzünden üzüleceksiniz. Yaşayıp da, acı vermemek imkansız. Ölmek ve acı vermemek mümkün değil. Olma Modeli acının varlığını ve yaşamın bir parçası olduğunu kabul eder. Öz Saygı, acı yüzünden suçlamayı, kusursuz olma çabalarını bırakmanız, kusur ve hatalarınızı kabul etmeniz ve gerçekçi beklentiler edinmeniz anlamına gelir.

Ayrıca kim kusursuz olmak ister ki? Bunun ne anlama geldiğini düşünün. O zaman, başkalarıyla nasıl ilişki kurabilirdiniz? Anlayış ve paylaşmayı nereden bilebilirdiniz? Nasıl yargıdan uzak kalabilirdiniz? Kusursuzluğun ne büyük bir yalnızlık getireceğini ve ne kadar gerçek

dışı olabileceğini hayal edin. Kusursuz olabilseydiniz bile, olmak ister miydiniz?

Ne zaman yeterli Öz Saygıya sahip olacağım?

Asla. Öz Saygı bir meta ya da bir hedef değildir. Öz Saygı bir süreçtir. Kendinize asla "Hedefime vardım. Yeterince Öz Saygıya sahibim. Öğrenmeyi ve kendimi geliştirmeyi bırakabilirim." diyemezsiniz. Bu fikirler, hedef odaklı batı modelinden kaynaklanmaktadır ve hayatın gerçeği ile bağlantılı değildir. Hayatınızın hiçbir anında, zamanı durdurup, herşeyi olduğu gibi tutamazsınız. Kahramanın görevini hatırlayın - dünyayı değiştiremeyeceğini bilerek yapabileceğinin en iyisini yapmak. Yaşam bir meydan okumadır ve bununla başa çıkmanın yolu kendini sevmeyi öğrenmektir.

Gerçekten Öz Saygı sahibi olduğunuzu dünyanız paramparça yıkılırken, sevdikleriniz sizi terk ederken ve güvence ilüzyonunuz yok olurken anlayacaksınız. Bu dönemde, üzüntü, kızgınlık ve korku hissedeceksiniz ama yine de kendinizi sevecek ve kendinize sevgiyle yaklaşacaksınız.

Öz Saygıyı stoklayıp, ihtiyacınız olunca kullanamazsınız. Öz Saygı uygulaması spor yapmaya benzer. Bir yıl her gün egzersiz yapar sonra bir ay bırakırsanız, baştan başlamanız gerekir. Sporu bırakınca vücudunuz formunu korumaz, eski haline döner. Öz Saygı uygulaması süreklilik gerektirir. Uygulamayı bırakıp, aynı sonuçları bekleyemezsiniz. Kendinizi sevmeyi öğrenip, sonra bırakıp, ihtiyacınız olduğu zaman sevildiğinizi hissetmeyi bekleyemezsiniz. Ama pratik yaptıkça uygulama kolaylaşır. Bir süre sonra, kendinize iyi davranmak, ihtiyaçlarınızı saptamak ve bunları karşılamak bir alışkanlık, doğanızın bir parçası haline gelir. Bir egzersiz programında olduğu gibi, yeni bir şeye başlamak en zorudur. Öz Saygıyı her gün uygularsanız, bir süre sonra eski halinize dönmeyi hayal bile edemezsiniz. Bir kere kendinizi gerçekten severseniz, bir daha bu duyguyu kaybetmek istemezsiniz. Hiçbir zaman yeterli Öz Saygı diye bir şey yoktur ve bu konuda ölçüsel düşünemezsiniz.

Peki, iyi olduğumu nasıl anlayacağım?

Şu anda kısmen iyisiniz. Üzerinde durulması gereken nokta, şimdi olduğunuz halinizle niye kendinizi sevmeyi seçmediğinizdir. Öz Saygı uygulamayı seçer seçmez, yapmaktan ziyade olmak eğiliminde olacaksınız. Unutmayın, Olma Modeli yargılamaz ve kıyaslamaz. Şu anda neyseniz, o'sunuz. Kendinizi daha iyi hissetmek istiyorsanız, kendinize sevgiyle davranmaya başlarsınız. Kendinize sürekli "Kendi hakkımda şu anda ne hissediyorum?" sorusunu sorarsınız ve cevap ne olursa olsun, kendinize iyi davranırsınız. Unutmayın, kendinizden nefret ediyorsanız, bir seçim yapmış oluyorsunuz. Kendinizi davranışlarınızdan ayırmanız gerekir. Davranışlarınızdan nefret etmek, kendinizden nefret etmekten kolaydır ve daha az acı verir. Davranışlarınızdan nefret ediyorsanız, bir daha ki sefere farklı davranmayı deneyin. Hatalarınızı düzeltin ve kendinizi bağışlayın. Üzerinde durmayın.

Bir süre sonra, olumlu, destekleyici davranışlar seçmenin kolaylaştığını göreceksiniz. Kendinizi rahat hissetmenizi sağlayacak şekilde davranmak isteyeceksiniz ve sizi rahatsız eden şeyler yapmak zorlaşacak. Hoşlandığınız ve kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan davranışlar doğallaşacak. Kendinizi daha kontrollü, daha gururlu ve daha iyi hissedeceksiniz. Bu süreç harika, güç veren bir döngü oluşturur. Kendinizi seversiniz, sevgiyle davranırsınız, kendinizi sevmenin kolaylaştığını görürsünüz.

Kendimi olduğum gibi nasıl kabullenirim?

Bu soru elinizdeki kitabın en önemli sorusu olabilir. Ve cevabı, tüm duyguları ve unsurları onaylamasak veya beğenmesek de, kendimizle ilgili gerçeği kabul etmeyi öğrenmekte yatıyor. Bu, bütün karakteristiklerimizi uygun bulmasak ve onaylamasak bile bütünlüğümüzü kabul edip, onaylamak anlamına gelir. Bu, kendimizi kabul etmeden (uygun bulup, onaylamadan) kusursuzluğa ulaşmamız gerektiğini ima eden eğitimimize ters düşer. Tüm unsurlarımızı, rollerimizi ve davranışlarımızı uygun bulma ve onaylama ihtiyacı olmaksızın, kendimizle ilgili gerçeği, bütünlüğümüzü, kabul ederek başlayabiliriz. Kabul etmek, anlamak anlamına gelmez. Hayatın - savaş, açlık, acı ve ölüm - tüm karmaşıklığını asla anlayamayacağımız gibi kendi karmaşıklığımızın tüm nedenlerini de asla anlayamayacağız. Kabullenmek değişim demek değildir. Hayatı kabul etmek hayatı değiştirmez. Kendimizi kabullenmek bizi değiştirmeyecektir.

O zaman, kabullenmek nedir? Kabul, bir şeyi almak, isteyerek almak, onaylamak anlamına gelir. Farklı olmayı dilerken, kendimizi onaylamak zor gelebilir, ama kendi gerçeğimizi ve bütünlüğümüzü kabul etmeye başlamak, Öz Saygı geliştirmek için kritik bir unsurdur. Benliği kabullenmek, kendimizi şu anda olduğumuz gibi görmek ve var olmamıza olanak tanımaktır. Temel Reis'in bilgece söylediği gibi: "Neysem oyum, işte ben buyum.". Ve şu an için bu yeterlidir.

Kendini kabul etmek, kendine gerçekten bakmak ve içsel ve dışsal olarak kim olduğunu yargılamadan görmektir. Kendinizi derinlemesine hissetmekle kendinizi objektif bir şekilde gözlemlemek aynı süreçtir. Yargıyı bir kenara bırakıp, ne olduğunuzu görürsünüz. Bu kendi gerçeğinize güzel ve detaylı bir bakıştır. Bu süreç kolay değildir, ama gereklidir. Bunun bir yöntemi, çırılçıplak aynanın karşısına geçip, kendinize bakmaktır. Hoşlanmadığınız bir şey görünce başınızı çevirmeyin. Gördüğünüze karşı tarafsız olana kadar bakmaya devam edin. Şimdi ger-

çekten görüyorsunuz. Bakışlarınız deri, yağ ve yüzeyin altına nüfuz edene kadar bakmaya devam edin. Dış unsurların içindekileri görene kadar bakmaya devam edin. Korkmayın. Kendi gerçeğinizi gözlemliyorsunuz. Hepsini gördüğünüz zaman, kabul edin. Sivilceleriyle, lekeleriyle, yağlarıyla, her şeyiyle bu sizsiniz. Korumak isteyeceğiniz, dış veya iç bazı güzel özellikler göreceksiniz. Kurtulmak isteyeceğiniz bazı özellikler göreceksiniz. Bir insan göreceksiniz. Harekete geçmeyin ve reaksiyon göstermeyin. Sadece gözlemleyin. Gözleminizi bitirince kendinize, gördüğünüz her şeyin tamam olduğunu söyleyin. İyi veya kötü değil, doğru veya yanlış değil ama sadece tamam. Bu kabullenmektir.

Kendinizi kabullenmeyi öğrenmenin bir başka yolu da, bir kağıt parçası alıp ortasına dikey bir çizgi çizmektir. Bir taraftaki kolona "Kendimle ilgili sevdiklerim" başlığını yazın. Öbür tarafa "Kendimle ilgili sevmediklerim " yazın. Her iki kolonu da doldurun. Zaman içinde olaylar geliştikçe, kolonları doldurmaya devam edin. Korkmayın. İnsanların çoğu için "sevmediklerim" kolonunu doldurmak "sevdiklerim" kolonunu doldurmaktan kolaydır. Bunun nedeni yanlış eğitimimizdir. Kendi resminiz bütünleşene kadar bu işe devam edin. Yardıma ihtiyacınız olursa, ailenizden ve arkadaşlarınızdan, özellikle rol modellerinizden yardım isteyin. Bu işi bitirince, bir madeni para düşünün. Madeni paranın iki yüzü vardır. İki yüzden biri diğerinden daha doğru veya daha yanlış veya daha iyi değildir. Şimdi listenizi madeni paranın iki yüzü olarak düşünün. Bir yüzün diğeriyle bağlantısını çıkarmaya çalışın. Örneğin, düzenli bir insan olduğunuz gerçeğini seviyorsanız, ve bazı konularda zorlayıcı olduğunuz gerçeğini sevmiyorsanız, ikisinin arasındaki bağlantıyı bulmaya çalışın. Bazen zorlayıcı olmadan, her zaman düzenli olamazsınız. Sabırlı olduğunuz gerçeğini seviyorsanız ve bazen yavaş ve bilgiç olduğunuz gerçeğini sevmiyorsanız, ikisi arasında bir bağlantı arayın. Parasal ve duygusal açıdan cömert bir insan olduğunuz gerçeğini sevebilir ama bazen başkalarının sizi kullandığını hissettiğiniz gerçeğini sevmeyebilirsiniz. İki yüzün arasındaki bağlantıyı görebiliyor musunuz - aydınlık ve karanlık yüz - sevdiğimiz, diğerlerine gösterdiğimiz yüz ve sevmediğimiz, saklı tutmaya çalıştığımız yüz?

Neredeyse sevmediğimiz her şeyin sevdiğimiz bir karşıtı vardır. Olumsuz bir şeyin olumlu yüzünü bulmak için yardıma ihtiyacınız olursa, yardım isteyin. Kusursuz olamayacağınızı hatırlayın ve yargılamayı askıya alın. Kusursuz olamayacağınız gibi, bir hiç olmanız da mümkün değildir. Kendinizle ilgili sevmediğiniz her şeyin olumlu bir karşıtı vardır. Yalnızca olumsuzlara bakmayı bırakın ve olumluları da kabullenin. İkisinin arasında bir denge oluşturmaya çalışın.

Kabullenmek bir başlangıçtır. Değişime yol açar. Kendinizi kabul etmeniz için değişmeniz gerekmez. Rol modeliniz sizdeki olumlu yönleri görecektir. Rol modeliniz, sizdeki iyiliği görerek, sizin de kendinizdeki iyiliği görmenizi sağlayacaktır. Korkmayın; iyilik orada.

Kendimi onaylamıyor veya anlamıyorsam, kendimi nasıl kabullenebilirim?

Kendini kabullenmek hem davranışsal hem de düşünsel bir süreçtir. Bir önceki soruda belirtildiği gibi, bu sürece başlamak için bazı davranış teknikleri vardır. Aşağıdakileri uygulayınca kendini kabullenme sürecini kavramaya başlarsınız:

1. İnkarı bırakın. Kendinizi kabul edemeyeceğinizi düşünmeyi bırakın. Yapabilirsiniz. Gerçekten isterseniz yaparsınız.
2. Yargılamayı bırakın. Dünyadaki her şey tezatlardan oluşmaz. Her şey iyi veya kötü, doğru veya yanlış, olumlu veya olumsuz değildir.
3. Savunmalarınızı keşfedin. Bunlar sizin atılımınızı engelliyorlar. Eskiden işe yaramış olabilirler, ama artık sizi engelliyorlar.
4. Yanılsamaları öldürün. Gerçek, hayal üzerine kurulamaz. Gerçek vardır ve sizin de bir gerçeğiniz var. Çevrenizdeki herkes sizin gerçeğinizi biliyor. Şimdi kendinizi tanıma sırası size geldi.
5. Bilinçli ve yansıtıcı gözlemlerde bulunun. Kendinizi başkalarının sizi gördüğü gibi görün. Başkaları için siz yapmak istediklerinizden değil, yaptıklarınızdan oluşursunuz. Davranışlarınız dikkate alınır ve siz bunları kontrol edebilirsiniz. Duygularınız, hayalleriniz, ümitleriniz ve istekleriniz sizin gerçeğiniz değiller. Onlar sizin bir parçanızı oluşturuyorlar.

Kabul ettiğimiz ama aynı fikirde olmadığımız ve anlamadığımız bir sürü şey var. Savaş, hayatın adaletsizliği ve ölüm her zaman karşılaştığımız şeyler. Bunlardan hoşlanmasak ve bunları tam olarak anlamasak da varlıklarını kabul ederiz. Bütün bunların bir parçasıyız ve var olmak bile tümüyle kavrayamadığımız bir şeyler yaşadığımızın kanıtı. Yaşamınızı sevmeyebilirsiniz, bir başkası olmayı veya başka bir yerde olmayı isteyebilirsiniz. Duygularınız durumun gerçekliğini etkileyemezler. Ama davranışlarınız sizi değiştirebilirler. Kendinizi kabullenmek bir davranış biçimi olur. Siz bunu yapabilirsiniz.

Kabullenmek, vazgeçmek veya teslimiyet değildir. Kendini kabul etmek, reddetmekten çok daha az emek ve enerji gerektirir. Uzun vadede, çok daha kolay bir süreçtir ve kabullenmenin, Öz Saygı geliştirmek ve yapabileceğinizin en iyisini yapmak için gerekli enerjiyi sağladığını göreceksiniz. Sadece başlangıçta zor ve garip gelir. Unutmayın bir beceriyi yeni baştan öğreniyorsunuz. Bu zaman alır ve "yanlış" olduğu duygusunu yaratır. Devam edin. Vazgeçmeyin, kabullenmek gerçekten işe yarar. Kabulden sonra her şey kolaylaşır. Kendinizi kabullenemezseniz, kendinizi tanıyamazsınız. Ve kendinizi tanıyamazsanız, kendinizi sevdiğinize asla inanmaz ve güvenemezsiniz. Ve gerçekten sevilebilir olduğunuza inanamazsınız. İyisiniz ve sevgiyi hakkediyorsunuz. Buna inanır, kendinizi severseniz, Öz Saygı sizindir.



Kendimi sevmeye ve kendi ihtiyaçlarımı karşılamaya nasıl başlarım?

Kendinize, bir başkasına "aşık olduğunuz" tarzda aşık olursunuz. Önce kendinizi fark eder ve yaptığınız ufak tefek şeylere - söylediklerinize ve söyleyiş tarzınıza, hareketlerinize, gülüşünüze, sevdiklerinize, sevmediklerinize, vs... - dikkat edersiniz. Kendinizi, ilgi duyduğunuz birisini kabul ettiğiniz tarzda kabul edersiniz. Hatalarınızı affeder ve başarılarınız için kendinizi takdir edersiniz. Kendinize iyi davranır, bazı şeyler kötü giderken, kendinizi desteklersiniz. Başarıları dikkate alır ve övgü yağdırırsınız. Sevdiğinize yaptığınız komplimanları ve söylediğiniz sözleri kendinize söylersiniz. İhtiyacınız olunca, kendinize zaman ayırır, kırılınca şefkatli davranırsınız. Kendinize aynada güler ve "seni seviyorum" dersiniz. Önceleri aptalca veya uygunsuz gelebilir, ama yine de yapın. Bir başkasına ilk kez aşkınızı ilan ettiğinizi hatırlıyor musunuz? Ne kadar huzursuzdunuz ve reddedilmek ve bağlanmaktan ne kadar çok korkuyordunuz? İlk kez aynaya bakıp, kendinize "Seni seviyorum" derken, genellikle aynı duygular yaşanır. Basittir, ama kolay değildir. Deneyin ve ne olursa kabullenin. Bir ilişkide olduğu gibi inanmak biraz zaman alır. Ama sıkça söylerseniz, sonunda inanırsınız.

Bir başkasına sadece söylemek yeterli olmadığı gibi, kendinize de sadece söylemek yeterli değildir. Kendinize sevgiyle davranmalı ve bunu tutarlı bir şekilde ve sık yapmalısınız. Başkasına onu sevdiğinizi söyler, sonra da ihmal edip, azarlayıp, kötü davranırsanız, gerçekten sevdiğinize inanmayacağı gibi (sağlıklı hiç kimse bu şartlar altında sevildiğine inanmaz), davranışlarınız sözlerinizi desteklemezse, siz de kendinizi sevdiğinize inanmazsınız. Bu sözleri duyma gereksiniminiz olduğu için kendinize "Seni seviyorum" demeniz önemlidir, ama kendinize genelde sevgiyle davranmanız da aynı derecede önemlidir (Her zaman değil genellikle, çünkü kusursuz değiliz ve bazen unuturuz). Bu arada, "Senden hoşlanıyorum", demek "Seni seviyorum" demek değildir. Sizden hoşlanan birini sevdiyseniz, o zaman aradaki nitelik farkını anlarsınız. Öz

Saygı kendinizden her zaman hoşlanmasanız bile kendinizi sevmektir.

Aynaya bakıp, "Seni seviyorum" demek ve kendine sevgiyle davranmak görevi çoğu insanı hayal kırıklığına uğratıyor çünkü sevildiklerini veya sevgi dolu olduklarını hissetmiyorlar. Bu sizin başınıza da gelirse, normal olduğunu bilin. Denemeye devam edin. Sevgi duygusu sevecen davranışları takiben oluşacaktır. Bir gün aynaya bakıp, sevildiğinizi hissedeceksiniz. Unutmayın, sevmek bir fiildir ve bir fiil bir eylemi tanımlar. Kendini sevmek bir eylemdir ve yeterince sevince, sevildiğinizi hissedeceksiniz. Duygu değil, davranışlar sizin kontrolünüzdedir.

Kendinizle, bir başkasıyla ilgilendiğiniz gibi ilgilenebilirsiniz. Önce kendinize ne istediğinizi sorun. Bilmiyorsanız, kendinize gereksinimlerinizi sorun. Cevap gerçekçi ve olanak dahilindeyse bunu kendinize verin. Eğer cevap ne gerçekçi ne de olası ise, onun yerine geçecek bir başka şey bulun ve bunu kendinize verin. Hatırlayın, çocukken olanaksız bir şey istediğiniz zaman, onun yerine verilen bir başka şey sizi nasıl hemen tatmin ediyordu? Sadece hiçbir şey verilmeyince, kendinizi kandırılmış ve sevgisiz hissediyordunuz. Cömert olun ve kendinize sevgi verin. Kendinizi seviyormuş gibi davranın, yakında seversiniz.

İlüzyonun (yanılsamanın) ne sakıncası var?

Kabullenmeyi öğrenmek için ilüzyonlarımızı yok etmemiz zorunludur. Neden? Hayaller, beklentiler, mitler ve arzular keşfedilmemiş yaşamın gerekli müjdecisidirler. Genellikle hayatın gerçeklerinin verdiği acıdan korunmak için kullanılırlar. Bu anı yaşamamıza engel teşkil ederler. Zararsız görünürler ama hayatı - güzel ve acı - duyguları yaşamamızı engellerler. Bunları bir tampon gibi, savunma aracı olarak ve o anı değiştirmek için kullanırız. Bu şekilde kullanılınca bedelleri yüksektir. Acıyı uzaklaştırabilirler, ama bunu yaparken yaşama karşı bizde narkoz etkisi yaratırlar. Kendimizi acıya karşı korumak için hayal kurarken, onları bir uyuşturucu olarak kullanırız. O an için tam olarak uyanık, tetikte, sorumlu ve bilinçli değilizdir. Artık kontrol tümüyle elimizde değildir. Tanım olarak, ilüzyonlar fantezilerdir. Hayatımızın gerçeğini temsil etmezler. Genellikle erişilemez hedefleri sembolize ederler. Değerli zamanımızı harcar, gerçek hayatı yaşamamızı engellerler. Eğer yaşamımızı istediğimiz ama sahip olamadıklarımızın hayaliyle geçirirsek, sahip olduklarımızın keyfini çıkarmak için daha az zaman kalır. Batı modeli bize içinde bulunduğumuz anın zevkini yaşamayı öğretmez. Bunun yerine bize nereden geldiğimiz (geçmiş) ve nereye gideceğimiz (gelecek) konusunda odaklanmayı öğretir. Şu anda ve burada ilüzyona yer yoktur.

Nasıl ki kendimizi tanımak için kabullenmemiz gerekiyorsa, kendimizi keşfetmemiz de gerekir. Ve bu keşif gerçek olmalıdır. Keşfedilmemiş yaşam yaşamak değildir, rüya görmektir. Yaşamı ve yaşam içinde kendimizi tanımak için keşfetmeye gönüllü olmamız gerekir. Hayal kolaydır. Beklentiler katildir. Hiçbirinin içinde bulunduğumuz ana faydası yoktur ve her ikisi de hayatın gerçekleriyle yüzleşmek zorunda kaldığımız zaman sorun yaratırlar. Eğer X olursa, her şeyin daha iyi olacağı gibi bir yanılgımız varsa devam etmek ve hayatımızı değiştirmek konusunda isteksizleşiriz. Bunun yerine, pasif bir şekilde oturup X'in olmasını bekleriz veya tüm enerjimizi X'in olmasını sağlamak için kullanırız ve eğer

X gerçekleşirse, genellikle eskisinden daha iyi bir durumda olmadığımızı görürüz. Aslında, kendimizi çok daha kötü hissedip, ümitsizlik ve moral bozukluğu yaşayabiliriz. Hayaller pasif davranışlar veya kontrolümüz dışındaki birtakım şeyleri kontrol etmek gibi gerçekçi olmayan bir arzu üretirler. Hayaller çözümü dışta aramak ve gerçeklerden kaçmak aracıdırlar. Bu anı - gerçek dışı "Eğer olursa" diyarında - geleceği yaşayarak harcıyoruz anlamına gelirler. Beklentiler de, gelecekte yaşadığımızı göstermek bağlamında aynıdırlar. Beklenti kontrolümüz dışındaki iyi veya kötü bir şeyi hayal etmektir. Hayal ederek harcadığımız zaman kayıptır. Gelecek için, gelecek bugün olunca onu yaşamaktan başka, bir şey yapamayız. Eğer hayal kurup, geleceği beklemiyorsak, bugün çok şey yapabiliriz.

Eğer ciddiye almazsak hayaller eğlencelidir. Rüyalar, ümitler ve planlar bugünün gerçekleri üzerine kurulursa, çok yapıcıdırlar. Gelecek hayalleri gerçekçi ve erişilebilirse üretken olurlar. Altı ay içinde yeni bir şehre taşınıyorsanız, hayatınızın nasıl olacağını hayal edip, taşınmak için planlar yaparsınız. Tehlike, hayaller gerçeği aştığı zaman, taşındığınız ve yalnızca taşındığınız için her şeyin değişeceğini hayal etmeye başladığınız zaman ortaya çıkar. Bu noktada sadece hayal kırıklığıyla sonuçlanabilecek bir beklenti dizisi yaratmış olursunuz. Unutmayın nereye giderseniz gidin kendinizi de oraya götürürsünüz. Eğer kendinizden ve hayattan kaçmak için hayalleri, beklentileri, rüyaları ve arzuları kullanırsanız, kısa zamanda bunun bir çözüm olmadığını görürsünüz. Şu anda ve burada kendinizle yüzleşmek ve hayalleri bırakmak çok daha kolaydır. Gerçek yeterli olabilir. Hayat yaşamaya değerdir ve hayat bu anı yaşamaktır. Gelecekle ilgili hedefler, hayaller ve bunlar için mücadele etmek, bugüne anlam katabilir, ama eğer sadece Öz Saygı gelecekteki başarı üzerine kurulmuyorsa.

Zaman zaman bugünün çok acı dolu olduğu ve gelecekte acının azalacağı umudunun tek çıkış noktası olarak hissedildiği dönemler yaşanır. Acının geçeceğini bilmek bir hayal değildir. Değişimi ve değişimin daha iyi durumlar getireceğini beklemek ümittir. Acı dolu bugünde ne yaptığımız ve nasıl idare ettiğimiz aktif bir davranıştır. Acıyı yaşamak, red-

detmekten çok farklıdır. Acının var olmasına izin vermek, acı çektiğini kabul etmek, zaman içinde bu acının azalacağını ve bu acıyı yaşamaktan dolayı daha güçlü olacağını bilmek, acıyı reddetmek için hayaller kurmaktan çok farklı bir süreçtir. Keşfedilen hayat, acının hayatın bir parçası olduğu gerçeğini tanır. Hayaller, beklentiler, rüyalar ve arzular bu keşif sürecini durdururlar. Bu nedenle de tehlikelidirler.

Savunmayı bırakmam niçin gerekli?

Bütün insanlarda savunma mekanizması bulunur. Bu, başa çıkamadığımız durumlarda kendimizi korumaya hizmet eder. Vücut bir travma durumunda kendisini aşırı acıdan korumak için nasıl şoka girerse, duygusal acı dayanılmaz olunca savunma mekanizması da öyle devreye girer. Şok fiziksel olarak bedeni ancak kısa bir süre koruyabilir, daha sonra kendi başına bir tehlikeye dönüşür ve ölümcülleşir. Savunmanın aşırı kullanımı da duygusal açıdan böyle bir tehlike oluşturur. Savunma mekanizması bir bağımlılık aracına dönüşür ve tüm bağımlılıklar gibi hayatın gerçeklerini yaşamamızı engeller.

Savunmalarımız nelerdir? Reddetme, bastırma, dışsallaştırma, akılcılık ve entelektüelliğe dökme en çok bilinen savunma yöntemleridir. Bunlar, uğraşmak istemediğimiz davranışları açıklamamıza yardımcı olurlar. Olayları oldukları gibi görmek ve kabul etmek istemediğimiz zaman, kendimiz ve başkaları için sahte bir görünüm üretmemizi sağlarlar. Hayatı kamufle etme, davranış, düşünce ve duygularımızın sevimsizliğine bir özür yaratma eğilimleri vardır. Bunları kendimizin ve sevdiklerimizin kusurları ile yüzleşmek istemediğimiz zaman kullanırız. Bunları hayatın acısından, ölümden ve hoşlanmadığımız karanlık yüzümüzden kaçmak için kullanırız. Kusursuz olmadığımızı, hayatın adil olmadığını itiraf etmemiz gerekince, kendimizi zayıf ve çaresiz hissedince savunmaya geçeriz. Ve bunları ne kadar sık kullanırsak, o kadar sık ihtiyaç duyarız. Çoğu uyuşturucuda olduğu gibi, kısa zamanda kontrolü ele alırlar ve onlarsız yapamayacağımızı anlarız. Bilinçsiz alışkanlıklar haline gelirler.

Bunun çaresi nedir? Genellikle bilincinde olmadığımız bir takım savunmaları kullanmaktan nasıl kaçınabiliriz? Önce kendi sorumluluğunuzu üstlenin: Bir insan olduğunuzu ve kusursuz olamayacağınızı kabullenin. Hatalarınız, karanlık bir yönünüz ve benliğinizin bir gölgesi vardır. Bazen kötü, aptalca ve acı veren şeyler yaparsınız. Hepimiz yaparız. Hayatın ironilerinden birisi karanlık yönümüzü en iyi bilen ve

maskemizin içini en iyi gören kişilerin en yakınlarımız olmasıdır. Bir başka ironi ise karanlık yüzümüzü kabul edince, üzerimizdeki etkisinin kaybolacağıdır. Kendinden sorumlu olmak, hatalarının bilincinde olduğunu kabul etmektir.

Savunma gerçeklerin yarattığı acıdan kaçış olduğu için bunlara duyulan ihtiyacı yok etmenin ikinci yolu acıyı kabul etmektir. Gördüğünüz ve kabul ettiğiniz bir şeyi reddedemezsiniz, bastıramazsınız veya akılcılığa dökemezsiniz. Kabul, acıyı yaşamak için gerekli gücü üretir. Acı çektiğini kabul edip acıyı yaşamak, duygularınızı reddedip entelektüelliğe dökmekten çok daha az enerji gerektirir. Acı çekmek zaaf değildir, insan olmanın bir parçasıdır.

Bir kere sorumluluklarınızı üstlenir ve acı çektiğinizi kabullenirseniz, savunma ihtiyacından kurtulursunuz. Savunma mekanizması bilinçli olarak fark edilmediği sürece iyi işler. Kendiniz ve davranışlarınız için sorumluluk üstlenmek artık kendinizi savunmanızın gerekmediği anlamına gelir. Zaaflarınızı itiraf etmek ve insan olduğunuzu kabullenmek, savunmayı bırakmanızı sağlar. Artık onların korumasına ihtiyacınız yok. Acınızla başa çıkacak kadar güçlüsünüz. Kendinizi savunurken, ne yaptığınızı fark etmek Öz Saygı sahibi olmanın bir özelliğidir. Öz Saygı kendimizi tanımamızı engelleyen şeyleri, örneğin savunma mekanızmalarını sürdürmemek, bırakmaktır.

Bırakmayı nasıl öğrenirim?

Daha önceki sorular bırakmanın önemini vurguladı. Güvensizliği, suçluluğu, endişeyi, kusursuzluğu, adaleti, ilüzyonu ve savunma mekanizmalarını bırakmamız gerektiğinden bahsettik. Bırakılması gereken çok şey var ve eğer biz bunları bırakabilirsek, geriye ne kalacak?

Tüm bu özelliklerin dış kaynaklardan edindiğimiz değer duygusuyla, Zayıf Ego ile bağlantılı olduğunu belirtmek gerekir. Yukarda sayılanlar bizi kendimizden korumaya, insanca davranışlarımızı dışsallaştırmaya ve onlara özür bulmak için nedenler yaratmaya yararlar. Bize böyle olma nedenimizi haklı çıkarmak, sorumluluk almamak ve değişmemek için yardımcı olurlar.

Olamayacağımız bir şeyi - kusursuz - olma arzusunu bırakınca, bize kalanın insanlığımız, iyiliğimiz, kendimize olan inanç ve güvenimiz olduğunu keşfedeceğiz. Şefkatli, objektif ve sorumlu bir benlikle baş başa kalacağız. Ayrıca hatalar yaptığımız, acı duyduğumuz ve sık sık bu acının nedenini bilmediğimiz gerçeğiyle karşılaşacağız. Bunun neresi yanlış?

Bir şeyi bırakmanın en iyi yolu bunu sevgiyle yapmaktır. Bırakmaya çalıştığınız her neyse ondan nefret etmeyin veya onunla savaşmayın. Hepsini onurlandırın ve tüm bunların, geçmişinizin, suçluluk duygunuzun, savunmalarınızın ve hayallerinizin sizi bugün bulunduğunuz yere getirdiğini unutmayın. Tüm bunlar sizi siz yaptılar ve işe yaradılar, çünkü hayattasınız. Tüm bunları hatalı olsalar da birer araç olarak düşünün, çünkü sizi buraya getirdiler. Şimdi istediklerinize erişmek için yeni ve daha iyi araçlara ihtiyacınız var. Bırakmadan önce eski araçlarınıza saygı gösterin.

Artık bize yetmeyen bir şeyi bırakmak, nefret ettiğimiz ve kızdığımız bir şeyi bırakmaktan daha kolaydır. Nefret ettiğimiz bir şeyden kurtulmaya çalışırsak onun yapışkanlaştığını ve bize yapışıp kaldığını görürüz. Sevgiyle bırakırsak, bizden kayarak uzaklaşır. Buna örnek olarak

geçerliliğini yitirmiş bir ilişkiyi düşünebilirsiniz. İlişkideki güzelliklere ve size öğrettiklerine odaklanırsanız, ayrılmak kolaylaşır ve bu konuda kendinizi iyi hissedersiniz. Ama eğer sadece nefret ve olumsuzluk üzerinde durursanız, ilişki üzerinizdeki etkisini sürdürür, kurtulamazsınız ve kendinizi kötü hissedersiniz.

Bırakmak istediğiniz şeylere saygı gösterin. Hepsine birer birer bakın ve size verdiklerini düşünün. Sizi bugünlere getirdikleri için onları takdir edin. Kendinize artık yeterince güçlü olduğunuz ve kendi sorumluluğunuzu aldığınız için bir zamanlar gereksindiğiniz bu araçların artık gereksiz olduğunu söyleyin. Gelişmek demek bırakmak ve devam etmek demektir. Koltuk değneğine ihtiyacınız olduğunda, elinizin altında bir tane bulunması iyidir. Ama gereksiniminiz kalmadığında onu kibarca yerine bırakırsınız. İhtiyacınız yoksa koltuk değneği sizi engeller. Öz Saygı geliştirdikçe bütün koltuk değneklerini yerlerine bırakacaksınız. Bırakmak bir süreçtir. Zaman alır. Ama sevgiyle yaklaşınca bu süreç kolaylaşır.

Geçmişin etkisinden nasıl kurtulurum?

Geçmişimizi bırakmak olanaksız görünebilir. Parçamız haline gelmiş bir şeyi nasıl bırakırız? Ve neden geçmişi bırakalım? Geçmiş yaşamımız yüzünden bugünlere gelmedik mi? Bu sorunun cevabı geçmişi bırakmamız gerektiğinin nedenini açıklamaktadır. Evet geçmişte yaşadıklarımız sonucu bugünlere geldik. Ama biz bundan daha fazlasıyız - biz bugün burada neysek, ancak o olabiliriz. Bugünü onaylamak veya bugüne özür bulmak için geçmişe sarılmak, gelecek hayaliyle yaşamak kadar tehlikelidir. Hiçbiri bizim gerçeğimiz değildir. İkisi de kontrolümüzün dışındadır.

Geçmişi bırakmak, geçmişi unutmak demek değildir. Anılarımız bizim bir parçamızdırlar, ama bugün kim olduğumuz gerçeğinin bir parçası değildirler. Bugünü seçebiliriz ama geçmişi seçemeyiz. Bir başka deyişle, kontrol edemediğimiz şeylerden sorumlu olamayız. Ve geçmişi kontrol edemeyiz. Geri dönüp, tekrar yaşayamayız. Bu nedenle geçmişi bırakıp, hayata devam etmek gerekir.

Geçmişi beraberimizde sürüklemek en büyük tuzaktır. Geçmişi iyi ve kötü şeylerle dolu bir çöp torbası olarak düşünebiliriz. Bu torbayı taşımak hem yük olur, hem de hareketlerimizi zorlaştırır. Ağır bir yük taşırken tüm kapasitemizle verimli olamayız. Torbayı açın, içindekilere bakın. İyi olanları ve değer verdiklerinizi, kötülerden ve nefret ettiklerinizden ayırın. Objektif olarak bakarsanız, "kötü" olarak algıladıklarınızın olumlu, "iyi" olarak algıladıklarınızın olumsuz sonuçlar verebildiğini görürsünüz. Geçmişinize saygı gösterin. Tüm bunlar sizi bugünlere getirdi. Gereksiniminiz olanı alın, kalanı bırakın gitsin. Artık bunların hepsini taşımanıza gerek yok. Geçmişi çocukken giydiğiniz bir ceket olarak düşünün. Bir zamanlar size uygundu ve sizi sıcak tutardı. Size hizmet etti. Artık size küçük geliyor ve sizi ısıtamaz. Bu ceketi niye hâlâ taşıyorsunuz?

Yukarıda geçmişe dönüp, geçmişi değiştiremeyeceğiniz gerçeği be-

lirtildi. Ama şimdi, şu anda geçmişin üzerinizdeki etkisini değiştirebilirsiniz. Bunu yapmak için geçmişi olduğundan farklı kılmak çabasını bırakın. Geçmişte taciz edildiyseniz, reddedildiyseniz ve sevilmediyseniz, şu anda taciz edilmeyi, reddedilmeyi ve sevilmemeyi durdurabilirsiniz. Geçmişinize saplanıp kalırsanız, geçmişteki modelleri tekrarlamaya devam edersiniz. Bu düzenden kurtulmak için bırakmanız gerekir. Geçmişte sevilmediğinizi hissettiyseniz, kendinizi sevmeniz zordur, ama yine de yapabilirsiniz. Eğer geçmişinizin bugünün senaryosunu yazmasına izin verirseniz, bu seçimin sorumluluğunu da üstlenmeniz gerekir. Hayat sizin ve siz bugün dün olduğunuzdan daha fazlasınız. Olabileceğinizin en iyisini olun. Sizi engelleyenleri bırakın gitsin. Hür olun. Geçmiş bir hapishane duygusu verebilir, ama anahtar sizin elinizde ve bırakmaya karar verdiğiniz an çıkıp gidebilirsiniz.

Belki de geçmişi bırakmanın en etkin yollarından biri içimizdeki çocuğu fark etmek ve ona ebeveynlik yapmayı öğrenmektir. Bu kavramları bundan sonraki iki soruda ve cevaplarında tartışacağız.

İçimizdeki çocuk kimdir?

Duygusal açıdan asla "büyümeyiz". Duygularımız olgunlaşmaz. Bir yetişkinin öfkesi ve mutsuzluğu iki yaşındaki bir çocuğunkiyle aynıdır. Duygularımızı ifade tarzımız olgun veya çocuksu olabilir ama duyguların kendisi zaman tanımaz.

İçimizdeki çocuğu duygusal depomuzun tayin edilmemiş bekçisi olarak düşünebiliriz. O, gereksinimlerimiz karşılanıncaya ve duygularımız onaylanıncaya kadar, duygularımızı ve ihtiyaçlarımızı yönetir. İçimizdeki çocuk, ancak kendisi bakım gördükten (bakıldıktan) sonra yetişkin tarafımızın depoyu gözetmesine izin verir. Bu depoda içimizdeki çocuğun ilgi alanı olan nedir? Acılar, reddedilmeler, yalnızlıklar, terk edilmeler, korkular ve güvensizlikler. Her kırgınlık, her reddediliş, aldığımız her acı mesaj içimizdeki çocukta kayda geçer. İçimizdeki çocuğun orada olduğunu nasıl biliriz? Bir uyarıya aşırı tepki verdiğimizde, içimizdeki çocuk harekete geçmektedir. Kontrolümüzü kaybettiğimizde ve kendimizi aciz hissettiğimizde, içimizdeki çocuk kontrolü ele almaktadır. İhtiyaçlarımız davranışlarımızı yönettiği zaman, içimizdeki çocuk bakım talep etmektedir. Kendimizi her aciz, ümitsiz ve tümüyle yenik düşmüş hissettiğimizde ve duygularımız gerçeklere oranla abartılı olduğunda, içimizdeki çocuk ilgi görmek için bağırmaktadır.

Herkesin içinde bir çocuk var mı? Evet. Hepimiz dünyayı bir çocuğun gözleriyle algılamaya başladık. Hepimizde bu algılamayla ilgili anılar var. İçimizdeki çocuk kontrol edememenin verdiği acizlik duygusunu hatırlıyor. Bu çocuğun adil olmayan pek çok deneyimi var ve o bunların hepsini anımsıyor. Bu çocuk kavranması zor bir dünyayı anlamanın ne kadar güç olduğunu kişisel olarak biliyor. İçimizdeki çocuk kısa vadede neyin işe yaradığını biliyor ve işe yarayan ise ya bağırıp çağırıp dikkat çekmek ya da pasif, içe dönük ve çaresiz olarak yardım beklemek. Eğer yardım gelmezse, ümitsizlik başlar. Çocuk harekete geçse de, pasif kalıp beklese de, olacaklar üzerinde hiçbir kontrolü olmadığını bilir. İçimiz-

deki çocuk sağlıklıysa ihtiyaçlarının karşılanacağına güvenmeyi ve doyuma ulaşmayı ertelemeyi öğrenir. Ne yazık ki, çoğumuzun içindeki çocuk sağlıklı değildir.

Çoğumuz değişik rol veya maskelere sahip olduğumuzun bilincindeyiz: yetişkin yönümüz, çocuk yönümüz, ebeveyn yönümüz, profesyonel yönümüz, vs.. Bir yetişkin olarak, büyümüş tarafımızı sever, özellikle de çocuk yönümüzün davranışlarından utandığımız zaman, çocuksu taraflarımızı reddedip, görmezden geliriz. Çoğumuz "yetişkin" olmamız gerektiğini düşünmek üzere eğitiliriz ve içimizdeki çocuğu bastırırız. Bu çocuğun olumsuz tarafını, harekete geçmeye hazır tarafını bastırdığımız kesin, ama aynı zamanda olumlu tarafını da, doğal, heyecanlı ve oyuncu tarafını da bastırırız. İçimizdeki çocuk sadece geçici olarak susturulabilir. En beklenmedik anda çocuk ortaya çıkar ve insanı şaşırtacak bir şekilde davranır. Sanki çocuk gereksinimi olan ilgiyi göstermediğimiz için bizden intikam almaktadır. Çoğumuz içimizdeki çocukla bir güç savaşı içindeyiz. Oysa biz mantıklı düşüncelerimizi kontrol etmeye çalışırken, içimizdeki çocuk duygularımızın denetimini elinde tutmaktadır. Ve biz, belki de en acı yoldan, duyguların mantığa hükmettiğini öğreniriz. İçimizdeki çocuk sadece dikkate alınmadığı ve acının farkına varılmadığı zaman güçlüdür. İçimizdeki çocuğun sırrı budur.

İçimdeki çocuk için ne yapabilirim?

İçinizdeki çocuğu tanımakla başlayın. Daha sonra acının tümünü anlamasanız bile çocuğun acı çektiğini fark edin. Acı içinde bir çocuk olmanın ne demek olduğunu hatırlayın. İçinizdeki çocuğun size kızmasına izin verin. İçinizdeki çocuktan daha büyük olduğunuzu ve bu çocuğa ilgi gösterebilecek yegane kişinin siz olduğunuzu bilin.

İçinizdeki çocuğu nasıl tanırsınız? Eğer varsa eski fotoğraf albümlerini karıştırmak ve beş yaşından önceki bir resminizi bulmak size yardımcı olabilir. Resmi albümden çıkarın ve sık sık bakabileceğiniz bir yere koyun. Mümkünse yanınızda taşıyın ve her gün birkaç kez bakın. İçinizdeki çocuğun görüntüsüne aşina olun; her gün gördüğünüz birisini reddetmek veya görmezden gelmek daha zordur. Bu çocuk için hayatın nasıl olduğunu ve çocuğun kendisini nasıl hissettiğini hatırlayın. Geçmişinize çocuğun gözleriyle bakın. Unutmayın, siz bir çocuk değilsiniz ve içinizdeki çocuk gibi geçmişinize saplanmazsınız. Çocuğunuza yardım etmeden önce, neyle karşı karşıya olduğunuzu bilmeniz gerekir. Bir dahaki sefer bir şeye aşırı reaksiyon gösterdiğinizde, kendinizi aciz ve kontrolü yitirmiş hissettiğinizde, içinizdeki çocuğun sizinle iletişim kurmaya çalıştığını düşünün. İçinizdeki çocuk ancak güçlü duyguları kullanarak dikkatinizi çekebilir. Bu güçlü duyguları hissedince kendinize kızmayın. Öfke içinizdeki çocuğa sadece daha fazla acı verir ve içinizdeki çocuk zaten acı yüzünden bağırmaktadır.

Tamamen anlamasanız da, içinizdeki çocuğun acı içinde olduğunu kabul edin. İçinizdeki çocuk aynı anda hem kızgın, hem mutsuz, hem de korkmuştur ve bu duyguların çoğu size yöneliktir. Çocuk kızgın ve mutsuz, çünkü ona yardım edebilecek tek kişi olan siz onu görmezden geliyorsunuz. İçinizdeki çocuk asla yardım etmeyeceğinizden, onu asla kurtarmayacağınızdan, gereksinim duyduğu şekilde onu sevip, onunla ilgilenmeyeceğinizden korkuyor. Unutmayın, içinizdeki çocuk sizin hüner ve kaynaklarınızdan yoksun küçükcük bir çocuk ve bu çocuk hiç-

bir çocuğun başa çıkamayacağı kadar acı ve karmaşayla dolu.

Kendinizi içinizdeki çocuktan ayırın. Siz yetişkinsiniz, ebeveynsiniz, olgunsunuz ve bu çocuğa bakabilecek yetenektesiniz. Çocuğunuzdan korkmayın. Unutmayın, içinizdeki çocuk sadece siz onu reddedip, görmezden gelirseniz güçlüdür. İstediği, her çocuğun istediğidir - sevilmek, korunmak ve güvende olmak. Siz, sadece siz, çocuğunuzun istediklerini verebilirsiniz. Bu dönemde başkalarından yardım talep edebilirsiniz. Terapistlerin çoğu içimizdeki çocuk kavramını bilir ve çocuğunuza bakmanız için size yardımcı olabilirler. Çocuğunuza nasıl bakacağınızı öğrenmenize yardımcı olacak birkaç tane çok iyi kitap da var. Ayrıca gözlemleyerek de öğrenebilirsiniz. Siz kendiniz iyi bir ebeveynseniz (hiç bir ebeveyn kusursuz olamaz!), kendi çocuğunuza nasıl davrandığınıza dikkat edin. Çocuğunuz yoksa, çocuğu olan birisini gözlemleyin. Çocuklarının canı yanınca, onaylanmaya ihtiyaçları olunca ne yapıyorlar? Çocuğu sakinleştirmek için ne söylüyorlar? Çocuğa sevgilerini nasıl ifade ediyorlar?

İçinizdeki çocukla konuşmaya başlayın. "Buradayım. Seni duyuyorum. Üzüldüğünü biliyorum. Yardımcı olmak istiyorum. Üzülmene gerek yok, ben sana bakarım. Sana kızmıyorum. Anlıyorum. Her şey iyi olacak. Sen iyisin. Seni seviyorum." gibi şeyler söyleyin. Çocuğun size hemen güvenmesini beklemeyin. O sizi uzun zamandır bekliyor ve şimdi size güvenmeden önce sizi denemek isteyebilir. Bu deneme hoşlanmadığınız davranışların artmasıyla sonuçlanabilir. Kendinizi eskiden olduğundan daha sık kontrolsüz ve aşırı reaksiyon gösteriyor bulabilirsiniz. Veya çok pasifleştiği ve içine kapandığı için içinizdeki çocuğun var olmadığını düşünebilirsiniz. Bir ebeveyn gibi yumuşak davranmaya devam edin. İçinizdeki çocuğun dikkati üzerinizde. Kendinizi içinizdeki çocuğun daima istediği ama asla sahip olamadığı "ideal ebeveyn" olmaya hazırlayın. Kendi aileniz ne kadar harika olsa da, size ne kadar ilgi göstermiş olsa da, size sevgi yağdırmış olsa da, içinizdeki çocuğa bu yetmez. Kendi ailenize göre bir avantaja sahipsiniz: içinizdeki çocuk sizin bir parçanız, çocuğun ne istediğini ve ne zaman istediğini tam olarak bilebilirsiniz ve gereksinimlerinin tümünü karşılayabilirsiniz. Çocuğunuz

için ideal ebeveyn sizsiniz ve içinizdeki çocuk da sizin ideal çocuğunuz. Kusursuz diye bir şey yoktur, ama içinizdeki çocuk ile sizin ilişkiniz sahip olabileceğiniz kusursuza en yakın ilişkidir.

İçinizdeki çocuğu tanımak ve kabul etmek yeterli değildir. İçinizdeki çocuğun iyileşmesi için sevilmesi gerekir ve içinizdeki çocuk için önemli olan tek kişi siz olduğunuza göre, onu siz sevmelisiniz. Size problemler yaratan, defalarca kendini ortaya atıp sizi utandıran, kendinizi aciz, zayıf, ve çocuksu hissetmenize neden olan bu çocuğu - içinizdeki çocuğu - sevmeyi öğrenmek için, içinizdeki "küçük canavarı" sevmeyi öğrenmek için kızmayı bırakmanız zorunludur. Bu çocuğu eleştirmeyi, suçlamayı ve cezalandırmayı bırakın. İçinizdeki çocuğu kabul edin, ilgiye ihtiyacı olunca onunla ilgilenin. Bunu kendi istediğiniz zaman değil, onun istediği zaman yapmalısınız. Çocuğunuzun size kızdığını ve bu kızgınlığın geçici olduğunu bilin. İçinizdeki çocuğun sizin hatanız yüzünden kırılmadığını bilin. Bütün acıya siz neden olmadınız ve şu ana kadar acıyı dindiremezdiniz. Kendinize karşı katı olmayın. Olursanız, çocuğunuz ona karşı katı olduğunuzu düşünür. Bilin ki çocuklar çevrelerindeki acıyı kendileriyle bütünleştirirler. Acının kendi hataları olduğunu düşünürler ve acıdan kendilerini sorumlu tutarlar. Durumun düzelmesi için iyi olmaya çalışırlar ve durum düzelmeyince yine kendilerini suçlarlar. Düş kırıklığına uğramış bir ebeveyn olursanız veya boş verirseniz, içinizdeki çocuk bunun kendi hatası olduğunu zanneder.

İyi bir ebeveyn olmak çocuğunuza teslim olmak değildir. İçinizdeki çocuk harekete geçince yapıcı ve sevgi dolu bir disiplinle onun kontrolüne yardım edebilirsiniz. İçinizdeki çocuk doyuma ulaşacağını hissederse, doyumu ertelemeyi öğrenebilir. İçinizdeki çocuğun ilgi istediğini fark ettiğiniz zaman, herşeyi bırakıp onunla ilgilenecek durumda değilseniz, ona "Seni duyuyorum. Üzüldüğünü biliyorum. Yakında seninle ilgileneceğim. Bırak şu anda yapmam gerekeni yapayım, ondan sonra sana bakacağım." deyin. Bu içinizdeki çocuğu reddetmek değildir, çünkü gönderdiği mesajı fark ediyorsunuz. Bu içinizdeki çocuğun her şeyin sizin kontrolünüzde olduğunu ve mümkün olan en kısa zamanda onunla ilgileneceğinizi anlamasına yardım etmektir. Verdiğiniz sözü tut-

manız ve onunla ilgilenmeniz önemlidir, aksi takdirde içinizdeki çocuk bir daha size güvenemez. Sevgi dolu ve kararlı bir ebeveyn olun. İçinizdeki çocuğun düzen ve kontrole ihtiyacı var.

İçinizdeki çocuğu sevmeyi öğrenmenin en basit yolu, kendinizi sevmeyi öğrenmek için yaptıklarınızı yapmaktır. Başka bir deyişle, Öz Saygı geliştirmek için gerekli davranışları hem kendiniz hem de içinizdeki çocuk için uygulayın. Kendinizi ve içinizdeki çocuğu sevmeyi aynı zamanda öğrenebilirsiniz. İçinizdeki çocuğu sevmek kendinizi sevmenizi sağlar. İçinizdeki çocuğu sevemezseniz veya sevmemeyi seçerseniz, Öz Saygı sahibi olamazsınız. Sevilmeyen içinizdeki çocuk duygu deponuzun gardiyanı olarak kalır ve kendinizle savaşa devam edersiniz.
İçinizdeki çocuğu sevmeye karar verince ne olur? Birkaç şey birden olur ve hepsi de harikadır. İçinizdeki çocuk kendini güvende hissetmeye başlar, ihtiyaçları karşılanır, kızgınlığı geçer. İçinizdeki çocuk duygusal gardiyanınız olmayı bırakır ve depoyu sizin egemenliğinize teslim eder. Beklenmedik çıkışlar yapmayı bırakır ve davranışlarınızın gerçek hakimi siz olursunuz. İçinizdeki çocuk sizin bir yetişkin olmanıza izin verir. İçinizdeki çocuk olması gerektiği gibi - içinizdeki bir küçük çocuk- olur ve siz daha güçlü ve sevgi dolu bir ebeveyn olursunuz. İçinizdeki çocuk ilgiye ihtiyacı olduğu zaman kendini ortaya atması gerekmediğini, istediği zaman ona bakacağınızı bilir. Küçük çocuklar aslında çok azla yetinirler. En güzeli de, sevilen ve mutlu olan içinizdeki çocuk sizin sevilen, mutlu ve bazen de spontan, oyuncu ve çocuksu bir yetişkin olmanızı sağlar. Bir yetişkinin yanında sürekli ağlayan iki yaşında bir çocukla yapabileceğinin en iyisini yapması çok zordur. Ama aynı iki yaşındaki çocuğun, mutluyken ve sevgiyle bakarken, size verdiği keyif ve saadeti düşünün. İçinizdeki çocuk sizin gibi sevilmeyi hak ediyor. Her ikiniz için de kendinizi sevmeyi öğrenin. Kaybedeceğiniz tek şey geçmişinizin acısıdır.

Acıyı nasıl durdurabilirim?

Biraz önce anlatıldığı gibi, içinizdeki çocukla ilgilenmek geçmişin acısını dindirir. Ama ya bugünkü acı, şu anda çektiğiniz acı ne olacak?

Çektiğimiz acı, doğal acı, her zaman sona erer. Acısız bir noktaya doğru mücadele fiziksel ve duygusal olarak sağlıklı bir bedenin parçasıdır. Kronik acıya neden olan fiziksel hastalıklar vardır. Şükür ki, acıyı bırakmamak için çabalamadığımız takdirde, duygusal acının kronikleşmesi gerekmez. Bazı fiziksel istisnalar dışında, doğal sürecinde, acı zaman içinde kesilir. Acıyı kabullenmek ve yaşarken acının bilincinde olmak - ki buna "acıyı yaşamak" denir - mümkün olan en kısa zamanda acıyı dindirmeye yardımcıdır.

Doğal acının daima bir nedeni vardır. Başınıza gelen bir şey, sarsıcı bir olay acı verir. Genellikle kayıp duygusal acı yaratır ve bir şey kaybedince acı çekmek normaldir. Değer verdiğimiz bir şeyi kaybedip acı duymamak anormal bir tepkidir. Bunun anlamı ya kaybettiğimiz şeye aslında değer vermediğimiz ve bu nedenle de ıstırap çekmediğimiz veya acıyı reddettiğimiz veya duygusuz olduğumuzdur. İstemesek de, acıyı hissetmek reddetmek veya bastırmaktan çok daha iyidir, çünkü bir noktada acıyla yüzleşmemiz gerekir ve bu, zaman geçtikçe zorlaşır. Acı hissedememek sağlıklı bir tepki değildir ve bu derece hissizleşmiş insanlar duygusal açıdan hastadırlar. Acı bir dengeleyicidir. Tüm insanlar acıyı tanırlar çünkü yaşam sürecinin bir parçasıdır.

Acı büyük bir öğretmendir. Bize sabırı, tevazuyu ve başkalarına karşı anlayışlı olmayı öğretir. Bize yaşadığımızı anımsatır ve hayatı doğru bir perspektife oturtur. Gerçekten acı içinde olduğumuz zaman genelde bizi üzen ve korkutan şeylerin çoğunun ne kadar önemsiz olduklarını anlarız. Istırap çekmediğimiz zamanların kıymetini anlarız. Böyle de olsa, çoğumuz acı çekmemeyi tercih eder ve bunu engellemek için çok uğraşırız. Bazı insanlar ise acıya sarılırlar. Acıyı dikkat çekmek, gereksinimlerini karşılatmak, yalnızlıklarını gidermek ve kendilerini canlı

hissetmek için kullanırlar. Ben buna doğal olmayan acı diyorum. Doğal olarak bitmesi gereken süreden çok sonra acı hâlâ vardır ve tali nedenlerle kullanılmaktadır. Bu çok hastalıklı bir sürece dönüşebilir ve acı bağımlılarının acıyı bırakmak için profesyonel yardıma gereksinimleri olur. Acınız gerçekçiyse ve koşulun gerçekliğine normal bir tepkiyse, şunları yaparak acınızı azaltabilirsiniz: Kabullenin ve geçeceğini bilin. Acıya karşı savaşmayı bırakın ve mümkün olduğunca saygı gösterin. Nefret etmeyi bırakın. Azap içinde olduğunuz için kendinize kızmayın. Kendinize normalden daha yumuşak ve sevgiyle davranın. Çoğu insan acınızı anlayacaktır, çünkü onlar da ıstırap çekmiştir. Yardım istediğiniz zaman neden acı çektiğiniz önemli değildir, çünkü kaynağını paylaşmadan acıyı paylaşabiliriz. Acınızdan korkmayın. Bedeninize kendi sınırlarını keşfetme olanağı tanırsanız, hissettiklerinizle başa çıkabilirsiniz. İçimizde acıyı hafifletmeye programlanmış inanılmaz fiziksel ve duygusal kaynaklar bulunur. Bırakın bunlar devreye girsin. Acının geçeceğini, en kötü noktaya vardığında ve artık tahammül edemediğinizde azalmaya başlayacağını bilin. Istırapsız anlarınıza dikkat edin. Her gün çoğaldıklarını göreceksiniz. Acıyı yaşamınıza öncelikler vermek için kullanın. Gerçekten önemli olan şeylere bakın. Son olarak, acıyı yaşamanın sizi daha güçlü, ilgili, empatik, başkalarına karşı daha anlayışlı ve sevgi dolu bir insan yapacağını bilin.

Neden daha çok acı çekmem gerekiyor?

Değişim acı verir. Yeni bir şey öğrenmek acı içerir. Acı büyüme ve gelişmenin doğal bir parçasıdır. Gençliğinizde çektiğiniz "büyüme sancılarını" hatırlıyor musunuz?

Kendinizi sevmeyi, Öz Saygı sahibi olmayı öğrenmek aşina olduğunuz bir modeli bırakıp, eğreti ve yabancı gelen bir modele alışmak anlamına gelir. Bu zahmetlidir. Alışkın olduğunuz bir şey, acıya neden olsa bile, bırakmaya çalışınca insana kayıp duygusu verir. Bildiğiniz, ya da yaşadığınız kötü ilişkileri düşünün. İnsanların yıkıcı bir ilişkiyi sürdürmelerinin tek nedeni ilişkinin aşina olması, tanıdık, bildik bir rahatsızlık vermesidir. Bir şekilde bilinmeyen, sadece aşina olmadığı için, acı dolu bilinenden daha ürkütücüdür. Bu biraz çılgın gelebilir ama çok sık yaşanır. Batı modelimiz bize duygusal riskler almamayı, hedefler koyup, bunlara ulaşmayı öğretir. Aksi taktirde başarısız oluruz. Koyduğumuz hedeflere ulaşamaz, kötü de olsa bir ilişkiyi yürütemezsek, başarısızlığı kabul etmektense büyük acılar içinde yaşamayı tercih ederiz.

Acı ile ilgili tek gerçek ne yaparsak yapalım acıyı yaşamamız gerektiğidir. Bu nedenle, acıyı Öz Saygı öğrenmek gibi yeni bir şeyi denememek için bahane olarak kullanmak işe yaramaz, çünkü değişmeyi reddetmekle acıdan kurtulamayız. Her an değişiyoruz. Hayat statik değil ve insanlar sabit değil. Gelişme değişim gerektirir ve değişim başlangıçta acılıdır.

Gelecekteki ıstırap ile başa çıkmanın sırrı acının geleceğini kabul edip, korkmayı bırakmaktır. Şu an için acı çekmiyorsanız, kaçınılmaz ve kontrolünüz dışında olan bir şey için neden endişeleniyorsunuz? Şu anda ıstırabınız olmadığı için sevinin ve gerçekleştiği zaman gelecekteki acıyla başa çıkabileceğinize güvenin. Yaşamın acılarından korkmak birçok insanı hayatını layıkıyla yaşamaktan mahrum etmiştir. Siz korkanlardansanız, cesaretin tanımını düşünün. Cesaret korktuğunuz halde bir şeyi yapmaktır. Bir şeyi yaparken korkmuyorsanız, cesaret göstermiyorsu-

nuz. Yaşamın ıstırabından korkarak yaşamak, korkmadan yaşamaktan daha çok cesaret ister. Cesaret göstermekle başlayın ve acıdan korkmanıza rağmen yaşayın. Kısa bir süre sonra, yeni davranış biçiminize alışırsınız ve artık hayatın getireceği acılardan korkmazsınız. Ve acı başlayınca, ki başlayacaktır, daha kolay başa çıkacaksınız ve kendinizi yaşamın akışına bırakacaksınız.

Acı, Öz Saygı ve egzersiz arasında bir bağlantı var mı?

Evet. Egzersiz, her türlü fiziksel faaliyet, kendimizi iyi hissetmemizi sağlar ve acımızı dindirmeye yarar. Hareket ediyorsanız, bir şey yapıyorsanız kendinizi kötü hissetmek daha zordur. Çevremizle iletişim halindeyken olumsuz duygulara, depresyona ve duygusal acıya odaklanmak daha zordur. Deneyler başınızı dik tutarak enerjik bir şekilde yürümenin depresyonun ilacı olduğunu göstermiştir. Çevrenizin farkında olup, kendinizi onun bir parçası olarak hissetmek, dikkatinizi kendinizden ve olumsuz duygularınızdan uzaklaştırır.

Ama egzersiz gibi belli bir amaca yönelik faaliyet ile amaçsız ve telaşlı hareketlilik arasında fark vardır. İkincisini yaparken, kendimizden kaçmaya çalışır, enerji ve zamanımızı boşa harcarız. Bir ayak değirmeninde hiçbir yere varmadan hareket ederiz. Egzersiz yaparken, bedenimizi kontrol ederiz ve kendimize hakim olduğumuzu hissetmeye başlarız.

Kendinizi acı içinde veya üzgün veya endişeli veya kontrolünü kaybetmiş hissediyorsanız en iyi egzersiz en basit olanıdır. Nefes alın. Ne yapıyorsanız bırakın ve üç kere derin nefes alın. Nefes alırken içinize çektiğiniz güç, enerji ve hayat gücünü düşünün. Aslında gerçekleşen budur; bunun üzerine odaklanın. Nefesinizi tutun ve yavaşça bırakın. Nefesinizi bırakırken tüm stres, gerilim ve endişenin bedeninizi terk ettiğini düşünün. Üç derin nefesten sonra kendinizi daha sakin ve kontrollü hissedeceksiniz. Vücudunuz gevşeyecek. Fonksiyonlarınızı daha iyi yerine getirebileceksiniz.

Bir başka basit egzersiz yürümektir. Sokakta veya koşu yolunda veya spor salonunda kısa bir yürüyüşe çıkın. Yürümek düşünmeye yardımcı olur. Aklınız karışıksa ve kendinizi gerçekten endişeli hissediyorsanız, dikkatinizi yürürken çevrede gördüklerinize verin. Yaptıklarınıza ara verin ve kendinize zaman ayırın. Bazı şeyler hemen çözümlenemez. Kendinizi baskı altında ve duygularınızı çözümlemek zorunda hissetmeyi

bırakın. Kendinize zaman tanıyın ve aktif bir şeyler yapın. Size yardımı olacaktır.

Öz Değer kendinizi sevmek ve kendinizle ilgilenmektir. Kötü bir yerdeyken daha iyi bir yere gitmek için elinizden geleni yapın. Egzersiz bu geçişi sağlamanın bir aracıdır. Neşeli olduğunuzu hayal edin - neşeliyken sabit durmak ne kadar zordur ve bedeniniz doğal olarak ne kadar hareketlidir.

Meditasyon gibi pasif egzersiz de faydalıdır. Sizi kendinizden uzaklaştırıp, olup biteni objektif olarak gözlemlemenizi sağlayacak her şey o an duyduğunuz endişe ve ıstıraba çare olabilir. Bunlar aşırı kullanılmadıkları taktirde kaçış veya reddetme değildir ve o anın acizliğini ve ümitsizliğini azaltabilirler. Bunları kullanın. Bunlar işe yarayan araçlardır.

III. KİŞİSEL KONULAR

Ben ömür boyu böyleydim, şimdi niye değişeyim?

Çünkü artık böyle yürümüyor. Hayat iyi giderken değişmeyiz. Sadece bazı şeyler yürümüyorsa değişiriz. Yapma modelinin sorunu kısa bir süre için işe yaramasıdır. İşe yararlığı bittiği zaman, sorunun modelde değil, kendimizde olduğunu düşünürüz. Genellikle hayatımız ve kendimiz hakkında iyi şeyler hissederken değişim aramayız. Yeni cevaplar aramaya başladığımızda bir şeyler yürümemektedir.

Zamanlama çok önemlidir ve hepimizin bir zamanı vardır. Ancak değişme zamanı geldiğinde değişim ihtiyacı hissederiz. Zamanın geldiğini anlarız, çünkü acı içinde oluruz ve acıyı dindirmek için yeni ve değişik bir şey denemek isteriz. Acı çekmiyorsak, ama sadece yeni Olma Modelini merak ediyorsak, büyük olasılıkla hiçbir şeyi değiştiremeyiz. Merak değişime neden olmaz. Ama acı bir değişim nedenidir.

Eğer değişim vaktiniz gelmediyse, bunu kabul edin ve bulunduğunuz noktada olduğunuz için kendinizi sevin. Eğer vaktiniz geldiyse, değişimin ıstıraplı olacağını, ama değişimin acısının insanı arındıracağını ve büyümeye yol açacağını bilin. Büyüme gelişmedir ve gelişme zamanında işe yaramış olan ama artık işe yaramayan şeyleri bırakmaktır. Gelişme yabancı ve bazen de ürkütücü olan yeni şeyler öğrenmektir. Kendinizle ilgili bir sorun olduğunu düşünmekten vazgeçin, çünkü artık eskisi gibi olmanız mümkün değil.

Sizden başka kimse ne zaman değişmeniz gerektiğine karar veremez. Değişeceksiniz ve ancak zamanı geldiğinde yeni araçların sizin için bir anlamı olacak. Kendinizi sıkışıp kalmış hissediyor olabilirsiniz. Belki değişmek istiyorsunuz, değişmeye hazır olduğunuzu hissediyorsunuz ama hiçbir şey olmuyor. Böyle anlarda hüsrana uğrayıp eski eğitiminizi uygulamaya dönmek kolaydır. Hedef odaklı davranıp, değişme hedefinize varamadığınız için kendinizi başarısız hissedebilirsiniz. Değişim kaçınılmazdır ama tümüyle sizin kontrolünüzde değildir. Zamanlaması da kontrolünüzde değildir. Takılıp kaldığınızda ve bunun nedenini anla-

madığınızda, en iyisi takılıp kaldığınızı kabul edip, bu konumda kendinizi sevmektir. Bu kolay değildir ama yararlıdır. Daima bu durumda kalmayacaksınız. Gelişme göstereceksiniz, değişim gerçekleşecek.

Ayrıca değişmek için niye bu kadar beklemeniz gerektiği konusunda kendinizi suçlamayın. Kontrolünüz dışında olan bir şey için kendinizi suçlamak sizi Zayıf Egoya doğru kaydırır. Unutmayın, bu bir yarışma değil ve yarışmacılar yok. Ne kadar çabuk değiştiğiniz veya kendinizi ne kadar çok sevdiğiniz önemli değil. Olma modelinde miktarlar önemli değil. Neredeyseniz, oradasınız. Daima değişeceksiniz. Zamanlamayı denetleyemezsiniz. Değiştiğiniz yönleri kontrol edebilirsiniz. Daha önce niye değişmediğiniz veya şimdi niye saplanıp kaldığınız konularında kendinizi kötü hissederek zaman harcamayın. Kendinizi kabul etmeyi öğrendiğiniz gibi zamanlamayı da kabul edin. Sizin için hiçbir şey iyi gitmiyorsa, onu da kabul edin. Büyük bir ihtimalle değişime çok yaklaştınız.

Niçin bu kadar öfkeliyim?

Öfke en temel ve en önemli duygulardan biridir. Bu duygu kendimizi korumak zorunda kalınca normalde yapamayacağımız şeyleri yapabilmemiz için gerekli gücü ürettir. Yaşamı sürdürmek için gereklidir. Bir bebeğin benliğini diğerlerinden ayırma duygusunu geliştirmesi için de gereklidir. Herkeste öfke vardır. Peki o zaman insanların bu duyguyla başa çıkması niye o kadar zor? Niçin kızgınlık aynı zamanda bu duygunun inkarını üretiyor? Ve neden bu kadar çok korku üretiyor?

Cevaplar yine eğitimimize dayanıyor. Küçüklüğümüzden beri bize kızmanın "kötü" olduğu ve kızınca diğer insanların bizi sevmeyeceği öğretildi. Kızgınlığımızı haklı çıkaracak bir özür bulunmadığını (duygulara özür bulmak gerekirmiş gibi) ve kendi duygularımızdan önce başkalarınınkileri düşünmemiz gerektiği için kızmaya hakkımız olmadığını öğrendik. Çocukken "kötü" olarak sınıflandırılmamak için öfke duygumuzu reddetmeyi ve bastırmayı öğrendik. Öfkemizi reddedemezsek, bastıramazsak ve ifade edersek suçluluk hissederiz ve bu duygularımızı haklı çıkarmaya çalışırız. Beş yaşından önce kızgınlığın kötü bir tuzak oluşturduğunu öğrendik. Eğer kızgınlığımızı ifade edersek, "kötü" oluruz; eğer bastırırsak, öfke hiddete dönüşür ve "kötü" oluruz; eğer reddedersek, hislerimize güvenmemeyi öğrenir, kendimizi "kötü" hissederiz. Bu öfke tuzağının çözümü nedir?

Kendinize kızmak için izin verin. Kızgınlık duygusunu kontrol edemezsiniz. Ne zaman, niçin ve nasıl kızacağınızı bilemezsiniz. Bazen nedenini bilmeden kızarsınız. Bazen de kızmayı beklediğiniz halde kızmazsınız. Öfke diğer duygularla birlikte içinizde yaşar. Kızgınlık duyabileceğinizi kabul edin. Ama öfke duygusunu öfkeyi ifade tarzıyla karıştırmayın. Öfkenizi kontrol edemezsiniz ama kızdığınız zaman ne yapacağınızı kontrol edebilirsiniz. Eğitimimiz nedeniyle öfkeyi öfkeli davranışlarla karıştırırız. Çoğumuz kızdığımız zaman yaptıklarımızdan korkarız. Öfkemizi hiddete dönüşüp patlayana kadar reddeder, bastırı-

rız. O zaman da davranışlarımız kendimiz ve diğerleri için yıkıcı olur. Öfkeyi oluşurken kabul etmek hiddete dönüştürene kadar biriktirmediğimiz anlamına gelir. Genellikle öfkeyi kızarken kabul etmek yeterlidir. Unutmayın, her zaman hislerimizi ve düşüncelerimizi eyleme dönüştürmemiz gerekmiyor. Ne yapacağımıza, bir çok seçenek arasından, karar verebiliriz.

Kızdığınız zaman kendi kendinize "Öfkeliyim. Şimdi ne yapmak istiyorum? Bu durumda kendimi nasıl iyi hissedebilirim?" deyin. Bazen öfkeyi ifade etmeyi seçebilirsiniz. Bazen harekete geçmeden düşünmeyi tercih edebilirsiniz. Bazen bağırmak, üzülmek, bazen de sakin sakin kızgınlığınızı belirtmek istersiniz. Ve arada bir boş verip, bu konuda hiçbir şey yapmamayı seçersiniz. Kızdığınız zaman yapmanız gereken tek bir doğru yoktur. Seçtiğiniz her davranış, sorumluluğunu üstlendiğiniz ve sonuçta kendinizi iyi hissettiğiniz sürece doğrudur. Öfkeyi aşamıyorsanız ve bırakamıyorsanız, yardım isteyin. Genellikle, kızdığınızı fark edip, duygularınızı yargılamadan kabul etmek, kızgınlığın dinmesi için yeterlidir. Siz duygularınızı kontrol edemediğiniz gibi, izin vermezseniz duygularınız da sizi kontrol edemez.

Niçin kontrolümü kaybetmiş hissediyorum?

Kendimize güvenmediğimiz zaman kontrolümüzü kaybettiğimizi hissederiz. Ayrıca, duygularımızın altında ezildiğimiz ve davranışlarımızın sorumluluğunu kabul etmek istemediğimiz zamanlarda da kontrolü kaybetmiş hissederiz. Kontrolü kaybetmenin ve güvensizliğin kaynağı birdir: Öz Saygı eksikliği. Yapabileceğimizin en iyisini yapamadığımızı hissederiz ve kontrol kaybının nedenlerini dışta ararız. Bu durumda olmamızdan bir başkası veya başka bir şey sorumludur. Kişisel gücümüzü devreder, dış kaynaklara reaksiyon veririz.

Gelecek sefer kontrolünüzü kaybettiğinizi hissettiğinizde, bir asansör düşünün. Birisi düğmeye basınca asansör hareket eder. Herhangi bir insan gelip yukarı düğmesine basabilir ve siz kızarsınız, eğer aşağı düğmesine basarsa, moraliniz bozulur. Bir asansör gibi davranmayı bırakmanın tek yolu "kullanım dışı" levhası asmaktır. Başkalarının size yaptırmak istediklerine tepki vermeyi bırakın.

Bir başka insanın kurbanı olmayı bırakın. Kimsenin sizin kişisel gücünüzü üstlenme hakkı yoktur. Siz kimseye hükmedemeyeceğiniz gibi, bu yanılgıyı yaratmasanız, kimse de size hükmedemez. Siz iyi bir asansör olamazsınız, çünkü başkalarını istedikleri yere götüremezsiniz. Siz sadece kendinizi gitmeniz gereken yere götürebilirsiniz. Eğer kontrolünüzü yitirirseniz bunu da yapamazsınız.

Suçlama oyununu bırakın. Başkalarını veya kendinizi suçlamayın. Hissettiğiniz kontrol kaybının sorumluluğunu üstlenin. Bu sizin seçiminiz ve siz şu anda başka seçenekleriniz de bulunduğunu biliyorsunuz. Değişik bir şey deneyin. Reaksiyon göstermektense eyleme geçin. Mağdur rolü oynamayı bırakın ve bir başkasının veya bir başka şeyin düğmelerinize basmasına izin vermeyin. Eğer insanların bunu nasıl yaptığını, düğmelerinize basmayı nasıl denediklerini biliyorsanız, düğmelerinizin çalışmadığını hayal ederek hazırlanın. Başka bir seçenek deneyin. Onlar harekete geçmeden siz harekete geçin. Objektif gözlerle ne

yaptıklarını gözleyin ve davranışlarınızı benliğinizin bir parçası haline getirmeyin. Başkalarının ne yaptıkları onların seçimidir. Bu seçimi neden yaptıklarını kendinize sorun. Onların da sizin kadar güvensiz hissetmeleri ve kendilerini haklı çıkarmak için sizin reaksiyonlarınıza ihtiyaç duymaları mümkün mü? Başkalarını mağdur edenler, onların düğmelerine basanlar Öz Saygı sahibi olamazlar. Öz Saygı sahibi insanlar güçlerinizi onlara vermek isteseniz de kabul etmezler. Sizi reaksiyonel davranışlara değil, kontrolü elinize almaya özendirirler. Sizi asla mağdur rolünde görmek istemezler. Onların asansörü olmanıza gereksinimleri yoktur.

Kontrol edebileceğiniz şeyleri - kendinizle ve davranışlarınızla ilgili duygularınızı - kontrol etmeye çalışın. Asansör gibi davranmaktan vazgeçin!

Neden depresyondayım?

Depresyonu tanımlamanın bir yolu her konuda kendimizi yenik hissedene kadar öfkemizin içe - kendimize karşı - dönmesidir. Gerçeklerle ilgili düşünce, algı ve gözlemlerimiz kendimiz ve dünyamızla ilgili olumsuz beklentilerimizle paralelleşince depresyon oluşur. İnsanlar yüreklendirilmez, desteklenmez ve iyi olduklarına inanmak üzere eğitilmezlerse, bunalıma girerler. Hassas insanlar bu çılgın dünyadaki tüm olumsuzluklara içe dönerek ve bunalıma girerek tepki verirler.

Depresyonun değişik türleri olduğunu belirtmek önemlidir. Ama depresyonun iki ana kaynağı genetik/psikolojik reaksiyonlar ve durumsal bocalamalardır. Aile geçmişinde depresyon olan ve sık sık nedensiz yere kendini bunalımda hissedenlerin psikolojik nedenlerinin incelenmesi gerekir. Bu durumlarda, ilaç genetik hatanın etkilerini rahatlatabilir. Ayrıca bu koşullarda, kendimizi sadece terapi, rol modelleri veya başkalarının desteğiyle depresyondan çıkarmaya çalışmak, aynı araçlarla vitamin eksikliğinden kurtulmaya çalışmaya benzer. Bu durumda Öz Saygı geliştirme süreci biyolojik olarak ciddi bir şekilde engellenmektedir. Depresyona karşı ilaçlar işe yararlar ve psikolojik depresyonda bu ilaçları çevrenin desteği ve terapi ile birlikte kullanmak en uygunudur. Genetik depresyon kişisel bir zaaf ve irade gücüyle yenebileceğimiz bir şey değildir. Gözlerimizin rengi gibi, bu özellikle doğmuşuzdur ve üzerinde kontrolümüz olamaz. İlaç da dahil olmak üzere tüm kaynakların yardımıyla bu depresyon kontrol altına alınabilir.

Depresyonun diğer ana kaynağı durumsaldır. Bu çevremizdeki bir şeyden etkilendiğimiz anlamına gelir. Mutsuz olmak için pek çok neden var ve kayıp, sarsıntı ve acıyla karşılaşınca bunalmak insanca bir tepkidir. Ama kayıptan kaynaklanan depresyon acı gibi zaman içinde azalır. Kronik depresyon değişiktir; zamanla geçmez, hatta giderek yaşamımıza egemen olur ve bu durumda hayatı yegane algılama kanalımız bunalımlı gözlerdir.

Kronik depresyon yaşayan insan öfkeli ve ben-merkezcidir. Kişisel gücünün farkında değildir ve kendi sorumluluğunu üstlenecek kadar güçlü hissetmez. Çevresindeki insanlar bu kişinin olumsuz gücünün yoğunluğunun farkındadırlar. Bu insanı sevmek zordur, çünkü kendisini ve başkalarını sevmekten kaçar. Kronik depresyon mutsuzluk gibi bir duygu değildir. Duygu yoksunluğu veya duygu yoksunluğu yaratan boğucu bir duygu karmaşası olarak tanımlanabilir. Kronik depresyon çaresiz görülebilir ama değildir. İnsanlar depresyonlarının üstesinden gelebilirler.

Kronik olarak depresyondaysanız, bunu kabul edin ve suçlamayı bırakın. Depresyonu yenmek istemek çok önemlidir. Şunu bilin ki sadece kendinizi bunalımda hissetmiyor, aynı zamanda bunalımlı bir şekilde davranıyorsunuz. Davranışlarınızı değiştirirseniz, zamanla duygularınız da değişir. Kendinizi yardım istemenize yetecek kadar bir süre depresyondan sıyırın. Cesareti deneyin - istemeseniz ve yeterli enerjiniz olmasa da farklı bir şey yapmayı deneyin. Ne olursa olsun bunu yapın ve cesaret gösterdiğiniz için kendinizi ödüllendirin. Kendinizi ve dünyayı algılama tarzınız sadece bir algılamadır, gerçeğin kendisi değildir. Algılama tarzınızı değiştirebilirsiniz. Gözlemlemeyi öğrenin. Ben-cil olun ve kendinizi merkezden çıkarın. Bu zaman alır ama sizin zamanınız zaten var.

Niçin duygularımdan bu kadar çok korkuyorum?

Daha önce sözünü ettiğimiz gibi, duygularımız ile duygularımızın ifadesini karıştıracak şekilde eğitildik. Hislerimizin davranışlarımızla aynı anlama geldiğini düşünürüz. Bu nedenle de kızgınlık bağırmaya, korku titremeye, ve mutsuzluk ağlamaya dönüşür. Aslında duygular ve davranışlar farklıdır. Bağırmadan kızabilir, titremeden korkabilir ve ağlamadan üzülebiliriz.

Eğitimimiz neyi kontrol edebileceğimiz konusunda da bizi yanıltır. Öfkemizi, korkumuzu, sevincimizi, vs... denetlemek üzere eğitildik. Bize bazı durumlarda kızmanın uygun olmadığı ve mutsuzluğun bir zaaf olduğu öğretildi. Sık sık ailelerin çocuklarına "Mutsuz olma.", "Bana kızamazsın.", "Bu kadar heyecanlanma.", vs... dediklerini duymuşuzdur. Bu nedenle bir şekilde duygularımızı kontrol etmemiz gerektiğini düşünerek büyürüz ama bunu nasıl yapacağımızı bilemeyiz. Zamanla hissetmemeyi denemek uygun zamanlarda hissetmeyi denemekten daha kolay gelir. Ve duygularımızı denetleyemeyince, suçluluk duyar kendimizi cezalandırırız. Duygularımızı bir düşman gibi görüp, onlardan korktuğumuza hiç şaşmamak gerek!

Duygularınızı kontrol edemeyeceğinize göre bunu denemek boşunadır. Bunun yerine duygularınızı kabullenip, bu duyguları ifade tarzınızı denetlemeye çalışın. Bunu zannettiğinizden daha kolay yapabilirsiniz. Duygularınızı algılamanızla harekete geçmeniz arasında bir süre vardır. Bu süreyi dikkate alarak başlayın. Eğer duyguyu hisseder hissetmez hemen harekete geçiyorsanız, tepkisel davranıyorsunuzdur. Bu durumda genellikle duygularınızın sizi kontrol ettiğini hissedersiniz. Hemen reaksiyon vermeye gerek yoktur. Kendinizi nasıl ifade etmek istediğinize karar vermek için bu süreyi kullanın. Önce duyguyu tanımaya çalışın. Kendinize "kızgınım, mutsuzum, vs..." diyerek duygularınızı teyit edin. Ve sonra kendinize "Ne yapmam gerekiyor?" diye sorun. Daha sonra kendinize birkaç dakika ayırın ve "Bunu yaparsam kendimi

nasıl hissedeceğim?" diye sorun. Eğer kendinizi kötü hissedecekseniz, yapmayın. Başka bir şey deneyin. Kendinizi iyi hissedecekseniz, yapın. Emin olmayabilirsiniz, bu doğaldır. Eğer olayda bir başka insan daha varsa, ona neler hissettiğinizi ve ne yapmanız gerektiğini bilmediğinizi söyleyin. Genellikle yanıtlama tarzları kararsızlığınızı çözümlemenize yardımcı olacaktır. Başka hiçbir eylem gerektirmeyen bir diyaloga girebilirsiniz. Unutmayın, duygularınızı fark edip, kabullenmek artık onlardan korkmadığınız anlamına gelir. Hoşlandığınız ve hoşlanmadığınız tüm duygularınız normal ve doğaldırlar. Bunlar sizin bir parçanız. İyi veya kötü, doğru veya yanlış değiller. İnsanları makinelerden ayıran duygulardır. İnsanlığınızdan korkmayın, o zaman duygularınızdan da korkmazsınız.



İhtiyacım olan her şeye sahibim, neden hâlâ mutsuzum?

Bu sorunun cevabı "her şey"in tanımını gerektiriyor. Bu soru sorulduğu zaman "her şey" kaçınılmaz olarak toplumun, batı modelinin, önemli olarak tanımladığı dışsal özellikler anlamına geliyor. Ve tüm bu dışsal özellikler, bizi değerli kılan her şey, bizim dışımızdadır ve Zayıf Ego ile bağlantılıdır. Bütün bu dışsal şeyler kısa ömürlü ve geçici olmaları nedeniyle Öz Saygı sahibi olan parçamızla, iç benliğimizle, bağlantılı değildirler. Kontrolümüz dışında olan ve her an kaybedebileceğimiz "her şey" aslında hiçbir şeydir.

Dışsal şeyler iç benliğimizi ve içimizdeki çocuğu tatmin edemezler. Onlar kısa zamanda değerini yitiren oyuncaklardır. Çoğunlukla, gerçek eğlencenin bunları elde etmeye uğraşmak olduğunu, bu dışsal şeylere sahip olunca, değerlerini yitirdiklerini ve hemen bir başka şeyin peşine düştüğümüzü keşfederiz. Çekici olan bunları elde etmek değil, elde etmeye çalışmaktır. Öz Saygı arayışında ise tam tersi geçerlidir. Elde etmeye çalışmak keyiflidir ama gerçek mutluluk elde edince başlar. Ve Öz Saygıya ne kadar uzun süre sahip olursak, o kadar değer veririz.

Tüm dışsal şeyler, Zayıf Egonun malzemeleri, iç benliğimiz veya içimizdeki çocuk için bir anlam ifade etmezler. Ne benliğimiz ne de içimizdeki çocuk sevgi yerine ıvır zıvır istemez. Buradaki paradoks iç benliğimize ve içimizdeki çocuğa ne kadar çok ıvır zıvır sunarsak, iç benliğimiz o derece kaybolur ve içimizdeki çocuk o derece açlık çeker. Yapma Modeli bu ıvır zıvıra değer verir ve bize başarılı olduğumuz zaman tatmin olmamız gerektiğini öğretir. Başarı bir birtakım şeylerle tanımlıdır ve ne kadar başarılı olursanız, o kadar çok şeyiniz olur. Bu dışsal şeyler, biz sahip olduğumuz şeylerden tatmin olmayana ve her şey değerini yitirene kadar, bir bağımlılık halini alır. Tanıdığınız zengin insanları, batı modeli anlamında zengin insanları düşünün. Kaç tanesi sahip olduklarının keyfini çıkarıyor? Kaç tanesi sahip olduklarım yeter diyebiliyor? Kendini iyi hissetmek için kaç ev, kaç araba, ne kadar giye-

cek gerekiyor? Kendini sevmek için ne kadar para lazım? Batı modeli bu soruları yanıtlamayı reddediyor. Aslında bu soruları sorduğumuz an bu modelden çıkıyoruz. Cevapları bu model veremez.

Bu soruların yanıtları basit: Öz Saygı satın alınamaz. Öz Saygıyı dışsal şeylerle edinemezsiniz. Ve Öz Saygı olmadan tatmin olamazsınız. Her şey sizin dışınızda tanımlanınca, ihtiyacınız olan her şeye sahip olmak sizi genellikle olumsuz bir alaycılığa, tenkite ve isteksizliğe sürükler. Çok zengin bir Zayıf Egodan daha acı bir şey yoktur. Bu zavallılar batı modeline gerçekten inanırlar ve kendilerini neden bu kadar perişan hissettiklerini anlayamazlar. Genellikle daha fazlasını yapmaya, daha yüksek hedefler koymaya çalışırlar. Kendileri ve başkaları için gerçekçi olmayan beklentiler edinirler. Daha çok çalışıp, kendilerini çok önemli hissederler. Ve sonunda kendileri ve hayatlarıyla ilgili gerçeği gördüklerinde, bu gerçek çok ezici ve bunaltıcı olur.

Bir şeyi kaybetmediğiniz yerde aramak saçmalıktır. Öz Saygıyı Zayıf Ego modelinde aramaktan vazgeçin. Eğer "her şeye" sahipseniz ve mutsuzsanız, neden yeni bir şey denemiyorsunuz? Elinizdeki oyuncaklardan gerçekçi olmayan beklentileriniz yoksa, bunlardan zevk alabilirsiniz. Oynamak istediğiniz zaman oyuncaklarınızla oynayın, ama aynı zamanda kendinize zaman ayırıp Öz Saygı geliştirin. Oyuncaklarınızın size bilinç, denge ve Öz Saygı vermesini beklemeyin. Unutmayın onlar sadece oyuncak. Onlar siz değilsiniz. Ve siz, sadece siz, kendinizle ilgili duygularınızdan sorumlusunuz.

Neden bu kadar küskünüm?

Küskünlük kendimize yeterince verici olmayınca ortaya çıkar ve başkalarına kendimizden çok şey verdiğimiz ve kendimizi anlamsız, yalnız, taciz edilmiş, kullanılmış, vs... hissettiğimiz anlamına gelir. Küskünlük gerçek bir duygu olarak tanımlanmamaktadır. Küskünlük büyük bir olasılıkla "bilgisayar beynimiz" tarafından rasyonalize edilerek akılcılığa dökülen kızgınlık veya mutsuzluk duygusudur. Küskünlükle başa çıkmak için kaynağına, altta yatan duygulara inmek gerekir.

Küskünlük ipleri bize bağlı "temiz olmayan" bir armağan verince ortaya çıkar. Örneğin, istemeyerek veya bir beklentiyle bir şeyi - zamanımızı, enerjimizi veya elle tutulur bir şeyi - veririz. Karşılığında bir şey almak için veririz ve vermenin amacı geri almaktır. Armağanımızın karşılığında bir ödül isteriz. Ödülümüzü bekleriz ve gelmeyince de öfkeleniriz. Kendimize hediyeyi verdiğimiz için ve alana da aldığı için kızarız. Beklentilerimize karşılık vermedikleri için küseriz. Armağanımızı geri almak isteriz.

Küskünlük kendinizle ilgilenmediğiniz zaman ortaya çıkar. Bisküvi kavanozu teorisini hatırlayın: daima başkalarına bisküvi pişirip, kendinize asla pişirmezseniz, başkaları sizin bisküvilerinizi yerken incinirsiniz. Kendi ihtiyaçlarınızı karşılıyorsanız incinmezsiniz. Bir başkasına vermeden önce kendinize armağan verin. Öncelikle kendi ihtiyaçlarınızı karşılarsanız, armağanlarınız temiz olur.

Muhtemelen küskünlük suçluluk duygusundan sonra en yıkıcı olan ikinci kavramdır. Küskünlüğü ruh kanseri olarak düşünebilirsiniz. Küskün bir insanı sevmek ve yakınında olmak neredeyse olanaksızdır. Bu insan sorumlu insanın tam tersidir. Küskün olmak bir başkasının ihtiyaçlarımızı anlamasını, onlara göre hareket edip, bizimle ilgilenmesini beklemek anlamına gelir. Ve başkaları bunları gerçekleştirmeyince, bunları bizim için yapamayınca, suçu dışta arayarak küseriz.

Küskünlüğü bağımlının hastalığı olarak düşünün. Gereksinim duy-

duğu her şeyi dışta aramaktadır. Hissettiklerinden artık o sorumlu değildir. O mağdurdur, o verir, başkalarına verir ama kimse ona bir şey vermez. Bağımlı dışsal bir şeyin kendisini düzeltmesini bekler. Bağımlı bu düzeltmenin gecikmesine kızdığı için haklı olduğunu düşünür. Bağımlı problemleri yüzünden çevresindeki dünyayı suçladığı için kendisini haklı bulur. Bağımlı gerçekten ben-merkezcidir. Küstüğümüz zaman bağımlılar gibi davranırız. Davranışlarımız için sorumluluk almayı reddederiz. Başkalarına verdiğimiz armağanların bedeli çok ağırdır. Bu armağanlar manipülatiftir ve karşılığında daha büyük armağanlar talep ederler.

Eğer küskünseniz, verdiğiniz şeylerden ziyade kendi gereksinimlerinize odaklanarak değişmeye başlayın. Kendi ihtiyaçlarınızı kendiniz karşılayın. Başkalarına sizin gereksinimlerinizi bilemedikleri ve karşılayamadıkları için kızmayı bırakın. Başkalarıyla ilgilenmeyi bırakın. Ortak bağımlılık geliştirmeyi bırakın. Yardım isteyin. Küskünlüğünüzü bir çeşit kanser olarak düşünün. Şimdi pek çok kanser çeşidi tedavi edilebiliyor. Küskünlüğünüz iyileştirilebilir. Kim kanseri yenebilecekken kanserli olmak ister? Küskün duygularınızı atmak için ne gerekiyorsa yapmaya hazır olun. Yeni davranış biçimleri denemeniz ve kendinize bakmanız gerekecek. Kanser olsaydınız bunu yapardınız. Aynı şeyi küskünlükten kurtulmak için yapın. Küskünlük ruhunuzu kemirmekte ve Öz Saygı sahibi olmanızı engellemektedir. Kimin buna ihtiyacı var?

Niye her konuda aklım bu kadar karışık?

Yaşasın! Yeni bir şeyler öğrenmenin yeri ve zamanı geldiğinde karmaşa ortaya çıkar. Her konuda insanın aklının karışması, artık batı modelinin bizim için geçerliliğini yitirdiği anlamına gelir. Model artık gereksinimlerimizi karşılayamamaktadır. Başkalarına göre davranmak artık işe yaramamaktadır ve yaşamımızda temel bir şeyler eksiktir. Şaşkınlık, bize öğretilenlerin içgüdüsel olarak sorduğumuz sorulara cevap veremediğini gösterir. Aklımızın karışıksa yeni kavramları kabul etmeye hazırız demektir. Şaşkınlık insanlığın ve kusursuz olmamanın doğal bir sonucudur. Karmaşa değişim için gerekli ön şarttır. Kendimizden emin olduğumuz zaman değişmeyiz. Sadece rahatsız, acılı ve şaşkın olduğumuz zaman değişiriz.

Karmaşaya kucak açın. Bilin ki bu yeni bir şeyin başlangıcıdır. Karmaşa belirsizliktir. Risk almaya ve aşina olmadığımız şeyleri denemeye hazır olduğumuz anlamına gelir. Ama her şeyden önce, değişime hazır olduğumuzu gösterir. Batı modeli kontrol edemediğimiz şeylere bile daima egemen olmanın önemini öğretir. Karmaşa bu modelde artık rahat olmadığımızı gösterir. İnsanı risk almaya hazırlar. Aklımız karışmasa değişime istekli olmazdık.

Henüz anlamadığı ve iletişim kuramadığı dünyanın bir bebek için ne kadar şaşırtıcı olduğunu düşünün. Bebek ne yapar? Yeni çevresini anlamak ve iletişim kurmak için riske atılır, herşeyi dener ve her yeni şey yeni bir davranış biçimidir. Ve bu işe yarar. Bebek iletişim kurmayı, anlaşmayı ve istediklerini elde etmeyi öğrenir. Öz Saygı öğrenmeye başladığımız zaman yaşımız kaç olursa olsun hepimiz birer bebek oluruz.

Aklınız çok karışıksa, her türlü riske atılın. İşe yarayacak herşeyi deneyin. Biri işe yaramazsa, bir başkasını deneyin. Sonuçta gereksinimlerinizi kendi dışınızda bulamayacağınız sonucuna varacaksınız. Tüm yolların aynı yere çıktığını, bunun da benliğinizin merkezi olduğunu keşfedeceksiniz. Akıl karışıklığından kurtulmak istiyorsanız, paradoks

kavramını inceleyin. Şaşkın olduğunuzu kabul edin ve kararsız kalın. Bunu yapınca daha az şaşkın olacaksınız. Karmaşadan olumlu bir değişim aracı olarak zevk alın, o zaman şaşkınlığınız azalacak. Cevapları kendinizde arayın. Zamanla bunların içinizde bulunduğundan emin olacaksınız. Karmaşanın keyfini çıkarın ve kontrol edebileceğiniz fikrini bırakın. Bırakır bırakmaz, kendinizden daha emin olacaksınız. Paradoks işe yarar. Karmaşa olumlu bir durumdur. İnsan olduğunuz, tüm yanıtlara sahip olmadığınız ve iyi olduğunuz anlamına gelir. Aklınız karışıkken, kusursuz olduğunuza inanamazsınız. Şaşkınken Zayıf Egoya kurban düşemezsiniz. Karmaşa dini inanca göre ruhun kötülüklerden arınmasına benzer: herşeyi bilmediğinizi ve güçlü olmadığınızı kabullenip kendinizi bırakırsanız, Tanrıya herşeyi bildiğinizi zannettiğiniz dönemden daha yakın olursunuz.



Bazen çılgınca düşüncelere kapılıyorum, bu benim deli olduğum anlamına mı geliyor?

Hepimiz bir dereceye kadar deliyiz. İnsan olmak biraz deliliği de beraberinde getiriyor. Yaratıcılık delilik için kullanılabilecek daha kabul edilebilir bir kelime. Yaratıcılık normların dışında, kutuların dışında ve batı modelinin dışında olmak demektir. Hepimiz gerçek dehanın dünyayı farklı ve çılgın bir açıdan görmek olduğunu biliyoruz. Psikoloji, psikiyatri ve tıbbi kuruluşlar deliliği düşünselden ziyade fonksiyonel ve davranışsal olarak tanımlıyorlar. Çılgın düşüncelerimiz olabilir, ama bunları hareketlerle ifade etmezsek ve yaşamımızı kontrol etmelerine izin vermezsek, bize deli diyemezler. Bunun en iyi örneği, akıl hastanesine kapatılan bir hastanın hikayesidir. Psikologu hastaya düşündüğü her şeyin başına "Rüyamda gördüm ki....." eklemesini söyler ve hasta kısa zamanda hastaneden çıkar. Çılgın rüyalar gerçek olduklarına inanmadığımız sürece kabul edilebilirler. Aynı şey düşüncelerimiz için de geçerlidir. Biz davranışlarımızdan sorumluyuz ve onları kontrol edebiliriz.

Kimse deliliğin sınırının nerede başladığını bilmiyor. Normun ortalarda bir yerde olduğunu biliyoruz. Çoğunluğun düşündüğü ve davrandığı gibi düşünüp, davranıyorsanız, size deli denemez. Bu nedenle parlak zeka normla tanımlanan sınırların dışında olduğu için genellikle çılgınlık olarak tanımlanır.

Bununla gerçek deliliğin, patolojinin, olmadığını söylemek istemiyorum. Genellikle vardır. Bu tür bir patoloji uyumlu ve kabul edilebilir şekilde fonksiyon gösterememek olarak tanımlanır. Ayrıca patoloji vicdan ve başkalarına karşı bilinç olmadığı zaman da açıkça gözlenir. Kendimizi feda edecek kadar başkalarının bilincinde olmanın tehlikelerini tartıştık. Ama başkalarının çok fazla bilincinde olmak ile hiç bilincinde olmamak arasında bir denge noktası bulunur. Bunun her iki ucu da delilik tanısıyla sonuçlanır: Başkalarının çok fazla bilincinde olmak bağımdaşlık (ortak bağımlılık geliştirmek) olarak isimlendirilen bir hastalıktır. Başkalarının hiçbir şekilde bilincinde olmamak da ya ruh has-

tası ya da narsist olmak anlamına gelir. Ruh hastası ve sinir hastası (kişilik bozukluğu) arasındaki fark dünyada işlev görme derecemize bağlıdır. Bazı konularda işlevlerimiz normalse (örneğin, iş) ama bazılarında değilse (örneğin, ilişkiler) kişilik problemimiz olduğu söylenir. Paranoya veya şizofreni gibi sürekli bir hastalık nedeniyle hiçbir konuda işlevlerimizi yerine getiremiyorsak, bize ruh hastası denir. Hiçbir şey yapacak gücümüz yoksa, bize zihinsel özürlü derler. Çok parlak ama farklıysak eksantrik veya dahi olarak isimlendiririliz. Bunlar normun dışındaki etiketlerdir. "Normal" bile bir etikettir.

Zaman zaman, çılgınca düşünceleriniz olacaktır. Düşüncelerinizin de duygularınız gibi kontrolünüzde olmadığını bilin. Ama bu düşünceler sonucu ne yapacağınız, harekete geçip, geçmeyeceğiniz sizin denetiminizdedir. Çılgın fikirlerinizden korkmayın. Bir kısmı harika, diğerleri sadece çılgınca olabilir. Bazıları yüksek ateş veya bilincin değişik kademelerinde ortaya çıkabilir. Hiçbir düşüncenizi eyleme dönüştürmek zorunda değilsiniz. Düşünceleriniz üzerine harekete geçerseniz onlardan sorumlu olursunuz. Bir şeyi düşünmek onun olmasını veya sizin onu yapmanızı gerektirmez. Tüm düşüncelerinizi gerçekleştirmek zorunda değilsiniz. Nasıl davrandığınızın bilincinde olmanız gerekir. Sadece düşünce olarak kaldıkları sürece çılgın düşünceler kabul edilebilirler. Ama delice davranışlar kabul edilemezler. Yapmayı seçtiklerinizden ve davranışlarınızdan sorumlusunuz. Öz Saygı kendinize ve başkalarına sevgiyle davranmaktır.

Neden bu kadar çok eleştiriyorum (yargılıyorum)?

Başkalarını eleştirmek bizim güvensizlik düzeyimizi yansıtır. Eğer kendimizi kabul edemezsek, diğer insanları, onların zayıflıklarını ve hatalarını da kabul edemeyiz. Kendimize ne kadar az güvenirsek, başkalarında o kadar çok kusur ararız. Bu kendi kusurlarımıza özür bulmanın bir yoludur. Kendimizi başkalarını tenkit ederek haklı çıkarırız. Bir bakıma "Ben o kadar kötü değilim, bir de ona bak, o benden daha kötü." deriz.

Bize öğretilen rekabet sisteminin bir parçası olarak, batı modelinde, başarıya erişmek için kendimizi başkalarıyla mukayese etmek, her şeyi ve herkesi yargılanmak gerekir. Kendi başarımızı diğer insanlardan fazla nelere sahip olduğumuzu ve neler yaptığımızı ölçerek değerlendirmeyi öğrendik. Diğer insanları genellikle kendimizi daha güvenli hissetmek için eleştiririz. Onları kusursuz olmadıkları için yargılamak ve zaaflarına odaklanmak kendi davranışlarımıza bakmaktan daha kolay gelir. Ayrıca, bunu zaten herkes yapar, başkalarını eleştirmek insan iletişiminin sıradan, ve genellikle ilginç, bir parçasıdır. Söze "Size neler yaptığını anlatayım" diye başlamak ilgi dolu bir dinleyici kitlesini garantiler. Dedikodu bir dereceye kadar tenkit ve yargıya dayanmıyor mu?

Kendi hatalarımızdan ziyade başkalarınınkilere odaklanmak rahatlamamızı sağlıyor ve güvensizliklerimizi azaltıyor gibi görünse de, yargılamanın sorunu çözümün çok kısa süreli olmasındadır. Bir süre sonra, biz başkaları hakkında tüm bu olumsuzlukları konuştuğumuza göre, onların bizim hakkımızda kim bilir neler konuştuklarını düşünmeye başlarız. Yargı ve eleştiriden muaf olmadığımızı anladığımız an, güvensizliklerimiz artar, savunma mekanizmamız devreye girer ve daha da eleştirici ve yargılayıcı oluruz. Olumsuz döngü daha da kısırlaşır, biz daha da güvensizleşiriz ve Zayıf Ego kontrolü tümüyle ele alır.

Başkalarını yargılamak, haklarında kötü şeyler söylemek, aşağılamak, dedikodu yapmak, mukayese etmek ve olumsuz olmak cesaret kı-

rıcı bir ortam yaratır. Hiç kimse cesaret kırıcı insanların çevresinde uzun süre kalmak istemez. Ayrıca kendimizi aşağılamak, kıyaslamak, herkesten aşağı bulmak, başkalarını yüceltip, kendimizi kötü göstermek de yargılamaktır, ama bu sefer kendimizi eleştiririz ve güvensizliğimizi ortaya dökeriz. Kendi cesaretimizi kırarız. Hem kendimizin hem de başkalarının cesaretini kırmak insan ruhuna yapılabilecek en yıkıcı davranışlardan biridir. Cesaretimiz kırılmışken yapabileceğimizin en iyisini yapmaya başlayamayız.

Yargı ve eleştiri beklentilerle yakından bağlantılıdır. Genel olarak, bir şeyin olmasını bekliyorsak ve olmuyorsa eleştiririz. İnsanların bizim için bir şeyler yapmasını, bize bakmasını, veya algıladığımız gibi olmalarını beklemek tipik bir davranıştır ve beklentilerimize uygun davranmadıkları zaman eleştirinin hakkımız olduğunu düşünürüz. Ne de olsa "yapmaları gerekeni" yapmadılar. Bu süreci bir dakika düşünün. Kim eleştiriyor? Standartları kim koyuyor? Kim doğru algıladığını farz ediyor? Başkalarını yargılamak onları bir şeyle kıyaslamayı içerir, bu "bir şeyi" saptama hakkı kimin? Başkalarını eleştirip, yargılarken, dünyaya ben-merkezci gözlerle bakmıyor muyuz? Kendi standartlarımızı veya inançlarımızı veya başarısızlıklarımızı başkalarına gizli gizli empoze etmiyor muyuz? Hem kendimizi hem de diğer insanları yargılamak ve eleştirmek kusursuzluk arayışını gösterir. Bundan vazgeçer, kimsenin kusursuz olamayacağını kabullenirsek, yargılamak gibi yıkıcı ve cesaret kırıcı bir davranışa gereksinim kalmaz. İnsanları oldukları gibi bırakırız ve kabulleniriz. Yüreklendirici, cesaret verici bir insan oluruz.

Niçin aşırı sahiplenicilyim?

Birtakım şeyleri veya insanları aşırı sahiplenmek kendi güvensizliklerimizi sergilemenin bir başka yoludur. Kendi ihtiyaçlarımızı dış kaynaklardan temin etmeye çalıştığımız anlamına gelir. Kendimizden emin olmadığımız ve başka şeylerin veya insanların bizi kendi değerimiz konusunda ikna etmesini istediğimiz zaman aşırı sahiplenirliz. Batı modeli bize değerimizin sahip olduklarımızla belirlendiğini öğretti. Ayrıca içsel şeylerden ziyade dışsal şeylere odaklanmayı öğrendik. Kendimizi sevmeyi beceremeyince başkasının sevgisini aşırı sahiplenirliz. Yeterli olmadığımızı zannedersek birtakım şeyleri toplamaya, koleksiyon yapmaya başlarız.

Bizim dışımızda hiçbir şey bizim değildir. Her şey bize geçici olarak verilmiştir ve bize ait değildir. Aşırı sahiplendiğimiz zaman bunları tutmaya, bunlara sımsıkı sarılmaya çalışırız. Paradoks şudur ki bir şeye bağlanmak genellikle onu kaybetmekle sonuçlanır. Eğer aşırı sahiplenici bir insan tarafından sevildiyseniz, bu bağın ne kadar yıkıcı olduğunu bilirsiniz. Aşırı sahiplenmek kıskançlığın gelişmesine yardımcı olur ve kıskançlık sevgiyi yok eder. Sözde sevdiğimiz objeyi kaybetmekten korkarken, sevgiyle davranmak ve gelişmeyi özendirmek çok zordur.

Sahiplenici sevgi gerçek sevgi değildir; daha ziyade "ihtiyaç"tan kaynaklanır. Ve bir insana ihtiyaç duymak bir insanı sevmekten farklı davranış biçimlerine neden olur. Sahiplenirken değişimi engellemeye çalışırız. Her şeyi olduğu gibi tutmaya uğraşırken suni bir yaşam gerçeği yaratırız. Zamanımızı ve enerjimizi sevmekten ziyade sevilmeye yöneltiriz. Sahiplenicilik kendimizi değerli hissetmek için dışsal bir araç kullanmak anlamına geldiği için duygusal bir özürdür. Sahiplendiğimiz şey bize sahip çıkar, bir yük haline gelir ve kendimizi sevmemizi engeller. Bu süreç içinde yalnız sahiplendiğimiz objeyi değil kendimizi de yok ederiz.

İnsanları ve birtakım şeyleri aşırı sahiplenmeyi engellemenin tek

yolu sevilme ve değer verilme gereksinimlerimizi kendi kendimize karşılamaktır. Karşınızdakinden istediklerinizi siz kendinize verin. Hiçbir şeye sahip olmadığınızı düşünün ve içinizdekilere odaklanın. Tüm değerleriniz dışa odaklıysa bu sizi dehşete düşürebilir, ama ihtiyacınız olan her şey içinizde var. Dünyayı ben-merkezci gözlerle algılamayı bırakın. Siz, kendiniz dışında hiçbir şeyin merkezi değilsiniz. Dışsal olarak neye sahip olursanız olun, kendinizi sevemezseniz hiçbir şeyiniz yoktur. Kendi zaman ve enerjinize sahip çıkın. Ben-cil olun. Başkalarından sizin için yapmalarını beklediklerinizi, siz kendiniz için yapın. Bir daha birisini aşırı sahiplendiğinizde, bir başkasının size güven vermesini istediğinizde, bunu siz kendiniz için yapmayı deneyin.

Sevdiğiniz insanları ve şeyleri rahat bırakın. Sizin tüm ihtiyaçlarınızı karşılamalarını beklemeyin. Burada harika bir paradoks var: Ne kadar az sahiplenirseniz, o kadar çok sevilirsiniz. Başkalarına ne kadar az ihtiyaç duyarsanız, insanlar o kadar çok sizinle olmak isterler. Güvenli, Öz Saygı sahibi insanların aşırı sahiplenmek için zaman ve enerjileri yoktur. Gereksinimlerini bir başkasından beklemeyecek kadar doyumlu ve yoğundurlar. Başkalarının onlardan sorumlu olmak istememelerini kabullenirler. Unutmayın. Hem aşırı sahiplenip, hem de Öz Saygı sahibi olamazsınız. Sahiplenicilik gereksinimlerle, Öz Saygı ise sevgi ve seçeneklerle ilgilidir. Sahiplenicilik bir hapishanedir, Öz Saygı ise hürriyettir. Hangisini tercih edersiniz?



Neden sürekli ağlıyorum? (Veya neden hiç ağlayamıyorum?)

Bu iki soru birbirinin tam tersi gibi görülebilirler, ama karşıtların çoğu gibi aynı nedenden kaynaklanırlar. Çok fazla ağlamak veya ağlayamamak kendimize güvenmediğimiz ve duygularımızı kontrol etmeye çalıştığımız anlamına gelir. Kendimize ve duygularımıza güvenmemek üzere eğitildik ve aynı zamanda duygularımızı kontrol etmemiz gerektiğini öğrendik. Duygularımıza kapılmanın yanlış olduğuna, zayıflığımızı gösterdiğine inanarak büyüdük. Kendimizle ilgilenebileceğimize güvenemediğimiz zaman çok ağlarız. Gözyaşlarımızdan korkunca hiç ağlamayız. Her ikisi de kendimizi kontrol edememe korkusunu yansıtır.

Sürekli ağlıyorsak, neden ağladığımızı büyük olasılıkla hatırlayamayız. Vazgeçmiş, teslim olmuşuzdur, kendimizi ümitsiz ve kayıp hissederiz. Hayatın mutsuzluğuna saplanıp kalmaktan korkarız. Hiç ağlamıyorsak, yine korkarız - kontrolü yitirmekten ve acizleşmekten korkarız. Aşırı kontrolün bedeli duygusuzluktur ve duygusuzluk hayatı tam anlamıyla yaşayamamaktır. Sürekli ağlamak da, hiç ağlamamak da gerçekçi değildir. Üzüldüğümüz veya duygulandığımız veya çok mutlu olduğumuz zaman gözyaşı dökmek, nezle olduğumuz zaman burnumuzu silmek kadar doğaldır. Normal olarak nezleyi atlatırız. Eğer doğal sürece uyarsak, gözyaşlarımız da diner.

Her cefaya yakınmadan katlanan kişi de, sürekli ağlayan kişi de saplanıp kalmıştır. Artık doğal sürece inanmamaktadır. Her ikisi de bir tepkiyi, bir savunmayı, bir varoluş tarzını her koşulda uygulamakta, aşırı kullanmakta ve aşırı genellemektedir. Hayatın gerçeğinden kaçmak için elinden geleni yapmaktadır. Kısa vadede her iki reaksiyon da işe yarayabilir. Diğer insanlar sürekli ağlayanın yardımına koşabilirler, her acıya ses çıkarmadan katlananı da kontrollü olduğu için övebilirler. Ama kısa bir süre sonra her iki tepki de sıkıntı verir. Hep ağlayana kendini toplaması söylenir. Her cefaya sessizce katlanan diğer insanların kendisini anlamadığını görür. Bu durumda ne yapmak gerekir?

Gözyaşlarından - aşırılığından veya eksikliğinden - nefret etmeyi bırakın. Kendinize ağlamak veya ağlamamak için izin verin. Yanlış bir modelde eğitildiğinizi kabul edin, ama modeli suçlamayın. Kendinizi de suçlamamaya çalışın. Yapmakta olduğunuz bir şey için kendinize izin vermekle kabullenme sürecine başlamış olursunuz. Genellikle ilginç bir fenomen ortaya çıkar - yaptığınızın tam tersini yapmaya başlarsınız. Eğer ağlıyorsanız ve kendinize ağlamak için izin verirseniz, kendinizi daha kontrollü hissetmeye başlarsınız. Kendinize ağlamak için izin verince bu davranış için artık kendinizi suçlu hissetmezsiniz. Kendinize ağlamama izni verince de aynı şey olur. Yapmakta olduğunuz şey için kendinize izin verdikten sonra kendinize tam tersini yapmak için de izin verin. Kendinize "Ağlamamam gerektiği zaman ağlamayacağım" veya "Ağlamam gerektiği zaman ağlayacağım" deyin. Bu çılgınca gelebilir, ama çok basittir ve genelde işe yarar.

Bir davranışınız yüzünden kendinizden nefret ederseniz, o davranıştan kurtulamazsınız. Ayrıca bir davranıştan korktuğunuz zaman da ondan kurtulamazsınız. Duyguları davranışlardan ayırın. Duyguyu bırakın ve dikkatinizi davranışa verin. Ağlamak bir davranıştır. Gözyaşı duygularınızın doğal ifadesidir ve doğal süreç içinde diner. Çok ağlamak veya hiç ağlamamak sizin bu doğal sürece müdahale ettiğinizi gösterir. Kendinize ve sürece güvenin. Gözyaşlarına neden olan duyguları kabul edin. Kendinizi duygularınızın akışına bırakın ve ağlayın. Kendinize iyi bakın ve göz yaşlarının dineceğini bilin. Gözyaşları zaaf değildir; gözyaşları insan olduğunuzun göstergesidir.

Neden kendimi ortaya koyamıyorum?

Kendimizi ortaya koyma veya istek ve ihtiyaçlarımızı savunma korkusu genellikle "iyi" veya "nazik" olma konusunda bize verilen eğitimle bağlantılıdır. Bu eğitim kendimizi sevmeyi öğretmediği için, sevilmek için zamanı ve enerjimizi başkalarını memnun edecek davranışlara yöneltiriz. Diğer insanların söylediklerine karşıt fikirler beyan edersek, bize kızacaklarına ve bizden kaçacaklarına inanmak üzere eğitildik. Terkedilmektense, uyumlu olmak, haklarımızdan, isteklerimizden ve duygularımızdan vazgeçmek daha kolay gelir. "Uyumlu" olursak başkalarının bizi seveceğine ve bizimle ilgileneceğine inanırız. Paradoks şudur ki insanları memnun edecek şekilde davrananlar çevrelerini rahatsız ederler. İnsanlar bu kadar nezakete inanamazlar ve karşılarında gerçek bir insan olup olmadığını sorgulamaya başlarlar. Kendi isteklerini asla belirtmeyenler çevreleri için sorun olurlar, çünkü kendileri de dahil hiç kimse bunların gerçekte ne istediklerini, neye gereksinim duyduklarını ve ne hissettiklerini bilmezler. Sonuç insanları memnun etmek için yaşayanların kaçınmaya çalıştığı sonuçtur - duygusal veya fiziksel açıdan terkedilme.

Kendimizi ortaya koyamamanın anlamı açıktır. Kendimizi bu dünyada yer alacak kadar, fikir, düşünce, duygu ve hak sahibi olacak kadar değerli bulmuyoruz demektir. Kendimizi ortaya koymak kendimizi ön plana çıkarıp, kim olduğumuzu ifade etmektir. Zorlayıcı veya saldırgan olmak anlamına gelmez. Zorba diğerlerini memnun etmek için yaşayan kişi kadar güvensizdir ve bu iki aşırı ucun birbirini çekmesi bir rastlantı değildir. Zorbanın ne kadar ben-merkezci olduğunu hemen fark edebiliriz, ama başkalarını memnun etmeye çalışan kişi de ben-merkezcidir. Bu kişiler kendileriyle ilgilenme yetkilerini başkalarına devrederler. Kendilerini sevme yeteneklerini sevimli davranışlarına karşılık başkalarının onlarla ilgilenmesi ile takas ederler. Kendi hayatlarına sahip çıkmayarak, çevrelerindekilerin onların yaşamlarının sorumluluğunu üstlenme-

sini sağlamaya çalışırlar. Bu insanlar başkalarını memnun edecek davranışları kendi ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla kullandıkları için benmerkezcidirler. Bu insanlar hayatın gerçekleri yerine şirin görünmekle uğraşırlar. Bu işe sevecen görünen bir manipülasyonla başlarlar, her şeyi karşılığında bir şey bekleyerek yaparlar ve sonunda kendilerini küskün ve kullanılmış hissederler.

Kibarlık iyilik demek değildir. Pasif kalmanın, istemediği halde uyumlu olmanın, gizli gizli aksini düşünürken onay vermenin bedeli büyüktür. İnsanları memnun edici davranışlar işe yaramaz. Bunlar bizi gerçekçi olmaktan ve yapabileceğimizin en iyisini yapmaktan uzaklaştırırlar. Bunlar başkalarının bize güvenmelerini ve bize karşı dürüst davranmalarını engellerler. Kendimizi ortaya koymamak küskünlüğe yol açar. Gereksinimlerimiz karşılanmadığı için içimizde küskünlük oluşur. Aynı zamanda diğer insanlar bizimle ilgilenmek zorunda kaldıkları için kızarlar. Her zaman nazik olmak gerçekçi değildir. Karmaşık ve sonuçta yıkıcı bir olumsuz davranışlar döngüsü yaratır.

Bu kadar şirin olmaktan vazgeçin. Gerçek düşüncelerinizi ve hislerinizi söyleyin. Kendinizi ifade ettiğiniz zaman dünya yok olmayacak. Gerçekçi, açık, ve dürüst olmak başkalarının istediğini zannettiğiniz gibi olmaya çalışmaktan daha kolaydır. Unutmayın, başkalarının da seçme hakkı var ve sizinle aynı fikirde olmayabilirler. Kendinize karşı çıkma, kendinizi ortaya koyma hakkı tanıyın. Başkalarına da aynı hakkı tanıyın. Bu çok daha basit ve akılcı bir var olma biçimiyle sonuçlanır. Ne kadar sevimli olmaya çalışırsanız çalışın, herkes sizi sevemez. Kendinizi sevmeniz yeterlidir. Sizi seven insanlar gerçek sizi tanıyıp, severler. Önemli olan da böyle bir sevgidir. İsteklerinizi belirtin. Kendinizi ortaya koyun. Siz buradasınız ve gerçeksiniz. Dünyaya bunu gösterin.

Neden "Hayır" diyemiyorum?

Çok belirgin nedenlerle bu soru kendimizi ortaya koymayı anlatan bir önceki soruyla bağlantılıdır. "Hayır" diyemeyen insanlar çoğu zaman ne istediklerini veya istemediklerini bilmezler. Genellikle "Hayır"ın kötü bir kelime olduğunu ve bunu söylerlerse diğerlerinin onları sevmeyeceğini düşünürler. Açıkça "Hayır" diyebilmek ve bunu kastetmek kendine saygı duymanın göstergesidir. Bunu yapabilmek kendi gereksinimlerimizi karşıladığımızı gösterir. "Hayır" diyememek genellikle ne istemediğimizi veya ne istediğimizi bilmediğimiz anlamına gelir. "Evetçi insanların" sonuçta kendilerini kızgın, aklı karışık ve kullanılmış hissetmeleri ve bu noktaya nasıl geldiklerine akıl sır erdirememeleri bir rastlantı değildir.

Asla "Hayır" demeyen insanların çok seyrek olarak "Evet" diyen insanlarla birlikte olmaları da bir rastlantı değildir. Bu tür zıt kutuplar birbirlerini çekerler ve birlikte fonksiyon bozukluğu gösteren bir bütün oluştururlar. "Hayır" diyememek kendimize güvenmediğimiz - haklarımızın ve ihtiyaçlarımızın varlığına inanmadığımız anlamına gelir. Bu durumda başkalarının istek ve gereksinimleriyle kendimizinkilerden daha fazla ilgileniriz.

"Hayır" diyemeyen insanlar başkalarının beyinlerinde dans ederler. Bu, onlara nasıl hizmet vereceklerini anlamaya çalıştıklarını gösterir ve bunu yapabilmek için de karşılarındaki insanı neyin motive ettiğini çözümlemeleri gerekir. Diğer insanı pasif bir şekilde kendisiyle ilgilenmek konusunda iş birliğine ikna etmeyi denemektedirler. Başkalarına asla "Hayır" dememekle onların da bizim talep ve gereksinimlerimize asla "Hayır" dememelerini bekleriz. Daha da önemlisi, beynimizin içinde dans edip, kendimizin bile bilmediğimiz istek ve ihtiyaçlarımızı keşfetmelerini arzu ederiz. İşin aslı şudur ki kimse bir başkasının aklından geçenleri bilemez; bir beyine ancak bir kişi sahip çıkabilir ve o da o beyinin sahibidir. Bir başkasının beyninde dans etmek kendi beynimizde zaman

harcamadığımızın, kendimize bakmadığımızın göstergesidir. Ayrıca neye ihtiyaç duyduğumuzu ve ne istediğimizi bilemediğimiz anlamına gelir.

Kendi beyninizde dans edin. Sizden istenileni yapmak istemiyorsanız, "Hayır" deyin. Karşınızdakine sadece temiz bir armağan, ipleri size bağlı olmayan bir armağan vereceğinizden emin olduğunuz zaman "Evet" deyin. Bu sizden istenileni veya bekleneni gerçekten yapmak istediğiniz ve karşılığında bir şey beklemediğiniz anlamına gelir. Bu kulağa ben-cilce mi geliyor? İyi, çünkü öyle. Bu kulağa ben-merkezci mi geliyor? Bunun cevabı ancak siz asla kimse için bir şey yapmak istemiyorsanız ve sürekli her şeyi onlardan bekliyorsanız evet olabilir.

"Hayır" diyemeyen insanlar genellikle iyi olmaya çalışan nazik insanlardır. Bu insanlar nezaketi iyilikle karıştırırlar. Bu insanlar gerçekten yardımcı olmayı isterler ve tarzlarının niye bu kadar öfke doğurduğunu anlayamazlar. Bir kez daha sorun yanlış eğitimdir. Burada bir başka paradoks daha var; "Hayır" diyemeyenlere diğer insanlar saygı duymazlar. Kibar davranışları garantiye alınır ve mağdur veya önemsiz bir insan muamelesi görürler. İnsanlar "Hayır" cevabına saygı duyarlar ve bir başka sefer "Evet" cevabı aldıklarında bunu daha fazla takdir ederler ve gerçek olduğunu bilirler.

"Hayır" demeyi deneyin. Bunu yaptığınızda dünya sarsılmaz. Neler hissettiğinizi açıkça belirtin. Bu, sizin için ve diğerleri için hayatı basite indirger. İnsanların açık ve net bir "Hayır" cevabına gösterdikleri saygıya şaşıracak, gerçekçi davrandığınız ve kendi gereksinimlerinizi karşıladığınız için kendinizi iyi hissedeceksiniz. Bu durumda herkes kazanır!

Alkolü, uyuşturucuyu, yemeği, seksi, diğer insanları ve kendimi suistimal etmeyi nasıl bırakabilirim?

Suistimal her zaman alışkanlık yaratan bir davranış biçimidir. Birtakım şeyleri hayatın acısını durdurmak, anlık olarak kendimizi daha iyi, güçlü, kontrollü hissetmek veya yaşamın gerçeklerinden kaçmak için kötüye kullanırız. Bu tür davranışlar kontrol duygusu ve kısa süreli kaçış yanılgısı yarattıkları için de bunları tekrarlarız. Ama suiistimal genellikle suçluluk duygusuna yol açar. Suçluluk duygusu da kısır döngüye neden olur. Suçla ilgili soruda belirtildiği gibi bu durum kuyruğunu ağzına almış bir yılana benzer. Yanlış veya kötü olduğunu bildiğimiz bir şey yaparız, kendimizi suçlu hissederiz ve bu suçluluk duygusu her derde devadır. Önceleri, suçluluk hissettiğimiz için rahatlarız, çünkü bu bizim kötü olmadığımız anlamına gelir. Ne de olsa "kötü insanların" suçluluk duymadığını öğrenmiştik. Ama bir süre sonra suçluluk duygusu büyümeye başlar ve verdiği acı dayanılmaz olur. Bu noktada suçluluk duygusunu dışa vurmaya ve kendimizi haklı çıkarmaya çalışırız. "O yaptıklarını yapmasaydı ben de bunları yapmazdım" veya "Böyle davranmaya beni o itti" veya "Zaten beni anlamıyorlar" gibi şeyler söyleriz. Kısa sürede akılcılığımız ve savunmalarımız kendimize o kadar mantıklı gelir ki, davranışımızı haklı görür ve yineleriz. Bu bağımlılığın, suçun, haklı çıkmanın ve daha çok bağımlılığın kısır döngüsüdür. İşte bu döngü kuyruğunu ağzına almış yılandır.

Tüm bağımlılıkların, tüm kendini ve başkalarını taciz etmelerin ortak bir noktası vardır. Hepsi kendine güvensizliğin ürünüdür. Hepsi kendini sevmemenin dışa vurumudur. Kendinizi sevip, kendinize sevgiyle davranıp, aynı zamanda da kendinizi taciz edemezsiniz. Başkalarını sevip, onları ve onların önünde kendinizi taciz edemezsiniz. Taciz ve bağımlılık her şeyden önce ben-merkezciliktir. Dünyayı sadece kendi ihtiyaçlarınız çerçevesinde algıladığınızı gösterir. Güvensizliğiniz, Zayıf Egonuz o kadar güçlüdür ki, tüm davranışlarınıza hükmetmektedir.

Tacize ve bağımlılığa yönelik davranışları engellemenin en başarılı

yöntemi yıkıcı davranışın yerine yapıcı bir davranış getirmektir. Bir başka deyişle, "kötü" bir bağımlılığın yerine "iyi" bir bağımlılık edinilir. Alkolikler alkol yerine AA'yı, uyuşturucu müptelaları uyuşturucu yerine on iki aşamalı programı koyarlar. Yemek, seks ve diğer bağımlılık çeşitleri için de aynı şey geçerlidir. Kötü davranışların yerine yapıcı davranışlar getirilir. On iki aşamalı program işe yarar, çünkü bağımlılığınızı bırakmaya karar verince ortaya çıkan boşluğu bu program doldurur. Size odaklanacak, zaman ve enerjinizi kanalize edecek bir yer sunar.

Destek grupları belki de bağımlılığınızın yerini almaktan daha önemli başka bir şey sunarlar. Bağımlılığı besleyen cesaretsizliği yenmeniz için zorunlu olan yüreklendirici bir ortam sağlarlar. On iki aşamalı programlar insanın kendisine kötü davranmasını engelleme konusunda rol modelleri oluştururlar. Sizi, acı içinde bir insan olarak, olduğunuz gibi kabul ederler ve kusursuz olmanızı beklemezler. Daha ziyade kusursuz olamayacağınızı ve kendinizi ve bağımlılığınızı daha yüksek bir Güce teslim edebileceğinizi vurgularlar. Bağımlılığınızı yenmek için güçlü olmanıza gerek yoktur. Kusursuz olmanıza da gerek yoktur. On iki aşamalı programlar Öz Saygı öğrenmenin iyi bir yoludur. On iki aşamalı gruplar, tüm diğer destek grupları gibi, güçlü bir terapi sunarlar. Eğer izin verirseniz, bağımlılıktan ve kendini tacizden çok daha güçlüdürler. Grup sizi olduğunuz gibi kabul ederek, kendinizi kabullenmenizi sağlar. Destek grubu sizi olabileceğinizin en iyisini olmaya özendirerek, öz sevginin rol modeli olur.

Tacize uğramış bir çocuktum, şimdi niye kendimi taciz ediyorum?

Çoğumuz duygusal açıdan, bir bölümümüz de fiziksel veya cinsel açıdan taciz edildik. Başkaları tarafından taciz edilenlerin kendilerine kötü davranmamaya çalışacaklarını düşünebiliriz. Gerçekte ise tam tersi gerçekleşir. Taciz edilen çocuklar tacizci yetişkinler olma eğilimindedirler. Bu, eğitimimizin ne kadar etkin olduğunu gösteren bir örnektir. Kendimize değer vermemeyi ve kendi gereksinimlerimizi karşılamamayı öğrendik. Erken yaşlarda bize verilen eğitimin uslu öğrencileriyiz ve bizim için yazılan senaryoya uyguluyoruz. Bu senaryo bizim iyi davranışlara layık olmadığımızı, "kötü" olduğumuzu ve cezalandırılmamız gerektiğini dikte eder. Erken yaşta gördüğümüz kötü davranışlar bütünlüğümüzü ve içimizdeki iyiliğin farkındalığını alır götürür. Bize korkmamız gereken dehşet verici, karanlık bir yüzümüz olduğunu öğretir. Taciz bize kendimize güvenmemeyi, güven, emniyet ve sevgiyi haketmediğimizi öğretir. Ruhumuzu öldürür ve risk alma eğilimlerimizi yok eder. Kendi duygularımızı bastırmayı ve kendi gereksinimlerimizi başkalarını kullanarak elde etmeyi öğreniriz. Taciz çok kötü bir öğretmendir. Taciz senaryosu, kısır ve tehlikeli bir döngü oluşturan, her koşulda kaybetme durumudur. Bu eğiticiyi etkisiz hale getirilebiliriz, senaryoyu yırtıp atabiliriz. Bu kadar ümitsiz bir durumda kalmak zorunda değiliz.

Taciz döngüsünden çıkış bu senaryoyu sizin yazmadığınızı ve onu yaşamak zorunda olmadığınızı fark etmenizle başlar. Çocuklukta aldığınız eğitimden siz sorumlu değilsiniz ve taciz edilmiş olmak sizin hatanız değil. Siz bunu hak etmediniz. Bu sizin denetiminiz dışındaydı. Bu konuda tümüyle suçsuzsunuz. Ne kadar zor bir çocuk olursanız olun, kötü davranışları haketmediniz. Bu konuda kimin hatalı olduğu gayet açık. Bütünüyle hatalı olan sizi taciz eden kişidir. Mağdur olduğunuzu, utanacak ve saklayacak hiçbir şeyiniz olmadığını kabul edin. Sizin hatanız olmayan bir konuda kendinizi affetmenize gerek yok. Suçluluğu unutun. Suç sizin değil. Kendinize inandığınızı hissedene kadar "Benim

hatam değildi!" deyin. İlk önemli adım budur.

Bu senaryonun ikinci çıkış yolu iyi olduğunuzu fark etmektir. Siz ne yapmış olursanız olun ve size ne yapılmış olursa olsun, siz iyisiniz. Bu iyilik içten gelir, dünyaya sizinle geldi ve siz onu reddetmeyi, aksine davranmayı bırakırsanız bu dünyadan sizinle birlikte ayrılacak. Bunun doğruluğunu hissedene kadar kendinize "Ben iyiyim!" deyin. İnandığınızı içgüdüsel olarak hissedeceksiniz. İyiliğinizi algılayacaksınız ve bu çok güçlü bir algıdır.

İlk iki adımı attıktan sonra iyileşmeye hazır olacaksınız. İyileşme süreci genellikle taciz edene kızmakla başlar. Bu kızgınlık sağlıklıdır ve bu duygudan kaçmamak gerekir. Elbette kızacaksınız! Kaybettiklerinize bir bakın! Bu kızgınlıkla yapıcı bir şekilde baş edebilmek için profesyonel yardıma gereksiniminiz olabilir. Bu öfkeyi kendinizden uzaklaştırıp dışa yönlendirmeniz gerekir, ama bu duygularla taciz edene karşı eyleme geçmeniz gerekmez. Öfkeyi kötü davranışlara dönüştürmeniz gerekmez. Aksi takdirde olumsuz senaryoya geri dönmüş olursunuz. Kızgınlıktan sonra affetme gelir. Sizi taciz edenin de yıkıcı bir senaryoda rol aldığını anlarsınız. Affedince olaydan kurtulursunuz.

Son adım bütün senaryolardan kurtulmaktır. Siz kendi yaşamınızdan ve kendi davranışlarınızdan sorumlusunuz. Şimdi başka seçenekleriniz de olduğunu biliyorsunuz ve hâlâ kendinizi ve başkalarını taciz etmeye devam ederseniz bu artık sizin suçunuz. Şu ana kadar size ait olmayan bir düzende hapistiniz. Şimdi her şeyi biliyorsunuz ve kendi seçimlerinizi yapmakta hürsünüz. Kendinize kötü davranmanız için geçerli hiçbir neden yok. Kendinizi cezalandırmak veya kendinize karşı yıkıcı olmak için hiçbir neden yok. Kendinizi sevebilir, karanlık tarafınızı kabullenebilir, hatalarınız için kendinizi affedebilir, acı dolu geçmişinizi bırakıp, en iyi şekilde yaşayabilirsiniz. Kendinizden nefret etmeyi ve yıkıcı davranmayı seçerseniz, bilin ki bu artık yanlış eğitimin sonucu değil sizin kendi seçiminizin sonucudur. Artık içinizdeki çocuğu siz mağdur ediyorsunuz. Bu çocuk sevilmeyi, iyi muameleyi ve güvende olmayı hak ediyor. Bu çocuğa geçmişin acılarını unutturabilecek tek kişi sizsiniz. Hayatta bundan daha önemli ne gibi bir amacınız olabilir?



O kadar çok şey yapıyorum, ama hiçbir şey iyi gitmiyor - yanlış nerede?

Bu soru genellikle aşırı başarılı, saplantılı, zorlayıcı ve kusursuzluk arayan insanlar tarafından sorulur. Bu insanlarda eylem bir saplantı haline gelmiştir ve kendilerini neden bu kadar yorgun ve kontrolsüz hissettiklerini anlayamazlar. Kendimizi bu şekilde hissedince "Tüm bunları kimin için ve ne için yapıyorum?" sorusunu sormamız gerekir. Büyük olasılıkla cevap başkaları, dışsal ödüller ve Zayıf Ego içindir. Eylem batı modelinin hedefidir. Yapmak olmak değildir. Bunlar tümüyle farklı iki şeydir. Yapmak olmaya benzemez ve daha hızlı yapmak olmakla sonuçlanmaz.

Olma Modeli eyleme bağlı değildir. Evet, Öz Saygı öğrenmek için yapabileceğimiz bazı şeyler vardır. Kendimize kendimizi sevdiğimizi söyleyebiliriz, seçimler yapabiliriz ve kendimizi ödüllendirebiliriz. Bunlar eylemdir. Bunlar olmamıza yardımcı olurlar, ama olmanın bir parçası değildirler. Unutmayın iyi olmak için hiçbir şey yapmamız gerekmiyor. Şu anda olduğumuz gibi kendimizi kabul etmek bir eylem değil, olmanın kendisidir. Kendimizi anlamak için eylemi bırakmamız gerekir, ki bu da eylemin tam tersidir.

Yapmak ile olmakın farkı en zor öğrenilen kavramlardan biridir. Biz yapmak, dikkatimizi harekete odaklamak, elde etmek, üretken olmak üzere eğitildik. Biz aktif davranışlara değer vermeyi, pasif davranışları küçümsemeyi öğrendik. Genellikle pasif davranışları "tembellik" veya "miskinlik" olarak değerlendiririz. Eylem halinde olmak kontrolü elde tutmak, üretken olmak şeklinde görülmektedir ve çalışma düzenimiz bu davranışlara değer vermektedir. Maalesef, bu davranışlarla Öz Saygıyı ve olmayı öğrenemeyiz. Öz Saygıyı yapamayız, Öz Saygılı oluruz.

Paradoks kavramı bu noktada yardımcı olabilir. Bir şeyi istiyorsanız, onu bırakmanız gerekir. Daha çok elde etmek için daha az şey yapın. En hızlı sonucu almak için yavaşlayın. Eylemin sorunu sonuçlara odaklanma eğilimidir - kısa sürede hedef odaklı olur, işte bu batı modelidir.

Yapmak hemen geleceğe odaklanır ve sizi bugünden, kendinizden uzaklaştırır.

Eğer çok fazla şey yapıyorsanız, çok fazla çalışıyor ve kendinizi sürekli yorgun hissediyorsanız, durun. Sadece durun! Gevşeyin, üç kere derin nefes alın ve yavaşlayın. Kendinizi tekrar odaklayın. Önceliği kendinize verin. Daha çok uyuyun, düşünün, rahatlamak için egzersiz yapın, oturun ve var olun. Kendiniz için daha fazla zaman ayırınca dünya durmaz. Önceliklerinizi gözden geçirmeniz, daha dengeli, daha az paralı bir yaşam seçmeniz ve dışsal bazı ödüllerden vazgeçmeniz gerekebilir. Bu yaşam sizin, istediğinizi seçebilirsiniz. Eğer hiçbir şeyden zevk alamayacak kadar yorgun bir şekilde hayatla yarışıyorsanız, neleri feda ediyorsunuz?

Ne kadar sakin olursak, o kadar çok şey elde edeceğimiz ilginç bir paradokstur. Dinlenince kendimizi daha kontrollü hissederiz ve hayat bu anı yaşarken daha keyiflidir. Olmak hiçbir şey yapmamak anlamına gelmez. En yakın mağaraya veya dağa gidip, inzivaya çekilmemizi gerektirmez. Olmak kendi seçtiklerimizi yapmamız ve onları iyi yapmamız demektir. Kendimize dikkat etmemiz, "zihin sağlığı için zaman" ayırıp, dinlenmemiz, enerjimizi toplamamız ve onu kendi gereksinimlerimizi karşılamak üzere harcamamız demektir. Bu durumda daha çok enerji üretiriz ve onu başka şeyler için harcayabiliriz. Hem istediğimiz, hem de istemediğimiz şeyleri yapar ve her ikisini de niye yaptığımızı biliriz. Olmak kendini kapana kısılmış hissetmemek, hayatın bir yarış olmadığını bilmek ve kendi gereksinimlerini doyuracak zamanı ayırabilmektir.

Neler kaçırıyorum?

Bu soruyu bir şeylerin iyi gitmediğini fark ettiğimiz - kendimizi boş, eksik, güvensiz ve doyumsuz hissettiğimiz - zaman sorarız. Bu sorudan hemen sonra batının Yapma Modelinin (eğitimimizin) yeterli olmadığını fark ederiz. Bu soru, genellikle acı içinde olduğumuzu, aklımızın karıştığını ve ne yapmamız gerektiğini bilmediğimizi gösterir. Sonra değişmeye ve gelişmeye hazır oluruz.

Yaşam acıdır, zordur ve sorunlarla doludur. Bizim, tüm bu acı ve sorunların içinde yaşayıp, huzuru, neşeyi ve ait olma duygusunu hissetme yeteneğimiz vardır. Benliğimizle temas içinde ve Öz Saygı sahibi olduğumuz zaman yaşamı oluşturan küçük mucizeleri görmeye başlarız. Zayıf Egoyu yaşarken, sadece ıstırap çeker, problemlerin altında eziliriz. Kabul görme, sevilme ve yapabileceğimizin en iyisini yapma hakkımız ve seçeneğimiz bulunur, ama yaşamın (dışsal şeylerin) bu hakları bize vermesini beklememiz doğru değildir. Kaçırdıklarımıza sahip olabilmek için gerekenleri, kendimiz için, kendimizin yapması gerekir.

Çoğumuz kontrol edemeyeceğimiz ve değiştiremeyeceğimiz şeylere - dışsal şeylere, problemlere ve acılara - odaklanma eğilimindeyiz. Oysa denetleyebileceğimiz ve değiştirebileceğimiz şeylere odaklanmayı öğrenmemiz gerekir. Yaşamın güzelliklerini kaçırdığımızı hissettiğimiz zaman, kendimizi küskün ve incinmiş hisseder, ihtiyaçlarımızın karşılanması beklemeye başlarız.

Dikkatinizi yapabileceklerinize çevirmeyi öğrenin ve bunları başkalarından beklemeyi bırakın. Bir şeyler kaçırdığınızı kabul ederek başlayın. Kendi kendinize bakabilme becerinize odaklanın. İlginizi problemler yerine kendi problem çözme yeteneğiniz üzerine yoğunlaştırın. Siz uzman bir sorun çözümleyicisiniz. Geçmişte bir sürü problem çözdünüz. Yine bir şekilde sorunlarınızı çözümleyeceksiniz. Problemlerinizi nasıl halletmek istediğinize karar verin ve yapabileceğinizin en iyisini yapın. Her şey istediğiniz gibi sonuçlanmasa da kendinizi gösterdiğiniz

çaba için ödüllendirin. Yaşamın acılarına odaklanmayı bırakıp, bu acıların size neler öğretebileceğine odaklanın. Unutmayın, ıstırap yaşamın bir parçasıdır ve olumlu sonuçları da vardır. Değişime giden kapıyı açar, sizi Öz Saygı edinmeye özendirir ve kendinizle ilgili bilinçlenmenizi sağlar. Eğer verdiği derslere açık olursanız, acı harika bir öğretmendir.

Bir şeyler kaçırdığınızı hissettiğiniz zaman, kendinize gereksinimlerinizi karşılayıp, karşılamadığınızı sorun. Sevilmediğinizi hissediyorsanız, kendinizi sevin. Takdir edilip, ödüllendirilmiyorsanız, kendinizi takdir edin ve ödüllendirin. Kendinizi bütün ve huzurlu hissetmiyorsanız, bulunduğunuz noktayı kabullenerek ve yavaşlamayı deneyerek, kendinizle ilgilenmeye ve kendinizi sevmeye başlayın. Başkalarının sizin için yapmalarını beklediğiniz şeyleri siz kendiniz için yapın. Başkalarından duymak istediklerinizi siz kendinize söyleyin. Mutluluk ve doyum beklemeyi bırakıp, bilinçli olmaya bakın. Bir şeyi çok fazla isteyince genellikle onu kendinizden uzaklaştırırsınız. Olduğunuz yeri ve sahip olduğunuz şeyleri kabullenince, genellikle paradoks gerçekleşir ve istediklerinizi elde edersiniz.

Şu andaki durumunuzda kendinizle ilgilenmek için her şeye sahipsiniz. Kendinizle ilgili duygularınız yüzünden bir şeyler kaçırıyorsanız, değişebilir ve istediklerinize kavuşabilirsiniz. Başkalarının veya dış etkenlerin denetiminde olan bir şeyin eksikliğini hissediyorsanız, hedefinizi kontrol edebileceğiniz şeylere çevirmeniz gerekir. Sonuçta, gerçekten gereksinim duyduklarınızı dışsal kaynaklardan elde edemezsiniz. Kendinize doyum sağlayın. O zaman yaşamda bir şeyler kaçırdığınızı hissetmeyeceksiniz.

Neden kendimi hiçbir yere ait hissetmiyorum?

Bağımdaş, kronik olarak depresif ve güvensiz insanlar veya enerjilerini sürekli dışsal şeylere yönelten kişiler yıllarını çevreleriyle bir bağ kuramadan geçirirler. Bu insanların kendilerini herhangi bir şeyin parçası olarak hissetmemeleri, hiçbir yerde ait olma duygusu tatmamaları ve sadece burada bulunduklarını hissetmeleri bilinen bir semptomdur. Kendimizle ilgilenmeyi, kendimize öncelik vermeyi, ne istediğimizi ve nerede olduğumuzu keşfetmeyi reddederek kendimizi açıkça "tablonun dışına" yerleştiririz. Burada veya hiçbir yerde olmama duygumuz Öz Saygımıza yaptıklarımızın tam bir yansımasıdır. Bu dünyada özümüze odaklanmayıp, kendimizi görmezden gelerek, kendi merkezimizi ve dünya ile ilgili farkındalıklarımızı kolayca yitirebiliriz.

Bazı hareketleri yapıp, kendini yaptıklarının bir parçası olarak hissedememek korkunç bir duygudur. Bunu psikolojik bir kayboluş olarak düşünebilirsiniz. Çözümü, fiziksel olarak kaybolduğunuzda yaptıklarınıza benzer - kaybolunca yardım istersiniz, birisinden sizi aşina bir noktaya götürmesini ve yolu tarif etmesini istersiniz. Sonra harekete geçersiniz - kaybolduğunuz yeri bırakır, bildiğiniz bir yere gidersiniz. Psikolojik olarak kaybolunca, büyük olasılıkla bilmediğiniz bir noktaya - kendi merkezinize - dönmeniz gerekir. Bu durumda, kendinizi tanıdık bir yer arayarak bulamazsınız. Genellikle sizi geçmişte - kaybolmadan önce bulunduğunuz yerde - yaşamaya iten neden budur. Veya kendinizi kayıp hissetmeden önceki son aşina noktaya dönmeye çalışırsınız. Geçmişe dönemezsiniz ve onu tekrar canlandıramazsınız. Tanıdık bir noktaya dönmeyi başarsanız bile, kısa zamanda bu noktanın değiştiğini keşfedersiniz ve bu da sizin kaybolmuşluk duygunuzu gidermez. Bunun çözümü bir tanedir; o da kendinizi kendi içinizde bulmaktır.

Tüm yollar merkeze çıkar ve nerede olursanız olun bu merkezi bulabilirsiniz. Bir kez merkezinizi buldunuz mu, psikolojik olarak tekrar kaybolmaktan korkmanıza gerek kalmaz. Nerede olursanız olun ait ol-

duğunuzu hissedeceğinizi bilirsiniz, çünkü bu duygu içinizden gelir. Öz Saygı geliştirmek için sıralanan aşamaları takip edin. İçinize odaklanın. Paniklemeyin, yavaş yavaş ilerleyin. Gerçekte kim ve ne olduğunuzu keşfetme süreci yakında size tanıdık gelmeye başlayacak. Ne kadar çok Öz Saygı pratiği yaparsanız, kendinizden o kadar emin olursunuz. Kendinizi ne kadar merkeze odaklanmış hissederseniz, dünyadaki varlığınızın o kadar bilincine varırsınız. Her zaman bulunduğunuz yeri tanımaya ve aşina olmayan yerlerde bile kendinizi ait hissetmeye başlarsınız. İç benliğiniz sizin aşina olduğunuz ve huzur dolu "eviniz" olur.

Neden bazen ölmek istiyorum?

Çoğumuz acıdan veya yaşamın gerçeklerinden kaçış olarak şu veya bu zaman ölümü düşünmüşüzdür. Kontrolü kaybettiğimizi veya kontrolden vazgeçtiğimizi hissettiğimiz (depresyon) zaman ölmek isteriz. Bazen kızdığımız insanları cezalandırmak veya başkalarına acı vermek (intikam) için ölmek isteriz. Bazen olumsuz duyguların altında ezilir, ümidimizi kaybederiz. Bu olumsuzluktan kurtulmanın yolunu bulamaz, tek kurtuluşun ölüm olduğunu düşünürüz. Ölümü istemek cesaretsizliğin son aşamasıdır. Kendini sevmenin tam tersidir.

Bazen ölüm en kolay çözüm olarak görünür. Eğer böyle hissediyorsanız, büyük olasılıkla en kolay çözümdür. En kolay yolu seçmek cesaret gerektirmez. Cesaret, nedenini anlamasanız da, istemeseniz de en zor yolu seçip, takip etmektir. Kahramanın görevi ıstırabı, acıyı değiştiremeyeceğini kabul edip, yapabileceğinin en iyisini yapmaktır.

Ölmek istemek genellikle denetimimizde olmayan bir şeyi kontrol etmek istemekten kaynaklanır. Yaşamımızın amacını ve niçin burada olduğumuzu bilmiyoruz. Hayatımızın diğer insanlara etkisini, diğerleriyle etkileşimini ve tablonun bütününü algılayamıyoruz. Zamanından önce ölmek kestirmeden gitmektir ve kestirmeden gitmeye kalkınca genellikle yolumuzu kaybeder, gideceğimiz yere daha uzun sürede varırız. İntihar en tehlikeli kumar olabilir çünkü bir sonraki adımın ne olduğunu bilmiyoruz. Ölüm bir son, ama acaba acının sonu mu? Gittiğimiz yere giderken çözümlenmemiş sorunlarımızı da kendimizle birlikte götürürüz. Benzer şekilde kendi ölümümüze karar verince de olumsuzluğu ve acıyı beraberimizde götürüyor olabiliriz.

Ölmek istemek ve yaşamın enerjisini ölüme odaklamak gücümüz ve kontrolümüz dışındaki şeylere hükmetme yanılgısını üretir. Hayallerin bizi yaşamdan uzaklaştırdığını biliyoruz. Yaşamdan kaçış olarak ölümü istemek, dışsal şeylere odaklanmanın bir başka yoludur.

Kontrol etmeye çalışmadığımız sürece ölüm olumsuz bir şey değil-

dir. Ölüm yaşamın doğal sürecinin bir parçasıdır ve bu anlamda ölüme hazırlanmak yaşamı bugün sonuna kadar değerlendirmek anlamına gelir. Bazı açılardan yaşamın tümü ölümün provası olarak düşünülebilir. Sevgi, cesaret ve gelişim dolu iyi bir yaşamımız olursa, ölüm gelince kabullenmek hiç de zor bir karar olmaz. Gerçekte bu karar hiçbir şekilde bizim kararımız değildir. Paradoks şudur ki hayatı ne kadar dolu yaşarsak, ne kadar kahraman olmaya çabalarsak, ölümden o kadar az korkarız. Yaşarken güçlü ve cesur olan, ölürken de güçlü ve cesur olur. Şimdi yaşamımızdaki acıları kabul edersek, gelecekte olacakları da kabule hazırlanmış oluruz. Hayattaki amacımızı bilemeyeceğimize göre, neden tüm olasılıklara hazırlıklı olmayalım?

Tüm cesaretinizi kaybettiyseniz ve en kolay yolu seçmeyi düşünüyorsanız, sizi yüreklendirecek şeyler bulmaya çalışın. Cesaret oralarda bir yerde ve siz, sizin için en iyi noktada ölmeyi hak ediyorsunuz. Şerefinizle, zarif bir şekilde ve bilinmeyenden korkmadan ölmeyi hak ediyorsunuz. Bunu ancak kontrol hayalini bırakırsanız yapabilirsiniz. Gerçek cesaret emin olmadan, korkarak ve bütünü kavrayamadan, yapmak, yaşamak, her şeyi denemektir. Kahramanlara özgü bir görevle - yaşamınızla - karşı karşıyasınız ve yaşamınız süresince size eşlik edecek tek kişi için, kendiniz için bir kahraman olabilirsiniz.

Yardım istediğim zaman kendimi neden bu kadar zayıf hissediyorum?

Zamanımızın en büyük paradokslarından biri güç gibi görünenin gerçekte zayıflık, zayıflık gibi görünenin ise gerçekte güç olduğudur. Bu özellikle yardım isterken doğrudur. Bilmediğimizi, korktuğumuzu ve bir çıkmazda olduğumuzu itiraf etmek büyük cesaret ister. Biz bilmemiz gerektiğine ve korkmanın yanlış olduğuna inanmak üzere eğitildik. Duygularımızı göstermenin bir tür zaaf olduğunu öğrendik. "Erkekler ağlamaz, kadınlar öfke göstermez, çocuklar görülmez ve duyulmazlar." Biz güçlü, kontrollü ve yenilmez olmak zorundayız. Biz insanlığımızı aşmak durumundayız. Neden? Bu soruya verilebilecek tüm cevaplar Zayıf Ego ile ilgilidir. Başkalarına iyi görünmek isteriz. Olduğumuzdan farklı görünmek isteriz. Dünyayı kandırmak isteriz. Ama dünyayı kandırırken kendimizi de kandırırız. Kim olduğumuzu ve gerçekte ne istediğimizi unuturuz. Kendimizi olduğumuz gibi, hissettiğimiz gibi, kabullenmek ve bazen zayıf olmaktan korkmamak çok daha basittir. Paradoksal olarak zayıflığımızı kabul ederken gücümüzü gösteririz ve zaaflarımızı reddederken onları sergileriz.

Kimse kusursuz olamaz - herkes bazen yardıma ihtiyaç duyar. Bunu fark etmemek tehlikeli bir yanılgıdır. Sonuçta yalnız olduğumuz ve değişmek için kendi sorumluluğumuzu üstlenmemiz gerektiği bir yanılgı değil, bazen acı veren bir gerçektir, ama bize bu yolu bulmakta yardımcı olacak, bizi destekleyecek ve merkeze giden yola sadık kalmamız için bazen bizi yüreklendirecek rehberlere ihtiyacımız vardır. Bunu ne zaman yalnız yapamayacağımızı bilmek zayıflık değildir. Yardım istemek zaaf değildir. Bize yardım edenleri bir trafik polisi olarak düşünebiliriz. Bize nasıl gideceğimizi, ne zaman durmamız, ne zaman güvenle ilerlememiz gerektiğini gösterirler, ama bizi gitmemiz gereken yere götürmezler. Yanlış yola girmemizi engeller, kaybolduğumuz zaman doğru yolu tarif ederler.

Yardıma ihtiyacınız olduğunu düşünüyor, ama yardım istediğiniz

taktirde zayıf görünmekten korkuyorsanız, sizi kimin zayıf olarak nitelendireceğini düşünün. Eğer terapistinizin sizin hakkınızda ne düşüneceğinden endişeleniyorsanız, bir daha düşünün. Tüm terapistlerin hastalarına ihtiyaçları vardır. Hastaları onların çalışma nedenleridir ve güçlerinin bir kısmını hastalarından alırlar. Hastaya yardım etmek terapiste de yardımcı olur. Her hasta terapiste bir şeyler öğretir. Eğer başkalarının sizin hakkınızda düşünceleri konusunda endişeleniyorsanız, unutmayın başkalarının düşüncelerini veya duygularını kontrol edemezsiniz. Siz sadece kendinizden sorumlusunuz. Başkaları istediklerini düşünebilirler ama sizin hayatınızı sizin için yaşayamazlar. Siz kendinizle ilgilenin. Bırakın onlar da kendileriyle ilgilensinler. Yardım istediğiniz zaman kendinizi zayıf hissediyor ve bu nedenle endişeleniyorsanız, bu duyguyu Zayıf Ego ile savaşımınızın başlangıcı olarak memnuniyetle karşılayın. Kendinizi zayıf hissettiğinizi kabul edin, ama yine de yardım isteyin. Bir şeyi kendinizi zayıf hissetmenize rağmen yapıyorsanız cesursunuz. Kahramanlar her zaman kendilerini güçlü hissetmezler; büyük cesaret anlarına genellikle yetersizlik ve zayıflık duyguları eşlik eder. Ve unutmayın zayıflık bir duygu değildir. Öğrendiğiniz zihinsel bir durumdur ve bunu size öğreten model zayıf bir modeldir. Zayıftır çünkü hatalıdır, Öz Saygı, denge veya yaşamla başa çıkabilmek için olumlu bir yöntem üretemez.



Neden kendimi başkalarından bu kadar farklı hissediyorum?

Batı modeli, Yapma Modeli, bize rekabetçi olmayı öğretti. Ailemiz ve eğitimimiz diğer insanlar ile bizim aramızdaki farkları vurgulamamızı öğretti. Rollere, görünüme, statüye, paraya, giyime, eğitime - tüm dışsal donanımlara - bakarak, kendimizi başkalarıyla kıyaslayarak, kendimizi üstün ya da aşağı hissetmeyi öğrendik. Bu modeli yaşam modelimiz olarak kullanınca, herkesi yargılayan gözlerle algılarız ve yargılayan gözler sadece kendimizle diğerleri arasındaki farkları görür. Hayatı uzun süre bu şekilde yaşayınca, kendimizle diğerleri arasındaki benzerlikleri unutur, ortak noktalarımızı göremez oluruz. Benzerliklerimizden ziyade farklılıklarımıza odaklanmak ait olma duygusunu yitirmenin kesin bir yoludur. Ait olma duygusu olmadan kayboluruz, yalnız kalırız ve mutsuzlaşırız.

Büyük paradoks, başkalarının bize yakınlık duymalarını sağlayan şeyin bizim bireyselliğimiz, farklılıklarımız değil, onlarla olan benzerliklerimiz olduğudur. İnsan olarak duygularımızı, tepkilerimizi, anlama yeteneğimizi ve kendimizi bir başkasının yerine koyabilme kapasitemizi paylaşırız. Yakınlığımız bu paylaşılan bilinçten kaynaklanır. Bir olaya bir başkasıyla aynı tepkiyi vermeyebiliriz, ama duygularımızın benzediğini fark ederiz. Davranışlarımız farklıdır, ama duygularımız birbirine benzer. Nedenleri farklı olsa da hepimiz acıyı biliriz. Bir başkasının ıstırabının gerçekliğini kavrayamayınca kendimizi başkalarından farklı hissederiz. Ben-merkezcilik reddetme, görmezden gelme veya başkalarının önemini algılayamamakla sonuçlanır. Kendimizi başkalarından farklı görmek ortak noktamız olan insanlığı paylaşamamak demektir. Hepimizin bu çılgın dünyaya bir anlam verebilmek için mücadele ettiğimizi ve birer kahraman olmaya çalıştığımızı görememek demektir. Kendini başkalarından farklı hissetmek ve bu farklılıklara odaklanmak yalnızlıkla sonuçlanır. Çoğumuz yalnız kalınca yalnızlığımızı gidermek için başkalarına döneriz. Başkalarının bizi düzeltmesini isteriz. Bu ben-mer-

kezciliğin tanımlarından biridir. Başkalarına ihtiyacımız vardır, ama farklı oldukları için onlara değer vermeyiz. Yalnızlık tuzağını yaratır, şunları söyleriz: "Sana ihtiyacım var, ama sen bana yardım edemezsin, çünkü benden farklısın ve beni anlaman mümkün değil, çünkü benim yaptıklarımı yapmadın." Sizin eşsizliğiniz deneyimlerinizden kaynaklanır, sizin yaşadıklarınızın aynısını bir başkası yaşamamıştır ve kimse aynen sizin gibi davranmamıştır. Bu nedenle bir noktada siz herkesten farklısınız. Ama bir başka açıdan, daha önemli bir düzeyde, diğerleriyle kırılganlığınızı ve duygularınızı paylaşırsınız ve bu benzerlik, insanlığınızı paylaşmaktır.

Grup terapisi kısa sürede benzerliklerimizi görmemizi ve paylaşmamızı sağladığı için çok etkindir. Duygularımızın kaynağı farklı olabilir, ama hissettiğimiz gerçeği paylaşılabilir. Deneyimlerimizi tam olarak paylaşamayız, ama ürettiği duyguları paylaşabiliriz. Örneğin, kimse benim eşime sahip olamaz, ama herkes benim eşime olan kızgınlığımı anlayabilir, çünkü herkesin bir aile bireyine duyduğu kızgınlık aynıdır. Kimse benim bugün yaptığım hataların aynısını yapmadı, ama herkes hata yapma duygusunu paylaşabilir. Cesaretsizliğimizi ve yüreklendirilme ihtiyacımızı paylaşabiliriz. Olabileceğimizin en iyisini olma savaşındaki hüsranı paylaşabiliriz. İyiliğimiz ve en iyiyi başarma gereksinimimiz aynıdır. Dünyayı anlama konusundaki yetersizliğimiz aynıdır. Hepimiz olanları umursar, "başarılı olmak" isteriz ve bunu nasıl yapacağımızı her zaman bilemeyiz. Düş kırıklıklarımız, karmaşamız ve mücadelemiz aynıdır. Bu benzerlikleri algılamak Öz Saygı geliştirme sürecine çok yardımcı olan ait olma duygusunu yaratır. Ait olmak, benzerliklerimizi fark etmek, başkalarıyla ilişkiye girmeyi istemek Sosyal İlgi geliştirmenin nedenleridir. Bu kavram kitabın bir sonraki bölümünde açıklanacaktır.

IV. İLİŞKİLERLE İLGİLİ KONULAR

Sosyal İlgi nedir?

Sosyal İlgi Alfred Adler tarafından geliştirilmiş bir kavram olup, başkalarıyla bağlantı kurma yollarımız anlamına gelir. Sosyal İlgi kendimizle ilişkimizi belirleyen Öz Saygıdan sonra gelişir. Doğal olarak Öz Saygıyı takip eder, çünkü başkalarıyla bağlantı ve ilişki kurmak insanca bir gereksinimdir. Kitabın bu bölümü özelikle Öz Saygı geliştirmekle ilgili bölümlerden sonra gelmektedir. Bu sıralama gereklidir, çünkü önce Öz Saygı öğrenmek, sonra ilişki konularını incelemek gerekir. Batı modeli bize önce *kendimizi* sevmeyi öğretmez, direk başkalarını sevmeye geçer. Eğer kendimizi sevmeyi bilmiyorsak, bir başkasını sevemeyiz. Ve sevilmeyi hak ettiğimizi kavrayamazsak, başkalarının sevgisini kabul edemeyiz. Kendimizi sevip, sevilebilirliğimizi algılayınca, Sosyal İlgi uygulamak doğallaşır. Biz başkaları için ancak kendimiz için yapmayı öğrendiklerimizi yaparız. Kabul eder, destekler, yüreklendirir, affeder, yargıyı erteler ve gerektiğinde bırakırız. Bunları kendimiz için rahatlıkla uygulayamadıkça başkaları için de yapamayız.

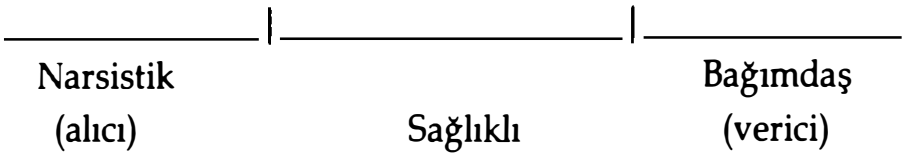
Sosyal İlgi sahibi olabilmek - başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilmek - için, önce kendi gereksinimlerimizi karşılamamız zorunludur. İyi ilişkiler, "temiz" ilişkiler ihtiyaçlardan, yanılgılardan ve beklentilerden oluşmaz. Sosyal İlginin ihtiyaçlarımızı diğer insanlar kanalıyla karşılamak, bağımlılık ve kontrol konularıyla bir ilgisi yoktur. Sosyal İlgi başkalarıyla ilgilenmek, başkalarını oldukları gibi kabul etmek ve onları yüreklendirmektir. İnsanlara karışmadan, onları değiştirmeye çalışmadan ilgilenmek, paylaşmak, desteklemek ve anlamaktır.

Diğer insanlarla ilişkilerimiz yaşamımızdaki en büyük meydan okumadır. Ayrıca en büyük mutluluk kaynaklarımızdan biridir. Çoğumuz Öz Saygı öğrendikten sonra inzivaya çekilmeyi düşünmeyiz. Tercihimiz Öz Saygı edinip, insanlarla bir arada yaşamaktır. Bu genellikle Herkül'e yaraşır bir görev olarak görülebilir, çünkü şu soruların cevabını öğrenmemiz gerekir: Ne zaman kendimizle, ne zaman başkalarıyla ilgilenme-

liyiz? Nasıl tükenmeden kendimizden veririz? Başkalarına bağımlı olmadan onlardan nasıl alırız? Sağlıklı bir ilişki nasıl olur? Bir ilişkiyi ne zaman sürdürmeli, ne zaman bırakmalıyız? Çevremizdekiler Öz Saygı uygulamamayı seçtiyse veya ne olduğunun bile farkında değilse, biz nasıl Öz Saygı uygularız? Bu soruların cevaplarını bundan sonraki sayfalarda bulacağınızı ümit ediyorum.

İyi bir ilişki nasıl olur?

İlişkiler hakkında düşünmenin bir yolu gözünde kesiksiz bir bütünü canlandırmaktır.



Sağlıklı ilişki kesiksiz bir bütün oluşturan bu bandın ortasında bulunur ve her iki yöne doğru ileri-geri hareket etme esnekliğine sahiptir. Sağlıklı bir ilişki bu ilişkide yer alan kişilerin her iki yönün de en uç noktasına ulaşmaması ve bir noktada uzun süre kalmaması demektir. Narsistlerin nasıl olduğunu hepimiz biliriz - bunlar başkalarına veremeyen, ama herşeyi karşıdan bekleyen insanlardır. Bu insanlar ben-merkezciliğe örnektirler ve başkalarını kullanabildikleri sürece kendileri için herhangi bir şey yapmak gibi bir niyetleri yoktur. Bağımdaş (ortak bağımlılık geliştiren) ise bunun tam tersidir ve bir sonraki soruda detaylı olarak incelenecektir. Yukarıdaki şema sağlıklı bir ilişkinin aşırı vericilik ile aşırı alıcılığın ortasında bir yerde olduğunu göstermektedir.

İyi bir ilişki ayrıca kendine ve diğer insana karşılıklı saygı ve şefkat gerektirir. Bunlar büyük olasılıkla uzun vadeli iyi bir ilişkinin en önemli özellikleridir. Bu nitelikler iyi bir ilişkide sevgiden daha önemli olabilirler ve genellikle de öyledirler. Eğer sevgi saygı ve şefkat demekse, o zaman sevgi önemlidir. Ama çoğunlukla sevgiyi ihtiyaç duymak olarak tanımlarız ve "sevdiklerimize" saygısız ve kötü davranırız. Eğer sevgi dediğimiz, sevgi maskesine bürünmüş ihtiyaçsa, bu iyi bir ilişki ile sonuçlanamaz. İyi bir ilişki ayrıca güven, kabul, iletişim, gerçek bir hoşlanma duygusu ve gerektiği zaman uzlaşmaya gönüllü olmaktan oluşur. Karşımızdaki kişinin, kendi gereksinimleri, değerleri ve seçimlerine sahip, bizden bağımsız bir insan olduğunun kavranması gereklidir. He-

pimiz karşımızdakinden ve ilişkiden bağımsız bir takım şeylere sahibiz ve tabii ki bu karşımızdaki için de geçerlidir. İyi bir ilişki sürekli yakınlık veya düzenli paylaşma ve anlaşma değildir. Bu özellikler kısa sürede ilişkiyi boğar ve sıkıcı yapar.

İlişki kurmak için önemli bir neden kendimizi büyümeye ve gelişmeye açmaktır. Bu büyüme ve gelişme tehdit dolu veya ürkütücü bir ortamda gerçekleşemez. İyi, sağlıklı bir ilişki bu çılgın dünyada gösterişe gerek duymaksızın kendimiz olabileceğimiz güvenli, yüreklendirici bir ortam sunar. Duygularımızı ifade etmemize, hatalar yapmamıza, deneyimler yaşamamıza, risk almamıza olanak tanır ve bu arada biz gelişiriz. İyi bir ilişki destek ve gelişme dışında, insanı canlandırır ve bazen de güzel bir "tekme" atar.

Günümüzde iyi bir ilişkiye sahip olma konusundaki problemlerden biri örnek alınabilecek uzun vadeli ilişki modellerinin çok az olmasıdır. Toplumumuz (batı modeli) bize ilişkilerde cinsel çekimin ve bağımlılığın önemli unsurlar olduğunu, ayrıca ilişkiye girmenin amacının kendi gereksinimlerimizi karşımızdakinin kanalıyla karşılamak olduğunu öğretti. Bu öğretiyi aşmanın tek yolu sahip olabileceğimiz ilk ve en önemli ilişkinin kendimizle olan ilişkimiz olduğunu kabul etmektir. Diğer bütün ilişkiler bunu takip eder - bir başkasıyla kendinizle olan ilişkinizden daha iyi bir ilişkiniz olamaz. Kimse sizi sevilmek istediğiniz şekilde sevemez; kimse sizin ihtiyaçlarınızı karşılayamaz.

Ortak bağımlılık geliştirmek nedir? Bağımdaş olmayı nasıl bırakabilirim?

Bağımdaş terimi madde bağımlılığı konusunda çalışan danışman ve doktorların bağımlı kişinin ortağının da, bağımlı ve problemleriyle aşırı ilgilenirken, hastalandığını farketmeleri sonucunda ortaya çıktı. Bağımdaşlar yardımcı olma ve olanak yaratma rolüne bağımlılık kazanırlar ve genellikle bu rolden vazgeçmeleri bağımlının bağımlılığından vazgeçmesinden daha zor olur. Bağımdaşlığın en güzel açıklaması şu espride gizlidir: Ölüm döşeğinde, bağımdaşın gözünün önünden bir film şeridi gibi eşinin yaşamı geçer.

Bu kavramı anlamanın bir başka yolu da, bağımdaşların başkalarını kendilerinden daha çok önemsediklerini ve başkalarının ihtiyaçlarını (algıladıkları şekliyle) kendi ihtiyaçlarından daha çok karşılamaya çalıştıklarını kavramaktır. Bunu yapabilmek için, diğer insanların kafalarının içinde dans ederek epey zaman harcanması, onların neye ihtiyaçları olduğunun, ne düşündüklerinin, ne hissettiklerinin ve onları değiştirmek için ne yapmak gerektiğinin anlaşılması gerekir. Tüm enerji başkalarını değiştirmeye yönelir. Bağımdaş geleceğe yönelik bir hayal dünyasında yaşar; "Eğer ..... olursa" sözü hayatının hedefi haline gelir. "Eğer o bundan vazgeçerse, hayat harika olacak. Eğer o değişirse, o zaman ben de iyi olacağım." Üzücü gerçek şudur ki, eşi bağımlılığından vazgeçse, değişse bile bağımdaşın yaşamı yanılgıdan kurtulamaz ve bağımdaş eşine yardımcı olamazsa ne yapacağını bilemez. Dikkatimizi başkalarından kendimize çevirmek gayret ve çalışma gerektirir. Bağımdaşın bunu nasıl yapacağı hakkında hiçbir fikri yoktur.

Bağımdaşlıkla ilgili tehlike hepimizde bu tür eğilimlerin biraz bulunmasıdır. Hepimiz bazen kendimizi unutmak pahasına başkalarına yardım ederiz. Bir başkasının problemleriyle ilgilenmek kolaydır, başkalarına yardımcı olmak ve bakmak kendimizi iyi hissetmemizi sağlar. Bağımdaş olmak ile ilgili olmanın arasındaki fark bir derece meselesidir. Başkalarının ihtiyaçlarını kendimizinkilerden önce düşündüğümüz ve

çok verici olduğumuz dönemler vardır. Ama bu dönemlerin kısa olmaları ve kronik olmamaları zorunludur. Ne zaman durmamız gerektiğini ve kendimizle nasıl ilgileneceğimizi bilmemiz gerekir. Verdiğimizin bir armağan olduğunu ve bunu karşımızdakini değiştirmek için değil, kendimiz için yaptığımızı bilmemiz gerekir. (Buna tek istisna küçük çocukların bakımıdır. Onlara hakları olduğu için bakarız. Çocuklar korumasız, yardıma muhtaçtırlar ve yaşamları buna bağlıdır. Bir bebeğe veya çocuğa bakarken bağımdaş olmayız. Ama çocuk ergenlik çağına gelince bağımdaş olabiliriz. Bakıcılık zamanı gelince bırakmayı ve karşınızdakinin kendisiyle ilgilenmesine olanak tanımayı bilmektir.)

Bir bağımdaş olduğunuzu düşünüyorsanız, buna normalden fazla eğiliminiz varsa, büyük olasılıkla diğerlerine karşı öfke ve küskünlük hissedersiniz. Koşullardan dolayı saplantılar edinir, üzülmeyi, bakıcılığı ve suçluluğu bırakamazsınız. Eğer bir başkasının yaşamı için kendinizinkinden çok endişeleniyorsanız, yardım isteyin. Bir destek grubuna katılın, bağımdaşlarla ilgili literatürü okuyun, ortak bağımlılıktan anlayan bir danışman veya terapist bulun ve bundan kurtulmaya çalışın. Bağımdaş olmayı bırakmanın yolu bağımsız olmaya başlamaktır. Tüm dikkatinizi o insandan kendinize çevirmeye çalışın. Önce kendinize bakın. Bırakın o da kendisine baksın. Eğer o kendisine bakamıyorsa, profesyonel yardım almasını önerin. Siz yardım konusunda bir amatörsünüz ve artık bu işi bırakıyorsunuz. Eğer gerekiyorsa onu da bırakın. Siz onun hayatından ve bağımlılığından sorumlu değilsiniz. Siz sadece kendi hayatınızı yaşayabilirsiniz!

Neden iyi bir ilişki kuramıyorum?

Bu soru genellikle ümitsizce bir başka insanın kendisini sevmesine, kendisini olduğu gibi kabul etmesine ve ihtiyaçlarını karşılamasına gereksinim duyanlar tarafından sorulur. Bunlar çok büyük istekler. Kendimize vermeye gönüllü olmadığımız şeyleri bir başkasından beklemek büyük bir paradokstur. Kendimizi sever, kendimizi şu anda olduğumuz gibi kabul eder ve kendi ihtiyaçlarımızı karşılarsak, bir ilişkiye acilen gereksinim duymayız ve ihtiyacımız yoksa, umutsuz değilsek güzel ilişkiler oluşur. Tüm bunları yaparsak, kendimizi sever ve gereksinimlerimizi karşılarsak, ilişkiye ihtiyacımız olmaz. Tek başına kendimize yeteriz. Kendimizle barışık olmazsak, yıkıcı ilişkiler ve kendisiyle barışık olmayan insanlar bizi cezbeder. Bir anlamda alnımızda bize görünmeyen ama başkalarına görünen neon ışıkları yanar ve aynı ışığı taşıyanları kendimize çekeriz. Öz Saygı sahibiysek, Öz Saygı sahibi insanları çekeriz. Kendimizi sevmiyorsak, kendisini sevmeyenleri çekeriz.

Güzel ilişkiler sağlıklı insanlardan oluşur. Bir ilişki, ilişkiye giren insanları sağlıklı kılmaz. Eğer sizinle ilgilenecek, sizi mutlu edecek birisini arıyorsanız, çekeceğiniz insan büyük olasılıkla kendisine sevildiğini hissettirecek birisini aramaktadır. Bu durumda gelişen ilişki sağlıklı olamaz. Her ikinizde aynı gereksinimlere sahip bir başkasına kendi ihtiyaçlarınızı karşılatmak için çabalarken kısır ve yıkıcı bir döngüye kapılırsınız. Bazen bu döngüye son vermenin tek yolu ilişkiyi bitirmektir. Ve bir başka ilişkiye girmeden önce kendinize bakmayı öğrenip bu durumu düzeltmezseniz, büyük olasılıkla bu döngü tekrarlanır durur.

Biz iyi ilişkiler kurma konusunda eğitilmedik. Şansımız yoksa, çevremizdeki ilişkilerin çoğu fonksiyonları bozuk ve yıkıcıdır. Sinema, televizyon, müzik ve masallar aniden kusursuz bir insanın ortaya çıkacağını, ona aşık olacağımızı ve ondan sonra hiçbir şeyin öneminin kalmayacağını anlatarak, yanılgı ve beklentiler geliştirmemize yardımcı olmaktadırlar. Bu ilişki fantezisi, bir başkasının bizi hayatımızın gerçeklerinden

uzaklaştırıp, her şeyi düzelteceği beklentisine bağımlı olmaya benzer. Eğer bu fanteziye inanırsak, kısa sürede bedelinin çok büyük olduğunu görürüz. Kötü ilişkilerin bedeli büyüktür. Ruhsal açıdan insanı tüketirler ve insanın benliğini yitirmesine neden olurlar. İlişki bağımlılığı da dahil olmak üzere tüm bağlılıklar benliğe aykırıdır. Bizim yapabileceğimizin en iyisini yapmamızı engeller ve bizi hayattan uzaklaştırırlar. Enerjimizi boşa harcar ve yaratıcılığımızı yok ederler. Hiç ilişkiye girmemek kötü bir ilişkiden daha iyidir. Ayrıca ilişkisiz bir hayat olamaz, çünkü her şeyden önce kendimizle ilişki içindeyiz.

Tüm dikkatinizi bu ilişkiye yöneltin; kontrol edebileceğiniz tek ilişki budur. Değişimle sonuçlanan, sizi dengeli kılan ve öze yönelten tek ilişki budur. Bir başkasıyla ilişki arzulamanın tek iyi nedeni kendinizi o insanla paylaşmaktır. Eğer ilişkiye kendinizi değersiz bularak, sevilmeyi hak etmediğinizi hissederek başlarsanız, bu ilişkiden nasıl kendi katkınızdan fazlasını istersiniz? Bu, silahsız, zırhsız, eğitimsiz savaşa gidip, kazanmayı beklemeye benzer. İmkansız! Siz ilişkilerinizden daha fazlasınız ve ilişkileriniz size kendiniz için yapmaya gönüllü olduğunuzdan fazlasını sunamaz.

Neden "doğru" insana aşık olamıyorum?

Başkalarıyla ilişkilerimizde genellikle kendimizle olan ilişkimizi yansıtırız. Güvensizsek, bizi sevmeyen insanlara aşık oluruz. Sevilmeyi hak ettiğimize inanmıyorsak, bizi seven insanlara yönelmeyiz. Hak ettiğimize inandığımız şeyler bizi çeker. Cezalandırılmayı hak ettiğimize inanıyorsak (bilinç altı düzeyde olsa dahi), yıkıcı birisini buluruz. Kendimizle ilgili ne hissediyorsak, bu ilişkilerimize yansır. Kendimizle ilgili olumlu ve hoş duygularımız varsa, kendileriyle ve bizimle ilgili iyi duygular besleyen insanlarla ilişkilerimiz olur. Olumsuzsak, ilişkilerimiz olumsuzluğu yansıtır. Sonuçta gerçekten ektiğimizi biçeriz.

"Doğru" insanı aramak beyhudedir. Sizin için sizin dışınızda tek bir doğru insan yoktur. İstatistiksel olarak uygun düşeceğiniz binlerce insan vardır. Onları bulmanın sırrı kendinizle uyumlu olmaktır. O zaman ve sadece o zaman karşınıza sağlıklı insanlar çıkar. O kişinin görünümü ve sizin için neler yapacağı konusunda beklentileri bırakın. Bunun yerine nasıl göründüğünüze, ne olduğunuza ve kendiniz için ne yapacağınıza konsantre olun. Aramayı bırakın. Kendinizle dostluğunuzun keyfini çıkarın. İlişkiye girmeden iyi olmayı deneyin. Yalnızlık Öz Saygı öğrenmenin ve uygulamanın en kolay yoludur. Kendinize bakmaya ve kendi ihtiyaçlarınızı karşılamaya alışkınsanız, bir ilişkiye girmek size zor gelmez. Yalnızken kendinize bakamıyorsanız, bir başkasıyla beraberken kendinize bakmayı öğrenmek çok daha zor olacaktır.

Çoğumuz bir ilişki esnasında Öz Saygı öğrenmenin gereğini anlarız. Tek başınayken Öz Saygı geliştirmek daha kolay olduğu halde, kendimize bakmayı öğrenmek için ilişkimizi bitirmemiz gerekmez. Ama kendimiz için neler yapacağımızı ve ilişkimiz için nelerden vazgeçeceğimizi yeniden değerlendirmemiz gerekir. Bu ilişkilerimize olumsuzluk getirmeyebilir. Kendimizle ilgilenmek ilişkilerimiz için olumlu olabilir - diğerleri için iyi birer rol modeli olabiliriz.

Kendinizi sevmek başkalarının da sizi seveceği anlamına gelmez. Bir

kez kendinizi severseniz başkalarının sizi sevmediğini kabul etmek kolaylaşır. Siz tanıdığınız herkesi sevmediğiniz gibi, başkalarının da sizi sevmeme hakkı vardır. Sizi umursamayan insanlar için zaman ve enerjinizi harcamayın. Çevrenizde sizinle ilgilenen, dikkatinizi yöneltmeniz gereken yeterince insan var. Ve eğer sizi seven kimse olmadığını düşünüyorsanız, kendinize daha çok ilgi göstermek boynunuzun borcudur.

İlişkiler haklar ve zorunluluklarla değil, denge ile ilgilidir. İlişkiler rahatlıkla değil, meydan okumalar ve uyarmalar ile ilgilidir. İlişkiler sabit ve durağan kalmakla değil, gelişmek ve büyümek ile ilgilidir. İlişkiler daha ziyade birbirinin değişimine izin vermek ve karşıdaki insanı hür bırakmaktır. En iyi ilişkiler tarafların birbirine istediği gibi olma hakkı tanıdığı ilişkilerdir. Kendimizi koşulsuz sevebiliriz ve eşimizi de koşulsuz sevmeyi deneyebiliriz. Bu hedefe asla varamayabiliriz, ama gayret sarf ederek öğrenebiliriz. Kayıtsız şartsız hayranlık istiyorsanız bir köpek yavrusu alın. Eşiniz size her zaman hayranlık göstermek zorunda değil. Sizin için tek bir "doğru" eş yok, çevrenizde sağlıklı bir ilişkiye girebileceğiniz bir çok iyi insan var. Ama önce, kendiniz sağlıklı olmalısınız ki bir başkasıyla güzel bir ilişkiye hazır olun.

Bir ilişkide seksin rolü nedir?

Bu soru genellikle "kötü" bir ilişkide "iyi" seks yaşayan veya "iyi" bir ilişkide neredeyse hiç seks yaşamayan insanlar tarafından sorulur. Bir ilişkide hiçbir şey cinsel konular kadar akıl karıştırmaz. Seks ve para pek çok çiftin anlaşamadığı iki konudur. Batı modeli bir ilişkideki en önemli unsurlardan birinin diğer kişiye duyulan cinsel arzu olduğunu öğretmektedir. Pek çoğumuz, başlangıçta karşımızdaki insanın bir yönünün bize çekici gelmesinin uzun sürmediği ve genellikle de bu yönün sonradan bizi ittiğini acı çekerek görürüz. Cinsel uyum elbette bir ilişkiye harika bir boyut kazandırır, ama bir ilişkiyi sürdürmek için yeterli değildir.

Andrew Greeley seksi Tanrının bir armağanı, bir başka insanla ve daha sonra da Tanrıyla bütünleşmek için bir oyun veya prova olarak irdelemektedir. İyi seks hayatın en büyük zevklerinden, var olmanın armağanlarından biridir ve stres ve gerilimi boşaltmanın harika bir yöntemidir. Bize oynama, paylaşma, doğal, sözsüz ve eşsiz bir boyutta kendimizin ve diğerinin bilincine varma olanağı tanır. İyi seks iyi bir ilişkiyi zenginleştirir. Fonksiyon bozukluğu olan bir ilişkiyi düzeltemez. Genellikle, seks ile bir ilişkide sadece seks yoluyla erişilebilen yakınlık birbirine karıştırılmaktadır. Seks yakınlığı kuvvetlendirir, yakınlık sağlamaz. Fonksiyonel açıdan bozuk ilişkileri olan pek çok çiftin inanılmaz, yoğun bir cinsel yaşamları olduğunu rapor etmeleri ve bunun ilişki konusunda iyice akıl karıştırması enteresan bir fenomendir. Sanki yatak odası çiftin anlaşabildiği ve bağ kurabildiği tek yerdir. Bu durumda seks ilişkide eksik olan tüm unsurların - iletişim, büyüme, kabul, paylaşma, vs... - yerine kullanılmaktadır.

Biz cinsel varlıklarız; cinselliğimiz doğal bir nitelik. Ne yazık ki, çoğumuz cinselliğimiz konusunda çelişki ve karmaşa içindeyiz. Bu da eğitimizin ve kültürümüzde seks için yapılan karalamaların bir sonucudur. Cinselliğin ve seks eyleminin bir takım hedeflere varmak için kullanılması fazlasıyla vurgulanmaktadır. Cinselliğimizi başkalarına çekici gel-

mek için kullanmak, "kötü" veya "pis" bir şeymiş gibi saklamak üzere eğitildik. Erkeklerin cinsel konularda kadınlardan daha açık olduğunu ve seksin çoğunlukla iktidar ve kontrol için kullanıldığını öğrendik. Cinsellik benliğimizin doğal bir parçası olduğu için, cinselliğimiz konusunda rahatlık Öz Saygı ile ilgili doğal bir süreçtir. Kendimizi ne kadar çok seversek, bedenlerimizin içinde o kadar rahat olur, fiziksel görünümümüzü o kadar rahat kabul eder, cinselliğimizin daha çok bilincine varır ve cinselliğimizden daha az korkarız.

İyi ilişkilerde, sağlıklı iki insanın yürüttüğü ilişkilerde, seks bir yarışma olarak kullanılmaz. Güzel bir ilişki yürüten kişi seksin ilişkinin doğal bir parçası olmasına izin verir, seksin sıklığıyla veya olağanüstü seks yapmakla ilgilenmez. Uzun süreli ilişkileri olan çiftler seksin de ilişkinin diğer unsurları gibi bazen diğer zamanlardan daha iyi olduğunu bilirler. Neredeyse tüm çiftler seksin olağandan daha önemsiz göründüğü dönemler yaşar ve bu konuda esnek davranırlar. Hayatımızın bazı dönemlerinde daha cinsel, bazı dönemlerinde daha az cinsel oluruz. Genellikle de bu dönemler eşimizinkiyle çakışmaz. Seksi doğru perspektife oturtmak için biraz uzlaşma, kabul ve anlayış gereklidir. Eğer bunları hayatımızın diğer alanlarında uygulayamıyorsak, bu konuda esnek olmak, cinsel ihtiyaç ve arzularımızın zaman içinde değişmesine olanak tanımak olanaksızlaşır.

Neden eşimi değiştiremiyorum?

Bir ilişkiye girdiğimiz zaman çoğumuzda yaygın ve zararlı iki yanılgı bulunur: 1) birlikte olduğumuz kişinin bizimle olduğu için değişeceği (değişmesine yardımcı olmayı planlarız) ve 2) bu kişinin hiç değişmeyeceği ve hep başlangıçta olduğu gibi kalacağı. Bunların her ikisi de birer yanılgıdır, çünkü gerçekle hiçbir ilgileri yoktur. İnsanlar sürekli değişirler. Kimse değişim sürecinden kaçamaz. Ama kimse bir başkasını değiştiremez. Kendimizi değiştirebilir, yeni seçimler yapabilir ve değerler repertuarımızı yenileyebiliriz, ama asla eşimizin ne yönde değişmeyi seçeceğini öngöremeyiz. İnsanlar için yapabileceğimiz en fazla şey bir rol modeli oluşturup, gayretlerinde onları yüreklendirmektir. Onlara değişime açık güvenli bir ortam sunabiliriz, ama bunların hiçbiri onların istediğimiz yönde değişeceklerini garantilemez.

Yeterince güçlü olup başkalarını değiştirmek genellikle bağımdaşların ve küçük çocukların yanılgısıdır. "Eğer yeterince iyi olursam, doğru şeyleri yaparsam, doğru düğmelere basarsam diğeri değişecektir." Ama diğeri değişmeyi seçmezse değişmez. Değişim için gereken sorumluluk ve ihtiyaç kendi ihtiyacı ve sorumluluğu olmadıkça kimse değişmez. Çocuklar ve bağımdaşlar başkalarının davranışlarıyla ilgili hiçbir sorumluluk (kontrol, vs...) taşımadıkları halde, bu sorumluluğu üstlenmekle aslında değişimi engellerler. Sadece kendi değişimimizi kontrol edebiliriz. Bir başkasının değişmesini istemek onların değişmesini sağlamaz. Tüm gayretimizle bir başkasının değişim sürecine yatırım yapmak bizi sadece hasta eder ve Öz Saygımızı elimizden alır.

Diğerinin değişmesi için talep, tatlılıkla ikna, yönlendirme, tehdit, emir, yalvarma ve pazarlık sadece cesaret kırıcı ve zararlı bir ortam yaratır. Bu kadar olumsuzluk içinde biz, kendimiz, olumsuz anlamda değişiriz. Kendimiz için en iyisini yapamayız ve Öz Saygı üretmeyen davranışlarda bulunuruz. Aksine eşimiz kendi bildiğini okumaya devam eder ve artık bu kadar olumsuz ve yıkıcı bir ortam yarattığımız için ken-

dinde bizi suçlama hakkını bulur.

Amatör terapi tuzağına düşmeyin. Eşiniz sizden değişimine yardımcı olmanızı istese bile, özellikle istiyorsa, sakın kabul etmeyin. Bu alanda çalışan profesyoneller kısa zamanda kendi ailelerine terapistlik yapmamayı öğrenirler. Sadece amatörler yakın ilişkilerde terapistlik yapabileceklerine inanırlar. İlişkide olduğunuz insanlar konusunda tarafsız olamazsınız. Yaşam kalitenizle yakından ilintili birisine tutarlı bir şekilde koşulsuz kabul göstermeniz olanaksızdır. Hem kendinizi bir uzman yerine koyup, hem de ilişkinizde eşitlik ve denge sağlamanız çok zordur. Sizden değişime yardımcı olmanız istenirse, yapabileceğiniz en iyi şey profesyonel yardım alması için karşınızdakini desteklemek ve cesaretlendirmektir.

Önce kendinizle ilgilenmeniz gerektiğini tekrar edelim. Kendi hayatınızın sorumluluğunu üstlenin. Hayatınızın olabildiğince iyi olması için elinizden geleni yapın. Bu çok basit gelebilir ama değildir. Değişme ihtiyacınız konusunda siz kendiniz neleri değiştirebileceğinize, neleri kontrol edebileceğinize dikkat edin. Önce kendinizi ve sonra eşinizi kabul etmeyi deneyin. Eğer eşinizi hiçbir şekilde olduğu gibi kabul edemiyorsanız ve kendisi değişme eğilimi göstermiyorsa, bazı seçimler yapın. Gerekiyorsa onu bırakın. Unutmayın bu ilişkiye devam edip etmemek sizin seçiminiz.

Ben değişirsem, eşim de değişir mi?

Bu sorunun üç cevabı vardır: evet, hayır ve belki. *Evet*, bir sistemin - ilişkinin - bir bölümünün değişmesinden tüm sistemin etkileneceğini ve değişimin gerçekleşeceğini varsaymaktır. *Hayır*, kendimiz dışında hiçbir değişimi kontrol edemeyiz demektir. Kendimizi değiştirmek diğerlerinin de değişeceğini garantilemez. Başkalarını algılama tarzımızı değiştirebiliriz ve bu değişim sonucu onları kabullenme kolaylaşabilir. *Belki*, bazı değişikliklerin gerçekleşebileceği, ama bunların bizim istediğimiz değişikliklerden farklı olabileceği demektir. Bu durumda değişim arzulanan doğrultuda olmayabilir.

Kendimizi değiştirme nedenimiz karşımızdakini değiştirmek olamaz. Eğer yaklaşım buysa, o zaman gerçek değişim değil yönlendirici, hesapçı ve manipülatif davranışlar söz konusudur. Kendimizi değiştirmek zor iştir ve bu süreç güçlü değişim isteği ve sürece sadakat gerektirir. Eğer bu işe başka amaçlarla (diğerlerini değiştirmek için) girersek ve istediğimiz sonuca ulaşamazsak, kendimizi başladığımız noktada, bağımdaş döngüsünde bulabiliriz: tüm yükü üstleniriz, tüm sorumluluğu alırız ve hedefimize ulaşamayız. Büyük olasılıkla değişmeyi reddeden kişiye öfke, küskünlük hissetmeye ve oyuna getirildiğimizi düşünmeye başlarız. Kendimize de kızabiliriz. Tüm bunlar Öz Saygı geliştirmek açısından çok olumsuzdur ve tüm gayretlerimiz geri teper.

Değişmeyi seçerseniz, bunu tek bir nedenle yapın - değişmek istediğiniz için. O zaman değişim sizin kontrolünüzde olur. Unutmayın, siz sadece kendi hakkınızda hissetmeyi seçtiklerinizi ve duygularınızdan kaynaklanan davranışlarınızı kontrol edebilirsiniz. Bunların dışında hiçbir şey sizin kontrolünüzde değildir. Başkalarının sizdeki değişime göstereceği reaksiyon tamamıyla sizin kontrolünüz dışındadır. Mantıksal olarak olumlu bir yönde değişirseniz, yakın ilişkilerinizin de olumlu yönde gelişeceğine inanabilirsiniz. Maalesef, ilişkiler mantıksal değildir ve bazen tam tersi olur. İlişki çözülmeye başlar veya çevrenizdekilerde

daha çok fonksiyon bozukluğu görülür. Bu, aile terapistlerinin ve sistem uzmanlarının aşina olduğu olağan bir tepkidir. Bazen sistemin çöküşü kısa sürelidir, aile yeniden dengeyi bulur ve değişime alışınca tekrar fonksiyonel olur. Ama bazen de tam tersi gerçekleşir ve ilişki değişimle baş edemez. Bu nedenle, sonuçlar ne olursa olsun, sadece kendiniz için, zorunlu olduğunuz için değişmeniz gerekir. Bu, tüm değişimlerin bir ilişkiyi riske sokacağı anlamına gelmez. İlişkiyi açıkça geliştiren, güçlendiren pek çok değişim olur. Ama ilişkide ne kadar çok fonksiyon bozukluğu varsa, ilişkinin değişime uyum sağlayamama ihtimali o kadar artar. Bu ilişkiler zaten risklidir ve taraflara zaten yeterince acı vermektedir. Eğer ilişkiniz kendinizi geliştirince bozulacak kadar zayıfsa, bu ilişkinin sizin ve yaşam kaliteniz için anlamını gözden geçirmeniz gerekebilir.

Eğer bir başkası değişsin diye değişmeye çalışıyorsanız, değişim sorumluluğunu onların üzerinden kaldırıyor ve olabilecek değişimin tüm kredisini siz üstleniyorsunuz. Kendinizi değiştirince bunu başardığınız için tüm övgüyü siz alırsınız. Siz gayret gösterdiniz, siz acı çektiniz, yolunuzu siz seçtiniz ve siz istediğinize ulaştınız. Başkaları da aynı haklara sahip. Onların da kendi değişimlerinin saygınlığını sahiplenmeleri gerekir. Bunu onlar için siz yapmazsınız, onlar kendileri için yaparlar. Başkaları için değişimi seçmeye çalışmayın, asla başaramazsınız!

Başkaları için ne yapabilirim?

Başkaları için yapılabilecek en iyi şey Öz Saygı ve Sosyal İlgi için iyi bir rol modeli oluşturmaktır. Bu çılgın dünyada yeterince sağlıklı rol modeli yok. Kendinizi severek, kendi gereksinimlerinizi karşılayarak ve Öz Saygı uygulayarak, değişmek isteyenlere gözle görülür, dengeli ve olumlu bir model teşkil edebilirsiniz. Kabul göstererek, suçluluk duymayarak, cesaretlendirerek, kendi sorumluluğunuzu üstlenerek ve bütünleşmiş olarak, bunun mümkün olduğunu insanlara gösterir, bir örnek oluşturursunuz. Genellikle ne konuda model olduğunuzun farkında olmasanız bile, bu, insanları eğitmenin en etkin yollarından biridir. Öz Saygı geliştirmenin çoğu sözel olmayan davranışlar içerir ve bunlar gözlenerek öğrenilir. Buradaki paradoks, kendiniz için ne kadar çok şey yaparsanız başkaları için o kadar güçlü bir model olacağınızdır. "Söylediklerini önce kendin uygula" sözü burada geçerlidir ama bu örnekte bir şey söylemenize gerek yoktur. Sadece uygulamak yeterlidir.

Kendinizi kabullenir, kusursuz olmaya çabalamayı bırakırsanız, başkalarını da kusurlarıyla kabul edebilirsiniz. Bu kabul çok güçlüdür ve başkalarının da kendilerini kabul etmeye başlamalarını sağlar. Hatalarınız için kendinizi affeder, hatalarınızdan öğrenirseniz, çevrenizdekiler de kendi hatalarına farklı yaklaşma seçenekleri olduğunu görürler. Sizden bir şeyler öğrenmek istemeseler bile "Zaten herkes kusursuz olmaya çalışıyor." savını kullanamazlar. Suçluluk duygusunu ve kendinizi cezalandırmayı bırakırsanız, bunların gerekli olmadığını gösterirsiniz. Bir başkasına "Hayır" dediğiniz zaman, onlara size "Hayır" deme hakkını tanırsınız. Suçluluk duymadan "Hayır" diyebilirseniz, karşınızdakine de aynı olanağı sunarsınız. Kendi ihtiyaçlarınızı karşılayarak, başkalarının da kendi ihtiyaçlarını karşılamasını sağlarsınız. Siz riske girerseniz, başkaları da riske girmeye daha eğilimli olurlar. Ve bu böyle devam eder. Biz çevremizdeki insanlardan etkileniriz. Biz cesaretlendirilmeye ve desteğe cevap veririz, dünyadaki karamsarlıklara ve cesaret kırıcı davra-

nışlara tepki gösteririz. Var olan olumsuzluğu dengelemek için daha fazla olumlu etkene gereksinimimiz var.

Model olabileceğimiz en güçlü konulardan birisi koşulsuz sevgidir. Öz Saygı sahibi olup, kendimizi kayıtsız şartsız sevince, varlığımızla bu konuda bir model teşkil ederiz. Hiçbir şey yapmamıza gerek kalmaz, bunu varlığımızla gösteririz. Kendimize var olma olanağı tanıyarak, başkalarının da var olmasına olanak tanımış oluruz. Dışa dönmeyerek ve suçlamayarak, suçlama oyununu durdurmuş oluruz. Tüm bunlar güvenli bir alan oluştururlar ve insanların acilen güvenli alanlara ihtiyacı var.

Sosyal İlgi başkalarını değişime zorlamaz. Daha ziyade değişimin gerçekleşmesine olanak tanır ve olumlu değişimi özendirir. Sosyal İlgi, Öz Saygının diğer insanlara yansımasıdır, büyüme ve gelişmeyi destekler. Başkalarına onlara öğretmek ve onlardan öğrenmek için ihtiyacımız var - başkalarına etkileşim için, kendimizle ilgili keşiflerimizi ve onların keşiflerinin hazzını paylaşmak için gereksinmemiz var. Başkalarına ihtiyacımız var, çünkü hepimiz bağlantılıyız, bir bütünüz ve aynı bütünün parçasıyız. Hep birlikte tekrar birleşmeye doğru büyüyebiliriz. Bunu tek başımıza yapamayız. Başkalarına dünyadaki farklılığımızla baş edebilmek, ait olma duygumuzu keşfetmek ve benzerliklerimizi paylaşmak için gereksinimimiz var. Başkalarının bize ihtiyacı olduğu gibi bizim de onlara ihtiyacımız var - birbirimizin bakımını üstlenmek için değil, birbirimize şefkat göstermek için; hizmet etmek için değil, birlikte bir şeyler yapmak için. Kısaca, başkaları için olabileceğimizin en iyisi kendimiz için olabileceğimizin en iyisi ile aynıdır.

Başkalarına öncelik vermek neden yanlış?

Başkalarına öncelik veren davranışların popüler adı "insanları memnun etmektir". Bu terim başkalarının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarımızdan üstün tutmayı tam olarak açıklamaktadır. Eğer başkalarına gereksinimimiz varsa, kendimizi onlar için feda etmenin nesi yanlış? Neden başkalarını memnun edip, onları mutlu etmeye çalışmayalım? Bu soruların cevabı yine dereceyle ilgilidir. Bazen isteklerimizi ve ihtiyaçlarımızı bir başkası için feda etmeyi seçebiliriz. Bazen başkalarını memnun etmeye çalışabiliriz. Buradaki anahtar kelime *bazen*dir - her zaman değil. Başkalarını memnun edenlerin çoğu kronik olarak başkaları ile ilgilenirler. Bunlar aynı eylemleri kendileri için gerçekleştirmeyi asla öğrenmemişlerdir ve başkalarının onları memnun etmesini umar ve beklerler. Bu, sürekli olarak başkalarını ön planda tutmanın tehlikesidir.

Batı modelimiz (ve dinlerin çoğu) bize "Başkalarının size nasıl davranmasını istiyorsanız, siz de onlara öyle davranın" öğretisini sunar. Hemen her zaman "siz de onlara öyle davranın" kısmına odaklanırız ve deyişin ilk kısmını nadiren vurgularız. Kendi gereksinim ve isteklerimizin farkında değilsek, başkalarının bizim için ne yapmalarını istediğimizi nasıl bilebiliriz? Ve eğer onlar bizim için bunu yaparsa, bunu kabul edebilir ve bu armağana layık olabilir miyiz? İnsanları memnun edenlerin çoğu tüm enerjilerini vermeye odaklamışlardır ve kendileri için ne istediklerinin veya neye ihtiyaç duyduklarının farkında değillerdir. Başkalarının onların beyinlerini okuyup, doğru olanı anlamasını umarlar. İnsanları memnun edenler karşılık bekleyerek verirler ve armağanları iplerle bağlıdır. Temiz olmayan hediyeler verenler karşılarındakilerin ihtiyaçlarını onlardan iyi bildiklerine inanırlar. Böylece istenmeyen ve gereksiz armağanlar verirler. Tüm bu memnun etme çabalarının sonucu kızgınlık, kırgınlık ve anlaşmazlıktır. Yukarıdaki deyişin amacı hiçbir şekilde bunlar değildir.

İnsanları memnun etmek kendini kurban etmek için kullanılan mo-

dern bir terimdir. Pek çoğumuz aziz olmaya uygun değiliz. Ve bir kurbanla yaşamak çok zor olabilir. Paradoksal olarak gerçek azizler sadece istedikleri için verdiler, yani kendileri için verdiler. Onlar daha üst boyutta Öz Saygı sahibiydiler; arzularına eriştiler ve dünyevi konuları aştılar. Azizlerin çoğu ne aziz olduklarının farkındaydılar, ne de azizliklerini önemsediler. Onlar yüce bir çağrıya uyuyorlardı. İnsanları memnun etmek, başkalarına öncelik vermek, azizliğin tam tersidir. İnsanları memnun edenler yaptıklarının fazlasıyla farkındadırlar ve yaptıklarını benmerkezci bir yaklaşımla yaparlar. Başkalarına kendi ihtiyaçlarını karşılatmak için verirler. Başkalarına öncelik vererek karşılarındakilerden sevgi, saygı, tapınma, güvence, kabul, vs... almayı beklerler. Tüm bunlar takas edilemez veya satın alınamaz. İnsanları memnun edenler, başkalarına öncelik vererek armağanlarıyla birlikte kendi hak ve sorumluluklarından vazgeçerler.

Başkalarına öncelik vermek onlara verilen bir hediyedir. Bu, diğer armağanlarda olduğu gibi ancak siz - hediyeyi veren - bir art niyet taşımıyorsanız anlamlıdır. Bir hediye vermenin tek iyi nedeni budur. Hediyeyi alanın hediyeyle ne yaptığı önemli değildir. Vermenin nedeni vereni mutlu etmektir. Ve bu yeterlidir. Başkalarının ihtiyaçlarını sağlamak abartılı bir armağandır. Bunu ancak iplerin size bağlı olmadığından emin olduğunuz zaman yapın. (Küçük çocuklar yine istisnadır. İstemeseniz de onlara bakın. Onlar sizin bakımınızda olmaktan sorumlu değiller. Onların başka bir seçeneği yok ve kendilerine bakamazlar. Bir başka istisna, bakımları için başka olasılıklar da olsa, hastalık veya özürlü olma durumunda size bağımlı olan insanlardır. Hayvanlar da sahiplerine muhtaçtırlar.) İplerle bağlı olmayan armağanlar verebilmenin tek yolu önce kendi ihtiyaçlarınızı karşılamaktır. Neye gereksinim duyduğunuzu, ne istediğinizi fark etmeli ve bunları kendiniz karşılamalısınız. Aynı anda hem kendinize bakıp, hem de insanları memnun edemezsiniz. Ayrıca, kendinizle ilgilenmeye başlayınca, başkalarını memnun etme ihtiyacınızın ortadan kalktığını göreceksiniz. Kendinizi sevince, başkalarının sizi onlar için yaptıklarınızdan dolayı değil, olduğunuz gibi sevmelerini isteyeceksiniz. Kendi ihtiyaçlarınızı karşılayınca, vermenin arkasındaki

amaçların önemi kalmaz.

Belki de deyişi tersine çevirirsek tüm bunlar açıklık kazanır: "Kendinize başkalarının size davranmasını istediğiniz gibi davranın". Öz Saygı öğrenmenin temeli budur. Bunu yapınca, paradoks gerçekleşir ve "Başkalarının size nasıl davranmasını istiyorsanız, siz de onlara öyle davranın" kolaylaşır. Sosyal İlginin özü budur. Sosyal İlgiyi ancak Öz Saygı uygulamayı öğrendikten sonra uygulayabilirsiniz. Bu, batı modelinin bize öğretemediği bir şeydir. Bu kavram tüm dinlerin temelidir. Değerli olduğunuzu, iyi olduğunuzu ve sevilmeyi hak ettiğinizi bilin. Affetmeyi, kabullenmeyi ve bırakmayı öğrenin. Bundan çevrenizdekilerle birlikte siz de yararlanacaksınız. Başkalarına sadece geçici olarak öncelik verin. Uzun vadede kendinize öncelik verin. Kendi ilginizi hak ediyorsunuz. Kendinizi memnun edebilirsiniz.

Başkalarına ne zaman vermem, ne zaman "Hayır" demem gerektiğini nasıl bileceğim?

Her şeyden önce, karşınızdaki insanın verdiğinizi istediğinden emin olun. Sizin hizmetinize ihtiyacı olduğunu varsaymayın ve kendi ihtiyaçlarınız olduğu zaman başkalarına vermeyin. Her şey geri teper. İhtiyaç duyulmaya ihtiyaç duymaktan kaçının. Bu kolay yakalanılacak bir başka tuzaktır. Verdiğiniz armağanın - zaman, enerji, hizmet, fedakarlık - temiz olmasına ve sizin açınızdan gizli bir amacı olmamasına dikkat edin. Vermek istemediğiniz zaman sizden bir şey istenir ve vermeniz gerektiğini düşünürseniz, bunun kısa vadeli bir durum olduğundan emin olun ki, başlangıçtan itibaren neyle karşı karşıya olduğunuzu ve ne zaman duracağınızı bilin. Eğer bunları yapamıyorsanız, uzun vadeli fedakarlık yapmamanız daha doğrudur. Kendinizi çok fazla vermeniz gereken bir durumda bulursanız ve öfkelenmeye, küsmeye başlarsanız, vermeyi bırakın. Bir başkasına verilecek hiçbir armağan kendinizi mahvetmeye değmez. Bir kere vermeye başlayınca vermeye devam etmeniz gerektiğini söyleyen hiçbir kural yoktur. Daima sizin vermenizi bekleyen insanlara dikkat edin. Onların Öz Saygısı yoktur ve sizi kendinizle ilgilenmeniz konusunda özendirmezler.

Aşağıdaki hikaye çok fazla vermenin tehlikeleri konusuna iyi bir örnektir. Sık bir ormanda dünyadaki yerine sürekli bunalımlı, karamsar ve mutsuz gözlerle bakan bir bataklık yaşar. Güneşli bir günde yepyeni bir traktör fabrikadaki banttan iner ve bataklığın yaşadığı ormanda yürüyüşe çıkar. Bataklıkla karşılaştığında traktör ıslık çalmakta, şarkı söylemekte ve yaşamdan haz duymaktadır. Bataklığa "Günaydın" der. "Harika bir gün değil mi!" Bataklık "Mmm, nesi o kadar harika? Güneşin ağaçların arasından süzülmediği, ormanın bu karanlık köşesinde sıkıştım kaldım ve eski, karanlık bir bataklık olmaktan bıktım" diye cevap verir. "Keşke sana yardım edebilsem" der saf traktör "Senin için yapabileceğim bir şey var mı?". Bataklık düşüncelidir. "Gerçekten yardım etmek istiyorsan, zannederim bana biraz toprak boşaltabilirsin. Böylece

ben de kuruyup, bir bataklık olmaktan kurtulurum." Traktör "Ne harika bir fikir." der "Seni bir bataklık olmaktan kurtarmak beni mutlu eder". Ve hevesli traktör hararetle bataklığa toprak doldurmaya başlar. Bu bir kaç saat devam eder. Bataklığın durumunda bir değişiklik olmaz. Bataklık söylenmeye başlar: "Bir fark yaratacak kadar hızlı çalışmıyorsun." "Peki" der traktör "Daha hızlı çalışacağım". Saatler ilerler ve küçük traktöre yorgunluk çökmeye başlar. Bataklık aynen sabahki gibi görünmektedir. Artık, bataklık traktöre fena halde kızmaya başlar. "Eğer gerçekten beni umursasaydın, durumumda bir değişiklik olurdu. Bence sen bana gönülden yardım etmek istemiyorsun." Traktör gününü bataklığa yardım etmeye çalışmakla geçirmiştir ve kendini bu konuya adanmış hissetmektedir. Böylece kendini zayıf ve bitik hissettiği halde gayretle hızlanır. Gece bataklık uyurken o toprak doldurur ve ertesi gün de bataklık onun gayretsizliğinden ve umursamazlığından dolayı sızlanıp şikayet ederken, o çalışmaya devam eder. Traktör çalışmaktan kendini öldürür ve ıslak, çamurlu bataklığa gömülür. Traktörün oraya geldiğini gösterecek tek bir kanıt kalmaz. Bataklık, bataklık olarak kalır ve gelip, onu kendisinden kurtaracak bir sonraki traktörü beklemeye başlar.

Traktör ne yapabilirdi? Öz Saygısı olsaydı, kendine bakmayı bilseydi, bataklığa değişmek için ne yapmayı göze alabileceğini sorardı. Veya bataklığın yanından geçip gider, bunun tehlikeli bir tuzak olduğunu fark ederdi. Veya Sosyal İlgi sahibi bir traktör olarak, kısa bir süre traktöre yardım önerirdi. Yardımın işe yaramadığını anlayınca, bataklık bataklık olarak kalsa bile gayretinden dolayı kendini iyi hissederek kendi yoluna devam ederdi. Her koşulda, eğer traktör Öz Saygı sahibi olsaydı, hayatını bataklık için feda etmezdi.

Bazı insanlar doğal olarak traktördür (verici) ve bataklık olanlar (alıcı) onları çeker. Mutlu sona ermek için, dünyadaki bataklık ve traktörlerin kendilerine bakmayı öğrenmesi gerekir. Dünyadaki bataklıkların gerekeni kendileri için yapmayı öğrenmesi ve traktörlerin de bataklıkların kendi kendilerine yardım etmelerine olanak tanımayı öğrenmesi gerekir. Traktörler bataklıkların bataklık olmaya devam etmesini sağlarlar. Fazlasıyla vererek, veren alanı bir aşağı pozisyona, mağdur

durumuna koymaktadır ve mağdur olanlar sözde kurtarıcılarına kızgınlık ve nefret duyma eğilimindedirler. Alıcıların yıkıcılığını algılamak kolaydır, ama fazla vermenin de yıkıcı bir tarafı vardır. Vericilerin hedefi olan kendini iyi hissetmek ve başarının onurunu üstlenmek, alıcınınkinden daha büyük bir hedef olabilir.

Bisküvi kavanozunu hatırlayın. Önce kendinize bisküvi pişirin, sonra başkalarına. Kendiniz tümüyle doyunca verin ki verme eylemi size yoksunluk hissettirmesin. Fedakarlık yaptığınızı hissetmediğiniz sürece başkalarına fedakarlık yapabilirsiniz. Fedakarlık yaptığınızı hissettiğiniz an, vermeyi bırakın ve kendi ihtiyaçlarınıza eğilin.

"Fonksiyon bozukluğu olan" aile nedir?

Bu terim günümüzde sağlıklı bir biçimde işlev görmeyen aileler ve ilişkiler için kullanılmaktadır. Sağlıksız ailelerde yer alan insanlar kısır bir döngüye yakalanmışlardır. Bu kısır döngü kişilerin kendileriyle ve birbirleriyle ilişkilerinde acıya ve yıkıcılığa neden olan bir düzen oluşturur. Ailede bir alkolik, bir uyuşturucu bağımlısı, kişilik bozukluğu olan bir aile bireyi, bir tacizci, bir suçlu veya yıkıcı herhangi bir kişilik varsa, ailede fonksiyon bozukluğu başlar. Bu terim suçlunun problemine odaklanmaktan ziyade aileye bir sistem olarak yaklaşma eğiliminden doğmuştur. Ailede bir kişinin temel bir problemi varsa, problem tüm ailenindir ve herkes konuya bir tarafından bulaşır. Fonksiyon bozukluğu bir suçlu olmadan da ortaya çıkabilir. Aileyi yıkıcı bir şekilde etkileyen büyük bir aile sırrı veya bir dış çatışma varsa, ailede fonksiyon bozukluğu oluşabilir. Ailedeki herkes sorundan bir şekilde mağdur olur.

Ne yazık ki, günümüzde pek çok ailede fonksiyon bozukluğu vardır. Bu ailelerde aşırı stres, çok az anlamlı iletişim, duygularla başa çıkamama, birbirine destek eksikliği, gereksiz, yıkıcı tenkit, cesaret kırıcı bir ortam, bireylerde olumlu yönde gelişememe ve büyüyememe sorunları bulunur. Ev emin, güvenli bir alandan ziyade bir savaş alanı duygusunu verir. Fonksiyon bozukluğu olan bir ailede yaşadığımızın işareti eve gitmekten nefret etmek veya korkmaktır. Genellikle aile bireyleri arasında bölünmeler, güçsüz gruplaşmalar, birçok sır ve sırtından bıçaklama görülür. Ailenin her bireyi yaşamını sürdürmek için sağlıksız savunmalar öğrenir ve bu ailelerin çocukları bu hatalı eğitimi kendi ilişkilerine taşırlar. Bu şekilde başlangıçta fonksiyon bozukluğu olan bir aileden fonksiyon bozukluğu olan birkaç aile oluşur. Fonksiyon bozukluğu olan aileler fonksiyon bozukluğu olan bireyler üretir, bu bireyler de kendilerine fonksiyon bozukluğu olan aileler kurarlar.

Aile terapistleri problemi olan kişiyi tedavi için aileden alıp, sonra "hastayı" fonksiyon bozukluğu olan sisteme geri yollamanın yetmedi-

ğini gördüler. Olumlu değişimi sağlamak için, dikkati problemi olan kişiden aile ünitesine kaydırmak gerekiyor. Bazen değişimin oluşabilmesi için çekirdek aile dışındaki ilgili kişilerin - yakın arkadaşlar, diğer akrabalar, problemle ilgisi olan yardımcıların - tedaviye katılması gerekiyor. Genellikle ilgili herkesin tedaviye katılması için ailede bir kriz yaşanması zorunlu oluyor. Krizin paradoksu, eğer değişimi başlatabilirse, fonksiyon bozukluğu olan bir aile için en olumlu olay olmasıdır.

Fonksiyon bozukluğu ile yaşamak, bilinmeyenin riskine atılmaktan çok daha kolay ve tanıdık olduğu için, fonksiyon bozukluğu olan birçok aile değişmez. Sorunun aşinalığı ve ailenin buna tepkileri aile bireyleri için çılgınca bir güvenlik ortamı yaratır. "Tanıdığınız şeytan bilinmeyenden iyidir." Statik olmak ve saplanıp kalmak, öğrenmek ve yeni şekiller geliştirmekten daha kolay görünür. Fonksiyon bozukluğu olan ilişkileri yürütmek sağlıklı ilişkileri yürütmekten daha fazla enerji gerektirdiği ve gösterilen gayret hiç kimseye olumlu bir ödül getirmediği için bu korkunç bir yanılgıdır. Aile yıkıcı sistemini değiştirmek istemezse, değişmek isteyen aile bireyi ailenin tepkisini dikkate almadan bunu kendi başına yürütmelidir. Bu çok zor bir seçimdir ve bazen hastanın sistemden kopmasına yol açar. Ama biz önce kendimizden sorumluyuz.

Neden hâlâ annemden veya babamdan korkuyorum?

Bu soruyu soran şaşılacak sayıda yetişkin vardır. Bu insanlar fonksiyon bozukluğu olan ailelerde yetişen veya ebeveynlerinden biri ya da her ikisi tarafından taciz edilen insanlardır. Ailelerinden ayrılsalar bile, ebeveynleri ölmüş olsa bile, ve hayattaki statülerine rağmen, bu korku yetişkinlikte de devam edebilir. Başka hiçbir şeyden korkmayan, profesyonel olarak "başarılı" olan insanlar ebeveynlerini düşündüklerinde veya onlarla karşılaştıklarında endişelenebilir veya mantık dışı bir korkuya kapılabilirler. Bu insanlar aileleriyle karşılaşınca çoğunlukla çocuksulaşır ve olgun olmayan davranışlarda bulunurlar. İri, güçlü erkek ve kadınlar ebeveynleri yaşlı, hasta, zayıf ve aciz olsa bile, bu korkulan kişiyle ilişkileri olduğu zaman tir tir titrerler. Neden?

İçimizdeki çocuk kavramına aşinaysak bu reaksiyonu anlamak kolaylaşır. Unutmayın içimizdeki çocuk "büyümez", sadece çocukluk duygularımız ve reaksiyonlarımızla ilgilenir. Hâlâ ebeveynimizden korkuyorsak, bu, onu içimizdeki çocuğun gözüyle güçlü, yaşamak için bağımlı olduğumuz, ihtiyaç duyulan bir kişi olarak algılıyoruz demektir. Küçükken bize çok fazla acı çektirdiği için onu hâlâ kendimizden güçlü ve bize acı çektirebilir durumda görürüz. Küçükken ondan korkmanın bir anlamı vardı, ama artık onsuz da yaşayabildiğimize göre bunun bir anlamı yok. Ama içimizdeki çocuk bu tarzda mantık kuramaz. Korkmuş bir çocuğu mantığa davet edemezsiniz. Duygularını anlamanız ve özümsemeniz gerekir.

Bir kez içinizdeki çocuğa ebeveynlik etmeyi öğrenirseniz, o zaman size acı çektiren ebeveyninizi bir yetişkin gözüyle görebilirsiniz. Onun güvensizliklerini, ihtiyaçlarını ve zaaflarını algılamaya başlayabilirsiniz. O zaman sizin üzerinizdeki gücünü görebilir ve sizin korkunuz nedeniyle üzerinizde kurduğu hakimiyetten kurtulabilirsiniz. O zaman bu ebeveyninizi bir acı objesinden ziyade dünyadaki herhangi bir insan gözüyle göreceksiniz. Kendinizi bu ebeveynden ayırabilirseniz, tacizdeki

kötülüğü görür ve tacizin bir parçası olmamayı seçebilirsiniz. Mağdur rolünden çıkabilirsiniz. Ebeveyninizi değiştirmeye ve size yaptığı kötülükleri kabul etmesini, sizden özür dilemesini sağlamaya çalışmayın. Bu ebeveyn hiçbir zaman bunları yapmayı seçmeyebilir. Bu durumda kendinize daha çok acı üretmiş olursunuz. Bunun yerine kendiniz değişin. İçinizdeki çocuğun ebeveyni olun ve bu çocuğa ihtiyaç duyduğunuz ama ailenizden asla alamadığınız desteği, cesareti ve güvenceyi verin. Çocukken bu ebeveynin sizin için yapamadıklarını veya yapmak istemediklerini siz kendiniz için yapın. Ebeveyniniz sizi hâlâ taciz ediyorsa, bu hasta sistemden ayrılın. Öz Saygı uygulayın ve cesaret kırıcı insanlardan uzak durun. Kendinizi güçlü, güvenli ve sevgi dolu kılın. Bağımlılığınızı bağımsızlığa dönüştürün. İhtiyaçlarınızı ve isteklerinizi kendinize temin edin ki bu ebeveynde ihtiyacınız olan ve istediğiniz hiçbir şey kalmasın. Ancak korkudan sıyrıldığınız ve ihtiyaçlarınızdan arındığınız zaman onunla ilişkiye girme riskini göze alabilirsiniz. Desteğiniz olmadan bu şahısla yüzleşmeye kalkmayın. Ebeveyniniz için bir terapist veya öğretmen olmayı denemeyin. Unutmayın, kızabilirsiniz ve ebeveyninizle bağlantı kurmadan bu kızgınlıkla yapıcı bir şekilde baş edebilirsiniz. Ebeveyninize kızma hakkına sahipsiniz, ama kendinize karşı daha büyük bir sorumluluğunuz var - kendinize bakmak, geçmişin korkularından kurtulmak ve hayatınıza devam etmek. Bir kez ebeveyninize yaşamak için ihtiyacınız kalmayınca, bağımlı olmanıza da gerek kalmaz. İçinizdeki çocuk şimdi ebeveyn olarak size sahip. Korkusuz olabilirsiniz!

Niçin nefret ederim?

Nefreti bir başka kişide veya koşulda dışsallaştırdığımız veya kendi benliğimizde içselleştirdiğimiz, çözümlenmemiş öfke, karşılanmamış ihtiyaçlar ve kabul görmemiş acı olarak düşünebiliriz. Bize zarar veren, istediklerimizi veya gereksinim duyduklarımızı bizden esirgeyen insanlardan nefret etme eğilimimiz vardır. Bizi mağdur eden insanlardan nefret ederiz. Mağdur olduğumuz zaman zayıf ve güçsüz olduğumuz için kendimizden nefret ederiz. Adaletsizlik kavramından nefret ederiz, çünkü kendimizi ümitsiz ve kontrolsüz hissetmemize neden olur. Kusursuz olamadığımız gerçeğinden ve hayattaki aczimizden nefret ederiz. Başkalarından nefret ederek başlar, kendimizden nefret ederek bitiririz. Nefretin yaygınlaşması, her tarafı sarması, kısır ve benliği yıkıcı bir döngü oluşturması çok büyük bir sorundur. Nefret kabullenmenin tam tersidir. Bir başkasına duyulan nefret ne kadar haklı olursa olsun, nefret bizim bir parçamızdır ve sonunda aleyhimize döner, ruhumuzu ve Öz Saygımızı yok eder. İçimizde nefret olunca kendimizi koşulsuz sevmek zordur. Nefret elma sepetindeki çürük elmaya benzer. Onu sepetten çıkarmazsanız bütün elmaları çürütür.

Nefretle başa çıkmanın en iyi yolu öfkeyi çözümlemek, ihtiyaçları karşılamak ve acıyı kabul etmektir. Nefret ettiğinizi kabul edin ve bu nefretten kurtulmaya çalışın. Zaman ve enerjinizi nefretinizi haklı çıkarmak veya nefret ettiğinizi reddetmek için harcamayın ve nefretinizle ilgili destek aramayın çünkü büyük ihtimalle bulursunuz. Bir şeyden ya da birisinden nefret etmek onu asla değiştirmez, ama sizi yıkıcı bir şekilde değiştirir. Nefret ettiğinize odaklanmayı bırakın ve dikkatinizi bir başka noktada toplayın. Nefreti oluşturan diğer duyguları araştırın. Nefretinizle ilgili üzüntüyü, kızgınlığı ve korkuyu algılayın. Bu duyguları kabul edin ama onları kontrol etmeye çalışmayın. Unutmayın, duygularınızı denetleyemezsiniz, ama onları nasıl ifade ettiğinizi veya duygularınız sonucu nasıl davrandığınızı kontrol edebilirsiniz. Nefretiniz sizi

üzüyorsa, ağlayın, eksikliğini çektiğiniz şeyin yasını tutun ve bırakın acınız geçsin. Eğer ilgilenirseniz geçer. Kızgınlığınız konusunda da aynı şeyi yapın - bağırın, zıplayın, yastığınızı yumruklayın, asla göndermeyeceğiniz öfke dolu mektuplar yazın, kızgınlığınızı, duygularınızı aptalca bir şey yapmadan dışa vurmanız konusunda sizi cesaretlendiren, tarafsız ve destekleyici birisiyle paylaşın. Diğer tüm duygular gibi kızgınlığı da kabul edip, oluruna bırakırsanız geçer. Artık kızgınlık, üzüntü, korku veya ihtiyaç duymuyorsanız, nefret etmek olanaksızlaşır. Duygu ve gereksinimlerinizle ilgilendikten sonra nefret edecek ne kalabilir ki? Bir insandan olduğu haliyle nefret ediyorsanız, o zaman yargılayıcı davranışlarda bulunuyorsunuz demektir. Sizin haklı onun haksız olduğunu, sizin iyi onun kötü olduğunu, sizin bildiğinizi onun bilmediğini söylüyorsunuz demektir.

Batı modelinin temeli sınırlar, eleştiri ve algılanan değerlerdir. Kusursuzluğa ulaşabileceğimiz ve diğerleriyle rekabet içinde olduğumuz varsayımlarına sahiptir. Doğu modeli, Olma modeli, varsayımlarda bulunmaz. Kabullenme modelidir. Biz neysek oyuz ve başkaları da neyse odur. Biz sadece kendimizden sorumluyuz ve nefret ettiğimiz zaman da nefretimizden sorumluyuz. Kendimiz dışında hiçbir şeyi kontrol edemeyiz, ama nefret etmeyi bırakmayı seçebiliriz. Biz onlardan nefret etsek de etmesek de başkaları değişmez. Bu dünyada daima acı, adaletsizlik ve eşitsizlik olacaktır. Nefret zaten yıkımla dolu bir dünyaya daha çok olumsuzluk ekler. Kabullenmek ve nefretten uzak durmak tüm bu olumsuzluğu değiştiremez, ama bizim dünyamızı değiştirir. Bu mezbeleliği temizleyemeyebiliriz, ama ona katkıda bulunmamız da gerekmez. Nefreti bırakabiliriz - o hiçbir işe yaramaz.

Başkaları benden nefret ediyorsa ne yapabilirim?

Bu soru birçok açıdan bir öncekinin tam tersidir. Ama bir önceki cevapla benzerlikleri vardır. Diğer insanlar onları incittiğimiz, mağdur ettiğimiz, istedikleri veya ihtiyaç duydukları bir şeyi onlardan esirgediğimiz ve onlara acı verdiğimiz zaman bizden nefret ederler. Bizi kötü, ilgisiz veya hasta olarak algılamaya başlayınca bizden nefret etmeye eğilimli olurlar. Genellikle insanlar kendi içlerinde ürktükleri zayıflıkları biz gösterdiğimiz veya kendilerinde eksikliğini hissettikleri güçlü yönlere biz sahip olduğumuz için bizden nefret ederler. Bazen de insanlar bizden belirli bir neden olmadan nefret ederler.

Nefret etmekle nefret edilmek arasında temel bir fark vardır. Bizden nefret edilmesinden bir şeyler öğrenebiliriz. Nefret edildiğimiz gerçeğini kendimizde değişim yaratmak için kullanabiliriz. Bizden nefret edilme nedenlerine dikkat edersek, davranışlarımızın ve onların diğer insanlar üzerindeki etkilerinin farkına varabiliriz. Bizden nefret edildiğini kabullenirsek, bu nefretle ilgili olarak ne yapmak istediğimize karar verebiliriz. Kendimize, kendimizle ilgili ne hissettiğimizi ve bu insanlardan bu reaksiyonu hak edip, etmediğimizi sorabiliriz. Başkalarına zarar verdiğimizi görüp, kabul edersek davranışlarımızı değiştirmeyi seçebiliriz. Bizi başkaları üzerinde güç ve egemenlik kurma yanılgısına iten kendi güvensizliklerimizi kabul etmeye başlayabiliriz. Neden başkalarını aşağı veya kurban durumuna koyma ihtiyacında olduğumuzu öğrenebiliriz. Neden cesaret kırıcı ve yıkıcı olduğumuzu anlamaya başlayabiliriz. Bir kez yaptığımızın zararlı olduğunu objektif olarak kabul edersek, değişmeyi seçebiliriz. Reddederken, kendimizi savunurken, kendimizi haklı çıkarmaya çalışırken ve dışa vururken, değişim sürecine başlayamayız. Gerçekten de düşmanlarımızdan, arkadaşlarımızdan öğrendiğimizin daha fazlasını öğrenebiliriz. Bizden nefret eden düşmanların bizim öğretmenimiz olmasını ve bizi olumlu yönde büyütmelerini sağlayabiliriz.

Kendi davranışlarımıza odaklandığımızı, yaptığımızdan memnun

olduğumuzu ve değişim ihtiyacının farkında olmadığımızı farz edelim. Bu durumda nefreti hak etmediğimizi düşünürüz ve öğrenebileceğimiz bir şey yoktur. İyi olduğumuzu ve dünyanın adil olmadığını kabullenmek nefret edilmenin adaletsizliğiyle başa çıkmamızı sağlar. Nasıl ki kendi nefretimizin seçimi ve sorumluluğu bize aitse, diğerlerininki de onlara ait. Gerçekten yapabileceğimizin en iyisini yapıyorsak, bilerek zarar vermeye veya birisini mağdur etmeye çalışmıyorsak ve vicdanımız rahatsa, zaman ve enerjimizi başkalarının nefreti konusunda üzülerek harcamamıza gerek kalmaz. Bu, gerçekten onların sorunu ve sorumluluğu ve biz kendini mağdur görenler tarafından mağdur edilmeyi istemeyiz. Bu insanlar herkesin kaybedeceği bir döngü yaratırlar.

Öz Saygı başkalarına acı verdiğimiz gerçeğiyle baş edebilmektir. Biz başkalarının ihtiyaçlarını karşılayamayız ve bizden istedikleri gibi onlarla ilgilenemeyiz. Onlar adına sorumluluk alamayız (istisnalar hariç: küçük çocuklar, hasta ve özürlüler, hayvanlar, ve dünyanın gerçek mağdurları). Öz Saygı sahibi olmayanlar onlarla birlikte Zayıf Egoya hizmet etmediğimiz için bizden nefret edeceklerdir. Bunu kabul edip, buna aldırmayabiliriz. Nefret edilmekten korktuğumuz için insanları memnun etmeyi seçemeyiz. Paradoksal olarak, insanları memnun edenlerden, Öz Saygı sahibi insanlara göre, daha çok nefret edilir. Nefret hissedene aittir. Yapabileceğimizin en iyisi kendimize güvenmek, vicdanımızı ve kendimizi nasıl hissettiğimizi kontrol etmek, başkalarına karşı yıkıcı olan davranış kalıplarımızı değiştirmek ve onların nefretini umursamamak. Önce kendimize, sonra başkalarına karşı sevecen olmayı öğrenebiliriz ve bu şekilde dünyada daha az nefret ve daha çok sevgi üretmiş oluruz.

Bir ilişkiden vazgeçmem gerektiğini nasıl anlarım?

Fonksiyon bozukluğu sözü, ilişki bağlamında kullanılınca, ilişkinin yürümediği, sağlıklı bir şekilde işlev görmediği anlamına gelir. Fonksiyon bozukluğu olan ilişkiler arasında farklılıklar vardır. Bazen eskimiş veya sıkıcı bir ilişki fonksiyon bozukluğu duygusu yaratır. Dışsal stres nedenleri de olağandışı ve alışılmadık davranış biçimleri yarattıkları zaman aynı duyguyu verirler. Hemen her ilişkinin normalden daha az fonksiyonel olduğu dönemler olur. Çoğu ilişkide görülen bu normal iniş çıkışlar ile ciddi fonksiyon bozukluğu olan ilişkiler arasındaki farkı vurgulanmak gerekir. Ciddi fonksiyon bozukluğu olan ilişkilerde kişiler arasında taciz, bağımlılık, fiziksel veya duygusal yıkıcılık ve zarar vermek söz konusudur. Taciz ve yıkıcı zarar olasılığı yüksek olduğu zaman, mağdur en kısa zamanda ilişkiyi bırakmak zorundadır. Fiziksel olarak emniyette olamazsak, kendimizle duygusal açıdan ilgilenemeyiz. Tüm enerjimizi hayatta kalmak için kullanırken, değişim ve gelişim üzerinde duramayız. Elimizdeki en küçük olanağı bile kullanıp, güvenli bir ortamda olmak, hem hakkımız hem de kendimize borcumuzdur. Eğer bir kurtuluş yolumuz varsa, kurban rolünde kalmayı seçmemize gerek yoktur.

Duygusal güvence fiziksel güvence kadar önemlidir. Duygusal olarak taciz ediliyorsanız, yeteneklerinizi en iyi şekilde değerlendiremezsiniz. Size karşı manen yıkıcı olan birisiyle ilginiz varsa, onu değiştirmeye çalışmayı bırakın ve terk edin. Değişmeye niyeti olmayan bir alkolik ya da bağımlıyla beraberseniz, onunla uğraşmaktansa onu bağımlılığıyla baş başa bırakmanız sizin için daha iyidir. Unutmayın, bağımlı önceliği bağımlı olduğu şeye verir. Bağımlı bağımlılığından kurtulmak istemezse, siz onun bağımlı olduğu şeyden önce gelemezsiniz. Fonksiyon bozukluğu olan bir aileye müdahalenin başarısı bağımlının bağımlılığı ile eşi veya ailesi arasında bir seçim yapmasını gerektirir. Bağımlı aynı anda her ikisine de sahip olamaz. Terk etmek ne kadar acı olursa olsun, uzun

süre ümitsiz bir durumda yaşamaktan daha az acı verir. Kendinize ve korumasız çocuklarınıza karşı sorumluluğunuz suiistimal dolu bir ortamdan kurtulmanızı gerektirir. Unutmayın, güvenlik insanlar ve hayvanlar için en temel gereksinmedir. Uyku, yemek ve seksten daha temeldir. Eğer bir kurtuluş yolu varsa, güvensiz bir ortamda kalmayın. Tehlikede olmayı hak etmiyorsunuz.

Peki diğer ilişkilerde - tehlike olmayan ama iyi yürümeyen ilişkilerde ne yapmalı? Bir ilişkide sıkılıyorsak ve mutsuzsak ne yapmalıyız? Bu durumda terk etmek zorunlu mu, eğer öyleyse ne zaman terk etmek gerektiğini nasıl bilebiliriz? Burada en iyi kural acele ve yeterince düşünmeden bir karar vermemektir. Zamana bırakın ve yardım isteyin. İlişkide eksikliğini hissettiğiniz şeyleri düşünün ve kendi başınıza halledebileceklerinizi halledin. Öz Saygınız yoksa, eşiniz ve ilişkinizden mantıksız talepleriniz olabilir. İlişkinizle ilgili yanılgılarınız ve gerçekçi olmayan beklentileriniz varsa, bunlara odaklanıp, değiştirmeniz gerekebilir. Kendinizi değiştirmeye çalışmadan sıkıldığınız ve mutsuz olduğunuz için bir ilişkiyi bitirmeyin. Hiçbir ilişki sizi daima mutlu ve canlı kılamaz. Hiçbir ilişki sizin kendiniz için yapmaya gönüllü olmadıklarınızı sizin için yapamaz. Terk ederseniz ve Öz Saygı geliştirmeye çalışmazsanız, tüm pislik sizinle kalır ve daha sonraki ilişkilerinizde de çürümeye neden olur. Unutmayın, Öz Saygı ilişkilerinizle ilgili değildir, sizin kişisel kararınızdır. Öz Saygıyı Sosyal İlgiden önce öğrenip, uygularsınız. Bir ilişki sizi sağlıklı kılamaz, ancak siz kendinizi sağlıklı kılabilirsiniz.

Pek çok ilişki eşlerden birisi ya da her ikisi de Zayıf Egoya sahip oldukları için ve ihtiyaçlarının karşılanmasını dışarıdan bekledikleri için gereksiz yere başarısızdır. Bu insanlar ölene kadar veya peşinde olduklarını ancak kendi kendilerine temin edebileceklerini öğrenene kadar bir ilişkiden diğerine koşarlar. Bir de sağlıksız ilişkileri uzun süre sürdürenler vardır. Bunlar "Ben onu değiştiririm" döngüsüne kapılan bağımdaşlardır. Bu insanlar problemin kendilerinde olduğunu saptayamaz, diğeri için tükenirler. Bunların ihtiyaç duyulmaya, insanları memnun etmeye ve bakıcılık yapmaya gereksinimleri vardır. Bunlar kendileri dışında bir şeylerin değişmesini beklemektedirler.

Unutmayın, kendiniz dışında hiçbir şeyi kontrol edemez ve değiştiremezsiniz. İlişkinizde Öz Saygı öğrenip, uygulayamıyorsanız, ilişkiyi bırakın. Eğer kontrolünüz dışındaki bir nedenden dolayı, olduğunuz gibi davranamıyorsanız, ilişkiyi kesin. Suçlamadan ve hastalıklı döngüde kendi payınızı fark etmeye çalışarak bırakın ve kendinizle ilgilenin. Hasta bir ilişkinin tutsağı olmayın. Fiziksel ve duygusal açıdan güvenli, size değişme ve gelişme olanağı tanıyan ilişkilere devam edin. Kısa süreli zor dönemlerin yaşandığı veya problemlerin ilişkiden kaynaklanmadığı ilişkilere devam edin. Değişim olasıysa, gerçekçiyse devam edin. Yapabileceğiniz her şeyi yaptığınız halde ilişkide hâlâ fonksiyon bozukluğu görene kadar devam edin. Bir başka deyişle vicdanen emin olana, terk edip, kendinizi iyi hissedebileceğiniz noktaya kadar devam edin. Sevgiyle bırakabileceğiniz noktaya kadar devam edin.

Sevmemeyi nasıl başarırım?

Birisiyle ilişkimizi kestik ama ona hâlâ aşığız veya sevdiğimiz tarafından reddedildik. Bu ilişkinin etkisinden nasıl kurtuluruz? Çoğumuz bizi sevmeyen birisine aşık olmuşuzdur ve sevdiğimizle ilişkiye girememenin ne demek olduğunu biliriz. Sevip de sevilememenin ne kadar inanılmaz bir acı olduğunu biliriz. Bir başkasının bu kadar büyük bir acıyı hissederek onu atlatabileceğine inanamayız. Bu acıdan kurtulmanın, bu insanı sevmeyi bırakmanın nasıl bir duygu olabileceğini hayal bile edemeyiz. Bir insanı sevmekten vazgeçmenin mümkün olduğunu, bu süreç üzerinde kontrolümüz olabileceğini bilmek önemlidir. Duygularımızı denetleyemediğimiz halde, diğeri için olan saplantımızı ve ihtiyacımızı kontrol edebiliriz. Fonksiyon bozukluğu olan sağlıksız ilişkileri sona erdirirken, sağlıklı ilişkileri bitirirken duyduğumuzdan daha çok acı çekmemiz tuhaf bir ironidir. Bunun nedeni sağlıksız ilişkilerin gerçek sevgiden ziyade gereksinimlere dayanmasıdır. Diğerine ne kadar çok ihtiyaç duyarsak, ondan vazgeçmek o kadar zordur. Bir insanı yitirmekten öte, bir parçamızı yitirdiğimizi hissederiz. Bu tür ilişkilere *ortak yaşam* ilişkileri denir çünkü birinin nerede bittiği, diğerinin nerede başladığı belirsizdir. Sanki o insana yapıştırılmıştık, şimdi de koptuğumuz için artık kendimizi bir bütün olarak hissedemeyiz. Bu tür bir ilişkiden kurtulmak aslında bir lütuftur, çünkü artık kendi parçalarımızı yapıştırmak, diğerinden farklı, tam, bütün ve bağımsız olmak zorundayız. Karşımıza çıkan bir sonraki kişiye yapışarak bu süreci engellememeniz gerekir, yoksa kişiliğimizin bütünleşmesini geciktirir, hayatımıza daha çok acı katmış oluruz.

Sevgiden vazgeçme sürecine, sevdiğinizi sevmemeniz gerektiğini kabul ederek başlayın. Bunun zaman alacağını ve bir gecede olmayacağını anlayın. Bir insanı gerçekten sevmek zaman alır, aynı şekilde sevmeyi bırakmak da zaman ister. Düşüncelerinizi o kişiyi ne kadar çok sevdiğinizden, ona ne kadar çok ihtiyaç duyduğunuza çevirin ve bu ih-

tiyaçları kendiniz karşılamaya başlayın. Eğer diğerine sevildiğinizi hissetmek için ihtiyaç duyuyorsanız, kendinizi sevin. Kendinizi seviyormuş gibi davranın, kendinize sevgi dolu yaklaşımlarda bulunun. İhtiyacınız seks ise, mastürbasyon yapın ve sevdiğinizle değil başkalarıyla ilgili fanteziler kurun. İhtiyacınız dokunulmaksa, masaj yaptırın veya ailenizden, arkadaşlarınızdan size sık sık sarılmalarını isteyin. İhtiyacınız dostluksa, arkadaşlarınızla olun, yeni arkadaşlar edinin, kendinizi geliştirin ve yeni hobiler, uğraşılar edinin. Başlangıçta tüm bunların özlediğiniz kişinin yerini tutmadığını hissedersiniz ama zamanla bunlar kaybınızı unuttururlar. Kendinize yas tutmak için izin verin. Kendinize her gün belli bir süre gerçekten yas tutma olanağı tanıyın. Bir saat ayırın ve bu bir saati acı çekerek geçirin, süreniz bitince başka bir şeyle ilgilenerek acıyı durdurun. Kaybınızdan duyduğunuz öfkeyi ve üzüntüyü ifade eden, asla göndermeyeceğiniz, mektuplar yazın. İhtiyaç duydukça destek almak için değişik insanları arayın, ama bir-iki kişiyi sürekli omuzuna yaslanıp ağlamak için kullanmaktan kaçının. Böylece onların arkadaşlıklarını kötüye kullanmamış olur, yaşamınızdaki diğer önemli insanları kaybetme riskine girmezsiniz. Bilin ki bugün ve yarın korkunç olacak, ama gelecek hafta sadece kötü olacak ve bir ay sonra her şey düzelmeye başlayacak. Acı duymadığınız anlara dikkat edin ve bunları değerlendirin, çünkü acılı anların yanında acısız anlarınız da olacak. Bir bakıma, acıya saplanma eğiliminiz azalacak. Yaşadığınız olumlu olaylara odaklanın. Bazen fazla kilolarınızı kaybedersiniz veya daha az uyursunuz veya daha enerjik olursunuz. Tüm bu olumlu yönleri avantajınıza kullanın. Mutsuz ve hiçbir şey yapmayan birisi olacağınıza, mutsuzluğa rağmen bir şeyler yapan bir insan olun. Her şeyden önce yıkıcı davranışlara girerek - uyuşturucu, alkol, aşırı yemek, önüne gelenle düşüp kalkmak, yaşamını riske atmak - acınızı maskelemeyin veya reddetmeyin. Gizlenen veya yüzleşilmeyen acı bitmez. Siz yüzleşmeye hazır olana kadar sizi bekler. Acınızla ilgilenirseniz, acınız biter. Acınızdan kaçarsanız, daha çok acı üretirsiniz. Unutmayın aşık olmadan önce işlevlerinizi görüyordunuz, sevmeyi bırakınca yine işlevlerinizi göreceksiniz.

Aşık olma sürecini tersine çevirmek yardımcı olabilir. Aşık olmayı

merdivenlerden yukarı çıkmak olarak düşünün. Aşık olduğumuz zaman sevdiğimizin hoşlanmadığımız yönlerini görmezden gelmeye eğilimli oluruz. Bir anlamda çıktığımız her basamakta parmaklıklardan onun sevmediğimiz bir şeyini atarız. Tepeye vardığımızda (aşık olduğumuzda) karşımızdakinin tüm kötü özellik ve davranışları atılmıştır. Aşık olma sürecini tersine çevirmek, aynı merdivenlerden aşağı inerken aşağı attığımız her şeyi toplamak anlamına gelir. Bu sefer hoşlanmadığımız ve bizi rahatsız eden şeylere dikkat ederiz. Hiçbir şey dikkatimizden kaçmaz. Merdivenlerin sonuna geldiğimizde, karşımıza kusurlu bir insan çıkar ve bu kişiyi sevmeyi bırakmak daha kolaydır.

Sevdiğinizle paylaştığınız romantik yerlerden ve müzik parçalarından uzak durun. Bu, hatıralar bulvarına yapılacak bir yolculuk için uygun bir zaman değildir. Çektiğinizden daha fazla acı yaratmaya gerek yok. Acı hatıralardan uzak, yeni ortamlara katılın. Bir gün "sizin şarkılarınızı " dinleyebilecek, "sizin yerlerinize" tekrar gidebileceksiniz ve bu size hem hoş hem de acı gelecek, ama bu duygularla daha rahat başa çıkabileceksiniz. Şu anda sadece cehennem azabı çekersiniz. Kendinize iyi bakın.

Unutmayın, canınız yanarken ve acı çekerken, kendinize her zamankinden daha şefkatli ve sevecen davranmanız gerekir. Kendinizi suçlamaktan ve yapmış olduğunuz hataları saplantı haline getirmekten kaçının. Siz bir insansınız - kusurlarınız var - ve hata yapmak sizin hakkınız. Kusursuzluk yanılgısıyla bir ilişkiyi sürdüremezsiniz. Birisi sizi artık sevmiyorsa, bu sizin yaptıklarınızdan ziyade onun bulunduğu noktayla ilgilidir. Siz birisini seviyorsanız bu ona verdiğiniz bir armağandır. Sevildiğiniz zaman da bir başka insandan bir armağan alıyorsunuz. Diğerlerinin ne zaman ve nasıl size armağan vermeyi seçecekleri konusunda hiçbir kontrolünüz olamaz. Bu armağanı talep edemezsiniz veya bekleyemezsiniz, çünkü o zaman armağan olmaktan çıkar. Sevgi armağanını yalnız kendinizden bekleyebilirsiniz. Bir başkası sizi sevmeyi bırakınca, kendinizi daha çok sevin. Bu içinizdeki sevilme ihtiyacını azaltacak ve başkalarıyla ortak yaşam ilişkilerine girmenizi engelleyecektir.

İyi iletişim nedir?

Hepimiz ilişkilerde iyi iletişimin önemli bir faktör olduğunu duyarız. İletişimin konuşma içerdiğini biliriz, ama konuşmak iletişimin yalnızca bir boyutudur. Yaşamlarının büyük bölümünü birlikte geçiren, çok konuşan, ama gerçekten iletişim kuramadığını hisseden birçok çift vardır. Bir de bunun tam tersi, çok az konuşmalarına rağmen kendilerini birbirlerine çok yakın ve bağlı hisseden çiftler vardır. İletişim diğerleriyle yakınlık kurma aracıdır. Paylaşma ve ait olma yoludur. İyi iletişim diğerlerine bizi gerçekten tanıma olanağı sunar, ihtiyacımız olduğunda bize bilgi ve destek vermelerini sağlar. İyi iletişim hayatın hazlarından biridir. Sosyal İlgi iletişim yeteneklerinizi geliştirmeyi içerir.

İletişimi anlamak için anahtar kelime *beceri*dir. Diğerleriyle iyi diyalog kurmayı doğuştan bilen şanslı insanlar vardır, ama çoğumuzun bu beceriyi öğrenmesi gerekir. Şanslıyız ki bunu öğrenmek mümkün. İyi diyalog kurabilen insanların dinlemeyi iyi bilmeleri, sözlü ifadelerinin iyi olmasının gerekmemesi büyük bir paradokstur. Bize konuşmayı öğretirler, ama dinlemeyi asla öğretmezler. Etkili dinleme her zaman kolay değildir, çünkü diğer insana ilgi, dikkat ve sabır gerektirir. Genellikle konuşmak dinlemekten daha eğlencelidir. Çoğu insanın eğlenmeyi tercih etmesi ve etrafta fazla iyi dinleyici bulunmaması büyük bir sorundur. Başkalarının söylediklerini dinlemeyi, gerçekten dinlemeyi denersek bunun ne kadar değişik bir duygu olduğunu keşfederiz. Karşımızdaki söylemek istediklerini bitirene kadar beklemek ve dikkatimizi söylemek istediklerimizden ziyade karşımızdakinin söylediklerine odaklamak gerçekten hüner ister. Söylediklerini duyduğumuzu varsaymak yerine duyduklarımızı karşımızdakine tekrarlamayı öğrenebiliriz. Kendi düşüncelerimizi durdurup, dinlemeye konsantre olmak zordur. Bu dinleme sürecinin insanda uyandırdığı değişik duygular şaşırtıcıdır.

İyi iletişim ayrıca problem çözme ve destek verme becerilerinden oluşan bir repertuar gerektirir. Bunlar değişik zamanlarda kullanılacak iki

ayrı hünerdir. Problem çözme becerisini bilirsiniz - iletişimin temelidir. Birisi bir konuda konuşur ve siz ona düşüncelerinizi ve onun durumunda olsanız ne yapacağınızı ifade edersiniz. Örneğin, ortağınız "Çok kızgınım. Ne yapmam gerektiğini bilemiyorum." der. Siz de "Bugün ben de çok sinirlendim ve bağırdım. Neden sen de bağırmayı denemiyorsun" dersiniz. Bu çözümleyici bir diyalogdur, çünkü siz diğerine ne yapabileceğini söylediniz. Bir başka örnek: eşiniz "Geç kaldım çünkü otoyolda benzinim bitti." der. Siz de "Bu çok aptalca. Yola çıkmadan deponu doldurman gerekirdi." dersiniz. Problem çözücülük, sadece ve sadece, birisi sizden akıl sorarsa iyi bir diyalog yöntemidir. Problem çözme becerisiyle ilgili sorun, çok kolay olması ve aşırı kullanılmasıdır. İnsanlarda fikir sorulmadan akıl verme eğilimi vardır. Bu beceriyi büyük ihtimalle tüm diyaloglarınıza geneller, sonra da birileri ters tepki gösterince şaşırırsınız.

Destekleme becerisi daha az görülür ve öğrenmek çok daha zordur. Destekleyici iletişim problem çözücü iletişimin tam tersidir. Düşündüğünüzü söylemezsiniz ve özellikle istenmedikçe tavsiyede bulunmazsınız. Tavsiye istense bile, kendi fikirlerinizi ortaya atmadan önce karşınızdakinin ne düşündüğünü öğrenirsiniz. Destekleyici iletişim karşınızdaki kişinin kendi problemini çözdüğü için kendisini iyi hissetmesini sağlamaktır. Bizim iletişim tarzımızı düşünürseniz, genellikle kendi zeka ve yeteneklerimizi göstermeye yönelik olduğunu görürsünüz. Destekleyici iletişim diyaloğun sorumluluğunun neredeyse tümünü karşımızdakine kaydırır. Bu karşımızdaki kişiye kesintisiz ve tartışmasız bir şekilde söylemek istediği her şeyi söyleme olanağını sağlamak anlamına gelir. Destekleyici sohbet öncelikle etkin dinleme gerektirir. Diğerinin söylediklerini yansıtmak ve tekrarlamak anlamına da gelebilir. Ayrıca objektif dinlemek ve diğerinin kendisini ifade etmesine izin vermek için kendi ihtiyaçlarımızı ertelemektir. Yargılamayı, peşin hükmü ve varsayımları askıya almaktır. Bu kadar zor olmasına şaşmamak gerekir. Örnek: ortağınız "Çok kızgınım. Ne yapmam gerektiğini bilemiyorum." der. Siz destekleyici bir iletişimci olarak "Anlıyorum, kızgınsın" veya "Ne yapmak istiyorsun?" veya "Neden kızdın?" dersiniz veya hiçbir şey söyle-

meden işinizi bırakıp, ilgili ve tarafsız görünerek gözlerinin içine bakarsınız. Destek karşınızdakinin onun yanında olduğunuzu ve ona saldırmayıp, onu dinleyeceğinizi bilmesidir. Destekleyici iletişim çok güçlüdür ve Öz Saygı gerektirir. Uzun süre hem ihtiyaç sahibi hem de destekleyici olamazsınız. Er veya geç kendi ihtiyaçlarınız ağır basar ve konuşmanın kendinize kaymasını istersiniz. Destekleyici iletişimci konuşmayı karşısındakinin ihtiyacı olduğu sürece onun üzerine odaklar.

Terapistler, danışmanlar, hemşireler ve profesyonel destek verenler işlerinin bir parçası olarak destekleyici iletişim becerisi edindikleri için şanslıdırlar. Bu profesyonel yeteneği kendi özel hayatlarımızda ne kadar az kullandığımız şaşırtıcıdır. Destekleyici iletişimin en önemli olduğu yer kendi evimizdir. Burada bizim sevdiğimiz ve bizi seven insanlar yaşar. Ama evimiz destekleyici olmanın en zor olduğu yerdir.

İyi iletişim genellikle problem çözücü iletişim ile destekleyici iletişimin oranlarını değiştirerek gerçekleşir. Büyük olasılıkla, problem çözme yeteneğimizi yüzde 90 oranında, destekleme yeteneğimizi ise yüzde 10 veya daha az oranda kullanırız. Desteklemeyi yüzde 90 ve problem çözmeyi yüzde 10 olarak değiştirebilseydik, dünyada daha fazla Sosyal İlgi yaşanabilirdi. Ve hepimiz dinlendiğimizi, duyulduğumuzu, ilgilenenlerle paylaştığımızı ve ait olduğumuzu hissederdik.

V. SON

"Doğal Yükseliş" nedir?

Kitabın başında da belirtildiği gibi, *Doğal Yükseliş* Öz Saygı ile Sosyal İlginin bir ürünüdür. Doğal Yükseliş hayatta olmaktan dolayı saf, katışıksız bir haz duymaktır. Doğal Yükseliş kendinize ve başkalarına duyduğunuz sevgiyi yansıtır. Doğal Yükselişten daha yüksek bir Yükseliş yoktur. Her şeyle ve herkesle bütünleştiğinizi hissettiğinizde yaşadığınız budur. Bazı insanlar Doğal Yükselişi "Tanrıyı hissetmek", bazıları ise cennetteymişçesine mutlu olmak olarak tanımlarlar. Doğal Yükseliş evrenle bağlantılı olduğunuzu ve bir bütünün parçası olduğunuzu hissettiğiniz zaman gerçekleşir. Kendi iyiliğinizi (içinizdeki Tanrıyı) ve diğerlerinin iyiliğini ve dünyadaki güzelliği (dışarıdaki Tanrıyı) keşfettiğinizde gerçekleşir. Kendiliğinden ve bazen en beklenmedik yer ve zamanda gerçekleşir. Çevrenizdeki mucizelere açık olduğunuz ve Zayıf Egoyu bıraktığınız zaman gerçekleşir. Çocukların çoğunda Doğal Yükseliş görülür, çünkü bunu hissetmeleri çok daha kolaydır .

Geçmişe veya geleceğe odaklandığınız zaman Doğal Yükseliş gerçekleşemez. Sizin o anda var olmanız gerekir. İstediğiniz için veya erişmeye çalıştığınız zaman ortaya çıkmaz. Doğal Yükseliş bir hedef değildir, Tanrının bir armağanıdır. Doğal Yükselişi deneyimlemenin en iyi yolu sürekli Öz Saygı ve Sosyal İlgi uygulamaktır. Bu ona hazırlanmanın ve gerçekleştiğinde bu deneyime açık olmanın en harika yoludur.

Ve her şeyi oluruna bırakır, gelmesine izin verirseniz sizin de başınıza gelir. Ama Doğal Yükseliş suni bir yükselişin etkisindeyken gerçekleşmez. Suni olarak yükseldiğiniz zaman, kendinizi iyi hissetme duygunuzu kontrol etmeye çalışıyor ve kendinizi iyi hissetmek için kendi dışınızda bir şeye dayanıyor olursunuz. Doğal Yükseliş var olmaktan dolayı kendini iyi hissetmektir ve sizin kontrolünüzde değildir.

Kendinizi, insanlığınızı kabullenerek, ihtiyaçlarınızı ve çılgınlığı bırakarak, kendinizin ve diğerlerinin olağanüstülüğünü deneyimleyerek, içinde bulunduğunuz anı yargısız ve eleştirisiz yaşayarak kendinizi

Doğal Yükselişe açarsınız. Siz neyseniz osunuz. Ve bırakın öyle kalsın. Siz ayrıca bundan daha fazlasınız. Bırakın o da öyle kalsın. Sevgiyle bırakın. Doğal Yükselişi yaşayacaksınız. Evrenle bütünleşeceksiniz. Ait olacaksınız. Kendi iyiliğinizi ve tanrısallığınızı anlayacaksınız.

ÖNERİLEN KİTAPLAR

FELSEFİ:

-Campbell, Joseph. *The Power of Myth.* New York: Doubleday, 1988

-Castaneda, Carlos. *The Teachings of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge.* New York: Pocket Books, 1968. (Don Juan serisinin tümü)

-Golding, William. *Lord of the Flies.* New York: Coward-McCann, Inc., 1962.

-Peck, M. Scott. *People of the Lie.* New York: Simon & Schuster, Inc., 1985.

-Smith, Cyprian. *The Way of Paradox.* New York: Paolist Press, 1985.

-Wilber, Ken. *No Boundary.* Boulder & London: Shambala, 1981.

ÖZ SAYGI:

-Bradshaw, John. *Homecoming.* New York: Bantam Books, 1990.

-O'Connel, Walter. *Super Natural Highs.* Chicago: North American Graphics, 1979.

-Peck, M. Scott. *The Road Less Traveled.* New York: Simon & Schuster, Inc., 1978.

-Yalom, Irvin D. *Love's Executioner and Other Tales of Psychotherapy.* New York: Basic Books, Inc., 1989.

SOSYAL İLGİ:

-Beattie, Melody. *Beyond Codependency.* New York: Harper/Hazelden Books, 1989.

-Greeley, Andrew M. *Sexual Intimacy: Love and Play.* New York: Warner Books, 1988.

-Lazarus, Arnold *A. Marital Myths.* San Luis Obispo: Impact Publishers, 1988.