NEW YORK TIMES BESTSELLER

"Breakthrough material."
—MARIANNE WILLIAMSON





The Tools

5 tools to help you find courage, creativity, and willpower—and inspire you to live life in forward motion







PHIL STUTZ
& BARRY MICHELS





"This blew my mind more than anything else I learned this year." —DR. MEHMET OZ



Tüm Grup Ve Kanal Linklerimiz

ANA GRUP KANALI
https://t.me/ayisigikitap

ANA GRUP
https://t.me/ayisigikitapgenel

WATTPAD
https://t.me/ayisigiwatty

İNGİLİZCE
https://t.me/Moonlightlibrary1

ÇEVİRİ GRUBU
https://t.me/moonlightceviri

SESLİ KİTAP
https://t.me/seslikitapayisigi

Kitap istek grubu PDF olmayan kitapları buraya yazın.

https://t.me/+Nh5ArzeHr41kYWI0

THE TOOLS

BULMANIZA

YARDIMCI

OLACAK

ARAÇLAR

CESARET, YARATICILIK VE

IRADE- VE SIZE ILHAM

VERMEK

HAYATI YAŞAMAK

ILERI HAREKET HALINDE

Phil Stutz ve
Barry Michels

BÖLÜM 1

Yeni Bir Yolun Açığa Çıkışı

ROBERTA YENİ BİR PSİKOTERAPİ HASTASIYDI bana kendimi onunla tanıştıktan sonra on beş dakika içinde tamamen etkisiz hale geldi. Bana çok spesifik bir hedefle gelmişti: erkek arkadaşının onu aldattığı fikrini takıntı haline getirmekten vazgeçmek istiyordu. "Mesajlarını inceliyorum, onu sorularla sıkıştırıyorum; bazen onu gözetlemek için evine bile gidiyorum. Hiçbir şey bulamıyorum ama kendimi durduramıyorum." Sorununun, babasının o daha çocukken aileyi aniden terk etmiş olmasıyla kolayca açıklanabileceğini düşündüm. Şimdi bile, yirmili yaşlarının ortasında, terk edilme korkusu yaşıyordu. Ancak bu konuyu daha derinlemesine inceleyemeden gözlerimin içine baktı ve "Bana takıntılarımı nasıl durdurabileceğimi söyle. Zamanımı ve paramı *neden* güvensiz olduğumla harcamayın, zaten biliyorum."

Roberta bugün beni görmeye gelseydi, ne istediğini tam olarak bildiği için çok heyecanlanırdım ve ona nasıl yardım edeceğimi tam olarak bilirdim. Ama onunla görüşmem yirmi beş yıl önce, ben yeni bir psikoterapistken gerçekleşti. İsteğinin doğrudanlığının bir ok gibi içime saplandığını hissettim. Yanıt veremedim.

Kendimi suçlamadım. İki yılımı psikoterapi uygulamalarına ilişkin tüm güncel teorileri yutarak geçirmiştim. Ancak ne kadar çok bilgiyi sindirirsem o kadar tatminsiz oluyordum. Teoriler, birinin başı dertte olduğunda ve yardıma ihtiyacı olduğunda yaşayacağı gerçek deneyimden uzak gibi geliyordu. Roberta gibi bir hastanın ne istediğine doğrudan yanıt vermenin bir yolunun öğretilmediğini içten içe hissediyordum.

Merak ettim, belki de bu yeteneği bir öğrenemem; belki de sadece bu işin içinde olan biriyle yüz yüze görüşerek öğrenebilirim. Süpervizörlerimden ikisiyle yakın bağlar geliştirmiştim - sadece

Beni iyi tanıyorlardı ama onlarca yıllık klinik deneyimleri vardı. Elbette bu talepleri karşılamak için bir yol geliştirmiş olmalılar.

Roberta'nın talebini onlara anlattım. Verdikleri yanıt en kötü korkularımı doğruladı. Hiçbir çözümleri yoktu. Daha da kötüsü, bana makul bir talep gibi görünen şeyi onun sorununun bir parçası olarak gördüler. Bir sürü klinik terim kullandılar: Roberta "dürtüsel", "dirençli" ve hemen tatmin olmak isteyen" biriydi. Eğer onun acil ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırsam, beni daha talepkar olacağı konusunda uyardılar.

Oybirliğiyle, onu çocukluğuna geri götürmemi tavsiye ettiler - orada en başta takıntıya neyin sebep olduğunu bulabilirdik. Onlara neden takıntılı olduğunu zaten bildiğini söyledim. Bana verdikleri cevap, babasının onu terk etmesinin *gerçek* sebep olamayacağı yönündeydi. "Çocukluğunun daha da derinlerine inmelisiniz." Bu kaçamak cevaplardan bıkmıştım: Bunu daha önce de duymuştum - hasta ne zaman doğrudan bir talepte bulunsa, terapist bunu hastaya geri çeviriyor ve ona "daha derine inmesini" söylüyordu. Bu, gerçeği gizlemek için kullandıkları bir kabuk oyunuydu: Konu acil yardım olduğunda, bu terapistlerin hastalarına verebilecekleri çok az şey vardı. Sadece hayal kırıklığına uğramakla kalmadım, süpervizörlerimin tüm psikoterapi mesleği adına konuştuğu hissine kapıldım - kesinlikle kimsenin başka bir şey söylediğini duymamıştım. Nereye başvuracağımı bilemedim.

Sonra şansım yaver gitti. Bir arkadaşım bana sistemi benim kadar kabul etmeyen bir psikiyatristle tanıştığını söyledi. "Bu adam sorularınıza gerçekten cevap veriyor ve bu cevapları daha önce hiç duymadığınızı garanti ederim." Bir dizi seminer veriyordu ve ben de bir sonrakine gitmeye karar verdim. Bu kitabın ortak yazarı Dr. Phil Stutz ile orada tanıştım.

O seminer benim pratiğimi ve hayatımı değiştirdi.

Phil'in düşünce tarzıyla ilgili her şey tamamen yeni görünüyordu. Daha da önemlisi, içimden bir ses bunun gerçek olduğunu söylüyordu. Tanıştığım ilk psikoterapistti ve odak noktası sorun değil çözümdü. İnsanların kendi sorunlarını çözmelerine olanak tanıyan kullanılmamış güçlere sahip olduklarından kesinlikle emindi. Aslında onun sorunlara bakışı bana öğretilenin tam tersiydi. Onları hastayı engelleyen şeyler olarak görmüyordu; onları bu kullanılmamış potansiyel dünyasına girmek için fırsatlar olarak görüyordu.

İlk başta şüpheciydim. Sorunları fırsata dönüştürme konusunu daha önce de duymuştum ama kimse bunun tam olarak nasıl yapılacağını açıklamamıştı.

Phil bunu açık ve somut bir şekilde ortaya koydu. Herkesin kullanabileceği bazı güçlü ama basit teknikler aracılığıyla gizli kaynaklardan yararlanmanız gerekiyordu.

Bu tekniklere "araçlar" adını verdi.

O seminerden o kadar heyecanla çıktım ki uçabileceğimi hissettim. Bu sadece insanlara yardımcı olabilecek gerçek araçlar olması değildi; Phil'in tavrıyla ilgili bir şeydi. Kendisini, teorilerini ve araçlarını açıkça ortaya koyuyordu. Bize söylediklerini kabul etmemizi talep etmiyordu; ısrar ettiği tek şey aletlerini gerçekten kullanmamız ve neler yapabilecekleri konusunda kendi sonuçlarımıza varmamızdı. Yanıldığını kanıtlamamız için neredeyse bize meydan okuyordu. Bana çok cesur ya da deli gibi geldi - muhtemelen ikisi de. Ama her halükarda üzerimdeki etkisi, daha geleneksel meslektaşlarımın boğucu dogmalarından sonra temiz havaya çıkmak gibi katalizör etkisi yarattı. Hiçbirini kendileri test etme ya da deneyimleme ihtiyacı hissetmedikleri karmaşık fikirlerden oluşan aşılmaz bir duvarın ardında ne kadar çok şey sakladıklarını daha da net gördüm.

Seminerde sadece bir alet öğrenmiştim, ancak ayrılır ayrılmaz onu dini olarak uyguladım. Bunu Roberta'ya vermek için sabırsızlanıyordum. Bunun ona geçmişini derinlemesine araştırmaktan daha fazla yardımcı olacağından emindim. Bir sonraki seansımızda, "Takıntı yapmaya başladığın anda yapabileceğin bir şey var" dedim ve ona aracı verdim (daha sonra sunacağım). Şaşırtıcı bir şekilde, bunu kavradı ve hemen kullanmaya başladı. Daha da şaşırtıcı olanı, işe yaradı. Meslektaşlarım yanılmıştı. Roberta'ya anında yardım sağlayan bir şey vermek onu daha talepkar ve olgunlaşmamış yapmadı; kendi terapisinde aktif ve hevesli bir katılımcı olması için ona ilham verdi.

Kendimi işe yaramaz hissederken çok kısa bir süre içinde birileri üzerinde çok olumlu bir etki yaratmaya başlamıştım. Kendimi daha fazla bilgi, daha fazla araç ve bunların nasıl çalıştığına dair daha derin bir anlayış için açlık çekerken buldum. Bu sadece farklı tekniklerin bir araya getirilmesinden mi ibaretti, yoksa şüphelendiğim şey miydi - insanlara bakmanın yepyeni bir yolu mu?

Cevap almak için her seminerin sonunda Phil'i köşeye sıkıştırmaya ve ondan alabildiğim kadar çok bilgi almaya başladım. Her zaman işbirliği yapıyordu - soruları yanıtlamaktan hoşlanıyor gibiydi - ama her yanıt başka bir soruya yol açıyordu. Bilginin ana damarına ulaştığımı hissediyordum ve mümkün olduğunca çoğunu eve götürmek istiyordum. Doyumsuzdum.

Bu da başka bir sorunu gündeme getirdi. Phil'den öğrendiklerim o kadar güçlüydü ki, hastalarla olan çalışmalarımın temelini oluşturmasını istiyordum. Ancak başvurabileceğim bir eğitim programı ya da aşmam gereken akademik engeller yoktu.

Bu benim iyi olduğum bir konuydu ama o hiç ilgilenmiyor gibi görünüyordu, bu da kendimi güvensiz hissetmeme neden oluyordu. Eğitilmeye nasıl hak kazanabilirdim? Beni bir aday olarak düşünür müydü? Sorularımla onu soğutuyor muydum?

Seminerleri vermeye başladıktan çok kısa bir süre sonra Barry Michels adında genç bir adam başladı. Biraz tereddütle kendini terapist olarak tanıttı, ancak beni ayrıntılı bir şekilde sorgulamasına bakılırsa daha çok bir avukata benziyordu. Her neyse, gerçekten zekiydi.

Ama sorularını bu yüzden yanıtlamadım. Zekâsı ya da referansları beni hiçbir zaman etkilemedi. Dikkatimi çeken şey, ne kadar hevesli olduğuydu; eve gidip aletleri nasıl kullanacağıydı. Hayal mi görüyordum bilmiyorum ama sanki uzun zamandır bir şey arıyormuş ve sonunda bulmuş gibi hissediyordum.

Sonra bana daha önce hiç sorulmamış bir soru sordu.

"Merak ediyordum.... Sana bunları kim öğretti... aletleri ve her şeyi? Benim eğitim programımda buna benzer bir şey yoktu."

"Kimse bana öğretmedi."

"Yani bunu kendin mi buldun?" Tereddüt

ettim. "Evet... yani, tam olarak değil."

Bilgiyi gerçekten nasıl edindiğimi ona söylemeli miyim bilmiyordum. Ama açık fikirli görünüyordu, ben de denemeye karar verdim. Tedavi ettiğim ilk hastalarla ve özellikle de biriyle başlayan biraz sıra dışı bir hikayeydi.

Tony benim psikiyatri asistanı olarak çalıştığım hastanede genç bir cerrahi asistanıydı. Diğer cerrahların aksine kibirli biri değildi, hatta onu ilk gördüğümde ofisimin kapısının yanında sinmiş, kapana kısılmış bir fareye benziyordu. Ona sorunun ne olduğunu sorduğumda, "Girmem gereken bir sınavdan korkuyorum" dedi. Sanki sınav on dakika içinde olacakmış gibi titriyordu; ama sınavın yapılmasına daha altı ay vardı. Tüm sınavlar onu korkuturdu ve bu seferki büyük bir sınavdı. Cerrahide sertifika sınavıydı.

Geçmişini eğitildiğim şekilde yorumladım. Babası kuru temizlemeden bir servet kazanmıştı ama derin aşağılık duyguları olan bir üniversite terkti. Görünüşte, oğlunun ünlü bir cerrah olmasını ve böylece dolaylı bir başarı duygusu kazanmasını istiyordu. Ama içten içe o kadar güvensizdi ki

Oğlunun kendisini geçmesi fikri onu tehdit ediyordu. Tony bu nedenle başarılı olmaktan bilinçsizce korkuyordu: babası onu bir rakip olarak görecek ve misilleme yapacaktı. Sınavlarda başarısız olmak onun kendini güvende tutma yoluydu. En azından ben buna inanmak için eğitilmiştim.

Bu yorumu Tony'ye söylediğimde şüpheyle yaklaştı. "Bu kulağa ders kitaplarından çıkmış gibi geliyor. Babam beni hiçbir zaman kendi iyiliği için bir şey yapmaya zorlamadı. Sorunum için onu suçlayamam." Yine de ilk başta işe yaramış gibi görünüyordu; daha iyi görünüyor ve hissediyordu. Ancak sınav günü yaklaştıkça kaygısı geri geldi. Sınavı ertelemek istiyordu. Ona bunun sadece babasına karşı duyduğu bilinçdışı korkudan kaynaklandığını söyledim. Tek yapması gereken bu konu hakkında konuşmaya devam etmekti ve korkusu tekrar kaybolacaktı. Bu onun sorununa yönelik geleneksel, zaman içinde test edilmiş bir yaklaşımdı. O kadar emindim ki sınavı geçeceğini garanti ettim.

Yanılmışım. Çok başarısız oldu.

Ondan sonra son bir seans daha yaptık. Hâlâ kapana kısılmış bir fareye benziyordu ama bu sefer kızgın bir kapana kısılmış fare gibiydi. Sözleri kulaklarımda yankılanıyordu. "Bana korkuyu yenmek için gerçek bir yol göstermedin. Her seferinde babam hakkında konuşmak, bir gorille su tabancasıyla savaşmak gibiydi. Beni hayal kırıklığına uğrattın."

Tony ile yaşadığım deneyim gözlerimi açtı. Hastaların kendi başlarına bir sorunla karşılaştıklarında ne kadar çaresiz hissedebileceklerini anladım. İhtiyaç duydukları şey, onlara mücadele etme gücü verecek çözümlerdi. Teoriler ve açıklamalar böyle bir güç veremezdi; hissedebilecekleri *güçlere* ihtiyaçları vardı.

Bir dizi başka, daha az dikkat çekici başarısızlıklarım da oldu. Her vakada hasta acı çekiyordu: depresyon, panik, saplantılı öfke, vs. Acılarını dindirmenin bir yolunu bulmam için bana yalvarıyorlardı. Onlara nasıl yardım edeceğime dair hiçbir fikrim yoktu.

Başarısızlıkla başa çıkma konusunda deneyimliydim. Büyürken basketbola bağımlıydım ve benden daha büyük ve daha iyi çocuklarla oynuyordum. (Aslında neredeyse herkes benden büyüktü.) Basketbolda kötü bir performans sergilediğimde daha fazla çalışırdım. Bu farklıydı. Bana öğretilen terapi yöntemine olan inancımı kaybettiğimde, pratik yapacak bir şey kalmamıştı. Sanki biri topu elimden almıştı.

Süpervizörlerim samimi ve özveriliydi, ancak şüphelerimi deneyimsizliğime bağladılar. Bana çoğu genç terapistin kendilerinden şüphe ettiğini söylediler.

Zaman geçtikçe, terapinin ancak bu kadarını yapabileceğini öğrenirler. Terapinin sınırlarını kabul ederek, kendilerini o kadar da kötü hissetmezler.

Ancak bu sınırlamalar benim için kabul edilemezdi.

Hastalara istedikleri şeyi sunana kadar tatmin olmayacaktım: şimdi kendilerine yardım etmenin bir yolu. Beni nereye götürürse götürsün bunu yapmanın bir yolunu bulmaya karar verdim. Geriye dönüp baktığımda, bunun çocukluğumda başlayan bir yolun bir sonraki adımı olduğunu fark ediyorum.

Ben dokuz yaşındayken, üç yaşındaki erkek kardeşim nadir görülen bir kanserden öldü. Duygusal kaynakları sınırlı olan ailem asla toparlanamadı. Üzerlerinde bir kıyamet bulutu dolaşıyordu. Bu trajedi benim aile içindeki rolümü değiştirdi. Geleceğe dair umutları bana odaklanmıştı -sanki kıyameti ortadan kaldıracak özel bir gücüm varmış gibi. Babam her akşam işten eve gelir, sallanan sandalyesine oturur ve endişelenirdi.

Bunu sessizce yapmadı.

Sandalyesinin yanında yere otururdum ve beni işinin her an iflas edebileceği konusunda uyarırdı (o buna "iflas etmek" derdi). Bana "Tek bir pantolonla idare edebilir misin?" gibi şeyler sorardı. Ya da "Ya hepimiz tek bir odada yaşamak zorunda kalırsak?" Korkularının hiçbiri gerçekçi değildi; ölümün bizi tekrar ziyaret edeceğine dair dehşetini itiraf etmeye ancak bu kadar yaklaşabilirdi. Sonraki birkaç yıl içinde, işimin onu rahatlatmak olduğunu fark ettim. Gerçekte, babamın psikiyatristi oldum.

On iki yaşındaydım.

Bu şekilde düşündüğümden değil. Hiç düşünmedim. İçgüdüsel bir korkuyla hareket ettim, eğer bu rolü kabul etmezsem kıyamet bizi ezip geçecekti. Bu korku ne kadar gerçek dışı olsa da, o zamanlar kesinlikle gerçek gibiydi. Çocukken bu tür bir baskı altında olmak, büyüdüğümde ve gerçek hastalarım olduğunda bana güç verdi. Yaşıtlarımın çoğunun aksine, onların talepleri beni korkutmuyordu. Neredeyse yirmi yıldır bu görevdeydim.

Ancak hastalarımın acılarına hitap etmeye istekli olmam, bunu nasıl yapacağımı bildiğim anlamına gelmiyordu. Emin olduğum bir şey vardı: Tek başımaydım. Okuyabileceğim hiçbir kitap, yazışabileceğim hiçbir uzman, başvurabileceğim hiçbir eğitim programı yoktu. Tek dayanağım içgüdülerimdi. Henüz bilmiyordum ama onlar beni yepyeni bir bilgi kaynağına götürmek üzereydi.

İçgüdülerim beni şimdiki zamana yönlendirdi. Hastalarımın acı çektiği yer orasıydı. Onları geçmişlerine götürmek sadece bir dikkat dağıtmaydı; daha fazla Tonys istemiyordum. Geçmişte anılar, duygular ve içgörüler vardır.

değeri var. Ama şu anda beni rahatlatacak kadar güçlü bir şey arıyordum. Bunu bulmak için de şimdiki zamanda kalmam gerekiyordu.

Tek bir kuralım vardı: Ne zaman bir hasta rahatlamak istese - incinmiş duygulardan, öz bilinçten, moral bozukluğundan veya başka herhangi bir şeyden - o anda ve orada ele almak zorundaydım. O anda bir şeyler bulmalıydım. Bir ağ olmadan çalışarak, hastaya yardımcı olabilecek aklıma gelen her şeyi yüksek sesle söyleme alışkanlığı edindim. Bu, Freud'un serbest çağrışımının tersi gibiydi; hasta yerine doktor tarafından yapılıyordu. Onun onaylayacağından emin değilim.

Bir sonraki adımda ne söyleyeceğimi bilmeden konuşabileceğim bir noktaya geldim. Sanki başka bir güç benim aracılığımla konuşuyormuş gibi hissetmeye başladım. Yavaş yavaş, bu kitaptaki araçlar (ve arkalarındaki felsefe) kendilerini belli ettiler. Karşılamaları gereken tek standart işe yarıyor olmalarıydı.

Bir hastaya sunabileceğim belirli bir araç bulana kadar arayışımın tamamlandığını asla düşünmediğimden, *araç* terimini kullandığımda tam olarak ne demek istediğimi anlamak çok önemlidir. Bir araç, bir "tutum ayarlamasından" çok daha fazlasıdır. Hayatınızı değiştirmek sadece tutumunuzu ayarlamaktan ibaret olsaydı, bu kitaba ihtiyacınız olmazdı. Gerçek değişim, sadece tutumunuzu değil, davranışınızı da değiştirmenizi gerektirir.

Diyelim ki sinirlendiğinizde çığlık atıyorsunuz - eşinize, çocuklarınıza, çalışanlarınıza kendinizi bırakıyorsunuz. Birisi bunun ne kadar yakışıksız olduğunu, ilişkilerinize nasıl zarar verdiğini anlamanıza yardımcı oluyor. Artık çığlık atma konusunda yeni bir tutumunuz var. Kendinizi aydınlanmış ve daha iyi hissedebilirsiniz... ta ki bir çalışanınız maliyetli bir hata yapana kadar. Bu noktada hiç düşünmeden çığlık atmaya başlarsınız.

Tutum değişikliği sizi çığlık atmaktan alıkoymaz çünkü tutumlar davranışları kontrol edemez; yeterince güçlü değildirler. Davranışı kontrol etmek için belirli bir zamanda belirli bir sorunla mücadele etmek üzere kullanacağınız belirli bir prosedüre ihtiyacınız vardır. İşte araç budur.

Burada geçerli olan aracı öğrenmek için Bölüm 3'e kadar beklemeniz (mümkünse çığlık atmadan) gerekecek. Mesele şu ki, bir araç - bir tutum ayarlamasından farklı olarak - bir şeyler yapmanızı gerektirir. Bu sadece çalışma gerektirmekle kalmaz, aynı zamanda her hüsrana uğradığınızda tekrar tekrar yapmanız gereken bir çalışmadır. Yeni bir tutum, ardından davranış değişikliği gelmediği sürece hiçbir şey ifade etmez. Davranış değiştirmenin en kesin yolu bir araç kullanmaktır.

Şimdiye kadar söylediklerimin ötesinde, bir araç ile bir tutum arasında daha önemli bir fark vardır. Bir tutum, kafanızın içinde gerçekleşen düşüncelerden oluşur - bunu değiştirseniz bile, zaten sahip olduğunuz sınırlamalar dahilinde çalışırsınız. Bir aracın en derin değeri, sizi kafanızın içinde olup bitenlerin ötesine götürmesidir. Sizi olduğunuzdan çok daha büyük bir dünyaya, sınırsız güçlerin dünyasına bağlar. Buna kolektif bilinçdışı ya da ruhani dünya demeniz fark etmez. Ben buna "yüksek dünya" demeyi daha basit buluyorum ve içerdiği güçlere de "yüksek güçler" diyorum.

Böyle bir güce sahip olmak için araçlara ihtiyacım olduğundan, onları geliştirmek büyük çaba gerektirdi. Bilgi ilk başta kaba, tamamlanmamış bir biçimde ortaya çıkıyordu. Bir aracı yüzlerce kez yeniden çalışmam gerekebilirdi. Hastalarım asla şikayet etmedi; aslında, bir şey yaratmanın parçası olmaktan hoşlandılar. Her zaman bir aracın yeni bir versiyonunu test etmeye ve geri gelip bana neyin işe yarayıp neyin yaramadığını söylemeye istekliydiler. Tek istedikleri aracın onlara yardımcı olmasıydı.

Bu süreç beni onlara karşı savunmasız hale getirdi. Kendimi her şeyi bilen ve yukarıdan bilgi veren bir otorite figürü gibi uzakta tutamazdım. Bu çalışma daha çok ortak bir çabaydı - ki bu aslında bir rahatlamaydı. Hastanın "hasta" olduğu ve terapistin onu ölü bir balık gibi kol mesafesinde tutarak "iyileştireceği" geleneksel terapi modelinden hiçbir zaman hoşnut olmadım. Bu beni her zaman rahatsız etti; hastalarımdan daha iyi olduğumu düşünmüyordum.

Bir terapist olarak keyif aldığım şey, hastayı uzakta tutmak değil; gücü hastalarımın ellerine vermekti. Onlara araçları öğretmek, benim onlara en büyük hediyeyi, yani hayatlarını değiştirme becerisini verme şeklimdi. Bu, bir araç tam olarak geliştirildiğinde bunu muazzam derecede tatmin edici hale getirdi.

Araçları geliştirme sürecinde, bir aracın tam olarak ne zaman oluştuğu şaşırtıcı derecede açık olurdu. Hiçbir zaman onu yoktan var etmişim gibi hissetmedim; zaten var olan bir şeyi ortaya çıkarıyormuşum gibi belirgin bir izlenim edindim. Masaya getirdiğim şey, tanımlayabildiğim her sorun için rahatlama sağlayacak bir araç keşfedileceğine olan inancımdı. Alet ortaya çıkana kadar kemiği olan bir köpek gibiydim.

Bu inanç, hayal bile edemeyeceğim bir şekilde ödüllendirilmek üzereydi.

Zaman geçtikçe araçları düzenli olarak kullanan hastalara ne olduğunu gözlemledim. umduğum gibi onlar artık kontrol edebiliyorlardı.

semptomlar: panik, olumsuzluk, kaçınma vb. Ama başka bir şey - beklenmedik bir şey - oluyordu. Yeni yetenekler geliştirmeye başladılar. Kendilerini daha özgüvenli bir şekilde ifade edebiliyorlardı; daha önce hiç hissetmedikleri bir yaratıcılık seviyesini deneyimlediler; kendilerini lider olarak ortaya çıkarken buldular. Etraflarındaki dünya üzerinde bir etki yaratıyorlardı - çoğu zaman hayatlarında ilk kez.

Bunu yapmak için yola çıkmamıştım. İşimi hastayı "normale" döndürmek olarak tanımlamıştım. Ancak bu hastalar normalin çok ötesine geçiyorlardı - sahip olduklarını bile bilmedikleri bir potansiyel geliştiriyorlardı. Şu anda ağrıyı dindiren aynı araçlar, zaman içinde kullanıldığında, hayatlarının her bölümünü etkiliyordu. Bu araçların umduğumdan daha da güçlü olduğu ortaya çıkıyordu.

Bunu anlamlandırmak için odağımı aletlerin ötesine genişletmeli ve serbest bıraktıkları daha yüksek güçlere daha yakından bakmalıydım. Bu güçleri daha önce iş başında görmüştüm. Siz de gördünüz - her insan onları deneyimlemiştir. Genellikle imkansız olduğunu düşündüğümüz şeyleri yapmamızı sağlayan gizli, beklenmedik bir güce sahipler. Ancak, çoğu insan için, onlara erişebildiğimiz tek zaman acil bir durumdur. O zaman, yüksek cesaret ve beceriklilikle hareket edebiliriz; ancak acil durum sona erer ermez, güçler kaybolur; onlara sahip olduğumuzu bile unuturuz.

Hastalarımın deneyimleri gözlerimi insan potansiyeline dair tamamen yeni bir vizyona açtı. Hastalarım sanki her gün bu güçlere erişimleri varmış gibi çalışıyorlardı. Araçlar kullanılarak bu güçler zaman üretilebiliyordu. Bu keşif psikoterapinin nasıl işlemesi gerektiğine dair görüşlerimde devrim yarattı. Sorunları, nedeni geçmişte olan bir "durumun" ifadesi olarak görmek yerine, onları zaten var olan, içimizde uykuda yatan güçleri geliştirmek için katalizörler olarak görmemiz gerekiyordu.

Ancak terapist, sorunları katalizör olarak görmekten daha fazlasını yapmak zorundaydı. Görevi, hastaya sorunları çözmek için gerekli olan güçlere somut erişim sağlamaktı. Bu güçler hakkında sadece konuşulmamalı, *hissedilmeliydi*. Bu da terapinin hiç sağlamadığı bir şeyi gerektiriyordu: bir dizi araç.

Az önce bir saatimi muazzam miktarda bilgi aktararak geçirmiştim. Barry her şeyi olduğu gibi kabul etmiş, bazı noktalarda şiddetle başını sallamıştı. Sadece tek bir sorun vardı. "Güçler "den her bahsettiğimde şüpheyle baktığını fark ettim. Ne düşündüğünü saklamakta iyi olmadığını biliyordum.

-Kaçınılmaz sorgulamaya hazırlandım.

Phil'in söylediklerinin çoğu açıklayıcıydı. Bir sünger gibi emdim ve hastalarım üzerinde kullanmaya hazırdım. Ancak yutamadığım bir nokta vardı: sürekli bahsettiği bu yüksek güçlerle ilgili kısımdı. Benden ölçülemeyen ve hatta görülemeyen bir şeye inanmamı istiyordu. Bu şüphelerimi ondan sakladığımdan oldukça emindim. Sonra düşüncelerimi böldü.

"Seni rahatsız eden bir şey var."

"Hayır, hiçbir şey... Bu inanılmazdı."

Bana öylece baktı. En son çocukken mısır gevreğime şeker koyarken yakalandığımda böyle hissetmiştim. "Pekâlâ. Sadece küçük bir şey... tamam, o kadar da küçük değil. Bu yüksek güçler konusunda kesinlikle emin misin?"

Kesinlikle emin görünüyordu. Sonra bana, "Hayatında hiç büyük bir değişiklik yaptın mı, örneğin yapabileceğini düşündüğün şeyin çok ötesine geçtiğin bir kuantum sıçraması gibi?" diye sordu.

Aslına bakarsanız, unutmuştum. Her ne kadar unutmak için çok uğraşmış olsam da, meslek hayatıma avukat olarak başlamıştım. Yirmi iki yaşıma geldiğimde ülkenin en iyi hukuk fakültelerinden birine kabul edilmiştim. Yirmi beş yaşıma geldiğimde sınıf birincisi olarak mezun olmuştum ve prestijli bir hukuk firması tarafından hemen işe alınmıştım. Sistemi fethederek dağın zirvesine çıkmıştım ve hemen nefret etmiştim. Havasız, tutucu ve sıkıcıydı. Sürekli istifa etme dürtüsüyle savaştım. Ama hayatım boyunca kendimi çok zorlamıştım; bırakmak repertuarımda yoktu. Güçlü ve iyi ücret alan bir mesleği bırakmayı, özellikle de beni hayatım boyunca avukat olmam için teşvik eden aileme nasıl açıklayacaktım?

Ama bir şekilde bıraktım. O günü çok iyi hatırlıyorum. Yirmi sekiz yaşındaydım, çalıştığım ofis binasının lobisinde durmuş, dışarıdaki kaldırımdan geçen sessiz, donuk yüzlere bakıyordum. Bir an için, dehşet içinde, pencerenin yansımasında kendi yüzümü gördüm. Gözlerim ölü gibi görünüyordu. Birdenbire her şeyimi kaybetme ve o gri takım elbiseli zombilerden biri olma tehlikesiyle karşı karşıya olduğumu hissettim. Sonra, aynı şekilde aniden, daha önce hiç hissetmediğim bir şey hissettim: mutlak bir inanç gücü, mutlak bir güven. Hiçbir çaba göstermeden beni patronumun ofisine taşıdığını hissettim. O anda işi bıraktım. Geriye dönüp baktığımda

Phil'in sorusunu aklımda tutarak olanları düşündüğümde, başka bir yerden gelen bir güç tarafından itildiğimi fark ettim.

Bunu Phil'e anlattığımda heyecanlandı. Beni işaret etti ve dedi ki, "*İşte* bundan bahsediyorum. Yüksek bir gücün harekete geçtiğini hissettin. İnsanlar bu tür deneyimleri her zaman yaşarlar ama ne hissettiklerini anlamazlar." Durakladı ve "Bunun olmasını planlamamıştın, değil mi?" diye sordu.

Başımı salladım.

"Bu güçten istediğiniz zaman yararlanabilseydiniz hayatınızın nasıl olacağını hayal edebiliyor musunuz? İşte araçlar size bunu veriyor."

Daha yüksek güçler fikrini hâlâ tam olarak kabul edemiyordum ama bunun bir önemi yoktu. Hayatımı değiştirmemi sağlayan güce ne derseniz deyin, onun gerçek olduğunu biliyordum. Onu hissetmiştim. Eğer araçlar her gün ona erişmemi sağlıyorsa, ona ne isim verdiğiniz umurumda değildi. Ve bu araçları hastalarıma tanıttığımda onlar da umursamadılar. Hayatlarını değiştirmeye gerçekten yardımcı olabileceğim ihtimaliyle heyecanlandığımda, taklit edemeyeceğiniz bir coşku yayıyordum. Bu onların dikkatini başka hiçbir şeyin çekemediği bir şekilde çekti.

Geri bildirimler genel olarak olumluydu. Pek çok kişi seansların ne kadar verimli geçtiği konusunda yorum yaptı. "Normalde buradan bir sisin içinde ayrılırdım, oturumdan bir şey elde ettiğimden emin değildim. Şimdi, buradan yapabileceğim bir şey olduğunu hissederek ayrılıyorum - *bana yardımcı olacak pratik* bir şey." Kısa kariyerimde ilk kez hastalarıma umut aşılayabildiğimi hissettim. Bu her şeyi değiştirdi. Tanıdık bir nakarat duymaya başladım: "Bana bir seansta, yıllarca terapi görerek elde ettiğimden daha fazlasını verdiniz." Çalışmalarım hızla arttı. Kendimi her zamankinden daha tatmin olmuş hissediyordum. Ve elbette, Phil'in araçları keşfederken gördüğü değişikliklerin aynısını hastalarımda da fark ettim. Hayatları beklenmedik şekillerde genişliyordu. Daha iyi liderler, daha iyi ebeveynler oluyorlardı; hayatlarının her alanında daha cesurlardı.

Phil ile tanışmamızın üzerinden yirmi beş yıl geçti. Araçlar tam olarak söylediği şeyi sağladı: yaşamı değiştiren yüksek güçlerle günlük bir bağlantı. Araçları ne kadar çok kullanırsam, bu güçlerin *benden* değil, *benim aracılığımla* geldiğini o kadar net hissettim - bunlar başka bir yerden gelen bir armağandı. Daha önce hiç yapmadığım şeyleri yapmamı mümkün kılan olağanüstü bir güç taşıyorlardı. Zamanla, bu yeni güçlerin bana daha yüksek güçler tarafından verildiğini kabul edebildim. Bu güçleri sadece deneyimlemekle kalmadım

Yirmi beş yıldır, hastaları da aynı şekilde tutarlı bir şekilde onlara erişmeleri için eğitme ayrıcalığına sahip oldum.

Bu kitabın amacı size de aynı erişimi sağlamaktır. Bu güçler hayatınıza ve sorunlarınıza bakışınızda devrim yaratacak. Sorunlar artık sizi korkutmayacak ya da bunaltmayacak. "Bu sorun hakkında yapabileceğim bir şey var mı?" diye sormak yerine çok farklı bir soru sormayı öğreneceksiniz: "Hangi araç bu sorunu çözmemi sağlar?"

İkimizin arasında, Phil ve benim altmış yıllık psikoterapi deneyimimiz var. Bu deneyime dayanarak, insanları yaşamak istedikleri hayatları yaşamaktan alıkoyan dört temel sorun belirledik. Hayattan ne kadar mutluluk ve tatmin alacağınız, kendinizi bu sorunlardan ne kadar iyi kurtarabildiğinize bağlı olacaktır. Önümüzdeki dört bölümün her biri bunlardan birini ele almaktadır. Her bölüm aynı zamanda o sorun üzerinde en etkili şekilde çalışan aracı da size sunmaktadır. Aracın sizi daha yüksek bir güce nasıl bağladığını ve bu gücün sorununuzu nasıl çözdüğünü açıklayacağız.

Tartıştığımız hastaların mücadelelerinde kendi sorunlarınızın tam olarak yansıtıldığını göremeyebilirsiniz. Neyse ki bu, araçlardan yararlanamayacağınız anlamına gelmiyor. Çeşitli durumlarda size yardımcı olacaklarını göreceksiniz. Bunu açıkça belirtmek için, her bölümün sonunda her araç için "Diğer Kullanımlar" olarak adlandırdığımız şeyleri açıklayacağız. Muhtemelen bunlardan hayatınıza uyan en az bir tanesini bulacaksınız. Bulduğumuz şey, araçların uyandırdığı dört yüksek gücün tatmin edici bir yaşam için temel gereklilikler olduğudur. Sorununuzun ne şekilde olduğu, bu araçları kullanmanızdan daha az önemlidir.

Bu kitaptaki her şeyden eminiz çünkü gerçek deneyimlerle geliştirilmiş ve test edilmiştir. Ancak bizim sözümüze güvenmeyin; şüpheci bir gözle okuyun. Okurken kendinizi bazı fikirleri sorgularken bulabilirsiniz. Bu soruların çoğunu daha önce de duyduk ve her bölümün sonuna doğru en yaygın olanları yanıtlayacağız. Ancak gerçek cevaplar araçlarda; onları kullanmak daha yüksek güçlerin etkisini deneyimlemenizi sağlayacak. İnsanların bunu tekrar tekrar deneyimledikten sonra itirazlarının ortadan kalktığını gördük.

Asıl amaç araçları kullanmanızı sağlamak olduğundan, her bölümün sonunda sorunun, aracın ve nasıl kullanılacağının çok kısa bir özetini bulacaksınız. Araçları kullanma konusunda ciddiyseniz, yolunuzdan sapmamak için bu özetlere tekrar tekrar döneceksiniz.

Sonraki dört bölümü bitirdiğinizde, tatmin edici bir yaşam sürmenizi sağlayacak dört aracı öğrenmiş olacaksınız. Tüm ihtiyacınız olanın bu olduğunu düşünebilirsiniz. Ama değil. Sizi şaşırtabilir ama çoğu insan işe yaramalarına rağmen bu araçları kullanmayı bırakır. Bu, insan doğasıyla ilgili en çıldırtıcı şeylerden biridir: bize en çok yardımcı olan şeyleri yapmayı bırakırız.

Hayatınızı değiştirmenize yardımcı olma konusunda gerçekten ciddiyiz. Eğer siz de aynı şekilde hissediyorsanız, direncinizin üstesinden gelmeniz gerekecek. İşin zor kısmı başlıyor. Başarılı olmak için, sizi araçları kullanmaktan alıkoyan şeyin ne olduğunu anlamanız ve buna karşı koymanın bir yolunu bulmanız gerekecek. 6. Bölüm size nasıl yapacağınızı anlatıyor. Size beşinci bir araç veriyor, bazı açılardan en önemli olanı. Bu, diğer dördünü kullanmaya devam etmenizi sağlayan araçtır.

Yüksek güçlerle bağlantı kurma araçlarını kullanmaktan vazgeçmediğinizden kesinlikle emin olmanız için ihtiyacınız olan bir şey daha var. İnanç. Yüksek güçler o kadar gizemlidir ki zaman zaman onların varlığından şüphe *etmemek* neredeyse imkansızdır. Bazıları buna modern çağın varoluşsal sorunu bile diyebilir - tamamen soyut bir şeye nasıl inanılır. Benim durumumda, annemin sütüyle şüphe ve inançsızlığı aşıladım çünkü ebeveynlerimin ikisi de ateistti. Bırakın rasyonel ya da bilimsel olarak açıklanamayan "yüksek güçler" gibi bir şeyi, *inanç* kelimesine bile gülerlerdi. Bölüm 7, bu güçlere güvenmek için verdiğim mücadeleyi belgeleyecek ve sizin de aynısını yapmanıza yardımcı olacak.

İnanın bana, ben inançlı olmayı öğrendiysem, herkes öğrenebilir.

Yüksek güçleri gerçek olarak kabul etmenin atmam gereken son adım olduğunu varsaymıştım. Yanılmışım. Phil'in çılgınca bir fikri daha vardı. Ne zaman biri bir alet kullansa, ortaya çıkan yüksek güçlerin sadece o kişiye değil, etrafındaki herkese fayda sağlayacağını iddia ediyordu. Yıllar geçtikçe bu daha az çılgınca görünmeye başladı. Yüksek güçlerin toplum için faydalı olmaktan çok daha fazlası olduğuna inanmaya başladım - onlar olmadan hayatta kalamazdık. Bunun için benim sözüme güvenmenize gerek yok. Bölüm 8 size bunu kendiniz deneyimlemeniz için bir yol sunuyor.

Toplumumuzun sağlığı her bir bireyin çabalarına bağlıdır. Ne zaman birimiz daha yüksek güçlere erişebilse, bundan hepimiz faydalanırız. Bu da araçları nasıl kullanacağını bilenlere özel bir sorumluluk yükler. Onlar toplumun geri kalanına yüksek güçleri getiren ilk kişiler olurlar. Onlar yeni, yeniden canlanmış bir toplum inşa eden öncülerdir.

Her sabah yüksek güçler orada olduğu için şükrederek uyanıyorum. Kendilerini yeni yollarla göstermekten asla vazgeçmiyorlar. Bu kitap aracılığıyla onların sihrini sizlerle paylaşıyoruz. Çıkmak üzere olduğunuz yolculuk için heyecanlıyız.

OceanofPDF.com

BÖLÜM 2

Alet:
Arzunun Tersine Çevrilmesi

Yüksek Güç:
İleri Hareketin Gücü

VINNY, SORGULANABİLİR BİR YETENEĞİ OLAN BİR HASTAMDI.

tanışmalarından birkaç dakika sonra neredeyse herkesi ona karşı kışkırttı. İlk seansımızda onu bekleme odasında karşıladım ve alaycı bir şekilde havladı: "Hey, harika bir dekor, bunları bahçe satışından mı aldın? IKEA senin için büyük bir adım olurdu." Zekâsını insanları yabancılaştırmak için kullanmadığı zamanlarda, aslında yetenekli bir stand-up komedyeniydi. Ama bunu özgeçmişinden anlayamazdınız. Onunla tanıştığımda otuz üç yaşındaydı, on yılı aşkın süredir stand-up komedisi yapıyordu ve küçük kulüplerin dışına hiç çıkmamıştı.

Fırsat yokluğundan değildi. Menajeri kendini Vinny'yi başarılı mekanlara sokmaya adamıştı - büyük kulüpler, talk showlar, sitcomlar. Bu fırsatlar için sıkı bir rekabet olmasına rağmen, Vinny'nin iyi bir şansı vardı. Çok komikti. Sorun, menajerinin çabalarını sürekli sabote etmesiydi. Bir keresinde, menajeri büyük bir kulüp sahibiyle bir toplantı ayarlamıştı, kariyerini değiştirebilecek ya da bozabilecek türden bir toplantı ve Vinny gelmemişti; açıklama yapmak ya da yeniden planlamak için bile aramamıştı. Bu, beni görmezse Vinny'yi kovmakla tehdit eden menajeri için bardağı taşıran son damla oldu. Vinny komplocu bir tavırla göz kırparak, "Ben de bu işi yapabileceğime karar verdim," dedi.

Vinny'ye neden gelmediğini sordum. Bahanesi -birçoğunun ilki- gülünçtü. "Ben sabah insanı değilim," diye yakındı mağdur bir ses tonuyla, "ve müdürüm de bunu biliyor."

"Kariyeriniz için bu kadar önemliyken bu sefer bir istisna yapamaz mıydınız?"

Vinny iri başını kesin bir ifadeyle salladı. "Hayır. O çılgınca 'kariyerin için her şeyi yap' koşu bandına binmeyeceğim. Çok fazla stres var."

Sabahları kalkmak çok yorucuysa, Vinny'nin kariyerinin duraklamasına şaşmamak gerekirdi. Kaçırdığı toplantı kendi kendini sabote etmesinin sadece son örneğiydi. Bir başka fiyaskoda, menajeri onu bir yardım etkinliği için büyük bir amfitiyatroda sahneye çıkardı. Gösterisi güçlü başladı, ancak Vinny saldırgan espriler yapmaya başlayınca sahneden yuhalanarak indirildi. İnsanları rahatsız etmekten zevk alıyor gibiydi. Menajeri onu, Vinny'nin TV sitcomları için işe alım kararları veren insanlara kur yapabileceği havalı bir Hollywood partisine davet ettirdiğinde, Vinny sarhoş, darmadağınık ve kusmuk kokarak geldi.

"Kariyerini neden kasten mahvettiğini kendine hiç sordun mu?" Ben sordum.

"Hiçbir şeyi havaya uçurmayacağım. Sadece satmayacağım. Bir partide birinin kıçını öpüyorsun, yeterince zararsız görünüyor. Belki sana bir iyilik yaparlar. Çok geçmeden en iyi şeylerini sansürlemeye başlarsın. Sonunda kendinizi kullanıcı dostu yapmak için 'barda penguen' esprileri yapmaya başlarsınız."

Kullanıcı dostu olmak toplantılara zamanında gelmek anlamına geliyorsa, o zaman tam olarak olması gereken şeydi, ama Vinny böyle görmüyordu.

"Benim işim komik olmak, arkadaş canlısı değil. Eğer 'arkadaş canlısı' olmak istiyorsanız, beyaz ekmek üzerine mayonezin harika bir yemek olduğunu düşünen birini işe alın. İşe getirebilmesi için kahverengi kağıt torbayı bile bağışlarım."

Vinny bir kariyerin nasıl yok edileceği konusunda bir klinik veriyordu. Daha da kötüsü, erdem duygusuyla hareket ettiğine kendini inandırmıştı. Blöfünü gördüm.

"Sanırım her şeyi çözmüşsün. Bence menajerine geri dönmeli ve onsuz da iyi olacağını söylemelisin; bulunduğun seviyeden memnunsun. Kendi kulüp randevularını ayarlayabilirsin." Not defterimi ve kalemimi masama fırlattım ve sandalyemden kalktım. "Eğer seansı şimdi durdurursak, bunun için senden ücret bile almayacağım."

Vinny'nin gözleri büyüdü. "Ama ben..." diye kekeledi, "yapabileceğimizi düşünmüştüm.." Gözlerini kapadı ve kendini toparladı. "Sanki ben

ilerlemek ."

"O zaman neden sürekli batırdığın konusunda dürüst olmaya ne dersin?"

Biraz zaman aldı ama sonunda kaderinin başkalarına bağlı olduğu durumlardan nefret ettiğini itiraf etti: mülakatlar, seçmeler, hatta kariyerine yardımcı olabilecek biriyle yaptığı telefon görüşmesi. Bu durumlar onu savunmasız hale getiriyordu ve onlardan vebadan kaçar gibi kaçıyordu.

Ona başkalarından bir şey istemenin nesinin kötü olduğunu sordum.

"Nefret ediyorum," diye homurdandı. Biraz sorgulandıktan sonra nedenini açıkladı. "Anne karnından palyaço kıyafeti giyerek, dikkat çekmek için yüksek sesle gösteri yaparak çıktım. Çocukken babamın müşterileri üzerinde sürekli yeni malzemeler denerdim. Bu onu çıldırtırdı."

"Neden?"

"İşini evin dışında yürütüyordu." "Ne tür bir

iş?"

"O bir cenaze levazımatçısıydı."

Güldüm. "Hadi ama Vinny. Ciddi ol."

"Ciddiyim. Her gün bekleme odasına gizlice girip gösterimi yapardım ve her akşam kemerle bağlanırdım. Eğer yıkılır ve ağlarsam, bana 'peri' der ve daha sert kayış takardı." Gözleri başladı. "Tam bir kâbustu."

Savunmasız bir durumda kalmamak için neden her şeyi yapabileceği anlaşıldı. Bir daha hiç kimseye kendisine acı çektirme şansı vermek istemiyordu. Ama bunun için çok ağır bir bedel ödemişti; kariyerini feda etmişti.

Vinny'nin yaptığı fedakarlığı yapmamış olabilirsiniz. Ama acıdan kaçınmak için *bir şeylerden* vazgeçmeyen hiç kimseyle tanışmadım.

KONFOR BÖLGESI

Acıdan kaçınmayı yılda bir ya da iki kez yapsaydık sorun olmazdı. Ancak çoğumuz için bu kökleşmiş bir alışkanlıktır. Kendimizi görünmez bir duvarın arkasına hapsederiz ve dışarı çıkmaya cesaret edemeyiz çünkü duvarın ötesinde acı vardır. Bu güvenli alana "Konfor Bölgesi" denir. En uç durumlarda, insanlar dış dünyaya açılmaktan korkarak evlerinin gerçek duvarlarının arkasına saklanırlar. Agorafobik olmak bu anlama gelir. Ancak çoğumuz için Konfor Alanı fiziksel bir yer değildir; acı verici olabilecek her şeyden kaçınan bir yaşam biçimidir.

Vinny'nin Konfor Alanı, kendini güvende hissettiği durumlardan oluşuyordu: sürekli bir işi olduğunu bildiği küçük kulüpler, tüm şakalarına gülen liseden küçük bir arkadaş çevresi, ondan ne talep ederse etsin onu asla terk etmeyecek bir kız arkadaşı. Kendisini açıkta hissettirecek her şeyi yapmaktan kaçınıyordu: daha büyük bir iş için seçmelere katılmak, kariyerine yardımcı olabilecek insanlarla ilişki kurmak, kendine ait bir hayatı olan bir kadınla çıkmak.

Konfor Alanınız Vinny'ninki kadar belirgin olmayabilir, ama bir tane var -Hepimizin var. Bakalım sizinki nasılmış. Aşağıdaki egzersizi deneyin (tüm egzersizler en iyi şekilde gözleriniz kapalı olarak yapılır):

> Yapmaktan nefret ettiğiniz bir şey seçin. Bu seyahat etmek, yeni insanlarla tanışmak, aile toplantıları vb. olabilir. Bunu yapmaktan kaçınmak için hayatınızı nasıl düzenliyorsunuz? Bu modelin saklandığınız bir yer olduğunu hayal edin. Orası sizin Konfor Bölgeniz. Nasıl bir his veriyor?

Muhtemelen dünyanın getirdiği acılardan uzak, güvenli ve tanıdık bir yerde olduğunuzu hissettiniz. Bu, Konfor Alanınızı neredeyse tamamen yeniden yaratır, ancak son bileşeni dışarıda bırakır. Tuhaf görünse de, yalnızca acıdan kaçmak bizim için yeterli değildir. Acının yerini zevkin almasında ısrar ediyoruz.

Bunu sonsuz bir dizi bağımlılık yapıcı faaliyetle yapıyoruz: İnternette gezinme, uyuşturucu ve alkol, pornografi, uygun bir şekilde adlandırılan "rahatlatıcı yiyecekler". Manik kumar ve alışveriş bile bir tür zevktir. Tüm bu davranışlar yaygındır - biz Konfor Bölgesini arayan bütün bir kültürüz.

Bu aktiviteleri günlük rutinlerimize dahil ediyoruz. Örneğin Vinny her akşamını aynı arkadaşlarıyla kafayı çekerek, pizza yiyerek ve video oyunları oynayarak geçiriyordu. Bu zamanı alternatif bir evrene girmiş gibi tarif ediyordu. "Bir vuruş ve dünyanın geri kalanı yok oluyor."

Bu alternatif dünya, sanki bir anlığına ana rahmine geri dönmenin yolunu bulmuşsunuz gibi rahatlatıcı, zevkli bir sıcak banyo gibi hissettiriyor. Bu "sıcak banyo" aktiviteleri bizi daha da sakat bırakır. Sıcak banyoda ne kadar çok saklanırsanız, gerçekliğin soğuk duşuyla başa çıkmak için o kadar az istekli olursunuz.

Kendinize sıcak banyo aktivitelerinizin neler olduğunu sorun. Bunlara ne kadar sık başvuruyorsanız, bunları bir Konfor Alanı yaratmak için kullanıyor olma ihtimaliniz de o kadar yüksektir. Şimdi aşağıdaki alıştırmayı deneyin:

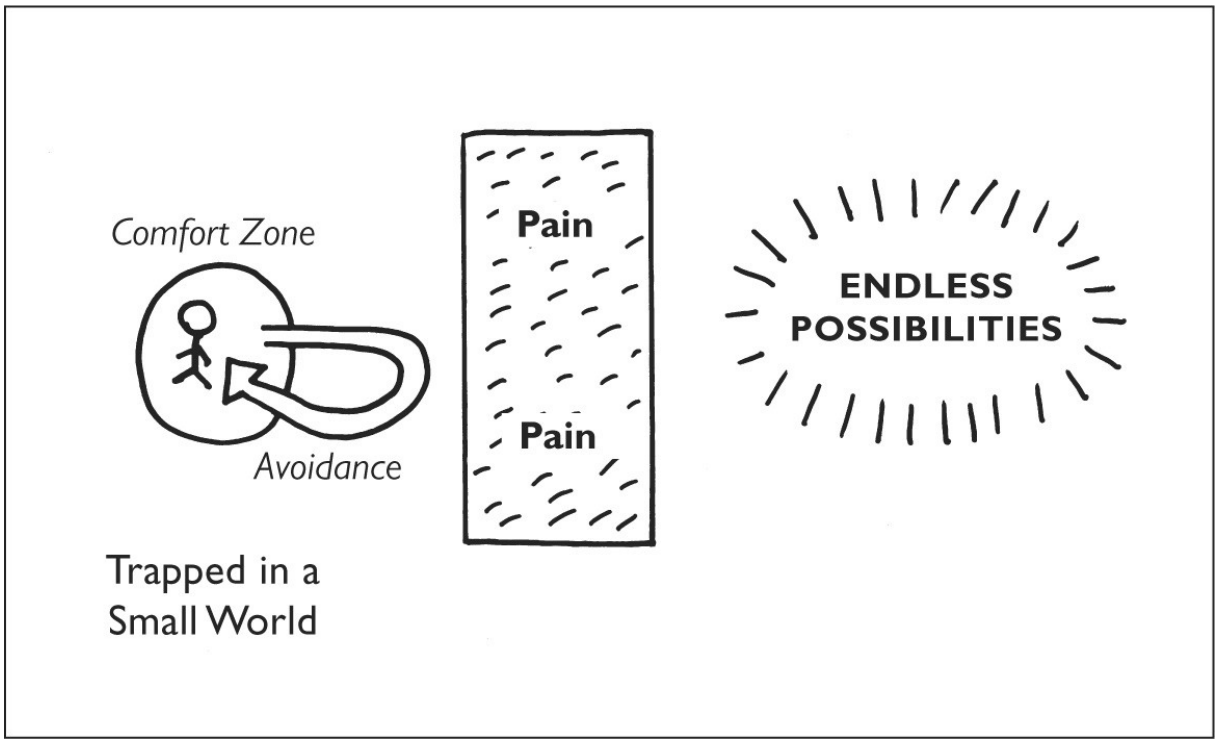
> Kendinizi bu davranışlardan bir veya daha fazlasına kaptırdığınızı hissedin. Hissettiğiniz hazzın sizi rahim benzeri bir dünyaya götürdüğünü hayal edin. Bu dünya duyularınızı nasıl etkiliyor?

amaç?

Konfor Alanınız her ne olursa olsun, bunun için büyük bir bedel ödersiniz. Hayat sonsuz olanaklar sunar, ancak bunlarla birlikte acı da gelir. Eğer acıya tahammül edemiyorsanız, tam anlamıyla canlı olamazsınız. Bunun pek çok farklı örneği vardır. Utangaçsanız ve insanlardan kaçıyorsanız, topluluk duygusuyla gelen canlılığı kaybedersiniz. Yaratıcıysanız ama eleştiriye tahammül edemiyorsanız, fikirlerinizi pazara satmaktan kaçınırsınız. Eğer bir liderseniz ama insanlarla yüzleşemiyorsanız, kimse sizi takip etmeyecektir.

Konfor Alanı'nın hayatınızı güvende tutması gerekir ama aslında yaptığı şey hayatınızı küçük tutmaktır. Vinny iyi bir örnekti. Hayatın her alanı -Kariyeri, arkadaşlıkları, hatta romantik hayatı bile olabileceklerin küçültülmüş bir minyatürüydü.

İşte size Konfor Alanını ve bu alanda yaşamanın bedelini resmetmenin bir yolu:



Çoğumuz çubuk figürü gibiyiz, Konfor Bölgesi'nin içinde sıkışıp kalmışız. Hayatın bize sunduğu sonsuz olanaklardan faydalanmak için dışarı çıkmamız gerekir. Karşılaştığımız ilk şey acıdır. geçmenin bir yolu olmadığından, güvenli bir yere doğru koşarız. Bu, dışarı çıkan ve geri gelen okla tasvir edilmiştir.

Acıya yaklaşır ve tekrar geri döneriz. Sonunda, Rahat Bölge'den kaçmaktan vazgeçeriz; en değerli hayallerimiz ve özlemlerimiz kaybolur. On dokuzuncu yüzyılda yaşamış doktor, öğretmen ve yazar Oliver Wendell Holmes "The Voiceless" adlı eserinde şöyle yazmıştır: "Ne yazık hiç şarkı söylemeyenlere, / Ama içlerindeki tüm müzikle ölenlere."

Şarkınız söylenmeden ölmek bir trajedidir. Daha da kötüsü, kendi sesimizi *susturduğumuz* için suçluyuz - *kendimizi susturuyoruz*. Yine de ödediğimiz korkunç bedele rağmen Rahat Bölge'yi terk etmiyoruz. Neden çıkmıyoruz?

Çünkü klasik modern zayıflık bizi orada tutuyor: Anında tatmin olma ihtiyacı. Konfor Bölgesi bizi şu anda iyi hissettiriyor. Gelecekteki cezanın ne olacağı kimin umurunda? Ama ceza gelir ve beraberinde en kötü acıyı getirir: hayatınızı boşa harcadığınızı bilirsiniz.

Toplum olarak hemen tatmin olmayı beklemek, hatta talep etmek üzere eğitildik. Ve bu zayıflığı rasyonalize etme konusunda olağanüstü bir yeteneğe sahibiz. Acıdan kaçındığımızı kabul etmek yerine, kendimize erdemli davrandığımızı söyleriz; Vinny kendini "satmayı" reddettiğine ikna etmişti. Kaçınmayı doğru, hatta cesur ve idealist gösteren çarpıtılmış bir dünya görüşüne sahip oluruz. Bu, kendimize yalan söylemenin en büyük günahıdır. Değişimi imkansız hale getirir.

Tüm bunları Vinny'ye açıkladım. Neden bu kadar sıkıştığını anlamış olmak onu biraz daha iyi hissettirdi. Bana teşekkür etti ve kapıdan koşarak çıkmaya başladı.

"O kadar çabuk değil," dedim. Vinny irkilmiş görünüyordu. "Daha iyi hissetmene sevindim," dedim, "ama bunu böyle bırakırsak hiçbir şey değişmeyecek; hâlâ Konfor Bölgesi'nde sıkışıp kalacaksın. Bu cezayı kabul etmek istiyor musun?"

Vinny yarı şaka, "Şimdi gitmeme izin verirseniz, evet," diye cevap verdi. Ama tekrar yerine oturdu. İlk kez gözlerinde hayatının olduğundan daha iyi olabileceğine dair bir umut gördüm.

YÜKSEK GÜÇ: İLERİ HAREKET

Birkaç nadir birey sınırlı hayatlar yaşamayı reddeder. Reddedilme ve başarısızlıklardan kısa süreli utanç ve endişe anlarına kadar muazzam miktarda acının üstesinden gelirler. Ayrıca kişisel disiplin için gereken küçük, sıkıcı acılarla da başa çıkarlar, kendilerini hepimizin yaptığı şeyleri yapmaya zorlarlar.

Egzersiz yapmak, doğru beslenmek ve düzenli kalmak gibi yapmamız gerektiğini bildiğimiz ama yapmadığımız şeyler. Hiçbir şeyden kaçınmadıkları için en yüksek arzularının peşinden gidebiliyorlar. Bizden daha canlı görünüyorlar.

Onlara acıya dayanma gücü veren bir şeye, bir amaç duygusuna sahiptirler. Şu anda yaptıkları, ne kadar acı verici olursa olsun, gelecek için ne istedikleri açısından bir anlam taşır. Kaçınan kişi yalnızca anlık hazları önemser; geleceği için hiçbir sorumluluk almaz.

Bir amaç duygusu, onu düşünmekle oluşmaz. Sizi geleceğe taşıyacak eylemlerde bulunarak ortaya çıkar. Bunu yaptığınız anda, acıdan kaçınma arzusundan daha güçlü bir kuvveti harekete geçirmiş olursunuz. Biz buna "İleriye Doğru Hareket Gücü" diyoruz.

Bu kitapta bahsedeceğimiz beş yüksek güçten ilkidir. Bunlar "yüksek" güçlerdir çünkü evrenin emrettiği ve yarattığı düzlemde var olurlar ve onlara gizemli güçler verirler. Bu güçler görünmezdir ama etkileri etrafınızdadır. Bu durum en çok İleri Hareket Gücü için geçerlidir.

Onun gücü yaşamın kendi gücüdür. Tek bir organizmadan bir türe ve tüm gezegene kadar canlı olan her şey bir amaç duygusuyla geleceğe doğru evrilmektedir. Dylan Thomas buna "Yeşil fitil aracılığıyla çiçeği harekete geçiren güç" demiştir. Milyonlarca yıl boyunca yaşamın kesintisiz varlığı, İleri Hareket Gücü'nün yenilmez gücünün bir kanıtıdır.

Onun gücü sizin hayatınızı da etkiledi. Hayata çaresiz bir bebek olarak başladınız; ancak oldukça kısa bir süre içinde emeklemekten ayakta durmaya ve yürümeye geçtiniz. Bunu sayısız acı verici aksiliklere rağmen başardınız. Şimdi yürümeyi öğrenen bir çocuğu izleyin. Kaç kez düşerse düşsün, hedefine ulaşmak için kısa sürede kendini toparlıyor. Amaç duygusu inanılmazdır; İleri Hareket Gücüne erişmiştir.

Bu güç, çocukları büyümek için ihtiyaç duydukları temel becerileri geliştirmeye yönlendirir. Her çocukta aynı işleve sahip olduğu için, farkında olmadıkları evrensel bir varlık olarak çalışır. Yetişkinlerde ise durum farklıdır. Bir yetişkinin temel görevi dünyadaki amacını bulmaktır. Bu amaç her insan için farklıdır ve onu bulmak bireysel bir meseledir. İleri Hareket Gücü bir bireyde ancak onu bilinçli olarak kullanmayı seçerse ve beraberinde gelen acıyı kabul ederse çalışır.

Çoğumuz bunun yerine kaçınmayı seçiyoruz. Sonuç olarak, potansiyelimizi gerçekleştiremiyor, asla tam olarak kendimiz olamıyoruz. Vinny harika bir örnekti. Çocukken bir sanatçı olarak kendini geliştirmeye kararlıydı; kırbaçlanmasına rağmen her gün babasının müşterileri için gösteri yapıyordu. Ancak bir yetişkin olarak artık savunmasız olmak istemediğine karar verdi. Bu karar onu olması gereken kişinin acı ve sınırlı bir versiyonuna dönüştürdü.

Kendi heyecanımla Vinny'ye şöyle dedim: "İleriye doğru hareket halindeyken, yaşamınız dışa doğru genişleyen parlak bir yıldız gibi olur. Konfor Bölgesi'nde saklandığınızda ise hayat kendi içine çöken bir kara deliğe dönüşür."

Vinny benimle aynı heyecanı paylaşmıyordu. "Pazar okulu öğretmenim gibi konuşuyorsun - ki onun da hiç seks yapmamış yaşlı bir hizmetçi olduğunu biliyorum. Bir grup pisliğin önünde taşaklarını ortaya koymanın nasıl bir şey olduğu hakkında hiçbir fikrin yok."

Kulağa ne kadar sert gelse de, anlıyordum. Vinny için İleri Hareket Gücü sadece bir grup kelimeden ibaretti. Ona inanmadan önce bu gücün onu içeriden hareket ettirdiğini *hissetmesi* gerekiyordu.

Bana göre bu içgüdüsel deneyim, geleneksel psikoterapide tam olarak eksik şeydi. Terapi fikirleri ve duyguları ortaya çıkarabilirdi ama hastaları hayatlarını değiştirmek için ihtiyaç duydukları güçlere bağlamanın doğrudan bir yolu yoktu. Phil ile tanıştığımda, onun bu bağlantıyı nasıl kuracağını öğrendiğini hemen anladım. Cevap, keşfettiği araçların gücünde yatıyordu.

Araçlar, yüksek kuvvetlerin olağandışı doğasından yararlanmak üzere tasarlanmıştır. Kontrol edebildiğimiz güçlere alışkınız: gaza basıyoruz, ışığı yakıyoruz, sıcak suyu açıyoruz ve istediğimiz yanıtı alıyoruz. Bu güçler bizden ayrıdır, onları dışarıdan kontrol ederiz. Kendimizin ne durumda olduğu önemli değildir.

Bu yüksek güçlerde işe yaramaz; onlar dışarıdan kontrole tabi değildir. Daha yüksek bir gücü kullanmak için onunla bir olmalısınız. Bunu da gücün aldığı biçimin aynısını alarak, kendinizi onun bir minyatürü haline getirerek yaparsınız. Hiçbir düşünce bunu sizin için yapamaz; varoluş durumunuzu değiştirmeniz gerekir.

Araçların dehası da bu. Bu kitaptaki her bir araç, farklı bir yüksek gücün işleyişini "taklit etmenizi" sağlayarak sizi onunla bir araya getirir ve onun enerjisinden faydalanmanızı sağlar. Kitap beş temel yüksek gücün doğasını açıklıyor

güçler. Ardından, her bir güç için sizi onunla hizalayacak aracı öğretir. Pratik yaparak bu güçleri istediğiniz zaman çağırabileceksiniz. Size paha biçilmez bir şey verecekler - kendi geleceğinizi yaratma yeteneği.

ARAÇ: ARZUNUN TERSINE ÇEVRILMESI

İleriye Doğru Hareket Gücünü ele aldığımız ilk yüksek güç yapmayı seçtik çünkü doğası en açık olanı, evrende bir amaç duygusuyla durmaksızın hareket etmektir. Bu güçten faydalanmak için kendi yaşamınızda durmaksızın ilerlemeniz gerekir; ancak o zaman onun şeklini almış olursunuz.

Ancak bunu yapmak o kadar da kolay değil. Şimdiye kadar, ne pahasına olursa olsun ilerlemenin acısından kaçındığımızı biliyorsunuz. Phil bu kötü insani zayıflıktan yılmamış görünüyordu. Bana - tam bir güvenle - herkesin acı korkusunun üstesinden gelebileceğini söyledi. Ona neden bu kadar emin olduğunu sordum. *Acıyı arzulamanız* için sizi eğiten bir araç keşfettiğini söyledi.

Bu Phil için bile garip bir şeydi. Bir tür mazoşist ya da daha kötüsü olup olmadığını merak ettim. Sonra bana aşağıdaki hikayeyi anlattı ve ben de onun deliliğinin yöntemini gördüm.

On üç yaşımda lise ikinci sınıftaydım; hepsi erkek olan ve her biri benden uzun görünen öğrenciler arasında sıska bir cüceydim. Haftanın en korktuğum bölümü mekanik çizim dersiydi. Çizimlerim büyük lekelerdi - Rorschach testlerine benziyorlardı.

Sınıftan daha korkutucu olan oturan öğrenciydi. Kalın ve kıllı, futbol takımının on sekiz yaşındaki kaptanı ve yıldız koşucusuydu. Ona sanki bir tanrı ile çok tehlikeli bir hayvanın karışımıymış gibi bakıyordum. Neyse ki en azından bir ortak noktamız vardı; sınıftaki en kötü iki ressamdık. Beceriksizliğimiz üzerine bağ kurdukça bana açıldı.

Kalbine en yakın konu olan futbol hakkında konuştu. Şehir takımında ilk sıradaydı ve bölgedeki en iyi koşucu olarak kabul ediliyordu. Nedeni ne olursa olsun, bana bu ayrıcalığı nasıl elde ettiğini açıklamaya hevesliydi.

Söyledikleri beni şok etti, kırk yıl sonra bile hala hatırlayabiliyorum. Şehirdeki en hızlı bek olmadığını ya da en zor yakalananın kendisi olmadığını açıkladı. Daha güçlü oyuncular da vardı. Ama o yine de şehrin en iyisiydi ve bunu kanıtlamak için büyük burs teklifleri almıştı. En iyi olmasının nedeninin fiziksel yetenekleriyle hiçbir ilgisi olmadığını, vurulma konusundaki tutumuyla ilgili olduğunu açıkladı.

Hücumdan sonraki ilk oyunda topu ister ve en yakın rakibine doğru koşardı. Onu atlatmaya çalışmaz ya da dışına kaçmazdı. Doğrudan üzerine koşar ve ne kadar canı yanarsa yansın bilerek vururdu. "Ayağa kalktığımda kendimi harika, canlı hissediyorum. Bu yüzden en iyisi benim. Diğer koşucular korkuyor, bunu gözlerinden anlayabilirsiniz." Haklıydı; hiçbiri onun bir savunma oyuncusu tarafından ezilme arzusunu paylaşmıyordu.

İlk tepkim onun deli olduğuydu. Sürekli acı ve tehlike dolu bir dünyada yaşıyordu ve bundan hoşlanıyordu. Bu tam da benim gençliğimi kaçarak geçirdiğim dünyaydı. Ama onun çılgın fikrini aklımdan çıkaramıyordum; eğer acıya doğru gidersen, süper güçler geliştirirsin. Yıllar geçtikçe, bunun doğru olduğunu daha çok anladım - ve sadece sporda değil.

Farkında olmadan beni acıya hükmetmenin sırrıyla tanıştırmış ve herkesi İleri Hareket Gücü'ne bağlayabilecek aracın temelini vermişti.

Bu futbolcu yaşıtları arasından sıyrılıyordu çünkü normal insanın acıdan kaçınma arzusunu "tersine çevirmişti" - acıyı istiyordu. Bu ona doğal gelmişti ama ortalama bir insan için imkansız görünüyordu. Ama öyle değil. Doğru araçlarla herkes kendini acıyı arzulamak üzere eğitebilir.

Bu aracın adı "Arzunun Tersine Çevrilmesi". Bunu denemeden önce, kaçındığınız bir durum seçin. Futbolcu için olduğu gibi fiziksel acı içermesi gerekmez. Büyük olasılıkla, bir tür duygusal acıdan kaçınıyorsunuzdur; ertelediğiniz bir telefon görüşmesi, bunaltıcı görünen bir proje veya sadece sıkıcı bir görev. Vinny, gösteri dünyasında daha yükseklere ulaşırsa yüzleşmek zorunda kalacağı reddedilmeden kaçınıyordu.

Bir durum seçtikten sonra, hissedeceğiniz acıyı hayal edin. Ardından, durumu unutun ve acının kendisine odaklanın. Ardından aracı kullanmayı deneyin.

Arzunun Tersine Çevrilmesi

Acının önünüzde bir bulut olarak belirdiğini görün. Buluta sessizce bağırın, "GETİRİN!" Acının sizi bulutun içine taşıması için yoğun bir arzu hissedin.

İlerlemeye devam ederken sessizce "ACIYI SEVİYORUM!" diye bağırın. Acının o kadar derinine inin ki onunla bütünleşin.

Bulutun sizi tükürdüğünü ve arkanızdan kapandığını hissedeceksiniz. İçinizden inançla "ACI BENİ ÖZGÜRLEŞTİRİYOR!" deyin. Buluttan ayrılırken, saf ışık âlemine doğru ilerlediğinizi hissedin.

İlk iki adım kendi iradenizi harekete geçirmenizi gerektirir, ancak son adımda olduğunuzdan çok daha büyük bir güç tarafından taşındığınızı hissetmelisiniz: bu İleri Hareket Gücüdür.

Acıyı "ortaya çıkardığınızda", bunu olabildiğince aşırı hale getirin. En kötü sonucu alsaydınız nasıl hissederdiniz? Seyirciler konuşmanızı yuhalar. Eşiniz yüzleşmenin ortasında sizi terk eder. En kötüsünde ustalaşabilirseniz, daha azı kolay hale gelir. Acı ne kadar yoğun olursa -ve siz ona ne kadar agresif bir şekilde yaklaşırsanız- o kadar fazla enerji yaratırsınız.

Üç adımdan hızlı ama yoğun bir şekilde geçmeyi öğrenin. Sadece bir kez yapmayın. Tüm acıyı enerjiye dönüştürdüğünüzü hissedene kadar adımları defalarca tekrarlayın. Her adımı onunla birlikte gelen cümleyle hatırlayabilirsiniz.

1. "bakalım."
2. "Acıyı seviyorum."
3. "Acı beni özgür kılar."

Sadece üç cümleyi söylemek size yardımcı olacaktır.

Şimdi bu araca neden Arzunun Tersine Çevrilmesi dediğimizi anlamış olmalısınız. Normalde acıdan kaçınma arzunuzu aldınız ve bunu tersine çevirerek acıyla yüzleşme arzusuna dönüştürdünüz.

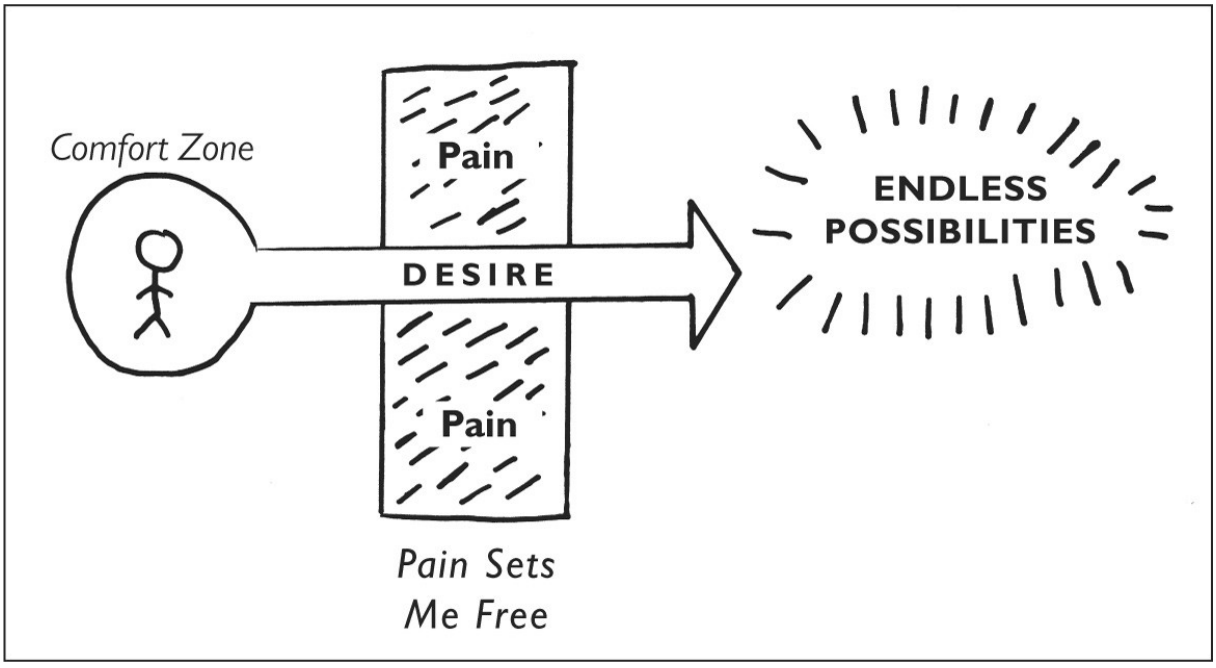
ARZUNUN TERSINE ÇEVRILMESI ACIYI NASIL YÖNETIR?

Bu aracı düzenli olarak kullanmak, acıya hakim olmanızı sağlayan sırrı ortaya çıkarır: acı mutlak değildir. *Acı deneyiminiz*, *ona nasıl tepki verdiğinize bağlı olarak değişir*. Ona doğru hareket ettiğinizde, acı azalır. Ne zaman

ondan uzaklaşırsanız, acı büyür. Ondan kaçarsanız, acı rüyadaki bir canavar gibi sizi takip eder. Canavarla yüzleşirseniz, o gider.

Bu yüzden arzu, aracın çok önemli bir parçasıdır. Acıya doğru ilerlemenizi sağlar. Acıyı mazoşist olduğunuz için arzulamıyorsunuz; acıyı küçültebilmek için arzuluyorsunuz. Bunu her seferinde yapabileceğinizden emin olduğunuzda, acı korkunuzda ustalaşmışsınız demektir.

Aşağıdaki diyagram bu sürecin nasıl işlediğini göstermektedir. Bu kez, figür Konfor Alanından çıktığında, tamamen farklı bir zihin yapısına sahiptir. Sadece acıdan kaçınmaya çalışmıyor, *onu arzuluyor*. Onu harekete geçiren de bu arzudur; daha önce de söylediğim gibi, acıya doğru ilerlediğinizde acı küçülür ve daha az korkutucu hale gelir. Artık onun içinden geçerek sonsuz olasılıklarla dolu geniş bir dünyaya doğru ilerleyebilirsiniz.



Babam bana vücut sörfü yapmayı öğrettiğinde acıya doğru hareket etmenin gücü konusunda ilk dersimi verdi. Bana soğuk suya nasıl girileceğini göstererek başladı. Hiç düşünmeden bir anda dalmak zorundasınız. O ve ben sahilde olabildiğince hızlı koşar ve sonra olabildiğince derine . Bu bir şoktu, ama diğer yüzücüler hala suya girmeye çalışırken kendilerine işkence ederken biz vücut sörfü yapıyorduk. Geriye dönüp baktığımda, ilk kez gönüllü olarak acıya doğru hareket etmeye teşvik edildiğimi fark ediyorum.

ARZUNUN TERSINE ÇEVRILMESI NE ZAMAN KULLANILMALI

Vinny'ye ofisimde birçok kez Arzunun Tersine Çevrilmesi konusunda rehberlik ettim, ta ki bu aracı kendi başına kullanabileceğinden emin olana kadar. "Sanki antrenman yapıyormuşum gibi beni getiriyor," diye itiraf etti. "Peki bunu ne zaman yapmam gerekiyor?"

Bu güzel bir soruydu ve bu kitapta sunduğumuz araçların her biri için geçerli bir soruydu. Bir aracı öğrenmek kadar önemli olan, onu ne zaman kullanacağınızı bilmektir. Bunun şansa bırakılamayacağını gördük. Her araç için, kullanılmasını gerektiren ve kolayca fark edilebilen bir dizi an vardır. Biz bunlara "ipuçları" diyoruz, tıpkı bir aktörün repliklerini söylemesini tetikleyen bir işaret gibi. Bir ipucunu her fark ettiğinizde aracı hemen kullanın.

Arzunun Tersine Çevrilmesi için ilk işaret açıktır - kaçınmak istediğiniz bir şeyi yapmak üzereyken. Diyelim ki gözünüzü korkutan birini aramanız gerekiyor ya da gerçekten işe koyulmanız gerekiyor ama kendinizi huzursuz ve dikkatiniz dağılmış hissediyorsunuz. Bu anlarda, eyleme başladığınızda tam olarak hissedeceğiniz acıya odaklanın. Son adımın enerjisinin sizi ileriye taşıdığını hissedene kadar aracı bu acı üzerinde (gerekirse birden fazla kez) kullanın. Düşünmek için durmayın - bırakın sizi kaçınmakta olduğunuz eyleme doğru götürsün.

İkinci ipucu o kadar belirgin değildir çünkü düşüncelerinizde ortaya çıkar. Hepimiz aynı kötü alışkanlığı paylaşıyoruz. Son derece nahoş bulduğumuz bir şeyi yapmak zorunda kaldığımızda, onu yapmak yerine düşünmeye başlarız: Neden bunu yapmak zorundayım? Yapamam, gelecek hafta yaparım vs. Düşünmek acı karşısında harekete geçmenize yardımcı olamaz; aslında, genellikle sizi daha da kaçıngan hale getirir. Düşüncelerinizin acının üstesinden gelmenize yardımcı olabilmesinin tek yolu, sizi Arzunun Tersine Çevrilmesi yöntemini kullanmanız için tetiklemeleridir. Bu ikinci ipucudur: Kendinizi korkunç görevi düşünürken her yakaladığınızda, düşünmeyi bırakın ve aracı kullanın.

Bu işaret sizi aracı *şu anda* kullanmanız için eğitir. Eylem ne kadar uzakta olursa olsun, ilerlemek için ihtiyaç duyduğunuz güç yalnızca şimdiki zamanda üretilebilir. Bu ikinci ipucunu her kullandığınızda, görünmez bir banka hesabına para yatırmış olursunuz; ancak para değil enerji yatırırsınız - sonunda harekete geçmek için yeterince para biriktirirsiniz.

Vinny'nin bunu test etme fırsatı vardı. Hayatını temizlemenin bir parçası da, başından güçlü kulüp sahibini aramaktı. Arayan

Ondan iş istemek yeterince göz korkutucuydu, ama şimdi bir de ondan af dilemesi gerekiyordu. Vinny'nin Arzunun Tersine Çevrilmesi'ni kullanma işareti, "Olmaz*, bunu yapamam*" diye düşündüğü her andı. Bunu iki hafta yaptıktan sonra kendini şok etti ve aramayı yaptı. Adam beş gün boyunca ona geri dönmedi, bu da Vinny'ye bu işareti yüzlerce kez daha kullanma şansı verdi.

Sonunda, o korkunç geri dönüş telefonu geldi. Şirket sahibi Vinny'yi azarladı. Vinny, "Hayatımın en uzun beş dakikasıydı," dedi. Sonra ev sahibine başka bir telefon geldi ve Vinny'yi "beş dakika daha" beklemeye aldı. Vinny daha fazla taciz bekleyerek Arzunun Tersine Çevrilmesi'ni canı pahasına kullandı ama diğer telefon bir komedyenin o geceki gösterisini iptal etmesiydi. Kulüp sahibi sahneyi Vinny'ye teklif etti, o da "öldürdü". Olayların bu şekilde gelişmesi Vinny'yi şaşkına çevirdi - ya da kendi deyimiyle, "Aptal şansı, ha?"

GİZLİ FAYDA: ACIYI GÜCE DÖNÜŞTÜRMEK

Aslında bu hiç de şans değildi. Bunu defalarca gördüm; bir hasta ilerlemek için gerçekten çaba sarf ediyor ve birdenbire insanlar ve fırsatlar sanki sihirli bir değnek değmiş gibi ona yardım etmek için ortaya çıkıyor.

Bu araçları öğrenmeden önce kendi hayatımda bunu deneyimledim. Hukuk kariyerinin otomatik prestiji ve yüksek maaşı benim için yaldızlı bir kafes, bir tür Konfor Bölgesi gibiydi. Hayatımı yeniden ileriye taşımak için hukuk büromdan ayrılmak zorunda kaldım. Psikoterapist olmaya karar verdim, ancak tam yetki almak için dört yıl gerekeceğini biliyordum. Bu süre zarfında kendimi nasıl geçindirecektim? Fazla bir şey beklemeden özgeçmişimi düzinelerce avukata gönderdim ve yarı zamanlı iş istedim. Çoğu beni geri çevirdi. Tam umutsuzluğa kapılmaya başlamışken, benimle aynı hukuk fakültesine gitmiş olan bir avukattan aniden bir telefon aldım. O bir nimetti. İstediğim kadar çok ya da az saat çalışmama izin verdi. Hatta beni psikoterapi becerilerimi geliştirmeye başlayabileceğim bir alan olan boşanma hukukuyla tanıştırdı. Onun yardımı olmadan bu geçişi yapamazdım.

Psikoterapi pratiğimin başından beri, eğitimimde bir şeylerin eksik olduğundan emindim. İnsanlara bildiğim kadarıyla yardım edemiyordum. Bana yol gösterecek birini aramaya devam ettim. Tekrarlanan hayal kırıklıklarına rağmen, aramaya devam etmeye kararlıydım. Phil'in verdiği seminere katılmamın nedeni de buydu. Açıkçası, onunla tanışmak benim için

o "şanslı" olaylardan biriydi. Sorularıma cevap vermekten asla çekinmedi - ve ben ona binlerce soru yönelttim; ve diğerlerinin aksine, bana verdiği cevaplara itiraz ettiğimde bunu asla kişisel algılamadı veya benden kaçmadı. Onunla konuşmak, hayatım boyunca sorduğum soruların cevaplarını içeren interaktif bir ansiklopediye sahip olmak gibiydi.

Eğer bu tesadüfi karşılaşmalar ve ani fırsatlar şans değilse, nedir? Yirminci yüzyılın İskoç kaşifi W. H. Murray bunu şu şekilde tanımlamıştır: "İnsan kendini kesinlikle adadığı anda, takdiri ilahi de harekete geçer... hiç kimsenin hayal bile edemeyeceği her türlü beklenmedik olayı, buluşmayı ve maddi yardımı kişinin lehine çevirir."

Providence eski bir terimdir ama doğru terimdir. Kendinizden daha büyük bir şeyden gelen destek ve rehberliği ifade eder. Murray'in söylediği şey, ileriye doğru hareketinizin sizi evrenin daha büyük hareketiyle senkronize hale getirdiğidir - bu da size sağlayabileceği sayısız fırsattan yararlanmanızı sağlar. Bu beklenmedik yardım, yüksek güçlerin size sağlayabileceği pek çok faydadan biridir. Daha önce bahsettiğimiz aynı kurallara tabidir: bu güçleri dışarıdan kontrol edemezsiniz; enerjilerinden faydalanmak için onlar gibi olmanız gerekir.

Bu konuyu basite indirgemek kolaydır. Bir hastam patronuna benzersiz ve yaratıcı bir teklif sunmak için uzun geceler ve hafta sonları boyunca uğraştı, ancak sonunda cesaretini toplayıp fikri sunduğunda patronu fikri reddetti. "Bana ilerlersem evrenin bana yardım edeceğini söylemiştiniz" diye yakındı.

Bu yanıt, modern zihnin ruhani güçleri tipik olarak nasıl yanlış anladığını göstermektedir. Onları öngörülebilir bir şekilde kontrol edilebilir kılmak ister. Evet, ilerlemek daha yüksek güçlerle bağlantı kurmanın güçlü bir yoludur. Ancak bu güçler nihayetinde bir gizemdir; genellikle hemen anlaşılamayacak şekillerde çalışırlar. Her ilerlediğinizde evren sizi eğitimli bir fok balığı gibi ödüllendirmeyecektir. Aslında, ödüllendireceğine dair naif inanç, Konfor Alanı'nın bir başka versiyonudur.

Hastalar yüksek güçlerle çalışmayı öğrendikçe başka bir gizemle karşılaşırlar. Durup dururken kötü bir şey olduğunda güçlerinin arttığını hissederler. Çoğu zaman öfkelenirler, sanki yüksek güçlerle olan bağlantılarının onları sihirli bir şekilde zorluklara karşı bağışıklaması gerekiyormuş gibi.

Bu tepki bir tür ruhsal olgunlaşmamışlıktır. Gerçek bir yetişkin, kendimiz için belirlediğimiz hedefler ile evrenin bizim için belirlediği hedefler arasında temel bir fark olduğunu kabul eder. Genel olarak insanlar dış dünyada başarılı olmak isterler - örneğin başarılı bir iş kurmak ya da bir hayat arkadaşı bulmak. Buna karşılık evren bizim dışsal başarımızla ilgilenmez; onun amacı *içsel gücümüzü* geliştirmektir. Biz dışarıda ne başardığımızla *ilgileniriz; evren ise içimizde kim olduğumuzla ilgilenir*.

Bu, ilerledikten sonra bile zorlukların neden bitmediğini açıklar; zorluk, evrenin içsel gücümüzü artırabilmesinin tek yoludur. Herkes bir kası geliştirmek için, kası ağır bir ağırlık şeklinde bir dirence maruz bırakmanız gerektiğini bilir. Esasen sıkıntı, *içsel gücünüzü* geliştirdiğiniz "ağırlıktır".

İnsanların zorluklarla mücadele ettiklerinde kazanabilecekleri inanılmaz metanete tanık oldum. Tüm mali işlerini kocası yürüten bir kadını tedavi ettim; kocası öldükten sonra kadın finansın temellerini öğrenmek gibi ürkütücü bir görevle karşı karşıya kaldı. Ancak kocasının ölümünden sonraki bir yıl içinde sadece başarılı bir iş kurmakla kalmadı, aynı zamanda tüm ilişkilerinde daha az pasif hale geldi. Bunu çocuklarda bile gördüm: ergen bir kız, onu ani bir mesajla terk eden sosyal tırmanış kraliçesi arı ile olan tek arkadaşlığına sığınıyor - "Arkadaşınmış gibi davranmaktan bıktım." Annesi bunun kızının asla atlatamayacağı travmatik bir olay olacağından endişelenir. Bunun yerine, kız diğer kızlara ulaşmaya zorlanır ve kendi başına oldukça popüler olduğunu fark eder. Arkadaşlıkları derinleşir ve özsaygısı gerçekten artar.

Kendinizi zorlukların içine itmedikçe bulamayacağınız gizli, içsel bir güç vardır. On dokuzuncu yüzyılın sonlarında yaşamış cesur bir düşünür olan Friedrich Nietzsche, ünlü aforizmasında bunu en iyi şekilde ifade etmiştir: "Beni öldürmeyen şey beni güçlendirir." Zorlukların olumlu bir değeri olduğu fikri yeniydi.

Vinny'ye Nietzsche'den alıntı yaptığımda ise gözlerini devirdi ve şöyle karşılık verdi: "Dinle Harvard, göründüğüm kadar aptal değilim. Nietzsche hakkında biraz bilgim var; iyi *konuşurdu* ama Indiana Jones gibi yaşamazdı." Vinny haklıydı, Nietzsche neredeyse bir münzeviydi.

Buna şaşırmamak gerekir. Felsefe, fikirlerini gerçek hayata nasıl uygulayacaklarını nadiren kendilerine soran entelektüeller tarafından yaratılır. Bodrumunuzu bastığında ya da eşiniz sizi terk ettiğinde, düşünceleriniz

Nietzsche'ye. O anlarda hepimiz aynı tepkiyi veririz: "Bu benim başıma gelmemeli."

Bu tepki ne kadar doğal görünse de aslında delice: *zaten olmuş bir olayı kabul etmeyi reddediyorsunuz*. Hiçbir şey bundan daha büyük bir zaman kaybı değildir. Ne kadar çok şikayet ederseniz, o kadar çok sıkışırsınız. Bu şekilde acı içinde kıvranan kişiler için kullanılan yaygın bir terim vardır: kurban.

Kurban evrenin nasıl işlemesi gerektiğini bildiğini düşünür. Evren ona "hak ettiği" şekilde davranmadığında, dünyanın ona karşı olduğu sonucuna varır. Bu onun pes etme ve denemeyi bırakabileceği Konfor Bölgesine çekilme gerekçesi haline gelir.

Felsefenin size onun büyümediğini ya da güçlenmediğini söylemesine ihtiyacınız yok.

Nietzsche'nin ifadesi sanki zorlukların kendisi sizi daha güçlü kılıyormuş gibi bir izlenim yaratıyor. Ama öyle değil. İçsel güç yalnızca zorluklar karşısında *ilerleyenlere* gelir.

Bir kurban için bu imkansız. Enerjisi, bunun en başta olmaması gerektiği konusunda ısrar ederek boşa harcanır. Ne kadar acı verici olursa olsun, olayı kabullenene kadar bu enerjiyi geri kazanamaz. Ancak *kötü şeyleri kabullenmek emek ister*.

İşte Arzunun Tersine Çevrilmesi burada devreye girer. *Olması gereken* hakkındaki görüşünüzü atlar ve *olanı* kabul etmeniz için size aktif bir yol sunar. Bu, sizi gelecekteki acıya hazırlamak için kullanmaktan biraz farklıdır. Aracı aynı şekilde kullanırsınız, ancak hedef acı geçmiştedir (geçmişte sadece birkaç dakika olsa bile). Gerçekte, kendinizi *zaten olmuş olanı arzulamak* için eğitiyorsunuz.

Kötü bir şey olduğunda bu aracı ne kadar çabuk ve sık kullanırsanız, o kadar hızlı toparlanabilirsiniz. Bazı insanlar için bu, hayatlarında ilk kez kendilerini kurban gibi hissetmeden zorluklarla yüzleştikleri bir deneyim olacaktır. Arzunun Tersine Çevrilmesi ile Nietzsche'nin fikri gerçeğe dönüşüyor.

En azından küçük sıkıntılarda -trafik gecikmeleri ya da fotokopi makinesinin bozulması gibi- öyle olur. Bunları düşündüğünüzden daha hızlı atlatmaya başlarsınız; hayal kırıklığı toleransınız artar. Peki ya gerçekten korkunç bir şey olduğunda? Hayat birikiminizi kaybedersiniz, bir çocuğunuz ölür. Hayatınızın dokusunu tahrip eden bir olayı kabullenmek mümkün müdür - hatta aklı başında mıdır?

En azından bir kişi bu soruya cevap verme yetkisine sahipti: Viktor Frankl adında ünlü bir Avusturyalı psikiyatrist. Ancak onun otoritesi referanslarından değil, akla hayale gelmeyecek şeyleri deneyimlemesinden geliyordu. Annesi, babası, erkek kardeşi ve karısının öldürüldüğü dört Nazi ölüm kampında esir tutuldu. Vazgeçmeyi reddederek kamp doktoru oldu. Bu sıfatla, kendisi gibi yaşama nedenleri de dahil olmak üzere her şeylerini kaybetmiş olan mahkumların direncini sürdürmek için mücadele etti. Acıya verdiği yanıtı *İnsanın Anlam Arayışı* adlı kitabında özetledi.

Vardığı şaşırtıcı sonuç, tarif edilemeyecek kadar ağır koşullar altında bile - uykusuzluk, açlık ve her an ölüm tehdidi- içsel gücün gelişmesi için bir fırsat olduğuydu. Aslında bu, Nazilerin bir mahkumdan alamayacağı tek şeydi. Kamplarda Naziler her şeyi kontrol ediyordu; sahip olduklarınızı, sevdiklerinizin hayatlarını ve nihayetinde kendi hayatınızı. Ancak Naziler, kalan zamanınızda içinizde büyüme kararlılığınızı elinizden alamazdı.

Frankl'a göre ölüm kamplarındaki yaşam ne kadar kasvetli ve zayıf olursa olsun, yine de "bir fırsat ve bir meydan okuma" sunuyordu. Kişi bu deneyimlerden bir zafer , hayatı içsel bir zafere dönüştürebilir ya da meydan okumayı görmezden gelip sadece bitkisel hayata girebilir." Bu, "insana ruhsal olarak kendini aşma fırsatı veren olağanüstü zor bir dış durumdu." Bu içsel, ruhani güç zaman zaman daha az dayanıklı mahkumların kamplarda fiziksel olarak daha sağlam olanlardan daha iyi hayatta kalmalarını sağlamıştır.

Frankl daha önce gözlemlediğimiz şeyi doğruladı - dış dünyadaki hedefleriniz ne olursa olsun, hayatın sizin için kendi hedefleri vardır. Eğer bu amaçlar arasında bir çatışma olursa, hayat kazanacaktır. Onun sözleriyle, "Bizim hayattan ne beklediğimiz değil, hayatın bizden ne beklediği önemliydi." Acılarınıza onurlu bir şekilde katlanmak, kendinizi bir başkası için feda etmek ya da bir gün daha umutsuzluğa kapılmamak bile olsa, hayatın sizden ne istediğini bulmalı ve sonra bu zorluğun üstesinden gelmeliydiniz.

Bu yol, dışa dönük toplumumuzda en eksik olan şeyi geliştirir: "içsel büyüklük". Büyüklüğü, Napolyon veya Thomas Edison gibi dış dünyada güç veya şöhret elde etmiş kişilerle ilişkilendirmeye şartlandırıldık. Yaşamdaki konumu ne olursa olsun herkes tarafından geliştirilebilecek bir *içsel yüceliğe* çok az değer veriyoruz. Ama bu

Hayatlarımıza anlam katan yalnızca bu içsel yüceliktir; o olmadan toplumumuz anlamsız bir kabuğa dönüşür.

Dış başarıya tapınmak, kendi hedeflerinize ulaşma konusunda bencil bir saplantı doğurur. Öte yandan içsel büyüklük ancak hayat hedeflerinizi imkânsız hale getirdiğinde gelişir. O zaman planlarınızı hayatın sizin için planladıklarıyla uzlaştırmak için kişisel, özel bir mücadeleyle karşı karşıya kalırsınız. Hayatınızı kendinizden daha yüce bir şeye adamak için en iyi anlamda özverili olmaya zorlanırsınız. Frankl'ın kitabı, bu tür koşulların en uç noktası altında kazandığı zaferin bir anlatımıdır. Onun gerçek büyüklüğü, daha sonra ünlü bir psikiyatrist olarak elde ettiği başarıda değil, bir köle kampının kasvetli yoksunluğunda anlam bulmasındadır.

KORKU VE CESARET

Arzunun Tersine Çevrilmesi'nin sizin için yapabileceği son şey belki de en önemlisi olabilir - cesaret geliştirmenizi sağlar. Psikoterapinin cesaret ihtiyacını hiçbir zaman doğrudan ele almaması beni her zaman şaşırtmıştır - şimdiye kadar sahip olduğum her hasta bundan daha fazlasını istedi. Ancak hepimiz gibi terapistler de cesareti sadece insan korkusunun ötesindeki kahramanlarda var olan bir tür efsanevi güç olarak görüyorlardı - insan psikolojisiyle ilgili bir konu değil.

Böyle kahramanlar sadece filmlerde vardır. Gerçek cesaret normal insanlarda görülür - hepimizin sahip olduğu korkulara sahip insanlarda. Çoğu zaman, gösterdikleri cesaret bir gizemdir - kişinin kendisi bunu nasıl yaptığına dair hiçbir fikre sahip değildir.

Phil cesareti ne efsanevi bir güç ne de bir gizem olarak gördü. Onu herkesin kullanabileceği pratik ve insani bir şekilde tanımladı. *Cesaret*, *korku karşısında harekete geçebilme yeteneğidir*. Bunun çoğu insana imkansız görünmesi, korkuyu deneyimleme şeklimizden kaynaklanmaktadır.

Korku neredeyse her zaman gelecekte korkunç bir şey olacağına dair sahip olduğunuz bir imajla bağlantılıdır. Eğer konuşursam, kovulurum. Kendi işimi kurarsam iflas ederim. Bu gelecek imgesine ne kadar takılırsanız, o kadar felç olursunuz - olayın gerçekleşmeyeceğinden emin olana kadar harekete geçemezsiniz. Ancak bu tür bir kesinlik imkansızdır.

Bunu kabul etmek zor; tüm kültürümüz gelecekten emin olmanın mümkün olduğu yalanı üzerine kurulu. Doğru okula git, doğru beslen

Gıdalar, doğru hisse senetlerini satın alın ve geleceğiniz garanti altında olsun. Cesaret geliştirmek için, bu gelecek kesinliği yanılsamasından vazgeçmeniz gerekir.

Bu sizi, harekete geçme cesaretini bulabileceğiniz tek yer olan şimdiye odaklanmanız için serbest bırakır. Phil ile tanışmadan önce "anda kalmak" hakkında bir şeyler okumuştum ama bunu hep bir New Age klişesi olarak düşünmüştüm. Bana şimdinin gücünden yararlanmak için somut, adım adım bir süreç öğrettiğinde yeniden düşündüm.

İlk adım, gelecekteki korkunç olayın zihinsel görüntüsü olmadan korkuyu deneyimlemeyi öğrenmektir. Tüm farkındalığınızı korkunun şu anda, şimdiki zamanda nasıl hissettirdiğine odaklayın. Korkuyu gelecekte korktuğunuz şeyden ayırdığınızda, bu sadece Arzunun Tersine Çevrilmesi ile işlediğiniz başka bir acı türü haline gelir.

Bu araç zaten kullanmakta olduğunuz şekilde çalışır. yerine *korku* kelimesini kullanabilir ya da korkunun bir tür *acı* olduğunu hatırlayabilirsiniz. Her iki durumda da, Arzunun Tersine Çevrilmesi'nin ürettiği enerji harekete geçmenizi sağlayacaktır. Pratik yaptıkça, neyden korktuğunuzun artık önemli olmadığını fark edeceksiniz; her korku örneğiyle aynı şekilde başa çıkılabilir.

Korkuyu arzulamak çılgınca geliyorsa, korkunç olayı arzulamadığınızı, sadece onun yarattığı korku hissini arzuladığınızı unutmayın. Bu bir paradokstur; yalnızca korkuyu arzuladığınızda, onun varlığında harekete geçebilirsiniz - ki cesaret de bundan ibarettir.

Ama cesareti biriktiremezsiniz. Korku, gelecekteki korkunç olayın görüntüsüyle birlikte hızla geri döner ve sizi şimdiki zamandan uzaklaştırır. Cesurca yaşamak konusunda ciddiyseniz, kendinizi korkuyu hissettiğiniz anda Arzunun Tersine Çevrilmesi'ni kullanmaya şartlayın. Bu bir refleks haline geldiğinde -ve geleceği hiç düşünmediğinizde- hayatınızda hiç olmadığınız kadar cesur davranacağınızı görünce şaşıracaksınız.

Phil bunu şimdiki zamana geri dönmek için mücadele etme süreci olarak tanımlıyor. Şimdiki zamanda kalmak mistik bir pasiflik hali değil, çaba gerektiren *aktif* bir süreçtir. Amaç, harekete geçebilmeniz için korku konusunda yeterince rahat olabilmektir. Eğer insanüstü bir korkusuzluk istiyorsanız, her zaman sinemaya gidebilirsiniz.

SIKÇA SORULAN SORULAR

1. Kaçınmayı tercih bir şeyi her yaptığımda, yapmak istediğim bir şeyi her düşündüğümde Arzunun Tersine Çevrilmesi'ni kullanmam gerekiyor.

ve ne zaman kötü bir şey olsa kaçınmayı tercih ediyorum. Hayatımda olup biten diğer her şeyin üzerine tüm bu işleri yapmamı nasıl beklersiniz?

Bu kitapta sunduğumuz tüm araçlar çok fazla çaba gerektiriyor. Bir noktada muhtemelen kendinizi bunun çok fazla olduğunu hissederken bulacaksınız. Bazen biz de bu araçları kullanamayacak kadar bunalmış hissediyoruz.

Tüm kültürümüzün en az çabayla mümkün olduğunca çok şey elde etmek üzerine kurulu olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Bu konuya bütün bir bölüm ayıracağız - Bölüm 6. Şimdilik, araçlarla ilgili garip bir paradoksu anlamanıza yardımcı olacaktır: başlangıçta enerji gerektirmelerine rağmen, uzun vadede enerjinizi *artırırlar*. Yani sizden zaten yapmakta olduğunuzdan daha fazlasını yapmanızı istiyormuşuz gibi görünüyorsa, bunun nedeni sonuçları görmüş olmamızdır: *araçları kullandığınızda hayat kolaylaşır*.

Dürüst olursanız, Arzunun Tersine Çevrilmesi olmadan, enerjisi azalmış Konfor Bölgesinde sıkışıp kaldığınızı göreceksiniz. Bu aracı kullanmak size ne kadar zor gelirse gelsin, bu felçli durumdan çıktığınızda on kat daha fazla ödüllendirileceksiniz. Kullanın ve ne kadar iyi hissettiğinizi kendiniz görün.

Dahası, bir aracı kullanmak yaklaşık üç saniye sürer. Bir aracı günde yirmi kez kullanırsanız, gününüze sadece bir dakika eklemiş olursunuz. Elde edeceğiniz inanılmaz sonuçlar göz önüne alındığında, bunun bir pazarlık olduğunu göreceğinizi tahmin ediyoruz.

2. Arzunun Tersine Çevrilmesi için talimatları izledim ama hiçbir şey hissetmedim.

Araçları kullanmayı öğrenmek diğer tüm beceriler gibidir. Ustalaşmak zaman alır. Bir kemanı ilk kez elinize alıp nasıl çalacağınızı bilmeyi beklemezsiniz.

Toplumumuzda hemen sonuç almayı talep ediyoruz. Bunları elde edemediğimiz an, bırakma eğilimindeyiz. Vazgeçmek istediğiniz o anlar, *vazgeçmemenin* en önemli olduğu anlardır. Aslında, en çok şüphe duyduğunuz anda Arzunun Tersine Çevrilmesi'ni kullanmak için kendinizi eğitmelisiniz - aracın işe yaradığını kanıtlamak için değil, doğru tutumu geliştirmek için: "Hemen sonuç alamadığımda, aracı kullanmaya daha da kararlı hale geliyorum." Bu kararlılık size bir süre kazandıracak ve bu süre içinde

aracın gerçek bir uygulayıcısı haline gelebilir. Bu bağlılık düzeyi sizi güçlendirmezse, adil bir deneme yaptığınızı bilerek aracı kullanmayı bırakabilirsiniz.

3. Bu alet başıma kötü şeyler gelmesine davetiye çıkarmıyor mu?

Bu, Arzunun Tersine Çevrilmesine yönelik en yaygın itirazdır, ancak aynı zamanda çürütülmesi de en kolay olanıdır. Bunu bir düşünün. Kötü şeylerin olmasına kim davetiye çıkarıyor - acıyla yüzleşmek için Arzunun Tersine Çevrilmesini kullanan kişi mi yoksa hayatını değiştirecek bir toplantıya gelemeyen kişi mi?

Bununla birlikte, insanlar olumsuz bir durumu arzulayarak, aracın aslında o durumun gerçekleşmesine *neden olabileceğinden* korkarlar. Biz buna "Güney Kaliforniya itirazı" diyoruz çünkü kökleri hem yaşadığımız hem de çalıştığımız bölgenin pop mistisizmine dayanıyor.

Bu itiraz bir yanlış anlamaya dayanmaktadır. Bu araç sizi belirli bir olayla ilişkilendirdiğiniz *acıyı* arzulamanız için eğitir, olayın kendisi için değil. Bu yüzden talimatlar sizi "durumu unutmaya ve acıya odaklanmaya" yönlendiriyor. Bunu yapmanın amacı kendinizi özgürleştirmektir. Geleceği etkilemenin bir anahtarı varsa, o da cesurca harekete geçmektir.

Düşüncelerinizin gelecekteki olayları doğrudan kontrol edebileceğine inanmak rahatlatıcı olabilir, ancak gözlemlediğimiz kadarıyla buna en hararetli şekilde inanan hastalar genellikle harekete geçmek zorunda kalmaktan kaçınmak istiyorlar.

4. Hayatım boyunca yeterince acı çektim. Ne zaman bitecek bu?

Yeterince acı çektiğinizi düşünmek, sıkıntılarınızdan kurtulmak istemek insanın doğasında var. Ancak hayat bu şekilde işlemez. Geleceğinizde pek çok olumlu şey olabilir - büyük bir neşe ve tatmin. Ancak kaçınılmaz olarak, *hayat sizi daha fazla acıyla yüzleşmekten asla muaf tutmayacaktır*. Bunu bir kez kabul ettiğinizde, amacınız artık acının sona ermesi değil, ona karşı toleransınızı artırmak olacaktır - ki Arzunun Tersine Çevrilmesi de sizin için tam olarak bunu yapacaktır.

Bu da acıya çok daha olumlu bir şekilde bakmamızı sağlar. Acı, evrenin sizden öğrenmeye devam etmenizi talep etme biçimidir. Ne kadar çok acıya tahammül edebilirseniz, o kadar çok şey öğrenebilirsiniz. Bu bölümde öğrendiğiniz şey, zorluklara rağmen nasıl İLERİYE GİDİLECEĞİDİR. Her acı verici olay

o eğitim programı. Ancak bunu kabul ederek potansiyelinizi kadar geliştirebilirsiniz. Hayata bir kez bu şekilde baktığınızda, acının durmasını istemeyeceksiniz - çünkü bu gerçekten eğitiminizin durmasını istemektir.

5. Acıyı *arzulamak* mazoşistçe değil mi?

Bu, ağrının türüne bağlıdır. Biri gerekli diğeri gereksiz olmak üzere iki farklı tür vardır. Gerekli acı, hedeflerinize ulaşmak için yaşamanız gereken acıdır. Eğer bir satıcıysanız, reddedilmek gerekli bir acıdır. Gereksiz acı, ileriye doğru yolculuğunuzun bir parçası değildir. Aslında, amacı sizi sıkışmış halde tutmaktır. Bu tür acılar normalde mazoşist olarak adlandırılır. Mazoşist, kendi kontrolü altında kendine acı çektirir ve bunu aynı şekilde tekrar tekrar yapar. Seçtiği acının öngörülebilir aşinalığını aslında kendisini Konfor Bölgesinde tutmak için kullanır.

6. Bu aracı neden kullanmalıyım? Hayatımda hiç acı ya da korku hissetmiyorum.

Bunu yüzleri kızarmadan söyleyen hastalarımız oldu. Bazen yalan söylüyorlar - acı çektiklerini veya korktuklarını kabul etmenin zayıflık olduğunu düşünüyorlar. Bu duyguları kabul etmenin ve üstesinden gelmenin onları inkar etmekten daha güçlü olduğuna onları ikna etmek genellikle biraz zaman alır.

Ancak başka bir grup yalan söylemiyor; gerçekten acı ya da korku hissetmiyorlar. Ne yazık ki, bunun nedeni Konfor Alanının kadar derinlerinde olmalarıdır ki, Konfor Alanının dışında var olan tüm olasılıklar dünyasıyla temaslarını kaybetmişlerdir. Bu tip insanlar aslında ortalama bir insandan *daha fazla* korkarlar; sadece *hayattan istedikleri daha fazla bir şey olduğunu inkar* ederek korkuyla başa çıkarlar.

Bu kişilerle yeni hedefler belirlemelerini sağlamaya çalışıyoruz. Diş çekmek gibi olabilir ama herkes sahip olmadığı ama isteyebileceği bir şeyi tanımlayabilir. Onlardan hedefe ulaşmak için geçmeleri belirli adımları gözlerinde canlandırmalarını istediğimizde, her zaman gözlerini korkutan en az bir adım oluyor - o noktada acıdan kaçtıklarını kabul etmek zorunda kalıyorlar. O anda bunu bilmezler ama bu itiraf, yaşayanlar diyarına geri dönmenin ilk adımıdır.

7. Her zaman ileriye doğru hareket eden birini tanıyorum ama ben öyle olmak istemezdim çünkü asla rahatlayıp gülleri koklamıyorlar.

Bu tür bir hiperaktivite, ileriye doğru hareketten kastettiğimiz şey değildir; aslında, genellikle sadece başka bir kaçınma biçimidir. Bu insanlar aslında hiperaktiviteyi kendilerini içlerindeki korku, başarısızlık veya kırılganlık gibi duygulardan uzaklaştırmak için kullanırlar. Sonuç olarak, asla rahatlayamazlar; sanki sürekli arkalarında ayak sesleri duyuyor ve koşmayı bırakamıyorlarmış gibi.

İleriye doğru hareket, kim olduğunuza bağlı olarak farklı anlamlar *taşır.* Arzunun Tersine Çevrilmesi size kaçındığınız her neyse onunla yüzleşmeniz için güç verir. Bazen bu dışsal bir durumdur, ancak sizi rahatsız eden içsel bir duygu olması da mümkündür.

Kaçınmayan insanların aslında diğerlerine *göre daha iyi dinlendiğini ve rahatladığını* gördük. Ancak korktuğunuz şeyle -içinizde ya da dışınızda- yüzleştiğinizde zihniniz rahatlayabilir. Dünyadan daha az korkarlar, kendi çabalarından daha çok tatmin olurlar. Bu onları daha az endişeli ve kaygılı yapar, böylece saçlarını serbest bırakma zamanı geldiğinde zihinlerini kapatabilirler; kaçındıkları her şey onları rahatsız etmez.

ARZUNUN TERSİNE ÇEVRİLMESİNİN DİĞER KULLANIMLARI

Arzunun Geri Dönüşü profesyonel ve sosyal çevrenizi genişletmenizi sağlar. *Hepimiz bağlantı kurmak istediğimiz ama yaklaşma konusunda kendimizi güvensiz hissettiğimiz insanlar tanırız. Kendinize karşı dürüstseniz, gerçekten onların seviyesinde olup olmadığınızı sorgularsınız. Sadece tehdit oluşturmayan insanlarla ilişki kurmak daha kolaydır. Bu aslında sizi olabildiğince dolu dolu yaşamaktan alıkoyan bir kaçınma biçimidir.*

Marilyn otuzlu yaşlarındaydı, çekici ve yalnızdı. Her zaman peşinde bir grup erkek vardı ama hiçbiri onu tatmin etmemişti. Ama asıl sorunu erkeklerin dünyasını nasıl gördüğündeydi. Marilyn zihninde erkekleri "A" grubu ve "B" grubu olarak ikiye ayırıyordu. Ona göre daha başarılı ve çekici olan A grubuyla hiçbir zaman çıkamadı, çünkü onlardan biriyle tanıştırıldığında soğuk davranıyordu. İçten içe onlardan korkuyordu ve kendisine çıkma teklif etmelerini istemiyordu. Sadece erkekler

Aslında çıktığı kişiler B grubundaydı. Onların hatalarından şikayet etse de, onlar onun Konfor Alanını temsil ediyordu. Onlarla çıktığı sürece, gerçekten ilgilendiği birini bulma şansı yoktu. A grubunun etrafında olduğu her seferinde kaygısıyla başa çıkmak için Arzunun Tersine Çevrilmesi yöntemini kullanmak zorunda kalıyordu. Sonunda onlara açılmayı ve doğal davranmayı başardı.

Arzunun Tersine Çevrilmesi otorite sahibi olmanızı sağlar. *Lider olmanın en zor yanlarından biri -ister bir departmanın, ister tüm bir işletmenin, hatta bir ailenin başında olun- insanları mutsuz edecek kararlar almak zorunda olmanızdır. Bu yüzden "zirvede yalnızlık vardır" derler. Etkili bir lider başkalarının hoşnutsuzluğuna tahammül edebilir*.

Elizabeth, bölüm başkanlığına yeni atanmış bir üniversite profesörüydü. Alanında ulusal çapta tanınan biri olmasına rağmen, ulaşılabilir, mütevazı bir insandı. Herkese bir arkadaş gibi davranmak onun doğasında vardı. Herkes onu severdi-öğrenciler, profesörler, hatta temizlik personeli bile. Ancak başkan olduğunda bu durum devam edemedi. Artık herkesin arkadaşı olamazdı. Öğretim atamalarını, programları, tatilleri, disiplin sorunlarını vb. onaylaması gerekiyordu ve her karar birilerini rahatsız ediyordu. Bu durum onu o kadar rahatsız ediyordu ki, bölüm kaosa sürüklenene kadar kararlarını ertelemeye başladı. İşini kaybetmemek için kendisini popüler olmayan kararlar almaya zorlaması gerektiğini biliyordu. Sevilmemenin acısıyla başa çıkmak için Arzunun Tersine Çevrilmesi'ni kullanmaya başladı. Herkesin arkadaşı olmayı bırakmayı başardı ve etkili bir lider oldu.

Her ilişkide liderlik sorunları olduğunu ve çoğu zaman çevresindekilerin onun arkadaşlığına ihtiyaç duydukları kadar liderliğine de ihtiyaç duyduklarını fark etti. Sonuç olarak, tüm ilişkileri gelişti. Yıllardır tanıdığı arkadaşları ve meslektaşları, kararlarına getirdiği yeni netlik ve odaklanmayı sevdiler. Onların tepkileri ona daha önce hiç hissetmediği bir güven verdi. Ebeveynliği bile gelişti; artık ergenlik çağındaki kızına sınırlar koyabildiği için aralarındaki konuşmalar daha dürüst hale geldi ve bu da her ikisini de rahatlattı.

Arzunun Tersine Çevrilmesi fobilerin üstesinden gelir. *Fobi, örümcekler ya da dar alanlar gibi bir şeyden duyulan mantıksız korku ya da hoşnutsuzluktur. Etkisi, hayatın belirli kısımlarını ulaşamayacağınız bir yere koymaktır. Hafif formlarda bile, işinizdeki ve ilişkilerinizdeki işleyişinize müdahale edebilir. Bu araç size, kaygınızın sınır koyduğu durumlara kendinizi sokma cesareti verir. Hayat yeniden açılabilir.*

Michael, iş için ülkenin dört bir yanına seyahat etmek zorunda olan bir mühendisti. Ne yazık ki, kariyerini sona erdirmekle tehdit eden bir uçuş korkusu geliştirmişti. Uçuş görevlisi yolcu bölümünün kapısını kapattığı anda nefes alıp vermesi hızlanıyor ve göğsü . Çoğu zaman bu durum, sonunun geldiğinden emin olmasına neden olan tam gelişmiş bir panik atağa dönüşürdü. Evdeyken, sadece uçma düşüncesi bile onu beklenti kaygısıyla dolduruyordu. Sorunu patronu tarafından açıkça görülene kadar seyahatlerden kaçınmak için aklına gelen her bahaneyi kullandı. Korktuğunda sürekli olarak Arzunun Tersine Çevrilmesi'ni kullanarak zamanla uçuş fobisinin üstesinden gelmeyi başardı. Korku artık onu durduramıyordu.

Arzunun Tersine Çevrilmesi, disiplinli ve uzun vadeli bir bağlılık gerektiren beceriler geliştirmenizi sağlar. *Herhangi bir çabada başarılı olanlar ile başarısız olanlar arasındaki en büyük fark bağlılık düzeyleridir. Çoğu insan kararlı olmak ister. Ancak pratikte bağlılık, sonu gelmeyen bir dizi küçük acı verici eylem gerektirir. Bir kişinin bu acıyla başa çıkma yolu olmadığında, bağlılığı dağılır.*

Jeffrey, devriye gezen bir polisti. Kariyer olarak istediği bu değildi. Üniversiteyi bırakmadan önce İngilizce öğrenmiş ve iyi bir yazar olmuştu. Ama yazarlık potansiyeline asla ulaşamadığını biliyordu. "Fikirlerim iyi. Sadece onları yazıya dönüştürebileceğimden emin değilim." Bunun yeteneğiyle hiçbir ilgisi yoktu. Kolay yolu seçmişti - iş çıkışı barlarda polis arkadaşlarına hikayeler anlatıyordu, bu da vücudundaki alkol nedeniyle onun için özellikle kolaydı. Ancak hikayeleri yazılı hale getirmek çok daha yüksek derecede bağlılık gerektiriyordu. Yolun her adımında acı vardı. En acı verici olan ise gereken konsantrasyon derecesiydi. Konsantrasyon, dünyanın geri kalanını kapatmayı ve tek bir şeye odaklanmayı içerir. Çoğumuz için bu çaba son derece acı vericidir. Bu

Jeffrey için kesinlikle öyleydi. Bu acıyla yüzleşmek için Arzunun Tersine Çevrilmesi'ni kullanarak, gerçekten sahip olmak istediği yazarlık kariyerine başlamak için ihtiyaç duyduğu zamanı ve enerjiyi ayırabildi.

Arzunun Tersine Çevrilmesi size çocukluğunuzdan beri süregelen aile dinamikleri hakkında yeni bir bakış açısı kazandırır. *Aşağıdakileri deneyin: Çocukken kaçınma alışkanlığı edindiğiniz bir şeyi seçin. Kaçındığınız acının özel niteliği neydi? Şimdi gözlerinizi kapatın, kendinizi o çocuğun yerine koyun ve Arzunun Tersine Çevrilmesi'ni o acı üzerinde kullanın. Kendinizi bu aracı kullanan bir çocuk olarak hayal edin - otomatik olarak, her kaçınmak istediğinizde, günden güne, yıldan yıla. Bugün hayatınızın nasıl farklı olabileceğine dair bir his edinip edinmediğinize bakın - dış koşullar değil, kendi içiniz. Siz olmak nasıl farklı hissettiriyor?*

Juanita küçük yaşlardan itibaren annesinin onaylamadığı bir şey yaptığında annesi hayal kırıklığını ifade ederdi. Juanita'nın bu onaylanmama korkusu, annesini hayal kırıklığına uğratacak yönlerini paylaşmasını engelledi. Sonuç olarak, annesi onu hiçbir zaman gerçekten tanımadı. Juanita, yukarıdaki alıştırmayı kullanarak, kendini ortaya çıkarmanın acısına katlanabilseydi, bazı yönlerini saklamaktan vazgeçebileceğini gördü. Bu da annesine onu kabul etme fırsatı verecek ve annesinin kızının her parçasına duyduğu gerçek sevgiyi ifade etmesini sağlayacaktı.

SUMMARY OF THE REVERSAL OF DESIRE

Araç Ne İçin

Kaçındığınız bir eylemi gerçekleştirmeniz gerektiğinde bu aracı kullanın. Bizim için en acı verici olan şeyleri yapmaktan kaçınır, hayattan elde ettiklerimizi ciddi şekilde sınırlayan bir Konfor Alanında yaşamayı tercih ederiz. Bu araç, acı karşısında harekete geçmenizi sağlar ve hayatınızı yeniden hareketlendirmenize yardımcı olur.

Neye Karşı Savaşıyorsunuz?

Acıdan kaçınma güçlü bir alışkanlıktır. Acı veren bir şeyi ertelediğinizde anında rahatlarsınız. Cezası ise - boşa harcadığınız bir hayat için duyduğunuz çaresiz pişmanlık - çok ileride ortaya çıkar. Bu yüzden çoğu insan ilerleyemez ve hayatı dolu dolu yaşayamaz.

Aracı Kullanmak için İpuçları

1. İlk işaret, rahatsız edici bir şey yapmanız gerektiğinde ve korku ya da direnç hissettiğinizde gelir. Harekete geçmeden hemen önce aracı kullanın.
2. İkinci ipucu, acı verici veya zor bir şey yapmayı *düşündüğünüzde* ortaya çıkar. Bu düşünceleri her aklınıza getirdiğinizde bu aracı kullanırsanız, zamanı geldiğinde harekete geçmenizi sağlayacak bir güç oluşturursunuz.

Kısaca Araç

1. Kaçındığınız acıya odaklanın; onun bir bulut gibi önünüzde belirdiğini görün. Acıyı talep etmek için sessizce "Getirin!" diye bağırın; onu istiyorsunuz çünkü büyük bir değeri var.
2. İlerlemeye devam ederken sessizce "Acıyı seviyorum!" diye bağırın. Acının o kadar derinine inin ki onunla bütünleşin.
3. Bulutun sizi tükürdüğünü ve arkanızdan kapandığını hissedin. İçinizden "Acı beni özgür kılar!" deyin. Buluttan ayrılırken, saf ışık alemine ilerlediğinizi hissedin.

Kullandığınız Daha Yüksek Güç

Tüm yaşamı yönlendiren daha yüksek güç, kendini amansız İleri Harekette ifade eder. Bu güçle bağlantı kurmanın tek yolu kendinizin de ileri doğru hareket halinde olmasıdır. Ancak bunu yapmak için acıyla yüzleşmeli ve onu aşabilmelisiniz. Arzunun Tersine Çevrilmesi bunu yapmanızı sağlar.

Araç sizi İleri Hareket Gücüne bağladığında, dünya daha az korkutucu, enerjiniz daha yüksek ve gelecek daha umutlu görünür.

OceanofPDF.com

BÖLÜM 3

Alet:
Aktif Aşk

Yüksek Güç:
Çıkış

AMANDA İLE İLK OTURUMUMDU, AMBITIOUS, keskin giyimli
Yirmili yaşlarında bir kadın istilacı bir ordunun gücüyle ofisime girdi. Erkek arkadaşıyla bir sorun yaşıyordu ve acil bir çözüm talep ediyordu. "Bir partideydik ve bütün gece bana bakmadı ya da benimle konuşmadı. Tüm zamanını küçük, rahat bir köşede *Macy's'in kozmetik reyonunda* çalışan bir kızla flört ederek geçirdi. Nasıl bir dünyada yaşıyor ki bu yaptığının yanına kâr kalacağını sanıyor?" diye küçümseyerek tükürdü.

"Someone Like You "nun elektronik bir yorumu bizi böldü. Amanda telefonunu çıkarıp "Şu anda konuşamam, toplantıdayım" diye bağırdı ve hiç vakit kaybetmeden bana dönüp devam etti. "Açıklamama izin verin: Üst düzey kadın kıyafetleri tasarlayan ve üreten bir şirket kuruyorum ve ya çok para kazanacağımız ya da garsonluğa geri döneceğim bir yap ya da öl aşamasındayız," dedi burnunu kaldırarak. "Her gece potansiyel destekçilerle başka bir toplantı oluyor. Blake -bu benim erkek arkadaşım- gelmesi gerektiğini biliyor ve onun işi beni iyi göstermek, bir sürtükle küçük düşürmek değil!"

Şaşırtıcı bir şekilde, ilişkilerini keşfettikçe, Blake'in birçok açıdan Amanda için mükemmel bir partner olduğu ortaya çıktı. Çarpıcı bir şekilde

Yakışıklı ve zarifti, toplum içinde iyi "gösteriyordu". Moda dünyasının bir parçası olmadığı için (tıp araştırmacısıydı) egosu onun kariyerine karışmıyordu. Onun karamsar ve buyurgan tarzı karşısında nazikti. Aslında, onun ihtiyaçlarına o kadar iyi uyuyordu ki, tanıştıktan kısa bir süre sonra birlikte yaşamaları için ısrar etmişti.

"Görünüşe göre ilişkiniz için çok şey var," diye söze girdim.

"Elbette var. Bu ilişki üzerinde daha önce hiç olmadığı kadar uzun süre çalıştım."

"Gerçekten mi? Ne zamandır birliktesiniz?"

"Dört ay." Gülmeye başladım ve sonra şaka yapmadığını fark ettim. Savunmaya geçti: "Moda endüstrisi ilişkiler için kolay değil."

Sorun sektörde değildi, Amanda'daydı. Ofisimi General Patton'ın ordusu gibi işgal eden bir kişinin ilişkilerle ilgili sorunları olacaktı. Ne yazık ki bunu anlamamıştı.

Elimden geldiğince nazikçe söylemeye çalıştım: "İlişkilerinizin bu kadar çabuk bitmesine neden olan ve kendini tekrar eden bir kalıp olduğunu düşünüyor musunuz?"

"Kalıplar umurumda değil," diye tersledi Amanda. "Senin hastalarından biri olan arkadaşım bana geçmiş hakkında konuşarak zaman kaybetmeyeceğine söz verdi. Senden tek istediğim erkek arkadaşımı tekrar kontrol altına almama yardım etmen."

Gülümsememi yüzümden uzak tutmaya çalıştım. "Sana yardım edebilirim ama kimseyi kontrol altına alarak değil.... Ama bunu bir an için bir kenara bırakalım. Neden bana sonra ne olduğunu anlatmıyorsun?"

Partiden dönerken arabada Amanda'nın Blake'i aşağılık bir hizmetçiye yakışır şekilde azarladığı ortaya çıktı. Ama bu kez Blake ertelemek yerine kibarca ona karşı çıkmıştı. "Bu sıkıcı etkinliklere gitmek benim için zaten bir fedakarlık. Sadece sen beni sevdiğin için gidiyorum. Yani ilişkimizde bir kez olsun senin tasmanı çıkardım ve iyi vakit geçirdim ve sen bunun için beni dövecek misin?"

Amanda afallamıştı. Araba yolculuğunun geri kalanı sessiz geçti ama zihni alev alev yanıyordu. Adamın ona ne kadar kötü davrandığını tekrar tekrar düşündü. Bozuk bir plak gibi kendi kendine, "Kıçımı tehlikeye atıyorum, var olan en yüksek basınçlı sektörde bizim için bir iş kuruyorum. Bu tek olayda beni bir kadın gibi hissettiremez mi? İntikam hayalleri kurmaya başladı. Kendisini tanıdığı bir *GQ* modeliyle yatarken ve Blake'in onları tam orgazm olurken keşfettiğini gördü. O sırada

Eve döndüğünde çok yorgundu ama düşünceler sanki kendi başlarına bir hayatları varmış gibi devam ediyordu. Bütün gece uyumadı, zihni çalkalanıyordu.

Sabah, Blake işleri hafifletmek için elinden geleni yaptı. Taze kesilmiş çiçeklerle tamamlanmış yatakta kahvaltı ile ona sürpriz yaptı. Ama Amanda bunu kabul etmedi. Onunla konuşmamakla kalmadı, yüzüne bile bakmadı. Aksine, önceki gecenin nefret dolu düşünceleri daha da güçlenmişti. Artık onun kusurlarını, hatta boğazını temizleme şekli gibi küçük kusurlarını bile sıralıyorlardı. Tüm bunlar onun üzerinde fiziksel bir etki yaratmaya başladı. "O yanımdayken tüylerim diken diken oluyordu. Onunla aynı odada bulunmaya dayanamıyordum."

"Başka erkek arkadaşlarına karşı hiç böyle aşırı bir tepki verdin mi?" Ben sordum.

Yukarı baktı. "Sadece hak ettiklerinde." "Bu ne

kadar sık oluyordu?"

Amanda gözyaşlarına boğuldu. Her ilişkisinin bu şekilde bittiği ortaya çıkmıştı. Adam, Blake'in yaptığı gibi onu kızdıracak bir şey yapıyordu. Omuzlarını silkti. "Ondan sonra o kişiyi sevemem. Arkadaşım buna 'geri dönüşü olmayan nokta' diyor. "

SİHİRBAZ

Blake'in yaptığı şey inciticiydi; hatta belki de bunu bilerek yaptı. Ama böyle şeyler her çiftin başına gelir. Sağlıklı bir ilişkide böyle bir şey çözülebilir. Buradaki asıl sorun Amanda'nın tepkisiydi - uzlaşmayı imkansız hale getiren affedici olmayan bir duruma çekildi. O andan itibaren ilişkiye zarar veren Blake değil, kendisiydi. Bunu defalarca yapmış, en uyumlu erkekleri bile kendinden uzaklaştırmıştı.

Amanda'nın içine düştüğü durumun farklı versiyonları var. O geri çekildi; diğerleri patladı ya da saldırı moduna geçti. Ancak altta yatan sorun aynıdır: incinmişlik ve öfke içinde o kadar sıkışıp kalmışsınızdır ki yolunuza devam edemezsiniz.

Herkes bu duruma girebilir, kendini sakin ve mantıklı gören insanlar bile. Tek gereken doğru uyarıcıdır. Bu durum, bir bakışıyla ya da olumsuz bir ses tonuyla sizi incitebilecek, size yakın biri tarafından tetiklenebilir. Ancak komşunuzun yüksek sesli müziği veya bir arkadaşınızın siyasi görüşleri de olabilir.

Biz bu duruma "Labirent" diyoruz. Labirent çünkü içine girdikçe kaçmak daha da zorlaşıyor. Size "yanlış yapan" kişi takıntınız haline gelir. Sanki o kişi kafanızın içine yerleşmiş ve siz onu oradan çıkaramıyorsunuz. Onları lanetlersiniz, onlarla tartışırsınız, intikam planları yaparsınız. Bu durumda, diğer kişi sizin hapishaneniz haline gelir ve sizi kendi tekrarlayan düşüncelerinizden oluşan bir labirentte hapseder.

Şimdi bir dakikanızı ayırın ve sizde bu durumu tetikleyen bir kişi seçin. Sonra bu alıştırmayı deneyin:

> Gözlerinizi kapatın ve diğer kişinin sizi kışkırttığını hayal edin. Sanki gerçekten oluyormuş gibi buna yoğun bir şekilde tepki verin. Ne düşünüyorsunuz ve bu size nasıl hissettiriyor? Bunun farklı bir zihin durumu olduğunu kendinize not edin.

Verdiğiniz tepkide haklı olabilirsiniz *ama bunun* bir *önemi yok*.

Labirente girdiğinizde kendinize zarar veriyorsunuz. Amanda için özel hayatındaki hasar çok açıktı. Erkek arkadaşıyla bir partide yaşadığı küçük bir olayı atlatamadıysa, her ilişkide kaçınılmaz olan daha büyük sorunların üstesinden gelebileceğine dair hiçbir umudu yoktu - ki onunki de bu yüzden bu kadar çabuk bitmişti. İlk büyük kavgayı atlatamazsa nasıl evlenecek ve çocuk sahibi olacaktı?

Ancak Labirent sadece evlilik için değil, tüm ilişkiler için bir tehdittir, çünkü insanlara bakış açınızı çarpıtır. Labirentin içindeyken, karşınızdaki kişiyle ilgili iyi olan her şeyi unutursunuz; tek düşünebildiğiniz onun yaptığı yanlışlardır. Objektif olarak Blake, Amanda'nın tanıdığı en iyi adamlardan biriydi. Ama Labirent'e girdiğinde, onun hakkında iyi olan hiçbir şey yoktu; boğazını temizlemesi bile çığlık atma isteği uyandırıyordu.

Aynı perspektif kaybı bazı iş ilişkilerini de bozmuştu. Amanda, giysileriyle ilgilenen lüks bir mağazanın alıcısına sinirlenmişti. Adam misilleme olarak en yakın rakibine sipariş verdi. Amanda'nın aklına hemen bir öğle yemeğinde bahşiş saydığı endişeli görüntüler geldi. Garsonluğa geri dönmek ölümden daha kötü bir kaderdi, bu yüzden son birkaç ayını karga yiyerek, ona geri dönmesi için teşvikler sunarak geçirdi. Bir kez daha, kendi kendine zarar vermişti.

Labirent sadece diğer insanlarla olan ilişkinize zarar vermekle kalmaz; yaşamın kendisiyle olan ilişkinize de zarar verir.

Labirentteyken hayat yanınızdan geçip gider.

İnsanların yaptığı yanlışların çoğu kalıcı bir hasara yol açmaz; ilk incinmeyi unutabilseydiniz, hayatınıza hemen devam edebilirdiniz. Ama yapmazsınız. Geçmişte size yapılanları takıntı haline getirirsiniz. Sonuç olarak, kendi geleceğinize sırtınızı dönersiniz.

Klasik bir örnek, hayatını mahvettikleri için hala ebeveynlerini suçlayan yetişkinlerdir. Labirente uzun zaman önce girmiş ve asla çıkamamıştır, zor olan her şeyi bırakmak için kendine hazır bir bahane verir. Bir kitap yazamaz çünkü ailesi onun yeteneğini asla fark etmemiştir. Utangaçlığının suçunu sevgisiz babasına atarak biriyle çıkmayı reddediyor.

Bunlar Labirent'in size bir ömür boyu nasıl zarar verdiğine dair örneklerdir. Kısa vadeli örnekler de var. Amanda bir arkadaşının kızının vaftiz annesiydi. Arkadaşıyla aralarında küçük bir anlaşmazlık çıktı ve bu anlaşmazlık Amanda'nın Labirent'in derinliklerine girmesiyle sonuçlandı. Her zamanki gibi, arkadaşıyla tüm iletişimini kesti. Birkaç ay sonra Amanda vaftiz kızının ilk doğum gününü kaçırdığını öğrendi. "Bu hayatımın sonuna kadar pişmanlık duyacağım bir şey," dedi.

Bir terapist olarak, Labirent'in verdiği zarara tanık oldum; boşa harcanan sayısız saat, kaybedilen zengin fırsatlar, *yaşanmamış muazzam bir hayat*.

Labirent'le ilgili en sinir bozucu şey, bir kişinin bunun kendisine neye mal olduğunu gördükten sonra bile kaçmayı imkansız bulmasıdır. Amanda da bir istisna değildi. Birkaç seanstan sonra, kendisinin en büyük düşmanı olduğunu fark etti. Ancak bu farkındalık zihninin kontrolünü yeniden kazanmasına yardımcı olmadı. Öfke, intikam fantezileri ve incinmiş duyguları kendi ivmesini kazanmıştı. "Artık kendi düşüncelerime dayanamayacağım bir noktaya geliyorum. Onları bir saniyeliğine durdurabiliyorum. Ama sonra Blake'in beni kontrolcü olmakla suçladığını hatırlıyorum ve her şey yeniden başlıyor."

ADALET

Labirentten çıkmak neden bu kadar zor?

Dünyanın bize adil davranacağına dair evrensel bir insan beklentisi yüzünden kapana kısılmış durumdayız. Bu çok sevilen, çocukça bir varsayımdır: "Eğer ben iyi olursam, dünya da bana iyi davranacaktır." Daha iyi bilmeliyiz - dünya bu varsayımı her gün ihlal ediyor. Otoyolda biri yolunuzu keser, bir

müşteri size kaba davranıyor. Ancak bu ezici kanıta rağmen, çocukça görüşlerimize tutunuyoruz.

Hayatın size adil davranmasında ısrar ettiğiniz sürece, biri size haksızlık ettiğinde adalet terazisinin derhal dengelenmesini talep edeceksiniz. Bu gerçekleşene kadar topuklarınızı sıkacak ve kımıldamayı reddedeceksiniz. Labirent'in neredeyse her zaman intikam veya telafi fantezileri içermesinin nedeni budur. Dünyanıza adaleti geri getirmek için nafile bir çaba içindesinizdir.

Çoğu zaman insanların size adil davranacağına dair bu beklentinin farkında değilsinizdir. Ama bu beklenti orada, arka plandadır; bu da her an Labirent'in ağzının hemen dışında, yutulmaya hazır bir şekilde durduğunuz anlamına gelir. Tek yapmanız gereken biraz adaletsizlik -herhangi bir adaletsizlik- ve düşünecek zamanınız olmadan kapana kısıldınız ve çıkamıyorsunuz.

YÜKSEK GÜÇ: DIŞA AKIŞ

Çocuksu adalet beklentinizden vazgeçmek kolay değildir. Benim deneyimlerime göre, ancak adaletten daha büyük, daha iyi ve daha güçlü bir şey hissettiğinizde onu beklemekten vazgeçersiniz. Bunu ilk kez küçük bir çocukken tesadüfen deneyimledim.

> Beş yaşlarındaydım ve ailem ablamla beni kara götürmüştü ki bu güneşli Güney Kaliforniya'da yaşayan biri için heyecan verici olmalıydı. Ama babam her nasılsa yolda arabada duygularımı incitti - nasıl olduğunu hatırlamıyorum. Tek hatırladığım Labirent'e girdiğim. Arka koltukta babamın arkasına oturdum ve gözlerimle kafasının arkasında delikler açtım. Ona yapılabilecek her türlü işkenceyi diledim. Nefret yanıcı olsaydı, kafası patlardı.
>
> Karın yağdığı yere vardığımızda ailem arabadan indi ama ben yerimden reddettim. Kollarımı göğsümde kavuşturdum ve orada oturdum. Annem nazikçe ikna etmeye çalıştı. Kız kardeşim tepeden aşağı birkaç kez kızakla kaydı ve bana ne kadar eğlenceli olduğunu anlatmak için geri geldi. Babam bile beni arabadan çıkarmaya çalıştı. Ama onlar beni ikna etmeye çalıştıkça ben daha çok direndim.
>
> Sonunda pes ettiler. İşte o zaman çok garip bir şey oldu. Arabanın dışına baktım ve park yerinde kaybolmuş ve titreyen küçük bir köpek yavrusunun etrafı kokladığını gördüm. Düşünmeye vakit bulamadan arabanın kapısını açtım, onu kucağıma almak için dışarı fırladım ve sıcak arabanın içine geri getirdim. Yüzümü yaladı. Birden her şey değişti. O çaresiz, korkmuş yavru köpeğe duyduğum sevgiyle dolup taştım. Kalbimin sıkıştığını, genişlediğini hissettim. Her şey çok farklıydı; sanki evren aniden kendi ekseninde dönmüştü. Babamdan nefret etmiyordum, onu seviyordum, hatta onun gibi olmak istiyordum: bana hayvanlara karşı koruyucu olmayı öğretmişti. Ve beni ele geçiren o inatçı, huysuz, şımarık duygu gitmişti. Kendimi daha yetişkin hissediyordum - sanki tüm o küçük çocukluktan daha iyiydim.

Koşarak arabadan çıktım ve babamı çağırdım. Geldi ve köpeğin sahibini bulmama yardım etti ve benimle ne kadar gurur duyduğunu söyledi. Her şeyin nasıl aniden değiştiğine hâlâ hayret ediyorum. Tepeden aşağı kızakla kayarken ailem beni alkışlıyordu. Aynı anda hem ağlıyor hem de gülüyordum. Kendimi hapishaneden kaçmış gibi hissediyordum. Eve dönerken yol boyunca şarkı söyleyip gülüyordum. Hatta yaptığım pislik için beş yaşında bir çocuk gibi özür dilemeyi bile başardım.

Çocukken bile bu olayın yavru köpeğe olan sevgimden daha fazlası olduğunu hissetmiştim. Beni Labirent'in dışına, küçük incinmiş duygularımın ve inatçı ötesine taşıyacak kadar güçlü, daha yüksek bir gücün ezici bir deneyimini yaşamıştım. Her şeye ve herkese karşı güçlü bir sevgi dalgası hissettim - bu bana yaralı gururumun ve öfkemin üstesinden gelme gücü verdi.

Normalde "aşk" olarak adlandırdığımız şeyden tamamen farklı bir şey deneyimlemiştim. Çoğumuz sevgiyi daha düşük haliyle düşünürüz. Bu tür sevgiyi yalnızca karşınızdaki kişi sizi memnun ettiğinde hissedersiniz. Çocuğunuz size taparcasına gülümsediğinde ya da eşiniz özellikle çekici göründüğünde hissedersiniz. Bu sevgi biçimi zayıftır çünkü dış koşullara verilen bir tepkidir.

Labirentten çıkmanın püf noktası, anlık tepkilerinizden bağımsız bir sevgi biçimi yaratmaktır. Ne de olsa sizi Labirent'e ilk olarak tepkileriniz soktu.

Beş yaşındayken yaşadığım şey buydu. Benim kişisel tepkilerimden daha büyüktü, benden daha büyüktü. Bu yüksek formdaki sevgidir. Bu tür sevgi için bir adımız var: "Dışa Akış."

Dışa akış, kendini kısıtlamadan veren sonsuz, ruhani bir güçtür. Güneş ışığı gibidir, her şeyin ve herkesin üzerinde eşit olarak parlar. Bu gücü hissettiğiniz anda, küçük incinmiş duygularınızın üzerine yükselirsiniz. Artık kırdığınız kişinin telafi etmesine ihtiyaç duymazsınız çünkü Dışa Akış kendi başına bir ödüldür. Adaletin aksine, gerçek değeri olan bir ödüldür. Hayatınıza devam etmenizi sağlar.

Lütfen açık olun: Outflow'a dokunmak, yanlışlar karşısında teslim olmak veya pasif kalmak anlamına gelmez. İnsanların size kötü davranmasına izin vermenizi tavsiye etmiyoruz. *Dışa* Akış *içsel* durumunuzu değiştirir; *dışsal* anlamda hala istediğiniz gibi yanıt vermekte özgürsünüz. Aslında, bu yüksek güce dokunarak, biriyle yüzleşmeyi seçtiğinizde *daha agresif* olmakta özgür olacağınızı göreceksiniz. Labirent'te olduğunuz sürece, size haksızlık eden kişiden hâlâ bir şey istiyorsunuz. Bu da size

sizin üzerinizde korkutucu bir güce sahip olabilir. Outflow'da, daha yüksek bir güce bağlı olarak, korkacak kimse yoktur.

ARAÇ: AKTİF SEVGİ

Dışa Akış'ı dünyaya kendini bahşeden devasa bir gelgit dalgası olarak düşünün. Sizi her zaman çevrelemesine rağmen, siz kendiniz verici bir durumda olmadıkça onu algılayamazsınız. Tıpkı bir sörfçünün binmek istediği dalgayla senkronize olması gerektiği gibi, siz de Dışa Akış ile senkronize olmalısınız. Kalpten verdiğinizde, tıpkı bir sörfçünün bir dalgayı yakalamak için ileriye doğru kürek çekerken yaptığı gibi, kendinizi Dışa Akış tarafından taşınmaya bırakırsınız.

İşin püf noktası, kendinizi istediğiniz zaman o duruma sokmaktır, özellikle de çok incindiğinizde ya da öfkelendiğinizde bunu yapmak imkansız gibi gelir. Böyle zamanlarda, ben beş yaşındayken yavru köpeğin yaptığı gibi, pasif bir şekilde bir şeyin kalbinizi açmasını bekleyemezsiniz. Biri size haksızlık ettiğinde sevgi üretmek için bilinçli bir çaba sarf etmeniz gerekir. Çoğumuz için bu doğal olmayan bir durumdur. Çocuklar gibi, sevginin zahmetsiz olmasını bekleriz. Ruhsal olarak büyümenin bir parçası da gerçekten sevgi dolu olmanın emek gerektirdiğini anlamaktır.

Çoğumuz için sevgi için çalışmak doğal değildir - bir araca ihtiyacımız vardır. Bu araca "Aktif Sevgi" denmesinin nedeni sevgi ve çabayı bir araya getirmesidir. Aracı kullandığınızda yaptığınız iş, minyatür bir sevgi akışı yaratır. Bu da sizi daha büyük, evrensel bir kozmik Dışa Akış dalgasıyla senkronize hale getirir.

Biri sizi kışkırttığında, öfkelendirdiğinde veya Labirent'e girmeniz için başka bir şekilde tahrik ettiğinde Aktif Sevgi'yi kullanmalısınız. Bu, Dışa Akış'a erişmenin güvenilir bir yoludur. Artık her koşulda kendinizi Labirent'ten kurtaracak güce sahip olacaksınız. Hiç kimse hayatınızı askıya alamayacak.

Kullanmaya başlamadan önce aracı okuyun. Üç adımı vardır.

Aktif Aşk

Sonsuz sevgi dolu, sıcak, sıvı bir ışıkla çevrelendiğinizi hayal edin. Kalbinizin bu sevgiyle bir olmak için sizden çok öteye genişlediğini hissedin. Kalbinizi geri getirdiğinizde

Normal boyutta, bu sonsuz enerji kendini göğsünüzün içinde yoğunlaştırır. Bu, kendini vermek isteyen, durdurulamaz sevgi dolu bir güçtür.

Öfkenizi tetikleyen kişiye odaklanın. Fiziksel olarak karşınızda değillerse (genellikle olmazlar), varlıklarını gözünüzde canlandırın. Göğsünüzdeki tüm sevgiyi doğrudan onlara gönderin; hiçbir şeyi geri tutmayın. Derin bir nefesi tamamen boşaltmak gibi.

Göğsünüzden çıkan sevgiyi takip edin. Diğer kişinin solar pleksusuna girdiğinde, sadece izlemekle kalmayın. Girdiğini *hissedin*. Bu size onlarla tamamen bir olduğunuz hissini verecektir. Şimdi gevşeyin; kendinizi yeniden sonsuz sevgiyle çevrelenmiş hissedeceksiniz ve bu da tüm enerjiyi size geri getirecek. Kendinizi dolu ve huzurlu hissedeceksiniz.

Üç adımın her birinin hatırlamanıza yardımcı olacak bir adı vardır.

İlk adıma "konsantrasyon" denir. Sizi çevreleyen tüm sevgiyi topluyor ve onu bulup tutabilecek tek organ olan kalbinizde yoğunlaştırıyorsunuz.

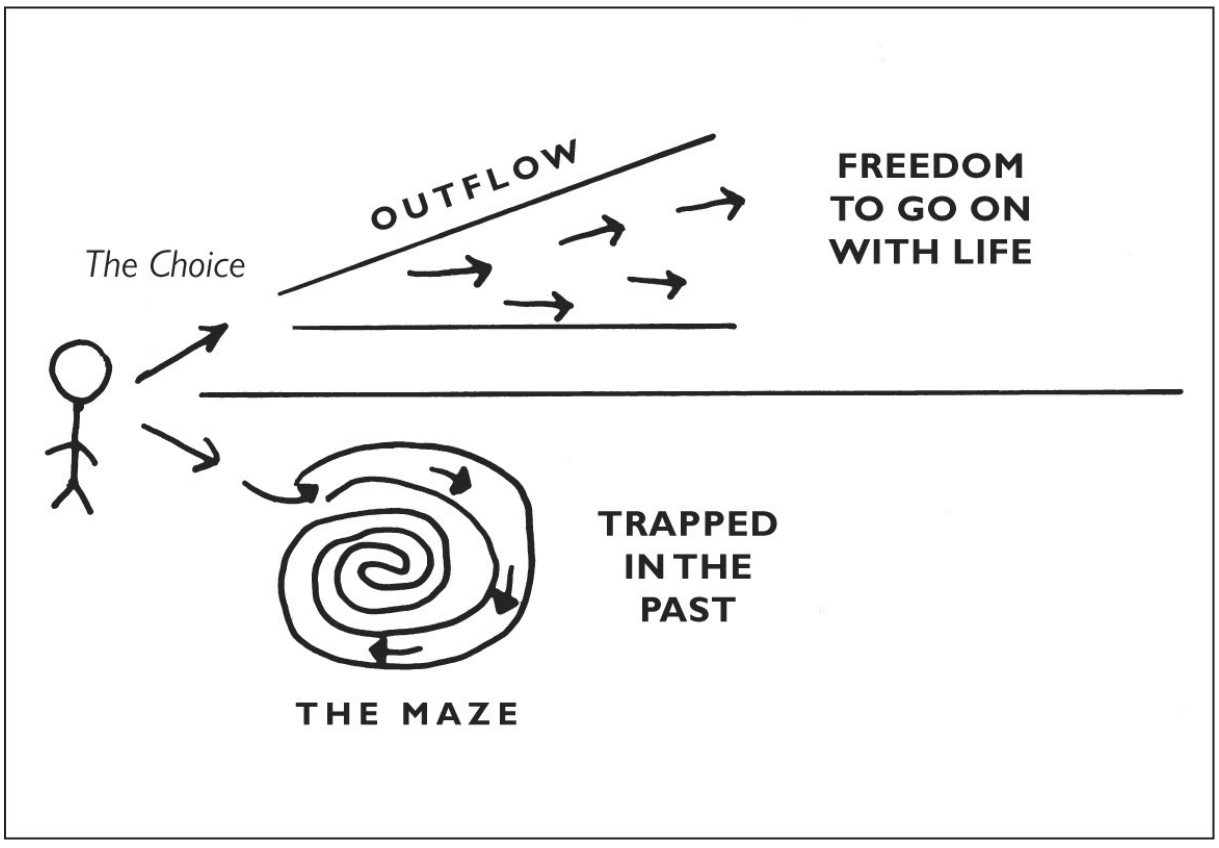
İkinci adım "aktarım" olarak adlandırılır. Bu adımda kalbiniz bir kanal işlevi görerek sevgiyi daha yüksek bir yerden bu dünyaya aktarır.

Bu aracın gerçek gücü "nüfuz etme" olarak adlandırılan üçüncü adımdadır. Aktardığınız sevginin diğer kişiye girdiğini *hissettiğinizde*, tam bir kabullenme duygusu ortaya çıkar; yalnızca birlik deneyimiyle gelen bir kabullenme. Bu bir zaferdir - adaletsizliği tamamen kucakladınız ve bundan sonra devam etmekte özgürsünüz. Bu yeni güçle, hiç kimse sizi Labirent'e sokma gücüne sahip değildir. Kimse sizi durduramaz.

Başkalarının etkisinden özgür olma yeteneği, karşınızdaki kişinin kim olduğunu bilmediğiniz durumlarda bile geçerlidir. Bunun klasik örneği, otoyolda birisinin önünüzü kesmesi ve onun kim olduğunu anlayamamanızdır. Aynı zamanda postane ya da bakanlık gibi tüm kuruluşlar için de geçerlidir.

Motorlu Taşıtlar. Bu aracın güzelliği, kime kızdığınızı bilmenize gerek olmamasıdır; aracı kendiniz için kullanıyorsunuzdur. Kişi ya da kişilerin neye benzediğini hayal etmek zorunda olmanız aracın gücünden hiçbir şey götürmez. Muhtemelen kendinizi bunu doğal olarak yaparken bulacaksınız. Önemli olan, sevginizi dökebileceğiniz gerçek ya da hayali bir figüre sahip olmanızdır. Sizi özgürleştiren bu eylemdir.

Artık aracı bildiğinize göre, ne zaman haksızlığa uğradığınızı hissetseniz, size bir seçenek sunulur. Hiçbir şey yapmayabilir ve geçmişte kapana kısıldığınız Labirent'e geri dönebilirsiniz. Hayat yanınızdan geçip gider. Ya da Aktif Sevgiyi kullanabilir, kendinizi Dışa Akış ile bütünleştirebilir ve hayatınıza devam edebilirsiniz. Kötü muameleye maruz kalmanın ilk şokunda hepimiz bu seçeneğe sahip olduğumuzu unuturuz. Aşağıdaki resim hatırlamanıza yardımcı olacaktır.



Çubuk figür sizsiniz, bir adaletsizlik yaşadıktan sonraki an. Alttaki ok hiçbir şey yapmadığınızı gösterir; aslında Labirent'e girmeyi seçmişsinizdir. Üstteki ok, kendinizi Aktif Sevginin üç adımından geçirmeyi seçtiğinizi gösterir. Bu karar sizi birleştirir

Outflow ile geleceğe doğru ilerlemekte özgürsünüz. Birçok hasta yaralandığında kendilerine bir seçenekleri olduğunu hatırlatmak için bu resmi görselleştirir.

ACTIVE LOVE NASIL KULLANILIR

Şu anda üç adımı uygulayın - konsantrasyon, aktarım, nüfuz. Aleti hafızanızdan kullanabilmek için tekrar tekrar üzerinden geçin. Üç adımı hızlı ama yoğun bir şekilde uygulayabileceğiniz bir noktaya gelmelisiniz.

Bu kitaptaki araçların her biri için ipuçları olduğunu unutmayın. Aktif Sevgi için en belirgin ipucu, birisi size sizi kızdıracak bir şey yaptığında ortaya çıkar: bu, oğlunuzun çöpü atmamasından bir iş arkadaşınızın fikrinizi çalmasına kadar her şey olabilir. Tipik olarak aşırı tepki verirsiniz. Öfkeniz ya orantısızdır ya da öfkenizin geçmesine izin veremezsiniz; muhtemelen her ikisi de. İşaret öfke: onu hissettiğiniz anda Aktif Sevgi'yi kullanın ve bakış açınızı yeniden kazanıp yolunuza devam edene kadar kullanmaya devam edin.

İkinci ipucu, daha az belirgin olan ve aynı sıklıkta görülen bir öfke türüyle ilgilidir. Bu öfke şu anda olan herhangi bir şeyden kaynaklanmaz. Haftalar ya da yıllar önce size yapılan bir şeyin anısına tepki veriyorsunuz. Bir anının sizi Labirent'e sokmasına izin verirseniz, bu, yeni olmuş bir şey tarafından oraya sokulmak kadar zarar vericidir. Hepimizin geçmişteki adaletsizlikleri düşünmeye yönelik güçlü bir eğilimi vardır. Harika bir günün ortasında, kendinizi bir düğünde sizi küçümseyen birini ya da patronunuzla aranızı bozmaya çalışan bir iş arkadaşınızı hatırlarken bulabilirsiniz. İşte o anda Aktif Sevgi'yi kullanmanız gerekir.

Son olarak, Aktif Sevgi kendinizi zor insanlarla başa çıkmaya hazırlamanın bir yolu olarak kullanılabilir. Her birimiz, düşündükçe Labirent'e girecek kadar saldırgan olan en az bir ya da iki kişi tanırız. Komedideki klasik figür kayınvalidedir, ancak bu eşiniz, çocuğunuz veya patronunuz da olabilir. Bu insanlarla karşılaşmayı beklediğimizde, bize nasıl davranacakları ve nasıl tepki vereceğimiz konusunda endişelenerek çok zaman harcarız. Bu bizi etkileşime hazırlamaz, sadece Labirent'in başka bir versiyonudur.

Kendinizi bu karşılaşmalara hazırlamanın tek gerçek yolu Aktif Sevgi'yi kullanmaktır. Aslında, bu zor insanları her düşündüğünüzde bunu kullanmalısınız. Sonuç olarak, kafanızda daha az yer kaplayacaklardır. Bir kez yapabildiğinizde

Labirentten istediğiniz zaman çıkabilirseniz, üzerinizde çok fazla güçleri olmayacak ve onlarla çok daha güvenle başa çıkabileceksiniz.

Bu üç ipucunu sadakatle kullanırsanız, kendinizi daha az incinmişlik, kızgınlık ve öfkeyle yaşarken bulacak ve her zaman damarınıza basmayı başaran insanlardan kurtulacaksınız.

Sizi uyarmalıyım: Aktif Sevgi'yi kullanmak her zaman kolay değildir. Kendinizi haklı çıkaran bir öfke içindeyken, sizi bu duruma sokan kişiye sevgi *gerekiyormuş* gibi hissedersiniz. Genellikle sevgiyi ahlakçı ya da dini bir bağlamda düşünürüz; sevgi dolu olmaya çalışırız çünkü yapılması gereken "doğru" şey budur. Ancak soyut bir kavram olan "doğru olanı yapmak", haksızlığa uğradığınızı hissettiğinizde davranışınızı değiştirmek için yeterli değildir. Amanda bunu şu şekilde ifade etti: "Eğer bana kazık atarsan, ben de sana kazık atarım. Ben Gandi değilim, hazır giyim sektöründeyim."

Hastalarımdan hiçbir zaman Active Love kullanmalarını istemem çünkü bu yapılması gereken doğru şeydir. Onlara bunu kendi çıkarları için kullanmalarını söylüyorum. Onlara hiçbir zaman öfke halinde yaşamak istemediklerini hatırlatıyorum; kötü olduğu için değil, acı verici ve zayıflatıcı olduğu için. Ahlak önemlidir. Ancak her zaman bizi motive edecek kadar güçlü olmadığı zamanlar vardır. O zamanlarda, daha güçlü bir motivasyon kaynağı olarak hareket eden bir şey bulmanız gerekir: kendi çıkarınız.

Aktif Sevgiyi kullanmanın zor olmasının bir diğer nedeni de öfkenin çok *tepkisel* bir duygu olmasıdır - hayalinizde bile olsa karşınızdaki kişinin yüzünü görmek öfkenizi pekiştirebilir ve sevgi üretmenizi imkansız hale getirebilir. Bunun size de olduğunu fark ederseniz, şu basit tekniği deneyin: aracı kullanırken, diğer kişiyi yüzü olmadan görün. Yüz, bir insanın en tanımlanabilir yönüdür. Yüzü olmayan bir beden herhangi birine ait olabilir. Kişiye sevgiyle nüfuz ettiğinizde, sadece gövdesini görün ve enerjiyi tam solar pleksusuna yöneltin. Bu, odağı diğer kişiden uzaklaştırır ve sizin görevinize, yani Dışa Akış yaratmaya geri döndürür.

Amacınız Çıkış üretmek olduğunda, koşullar ne olursa olsun, bunu su gibi bir madde olarak düşünmek yardımcı olur. Bir oto yıkamacıda çalışıyorsanız, işiniz her arabayı hortumla tamamen yıkamaktır. Arabanın bir azize ya da en büyük düşmanınıza ait olması fark etmez; işiniz her arabaya eşit miktarda su püskürtmektir.

Ancak sevginin bu yüksek formuyla çalışmayı, başka herhangi bir maddeyle çalışmaktan daha ödüllendirici bulacaksınız. Sevgiyi verdiğinizde

Başladığınızda sahip olduğunuzdan daha fazlasına sahip olursunuz. Suyun aksine, bardağınızın yarısı sevgiyle doluysa ve içmesi için düşmanınıza verirseniz, bardak size dolu olarak geri dönecektir. Aktif Sevgi'nin son adımında kendinizi dolu ve huzurlu hissetmenizin nedeni budur.

SIKÇA SORULAN SORULAR

Bu kitaptaki araçları kullanmaya yönelik en yaygın itiraz, çok fazla çalışma gerektirmeleridir. Bunu Bölüm 1'de tartıştık, ancak burada tekrarlamakta fayda var. Stresli olduğunuzda duymak isteyeceğiniz son şeyin yapmanız gereken *başka bir şey daha* olduğu olduğunu biliyoruz.

Ama unutmayın: araçları kullandığınızda, harcadığınızdan çok daha fazla enerjiyle ödüllendirilirsiniz. Bunun tek bir açıklaması vardır: araçlar yüksek güçlerin sonsuz enerjisini deneyimlemenizi sağlar. Aktif Sevgi size bunun iyi bir örneğini verir. Tüm enerjinizi verirsiniz ama işiniz bittiğinde, başladığınızdan daha fazlasına sahip . İşte bu yüzden yarı dolu bardağınız her zaman yeniden doludur. Bu sonsuzluğun anlık bir deneyimidir.

Yinelemek gerekirse: insanoğlu olarak sonsuza erişimimiz vardır, ancak bunun için çalışmamız gerekir; bedavaya gelmez.

İşte insanların Aktif Aşk hakkında sordukları sorulardan bazıları:

1. Aktif Sevgiyi kullanmak diğer kişinin bana saygısızlık yapmasına izin vermez mi?

Saygısızlığa uğradığımızı hissettiğimizde verdiğimiz doğal tepki karşımızdaki kişiyle yüzleşmektir. Ne yazık ki bunu yaptığımızda genellikle Labirent'te oluruz. Öfkelendiğimizde biriyle yüzleşmek asla saygı uyandırmaz; öfke ve korku uyandırır ama saygı uyandırmaz. (Bundan şüphe duyuyorsanız, birinin *size* öfkesini kustuğunu hayal edin ve bunun sizde nelere yol açtığını görün).

İnsanlar daha anlayışlıdır: onlarla yüzleştiğinizde, içinizde ne hissettiğinizi - sevgi ya da nefret- sezeceklerdir çünkü bu ilişkiye ne kadar değer verdiğinizi gösterir. Nefret iletmek, ilişkinin sizin için hiçbir şey ifade etmediğini ve onu yok etmeye istekli olduğunuzu gösterir. Bu yüzden nefretiniz karşınızdaki kişide kolayca nefret uyandırır. Bu, siz ilişkideyken bile olur.

Yetkili bir konumdadır ve diğer çalışanları denetlemek zorundadır. Onları korkutmak veya suistimal etmek sadakatlerini etkilemez.

İyi bir iletişimci, geçici olarak yok olsa bile çoğu ilişkide bir iyi niyet rezervi olduğuna inanır. Bu potansiyel iyi niyeti harekete geçirmenin tek yolu, biriyle yüzleşmeden önce Çıkış durumunda olmaktır. Bu, ilişkiye hala değer verdiğinizin sinyalini gönderir. Diğer kişi bunu hissettiğinde, söylediklerinizi kabul etme ve saygılı bir şekilde yanıt verme olasılığı çok daha yüksek hale gelir. Arada bir, Aktif Sevgi işe yaramayacaktır çünkü karşınızdaki kişinin iyi niyeti yoktur. Hiçbir şey kaybetmezsiniz, çünkü bu kişinin saygısını zaten hiçbir zaman kazanamazdınız. Aslında, Labirent'te sizi bunaltan çiğ, saplantılı duygular yerine bir tür sakin güven hissedeceksiniz çünkü diğer kişiyi net bir şekilde göreceksiniz.

Çoğu insan için Aktif Sevgi yeni bir yüzleşme modeli yaratır. Bu aracı karşınızdaki kişiye bir şey söylemeden önce, hatta onun huzuruna çıkmadan önce kullanın; kendinizi bir Çıkış durumuna geçerken hissedene kadar kullanmaya devam edin. Bu duruma geçtiğinizde, karşınızdaki kişiyle yüzleşmeye hazırsınız demektir. Bu, kışkırtıcı olmadan iddialı olmanızı sağlayacaktır.

Sevgiyi yüzleşmeye hazırlık olarak kullanmak tuhaf görünebilir. Bunu açık bir zihinle deneyin ve gerçekten ne olduğunu gözlemleyin.

2. Aktif Sevgi'yi kullanmak istemiyorum çünkü bu bir yalan. Aslında nefret ettiğiniz birine sevgi göndermek sahte değil mi?

Psikoloji bizi, duygular bir durumun "gerçeğini" temsil ettiği için tüm duygularımızı dürüstçe iletmemiz gerektiği konusunda eğitmiştir. Bu bir yanılgıdır. Duygular gerçeğin yalnızca bir kısmını temsil eder. Amanda ve Blake'i ele alalım: Akşam yemeğinde başka bir kadının ilgisini tekeline almasına izin verdiğinde ondan gerçekten nefret etti. Ama yemek partisinden önce onu seviyordu. Dolayısıyla, nefretinin ilişkilerinin tüm gerçeğini temsil ettiğini söylemek - birlikte yaşamlarının karmaşık bir şekilde örülmüş dokusunu - saçma bir aşırı basitleştirmedir. "Gerçek" her zaman çok yönlüdür.

Muhtemelen bir kavgaya dönüp baktığınızda, şimdi gülünç derecede önemsiz görünen bir şey için bu kadar öfkelendiğinize şaşırmışsınızdır. Bir öfke anında, "doğru" gibi görünen ama aslında sadece o anda ne kadar öfkeli olduğunuzu yansıtan her türlü şeyi düşünürsünüz.

Bu "gerçeği" ifade etmek ya da ona göre hareket etmek deliliktir; hiçbir ilişki bu katı, gerçekçi "dürüstlük" türünden kurtulamaz.

Başka bir kişi hakkında nihai gerçeği bildiğinizi düşünmek zaman kaybıdır. Elde edeceğiniz tek şey "haklı" olduğunuz duygusudur; nihai bubi ödülü. Size gerçekten yardımcı olacak tek şey, ilişkiyi olumlu bir şekilde yeniden şekillendirme gücünü geliştirmektir. Anlık tepkilerinize takılıp kaldığınız sürece bunu yapamazsınız; Aktif Sevgi size bunları aşma gücü verir.

Bu, psikolojiye ruhani bir yaklaşımın gerçek gücüdür. Size duygularınızdan daha güçlü olan daha yüksek güçleri nasıl aktive edeceğinizi öğretir. Bu güçler duygularınızın yerini almayacak, ancak onları dönüştürecektir. Enerjinizi yüzeysel sıkıntılara harcamayı bıraktığınızda, hayattaki önemli şeyler sizi daha derinden etkileyecektir.

3. Aracın birinci adımında, kendimi sevgi dünyasının var inandıramıyorum. Ne yapmalıyım?

Farkında değilsiniz ama aslında o sevgi dünyasını hissetmeye *direniyorsunuz*. Buna direniyorsunuz çünkü çok güçlü. İnsan egosu kendisinden daha güçlü bir şeyi deneyimlemekten hoşlanmaz.

Kendini yüceltmeye ihtiyacı olmayan kalbinize odaklanarak bunu aşabilirsiniz. Kalbinizde güçlü bir muhtaçlık duygusu olduğunu hayal edin, sanki kalbiniz yalvarıyormuş gibi. İhtiyaç duygunuzu bu sevgi dünyasına doğru yönlendirin. Bu ihtiyacı ne kadar derinden hissedebilirseniz, sevgi dünyası o kadar gerçek hale gelecektir.

Kalbinizi bu şekilde açmak için bir saniye ayırmak sizi bu aracı kullanmaya hazırlar. Pratik yaptıkça, kalbiniz yumuşayacak ve daha yüksek güçler için güçlü bir kanal haline gelecektir.

İlk başta, düşmanca bir durumda savunmasız kalmak garip gelecektir. Yalnız olduğunuzda kendinizi bu duruma sokarak bunu geliştirin. Diğer tüm beceriler gibi bu da pratik gerektirir. Bu yüzden bir beyzbol oyuncusu canlı bir atıcıya karşı çıkmadan önce vuruş kafesinde zaman geçirir.

Bu savunmasız duruma ne kadar bağlı olursanız, o kadar fazla güç hissedersiniz. Bu çoğu insan için şok edici bir durumdur. Çünkü gerçek gücün ne olduğunu anlamıyorlar. Gerçek güç sizden gelmez.

Bireysel. Bu, sizden daha büyük bir şeye kanal olduğunuz gerçeğinden kaynaklanır.

Gerçek güce sahip olduğunuzda, kimseye bir şey kanıtlama ihtiyacı duymazsınız. Egonuzdan arınmış olarak, kendinizin en yüksek kısmından hareket edersiniz. Bu durumda, etrafınızdakilerin daha yüksek kısımlarına ilham verebilirsiniz. Çatışmanın gerçekten çözülmesinin tek yolu budur.

AKTİF SEVGİNİN DİĞER KULLANIMLARI

Ya siz Amanda gibi değilseniz? Aktif Aşk size hala yardımcı olabilir mi?

Olabilir, çünkü bu kitaptaki diğer tüm araçlar gibi Aktif Sevgi de tek bir hastayla sunulabilecek olandan çok daha geniş bir uygulama alanına sahiptir. Aşağıda Amanda'dan farklı olan ve Aktif Sevgi'yi yeni durumlarda kullanan üç hastayı anlatıyorum. Her vakada, hastanın daha önce sahip olmadığı bir gücü geliştirmesini sağladı.

Aktif Sevgi özdenetim geliştirir. *Hiçbir şey siz ve etrafınızdakiler için kontrol edemediğiniz bir öfkeden daha yıkıcı olamaz. Bunu dizginlemenin tek yolu, tam o anda işe yarayacak ve bombayı patlamadan önce etkisiz hale getirecek bir araca sahip olmaktır*.

Ray'in patlamaları çoğunlukla halka açık yerlerde oluyordu. Biri ona kaldırımda çarpsa ya da arabasıyla önünü kesse, gitmeye hazırdı. Ama başka bir erkeklik tanımı olmadığı için, aşağılandığını hissettiğinde, daha düşünemeden bir kavganın ortasında kalıyordu. Kırk yaşında hala sokaklarda yabancılarla kavga ediyordu. Bir arabadaki iki genç otoyola çıkmasını engellediğinde sorunu doruğa ulaştı. Onlar gülerek uzaklaştı ama o kilometrelerce peşlerinden gitti ve arkalarından çarptı. Onları bir çıkış rampasında takip ettiğinde, ellerinde sopalarla arabalarından indiler. Bu olay Ray için bir dönüm noktası oldu. "Her genç serseriden saygı görmek için savaşamayacak kadar yaşlandığımı biliyordum" diyor.

Düşünmek onun sorununa asla çözüm olamazdı. Ray'in kışkırtıldığını hissettiği anda işe yarayacak bir araca ihtiyacı vardı. Ona o anlarda Aktif Sevgi'yi kullanmayı öğrettim. Bu sadece kendini kontrol etmesini sağlamakla kalmadı, daha derin bir şey de yaptı. Ona gerçek erkeklik deneyimini yaşattı.

"kaybetmediğimde kendime daha çok saygı duyuyorum. Serseriler ne isterlerse düşünebilirler."

Aktif Sevgi daha iddialı olmanızı sağlar. *Hiçbir şey birine kızgın olmak ve bunu ifade edememek kadar sinir bozucu olamaz. Öfke ne kadar birikirse, yüzleşme o kadar tehlikeli görünür. Öfkenizi yatıştıran bir araç, kendinizi ortaya koymanızı güvenli hale getirir*.

Marcy yıllarca bir hukuk firmasının fatura departmanında çalışmıştı. Departman, Marcy'den yirmi yaş büyük bir muhasebeci olan Al tarafından yönetiliyordu. Marcy'nin üniversite diploması yoktu ama Al'ın sahip olduğu en zeki ve en güvenilir çalışanıydı. Marcy bir sorun olduğunda başvurduğu kişi olmasına rağmen, Al geri kalan zamanlarda ona karşı kaba ve küçümseyici davranıyordu. Marcy kendi adına konuşamayacak kadar pasifti. Ama zam almadan geçirdiği üç yılın ardından içi kaynıyor, onu nasıl azarlayacağına dair fantezilerle doluyordu. Bu onu daha da korkutucu yapıyordu.

Onun yanında olduğu her an Aktif Sevgi'yi kullanmasını istedim. Bu onu şaşırttı ve daha az korkutucu, daha insani görünmesini sağladı. Sonunda onunla yüzleşebileceği bir noktaya ulaştı. Dışa Akış durumunda, sakince ve kendine saygı duyarak konuşabildi. Hak ettiği zammı aldı.

Aktif Sevgi sizi başkalarını oldukları gibi kabul etme konusunda eğitir. *Hayatınızdaki herkes ya geçmişte yaptıkları ya da şu anda değiştiremeyecekleri bir şey yüzünden kusurludur. Bu şeylere takılıp kalmak ilişkileri yok eder. İnsanları kusurlarına rağmen kabul etmenizi sağlayacak bir araca ihtiyacınız var*.

Mark kız arkadaşıyla evlenmek istiyordu ama onun geçmişini unutamıyordu. Onunla tanışmadan çok önce, özenti bir rock yıldızıyla ilişkisi olmuştu. Yirmi üç yaşındaydı, çok az hayat tecrübesi vardı ve adamın havalı olduğunu düşünüyordu. Adam onu seks-uyuşturucu-rock-and-roll yaşam tarzının içine çekmişti. Altı ay sonra canına tak etti ve çekip gitti. Ama Mark bunun peşini bırakmadı. Azılı bir kadın avcısı olan bir adamla seks yapmış olması onu rahatsız etmişti ama onunla uyuşturucu kullanmış olması daha da kötüydü. Onu bu deneyimden dolayı bir şekilde kirlenmiş olarak görüyordu, sanki

üzerinde asla silinemeyecek bir leke vardı. Eski erkek arkadaşını tanıyan birinden gelen bir telefon, eski bir fotoğraf ya da bir şarkı bile, kız arkadaşıyla bu adamın birlikte neler yaptığına dair Maze benzeri takıntısını tetiklemeye yetiyordu. Hayal gücü çılgına dönüyor ve onu bu ilişki hakkında sorguluyor, tutarsızlıklar konusunda kandırmaya çalışıyordu. Onu asıl rahatsız eden, her ne olduysa bunun geri döndürülemez olmasıydı. Onun saflığını geri getirmenin hiçbir yolu yoktu.

Tek alternatifi onu kabul etmek için kendini eğitmekti. Saplantısı yeniden başladığı anda Aktif Aşk'ı kullandı. Bu, geçmişinin onun üzerindeki etkisini zayıflattı. Şu anda dönüştüğü kişi olduğu için ona güvenmeyi öğrendi.

SUMMARY OF ACTIVE LOVE

Araç Ne İçin

Biri sizi öfkelendirdiğinde ve o kişiyi aklınızdan çıkaramadığınızda. Onun yaptıklarını tekrarlayabilir veya intikam alma hayalleri kurabilirsiniz. Bu Labirent'tir. Dünya siz olmadan ilerlerken hayatınızı beklemeye alır.

Neye Karşı Savaşıyorsunuz?

İnsanların size "adil" davranacağına dair çocukça bir inanç. Yaşadığınız yanlış düzeltilene kadar hayatınızda ilerlemeyi reddediyorsunuz. Bu nadiren gerçekleştiğinden, kapana kısılırsınız.

Aracı Kullanmak için İpuçları

1. Birisi sizi kızdıracak bir şey yaptığı anda Aktif Sevgi'yi kullanın.

2. İster yakın ister uzak geçmişte olsun, kendinizi kişisel bir adaletsizliği yeniden yaşarken bulduğunuzda kullanın.
3. Kendinizi zor bir insanla yüzleşmeye hazırlamak için kullanın.

Kısaca Araç

1. Konsantrasyon: Kalbinizin sizi çevreleyen sonsuz sevgi dünyasını kapsayacak şekilde genişlediğini hissedin. Kalbiniz normal boyutuna geri döndüğünde, tüm bu sevgiyi göğsünüzün içinde yoğunlaştırır.
2. İletim: Göğsünüzdeki tüm sevgiyi diğer kişiye gönderin, hiçbir şeyi geri tutmayın.
3. Nüfuz etme: Sevgi diğer kişinin içine girdiğinde, sadece izlemekle kalmayın, girdiğini *hissedin*; onunla bir bütünlük *hissedin*. Sonra rahatlayın ve verdiğiniz tüm enerjinin size geri döndüğünü hissedeceksiniz.

Kullandığınız Daha Yüksek Güç

Aktif Sevgi Dışa Akışı yaratır. Çıkış, her şeyi olduğu gibi kabul eden güçtür. Bu, adaletsizlik hissinizi çözer, böylece çekincesiz verebilirsiniz. Bir kez bu duruma geldiğinizde, hiçbir şey sizi geri çekemez. Başlıca faydalanıcı sizsiniz; durdurulamaz hale gelirsiniz.

OceanofPDF.com

BÖLÜM 4

Alet:
İç Otorite

Yüksek Güç:
Kendini İfade Etme Gücü

BİR HASTAMIN OĞLU SEÇKİN BİR FUTBOL TAKIMINA EDİLMİŞTİ. Bu, yaşadıkları Batı L.A. mahallesinde büyük bir haberdi. Hastam Jennifer, oğlunun spor kariyerinin büyük bir destekçisiydi. Normalde çekingen ve kendinden emin olmayan Jennifer, bu olayda koçun kararını etkilemek için aklına gelen her şeyi yapmıştı. Onunla birkaç kez konuşmuş, yerel bir spor yazarıyla e-posta alışverişinde bulunmuş ve söz sahibi olabilecek başka herkese yaklaşmıştı. Tüm bu çabalar, Güney Kaliforniya'nın karanlık bölgelerine gidip kavurucu sıcakta oturmak ve inceliklerini kavrayamadığı bir maçı izlemek ayrıcalığı içindi. Oğlu on yaşındaydı.

Jennifer küçük bir kırsal kasabada büyümüştü, ailesinde ilk
liseden mezun oldu. Fırsatını bulur bulmaz büyük şehre kaçtı ve çarpıcı güzelliğini kullanarak model olarak iş buldu. Ama içten içe hiçbir zaman tam olarak kaçamadı. Bazı başarılara rağmen, lüks mahallesindeki insanların kendisinden daha iyi olduğu hissinden kurtulamadı - daha akıllı, daha sofistike, daha güvenli. Hayalinde, onlar asla katılamayacağı bir iç grubun üyeleriydi.

Oğlunun asla kendisi gibi dışlanmış hissetmemesini sağlamaya . Onun aksine, o üniversiteye gidecekti - herhangi bir üniversiteye değil,

ama birinci sınıf bir kurum, tercihen Ivy League'de. Kulüp futbolu, meşruiyetin kalelerine saldırmak için giriştiği bu haçlı seferinin sadece ilk adımıydı. Oradan bir hazırlık okuluna, seçkin bir üniversiteye girecek ve işte o zaman iç gruba kabul edilecekti.

Jennifer'ın hala aynı küçük kasabada yaşayan babası, onun ana planından rahatsız oldu. Ona göre bu elitizm kokuyordu. "Torunum Budweiser yerine beyaz şarap içmeye başlayacak." Kadının yanıtı "Pahalı bir beyaz şarap olduğu sürece." oldu.

Koç kabul ettiğini bildirmek için aradığında Jennifer'ın çok sevindiğini söylemeye gerek yok. Ama bu heyecan uzun sürmedi. Antrenmanın ilk gününden itibaren Jennifer kendini bir yabancı gibi hissetti. Diğer çocukların çoğunun babaları başarılı avukatlar ve işadamlarıydı. Oğlunun babası, hamile kalır kalmaz onu terk eden bir zavallıydı. Diğer babalar oğullarına kayarak müdahale, penaltı vuruşları ve ofsayt kuralları gibi incelikler konusunda koçluk yapıyordu. Jennifer sarı ve kırmızı kartların ne için olduğunu hatırlayamıyordu.

Ama anneler daha da kötüydü. Jennifer antrenmana gittiğinde onları bir araya toplanmış, nefes nefese sohbet ederken görürdü. Bazen onları kendisine garip bakışlar atarken yakalıyordu. Bir kez olsun yanlarına oturması için ona yer açmadılar. "Beni asla kabul etmeyecekler. Zaten benim bir çöp olduğumu düşünüyorlar," dedi Jennifer bana.

"Ne düşündüklerini nereden biliyorsun?" Ben sordum. "Onlarla hiç konuştun mu?" Onlara ulaşması için onu cesaretlendirdim. Ertesi hafta, bir sonraki deplasman maçlarına ulaşımın planlanacağı bir veli toplantısı vardı. Daha iyi bir karar vermesine rağmen Jennifer kendini katılmaya zorladı. Toplantı pek iyi geçmedi. "Kendimi tanıtmak istedim ama ne zaman birinin yanına gitsem donup kaldım.... Ağzım kurudu, sesim titredi. Sesim bir ucube gibi çıkıyordu. Oradan olabildiğince hızlı çıktım."

Herkesin böyle anları vardır; iyi bir izlenim bırakmak istersiniz ama beyniniz ve bedeniniz size ihanet eder. Biz bu anlara "donma" diyoruz. Jennifer'ın semptomları tipikti; ağız kuruluğu, titreme ve "beyin kilitlenmesi", yani bilgileri hatırlayamama ve hatta tutarlı cümleler kuramama. Bazen insanlar yanlışlıkla bir şeyleri dökerek ya da bir şeylere çarparak vücutlarının doğru algısını kaybederler. Donma anları, kişinin rahatsız edici bir sertlik hissettiği hafiften, kişinin kelimenin tam anlamıyla hareket edemediği veya konuşamadığı, meşhur farlara yakalanmış geyik gibi aşırıya kadar değişebilir.

Hepimiz bir tür donma yaşamışızdır. Bunun büyük bir grubun önünde gerçekleştiğini düşünmek yaygındır, ancak çoğu zaman sizi donduran tek bir kişi olabilir - örneğin patronunuz veya kayınvalideniz. Bu bölümde *izleyici* kelimesini kullandığımızda, ille de bir grup insan anlamına gelmez; tek bir kişi bile buna uygun olabilir. *İzleyici,* herhangi bir anda sizin hakkınızdaki düşünceleri önemli olan kişi anlamına gelir.

İçinde bulunduğumuz durum nedeniyle donup kaldığımızı düşünmek de yaygındır

-Göz korkutucu biriyle tanışmak ya da büyük bir gruba konuşmak gibi. Ancak donup kalmak aslında içsel bir güvensizlikten kaynaklanır; aniden kendinizi ifade etme yeteneğinizi kaybedene kadar farkında bile olmayabileceğiniz bir güvensizlik.

Bakalım bu sizin hayatınızda nasıl işleyecek:

> Gözlerinizi kapatın ve kendinizi sizi güvensiz hissettiren bir kişi veya grubun önünde hayal edin. Vücudunuza odaklanın. Bahsettiğimiz donma belirtilerinden herhangi birini tanımlayın. Bu belirtiler karşısında kendinizi ifade etmeye çalışmak nasıl bir şey?

Eğer siz de çoğu insan gibiyseniz, bu garip ve rahatsız edici bir durumdur. Ancak güvensizlik için ödediğiniz tek bedel bu olsaydı, biraz gariplik önemli olmazdı. Ne yazık ki, bundan çok daha fazlasına mal oluyor.

GÜVENSİZLİĞİN BEDELİ

Güvensizlik, insanların birbirleriyle bağlantı kurma becerilerini yok eder. Zamanla, güvensizlik sizi diğer insanlara karşı katı ve ilgisiz yapar ve paradoksal olarak sizi bağışlayıcı da yapmaz. Güvensiz insanlar başkalarının onları nasıl algıladığına o kadar takıntılıdırlar ki kendilerinden neredeyse hiçbir şey vermezler. Sonuç olarak, kendilerini daha da yabancılaşmış hissederler.

Jennifer'ın başına gelenler bunun mükemmel bir örneğiydi. Veli toplantısından sonra, artık herkesin onu hor gördüğüne dair hiçbir şüphesi kalmamıştı. Futbol antrenmanı işkenceye dönüştü; hayalinde artık istenmeyen kişiydi. Elektrikli sandalyeye giden bir mahkum gibi, gözlerini kaçırarak ve kalbi çarparak en üst tribündeki yalnız yerine doğru yürüdü. Diğer ebeveynlerin kendisini kabul etmesini sağlamak için çeşitli planlar yapmaya başladı. Bir hafta muzaffer bir edayla, "Cevabı buldum. Sorun benim aksanım! Hala eski aksanımın izleri var. Bir konuşma koçundan randevu aldım bile."

Neyse ki, çok fazla zaman ve para harcamadan önce kader araya girdi. Takım ilk deplasman maçı için bir otobüs kiraladı. Oğlu otobüsün arkasında arkadaşlarıyla keyifli bir şekilde sohbet ederken, Jennifer cesurca öne doğru eğildi ve önünde oturan bazı annelerle sohbet etmeye başladı. İlk başta temkinli göründüler ama sonunda ona ısındılar ve gerçeği itiraf ettiler. Her antrenmanda, bu mükemmel vücut ölçülerine sahip modelin yanlarından kendinden emin bir şekilde geçip gittiğini görüyorlardı. Bir merhaba demeye bile tenezzül etmezdi. "Tamamen kendini beğenmiş ve bizimle ilgilenmiyor gibiydin!"

Ebeveynlerin toplantısı işleri daha da kötüleştirdi; akşamın erken saatlerinde gizemli bir şekilde ortadan kaybolan bu seksi bekâr anne hakkında kocalarını susturmak için yapabilecekleri tek şey buydu. Bazılarının sinirleri o kadar bozulmuştu ki kişisel antrenör tutmuşlardı. Bir konuşma koçu tuttuğunu itiraf ettiğinde güldüler.

Bakış açısının ne kadar çarpık itiraf etmek Jennifer için utanç vericiydi. Diğer ebeveynleri, futbolun sonsuz inceliklerinde ustalaşmanın yanı sıra, sağlam, mali açıdan güvenli ailelerde kendine güvenen, uslu çocuklar yetiştiren ayrı ve üstün bir varlık ırkı olarak görmeye başlamıştı. "Şimdi bunun ne kadar çılgınca olduğunu anlıyorum - çoğunun hayatı darmadağın."

Daha da önemlisi, kendine takıntılı, hatta çekingen biri haline geldiğini fark etti. "Gerçek şu ki, arkadaş canlısı değildim" diye itiraf etti. Bu, diğer ebeveynlerin onun hakkında güvensiz hissetmelerine neden oldu. Onlara göre, istediği her şeyi elde eden ve ardında parçalanmış aileler bırakan güzel bir kadın avcı gibi görünüyordu.

Güvensizlik, bu olgun ve rasyonel yetişkin grubunu fırsatçı bir enfeksiyon gibi sarmıştı. Her iki taraf da hakkında tamamen yanılıyordu ve bağlantı kurana kadar ikisi de gerçeği net bir şekilde göremeyecekti. Eğer Jennifer kendi güvensizliğini dinleseydi, bütün bir aile grubu onun ve oğlunun hayatından uzak kalacaktı.

Başkalarıyla bağlantı kurmak da başarının önemli bir bileşenidir. Hayattaki en önemli fırsatlar diğer insanlardan gelir. Bu fırsatları liyakate dayalı olarak verselerdi güzel olurdu; yeteneğin veya sıkı çalışmanın bir ödülü. Ancak dünya bu şekilde işlemiyor. *İnsanlar size fırsat verir çünkü size bağlı olduklarını hissederler*. Bunun uç bir örneğini biliyorum. En iyi arkadaşım dünya çapında bir teorik fizikçidir.

Büyük bir üniversitede ders vermektedir ve prestijli Ulusal Bilimler Akademisi'nin bir üyesidir. Yetenek olarak kendisinden çok daha üstün olan ancak Akademi'ye hiç aday gösterilmemiş bir meslektaşı vardır. Neden mi? Çünkü güvensizliği onu rekabetçi, kıskanç ve birlikte çalışılması zor biri haline getirmektedir. Üstün yeteneğine rağmen, mesleki ilerlemesini sınırlamıştır.

Jennifer'ın da kendi bağlantı sorunları vardı ama daha az belirgin bir nedeni vardı. Ben onunla tanışmadan önce modellikten oyunculuğa geçmeye çalışıyordu. Çabucak bir menajer bulmuştu ama seçmeler başka bir meseleydi. Seçmelerin en önemli kısmı odadaki insanlarla bağlantı kurmaktır. Repliklerini mükemmel bir şekilde ezberlemişti ama performansları o kadar yapmacıktı ki izleyenler sıkılıyordu. Onuncu reddedilişinden sonra, menajeri onu kovdu. "Çok çalışıyorsun ve görünüşün mükemmel," dedi. "Ama seçmelere katıldığında bir robota dönüşüyorsun. Belki de bir psikiyatriste görünmelisin."

Henüz hazır değildi. Güvensizliğinden kendi başına kurtulabileceğini düşündü. Oğlunun kulüp futboluna girmesini sağlayan kampanyaya benzemeyen bir kampanya başlattı. Bir oyunculuk koçu tuttu. Tüm isteklerini yazdı ve kendini Oscar kazanırken hayal etti. Güvensizliğine karşı verdiği bu topyekûn savaş, sadece kısa bir süreliğine daha iyi hissetmesini sağladı. Çok geçmeden, olumsuz duygu - "kimse seni sevmiyor"- aynı güçle geri geldi.

Güvensizliği ortadan kaldırmanın ne kadar zor olduğunu defalarca gördük. Gerçekler ve mantık işe yaramıyor. Güvensiz insanlar genellikle kendilerini daha iyi hissettireceğini umdukları bir hedef için olağanüstü çaba sarf ederler - kilo verirler, ileri bir derece alırlar, bir terfi kazanmak için 7/24 çalışırlar. Ancak her seferinde yetersizlik duygusu geri döner; güvensizliğin kendine ait bir hayatı varmış gibi görünür.

Güvensizlikten kurtulmak neden bu kadar zor?

Cevap ilk başta çok tuhaf görünecektir. Her birimizin içinde *ikinci* bir benlik, derinden utandığımız canlı bir varlık vardır. Ne kadar uğraşırsanız uğraşın, bu ikinci benliğinizden asla kurtulamazsınız.

GÖLGE

İçinizde yaşayan ikinci bir benlik fikri inanılmaz görünebilir. Açık fikirli olun ve Jennifer'a ne olduğunu takip edin.

Jennifer güvensizliğinin mantıksız olduğunu fark ettiğinde, ondan gözlerini kapatmasını istedim. "kaldığın veli toplantısına geri dön; yeniden

yaşadığın tüm o titrek duyguları yaratır." Başını salladı. "Şimdi duygularını önüne it ve onlara bir yüz ve beden ver. Bu figür, güvensiz hissettiğin her şeyin vücut bulmuş hali." Durakladım. "Hazır olduğunda, bana ne gördüğünü söyle."

Uzun bir sessizlik oldu. Jennifer aniden irkildi, sonra gözlerini kırpıştırarak açtı. "Ugh," dedi yüzünü buruşturarak. "On üç ya da on dört yaşlarında bir kız gördüm, aşırı kilolu, yıkanmamış. Yüzü soluktu ve kaplıydı... tam bir ezikti."

Jennifer az önce Gölge'sini görmüştü.

"Gölge" olmak istemediğimiz ama olmaktan korktuğumuz her şeyin tek bir imgede temsil edilmiş halidir. Gölge denir çünkü nereye gidersek gidelim bizi takip eder.

İsviçreli büyük psikiyatrist Carl Jung, başarıları, yetenekleri veya görünüşleri ne olursa olsun herkesin bir Gölgesi olduğunu söyleyen ilk kişidir. Gölge, doğuştan sahip olduğumuz pek çok "arketipten" biridir. Bir arketip, dünyayı algılamanın kalıplaşmış bir yoludur. Örneğin, herkes bir annenin nasıl olması gerektiğine dair bir duyguyla doğar. Jung buna "arketipik" anne derdi. Bu bir arketiptir, gerçek, biyolojik annenizle karıştırılmamalıdır. Ancak bu arketip gerçek annenizden ne beklediğinizi şekillendirir. Anne, Baba, Tanrı, Şeytan gibi pek çok arketip vardır ve her birinin dünyayı nasıl deneyimlediğiniz üzerinde derin bir etkisi vardır.

Gölge'nin diğer tüm arketiplerden farklı olduğu bir yol vardır: diğerleri dünyayı nasıl gördüğünüzü etkiler; Gölge ise *kendinizi nasıl gördüğünüzü belirler*. Jennifer'ı ele alalım: Başkalarına göre, kusursuz saç ve makyajıyla güzel, mükemmel orantılı bir modeldi. Ama kendisi için çirkin bir sokak kedisiydi; toplumdan dışlanmış biriydi. Kendini güvensiz hissetmesine şaşmamalı.

Şimdi güvensizlikten kurtulmanın neden bu kadar zor olduğunu anlayabilirsiniz. Belirli bir kusuru ortadan kaldırabilirsiniz -Jennifer uzun zaman önce sivilcelerini temizlemiş ve ergenlik tombulluğunu kaybetmişti- ama Gölge'nin kendisini ortadan kaldıramazsınız. Bu insan olmanın bir parçasıdır.

Bakalım Gölgen neye benziyor.

> Son alıştırmada hissettiğiniz duyguya geri dönün: kendinizi güvensiz ve mahcup hissetmenize neden olan bir grup insanın önündesiniz. Bunun ortaya çıkardığı duygulara odaklanın. Şimdi bu duyguları önünüze doğru itin ve yüzü ve bedeni olan bir varlık oluşturduklarını hayal edin.

Az önce Gölgenizi gördünüz. Neye benzediğini dikkatlice not edin. "Doğru" görüntüye sahip olup olmadığınız konusunda endişelenmeyin; öyle bir görüntü yoktur. Herkesin Gölgesi farklı görünür. Ama neye benzerse benzesin, görünüşü rahatsız edicidir: Gölgesi hantal bir trol gibi görünen yakışıklı kadınefendi; Gölgesi yalnız, ağlayan sekiz yaşında bir kız gibi görünen Fortune 500 şirketinin kadın CEO'su. Sevimsiz, çirkin ya da aptal olabilir. Onunla çalıştıkça görünüşü değişebilir.

Gölge, en temel insani çatışmalardan birinin kaynağıdır. Herkes bir birey olarak bir değerimiz olduğunu hissetmek ister. Ancak kendi içimize baktığımızda Gölge'yi görür ve utanırız. İlk tepkimiz yüz çevirmek, değerimize dair bir kanıt bulmak için kendi *dışımıza* bakmak olur. Bu, onay ve doğrulama için başkalarına bakmak biçimini alır.

Bu ilgi arayışının ne kadar yaygın olduğundan şüphe duyuyorsanız, ünlülere nasıl taptığımıza bakın. Ünlüler dünyanın takdirini kazandıkları için mutlu ve güvende olmaları gerektiğini düşünüyoruz. Tekrar tekrar rehabilitasyona girmelerine, başarısız ilişkilere ve toplum önünde küçük düşmelerine rağmen, ilgi odağı olmanın onlara arzuladığımız değer duygusunu verdiğine inanmakta ısrar ediyoruz.

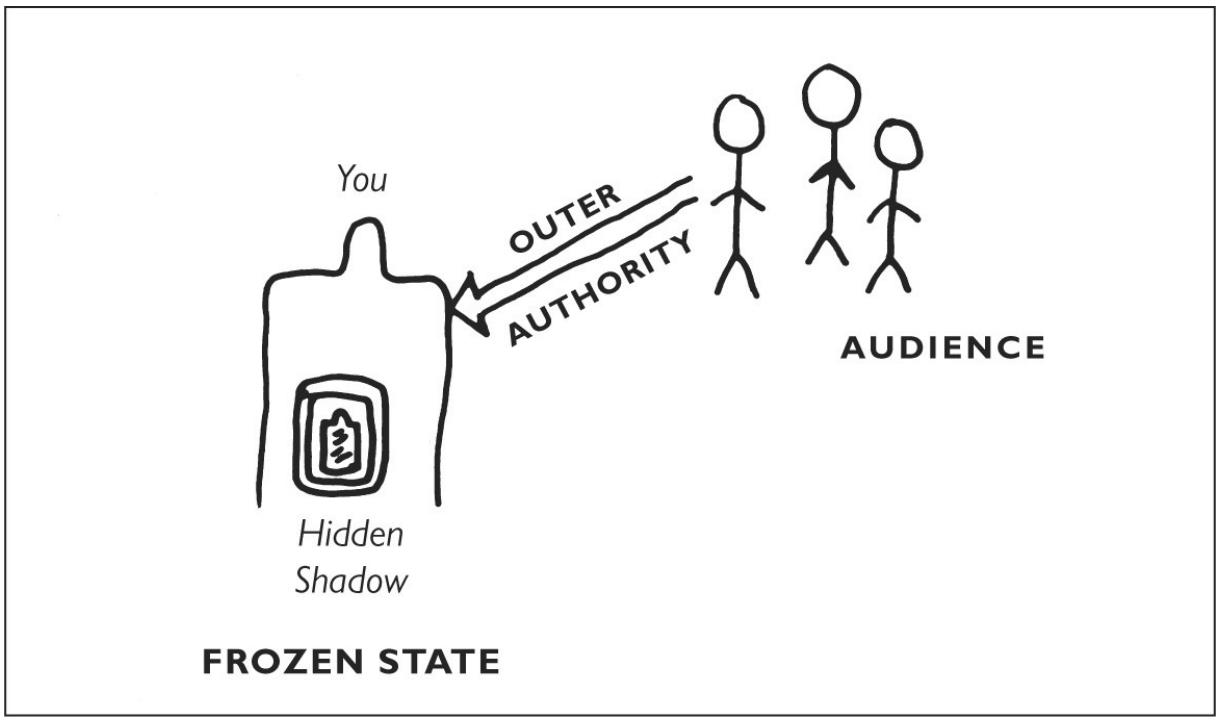
Reklam endüstrisi her yıl milyarlarca dolar harcıyor ve bunların hepsi kabul görme ihtiyacımızı avlıyor. Her reklam basit bir mesaj içeriyor: Ürünümüzü satın alırsanız kabul görürsünüz, sevilirsiniz, kalabalığın bir parçası olursunuz; almazsanız Gölgenizle baş başa kalırsınız. Bu, öz-değerin bir ev ya da araba satın almakla aynı şekilde elde edilebileceğine dair inancımızı pekiştiriyor.

Sorun şu ki, başkalarından alacağınız hiçbir onay size kendinizi değerli hissettiremez - çünkü hiçbir onay Gölgenizi ortadan kaldıramaz. Ne zaman yalnız kalsanız ve içinize dönseniz, Gölgeniz sizi utandırır ve aşağılık hissettirir. Phil ve ben sürekli olarak onay yağmuruna tutulan ve basında yaltaklanan ünlü hastalar gördük. Bu tür bir tapınma onların öz değerlerini artırmaz; onları kırılgan ve bebeksi yapar. Bir bebeğin emziğe bağımlı olduğu gibi ilgiye bağımlı hale geliyorlar.

Ünlü olun ya da , başkalarının onayını almak istediğinizde onlara sizin üzerinizde güç vermiş olursunuz. Sizin değerinizi tanımlayan otorite figürleri haline gelirler. Bir Roma imparatoru gibi, başparmaklarını yukarı ya da aşağı kaldırırlar.

Değeriniz hakkında nihai bir yargı gibi görünen şey. Onların huzurunda donup kalmanıza şaşmamalı.

Aşağıdaki resim bunun nasıl çalıştığını göstermektedir.



Resim, donmaya eğilimli birinin (ki bu neredeyse herkestir) durumunu göstermektedir. Kişi Gölgesinden utanır ve onu içinde saklı tutmak için mümkün olan her şeyi yapar. Bu durum, "Gizli Gölge" olarak etiketlenmiş gölgeli figürün etrafındaki kutuda gösterilmektedir. Sağ üstteki izleyici figürleri büyüktür çünkü kişi onları kendi değerini tanımlama gücüne sahip olarak deneyimler. Bu güç ona "Dış Otorite" etiketli oklar aracılığıyla gelir. Gölgesini sakladığı için, dış güç onun donmasına neden olur.

Resmin açıkça ortaya koyduğu gibi, dışa bakmak içe bakmaktan daha iyi sonuç vermiyor; her iki durumda da gerçek bir öz-değer duygusu bizden kaçma eğiliminde.

Onu bulmanın bir yolu vardır; derin bir sır içerir. Zayıf ve aşağı bir Gölge görünen şey aslında daha yüksek bir gücün kanalıdır ve bize kalıcı bir öz-değer verebilecek olan da yalnızca bu yüksek güçtür.

Ne tür bir yüksek güç kendini hor görülen bir aracılığıyla ifade etmeyi seçer? Onun doğasını en iyi deneyimlerle anlayabilirsiniz.

onunla zaten yaşadığınız; muhtemelen çocukken yaşadığınız için göz ardı ettiğiniz veya unuttuğunuz deneyimler.

YÜKSEK GÜÇ: KENDİNİ İFADE ETME

Küçük çocukları izleyin, özellikle de oyun oynarken. Kendilerinin farkında değillerdir ya da güvensizdirler. Kendilerini özgürce ve coşkuyla ifade ederler. *Neredeyse hiç donup kalmazlar*.

Bunu yapmamalarının nedeni, "Kendini İfade Etme Gücü" adı verilen daha yüksek bir güçle dolu olmalarıdır. Bu gücün sihirli bir niteliği vardır: Bizi, nasıl tepki vereceğini hiç umursamadan kendimizi doğru ve gerçek bir şekilde ortaya koymaya iter. Sonuç olarak, bu güce bağlı olduğunuzda, olağandışı bir yoğunluk ve netlikle konuşursunuz.

Herkes yetişkin yaşamının bir noktasında bu gücü deneyimlemiştir - belki kişisel olarak anlamlı bir şey hakkında heyecanlı bir tartışmada, belki bir kriz anında bir arkadaşınızı teselli ederken, hatta çocuklarınız için bir masal uydururken. Her bir durumda ve binlerce başka durumda, kendinizi deneyimin içinde kaybettiniz ve Kendini İfade Etme Gücünün sizin aracılığınızla konuşmasına izin verdiniz. Normal benliğinizden daha bilge ve daha akıcı bir şey için bir kanal haline geldiniz. Bunda rahatlama ve neşe var.

Kendini İfade Etme Gücünün ortaya çıkmasının tek yolu sözlü sözler değildir. Neredeyse her insan faaliyetinde bir dereceye kadar kendini ifade etme vardır. Yazmak buna bir örnektir. Bir hasta bunu şöyle anlatmıştı: "Senaryomu bitirdiğimde, hiçbir şey yazmadığım hissine kapıldım. Ben o kadar iyi değilim. Sanki her şey bana dikte edilmiş ve ben de kopyalamışım gibi hissettim."

Bu güç kelimeler olmadan da çalışır. Sporcular " girdiklerini" söylediklerinde, gerçekten de Kendini İfade Etme Gücüne bağlıdırlar. Büyük bir basketbol oyuncusunu imkansız bir hareket yaparken izleyin. "Hangi koridor açık?" ya da "Savunmacının boyu ne kadar?" diye düşünmez. Düşünmeyi bırakmış, kenara çekilmiş ve bu yüksek gücün kontrolü ele almasına izin vermiştir. Aslında, herhangi bir insan çabası bu gücün kendini ifade etmesi için bir yer sağlayabilir.

Kendini İfade Etme Gücüne bağlandığınızda, genellikle sessiz olan bir parçanız konuşur. En derin, içsel benliğinizden konuşuyorsunuz. Bu içsel benliğin, başkalarının onayına bağlı olmayan kendi otoritesi vardır.

Diğerleri. Çocuklar doğal olarak bu içsel benlikle uyum içinde konuşur ve hareket ederler. Bu sayede kendilerini bu kadar rahat ifade edebilirler.

Ancak yetişkinliğe adım attığımızda, bu içsel benlikten uzaklaşırız. Tüm dikkatimiz ve faaliyetimiz dış dünyaya odaklanır. Onay için oraya bakmaya başlarız; ergenlik çağına geldiğimizde, akranlarımızın kabulünü Kutsal Kase'ymiş gibi arzularız.

Bu da yeni bir sorun yaratır: kendimizle ilgili başkalarının hoşuna gitmeyecek her şeyi saklamamız gerekir. Şaşırtıcı bir şekilde, saklanma yeri kendi iç benliğimiz haline gelir. bir çöp torbası gibi kullanır, kendimizle ilgili kabul edilemez olan her şeyi içine atarız. İçimizdeki hala oradadır ama artık en kötü özelliklerimizin altına gömülmüştür.

Bu süreçte, güzel olan bir şeyi -içimizdeki benliği
-Hor gördüğümüz bir şeye: Gölgeye. En kötü gibi görünebilir ama aslında iç benliğimize açılan kapıdır. Sadece bu kapı açık olduğunda kendimizi gerçekten ifade edebiliriz.

Ancak Gölgenizi hayatınız boyunca sakladığınızda bunu başarmak kolay değildir; güçlü bir araç gerektirir.

ARAÇ: İÇSEL OTORİTE

Bu araç ile daha önce öğrendiğiniz iki araç arasında büyük bir fark vardır. Arzunun Tersine Çevrilmesi ve Aktif Sevgi, üstesinden geldikleri engellerden bağımsız olan daha yüksek güçler uyandırır. Ancak öğrenmek üzere olduğunuz araçta, daha yüksek güç engelin kendisinden gelir. Bu araç Gölge'yi daha yüksek bir güç olan Kendini İfade Etme Gücü için bir kanala dönüştürür.

Bu sürecin nasıl işlediğini açıklamak için Phil'in aracı nasıl keşfettiğini anlamanız gerekir:

Geliştirmekte olduğum yeni fikirlerden bazılarını bir seminerde sunmaya karar vermiştim. Bu konuda gergindim. Resmi bir ortamda bir grup yabancıyla konuşmak, ofisinizin rahatlığında bir hastayla bire bir seans yapmaktan çok daha korkutucudur. Donup kalacağıma, söylemek istediklerimi unutacağıma ve hatta konuşamayacağıma dair korkunç hayallerim vardı. Bu utançtan kaçınmak için her kelimeyi küçük kartlara yazdım - sadece zihnimin boşalması ihtimaline karşı.

Sonuç tam bir felaket oldu.

Elimdeki kartları sıkıca tutarak seyircilerin önünde dimdik durdum. Yazdıklarımı monoton bir ses tonuyla okudum, ne düşündüklerini ölçmek için sürekli yukarı baktım. Aldığım tepkiden daha kötü bir şey olamazdı - benim için üzülüyorlardı. Derin bir çukura atlamak istedim, ama boş yer yoktu.

İki saat süren bu işkenceden sonra bir ara verildi. Dinleyiciler küçük gruplar halinde kümelendi ve bir cenazeden sonra yas tutanların sessiz tonlarında konuştular. Bana yaklaşamayacak kadar utanmışlardı. Sahnede tek başıma oturuyordum, kendimi radyoaktif hissediyordum. Seminerin ikinci yarısını nasıl vereceğime dair hiçbir fikrim yoktu.

Sonra, en umutsuz anımda, çok garip bir şey oldu.

Zihnimin gözünde bana yaklaşan bir figür gördüm. Gerçek gibiydi. Kendimin genç, sıska bir versiyonuydu; masum, korkmuş ve derin bir utanç içindeydim. En büyük korkumu temsil ediyordu; otoriter bir uzman olarak görülmek isterken deneyimsiz, bocalayan bir çocuk olarak görülmek. Tepkime rağmen gitmedi; görünüşüne rağmen bana agresif bir şekilde baktı.

Bana yardım teklif ettiği gibi garip bir hisse kapıldım. Nedenini bilmiyordum ama birden kendimi enerjik hissettim. Kendiliğinden ayağa kalktım ve hevesle izleyicilere doğru yürüdüm. Bunu hissettiler ve muhtemelen taş gibi olan yüzümde neden bu çılgın gülümsemenin olduğunu merak ederek hızla yerlerine döndüler. Ne yaptığımı anlamadan notlarımı bir kenara fırlattım, ağzımı açtım ve sonraki iki saat boyunca daha önce hiç hissetmediğim bir güç tarafından ele geçirildim. Tamamen hazırlıksız bir şekilde konuşarak fikirlerimi ateşli bir şekilde sundum. Şaşırtıcı bir şekilde, ne söyleyeceğimi bir kez bile düşünmedim; ağzımdan kendiliğinden çıktı. Sunum boyunca Gölge'nin belirgin varlığını hissettim. Aslında, sanki o ve ben bir bütün olarak konuşuyormuşuz gibi hissettim.

Sonunda ayakta alkışlandı.

Sezgilerim bana her zaman Gölge'nin içinde değerli bir şey saklı olduğunu söylemişti ama o gün bunu doğrudan deneyimledim. İzleyicileri etkileme umudumu tamamen yitirdiğimde Gölge ortaya çıktı - artık onu saklamak zorunda değildim. Büyük bir şok yaşadım, ortaya çıkması kendimi ifade etme yeteneğimi yok etmedi, aksine geliştirdi. Artık seyircilerin hakkımda ne düşündüğünü umursamadan, kendimi daha önce hiç bilmediğim bir otoriteyle ifade ettim.

Deneyim her ne kadar harika olsa da, Gölge'nin gücüne ücretsiz bir giriş teklifinden başka bir şey değildi. Bunun tekrar kendiliğinden gerçekleşeceğine güvenemezdim. Hastalarımın ve benim Gölge'nin kendini ifade etme gücünden yararlanmak için kullanabileceğimiz bir araç bulmak üzere yola çıktım.

Aracın adı "İç Otorite". Bu tam da söylediği anlama geliyor. Bu, sizin dışınızdaki herhangi birinin onayından gelen bir otorite değil; yalnızca kendi içinizden konuştuğunuzda elde edebileceğiniz bir otorite.

İçsel Otoriteyi kullanabilmek için Gölgenizin bir görüntüsünü görebilmeniz gerekir. Bunu zaten bir kez gördünüz; Gölge ile ilgili bölümde, güvensiz duygularınızı görebileceğiniz bir varlık oluşturana kadar önünüze yansıttınız. Aynı şeyi tekrar yapmayı deneyin. Şu konuda endişelenmeyin

"doğru" görüntüyü elde etmek; zaten gelişmeye devam edecektir. Önemli olan karşınızda gerçek bir varlık hissetmenizdir. Kolay hale gelene kadar Gölge'yi çağırma alıştırması yapın.

Bu aracı hayali bir izleyici kitlesi kullanarak öğreneceksiniz. Bu kitlenin bir kişi ya da bir grup olması fark etmez; yabancı ya da tanıdığınız kişiler olması da fark etmez. Önemli olan tek şey, hitap etme konusunda kendinizi güvensiz hissettiğiniz bir kitle olmasıdır. Bu aracı kendinizi çözmek için kullanacaksınız çünkü ifade edecek bir şeyiniz var.

İç Otorite

Bir ya da birçok izleyicinin önünde durduğunuzu hayal edin. Gölgenizin bir tarafta, size dönük bir görüntüsünü görün. Seyircileri tamamen görmezden gelin ve tüm dikkatinizi Gölge'ye odaklayın. İkiniz arasında kopmaz bir bağ hissedin - bir birim olarak korkusuzsunuz.

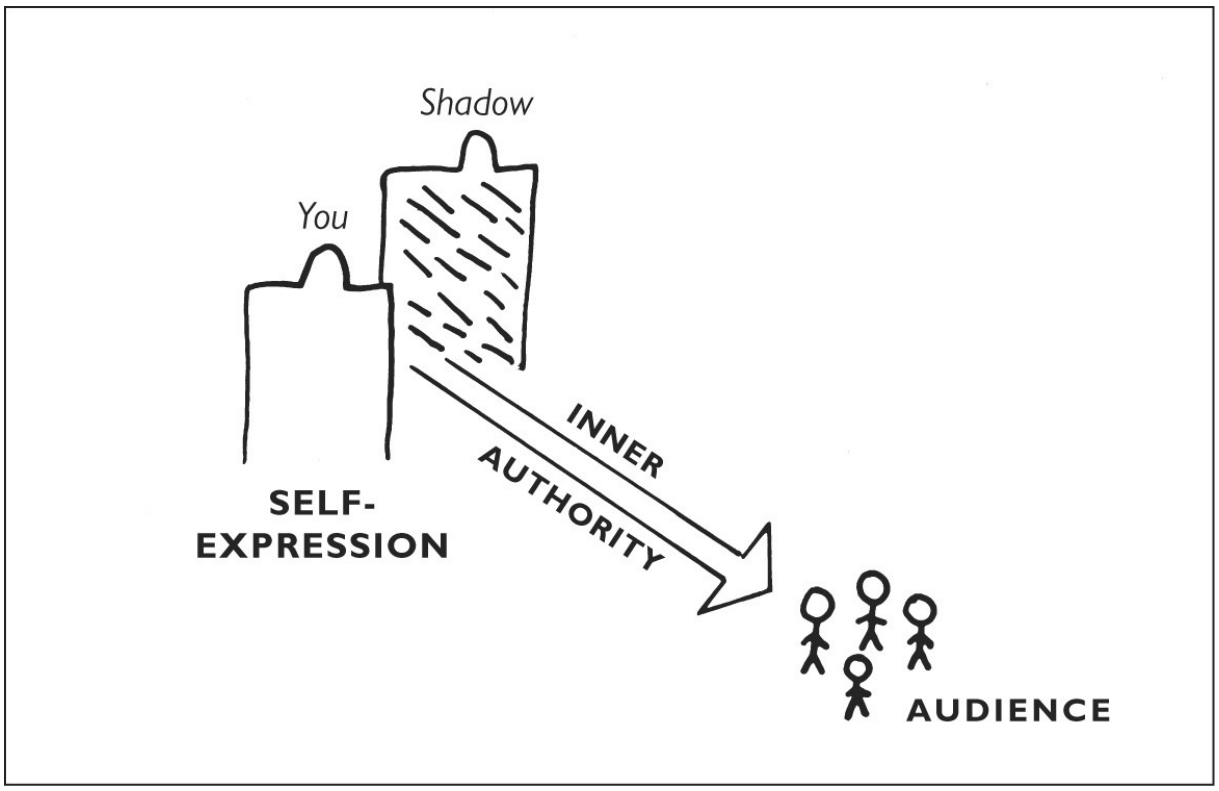
Siz ve Gölge birlikte güçlü bir şekilde izleyicilere dönün ve sessizce "DİNLEYİN!" komutunu verin. Siz ve Gölgeniz tek bir sesle konuştuğunuzda ortaya çıkan otoriteyi hissedin.

Aracı kullandıktan sonra, kendinizi ifade etmekte özgür olduğunuz bir alanı temizlediğinizi hissetmelisiniz. Tek yapmanız gereken Gölge ile olan bağlantınıza odaklanmaktır. Eğer özgürleştiğinizi hissetmiyorsanız, bir akış hissi yaratana kadar aracı tekrarlayın.

Bu araç üç adımdan oluşur: Gölge imgesini yansıtmak, onunla bir bağ hissetmek ve ardından seyirciyle yüzleşmek için döndüğünüzde onlara sessizce dinlemelerini emretmek. Bu adımları hızlıca geçene kadar pratik yapın. Adımların ikinci doğa haline gelmesini istiyorsunuz, böylece onları insanların önünde, konuşurken bile kullanabilirsiniz.

Aracı kullandıkça ve Gölge'yi çağırdıkça görünümü değişebilir. Bu kötü bir şey değil. Canlı olan her şey gibi Gölge de evrim geçirir. Önemli olan onun varlığının hissedebileceğiniz kopmaz bir bağ oluşturmasıdır.

Aşağıdaki resim İç Otoritenin nasıl çalıştığını göstermektedir.



Resimdeki kişi Gölge'yi saklandığı yerden çıkardı. Artık o kişinin dışındadır ve onunla bağ kurmuştur. Tek bir sesle konuşarak, Kendini İfade Etme Gücünü uyandırırlar. Bu yüksek güç kişiye, seyirciye doğru ilerleyen okla gösterilen içsel otoriteyi verir. İzleyicileri temsil eden figürler küçüktür ve kişinin altındadır - artık bir tehdit değildirler.

İçsel benliğin ifade gücü Gölge ile kurulan bu bağ sayesinde açığa çıkar. Bu aracın ileri düzey bir uygulayıcısı olduğunuzda, daha önce donup kaldığınız durumlarda kendinizi özgürce ifade edebileceksiniz.

IÇ OTORITE NE ZAMAN KULLANILMALI

İçsel Otorite, performans gösterme baskısı hissettiğiniz her an kullanılmalıdır. *Performansı* başkalarının yargılarına ve tepkilerine maruz kaldığınız herhangi bir durum olarak tanımlarsanız, bu düşündüğünüzden çok daha yaygındır. Bu bir iş görüşmesi, satış toplantısı, sunum ya da tanışma randevusu veya büyük bir parti gibi garip bir sosyal durum şeklinde olabilir. Bu tür durumları performans olarak adlandırmak, rol yapmanız gerektiği anlamına gelmez. Aslında amaç izleyicilerin onayını kazanmaya çalışmak değildir. Aksine, bu aracı bu baskının üstesinden gelmek ve kendinizi özgürce ifade etmek için kullanırsınız.

Bu kitaptaki diğer tüm araçlardan daha fazla olan İçsel Otorite, onu ilk kez kullanmak için yüzlerce kişinin önünde konuşmak gibi "büyük" bir olayı beklerseniz işe yaramayacaktır. Bu tür etkinlikler o kadar göz korkutucudur ki, onlara kadar çalışmazsanız donup kalırsınız. Aracı yalnızken, ikinci bir doğa gibi hissedene kadar tekrar tekrar yaparak pratik yaparsanız, yakında insanların önünde denemeye hazır olacaksınız. Aracı sizi endişelendirmeyen birinin yanındayken kullanarak başlayın - bir aile üyesi, bir iş arkadaşı, en iyi arkadaşınız veya eşiniz. Çoğumuz bu insanların yanında bile kabul görme ihtiyacı hissederiz.

Artık sizi endişelendiren durumlarla başa çıkmaya hazırsınız. Bir yüzleşmeyle ya da yapmaktan rahatsızlık duyduğunuz bir yardım talebiyle karşı karşıya olabilirsiniz. Kendinizi bu durumların içine bilinçli olarak itin ve tam ortasında İçsel Otoritenizi kullanın. Bunu ne kadar çok yaparsanız, kendinizi o kadar az korkmuş hissedeceksiniz.

İçsel Otoriteyi günlük yaşamınızın doğal bir parçası haline getirdikten sonra, onu önemli konuşmalar gibi büyük etkinlikler için kullanmaya başlayabilirsiniz. Bu göz korkutucu durumlarda İçsel Otoriteyi kullandığınızda, inanılmaz bir şey olacak: Bazılarını dört gözle beklemeye başlayacaksınız - stressiz oldukları için değil, kendinizi ifade etme ihtimalinden heyecan duyacağınız için.

İçsel Otoriteyi nasıl kullanacağınızı öğrenmek, spor salonunda kaldırdığınız ağırlıkları kademeli olarak artırmaya benzer; istikrarlı bir birikim gerektirir. Ancak bu aracı günlük yaşamınızda ne zaman kullanacağınızı hatırlamak için de bir işarete ihtiyacınız vardır. Bu sürekli ipucu performans kaygısıdır. Jennifer için bu işaret açıkça futbol antrenmanı anlamına geliyordu. İlk başta kimseye bir şey söylemeden tribünlere doğru yürüdü, sadece İçsel Otoriteyi tekrar tekrar kullandı. Bu onun sakinleşmesine yardımcı oldu ve yavaş yavaş diğer ebeveynlerle konuşabildi.

Ancak performans kaygısına ilişkin farkındalığı, başkalarının önünde değilken bile güvensiz hissettiğini fark etmesine yardımcı oldu. Yaklaşan bir tanışma randevusu hakkında düşünürken endişeli olduğunu fark etti ve kendini sakinleştirmek için İç Otorite'yi kullandı. Hatta sabahları aynanın karşısında bile kullanmaya başladı. "Şimdiye kadar karşılaştığım en yargılayıcı izleyici benim," diye itiraf etti.

Jennifer, Gölgesi ile birlikte hayatı boyunca kendisini rahatsız eden güvensizliği ortadan kaldırmaya başladı.

Kimse bunu bir çırpıda yapamaz. Bazen İçsel Otoriteyi kullanırsınız ve hemen rahatlar ve kendinizi esrarengiz hissettiren bir kolaylıkla ifade edersiniz. Ancak bu aracın size mekanik geldiği ya da hiç işe yaramadığı durumlar da olacaktır. Cesaretiniz kırılmasın; sadece bir sonraki işarete geçin. Yapabileceğiniz en önemli şey, hemen bir ödül beklemeden Gölge ile bağlantı kurmaya devam etmektir.

İzleyicileri memnun etme ihtiyacımız derinlere kök salmış bir alışkanlıktır. Bu alışkanlığı kırmanın en iyi yolu, onu daha sağlıklı bir alışkanlıkla değiştirmektir; bu da her fırsatta İçsel Otoriteyi kullanmak anlamına gelir. Bunu tutarlı bir şekilde yaparsanız, kendinizi başkalarının tepkilerine değil, kendi içinize güvenmek üzere eğitmiş olursunuz.

Her iki yazar da dahil olmak üzere herkesin onaylanma ihtiyacının onları engellediği bir yer vardır. Psikoterapistler de insan ve hastalarımızın bizim parlaklığımıza karşılık vermesini istemek insanın doğasında var. Ancak bunu her zaman yapmıyorlar; hatta bazen bize deliymişiz gibi bakıyorlar. Böyle anların kendimize olan güvenimize doğrudan bir meydan okuma olduğunu kabul etmezsek yalan söylemiş oluruz. Ancak tam da bu anlar - bir hastanın zihnini hayata yeni bir bakış açısıyla açmaya ihtiyaç duyduğu anlar - kendi otorite duygumuzu korumamız gereken anlardır.

Konuyu tartışmak otoriteyi ifade etmez; sadece haklı olma ihtiyacımızı yansıtır. Hastaları ikna eden şey, bize meydan okuyor olsalar bile yaklaşımımızı açıklarken gösterdiğimiz derinlik ve coşkudur. Bu sadece Kendini İfade Etme Gücünden kaynaklanabilir, bu da İçsel Otoriteyi tıpkı başkaları gibi kullanmamız gerektiği anlamına gelir.

KENDİNİ İFADE ETMENİN GİZLİ FAYDALARI

Jennifer bu aracı birkaç ay kullandıktan sonra çok önemli bir şey oldu. Bunu ofisime gelişinden anlamıştım.

Yere bakmak yerine doğrudan bana baktı ve sıcaklık yaydı. "Nasıl bir gün geçirdiğime inanamayacaksın," dedi nefes nefese. Güne endişeli başlamıştı ama bu kez endişesinin futbol antrenmanıyla bir ilgisi yoktu. Yıllardır ilk kez girdiği bir oyunculuk seçmesi tetiklemişti. Kısa süre sonra küçük bir bekleme odasında diğer aktrislerle birlikte gergin bir şekilde oturmuş sırasını bekliyordu.

"Repliklerimi okumaya başlar başlamaz donup kaldığımı hissettim ama İç Otorite'yi iki kez üst üste hızlıca kullandım," dedi. "Sakinleştim ama sonra başka bir şey hissettim; sanki başka bir vitese geçtim." Birden ayağa kalktı, ofisime sanki bir sahneymiş gibi hükmetti. Sesinde müzikal bir heyecan duygusu vardı. "Genelde başkalarının ne düşündüğü konusunda ne kadar endişelendiğimi bilirsiniz. Sanki endişelenmeyi unutmuş gibiydim. Repliklerim, karakterim, motivasyonum, hepsi hiç çaba sarf etmeden kendiliğinden geldi." Yaptığı şeyden çok etkilendiği için usulca ağlamaya başladı. Bu onu daha da ışıltılı yaptı.

Dahası da vardı. Seçmelerden sonra, oğlunun okulunun bağış toplama komitesindeki bir arkadaşının acil bir işi çıktı ve Jennifer'dan önemli bir bağışçıyla yapılacak toplantıda onun yerine geçip geçemeyeceğini sordu. "Dehşete düşmüştüm. Ama hayır diyemedim; geçmişte beni pek çok kez kurtarmıştı."

Arkadaşı Jennifer'ı finansal rakamlarla tıka basa doldurmuştu ama bağışçıyla tanışır tanışmaz hiçbir şey hatırlayamadı. Bu yüzden İç Otorite'yi birkaç kez daha kullandı. "Sanırım Gölge'nin güvenini gerçekten kazanmış olmalıyım," dedi, "çünkü seçmelerden bile daha iyiydi. Ağzımı açtım ve ikna edici bir konuşma yaptım. Oğlum kabul edildiğinde ne kadar minnettar olduğumu, arkadaş edinmesinin ne kadar kolay olduğunu ve öğrenmeyi ne kadar çok sevdiğini içtenlikle anlattım. Ve arkadaşımın beni hazırladığı istatistiklere ihtiyaç duyduğumda, onlar bana geri döndü." Jennifer gülümsedi. "Bağışçı taahhüdünü iki katına çıkardı. Bağış toplama komitesine katılmamı istiyorlar."

Jennifer'ın hayatında ilk kez gerçek bir benlik duygusu vardı. "Kendimi daha önce hiç olmadığım kadar kendim gibi hissediyordum." Ayrıca garip bir paradoks fark etti. "Kendi sesimle konuşuyordum ama aynı zamanda benim aracılığımla konuşan başka bir ses varmış gibi hissediyordum. Bu nasıl olabilir?"

Söylediğimiz gibi, Kendini İfade Etme Gücü Gölgeniz aracılığıyla gelir. Ancak bu yüksek güçle ilgili harika bir şey var: *Sizin aracılığınızla size özgü bir şekilde konuşur*. Her birimize kendine özgü bir ses verir-

Ama yine de hepimizin sesi aynı nihai kaynaktan çıkar. İşte bu yüzden gerçek kendini ifade etme başka bir yerden geliyormuş gibi hissettirir ve aynı zamanda sizi daha çok kendiniz yapar.

Jennifer hayatı boyunca konuşmanın rahatsız edici olduğunu tecrübe etmişti; en çok utandığı şeyi, Gölge'sini ifşa etmekle tehdit ediyordu. Şimdi işler tersine dönmüştü: konuşmak tamamen kendisi olmak için bir fırsattı. Kendi ifadesiyle, "Sanırım ifade etmediğim sürece gerçek benliğimi bile *bulamıyorum*."

Aynen öyle.

Aslında, eskiler kendini ifade etmeyi evrenin temel niteliği olarak görmüşlerdir. Yaratılış'ta Tanrı kendini ifade eden bir varlık olarak tasvir edilir. Tanrı ışık olsun der ve ışık yaratılır. Tanrı yeryüzü bitkiler ve ağaçlar çıkarsın *der* ve çıkar.

Yani kendinizi ifade ettiğinizde evrenle en fazla uyum içinde olursunuz. Ona ait olduğunuzu hissedersiniz. Jennifer için bu, bir insan olarak değerini sorgulamayı bıraktığı anlamına geliyordu; artık söyleyecek hiçbir şeyi olmayan aşağılık bir yabancı değildi.

Ayrıca kendisini bir topluluğun parçası olarak deneyimlemeye başladı. İnsanların ona saygı duyduğunu ve tavsiyelerine başvurduğunu fark etti. Başkaları üzerinde bu yeni keşfettiği etkiye sahip olmasını sağlayan şey Gölge'ydi.

Gölge gerçek insan bağını mümkün kılar - hepimizin paylaştığı bir parçamızdır. O olmadan, diğerlerinden farklılıklarımızı abartırız; kendimizi onlardan ayrı hissederiz. Farklı bireyler, dinler, uluslar arasındaki ilişkiler ancak Gölgelerimizi evrensel bir bağ oluşturmak için kullandığımızda işe yarayabilir. Bunu yapmak bizi, karşıtların bile birbirlerindeki insanlığı kabul edebilecekleri bir duruma getirir. Farklı olma ve yine de birbirimizle bir arada yaşama özgürlüğünün tadını çıkarabilmemizin tek yolu budur.

Bu paydaşlık mümkündür çünkü Gölge tüm insanlık için ortak olan bir dil konuşur - kelimelerden ziyade kalbin dili. Bir Gölgeniz olduğu için bu dili zaten biliyorsunuz. İki arkadaşınız aynı destek sözlerini söyleyebilir, ancak biri sizinle gerçekten empati kurarken diğeri ilgisiz veya sabırsız olduğunda aradaki farkı bilirsiniz. Bir arkadaşınız bu işe gönül vermişken diğeri vermiyordur.

Bu kalp diline İncil'de anlatılan Babil Kulesi hikâyesinde işaret edilir. Hikaye, "tek bir dil" konuşan eski bir insan ırkını tasvir eder.

dil" ve birleşik bir varoluş yaşadı.

Bu bir armağandı - bu birlik durumu; ama bu eski insanlar bunu kötüye kullandılar, güçlerinin bir anıtını inşa etmeyi önerdiler: cennete kadar uzanacak bir kule. Hırslarını engelleyen Tanrı, "dillerini öyle karıştırdı ki [artık] birbirlerinin konuşmalarını anlayamaz oldular ... ve onları yeryüzüne dağıttı." Bu öykünün yaygın yorumu, farklı dillerin kökenini tasvir ettiğidir. Ancak bunun daha derin bir anlamı vardır: *Aynı dili konuşanlar bile artık birbirlerini anlayamıyorlardı; ortak kalp dilini kaybetmişlerdi*.

Şu anda hayatta olan bizler, bu yabancılaşmanın son ürünüyüz ve hayatlarımız bunun için çok daha kötü. Kalbin evrensel dilini ve bununla birlikte her şeyi kapsayan bir insan topluluğu duygusunu kaybettik. Aynı takımda olduğumuz ve kendimizden daha yüce bir şeye karşı görevimiz olduğu duygusunu kaybettik. Kamu görevlileri artık kamu menfaatini kendi menfaatlerinden üstün tutma zorunluluğu hissetmiyor; boşanma avukatları daha yüksek ücret almak için anlaşmazlıkları alevlendiriyor; doktorlar kendilerini korumak için gereksiz testler istiyor. Kamusal söylemimiz, ister rakibin vatanseverliği, ister dış görünüşü ya da özel hayatı olsun, hiçbir şeyin sınır tanımadığı bir saldırı alanına dönüştü.

Ancak bunu iyileştirmek için bir fırsatımız var. Birbirimize ulaşabileceğimiz ortak dil hala Gölge'de yaşıyor. Bu fikir Jennifer için heyecan vericiydi. Hayatında ilk kez, diğer insanlar üzerinde bir etkiye sahip olmanın nasıl bir şey olduğunu hissedebiliyordu. Toplum olarak, etkiyi güç konumundaki önemli insanlarla ilişkilendirme eğilimindeyiz. Jennifer'ın dediği gibi, "Etki sahibi olmak için ünlü olmak gerektiğini sanıyordum." Bu varsayım anlaşılabilir ancak pahalıya mal olan bir hatadır. Birbirimizi cesaretlendirmek, birbirimizle bağlantı kurmak ve birbirimize ilham vermek için sıradan, yavan fırsatları görmezden geldiğimiz anlamına gelir. İster çocuklarınızda öz disipline ilham vermek, ister yalnızlık çeken bir yaşlıyla bağlantı kurmak, isterse de bir yabancıyla karşılaşmanıza biraz hafiflik getirmek olsun, çevrenizdeki insanlar için olumlu bir güç olmak için İçsel Otoriteyi kullanabilirsiniz.

Bir başka yanlış anlama da, bir kişi üzerinde ancak ona hükmederek gerçek bir etkiye sahip olabileceğinizdir. Onların hisleriyle empati kurmak bir zayıflık işareti olarak görülme eğilimindedir. Jennifer'ın acımasızca şaka yaptığı gibi, "Babamın sadece

Otoritesini kullanmanın bir yolu da kemer kullanmaktı." Bu tür bir liderlik, sonunda onu zayıflatan bir korku ve kızgınlık doğurur.

Korku ve kızgınlık yaratmadan güçlü bir lider olmanın bir yolu vardır. Otoriteniz Gölge'ye dayanıyorsa, başkalarının nasıl hissettiğiyle iletişim halinde kalabilirsiniz. İnsanlar anlaşıldıklarını hissettiklerinde, tam olarak aynı fikirde olmasalar bile onlardan istediğinizi yapmak isterler. Empati artık otoritenizi güçlendirir. Bu, ister arkadaşlarınızla, ister ailenizle, ister toplumla vb. olsun, bağlamdan bağımsız olarak geçerlidir. Aslında, büyük şirketler bile başkalarının bakış açılarını onurlandırmanın değerini kabul eder; bu gerçek ve kalıcı bir ekip çalışması oluşturur.

Jennifer'ın deneyimlemeye başladığı topluluğa "Sosyal Matris" deniyor. Bu, başka hiçbir şekilde yaratılamayacak olan iyileştirici enerjiyi üreten, birbirine bağlı bir insan ağıdır. Birbirimize ne kadar bağlı hissedersek o kadar mutlu oluruz. Hatta topluluk duygusunu hisseden insanların daha uzun yaşadığını ve daha fazla fiziksel ve zihinsel sağlığa sahip olduğunu gösteren araştırmalar bile var.

Ancak daha derin bir faydası da var.

Sosyal Matris'in dinamiklerinin içinde insan ırkının karşı karşıya olduğu temel sorunun çözümü gizlidir: bireysel özgürlüğümüzden ödün vermeden nasıl bir arada kalabiliriz? Cevap Gölge'de yatmaktadır. Gölge içsel benliğimizin eşsiz bireyselliğini taşır, ancak diğer herkesin Gölgesi ile tam bir bağlantı alanında yaşar. Ancak her birimiz Gölgemizi harekete geçirmek için kişisel sorumluluk almadıkça, bunlar yalnızca potansiyeller olarak kalır. Doğru seçimi yapamazsak, filozof Thomas Hobbes'un yerinde bir ifadeyle "herkesin herkese karşı savaşı" dediği ilkel, vahşi cehenneme doğru yavaş bir inişle karşı karşıya kalırız.

SIKÇA SORULAN SORULAR

1. Gölgemin varlığını hissedebiliyorum ama onu göremiyorum.

Bu alışılmadık bir durum değil. Bazı insanlar diğerlerine göre daha az görseldir. Gölgenizi göremiyorsanız, onun varlığını tam önünüzde hissetmeye çalışın.

Ardından, İçsel Otoriteyi kullandığınızda, dikkatinizi bu varlığın olduğu yere yönlendirin. Zamanla, bir varlık olarak başlayan şey görsel bir biçim alacaktır.

Bazı insanlar ise tam tersi bir sorun yaşar. Gölgelerinin bir görüntüsünü görebilirler, ancak gerçek bir varlığı yokmuş gibi görünür; bir çubuk figürü veya çizgi film karakteri gibi görünebilir.

Deneyimlerimize göre, bu sorun her zaman tekrarlama yoluyla çözülebilir. Görüntüye gerçekmiş gibi davranın, gerçek gibi hissettirmese bile, eninde sonunda gerçek olacaktır.

2. Gölgemi gözlerim kapalıyken görebiliyorum ama açıkken ve insanların önündeyken göremiyorum.

Bu da yaygın bir sorundur. Hayal gücünüzde Gölge'yi görürken seyirciyi fiziksel gözlerinizle görmeye alışmak biraz zaman alır. Ama gerçek şu ki, herkes bunu nasıl yapacağını bilir. İyi bir kurgu eserine kendinizi her kaptırdığınızda, fiziksel gözleriniz sayfadaki kelimeleri tarar, ancak hayal gücünüzde karakterleri ve çevrelerini canlı bir şekilde görebilirsiniz.

İçsel Otoriteyi kullandığınızda da aynı yeteneği geliştireceksiniz. Bunu tekrar tekrar uyguladıkça, Gölgenizi gözleriniz açıkken görmek ikinci doğanız haline gelecektir.

3. Olmaz. yoğunlaşma üzerinde benim Gölge ayrı Ben itibaren ve beni kendi dünyama mı sokacak?

Aslında tam tersi. Gölgenize yoğun bir şekilde bağlı hissetmek size içsel bir güven duygusu verir ve bu da izleyicilere karşı duyduğunuz korkuyu ortadan kaldırır. Bu da sizi onlarla bağlantı kurmanız için serbest bırakır. Gölgenizi saklamaya çalıştığınızda seyirciden korkmaya başlarsınız. Bu da sizi kendi dünyanıza hapseder.

Psikoterapi pratiğinde, hem Phil hem de ben düzenli olarak Gölgelerimizi bir hastayla seansın tam ortasında görüyoruz. Ve hiçbir zaman dikkatimiz dağılmış, odaklanmamış ya da başka bir dünyada gibi görünmekle suçlanmadık.

4. Bu uygulama beni bölünmüş bir kişiliğe mi dönüştürecek?

Bölünmüş kişilik teriminin ruh sağlığı uzmanları için özel bir çağrışımı vardır. Onlar için, bu kitabın kapsamı dışında kalan ciddi psikolojik sorunları ifade eder.

Ancak meslekten olmayan bir kişi İç Otoritenin kendisini "bölünmüş bir kişiliğe" dönüştürüp dönüştürmeyeceğini sorduğunda, farklı bir şey kastetmektedir. İçinde ikinci bir benlik olmasında yanlış bir şeyler olduğundan korkar ve onunla konuşmaktan rahatsızlık duyar. Bunu yapmanın onu delirteceğinden korkuyor.

Ama gerçek bunun tam tersidir. Herkesin bir Gölgesi vardır. Asıl çılgınca olan onun varlığını inkar etmektir. Tüm iç benliğinizi görmezden geliyorsunuz. Gölge'yi kucakladığınızda, bu aslında muazzam bir rahatlamadır. Daha da iyisi, daha önce hiç sahip olmadığınız güçler geliştirme yolundasınızdır.

Bu sürece başladığınızda, sizde bir sorun olduğu korkusu sizi caydırmasın. Bunu birkaç hafta bile sürdürebilirseniz, tam tersini hissedeceksiniz - *aklınızın başınıza geldiğini*.

5. Gölgeme bağlanmak üzerimde kötü bir etki yaratmaz mı? Hayatımda Gölgem gibi *olduğum* bir dönem oldu ve bu hiç iyi değildi. En kötü eğilimlerime teslim oldum.

Bu, İç Otorite'ye karşı neredeyse evrensel bir itirazdır. Gölge bize iğrenç gelir. Ve korkumuz, onunla ne kadar çok etkileşime girersek o kadar çok onun gibi olacağımızdır.

Korku anlaşılabilir bir şeydir; çoğu insan hayatında Gölge'nin kendisini bunalttığı sıkıntılı bir dönemi hatırlayabilir. Bunlar genellikle dünyadan elinizi eteğinizi çektiğiniz dönemlerdir; halsizleşirsiniz, kendinizi aşağılık ya da amaçsız hissedersiniz, sanki yolunuzu kaybetmişsiniz gibi. Ayrıca yemek veya alkol konusunda aşırıya kaçabilirsiniz. Herhangi bir şey bu durumu tetikleyebilir - reddedilme, bir aksilik. Ancak çoğu zaman hiçbir açıklama yapmadan üzerinize çöker. İnsanlar bu durumu ilk kez ergenlik döneminde yaşarlar, ancak her an ortaya çıkabilir.

Böyle zamanlarda Gölgeniz haline gelirsiniz - hayatınızı ele geçirmiştir. Bu olduğunda, çoğu insan bir alternatif olduğunu bilmez.

Phil, Jung'un Gölge'deki olumlu potansiyelin farkında olduğunu ancak bunu ortaya çıkarmak için pratik ve güvenilir bir yöntem geliştirmediğini düşünüyordu. Bunu başarmak için Gölgeniz olmak yerine onunla birlikte çalışmanın bir yolu gerekiyordu. İşte İçsel Otorite burada devreye girer; Gölgenizi ortağınız yapar. *Gölge ortağınız olduğunda, doğası değişir*. Ancak o zaman özgür, spontane kendini ifade etmenin kaynağı haline gelir. Bu araç olmadan, Gölge en kötü eğilimlerinizin toplamından başka bir şey değildir.

İçsel Otoriteyi tutarlı bir şekilde kullanırsanız, Gölge ile süregelen bir *ilişki* yaratırsınız. Bunu, her iki tarafın da diğerinin sağlayamadığı bir şeyi sağladığı bir ortaklık olarak düşünün. Gölge, sizin kendi başınıza yapamayacağınız bir şeyi, kendini tutkuyla ifade etme becerisini getirir. Ama siz de Gölge'ye ihtiyacı olan ama kendi başına sağlayamayacağı bir şey getiriyorsunuz: güçlerinin kabul edilmesi. Aracı kullanmayı her seçtiğinizde bunu Gölge'ye verirsiniz.

Bu enerjileri bir araya getirdiğinizde, parçalarının toplamından daha fazlası olan bir bütün elde edersiniz. Ne kadar tuhaf görünse de, "en iyi siz", kendinizin en yüksek versiyonu, yalnızca Gölgenizle süregelen bu ortaklık içinde olduğunuzda mevcuttur. *Yüksek Benlik* teriminin gerçek anlamı budur. Bunun sırrı, Yüksek Benliğin iki zıtlığın, siz ve Gölgenizin birleşimi olmasıdır.

Bu ortaklık bozulursa -ya da hiç kurulmazsa- dengesiz bir duruma düşersiniz. Bir yandan Gölge sizi ele geçirir ve aşağılık, zayıflık ve depresyon eğilimleriyle sizi bunaltır. Bilinen nedenlerden dolayı Phil buna "ele geçirme" adını vermiştir. Öte yandan, Gölge'yi tamamen kovar ve başkalarının onayını arzulayan ve kendinizi derinlemesine ifade edemeyen yüzeysel bir hayat yaşarsınız. İki parçayı bir araya getirmeden bu uç noktalardan birinden diğerine savrulmak yaygındır. Trajik bir şekilde, çoğu insan bunların tek iki seçenek olduğunu düşünür.

Ancak Gölge ile dengeli bir ilişki kurmak bir seçim ya da diğeri değildir, bu bir süreçtir. Gölge ile ortaklığınız üzerinde her zaman çalışmanız gerekir. İçsel Otorite bunu yapmanın anahtarıdır.

6. Öfkeli, yıkıcı veya nefret dolu görünüyorsa Gölgemle nasıl çalışabilirim?

Unutmayın, Gölge olmak istemediğiniz her şeyin bir görüntüsüdür. Bu bölümde, "aşağı Gölge" olarak adlandırdığımız en yaygın tezahürüyle ilgileniyoruz. Aşağılık ve güvensizlik, kendimizi başkalarının ifade etmeye çalışırken en sık hissettiğimiz duygulardır.

Ama olmak istemediğimiz başka bir şey daha var. Kendimizi "kötü" ya da "şeytani" olarak görmek istemiyoruz. "Kötü" ile kastettiğimiz, içinizde kötü niyetli

Yoluna çıkan hiç kimseyi veya hiçbir şeyi dikkate almadan saf kişisel çıkarlar doğrultusunda hareket etme dürtüsü. Bu kendini bencillik, açgözlülük ya da amaçlarınız engellendiğinde nefret veya yıkıcı öfke olarak gösterir. Bu nitelikler "kötü Gölge" dediğimiz ikinci bir Gölgeyi oluşturur. Kötü bir Gölge'ye sahip olmanız sizin kötü olduğunuz anlamına gelmediği gibi, daha aşağı bir Gölge'ye sahip olmanız da sizin daha aşağı olduğunuz anlamına gelmez. Ama bu her insanın bir parçasıdır. Önemli olan, sosyal olarak kabul edilemez olması ve bu nedenle orada olduğunu kabul etmekten hoşlanmamamızdır.

Gelecekteki bir kitapta size kötü Gölge'nin yıkıcı bir şekilde hareket etmesini nasıl önleyeceğinizi öğreteceğiz. Ancak bu arada, eğer Gölgenizin aldığı baskın biçim buysa, onu kesinlikle aşağı Gölge için tarif ettiğimiz şekilde kullanabilirsiniz. Bu sadece işe yaramakla kalmayacak, aynı zamanda birçok kişi için kötü Gölge'yi yapıcı bir şekilde kullanabildikleri ilk sefer olacaktır.

7. Jung'u okudum ve benim için ufuk açıcıydı. Ancak Gölge kavramını uygulayışınız klasik Jung terapisinden çok farklı. Bunun sebebi nedir?

Jung'un çalışmalarının muazzam bir atılımı temsil ettiğini açıkça belirtmek isterim. İnsanın bilinçdışında ne olduğu kavramını genişletmekle kalmadı, onunla çalışmak için cesur, yeni bir yol geliştirdi. Bilinçdışından gelen imgeler ortaya çıktığında, bunları entelektüel olarak analiz etmek yerine, Jung hastayı bunlarla etkileşime girmeye teşvik ederdi. Buna "Aktif Hayal Gücü" adını verdi. Amacı, Gölge dahil olmak üzere bu figürleri hastanın kendisiyle bütünleştirerek onu bir bütün haline getirmekti. Bu duruma "Benlik" adını vermiştir.

O dönemde uygulanan psikoterapinin çok ötesine geçen çok verimli bir yaklaşımdı. Bununla ilgili tek sorunum, zaman zaman yönlendirilmemiş olabilmesiydi. Bu özellikle Gölge'nin bütünleştirilmesi söz konusu olduğunda belirgindi. Hastalar, Gölge'nin muazzam gücüne erişmek ve onu günlük hayatlarına taşımak için net talimatlara ihtiyaç duyuyordu. Bu iş şansa bırakılamayacak kadar önemliydi. Phil bir sonraki adımı atmış ve Gölge'nin gücünü en çok ihtiyaç duyulduğu anda ortaya çıkarabilecek bir dizi araçla bu bağlantıyı kurmanın güvenilir bir yolunu geliştirmişti.

Bu araçlar, Gölge'nin kendi duyarlılığı ve dünya görüşü olan ayrı bir varlık olduğu gerçeğinden yararlanır. Başka bir insanla olan ilişkinize gösterdiğiniz ilginin aynısına ihtiyaç duyar ve bunu hak eder. Jung, Aktif İmgelem'i kullanarak bu ilişkiyi beslemeye yönelik parlak bir ilk adım atmıştır. Ancak hala bir sorun vardı. Hayatımızdaki olaylar bizi iç dünyamızdan uzaklaştırıyor ve Gölge ile ilişkimizi kesiyordu. Phil, aynı olayları Gölge ile ilişkiyi derinleştirmek için kullanmanın mümkün olduğunu düşündü. Seyircilerin önünde donmak böyle bir olaydır. İçsel Otorite, Gölge'yi sorunun çözümü haline getirir ve böylece onunla olan ilişkinizi güçlendirir. Gölge'yi tanımanın en derin yolu, onu an be an hayatınızın bir parçası haline getirmektir.

İÇ YETKİNİN DİĞER KULLANIMLARI

İçsel Otorite, özellikle romantik olarak ilgilendiğiniz kişilerin yanında başlangıçtaki utangaçlığın üstesinden gelmenizi sağlar. *Bir ilişkide sunacak çok şeyi olan pek çok insan, kendilerine asla bir ilişkiye girme şansı vermez; yeni biriyle tanışmak çok korkutucudur. Romantik bağ kurmak için en çok fırsat yakalayan insanlar en iyi partnerler değil, kendilerini en çok ortaya koyanlardır*.

Jim hayatı boyunca sakatlayıcı bir utangaçlıktan muzdaripti. Yeni insanlarla tanışmak tatsızdı; sosyal etkinlikler korkutucuydu. Ama en çok karşı cins söz konusu olduğunda zorlanıyordu. Uzun boylu, yakışıklı ve duyarlı olduğunu gören kadınlar ona sık sık yaklaşma şansı veriyor, ama o her seferinde donup kalıyordu. Kendi bilinciyle felç olmuş bir halde, sadece hastalıklı bir yarım gülümsemeyi başarabiliyordu. Bunu küçümseme ya da ilgisizlik olarak yanlış yorumlar ve kendi savunmalarını oluştururlardı. Bu da onu daha da utangaç hale getiriyordu. Gölgesi üzerinde çalışmaya başladığında, Gölge ona grotesk bir canavar olarak göründü ama onu net bir şekilde görmek onu rahatlattı. İç Otorite'yi tek başına uygulamaya başladı - bunu bir ayna karşısında denemek bile onun için büyük bir adımdı. Bunu yaptığında, şaşkınlıkla ilk kez kendi gözlerinin içine bakabildiğini hissetti. O andan itibaren, riskler düşük olduğu için esnaf ve yoldan geçenler üzerinde pratik yapmaya başladı. Aylar sonra, kadınlarla donmadan konuşabilecek noktaya geldi; çok geçmeden sosyal bir hayatı oldu.

İçsel Otorite ihtiyaçlarınızı ve kırılganlığınızı ifade etmenizi sağlar. *Pek çok insan, özellikle de erkekler, hayatlarını kontrol altında tuttuklarını ve başkalarına ihtiyaç duymadıklarını söyleyen bir cephenin arkasına saklanırlar. Hayatın bu cepheyi yıkmanın ve sizi yardım istemeniz gereken bir konuma getirmenin bir yolu vardır. Yardım isteyemeyenler her şeylerini kaybetme riskiyle karşı karşıyadır*.

Harold büyük bir egosu olan başarılı bir gayrimenkul geliştiricisiydi. Kendisini finansal riske sokan büyük projeler üstlendi. Ekonomi iyiyken bu yaklaşım işe yarıyordu. Lüks ve gösterişli bir yaşam sürüyor, sadece ilgi odağı olduğunda kendini güvende hissediyor, başkalarına ahkam kesiyordu. Sonra emlak işleri kötüye gitti ve bankalar kredilerini geri çağırdı. Parasız kalınca çok az arkadaşı olduğunu fark etti. İflastan kaçınmak için, aynı işi yapan ama mütevazı ve muhafazakar olan ve sonuç olarak önemli miktarda birikimi olan babasına başvurmak zorunda kaldı. Harold babasını geride bıraktığı için kendisiyle gurur duyuyordu; ondan para istemek büyük adam görüntüsünü bozacaktı. Gerçek iç benliğinden iletişim kurmasını sağlayan İç Otorite, ona dış görünüşü olmadan da çalışabileceğini öğretti. Çok fazla pratik yaptıktan sonra babasından yardım isteyebildi. Harold, "Çocukluğumdan beri yaşadığım ilk dürüst andı," dedi. Bu hareketi babasının saygısını kazandı. Onunla her konuştuğunda İç Otoritesini kullanan Harold, o andan itibaren babasıyla gerçek bir ilişki kurmayı başardı.

İçsel Otorite sevdiklerinizle daha fazla duyguyla bağlantı kurmanızı sağlar. *İletişim kurma şekliniz, özellikle de ifade ettiğiniz duygular, kullandığınız kelimelerden daha önemlidir. Duygusuz konuştuğunuzda, gerçek bir bağ kurmak için başkaları üzerinde yeterli etkiye sahip olamazsınız*.

Joe başarılı bir radyologdu. Diğer doktorlar hastalarına teşhis koyması için onu ararlardı. Titizlikle dikkat eder, başkalarının gözden kaçırdığı şeyleri yakalar. Ama bilgisayar görüntüleriyle, insanlarla olduğundan daha fazla haşır neşirdi. Bu bir radyolog için kabul edilebilirdi ama bir ebeveyn için değil. Joe'nun en büyük çocuğu on üç yaşına geldiğinde, onunla vakit geçirmek istememeye başladı. Kırılmıştı, ama ona sorunun ne olduğunu sorduğunda kız hışımla odadan çıktı. Annesine babasının kendisinden hoşlanmadığını söylemiş.
-Ve onun bir inek olduğunu; ilk kez yetişkin elbisesi giydiğinde boş boş bakmıştı. Bunu telafi etmek için mekanik bir şekilde

onu sevdiğini söylemiş, ama kadın etkilenmemiş. Karısı ona eksik olanın sözleri değil, duyguları olduğunu söylemişti. Gölgesiyle tanışana kadar duygular onun için bir gizemdi. Temas kuramadığı tüm duygular ondaydı. Kızıyla her konuştuğunda İçsel Otorite'yi kullanmaya başladı. Bunun ilişkileri üzerindeki etkisi onu hayrete düşürmüştü. Onlar yakınlaştıkça, babasının onu sevdiğini bilmenin verdiği güven duygusunu geliştirdi.

İçsel Otorite, sadece konuşma değil, yazma eyleminde de daha yüksek bir gücü harekete geçirir. *Yazar tıkanıklığı, yazarlar yazma sürecinden çok çabalarının sonucuyla ilgilendiklerinde ortaya çıkar. Genellikle çalışmalarını mükemmel hale getirmek için hayal kırıklığına uğramış bir girişim ve başarısız olduklarında sert bir öz eleştiri şeklini alır.*

Julie senaryo yazmayı seviyordu ve bunu bir kariyer haline getirip getiremeyeceğini merak ediyordu. Sürpriz bir şekilde, gönderdiği ilk senaryo satın alındı ve beğenilen bir filme dönüştürüldü. Ardından ünlü bir yönetmen için senaryo yazması için büyük miktarda para teklif edildi. Artık ilk senaryosu kadar iyi bir şey ortaya çıkarması için üzerinde baskı hissediyordu. Yazmak artık eğlenceli değildi. İçgüdülerine güvenmek yerine, başkalarını neyin memnun edeceğini bulmaya çalışırken kafasına takıldı. Yazdığı her şeyi son derece eleştirir hale geldi. Kendi çalışmalarına yönelik saldırıları o kadar şiddetlendi ki, artık hiç yazmak istemiyordu. Tek çözüm, kendi iyiliği için yazmayı seven parçasıyla, yani Gölgesiyle yeniden bağlantı kurmaktı. Bunu, yazma seansları boyunca İçsel Otorite'yi kullanarak yaptı. Aracı, senaryoyu okuyacağını hayal ettiği kişiye yönlendirdi. Kendisine saldırmaya başladığı anda bu aracı kullanmaya özellikle dikkat ediyordu. İçsel Otorite, yazılarına daha yüksek bir güç -Kendini İfade Etme Gücü- getiriyordu. Başkalarının çalışması hakkında ne düşüneceğinden korkmayı bıraktı; yazmak yeniden eğlenceli hale geldi.

SUMMARY OF INNER AUTHORITY

Araç Ne İçin

Göz korkutucu durumlarda, kendinizi ifade etmekte ve hatta diğer insanlarla bağlantı kurmakta zorlandığınızda. Bu anlar "donup kaldığınız", kendinizi doğal ve spontane bir şekilde ifade edemediğiniz, odunlaştığınız veya katılaştığınız anlardır. Bunun altında yatan mantıksız bir güvensizlik duygusudur. Bu araç güvensizliğin üstesinden ve kendiniz olmanızı sağlar.

Neye Karşı Savaşıyorsunuz?

Güvensizlik evrensel ancak çok yanlış anlaşılan bir insan özelliğidir. Bizi neyin güvensiz yaptığını bildiğimizi sanırız - dış görünüşümüz, eğitim seviyemiz veya sosyo-ekonomik durumumuz. Aslında, içimizde derinlerde bir yerde tüm güvensizliğin nedeni olan bir şey vardır. Buna Gölge denir - tüm olumsuz özelliklerimizin somutlaşmış halidir - ve birilerinin onu göreceğinden korkarız. Sonuç olarak, onu saklamak için çok fazla enerji harcarız, bu da kendimiz olmamızı imkansız hale getirir. Bu araç bize bir Gölge'ye sahip olma sorunuyla başa çıkmamız için yeni bir yol sunuyor.

Aracı Kullanmak için İpuçları

1. Performans kaygısı hissettiğinizde. Bu, sosyal olaylar, yüzleşmeler, topluluk önünde konuşma gibi durumlar tarafından tetiklenebilir.
2. Bu aracı hem hemen önce hem de etkinlik sırasında kullanın.
3. Daha az belirgin bir işaret, olayı beklediğiniz ve bu konuda endişelendiğiniz zamandır.

Kısaca Araç

1. Herhangi bir seyircinin önünde dururken, Gölgenizi bir tarafta, size dönük olarak görün. (Hayali bir izleyici kitlesinde veya sadece bir kişiden oluşan bir izleyici kitlesinde de işe yarar). Seyircileri tamamen görmezden gelin ve tüm dikkatinizi Gölge'ye odaklayın. İkiniz arasında kopmaz bir bağ hissedin

-Bir birim olarak korkusuzsunuz.

2. Siz ve Gölge birlikte güçlü bir şekilde izleyicilere dönün ve sessizce "DİNLEYİN!" komutunu verin. Siz ve Gölgeniz tek bir sesle konuştuğunuzda ortaya çıkan otoriteyi hissedin.

Kullandığınız Daha Yüksek Güç

Kendini İfade Etme Gücü, başkalarının onayını umursamadan kendimizi doğru ve gerçek bir şekilde ortaya koymamızı sağlar. Bizim aracılığımızla alışılmadık bir netlik ve otoriteyle konuşur ama aynı zamanda bir sporcunun "girdiğinde" olduğu gibi kendisini sözsüz olarak da ifade eder. Yetişkinlerde bu güç Gölge'ye gömülür. Bu araç, sizi Gölge'ye bağlayarak, gücü yeniden canlandırmanızı ve içinizden akmasını sağlar.

OceanofPDF.com

BÖLÜM 5

Alet:
Minnettar Akış

Yüksek Güç:
Minnettarlık

YENİ HASTAM **ELIZABETH,** BÜTÜN GECE ENDİŞELENEREK UYANMIŞTI. "Yarın Şükran Günü için tüm aileyi davet ediyorum ve hindinin mahvolacağından oldukça eminim," dedi ellerini öyle bir sıkıyordu ki derisi dökülecek sandım.

"Pişirmeye mı?" Ben sordum.

"Hayır, ama en son hindi hazırladığımda kuzenim gıda zehirlenmesi geçirdi."

Bir an için yalvarırcasına bana baktı, ama ben bir şey söyleyemeden, kaygılarla çalkalanan zihni başka acil konulara yöneldi. Uzak bir kuzeni son anda bir misafir getireceğini duyurmuştu; bu da iş yükünü iki katına çıkaracaktı. Glüten intoleransı olan yeğeni hiçbir dolmayı yiyemeyecekti. Solcu babasını sağcı kardeşinden ve babasının her zaman gücendirmeyi başardığı duygusal olarak kırılgan kuzeninden nasıl uzak tutacaktı?

Endişeleri, sanki kıyametle bir yarış içindeymiş gibi, kesik kesik silah sesleri gibi dökülüp duruyordu. Bir an için söylediklerine odağımı kaybettim ve iç dünyasına bir göz attım - aralıksız karanlık düşüncelerin onu bir kıyamet ağına bağladığı cehennem gibi bir yer. Bu beni onun adına üzdü. "Görüyorum ki

"Ne kadar stres hissettiğinizi bilmiyorum," diye güven verici bir şekilde söze girdim, "ama sandığınız kadar vahim olduğunu sanmıyorum."

"Kocam gibi konuşuyorsun," diye karşılık verdi. "Bunu söylemek onun için kolay - tek yapması gereken içkileri doldurmak ve televizyonun başlama vuruşu için zamanında açık olduğundan emin olmak."

Seansın çoğunda kendimi işe yaramaz hissettim ama şaşırtıcı bir şekilde Elizabeth seansın sonunda bana teşekkür etti ve gelecek hafta tekrar geleceğine söz verdi. Bir sonraki seansa Şükran Günü'nün nasıl geçtiğini sorarak başladım ama o elini umursamaz bir şekilde salladı, şimdi yeni bir krizle meşguldü, bacağında lupusa işaret ettiğinden emin olduğu bir kızarıklık vardı.

Elizabeth her zaman bir şeyler için endişelenirdi. Bu her neyse -arabasını çalıştırdığında çıkardığı garip ses, beyin tümöründen kaynaklandığı kesin olan baş ağrıları- endişe varlığının odak noktasıydı.

Hayatında endişeden nispeten uzak olduğu bir dönem vardı, o da okuldayken. Elizabeth akademik alanda her zaman başarılı olmuş, neredeyse mükemmel notlarla Psikoloji alanında yüksek lisans yapmıştı. Ancak mezun olduğunda evli ve bir çocuk sahibiydi ve iş dünyasına girip ailesine destek olması gerekiyordu.

Uzun bir arayıştan sonra bir devlet üniversitesinde rehberlik danışmanı olarak iş buldu. Maaşı düşüktü ama bu iş için biçilmiş kaftandı; akademik açıdan becerikliydi ve gözetimi altındaki öğrenciler için çok endişeleniyordu. Belki de fazla ilgiliydi.

Büyük bir vaka yüküyle, her öğrenciye ihtiyaç duyduklarını hissettiği ilgiyi göstermenin bir yolu yoktu. Ama onlar için endişelenecek zaman buluyordu. Bu doğru dersleri alıyor muydu? Şuradaki depresyonda olduğu için mi ders almamıştı? Arayı kapatmak için cumartesi günleri çalışmalı mıydı? Ama kendi kızı için nasıl zaman bulacaktı? Bu korkunç tabloya rağmen, sevilen bir danışmandı ve on dört yıl boyunca başka bir korkudan - kovulmaktan - kaçmıştı.

Korkularıyla yaşamanın kocası için nasıl bir şey olduğunu sordum. "Bazen gülüyor ama genellikle gözleri doluyor" diye itiraf etti. Ancak son zamanlarda bunu pek iyi karşılamıyordu. Kızlarının okulunda, her iki ebeveynin de iş programları nedeniyle gelemediği bir toplantı vardı. Akşam yemeğinde Elizabeth bu konudan bahsetmeden duramıyor, kendini paniğin eşiğine getiriyordu. Birden öfkeyle patladı: "Bunlar sıradan sorunlar ve sen sanki tüm hayatımız altüst oluyormuş gibi davranıyorsun!"

"Söyledikleri hakkında ne düşünüyorsun?" Ben sordum.

Gözleri yaşlarla doldu. "Haklı olduğunu biliyorum. Endişelerim etrafımdaki herkes için zor olmalı. Ama bir de *benim* için nasıl olduğunu hayal edin."

KARA BULUT

Elizabeth, hayatı darmadağın olan birinin perili bakışlarına sahipti. Aslında oldukça istikrarlıydı ve önemli alanlarda kutsanmıştı. Kocası, işini kaybetmesini imkânsız kılacak kadar uzun süre çalışmış, madalyalı bir polis memuruydu. Kendini tamamen ona ve kızlarına adamış olan kocası, onların güvende ve rahat olmalarını sağlamak için yaşıyordu. Ne o ne de Elizabeth hayatın lükslerini önemsiyordu; maddi anlamda ihtiyaç duydukları her şeye sahiptiler. Ama ne kadar özenli olduğu fark etmiyordu, Elizabeth hayatı tek başına yüzleştiği bir dizi felaket olarak yaşıyordu.

Korkuları (ne kadar zorlama olursa olsun) ona gerçekmiş gibi geliyordu çünkü kendi yarattığı bir dünyada yaşıyordu. Bir dereceye kadar hepimiz bunu yaparız. Dünyaya olduğu gibi tepki verdiğimizi düşünmeyi severiz, oysa gerçekte kendi zihnimizde var olan bir dünyaya tepki veririz. Bu iç dünya o kadar güçlüdür ki, gerçekliği görme yeteneğimizi bastırır. John Milton, *Kayıp Cennet*'te bunu şu şekilde ifade etmiştir: "Zihin kendi yeridir ve kendi içinde / Cehennemden bir cennet, cennetten bir cehennem yaratabilir."

Elizabeth'e bu iç dünyanın nasıl işlediğini göstermek istedim. Ondan gözlerini kapatmasını ve en son endişesini tekrarlamasını istedim. "Kutuplardaki buzulların eridiğine dair bir radyo haberi duydum.... iç kesimlere.... daha yüksek yerlere taşınmamız gerektiğini düşünüyorum." Ondan bu endişeyi bir kenara bırakmasını ve endişelerinin *arkasında* bir şey hissedip hissetmediğini görmesini istedim.

İrkilerek gözlerini açtı. "Etrafımda bir kıyamet bulutu gibi ağır bir karanlık hissettim." Ona aynı şeyi farklı bir endişeyle denemesini söyledim - kızının üniversite başvurularını zamanında yapıp yapamayacağı. Bunu denedi ve şaşkınlıkla etrafında aynı karanlığı hissetti.

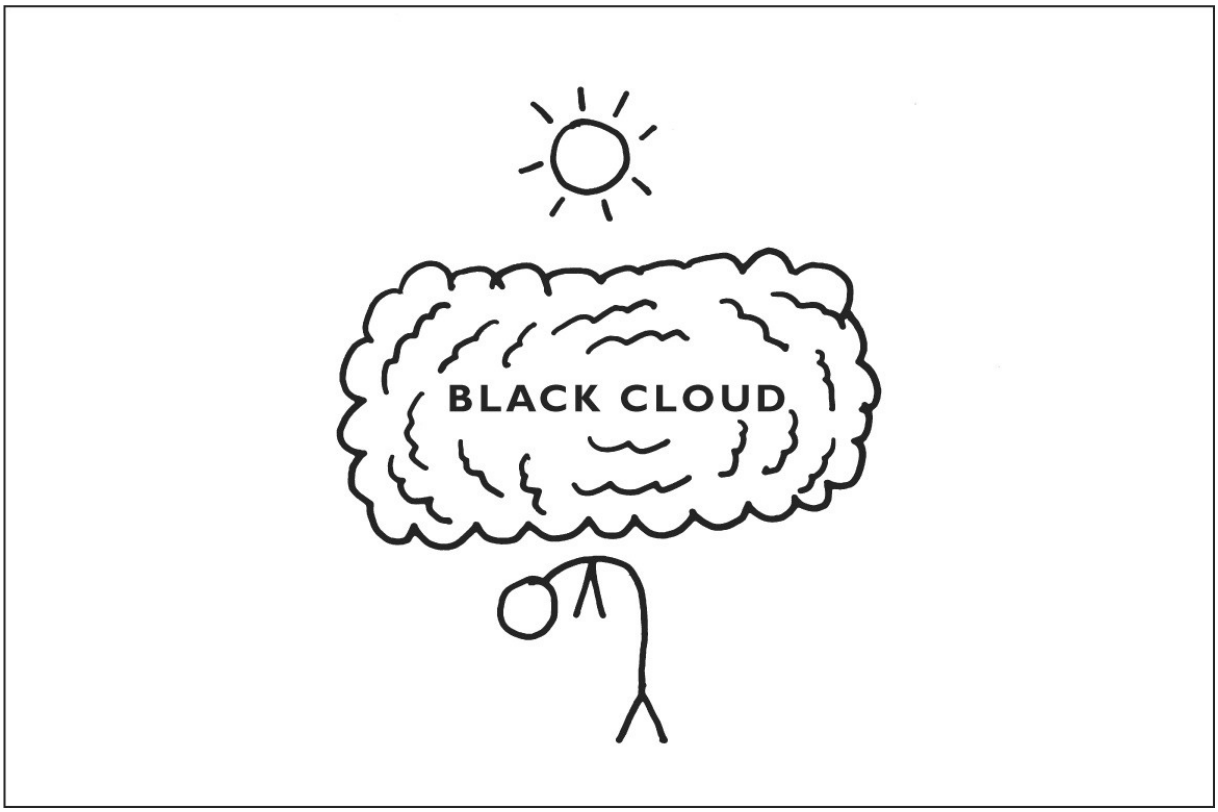
Biz bu varlığa "Kara Bulut" diyoruz. Konu ne olursa olsun durmadan endişelendiğinizde, üzerinizde bir bulut gibi asılı duran negatif bir enerji yaratırsınız. Kara Bulut olumlu olan her şeyi perdeler ve yaklaşan bir kıyamet duygusu yaratır. Kıyametin doğal afet, hastalık ya da insan hatası yoluyla gelmesi fark etmez.

Elizabeth, Kara Bulut'un ne kadar baskın olabileceğinin uç bir örneğiydi. Gücü, tahminlerinin doğruluğundan gelmez - bunlar neredeyse her zaman yanlıştır. Kara Bulut bize çok daha ilkel bir şekilde, tekrarlama gücüyle hükmediyor. Bir şeyi yeterince tekrarlarsanız, kendi başına bir yaşamı olan bir alışkanlık haline gelir - bunu yapmak yapmamaktan daha kolaydır.

Siz de kendi Kara Bulut deneyiminizi yaşayabilirsiniz. Genellikle endişelendiğiniz bir şeyi seçerek başlayın. Belki işiniz, sorunlu bir çocuk ya da hasta bir ebeveyn.

> Gözlerinizi kapatın ve endişeli düşüncelerinizi yeniden yaratın, onları gerçek hayatta yaptığınız gibi yoğun bir şekilde tekrarlayın. İlk başta bu yapay gelebilir, ancak buna devam ederseniz, düşünceler ivme kazanacak ve kendilerine ait bir yaşam edineceklerdir. Şimdi, bu düşüncelerin yarattığı içsel duruma odaklanın. Nasıl bir his?

Az önce Kara Bulut'un hafif bir versiyonunu deneyimlediniz. Gerçek yaşamınızda ortaya çıktığında, daha karanlık ve daha baskıcıdır. Olumlu olan her şeyi karartarak sizi yalnızca olumsuz olanın gerçek olduğuna ikna eder. Aşağıdaki resim Kara Bulut'un iş başındaki halini göstermektedir:



Bulutun üzerinde, pozitifin evrensel sembolü olan güneş vardır. Burada, dünyada doğru olan her şeyi temsil eder. Kara Bulut'u pozitif olanı dışarıda tutan, aşılmaz bir örtü olarak çizdik. Güneş hala parlıyor ama bulutun altındaki kişi için güneş yok. Neşe yoktur; sadece olumsuzluk vardır. Düşüncelerinin yarattığı karanlık dünyanın ağırlığıyla iki büklüm olmuştur. Bu şekilde yaşamanın ödenmesi gereken büyük bir bedeli vardır.

Kara Bulut tarafından ezilen kişi için huzur söz konusu olamaz.

OLUMSUZLUĞUN BEDELI

Çoğumuz için iç huzuru çok değerli bir duygudur. Her şeyin yerli yerinde olduğu, "her şeyin yolunda gittiği" duygusudur. Bunu kısacık anlarda hissetmişsinizdir -herkes hissetmiştir- içsel bir dinginlik, tüm varoluşla uyum içinde olduğunuz hissi.

Kara Bulut bu huzur duygusunu yok eder. Onun büyüsü altında, görebildiğiniz tek şey dünyada neyin doğru olmadığıdır. Her türlü olumsuz düşünce bunu yapabilir -umutsuzluk, kendinden nefret etme, yargılayıcılık- ama bunu en iyi endişe yapar.

Huzur duygusu olmadan her şey bir krize dönüşür. Tüm enerjiniz hayatta kalmaya odaklandığında, hayattan zevk almak karşılayamayacağınız bir lüks haline gelir. Elizabeth iyi bir kitapla yetinemez, sinemaya gidemez ya da bir arkadaşıyla öğle yemeğinde buluşamazdı; her zaman dikkatini çeken korkunç bir sorun vardı. Bir gün bitkin bir halde bana baktı ve gerçeği itiraf etti: "En son ne zaman bir şeyin bana gerçek bir neşe verdiğini hatırlamıyorum."

Bu sürekli kriz modelinde acımasız bir bükülme var. Kara Bulut'ta her sorun ölüm kalım meselesidir ama bunu sizden başka kimse göremez. Sorunlarınıza yardımcı olması için kimseye güvenemezsiniz çünkü kimse onları sizin kadar ciddiye almaz. Kaçınılmaz olarak, kendinizi bunalmış ve yalnız hissedersiniz.

Elizabeth kocasına güvenemeyeceği bir noktaya gelmişti. Seansına bitkin bir halde geldi. "Ayakta duracak halim yok," diye yakınıyordu. "Bugün çamaşırları nasıl yıkayacağımı bilmiyorum."

Kafam karışmıştı. "Evde yardıma ihtiyacın olduğunda kocanın yerine baktığını sanıyordum."

"Ondan yardım istemeyi bıraktım. Giysileri doğru katlamıyor. Kendim yapmak daha kolay."

Bu tutum, abartılı korkuları yüzünden zaten sinirli olan kocasını daha da yabancılaştırdı. Kimse kendini işe yaramaz hissetmekten hoşlanmaz. Arkadaşları da uzaklaşıyordu; onlara ayıracak zamanı yoktu.

Neyse ki, Elizabeth terapiye başladıktan hemen sonra, ona ihtiyacı olan şoku veren bir şey oldu - kızıyla ilgiliydi. Elizabeth kızının üniversite kompozisyonlarını düzenlemiş, son başvuru tarihlerinden haberdar etmiş, hatta zarfları damgalamasına ve adreslemesine yardımcı olmuştu. Bu yüzden kızı onu "bencil bir dırdırcı" olmakla suçladığında Elizabeth şok oldu. İkisi de sakinleştiğinde kızı açıkladı. "Sana öyle dediğim için özür dilerim. Ama anlamalısın. Çoğu zaman bunu benim için yapmıyormuşsun gibi geliyor; üniversiteye girmemle ilgili *kendi kaygılarınla* baş etmek için yapıyorsun."

Bu Elizabeth için bir dönüm noktasıydı. Kara Bulut'un bir ebeveyn olarak en güçlü dürtüsünü kızına yük olacak bir şeye dönüştürdüğünü artık inkâr edemezdi. Eğer onun bozabiliyorsa, her şeyi bozabilirdi. Kendini Kara Bulut'tan kurtarmaya kararlı hale geldi.

Ama bu beklediğinden daha zordu.

OLUMSUZ DÜŞÜNCE NEDEN BU KADAR GÜÇLÜDÜR?

Düşünce kalıplarımızı kolayca değiştirebileceğimizi düşünmek caziptir. Sonuçta, neden her olumsuz düşünceyi olumlu bir düşünceyle değiştiremiyoruz? Bu fikir her zaman Amerikan kültürünün bir parçası olmuş ve *Pozitif Düşüncenin Gücü* adlı kitapla zirveye ulaşmıştır. Ne yazık ki, işe yarayacakmış gibi görünen ama yaramayan fikirlerden biri. Başarısız oluyor çünkü *gerçek hayatta olumlu düşünceler olumsuz düşüncelerin sahip olduğu gücün yakınından bile geçmiyor*.

Elizabeth bunu bir arkadaşı ona konuyla ilgili bir kitap verdiğinde kendi kendine keşfetmiş. "Üç gün boyunca olumlu düşünceler düşünmeye çalıştım." Kaşlarını çattı. "Ama her denememde, her yerde tehlikeler varken her şey yolundaymış gibi davrandığım için kendimi aptal gibi hissettim. Buna neden pozitif düşüncenin gücü diyorlar bilmiyorum - negatif düşünceler tüm güce sahip."

Bu güç nedir? Bunu öğrenmek için ondan gözlerini kapatmasını ve art arda endişeler yaratmasını istedim. Başını salladı. "Şimdi sanki endişe etme yetinizi kaybetmişsiniz gibi zihninizin rahatlamasına izin verin. Bu nasıl bir his?"

Elizabeth irkildi. "Bir için rahatladığımı hissettim, sonra... sanki her şeyin kontrolünü kaybetmişim gibi geldi."

"Tamam. Şimdi Şimdi -tam da bu kontrolden çıkmışlık hissinin ortasında- endişelenmeyi yeniden başlatın. Bu nasıl hissettiriyor?"

"Aslında... biraz daha iyi." Gözlerini açtı. "Endişelendiğimde, bir şekilde kötü şeyleri savuşturabilirmişim gibi geliyor. Bu bana küçük bir kızken bütün gece uyanık kalıp annemle babam ayrılırsa ne kadar korkunç olacağını hayal ettiğim zamanları hatırlatıyor. Bu bir ritüel haline gelmişti. Bu konuda endişelendiğim sürece bunun olmayacağına gerçekten inanıyordum."

"Ama annenle baban . Endişeleriniz başarısız oldu ama siz devam ."

"Sanırım durursam kötü şeyler olacağından korkuyordum."

Özünde endişe, tavşan ayağından daha gerçek bir faydası olmayan güçlü bir batıl inanç haline gelmişti. Ancak batıl inançların güçlü bir cazibesi vardır çünkü bize geleceği etkileyebileceğimize dair büyülü bir his verirler. Elbette bu bir yanılsamadır - hayatın büyük bir kısmı, kontrol etmek bir yana, tahmin etme yeteneğimizin ötesindedir. Yağmur altında yapılan bir piknikten ani bir kalp krizine kadar

-Her an her şey olabilir. Yine de kontrol edilemeyeni kontrol edebileceğimizde ısrar ediyoruz.

Neden?

Çünkü evren hakkında asla sorgulamadığımız temel bir varsayım var. Evrenin bize karşı kayıtsız olduğunu varsayıyoruz (çünkü bilim bize böyle söylüyor). Sadece etrafımızda gördüklerimize dayanarak, bu makul bir sonuçtur. Ancak bizi umursamayan bir evrende kendimizi yalnız hissetmemize neden olur. İhtiyaçlarımızın karşılanmayacağını düşünerek geleceğimizi kontrol etme saplantısına kapılırız. Bu bağlamda, endişelenmek mantıklı görünüyor.

Peki ya evren bizim göremediğimiz bir düzeyde bizim refahımızla ilgileniyor, bizi irili ufaklı şekillerde destekliyorsa? Bunu algılayabilmek o kadar da zor değil. Fiziksel bedeninizle başlayın. Havadan oksijen alır, karmaşık yiyecekleri sindirir, görme ve işitme mucizesini size sağlar. Tüm bunlar siz nasıl olduğunu bile anlamadan inanılmaz derecede iyi çalışır. Dahası da var: Dünya bize yiyecek ve soluduğumuz havayı sağlar; ve bize bir şeyler inşa edebileceğimiz hammaddeleri verir.

Ve bunlar, varlığımızın evren tarafından sürdürülmesinin sonsuz sayıdaki yollarından sadece birkaç örnektir.

Bunu Elizabeth'e söylediğimde, "Bunu bana başkaları da söyledi ama ben hissedemiyorum" dedi.

Elizabeth bu konuda yalnız değildi. Evrenin hayırseverliğine dair gerçek bir his çoğu insana doğal olarak gelmez. Neyse ki, herkesin evrenin sonsuz cömertliğini deneyimleyebileceği bir yol var.

YÜKSEK GÜÇ: ŞÜKRAN

Hayatının çok erken dönemlerinde Phil'in başına gelen bir şey, onun evreni bu yeni şekilde deneyimlemesine yol açtı. Sonunda, başkalarını da aynı deneyime yönlendirebilmesine yol açtı. İşte kendi sözleriyle:

Birinci Bölüm'de anlattığım gibi, dokuz yaşındayken erkek kardeşim nadir görülen bir kanser türünden öldü. Ondan sonra ailem çaresizce başka bir felaketin başımıza gelmesini bekledi. Sırada kim vardı? Sonra, on dört yaşındayken, her gece uykuya dalarken açıklanamayan baş ağrıları başladı. Kafatasıma bir bıçak saplanıyormuş gibi hissediyordum. İlk düşüncem beynimde bir tümör olduğuydu. Haftalar geçtikçe korkum arttı, ancak ailemi korumak için bunu kendime . Sonunda çok fazla geldi ve onlara söyledim. Dehşete kapılarak beni tam bir tıbbi incelemeden geçirdiler.

Tüm testler negatif çıktığında iyi olduğumu biliyordum. Bilmediğim şey ise yaşam deneyimimin kalıcı olarak değişmek üzere olduğuydu.

Bu çileye kadar hayatımdaki en anlamlı şey basketboldu. En iyi maçlar YMCA'daydı ama oraya gitmek için Manhattan'ın çürümeye yüz tutmuş bir bölgesinden otobüse binmem gerekiyordu. Her köşe başı sokak serserileri ve uyuşturucu satıcıları tarafından tutulmuştu. Her New Yorklu gibi ben de gözümü dikip etrafımda olup bitenleri görmezden gelerek tehlikenin üstesinden geldim. Hedefime birkaç blok kala, her binanın moloz yığınına dönüştüğü bir alana ulaştım - büyük bir inşaat projesinin başlangıcı. Aslında bu bir rahatlamaydı.

Hayatım kurtulduktan sonraki ilk gece o otobüse bindiğimi hatırlıyorum. Her zamanki cehennem rotasında ilerliyordu, dışarıdaki sokaklarda aynı bağırışlar ve sirenler yankılanıyordu; hava hala çöp kokuyordu. Ama bu yolculuğa bir daha asla çıkamayacağımı düşündüğüm için, onu yepyeni bir ışık altında deneyimledim. Her his bir mucize gibiydi. Bir şey bana bu yolculuğu ve onunla birlikte hayatımın geri kalanını geri vermişti. Kalbim minnettarlıkla dolup taştı.

Phil'in yaşadığı deneyim o kadar güçlüydü ki, onu her şeye farklı bakmaya zorladı. Bir an kirli bir otobüse biniyordu. Bir an sonra, her şey ona geri verilmişti. Her şeyi veren bir gücün huzurundaydı.

Biz bu güce "Kaynak" diyoruz. Phil onu kısa bir süre içinde deneyimledi, ama o her zaman oradaydı. Görebildiğiniz her şeyi o yarattı. En mucizevi şekilde, yaşamı yarattı ve yarattığı tüm canlı varlıklarla yakından ilgilenmeye devam ediyor. Buna siz de dahilsiniz. Geçmişte size hayat verdi; şu anda sizi yaşatıyor; ve yaratıcı gücü geleceğinizi sonsuz olasılıklarla dolduruyor.

Size verilen her şeyin farkına vardığınızda, kendinizi Kaynağa bağlı hissedersiniz. O zaman o kadar da yalnız olmazsınız ve endişelenme ihtiyacınız azalır.

Tüm bunları Elizabeth'e açıkladığımda, kuşkulu görünüyordu. "Bahsettiğin şeylere inanabilen insanlara hep gıpta etmişimdir; bu gerçekten rahatlatıcı görünüyor. Ama ben çok fazla şüpheciyim. Yani, bu 'Kaynak'ın var olduğundan nasıl emin olabiliyorsun?"

Bu güzel bir soruydu. Normalde bir şeyin var olduğuna inanmamız için onu kendi gözlerimizle görmemiz (ya da diğer fiziksel duyularımızdan biriyle algılamamız) gerekir.

Sorun şu ki, Kaynak fiziksel dünyada değildir. Beş fiziksel duyumuzun algılayamadığı ruhani bir dünyada mevcuttur. Kaynağı deneyimlemek için yeni bir tür algıya ihtiyacımız var ve Phil'in hikayesi bunun doğasını ortaya koyuyor. Hayatının kendisine geri verildiğini aniden fark ettiğinde, kalbi şükranla dolup taştı. Gördüğü ya da duyduğu herhangi bir şey değil, bu minnettarlık duygusu ona her şeyi veren Kaynak ile kişisel bir bağlantı sağladı.

Bir düzeyde, minnettarlık onun Kaynağın cömertliğine *verdiği tepkiydi*. Ancak daha derin bir düzeyde, minnettarlık onun Kaynağı *algılamasını* sağlayan bir araçtı. İlk başta, minnettarlığı sadece duygusal bir tepkiden ziyade bir algılama aracı olarak düşünmek garip gelebilir. Ancak pratik yaptıkça, minnettarlığın ruhani dünyayı tıpkı gözlerinizin ve kulaklarınızın fiziksel dünyayı algıladığı kadar net bir şekilde algıladığını göreceksiniz.

Bu da minnettarlığı salt bir duygudan çok daha önemli kılar; minnettarlığı daha yüksek bir güç haline getirir. Genel olarak, yüksek güçler hiç düşünmediğiniz şeyleri *yapmanızı* sağlar. Bu durumda, minnettarlık size şunları sağlar

algılayabileceğinizi hiç düşünmediğiniz şeyleri algılamanızı sağlar. Kısacası, minnettarlık, temel bir gerçeği doğru bir şekilde takdir edebileceğiniz daha yüksek bir algı organıdır: *evren çalışır - gizemli* bir *şekilde -Ve siz onun cömertliğinden sürekli olarak faydalanıyorsunuz*. Kaynak doğduğunuz günden öldüğünüz güne kadar her an sizi destekliyor. Bu ilişki için minnettarlık duymak iyi davranışlarla ilgili değildir, gerçekliği algılamanın yepyeni bir yoludur.

ARAÇ: MINNETTAR AKIŞ

Herkesin hayatında, Kaynağın varlığını o kadar güçlü bir şekilde hissettirdiği zamanlar vardır ki, hiçbir çaba göstermeden minnettar hissederiz. Sizin için bu, yıldızlı bir gökyüzünün altında kamp yaparken ya da çocuğunuz doğduğunda gerçekleşmiş olabilir. Bu anları gerçekten özel kılan şey, size bir şey verildiği hissidir; kendi başınıza yaratamayacağınız bir şey. Hayatınızda bunun gerçekleştiği bir zamanı düşünün ve şu anda gözleriniz kapalı olarak bu deneyimi yeniden yaratın.

> Etrafınızda olup biten her şeyi gözünüzde canlandırın. O sırada hissettiğiniz minnettarlığa odaklanın. Şimdi, bu minnettarlığı hayal edilemeyecek kadar cömert bir gücün bağlayın.

Birçoğumuz Kaynak'ı bu şekilde deneyimledik. Ancak bunu ne kadar güçlü hissetmiş olursak olalım, bu nadiren yeniden yaratılabilecek özel koşullar altında gerçekleşmiştir. Negatifliğinizi yenme konusunda ciddiyseniz, koşullar ne olursa olsun her zaman Kaynağa erişmeniz gerekir. Bu erişimi elde etmenin tek yolu minnettarlık duygunuzu istediğiniz zaman harekete geçirmeyi öğrenmektir.

İşte minnettarlık organını uyandırmak için bir araç.

Minnettar Akış

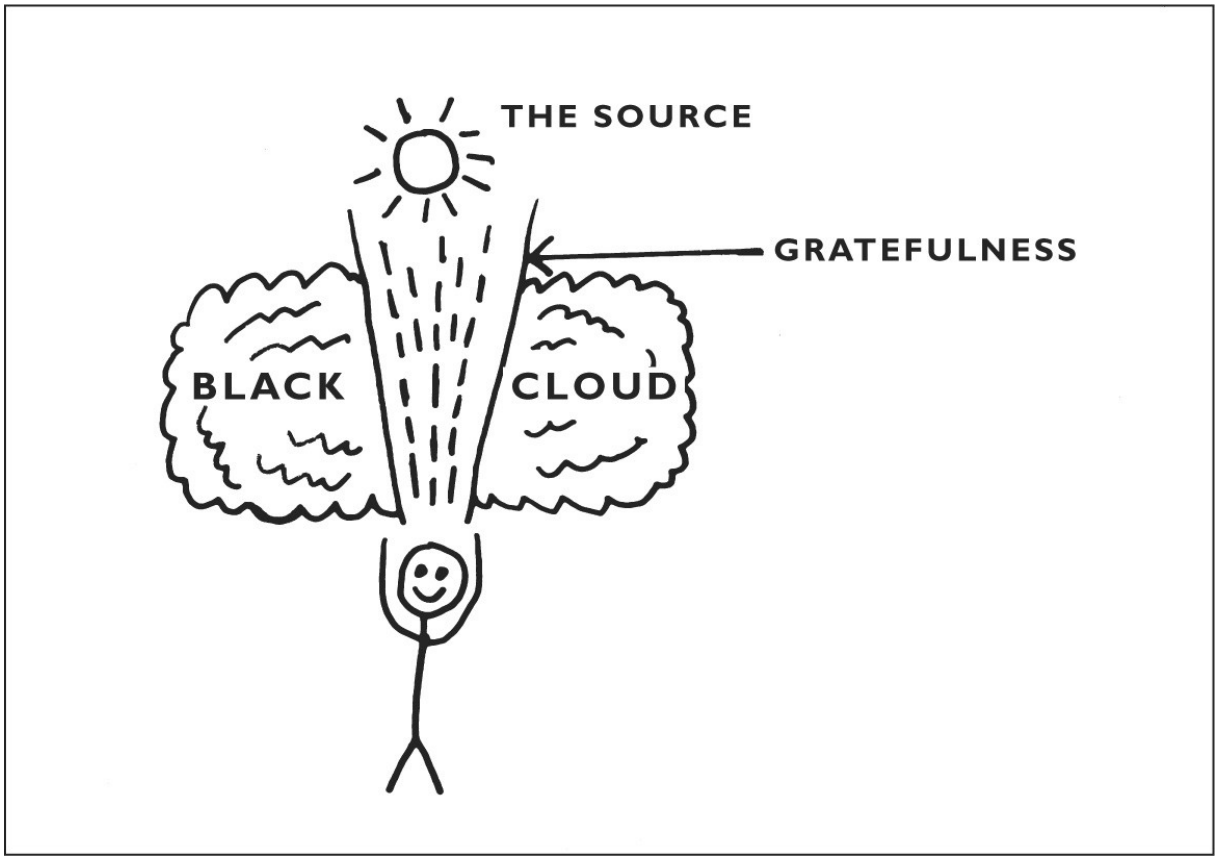
Hayatınızda minnettar olabileceğiniz şeyleri seçin - özellikle de normalde hafife aldığınız şeyleri. Bunları sessizce, her birinin değerini hissedecek kadar yavaş bir şekilde kendinize söyleyin.

"Gördüğüm için minnettarım; sıcak suyum olduğu için minnettarım" vb. Bunu en az beş maddeden bahsedinceye kadar yapmalısınız - otuz saniyeden az sürer. Bu öğeleri bulmak için harcadığınız çabanın hafif gerginliğini hissedin.

İfade ettiğiniz minnettarlığın doğrudan kalbinizden yukarı doğru aktığını hissetmelisiniz. Ardından, belirli öğelerden bahsetmeyi bitirdiğinizde, kalbiniz bu kez kelimeler olmadan minnettarlık üretmeye devam etmelidir. Şu anda verdiğiniz enerji Minnettarlık Akışıdır.

Bu enerji kalbinizden yayılırken, göğsünüz yumuşayacak ve açılacaktır. Bu durumda kendinizi sonsuz vericiliğin gücüyle dolu, ezici bir varlığa yaklaşırken hissedeceksiniz. Kaynakla bir bağlantı kurdunuz.

Aşağıdaki resim aracın nasıl çalıştığını göstermektedir. Kara Bulut'u delip geçecek kadar güçlü bir minnettarlık duygusu yaratır. Bu, kişiden yukarı doğru uzanan ve Bulutu bölen kanalla gösterilmektedir. Kanalın içindeki küçük çizgiler yukarı doğru akan minnettarlık gücünü temsil eder. Daha önceki çizimde (bu sayfa) Bulut'un üzerinde parlayan güneş dünyada doğru olan her şeyi temsil ediyordu. Artık güneşe gerçek adını verebiliriz: Kaynak, her şeyin yaratıcısı, evrendeki nihai pozitif güç. Bu resim minnettarlığın bizi Kaynağa bağlayan bir organ haline nasıl geldiğini göstermektedir.



Bu araca "Minnettar Akış" adını veriyoruz. *Akış*, sonsuz yaratıcı olan herhangi bir süreci ifade eder. Bu araçta, sonsuz bir minnettarlık akışını harekete geçirmek için sonsuz bir düşünce akışı yaratırsınız, bu da Kaynağın bitmek bilmeyen cömertliğini onaylar. Akış her zaman yaratım olduğundan, sürekli yenilenme niteliğine sahiptir. Bu nedenle, aracı her kullandığınızda minnettar olduğunuz farklı öğeleri adlandırmak önemlidir. Her seferinde en az birkaç yeni öğe bulmak çaba gerektirir, ancak bu sizi Kaynağa derinden bağlı tutan kutsal bir çabadır.

İlk başta minnettar olduğunuz şeyleri bulmak zor görünebilir, ancak düşündüğünüzden daha kolaydır. "Savaş bölgesinde olmadığım için minnettarım" veya "San Andreas fayı üzerinde yaşamadığım için minnettarım" gerçekleşmeyen şeyleri kullanabilirsiniz. Ayrıca "İyi bir liseye gittiğim için minnettarım" ya da "Annem beni sevdiği için minnettarım" gibi geçmişinizden de öğeler çıkarabilirsiniz. Minnettar olmanız *gerektiğini* düşündüğünüz şeylere değil, gerçekten minnettar olduğunuz şeylere bağlı kalın. Bunlar genellikle elinizden alınmadıkları sürece fark edemeyeceğiniz küçük şeylerdir; örneğin bir arkadaşınızla güzel bir öğle yemeği yemiş olmanız veya elektriğinizin çalışıyor olması gibi. Hastalar sıklıkla şunları sorar

neden bu küçük öğeleri vurguladığımızı merak ediyorum. Cevap basit: her ne kadar onları hafife alma eğiliminde olsak da, *onlar her zaman oradalar*. Araç bizi bunların farkında olmaya ve takdir etmeye zorlayarak*, Kaynağın da her zaman orada olduğunu ve bizi hayal bile edilemeyecek sayıda yolla desteklediğini* hatırlatır.

Aracı öğrenirken, minnettar olduğunuz şeyleri mekanik olarak adlandırarak başlayın. Buna alıştıktan sonra, belirli şeyleri adlandırırken kalbinizden yayılan minnettarlığı hissetmeye çalışın. Bunu hissedebildiğinizde, kelimeleri bir an için durdurabilir ve kalbinizi kelimeler olmadan saf minnettarlık üretmesi için eğitebilirsiniz. İşte bu son durum sizi Kaynağın varlığına açacaktır. Biraz pratik yaptıktan sonra bu araçta sorunsuzca ilerleyeceksiniz. Daha sonra bunu günlük yaşamınızda kullanmaya başlayabilirsiniz.

Gününüze devam ederken, düşüncelerinize dikkat edin. Olumsuz düşüncenin ilk işaretinde Minnettar Akış'ı kullanın; olumsuzluk sizin işaretinizdir. Unutmayın, bir işaretin amacı, acil görünmese bile aracı hemen kullanmanızı sağlamaktır. Bu özellikle Minnettar Akış için önemlidir çünkü olumsuz düşünce çoğumuzu farkında bile olmadan Kara Bulut'a sokar. Örneğin Elizabeth'in endişeleri genellikle masum görünen bir gözlemle başlardı: "Kolumda bir ben var." Sonra iş tırmanırdı: "Yeni olduğundan oldukça eminim ve koyu renkli ve düzensiz görünüyor." Kısa sürede zihni kontrolden çıktı: "Bu bir melanom, yayılıyor.... Aman Tanrım, öleceğim!" İlk ya da ikinci düşünceden hemen sonra Minnettar Akış'ı kullanmak için kendini eğittiğinde, zihni üzerinde çok daha fazla kontrol sahibi oldu. Çoğu insan için bu, olumsuz düşüncelerini yenebilme konusunda ilk deneyimdir.

Elizabeth'in olumsuzluğu çoğunlukla endişeden ibaretti, ancak *tüm* olumsuz düşünceleri kesintiye uğratmak için aracı kullanma alışkanlığı edinmek iyidir. Bu, özeleştiri ("Ben çok aptalım"), yargılama ("O kız çok çirkin") veya şikayet etmeyi ("İşimden çok sıkıldım") içerebilir. Takıntı yapmak, ne hakkında olursa olsun, Minnettar Akış ile durdurulabilecek bir başka olumsuz düşünme biçimidir.

Minnettar Akış o kadar önemlidir ki, bunu günlük bir uygulama haline getirmelisiniz. Bunu yapmanın bir yolu, aracı gün boyunca belirli zamanlarda kullanmaktır. Birçok hasta bunu uyandıklarında ilk iş olarak, her yemekte ve uyumadan önce son iş olarak kullanmaktadır.

Ayrıca, otobüste giderken, kahve molası verirken ya da bir markette sırada beklerken olduğu gibi, gün içinde zihninizin yönlendirilmediği her an da kullanabilirsiniz. Minnettar Akış'ı bu zamanlarda kullandığınızda, zihnin ne kadar disiplinsiz olduğunu göreceksiniz. Kendi haline bırakıldığında yozlaşır, kendini ıvır zıvırla, güvensizlikle ve olumsuzlukla doldurur.

Minnettarlık Akışını bu kadar sık kullanmanın amacı, sizi kendi zihninizin efendisi yapmaktır; bir insanın gerçekten kontrol edebileceği tek şey budur. *Zihninizi kontrol edene kadar ruhen olgunlaşmamışsınız demektir*. Çocukken, dişlerimizi fırçalamamız ve her gün yıkanmamız için ebeveynlerimize ihtiyaç duyarız. Yetişkinler olarak bu konulardaki sorumluluğumuzu sorgulamadan kabul ederiz. Pratik yaptıkça, fiziksel hijyeninize gösterdiğiniz özeni ruhsal hijyeninize de göstereceksiniz. O noktada ruhani bir yetişkin olacaksınız.

Minnettarlık bir yaşam biçimi haline geldiğinde, Kaynak daimi bir yoldaş olur. Eskiler bu yol arkadaşlığını çok kişisel terimlerle ifade etmişlerdir. Mezmur 23'te Kral Davut şöyle yazmıştır: "Evet, ölümün gölgesindeki vadiden geçsem de, / Kötülükten korkmam, / Çünkü Sen benimlesin; Senin değneğin ve asan, beni teselli eder." Modern zamanlarda yaşıyorsanız, Kaynağı bu kadar samimi, kişisel bir şekilde deneyimleyemeyebilirsiniz, ancak Kral Davut'un bu kadar güzel ifade ettiği türden bir rahatlık, destek ve beslenmeyi hissedeceksiniz.

Kaynağa bağlanmak, Bölüm 2-4'te tartıştığımız daha yüksek güçlere bağlanmaktan biraz farklıdır. Bunun nedeni Kaynak'ın evrendeki en yüksek şey olması ve aslında bu güçleri yaratmış olmasıdır. Kaynağı bu güçleri taklit ettiğimiz gibi taklit edemeyiz çünkü nihayetinde o bilinemez. Yapabileceğimiz en iyi şey kendimizi minnettar bir duruma sokmak, bize verdiği armağanları kabul etmektir; kendi kendimize *yaratmamızın mümkün olmadığı armağanlar*. Dolayısıyla, yalnızca bu araç için, minnettarlık duygusunun kendisi Kaynağın varlığını hissetmenizi sağlayan bağlantı çubuğudur.

KAYNAĞA BAĞLANMANIN GİZLİ FAYDALARI

Elizabeth Minnettar Akış'ı titizlikle uyguladı. İlerleme kaydediyordu ama Kara Bulut'ta hâlâ çok fazla zaman geçiriyordu. Sonra bir gün seansa on beş dakika geç geldi. Normalde geç kalması gerekirdi.

Kendini hırpalıyor ve her şeyi sıkıştırmak için normalden daha hızlı konuşuyordu. Ama rahatlamış, hatta memnun görünüyordu. "Az önce eski bir arkadaşımla öğle yemeği yedim, yıllardır görmediğim biriyle. Konuşmaya başladık ve birden saatime baktım ve inanamadım - iki saat geçmişti... endişe ya da stres olmadan iki saat. Kendimi bildim bileli ilk kez mutlu olduğumu fark ettim." Gözleri parlıyordu. "Sonra terapiye geç kalacağım için endişelenmeye başladım ve tekrar Minnettar Akış'ı kullandım. Üzerime güçlü bir dinginlik geldi. Zihnim tamamen berraktı."

Elizabeth bu sakinlik hissini nasıl yaratacağını öğrendiğinde, ihtiyaç duyduğunda bunu yeniden üretebildi. Bu noktadan sonra Elizabeth daha az sinirli ve bunalmış görünüyordu. Endişeleri ortaya çıktığında, onları bir kenara bırakmakta daha iyiydi. Hayatında ilk kez, hepimizin arzuladığı o nadir ve değerli durumu yaşıyordu: iç huzuru.

Huzur, modern dünyada neredeyse herkesin elinden kaçıyor çünkü onu yanlış yerde arıyoruz. Emekli olmak için yeterli para, bir tatil evi, sadık bir eş gibi dışsal bir başarıdan geleceğini düşünüyoruz. Ancak bu hedeflere ulaşsak bile, bize verdikleri huzur kısa sürelidir.

Nedeni basittir. Maddi dünyada her zaman savunmasızsınızdır; kazandığınız her şeyi kaybedebilirsiniz de. Borsa çökebilir, bir sel evinizi yıkabilir, eşiniz sizi terk edebilir. Bu nedenle huzurun kalıcı olabilmesi için her zaman beslendiğiniz ve desteklendiğiniz bir yerden gelmesi gerekir.

Kalıcı huzur ancak Kaynakla kurulan bir bağlantıdan gelebilir.

Ancak bunun gerçekten kalıcı olması için bağlantının devam *etmesi gerekir - bu da* üzerinde çalışmaya devam etmeniz gerektiği anlamına gelir. Bu mantığa aykırıdır. Normalde huzuru bir dinlenme hali olarak tasavvur ederiz. Ama bu huzur değil, pasifliktir. Çünkü Kaynağa bağlı kalmak için sürekli çalışmak gerekir

-*Zihin* huzuru *aktif bir durumdur*.

Bu çok fazla iş, ama buna değer. Bir faydası, enerji ve motivasyonda dramatik bir artıştır. Çoğu insan kendini motive etme konusunda hatalı bir yol izler. İstedikleri her şeyi -para, romantizm, statü- elde etmek için motive olurlar çünkü zaten yeterince sahip olmadıklarını hissederler. Bu eksiklik hissi güçlü bir motivasyon kaynağıdır, ancak bunun için büyük bir bedel ödersiniz. Bu bedel, *her zaman bir şeylerin eksik* olduğu hissinin devam etmesidir. İstediğiniz bir şeyi elde etseniz bile, çabucak ondan memnuniyetsizlik duymaya başlarsınız,

Bu da sizi başka bir şey almak için motive eder. Bu koşu bandında asla mutlu olamazsınız. Sonunda, hayatınızın anlamını ve enerjisini emer.

Kendinizi motive etmenin bu yolundaki kusur, tüm enerjiyi kendiniz üretmek zorunda olmanızdır. Bunun alternatifi sizden çok daha büyük bir enerji kaynağına, tüm enerjinin gerçek kaynağı olan Kaynağa bağlanmaktır. Kaynağa bağlanmak için bir şeylerin eksik olduğu hissini kullanamazsınız. Aslında, halihazırda sahip olduklarınız için ne kadar minnettar hissederseniz, ondan o kadar fazla enerji alırsınız. Minnettarlığınız, ilerleme enerjisinin mutsuzluk yerine mutluluğa dayandığı tamamen yeni bir yaşam biçiminin kapısını açar.

Elizabeth'in Kaynak'la olan bağlantısı ona başka bir fayda daha sağladı. Bunu, kızı istediği üniversiteye kabul edilmediğinde keşfetmiş. "Çıldırmaya başlamıştım," diye itiraf etti, "ama Minnettar Akış öyle bir alışkanlık haline geldi ki kendimi neredeyse hiç düşünmeden kullanırken buldum. Bu fırtınanın ortasında o sakin, berrak yeri bulabildim. Bu noktada ona şu güvenceyi verdim: Önemli olan hangi üniversiteye gittiği değil, üniversitenin kaynaklarından ne kadar iyi yararlandığıdır. Hangi üniversiteye giderse gitsin hayatta başarılı olacağından emindim ve bunu ona söyledim. Güvenceye ihtiyacı olanın ben olmadığım için ne kadar şaşırdığını görebiliyordum. Bu ikimiz için de harika bir duyguydu."

Elizabeth'in kazandığı şey, *perspektif* dediğimiz o paha biçilmez nitelikti. Perspektif olmadan, herhangi bir hayal kırıklığı tüm hayatınızı ele geçirebilir; su dolu bir kabın içindeki bir damla mürekkep gibi, *her şey* karanlık görünür. En küçük aksilik bile sizi bunaltma eğilimindedir. Perspektif, yaşamın kalıcı ve olumlu doğasını gözden kaçırmadan o anda olup bitenleri görebilme yeteneğidir. Sadece Kaynakla olan bağlantınız size bu farkındalığı verir. Perspektife sahip olduğunuzda, bir hayal kırıklığından çabucak kurtulabilirsiniz çünkü yaşamınızın Kaynak tarafından kutsanmış olduğunu görürsünüz.

Son olarak, Kaynakla süregelen bir bağlantı başarıyı kabul etmenizi sağlar. Sizi şaşırtabilir ama başarı felç edici olabilir: yazar Oscar kazanır ve sonrasında yıllarca yazamaz. Tanıdığımız biri Nobel Ödülü kazanan fizikçiler arasında gayri resmi bir anket yaptı ve çok azı ödülü kazandıktan sonra gerçek bir atılım gerçekleştirdi.

Başarı basit bir nedenden ötürü felç edicidir. Sanki her şeyi kendiniz yapmışsınız gibi hissetmenizi sağlar. İronik bir şekilde, başarınız için tüm övgüleri üstlendiğiniz an

Başarılı olursanız, gelecekteki herhangi bir başarısızlığın sorumluluğunu da üstlenmeniz gerekir ve bu korkutucudur. Bu sizi riskten kaçınan, daha az yaratıcı ve yeni fikirler ve yeni projelerle ilerlemekten korkan biri haline getirir. Geçmiş başarılarınıza güvenir, "güvenli" ve yaratıcı olmayan bir hayat yaşarsınız.

Gerçek şu ki, Kaynağın yardımı olmadan hiçbir şey başaramayız. Bunu kabul ederek, Minnettar Akış sizi olan bitenin tüm kurtarır. Risk almakta ve olabildiğince yaratıcı olmakta özgürsünüz. Minnettar Akış, elde ettiğiniz her şeyde eş yaratıcı olarak Kaynağın doğrudan kabul edilmesidir. Yalnızca bu kabul, başarının ortasında alçakgönüllü kalmanızı sağlar ve bu da sizin hayatının geri kalanı için yaratıcı.

SIKÇA SORULAN SORULAR

1. Minnettar Akış'ı kullanmayı denediğimde Kaynak'ı hissedemedim; aslında hiçbir şey hissedemedim. Neyi yanlış yapıyorum?

İnsanların Minnettarlık Akışını kullanıp hemen hiçbir şey hissetmemeleri oldukça yaygındır. Çoğumuz için minnettarlık organı, uykuya dalmış bir ayak kadar işe yaramazdır. Tekrar çalışması için egzersiz yapmanız gerekir. Benzer şekilde, minnettarlık duygunuzu uyandırmak için Minnettarlık Akışını birçok kez kullanmanız gerekebilir. Ancak o zaman Kaynağı gerçekten hissedebileceksiniz.

Kendinize karşı sabırlı olun. Ayağınız uyuyakalırsa, en azından nasıl hissettirmesi gerektiğini *hatırlarsınız*. Buna karşılık, minnettarlığı Kaynağı algılayan bir organ olarak hiç kullanmadınız, bu nedenle hem onu uyandırmanız hem de nasıl hissettirdiğine alışmanız gerekecek. İçiniz rahat olsun, minnettarlık gerçek bir organdır - herkesin içinde vardır. Yeterince uğraşırsa onu harekete geçiremeyecek biriyle hiç karşılaşmadım.

Tüm bunlar sizi aşıyorsa, minnettar hissettiğiniz beş madde seçin. Her bir öğe için minnettarlığınızı tam olarak hissedecek kadar yavaş ilerleyin. Aracın sadece bu kısmı bile size olumsuz düşünmeye karşı güçlü bir silah verecektir.

2. Eğer her zaman minnettar hissetmeye odaklanırsam, korkarım ki sorunlarla başa çıkmak için çok geç olana kadar onları görmezden geleceğim.

Hayatları boyunca pembe gözlüklerle yaşayan, tehlikeleri onlarla başa çıkmak için çok geç olana kadar görmezden gelen insanlar elbette vardır. Ancak bu insanlar tüm hayatları boyunca böyleydi. On yıllardır Minnettar Akışı öğretirken, bu özelliklere zaten sahip olmayan hiç kimsenin bu özellikleri geliştirdiğini görmedik.

Bu saf insanlardan biri *olsanız* bile, sorunlarınızla yüzleşmenin bir yolu olarak endişelenmenizi tavsiye etmeyiz. Çoğumuz endişelenmek ile yapıcı problem çözme arasındaki ayrımı yapmayız. Yapıcı planlama sakin ve objektif bir durum gerektirir, kontrolden çıkmış bir endişe değil. Bu duruma ancak Kaynağa bağlı kalarak ulaşabilirsiniz. Ayrıca, Minnettar Akış karanlığı görmezden gelmez, sadece onu ışık alanındaki bir leke olarak görmeyi öğretir. Eğer karanlığı inkâr ederseniz, cahilsiniz demektir. Ama onu çevreleyen ışığı göremezseniz, sakat kalırsınız.

Ve eğer hala endişelerinizin sizi tehlikelerden uzak tutması gerektiğine inanıyorsanız, işte size başarısızlığa uğramamanız için bir egzersiz. Her sabah birkaç dakika boyunca tüm korkularınızı, dikkat etmeniz gereken her tehlikeyi, hayatınızda sorun olan ve unutmaktan korktuğunuz her şeyi yazın. Artık tüm bunları kağıda döktüğünüze göre, hiçbir mazeretiniz yok - günün geri kalanında Minnettarlık Akışını kullanın. Her zamanki karanlık endişeler seli olmadan kendinize ne kadar iyi bakabildiğinize şaşıracaksınız.

3. Zaten sahip olduğum her şey için minnettar olursam tembelleşirim; hayatımı daha iyi hale getirmek için motivasyonum .

Bu da minnettarlığa yönelik bir başka yaygın itirazdır. İnsanlar memnun olurlarsa kendilerini geliştirmeyi bırakacaklarından korkarlar. *Aslında mutlu olmaktan korkarlar*. Bu itirazın arkasında insanoğluna dair karanlık ve kötümser bir bakış açısı yatar: tembel olduğumuz ve ancak hayatta kalmamıza yönelik tehditler karşısında ilerlemek için harekete geçebileceğimiz. Özünde, korktuğumuzda adrenalinle motive oluruz.

Adrenalinin güçlü bir enerji kaynağı olduğunu inkar etmiyoruz, ancak sorun şu ki bu sadece fiziksel bir enerji kaynağı. Doğası gereği *fiziksel* enerji sınırlıdır. Bir kez kullanıldığında tükenir ve bitkin düşersiniz. Onunla tanıştığımda Elizabeth'in sorunu buydu; sıradan bir günü atlatmak bile bir sınav haline gelmişti.

Kendinize enerji vermek için adrenaline bel bağladığınızda başka bir sorun daha ortaya çıkar: bakış açınızı bozar. Olayları ölüm kalım meselesi olarak görürsünüz. Adrenal bezlerinizi uyarmaya devam etmek için giderek daha riskli durumlar aramak zorunda kalırsınız. Bu da her türlü kötü karara yol açar.

Sizi drama olmadan motive eden bir enerji sistemi olsaydı daha iyi olmaz mıydı; her olayı bir ölüm kalım meselesi olarak görmenize gerek kalmazdı? O zaman aynı anda hem mutlu hem de motive olabilirdiniz. Çoğumuz için bu durum imkansız görünüyor. Ama öyle değil. Sonsuz bir enerji kaynağı sizin için her zaman mevcuttur. Bu enerji bedeninizden gelmez; doğrudan Kaynak'tan gelir. Ve Kaynağa bağlanmanın anahtarı Minnettar Akış'tır.

4. Kaynak'ın bizi önemsediğini ve her zaman bizim adımıza çalıştığını söylediğinizde, sanki Kaynak'ın insani nitelikleri varmış gibi konuşuyorsunuz. Bunu düşünmenin gerçekçi bir yolu var mı?

Daha önce de söyledik ama tekrarlamakta fayda var: Kaynak'ın doğası insan kavrayışının çok ötesindedir. Ancak onunla ilişki kurmak için onu tam olarak anlamamız gerekmez. Kaynağa insani nitelikler atfetmek, içimizde ilişkiyi gerçek hissettiren duyguları tetikler. Tüm dinler, kendi yöntemleriyle, aynı amaca ulaşmak için ilahi olanı kişileştirir.

Bu ilişkinin gücünü, herhangi bir felsefe veya teolojiye inanmanın gerekli olduğunu ima etmeden anlatmaya çalıştık. Nihayetinde, Kaynağı nasıl tanımladığınız umurumuzda değil - en önemli olan şey onunla bir bağlantı deneyimlemenizdir. Bunu yaptığınızda, kendinizden sonsuz derecede büyük bir şey tarafından desteklendiğinizi ve cesaretlendirildiğinizi hissedeceksiniz; hiçbir şeyiniz kalmamış gibi göründüğünde size yenilenmiş güç verecek bir şey.

5. Peki ya başımıza gelen tüm acı verici şeyler? Kaynak bunlara da neden oluyor mu? Ve eğer öyleyse, bu her zaman bizim iyiliğimiz için çalışmadığı anlamına gelmez mi?

Kaynak her zaman bize yardım etmek için çalışır, ancak çoğu zaman böyle hissettirmez. Kaynak içimizde yeni şeyler yaratmak için sınırsız bir potansiyel görür. Bu yaratıcı güçle dünyayı yeniden şekillendirebiliriz. Ancak insan egosu

bu gücü yanlış anlar. Yaratımı yalnızca kendi önemini kanıtlama açısından görür. Bu yanılsamayı sürdürmek için, her şeyi kendi başına, yardım almadan yarattığını iddia eder; Kaynağın var olduğunu bile reddeder.

Bu sadece yanlış değil, potansiyelimizi gerçekleştirmemizi de engelliyor. Sonu olmayan bir yaratma yeteneğine sahibiz, ancak *hiçbir şeyi tek başımıza yaratmıyoruz*. İnsanların dünyaya getirdiği her yeni şey -yeni bir bebekten yeni bir teknolojiye kadar her şey- Kaynağın sonsuz enerjisi kullanılarak yapılır. Gelecekteki potansiyelimiz her şeyi kendimiz yapmakta değil, Kaynakla birlikte yaratma becerisinde yatıyor.

Kaynak bizi bu potansiyeli gerçekleştirmeye zorlamakta acımasızdır. Bunu, evrenin efendileri olduğumuz yanılsamamızı ve bununla birlikte gelen tek başına hareket etme zihniyetimizi yok ederek yapar. Bunu mantıkla yapmaz, *olaylarla yapar*. Hayatımıza istemediğimiz ve kontrol edemediğimiz olaylar getirir: hastalık, başarısızlık, reddedilme. Bu olayların acısı bizi dize getirir, evrendeki en güçlü kuvvet olmadığımızı kabul etmeye zorlar. Bu bir lütuftur. Bizi gerçek yüksek potansiyelimize, yani Kaynakla olan ortaklığımıza açar.

Bu, sıkıntının gizli, daha yüksek anlamını ortaya çıkarır. En kötü olayların bile ardında Kaynak bizim iyiliğimiz için çalışmaktadır. Bunu hastalarıma açıkladığımda, buna inanmak istiyorlar. Ancak işler gerçekten zorlaşır zorlaşmaz, acılarının bir anlamı olduğu duygusunu kaybediyorlar. Tek hissettikleri haksız yere cezalandırıldıklarıdır. Bu noktada, onları kendi dışlarına bakmaya teşvik ediyorum. Bunu yaparlarsa, daha da kötü sıkıntılar çeken sonsuz sayıda insan göreceklerdir; ve aralarında her zaman hayat tarafından ezilmeyen, neşeli ve iyi huylu kalanlar olacaktır. Bu insanlar hayattan zevk alma ve iyi niyet yayma konusunda olağanüstü bir yeteneğe sahip gibi görünmektedir. Zorluklar onların içsel yaşamlarını karartmamış, aksine daha da güçlendirmiştir.

Bu grup zorlukların gerçek amacını hisseder. Kadere direnmek yerine, onun egolarını yıkmasına izin verirler. Sonuç olarak, işler kötüye gittikçe Kaynakla olan bağlantıları güçlenir. En karanlık koşullarda bile ışık saçarlar. Ve Viktor Frankl'ın başyapıtı *İnsanın Anlam Arayışı'*nda (Bölüm 2'de bahsetmiştik) tanımladığı durumdan daha karanlık bir durum olmamıştır. Hatırlayacağınız gibi, Holokost sırasında dört farklı toplama kampında hapsedilmiş bir doktordu. Konumundan, ailesinden ve mal varlığından mahrum bırakılmış, hayatı her gün tehdit altındayken, kendine bir anlam bulma hedefi koymuştu

Durumunda daha yüksek bir amaç vardı. Başarısı, etrafındakilere ilham veren daha yüksek bir anlam ışığı yarattı.

6. Endişelenmenin evreni kontrol etmeye yönelik batıl bir girişim olduğunu söylüyorsunuz. Bu tür bir büyüklenme bir narsistin işareti değil midir?

Bazı alışkanlıklar o kadar evrenseldir ki, onları narsisistik olarak adlandırmak kelimenin tanımını zorlar. Teknik olarak, narsistler büyüklük taslar, sürekli takdir edilmeye ihtiyaç duyarlar ve başkalarına karşı empati duymazlar. Bu terim çok özel bir grup insanı tanımlamak için kullanılır. Bir endişeli dünyayı kontrol etmeyi umsa da, bu büyüklenmeci bir anlamda değildir ve bunu yaparken herhangi bir hayranlık da aramazlar. Sadece başlarını suyun üstünde tutmaya çalışırlar.

En övüngeninden en kendini beğenmişine kadar neredeyse hiç kimse -Kim endişeye yenik düşmez ki? İçimizin derinliklerinde hepimiz evrenin kontrolümüzün çok ötesinde olduğundan korkarız. Ve çok ilkel bir şekilde, bize güç hissi veren tek faaliyet olan düşünmeye sığınırız. Paradoks şu ki, düşüncelerimiz tam da o zaman kontrol edilemez bir endişeye dönüşüyor.

Ancak Kaynak'ı hayatımızdaki olayların yazarı olarak kabul ettiğimizde huzur bulabiliriz. Büyüklendiğimizde, kendimizi yeniden doğru perspektife oturtmanın gerçek yolu budur.

7. Kaynak'ı Tanrı olarak düşünebilir miyim?

Cevap verebilirsiniz, ama vermek zorunda değilsiniz. Kaynağı kasıtlı olarak herhangi bir dinin inançlarıyla çelişmeyecek şekilde tanımladık. Bu da dindar hastalarımızı Kaynağı Tanrı olarak tanımlama konusunda özgür bırakıyor. Tanrı'yı nasıl anlarlarsa anlasınlar, Minnettar Akış'ın olumsuz düşünceyi ortadan kaldırmak için işe yarayacağını gördük.

Öte yandan, ruhani eğilimleri olan ancak organize dinle kolayca bağlantı kuramayan büyük bir grup insan vardır. Onlar için Kaynak kavramı, zaten yaşadıkları ancak tanımlayamadıkları bir deneyime bir isim verir: her şeyin hayırsever bir evren tarafından verildiği duygusu. Bu yeni odaklanma, minnettarlık duygularını ve bununla birlikte gelen olumsuzluklardan kurtulma duygusunu derinleştirir.

Kaynak fikrini -sadece Tanrı ile bağlantılı olduğu için- reddetmesini bekleyeceğiniz bir grup vardır: ateistler. Ancak ateizm bilinçli düşüncenin bir ürünüdür. Bir insan bilinçli olarak neye inanırsa inansın, bilinçdışı dünyayı kendi bildiği gibi görür. Carl Jung bunu rüyalar, dini imgeler ve mitoloji üzerine yaptığı çalışmalarda zekice ortaya koymuştur. Bilinçdışı, mantıktan daha güçlü evrensel semboller dünyasında yaşar. Kaynak da bu sembollerden biridir. Bir ateist Minnettarlık Akışını kullandığında, bilinçdışı evreni her şeyi veren olarak deneyimler ve iç huzura kavuşmak için ihtiyacı olan tek şey budur.

MINNETTAR AKIŞIN DIĞER KULLANIMLARI

Bazı insanlar Elizabeth gibi endişelenmez. Ancak bu onların Minnettar Akış'tan faydalanamayacakları anlamına gelmez. Başka olumsuz düşünme türleri de vardır ve Minnettar Akış bunların hepsinde işe yarar. Aşağıda, her biri farklı bir tür olumsuz düşünce sergileyen üç hastayı anlatıyorum. Her vakada, bu düşünceleri ortadan kaldırmak için Minnettar Akış'ı kullanabildiler. Şaşırtıcı bir şekilde, bu araç onları hayatları boyunca kendilerine dayattıkları sınırlamalardan kurtardı.

Minnettarlık Akışı sizi geçmişle ilgili pişmanlıklardan kurtarır. *Birçoğumuz geçmişte verdiğimiz kararları yeniden düşünme alışkanlığına kapılır ve o zamandan beri olan her kötü şey için bu kararları suçlarız. Hayatın o kadar basit olmadığı gerçeğinin yanı sıra, bu tür bir pişmanlık geleceğe doğru ilerlemeyi imkansız hale getirir. Şu anda yenilenmiş bir olasılık duygusuna sahip olmanızı sağlayacak bir araca ihtiyacınız var; ancak o zaman geçmişi geride bırakabilirsiniz*.

John boşanmış, orta yaşlı ve geçmişe takılıp kalmış bir adamdı. Daha gençken, kendini savunmasız hissetmeye başladığı anda bitirdiği bir dizi ilişkisi olmuştu. "Kendimi baskı altında hissettiğim anda kaçıyordum," diyordu. Kararlarına pişmanlıkla bakıyor, en iyi kadınların parmaklarının arasından kayıp gitmesine izin verdiğine ikna olmuş. Şimdi, orta yaşta, yeniden birileriyle çıkmak istiyordu ama geçmişle ilgili sürekli pişmanlık ona tüm şanslarını gibi hissettiriyordu. Tekrar bir ilişki yaşayabileceğine dair tüm hislerini kaybetmişti. Psikoterapi için bana geldiğinde kronik depresyondaydı.

Ona geçmişteki hatalarının ancak onları takıntı haline getirmeye devam ederse gelecek üzerinde bir etkisi olacağını söyledim. Görevi, geçmiş ilişkilerini tekrar etmeye başladığı anda Minnettar Akış'ı kullanmaktı. Bu araç pişmanlık akışını kesmekten daha fazlasını yaptı. Onu Kaynağa yeniden bağlayarak, gelecek bir kez daha olasılıklarla doldu. Bu geleceğin bir parçası olarak, artık kendisini yeni biriyle ilişki içinde görebiliyordu. Yenilenen umudu ona tekrar biriyle çıkma cesareti verdi.

Minnettarlık Akışı sizi kendinizden nefret etmekten kurtarır. *Kendinden nefret etmenin bir kişi olarak gerçek değerinizle nadiren ilgisi vardır. Kendinizle ilgili olumsuz düşüncelerinizin doğrudan bir sonucudur. Bunlar genellikle sert bir iç ses tarafından yapılan eleştiriler şeklini alır. Bu iç eleştirmen öyle bir otoriteyle konuşur ki, onunla mantık yürütmek mümkün değildir. Onun sesini tamamen susturacak bir araca ihtiyacınız var.*

Janet en iyi üniversitelerden birinden yeni mezun olmuş ve erkek arkadaşıyla birlikte olmak için Los Angeles'a taşınmıştı. O ezik adamlardan biriydi ama Janet açıklanamaz bir şekilde ondan etkileniyordu. Başka kadınlarla flört ederek onu toplum içinde küçük düşürüyordu; maddi olarak katkıda bulunmuyordu; hatta bir seferinde haftalarca onu terk ediyordu. Bu aşağılamalara, sanki her şey onun suçuymuş gibi kendini eleştirerek tepki veriyordu. Onu yeterince anlamıyordu, yeterince havalı ya da güzel değildi. Ona ne kadar kötü davranırsa, bu kendine saldırılar da o kadar kötüleşiyordu.

Onu bu sert yargılarından vazgeçirmemi bekliyordu. Bu iç eleştirmenle tartışmayacağımızı, onu kapatacağımızı söylediğimde şaşırdı. Kendisine saldırmaya başladığı anda Minnettarlık Akışını kullanmak için kendini eğitti. Hızla Kaynak ile bir ilişki geliştirmeye başladı. Hayatında ilk kez kendisini destekleyen ve ona değer veren bir evrende yaşadığını hissetti. Bu deneyimi yaşadıkça, özeleştirileri daha az doğru görünmeye başladı. Bunu başardıktan sonra, erkek arkadaşına karşı koyacak ve sonunda ondan ayrılacak gücü buldu.

Dikkatli bir okuyucuysanız, özeleştiri konusunun 4. Bölümde de ele alındığını fark etmişsinizdir. Orada, özeleştiriyi Gölge'ye yapılan bir saldırı olarak tanımlamıştık. Bu nedenle, size öğrettiğimiz araç -İç Otorite- Gölgenizi kabul etmeyi vurguluyordu. Burada ise şunları anlatıyoruz

Özeleştiri bir tür Kara Bulut düşüncesidir. Bu nedenle, bu bölümde size doğrudan düşüncelerinize hitap eden bir araç öğretiyoruz.

Zamanla, birden fazla araç kullanılarak ele alınabilecek birçok sorunla karşılaşacaksınız. Aslında, hastalarımız belirli bir sorun için iki hatta üç araç kullanarak büyük başarı elde etmişlerdir. İçgüdülerinizi kullanın; sizin için en iyi kombinasyonu bulacaksınız.

Minnettarlık Akışı sizi başkaları hakkında yargılayıcı olmaktan alıkoyar. *Başkalarını yargıladığımızda, özel olarak düşündüklerimizin etrafımızdakiler üzerinde hiçbir etkisi olmadığı konusunda kendimizi kandırırız. Gerçek şu ki, yargılar, özellikle de tekrarlanan sert yargılar, dünyaya başkalarını yabancılaştıran bir enerji gönderir. Yargılayıcı olmayan bir tutum taklit edemezsiniz; aslında yargıların kendisini ortadan kaldırmanız gerekir*.

George, henüz yirmili yaşlarındayken eleştirmenlerce beğenilen iki film çekmiş bir yönetmendi. Erken gelen başarı aklını başından aldı. Birlikte çalıştığı herkesi -oyuncular, ekip üyeleri, hatta filmlerini finanse eden stüdyoların ve yöneticileri- entelektüel ve yaratıcı açıdan aşağı görerek yargılamaya başladı. Sonuç, insanların onunla çalışmak istememesine neden olan küçümseyici bir tavır oldu. Üçüncü filmi de kötü gitti ve kariyeri dibe vurdu. Başkalarını daha da eleştirmeye başladı. Onunla tanıştığımda, bir yılı aşkın süredir iş teklifi almamıştı. Kendini tamamen demoralize olmuş hissediyordu.

İnsanları yargılamayı bırakması gerektiğini biliyordu ama "haklı" olduğu duygusu bunu yapmasını zorlaştırıyordu. Ona yargılarının doğru ya da yanlış olmasının önemli olmadığını söyledim; ne zaman yargılayıcı olsa kendine zarar veriyordu. Olumsuz yargıları onun Kara Bulut versiyonunu yaratıyordu. Kaynak'tan kopmuştu ve çevresindekilere sunabileceği hiçbir şey yoktu. Neden birileri onunla çalışmak istesin ki? Herhangi birini yargılamaya başladığı anda ona Minnettarlık Akışını kullanması için eğitim verdim. Bu onun olumsuzluğunu kesmekten daha fazlasını yaptı. Kaynakla ve onun taşan enerjisiyle anında bağlantı kurmasını sağladı ve bu da herkesle olan ilişkisini dönüştürdü. İnsanlar kendilerini ondan daha fazlasını alırken buldular; ona daha fazlasını vermek için ilham aldılar.

SUMMARY OF GRATEFUL FLOW

Araç Ne İçin

Zihniniz endişe, kendinden nefret etme ya da başka herhangi bir olumsuz düşünce biçimiyle dolduğunda, Kara Bulut tarafından ele geçirilmişsiniz demektir. Hayatınızla ilgili yapabileceklerinizi sınırlar, sevdiklerinizi sizinle ilgili en iyi şeylerden mahrum bırakır. Hayat, büyük vaatlerin yerine getirilmesi yerine hayatta kalma mücadelesine dönüşür.

Neye Karşı Savaşıyorsunuz?

Olumsuz düşüncelerin evreni kontrol edebileceğine dair bilinçdışı yanılsama. Evrenin bize karşı kayıtsız olduğunu düşündüğümüz için, olumsuz düşüncenin bize verdiği kontrol hissine tutunuruz.

Aracı Kullanmak için İpuçları

1. Olumsuz düşünceler tarafından saldırıya uğradığınızda hemen Minnettarlık Akışını kullanın. Eğer karşı çıkılmazsa, olumsuz düşünce daha da güçlenecektir.
2. Minnettarlık Akışı'nı zihninizin yönsüzleştiği her an kullanın - bir telefon görüşmesi sırasında "beklemede" olduğunuzda, trafikte sıkışıp kaldığınızda veya markette sırada beklediğinizde.
3. Hatta bu aracı günlük programınızın bir parçası haline getirebilirsiniz. Bu, belirli zamanları (uyanma, uyuma, yemek zamanları) işaretlere dönüştürür.

Kısaca Araç

1. Hayatınızda minnettar olduğunuz belirli şeyleri, özellikle de normalde hafife aldığınız şeyleri sessizce kendinize söyleyerek başlayın. Gerçekleşmeyen kötü şeyleri de dahil edebilirsiniz. Minnettarlığınızı gerçekten *hissedebilmek* için yavaşça devam edin

her bir öğe. Aracı her kullandığınızda aynı öğeleri kullanmayın. Yeni fikirler bulmak zorunda kaldığınız için hafif bir gerginlik hissetmelisiniz.

2. Yaklaşık otuz saniye sonra düşünmeyi bırakın ve minnettarlığın fiziksel hissine odaklanın. Bunun doğrudan kalbinizden geldiğini hissedeceksiniz. Dışarıya verdiğiniz bu enerji Minnettarlık Akışıdır.
3. Bu enerji kalbinizden yayılırken, göğsünüz yumuşayacak ve açılacaktır. Bu durumda, sonsuz vericiliğin gücüyle dolu ezici bir varlığın size yaklaştığını hissedeceksiniz. Kaynakla bir bağlantı kurdunuz.

Kullandığınız Daha Yüksek Güç

Bize kayıtsız kalmak şöyle dursun, evrende bizi yaratan ve refahımızla yakından ilgilenen daha yüksek bir güç vardır. Biz bu yüksek güce Kaynak diyoruz. Onun ezici gücünün deneyimi tüm olumsuzlukları çözer. Ancak Minnettarlık olmadan Kaynağı algılayamayız.

OceanofPDF.com

BÖLÜM 6

Alet: Jeopardy

Yüksek Güç: İrade Gücü

BU KİTAP ELİNİZE ÖZEL BİR GÜÇ VERİYOR - hayatınızı değiştirme gücü. Yapmanız gereken tek bir şey var - *araçları kullanmak*. Bunu yapmanın ödülü olarak, kendinizin daha iyi ve daha yeni bir versiyonunu keşfedeceksiniz. Bunu kim istemez ki?

Hastalarımın kesinlikle öyle olduğunu düşündüm. Onlara verdiğim araçlar söz verdiğim gibi işe yaradı; daha özgüvenli ve yaratıcı, daha dışavurumcu ve cesur oldular. Sonuçlar o kadar iyiydi ki, daha sonra olanlar beni tamamen şok etti: neredeyse her hasta bunları kullanmayı bıraktı. Şaşkına dönmüştüm. Hastalarıma yeni bir hayata giden yolu göstermiştim ve hiçbir sebep yokken bu yoldan çekilmişlerdi - en hevesli olanlar bile bırakmıştı.

Daha iyisini yapacağını sanma. Hastalarımın size göre büyük bir avantajı vardı. Kişisel bir antrenör gibi her hafta peşlerindeydim. Bu olmadan, araçları kullanmayı bırakma olasılığınız daha da artar.

Bunun cesaretinizi kırmasına gerek yok. Phil ve ben sizi pes etmekten alıkoyacak bir yol geliştirdik. Ancak karşınızda zorlu bir düşman olduğunu anlamalısınız. Bu bölümün sonunda, onun taktiklerini anlayacak ve karşı koyabileceksiniz.

Kendi kendine yardım kitaplarının çoğu bırakma konusuyla ilgilenmez bile. Size bir program verebilirler, ancak buna bağlı kalmanın ne kadar zor olacağı konusunda gerçekçi değillerdir. Hayatınızı değiştirmenin zorluğunu hafifletmek istemiyoruz

-Ve buna gerek yok. Çünkü sizi testi geçecek kadar güçlü hale getirebiliriz.

Başlamanın en hızlı yolu, bir hastamın başına gelenleri gözlemlemektir. Onunla zaten tanışmıştınız.

Vinny'yi hatırlıyor musun? Acıdan çok korktuğu için komedinin ikinci liginde saklanan stand-up komedyeniydi. Bölüm 2'ye hızlıca göz atarak hafızanızı tazeleyebilirsiniz. Tam açıklama: o bölümü yazarken hikayesinin bazı kısımlarını dışarıda bıraktım - tüm ilerlemenin durduğu, tamamen bırakmaya yakın olduğu karanlık anlar. Bu aksilikleri de dahil etmiş olsaydım, bölüm üç kat daha uzun olurdu. Ama onun yaşadığı mücadeleyi anlamanız gerekiyor çünkü siz de kendi versiyonunuzu yaşayacaksınız.

Vinny her türlü acıdan nefret ederdi ama en nefret ettiği şey başkalarının önünde kendini savunmasız hissetmekti. Bu yüzden ona yardım edebilecek güce sahip herkesten uzak dururdu. Onlar için seçmelere katılmaz, hatta onlarla konuşmazdı bile. Korkusunu, hedefindeki kişiler için çok çabuk eskiyen alaycı bir mizah anlayışıyla gizledi.

Arzunun Tersine Çevrilmesi yöntemini kullanarak acıdan kaçınma davranışını yenmeyi öğrendi. Toplantılara zamanında, hazırlıklı ve saygılı bir şekilde gitmeye başladı. Kısa süre içinde kendisine yardım etme gücüne sahip insanlarla iş ilişkileri kurdu; onu en iyi kulüplere soktular. Ardından, çok ses getiren yeni bir TV sitcom'u için seçmelere katılma şansı yakaladı. Bu onun en büyük hayaliydi. Ancak, kendisini savunmasız hissetmesine neden olduğu için, aynı zamanda en büyük korkusuydu.

Yüksek baskılı bir dizi seçmeden geçmesi gerekti ama Arzunun Tersine Çevrilmesi'ni daha da disiplinli bir şekilde kullandı. Bu sayede korkusunun üstesinden geldi ve -kendisini de şaşırtarak- rolü kaptı. Artık istediği geleceğe giden bir köprüsü vardı; tek yapması gereken onu geçmekti. Eğer korkusu geri gelirse, Arzunun Tersine Çevrilmesi onu yolda tutacaktı.

Rolü aldıktan birkaç gün sonra onu ofisimde gördüm. Birkaç dakika içinde köprüyü geçmeyeceği, köprüden atlayacağı belliydi. Ona yeni durumunun getirdiği baskılarla başa çıkmak için gerçekçi bir plana ihtiyacı olacağını söyledim. Beni duymuş gibi görünmüyordu; bunun yerine tanıştığı tüm ünlüler ve onların kendisini ne kadar komik buldukları hakkında kendinden memnun bir söylenmeye başladı. Vinny'nin tüm dileklerinin gerçekleşebileceği büyülü bir dünya için gerçekliği terk ettiği hissine kapıldım.

Kafamın içinde alarm zilleri çalmaya başladı. "Vinny, bu insanların kendi kendilerini yok ettikleri nokta. Başarının ilk tadına vardıklarında, kendileri üzerinde çalışmayı bırakırlar. Ama gerçek değişmedi. Araçlara eskisinden daha çok ihtiyaçları var."

"Doktor," diye soğuk bir şekilde karşılık verdi, "Ben bir yıldız olacağım. Dünyanın yıldızlara nasıl davrandığını gördün mü? Şu andan itibaren kolay sokaktayım."

Yıllarca ünlülerle çalıştıktan sonra bunun ne kadar saçma olduğunu biliyordum. Sorunlarından birkaçını saymak gerekirse, bozuk ilişkiler, çocuklarıyla sorunlar, hastalık, takipçiler, yaşlanma, kötü eleştiriler ve hırsız iş yöneticileri vardı. Akıllı olanlar başarının onları korumayacağını biliyorlardı. Terapide çok çalıştılar, özellikle de aletlerle.

Vinny zeki olanlardan biri değildi. Kendisiyle ilişkilendirebileceği bir sorun örneğine ihtiyacı vardı. "Peki ya senaryolardan biri sizin karakterinizin komik olmayacağı şekilde yazılmışsa? Unutmayın, milyonlar izleyecek."

Elini umursamaz bir şekilde salladı. "Beni kötü göstermeleri için dizi için çok önemliyim. Önümüzdeki ay hakkımda iki makale çıkacak!" Vinny gerçekten ne kadar harcanabilir olduğunu bilmiyordu.

Mutlu bir cahillikle, hayatını sanrılarının kesintisiz bir kutlamasına dönüştürdü. İlk resmi eylemi Arzunun Tersine Çevrilmesi'ni kullanmayı bırakmak oldu. Bu, Yalnız Kovboy'un sadık atı Gümüş'ü vurmasına eşdeğerdi. Arzunun Tersine Çevrilmesi olmadan, Vinny'nin yeni keşfettiği yetişkin alışkanlıkları kayıp gitti. Her gün materyalleri üzerinde çalışan, egzersiz yapan ve temiz bir evde yaşayan kişi artık hiçbir yerde bulunmuyordu.

Ev kullanılmadığından değil, eski dalkavuk takımı her gece orada toplanıyordu. Esrar, bira ve ucuz pohpohlamayla kafayı bulmuş bir halde kendi Konfor Bölgesi'ni yeniden yarattı. Bazen ortama biraz "klas" katmak için D-seviyesinde bir ünlüyü davet ederdi (bu da ne kadar uçmuş olduğunu gösterir).

Ama hâlâ yapması gereken bir dizi vardı. Sitcom'u yöneten kadının, oyuncuların senaryoda yazdığı kelimeleri söylemesini istemek gibi açıklanamaz bir alışkanlığı vardı. Bu da onları öğrenmek anlamına geliyordu. Vinny bundan şikayetçiydi. "Doğaçlama yapsam ne olur ki? Yaşamak için yaptığım şey bu. Eğer bu kadar beceriksiz olmasaydı, bundan faydalanırdı."

Bu "hack "in sorunu değildi, Vinny'nin sorunuydu. Replik ezberlemek hiç eğlenceli değildi - bunu bir yıldızın muaf tutulduğu bir başka şey olarak görüyordu. Patronu anlayışlı değildi; Vinny akşamdan kalma bir halde gelip bütün bir sahneyi doğaçlamaya çalıştığında, patronu ona isyan yasasını okudu.

O andan itibaren işler kötüye gitti. İşe geç gelmeye başladı; oradayken kötü ve işbirliği yapmayan biriydi ve diğer oyuncular ondan uzak durmaya başladı. Eğer büyümez ve Arzunun Tersine Çevrilmesi'ni kullanmaya başlamazsa işlerin kötü bir sona varacağı konusunda onu uyardım. Bu aramızda bazı sürtüşmelere neden oldu (bana ezik bir sürtüşme olduğumu haykırmasını düşünürseniz). Seanslarımızı kaçırmaya başladı ve sonunda terapiyi bıraktı. Bu konuda yapabileceğim hiçbir şey yoktu; beni dinlemeyi uzun zaman önce bırakmıştı.

BÜYÜYE INANIR MISIN?

Vinny'nin kendini bıraktığı çok açıktı. Daha az bariz bir şekilde, diğer hastalarımın çoğu da aynı şeyi yaptı. Terapide kalmış olabilirler, ancak Vinny gibi, araçları kullanmayı bırakmanın sorun olmayacağına kendilerini ikna etmişlerdi. Ama öyle değildi - tıpkı onun gibi kendilerini sabote ediyorlardı. Kendinizi tam olarak aynı bulacağınızı rahatlıkla tahmin edebilirim. Araçları deneyecek, sizin için yaptıklarını sevecek ve yine de onları kullanmayı bırakacaksınız.

Bu nasıl bu kadar yaygın olabilir? Cevap, tüm kültürümüzün insan olmanın ne anlama geldiğine dair gerçek dışı bir görüşe sahip olmasıdır. Kendimizi bitmiş ürünler olarak düşünmeyi seviyoruz - kendi başımıza tamamlanmış. Ama değiliz. Bütün olmak için kendimizin ötesinde bir şeye bağlı kalmamız gerekir. Bunun gerektirdiği sürekli çaba, bir insanın asla devam eden bir çalışmadan fazlası olamayacağı anlamına gelir.

Zihninizi yeni alınmış, son teknoloji ürünü, düz ekran bir televizyon gibi düşünün. Kutudan hevesle çıkarıyorsunuz ama oynatmıyor. Bir elektrik bağlantısı gevşedi; yeni bir bağlantı satın alamazsınız, kendi çabanızla düzeltmeniz gerekir. Daha da kötüsü, bağlantı gevşemeye devam edecek
-Her gün tamir etmeniz gerekecek. Ama zihninizdeki kopuk bağlantı elektrik gücüyle değil, daha yüksek güçlerle. Ve bağlantı her koptuğunda, kişisel sorunlarınızdan biri ortaya çıkar. Aletler bağlantıyı onarır - bu yüzden çalışırlar. Ancak bağlantı asla uzun sürmez; tekrar kopar.

Bu da araçları kullanmayı sonu olmayan bir görev haline getiriyor.

Bu çok alçakgönüllü. Bu sadece bizim seçimimiz değil, aynı zamanda hayatımızın geri kalanında yapmak zorunda olduğumuz bir şey. Hastalarımdan biri bunu kabullenmenin ne kadar zor olduğunu gösteren harika bir örnekti. Yeni evine taşındıktan birkaç hafta sonra

Hayalindeki evi inşa ettikten sonra ofisime acı acı ağlayarak geldi. Mutfağından zaten nefret ediyordu ama düşündüğünüz şekilde değil. Her akşam yemekten sonra bulaşıkları ve tezgahı tertemiz yapıyordu. "Bitirdiğim anda öfkeleniyorum. Bir bakmışsınız kocam gece atıştırdığı bir şeyin kırıntılarını orada bırakmış. Yarın sabah iki yaşındaki çocuğum elma püresini duvara fırlatacak. Neden temizlemeye zahmet ettim ki? Asla bu şekilde kalmayacak."

Peki ya onu bu bitmek bilmeyen angaryadan kurtarmanın bir yolu olsaydı? Bu, ciddi olması dışında, bir gece yarısı reklamı gibi gelebilir. Her birimizin, bizi gerçek hayat olan koşu bandından kurtaracak "sihirli bir şey" -bir ilişki, iş, başarı ya da sahip olma- fantezisi vardır. Ev işlerine uygulandığında, bu kendi kendini temizleyen bir mutfak fantezisi olabilir. Ancak insanlara uygulandığında, kendimizi tamamlamak için daha yüksek güçlere ihtiyaç duymayı bırakacağımız fantezisidir. O zaman aletlere hiç ihtiyacımız olmaz.

Vinny için "sihirli şey" şöhretti. Artık ona sahipti, bu yüzden acıyla yüzleşme ihtiyacı sona ermişti. Aslında, her türlü mücadele sona ermiş olmalıydı. Vinny'nin bir dini varsa, o da buydu. Cenneti aramıyordu, sadece kolay yolu arıyordu. Kendi sözleriyle: "Bir hayalim olduğu için babamdan dayak yediğim çocukluğumdan beri bunu istiyordum. Ben üzerime düşeni yaptım, şimdi ödülümü alıyorum."

Bu ödülün bir adı var. Phil bu çabasız, zahmetsiz yaşam fantezisine "aklanma" adını veriyor. Çoğu insan temize çıkmayı bir suçtan aklanmak olarak düşünür, ancak bunun başka bir anlamı daha vardır: bir görev veya yükümlülükten muaf tutulmak. Burada, nihai yükümlülüğe atıfta bulunuyor - hayatınızın geri kalanı için çaba sarf etmek.

İçten içe hepimiz bizi temize çıkaracak sihirli bir şey isteriz. Bu şey para, bir ödül, yüksek başarı gösteren bir çocuk, arkadaşlarınızın önünde havalı görünmek vb. olabilir. Bir an durun ve sizin için bunun ne olduğunu belirleyin. Ne olduğu önemli değil, en küçük şey bile olabilir; sadece kendinize karşı dürüst olun. Ardından, aşağıdaki alıştırmayı deneyin:

> "Sihirli bir şey" elde ettiğinizi ve bunun hayatınızdaki mücadeleyi ortadan kaldırdığını hayal etmenize izin verin. Bir an için bunu hissetmenize izin verin. Şimdi, bu fanteziyi ezin: asla gerçeğe dönüşemeyeceğini hayal edin. Hayatın bitmek bilmeyen mücadelelerinden asla kaçamayacağınızı bilmek nasıl bir duygu?

Artık neredeyse her hastanın araçları kullanmayı neden bıraktığını biliyorsunuz. Hayatlarının her yönden iyileşiyor olması yeterli değildi. Araçların onlara asla getiremeyeceği şeyi istiyorlardı; onları mücadeleden kurtaracak sihirli bir hap. Ruhsal açıdan hâlâ çocuktular.

AKLANMANIN BEDELI

Ruhsal olgunlaşmamışlığın bir cezası vardır.

Vinny terapiyi bıraktıktan sonra onu birkaç ay görmedim. Sonra bir gün öğle yemeğinden dönerken bulunduğum kattaki asansörden çıktım ve biri beni yakaladı. İlk başta gasp edildiğimi düşündüm ama kısa süre sonra canımı kurtarmak için bana sarıldığını fark ettim. Sonra hıçkırıkları duydum.

Vinny'yi daha önce hiç görmemiştim; yüzü kıpkırmızı, gözleri kan çanağı, gözyaşları akıyordu. Bana asla unutamayacağım, ruhuma işleyen bir bakışla baktı ama ağzından tek bir kelime bile çıkmadı. Onu ofise götürdüm ve kapıyı arkamızdan kilitledim.

"Beni kovdular." Bana yine o bakışı attı. "Neden seni dinlemedim?"

Ona işe koyulmamız gerektiğini, şu anda yaşadıklarının sadece başka bir acı türü olduğunu ve Arzunun Tersine Çevrilmesi'nin yine de işe yarayacağını söyledim. (Bu aracın daha önce gerçekleşmiş olaylar üzerinde nasıl çalıştığını incelemek için Bölüm 2'ye bakın). Onu temizlenmesi için eve gönderdim ve ben onu görene kadar aracı tekrar tekrar kullanması talimatını verdim.

Onu bir sonraki görüşümde biraz daha iyiydi ama Arzunun Tersine Çevrilmesi'ni bir kez bile kullanmamıştı. "Vinny, burada zaman çok önemli. Seni nihai cezadan kurtarmaya çalışıyorum."

"zaten kaybettin, Doktor."

Vinny en büyük maliyetin kariyerine olduğunu düşünüyordu. Çok kısa bir süre içinde, kariyerini ilerletmek için mükemmel bir platforma sahip, gelecek vaat eden bir komedi oyuncusundan işsiz bir dışlanmışa dönüştüğü doğruydu. Bu muhteşem bir düşüştü. Ancak Arzunun Tersine Çevrilmesi'ni kullanması konusunda onu tekrar sıkıştırdığımda, verdiği yanıt nihai cezayı ortaya çıkardı.

"doktor, yataktan zar zor kalkabiliyorum."

Vinny kara bir çukura düşmüştü. Sadece aletler yardım edebilirdi ama onları kullanamayacak kadar morali bozuktu. İşini kaybetmesi sadece bir dış olaydı. Ancak asıl hasar, kalıcı olarak işimizi kaybettiğimizde meydana gelir.

demoralize olur ve çabalamayı bırakırız. İşte o zaman her şeyi kaybetmiş oluruz: geleceğimiz yoktur.

Moral bozukluğunu yakından tanıyordum. Tıpkı Vinny gibi ben de kendi sihirli planımın ihanetine uğramıştım. On yaşındayken Harvard Üniversitesi'ne girme hedefiyle canavar gibi çalışmaya başladım. Alabildiğim kadar çok onur ve ileri yerleştirme dersi aldım - aslında o kadar çok çalıştım ki sadece Harvard'a girmekle kalmadım, birinci sınıfımı atlamama da izin verdiler. Çok sevinmiştim. Ancak Cambridge'e vardığımda ve gerçeği fark ettiğimde - yapmam gereken daha çok iş vardı- çöktüm. İlk yılımı zar zor geçtim.

Tüm kültürümüz demoralize olmuş durumda. Tüm belirtiler ortada: ucuz seks ve küçük şiddetin adrenal patlamasından zevk alıyoruz; rakiplerimize karşı puan toplamak adına gerçek sorun çözmekten kaçınıyoruz. Geleceğimize dair umudumuzu kaybettik. Çocukça fantezilere kapılmanın nihai bedeli budur.

Birey ya da toplum için aklanma mümkün değildir. Kaçınılmaz olarak, bu sahte "kolay yol" umudu yıkıldığında, demoralize oluruz. Bu kaçınılmaz bir yasadır: aklanma *her zaman moral bozukluğuyla sonuçlanır*.

Bizi bu karmaşadan çıkarabilecek bir yol var. Ancak bu yolu seçmemize karşı olan bir düşmanımız var. Uyanık olduğumuz her an bize saldırıyor: televizyonu açtığımızda, internete girdiğimizde ya da bir dergi okuduğumuzda; araba kullanırken bile bizi ele geçiriyor ve özellikle de gücünün karanlık, içsel mabedi olan alışveriş merkezine girdiğimizde.

SATILIK FANTEZI

Düşmanın adı "tüketimcilik". Her reklam, onay, logo, yol kenarı reklam panosu vb. aracılığıyla bizimle konuşur. Altında yatan mesaj her zaman aynıdır: dışarıda sahip olmanız gereken bir şey var. Karşı koymakta çaresiz kaldığımızda, kendimizi bir şeyler edinmeye mecbur hissederiz. Yine de her yeni şeyin tadını uzun süre çıkarmayız; ona sahip olduktan sonra odağımızı bir sonraki şeye kaydırırız.

Tüketimcilik kaçınılmaz olarak sadece alışverişte değil, tüm faaliyetlerimizde kendini gösteriyor. Yaşam deneyimlerini iPod'ları, kot pantolonları ve Avrupa arabalarını tükettiğimiz gibi tüketiyoruz. Belirli bir şarkı, fikir ya da arkadaş yeni ve farklıdır, ta ki öyle olmayana kadar. Sonra onu bir kenara atıyor ve bir sonraki şeye geçiyoruz. Tüketimcilik bizim yaşam modelimiz haline geldi. Bu, kuyruğun köpeği sallamasıdır.

Bunu itiraf etmekten hoşlanmıyordu ama Vinny de en az bir sonraki kişi kadar sallanıyordu. Aletleri kullandığında amacı dışsaldı-ünlü olmak. Oraya ulaşana kadar ihtiyaç duyduğu bir koltuk değneğiydi; sonra onları bir kenara attı.

Tüketim çılgınlığına karşı Vinny'den daha bağışık değilsiniz. Muhtemelen şu anda onun pençesindesiniz. Eğer buna inanmıyorsanız, bu kitabı nasıl okuduğunuza dürüstçe bir göz atın. Bir tüketici olarak, aradığınız "cevap" olduğunu umarak hızlı ve yüzeysel bir şekilde okuyacaksınız. Kabul etmeseniz bile kitabın bir hap gibi işe yaramasını isteyeceksiniz; sadece yutun, başka bir çaba gerekmesin.

Bu kitap hayatınızı değiştirmek için tasarlandı. Ama bu sihirli bir hap değil, bir eylem planıdır. Eğer onu bir tüketici gibi okursanız, hiç okumasanız da olur. Değişim yalnızca araçların sadakatle kullanılmasıyla gerçekleşir. Bunları kullanmanız için size ilham veren bir şeyler okuyabilirsiniz, ancak kararlılığınız hızla azalacak ve bırakacaksınız. Bu eski bir şaka gibidir: "Çalışma isteği duyduğumda, geçene kadar uzanırım." Ama hiç komik değil.

Tüketiciler tembelliklerini yeni bilgilerle (TV, podcast, web aramaları, mesajlar, e-postalar vb.) doyurarak telafi etmeye çalışıyor. Ancak çok hızlı yenen bir yemek gibi, hiçbir şey gerçekten sindirilmiyor. Bir keresinde bir seminerde tanıştığım bir kadın bana geçen ay maneviyat üzerine yetmiş beş kitap okuduğunu söylemişti. Bir sonraki kitabı tüketirken bir kitapta nasıl anlam ki? Maneviyatı tüketmeye çalışmak, arabanız için birden fazla GPS sistemi satın alıp hiçbirini kullanmayı öğrenmemeye benzer.

Tüketimciliğin hayatımızdaki varlığı ne kadar bariz olsa da, yine de ona karşı koyamıyoruz. Onun gücü aslında sağlıklı bir şeye dayanıyor. Daha yüksek güçlerle ilişki kurmak için asla yok edilemeyecek kadar güçlü doğal bir arzumuz vardır. Tüketimcilik sizi daha yüksek güçlerin büyülü bir şeyin *içinde* var olduğuna ikna ederek bu arzuyu yanlış yönlendirir. Bu şekilde, bir kez onu elde ettiğinizde, yüksek güçlere *sahip* olursunuz; onlarla bir ilişkiye ihtiyacınız yoktur. Bu "hazine avı" imkânsızın arayışıdır, ancak bunu kabul etmek yerine durmaksızın bir sonraki sihirli şeyi ararız.

Yanlış yönlendirilmiş sihir arayışı her gün etrafınızı sarıyor. Tüketiciler bunu inkar edebilirler, ancak bu davranışlarında kendini gösterir. Bir şeyin - yeni bir eş, yeni bir gardırop, yeni bir hobi- peşinden büyük bir beklentiyle koşarlar. Beklentiler hiçbir zaman karşılanmaz ve bu da onları daha da çok aramaya iter. Bir dahaki sefere keskin bakışlı bir grup alışverişçinin çılgınca

Bir mağazadaki indirimli ürünler arasında gezinirken, kendinize kozmik bir sihir avına tanıklık ettiğinizi söyleyin. Bu sizi bir süre satışlardan uzak tutacaktır.

Ama büyüye dair tüm umutlar yok olana kadar gerçekten özgür değilsiniz.

YÜKSEK GÜÇ: İRADE GÜCÜ

Umudunun kırılması hiç eğlenceli değil. Vinny'nin bunu bir felaketten başka bir şey olarak görmesi biraz zaman aldı. Terapiye geri döndükten sonraki ilk ay boyunca her seans kavga ve moral konuşmasının bir kombinasyonuydu. Onu yaşama geri dönmenin tek yolunun daha yüksek güçlerle bağlantı kurmak olduğuna ikna etmek zorunda kaldım.

-Ve sonra bağlı kalmaya devam etti. Aletleri kullanmayı bitirdiği bir zaman asla olmayacaktı. Bunu ilk kavradığında, sanki müebbet hapis cezası almış gibi oturuyordu. Onunla iletişim kurmaya çalıştım.

"Ne düşünüyorsun, Vinny?"

"Eskiden kendi şovumun olmasını dört gözle beklerdim, şimdi ise geleceğimde araçları kullanmaktan başka bir şey yok."

"Bu iyi bir ilk adım. Bir ay önce geleceğin olmadığını düşünüyordun."

Vinny sonunda bu mütevazı sürecin kendini kurtarmanın tek yolu olduğuna inanmaya başladı. (Bunu ona sık sık söyledim.) Ama yine de aletleri kullanmayı beceremediği zamanlar -hem de çok sayıda- oluyordu. Değişen şey, artık onları kullanmak *istemesiydi* - ki bu da kullanamadığında kendisini daha umutsuz hissetmesine neden oluyordu. Bu çoğu insan için kafa karıştırıcı bir deneyimdir. Kendimiz üzerinde rasyonel kontrolümüz olduğunu düşünmeyi severiz; bir şeyi yapmamız gerektiğine karar verdiğimizde onu yapabiliriz.

Vinny harekete geçmenin o kadar da kolay olmadığını itiraf etmek zorunda kaldı. "Kendi talimatlarımı takip edemiyorum. Bir şeyler eksik.... umarım ne olduğunu biliyorsunuzdur," dedi titreyerek.

Hissettim. Ama cevabı hissetmesini istedim. "Gördüğün en iyi geri dönüş neydi?"

"Bu bir boks maçıydı. Bu sayılır mı?"

"Mükemmel. Ne oldu?"

"Bu adam kendi sıkletinin üstünde dövüşüyordu ama kendini koruyordu. Son rauntta çenesine muazzam bir darbe aldı. Tuvalde ölü gibi yatıyordu. Kulağa çılgınca geldiğini biliyorum ama altı kez saydıktan sonra aniden hayata döndü. Sanki bir düğmeyi çevirmiş gibiydi. Orospu çocuğu

Kaltak gerçekten ayağa kalktı ve dövüşü bitirdi. Berabere kaldı; gördüğüm en iyi dövüştü."

"Tamam. Gözlerinizi kapatın ve o düğmeyi çevirdiği anı hayal edin. İçinde neler olduğunu görüyorsun?"

"Her şey karanlıktı. Birden bir kıvılcım çaktı." "Az önce ne kaçırdığını gördün."

"Bu mı? Beni kurtaracak olan bu mu? Lanet bir kıvılcım mı?"

"O 'lanet kıvılcım' seni kurtarabilecek tek şey. O dövüşçüyü ölümden döndürdü. Biz ona ne diyoruz biliyor musun?" Vinny değişiklik olsun diye sustu. "Buna irade denir."

Vinny'nin beklediği açıklama bu değildi. Az önce sahte bir Rolex'e tam fiyat ödemiş gibi tepki verdi. Ama çoğu insan gibi Vinny'nin de iradeye bakışı üçüncü sınıfta şekillenmişti. Bırakın nasıl geliştirileceğini, gerçek iradenin ne olduğu hakkında bile hiçbir fikri yoktu.

Daha fazlasını, genellikle çok daha fazlasını kullanamayacağını düşünen nadir bir bireydir. Zor ya da nahoş bir şey yapmamız gerektiğinde irade gücüne başvururuz: spor yapmak, çek defterini dengelemek, hatta sabahları kalkmak gibi. Ya da aşırı yemek yeme veya uyuşturucu kullanımı gibi zararlı dürtüleri dizginlememiz gerektiğinde iradeye başvururuz.

Bunlar, etrafınızdaki dünyanın size yardımcı olmadığı durumlardır - aslında, ona rağmen hareket etmeniz gerekir. Tamamen kendi içinizden üretebileceğiniz bir güce ihtiyacınız vardır. Batı kültürü bunu karanlıkta beliren bir ışık olarak temsil eder, sanki birdenbire ortaya çıkmış gibi. Vinny'nin gördüğü kıvılcım buydu.

Vinny aletleri kullanmak için "kendi talimatlarını takip edemediğinde", eksik olan şey irade kıvılcımıydı. Bu olmadan, tekrar bırakacaktı - terapi başarısız olacaktı. Bu durum pek çok hastamız için geçerli olduğundan, onların iradelerini güçlendirmek için bir yol geliştirdik. Herkes - pes etmeye en yatkın olanlar bile - mümkün olduğunu düşünmedikleri bir irade gücü geliştirebilir.

Çok az insan gelişimi modeli bunu kabul eder, iradenizi geliştirmeniz için size bir yol göstermez. Bunun yerine, hayatınızı değiştirmenin kolay olduğunu iddia ederler. Oysa öyle değil. Bizim yaklaşımımız bunun tam tersi: Size bunun ne kadar zor olacağı gerçeğini söylüyoruz ve sizi bu zorlukla yüzleşecek kadar güçlü kılacağız. Bunu yapmak irade gücünüzü artırmak anlamına gelir ki beşinci araç da bunu yapar. Bir anlamda en önemli araçtır.

diğer araçları kullanmaya devam ettiğinizden emin olmanızı sağlar. Onları kullanmazsanız diğer dördünün ne kadar etkili olduğunun bir önemi kalmayacaktır.

Bir okuyucu olarak burada bir çelişki sezebilirsiniz. Şimdiye kadar sunduğumuz dört araç olağanüstü güçlerini zaten mevcut olan daha yüksek güçlere ulaşmalarından almaktadır. Ancak irade gücünü, siz kendiniz üretmediğiniz sürece orada olmayan bir şey olarak tanımladık. Yine de daha yüksek bir güç olabilir mi? Olabilir ama daha önce tanımladığımız dört güçten farklı bir yanı vardır.

Bu dördü bize hediye olarak verilmiştir. İrade gücü öyle değildir. İnsanoğlu onun yaratımına katılır. Evren de işin içindedir, ama sadece insanların irade gücünü geliştirecekleri bağlamı sağlamak için. Vinny'nin savaşçı imgesine göre, evren karanlığa katkıda bulunmuştur. Neyse ki çoğumuz bir tuvalin üzerinde yatan boksörler değiliz. Karanlığımız, tamamen demoralize olduğumuz ve pes etmek istediğimiz anlarda ortaya çıkar.

Karanlığın nasıl bir armağan olduğunu nadiren anlarız. O olmasaydı, kendi içimizdeki kıvılcımı keşfetmenin hiçbir yolu olmazdı. Tam da demoralize olduğumuzda evren bizim ortağımız olur. Moral bozukluğu aslında bizim en kutsal anımızdır.

Ama sadece onunla ne yapacağımızı bilirsek. İşte bu yüzden beşinci bir araca ihtiyacımız var.

ARAÇ: JEOPARDİ

Aslında, boksörü tuvalden çıkaran ve sizin de en karanlık moral bozukluğu anlarınızı atlatmak için ihtiyaç duyacağınız irade kıvılcımını yaratacak bir araca ihtiyacımız var. Bu kıvılcım, gelecekte bir şeyler yapma kararından daha fazlasıdır (son Yeni Yıl bir bakın). Araç sizi hemen şimdi harekete geçirmelidir. Seçim siyah ya da beyazdır: araçları ya kullanırsınız ya da kullanmazsınız.

Şu anda harekete geçmek için aciliyet duygusu gerekir. Ancak aciliyet rahatsız edicidir. Bunu ancak önemli bir şeyi kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya kaldığımızda hissederiz: bir iş, bir ilişki, fiziksel güvenlik. Yaklaşan bir resital bir müzisyenin itibarını tehlikeye atabilir, bu yüzden iki kat daha fazla çalışır. Bir iş sunumu bir yöneticinin terfisini tehlikeye atabilir, bu yüzden bütün gece hazırlık yapar. Bundan sonra kısa olması için bu tür durumları basitçe "tehlike" olarak adlandıracağız. Başka hiçbir şekilde elde edemeyeceğiniz bir enerji patlamasını tetikler.

Kaliforniya baro sınavına çalışırken tehlikenin gücü konusunda unutulmaz bir ders aldım. Sınav üç günlük bir çile. Adayların yarısından fazlası başarısız oluyor; ben onlardan biri olmak istemedim. Aylarca çalışmaktan başka bir şey yapmadım, boş pizza kutuları etrafımda yığıldı. Hayatımda hiç bu kadar uyanık ve odaklanmış olmamıştım. Korku içinde yaşadım (terör daha doğru olurdu), yasanın ihmal ettiğim belirsiz bir kısmı beni edecekti. Her an çok önemliymiş gibi hissediyordum. Her zaman böyle konsantre olabilseydim, yapamayacağım hiçbir şey olmazdı diye düşündüğümü hatırlıyorum.

Hissettiğim güç bana geldi çünkü hayatımda ilk kez zamanın sınırlı olduğunu kabul etmiştim. Geçmiş hakkında geviş getirerek ya da gelecekle ilgili hayaller kurarak zamanı boşa harcayamazdım. Önemli olan tek şey o anda ne yaptığımdı.

Çoğumuz için gerçek -her anın önemli olduğu- katlanılamayacak kadar büyük bir baskıdır. Bu, her zaman her şeyimizi vermek anlamına gelir. Bir son tarih bizi harekete geçmeye zorlayana kadar rahat kalmayı tercih ederiz. Ancak son tarihler geçer ve tetikledikleri irade gücü kaybolur. Baro sınavım biter bitmez tehlike hissim de kayboldu. Her zamanki pasif yaşam tarzıma geri döndüm, depresyona girene kadar her gece parti yaptım. Çoğu insan gibi ben de bunu dünyanın kanunu olarak kabul ettim.

Phil ile tanıştığımda, beni daha iyi bir yol olduğuna ikna etti. Daha önce hiç aklıma gelmeyen bir şey söyledi. "Gerçek irade olaylara bağlı olamaz, irade olayların ötesinde olmalıdır."

Bu kafa karıştırıcıydı. "Sizi tehlikeye atan olaylar değil mi?"

"Olaylar geçicidir. Kalıcı bir tehlike kaynağı bulmalısınız.
Her an kaybetme riskiyle karşı karşıya olduğunuz tek bir şey
var." "Neymiş o?"

"Senin geleceğin."

Çoğu insan geleceği kaybedecekleri bir şey olarak düşünmez. Ancak araçları düzenli olarak kullanırsanız bu durum değişir. Bu sadece şu andaki sorunlarınızın üstesinden gelmenizi sağlamakla kalmaz, gelecekte kim olacağınızı da değiştirir. İster bir yazar, ister bir girişimci ya da bir ebeveyn olun, daha önce hiç olmadığınız bir şekilde yetenekli hale gelirsiniz. Kendi geleceğinizi şekillendiren bir taraf haline gelirsiniz. Yüksek güçlere erişim sayesinde potansiyelinizin sınırı yoktur.

Araçları kullanmaya devam ederseniz, bu sınırsız potansiyel sizin geleceğinizdir. Ancak bu fayda otomatik değildir. Tek yapmanız gereken onları kullanmayı bırakmak ve

potansiyel yok edilir. Bu da riskleri artırır. Geleceğiniz her an tehlikede. Bu da muazzam bir aciliyet ve beraberinde gelen irade gücü yaratır. Araçları kullanmamanın cezası kabul etmek istediğimizden çok daha büyüktür. Vinny ile bu cezanın ne kadar ağır olabileceğini hissetmesini istedim.

Gözlerini kapatmasını ve kendi moral bozukluğuna yenik düşerek aletleri bir daha hiç kullanmadığını hayal etmesini istedim. "Birkaç yıl sonra hayatınız nasıl görünürdü?"

Aklına hemen bir görüntü geldi; yüzünü buruşturmasına neden oldu. "Tarih öncesi çağlardan beri yapılmamış bir yatakta yatan, üç yüz kiloluk bu köhne bok parçasıyım.... Tanrım!" Bir şey onu dehşete düşürmüştü. "Annemin evinde yaşıyorum!"

Bu Vinny için komik değildi, aşağılayıcı bir felaketti. Kötü haberleri benim üzerime atma numarasına başvuramazdı; görüntü bilinçaltından tamamen kendiliğinden çıkmıştı. Vinny hayatında ilk kez neyin tehlikede olduğunu gördü. Ağzından çıkanların hiçbir önemi yoktu; onu sadece eylem kurtarabilirdi; ya aletleri kullanır ya da kullanmazdı.

Her insanın yıkılmış bir geleceğe dair kendi versiyonu vardır. Sizin için ne olursa olsun, neden olduğu acı ve pişmanlık çok büyüktür. Kendinizi araçları bırakmaktan alıkoymak için, ne kadar çok şeyin tehlikede olduğunun farkında kalmanın bir yoluna ihtiyacınız olacak. Beşinci araç işte bunu yapar. Bu farkındalık, sarsılmaz iradeyi tetikleyen aciliyeti yaratır.

Bu araç geleceğinizi kaybetme riskine dayandığı için biz ona "Jeopardy" diyoruz. Kelimeyi büyük *J* ile kullandığımızda bu aracı ifade eder. Bazı açılardan en önemlisi budur - diğer dört araçtan vazgeçmeye karşı sigorta poliçenizdir.

Jeopardy'nin nasıl çalıştığını anlamak için, Bölüm 2-5'teki temel araçlardan birini seçin - kendi gelişiminiz için en önemli görünen birini. Ardından, kendi başınıza denemeden önce tüm Riziko aracını dikkatlice okuyun.

Jeopardy

Geleceğin çok uzaklarını görebildiğinizi hayal edin. Kendinizi ölüm döşeğinizde yatarken görün. Bu yaşlı haliniz şu anın ne kadar önemli olduğunu biliyor.

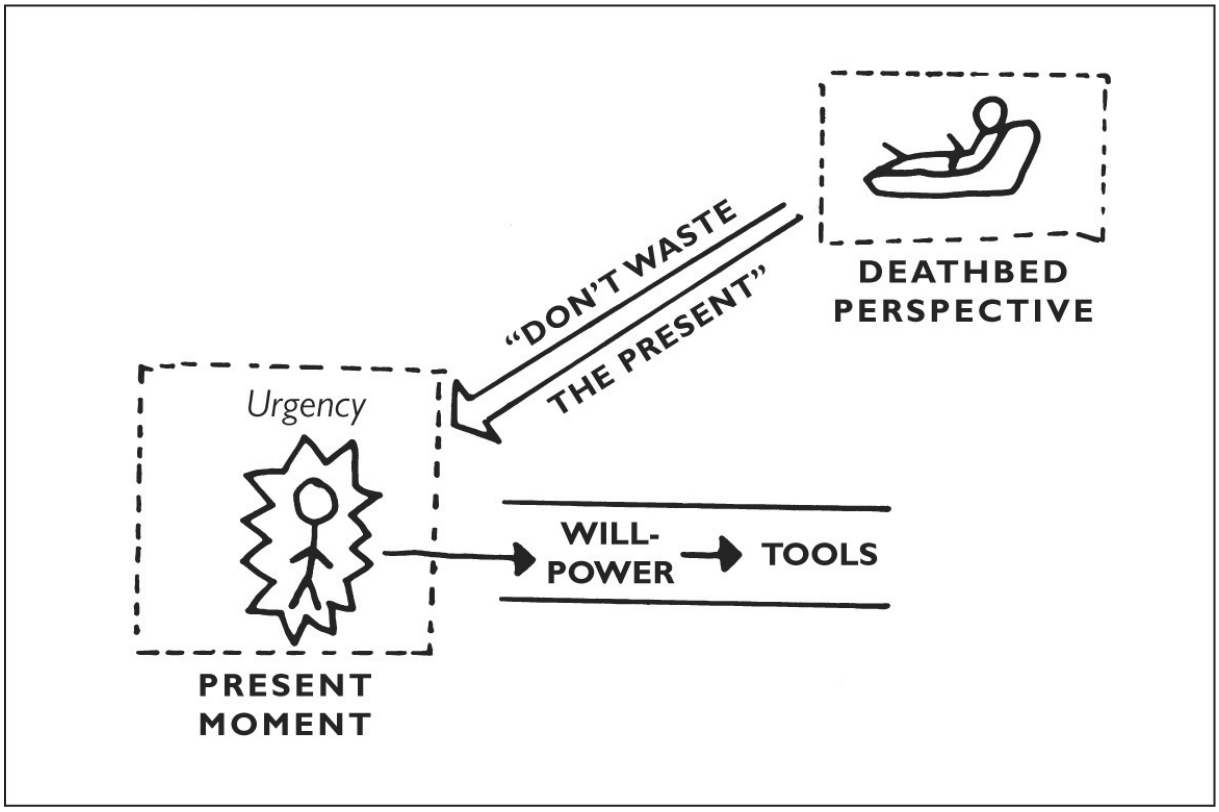
Çünkü o an tükenmiştir. Yatağından kalkıp size şu anı boşa harcamamanız için bağırdığını görüyorsunuz. Hayatınızı boşa harcadığınıza dair derin ve gizli bir korku hissediyorsunuz. Bu, yukarıda seçtiğiniz temel aracı - hemen şimdi - kullanmanız için acil bir baskı yaratır.

Bazı hastalar, dünyadaki son anlarına bakmaları istendiğinde başlangıçta çekinirler. Ancak bu, en büyük aciliyet duygusunu yaratan bakış açısıdır. Ölüm, bir insan hayatında sadece çok fazla an olduğunu hatırlatan en güçlü şeydir. Bu da şimdiki her anı paha biçilmez kılar. Ölüme yaklaşmanın harekete geçirici etkisi, on sekizinci yüzyılda yaşamış İngiliz yazar Samuel Johnson tarafından güzel bir şekilde tarif edilmiştir: "Bir adam iki hafta içinde asılacağını bildiğinde, zihnini harika bir şekilde yoğunlaştırır."

Şu anda ölüm hücresinde değilseniz, bu tür amansız bir odak noktası muhtemelen günlük deneyiminizin bir parçası değildir, bu da rahat kalmak istiyorsanız uygundur. Ancak tüm bunların altında, çoğumuz hayatımızı boşa harcadığımıza dair gizli bir korkuyla yaşıyoruz. Tüketimciliğin sunduğu inanılmaz sayıdaki dikkat dağıtıcı şey, bu korkunun üstünü örtmemize yardımcı oluyor. Jeopardy'yi kullanmak inkârımızı kırar ve korkumuzu harekete geçme aciliyetine dönüştürür. Bu aciliyet irade gücünün kıvılcımını yakar.

O kıvılcıma ihtiyaç duymadığınız bir zaman asla yoktur. Bu yüzden Phil "kalıcı bir tehlike kaynağına" ihtiyacımız olduğunu söyledi. Ölüm döşeği perspektifi, dış durumunuz ne olursa olsun bunu sağlar. İstediğiniz zaman irade gücü yaratmanızı sağlar.

Aşağıdaki resim irade yaratma sürecini göstermektedir.



Sağ üstteki figür ölüm döşeğinizde yatan sizi temsil ediyor. O, zamanın sınırlı olduğunun sizden çok daha fazla farkında. Size yaptığı uyarı, "Şimdiki zamanı boşa harcamayın" etiketli okla sembolize ediliyor. "Şimdiki An" etiketli kutunun içindeki figür sizsiniz. Etrafınızı saran tırtıklı çizgiler, şimdiki an geçip gitmeden onu kullanmanız için üzerinizdeki acil baskıyı temsil ediyor. Araçları kullanma iradesini yaratan da bu aciliyettir. Bu uyarının farkında olduğunuz sürece, araçları tekrar tekrar kullanma iradesine sahip olacaksınız. Genişlemiş bir geleceğe giden yolu şekillendiriyorsunuz.

JEOPARDY NE ZAMAN KULLANILIR

Jeopardy her zaman etkili olsa da, en önemli olduğu belirli anlar vardır. Bu anları belirlemek, aracı kullanmanız için gereken ipuçlarını tanımanıza yardımcı olacaktır.

Vinny bize ilk işaret için harika bir örnek sundu. Aletleri kullanmak *istedi* ama *yapamadı* çünkü morali tamamen bozulmuştu. Hepimizin aletleri kullanmak istediğimiz ama yapamadığımız anlar vardır. kadar moralimiz bozuk olmayabilir; belki de bunu tembelliğe ya da

yorgunluk. Hiç fark etmez. Araçları kullanmayı imkansız bulduğunuzda, size yardımcı olabilecek tek şey ekstra irade gücüdür. Bu, Jeopardy'yi kullanmak için bir işarettir.

Vinny ayrıca ikinci ve daha az belirgin olan ipucunu gösterme nezaketini de göstermiştir. Bunun başarı ile ilgisi var. Vinny gibi biz de başarıyı daha fazla mücadele etmekten muaf tutulmakla karıştırıyoruz. Kendimize artık irade göstermemize gerek olmadığını söyleriz. Ancak ne kadar iyi hissedersek hissedelim, bu araçları kullanmayı bırakmak için bir bahane haline gelirse, başarı geleceğimizi yok eder. Bu da ikinci ipucunu tanımlar. Araçlara olan ihtiyacımızın ötesine geçtiğimizi hissettiğimiz her an, Jeopardy'yi kullanmak için acil bir işarettir.

Açıkçası, bırakma eğilimimiz araçlarla sınırlı değildir. Diyetleri, egzersiz programlarını, kendi kendine yardım kitapları yazmayı, ilişkileri vb. bırakırız. Tüm bu durumlarda ihtiyaç duyulan şey daha fazla irade gücüdür. Jeopardy burada da araçları kullanmak için olduğu kadar işe yarar. Bunu üçüncü bir ipucu olarak düşünün. Sizin için önemli olan yaşam alanlarında devam etme isteğinizi kaybettiğinizde, Jeopardy arkadaşınızdır.

İrade, insan potansiyeline ulaşmanın kayıp halkasıdır. Çok önemli olduğu için, ona ihtiyaç duyduğunuz birçok başka durum keşfedeceksiniz. İradenizi kaybetme eğiliminde olduğunuz o günlük anlarda Jeopardy'yi deneyin: sabahları yataktan kalkmak, dikkat dağıtıcı şeyler karşısında konsantre olmak veya kötü bir alışkanlığa teslim olma dürtüsünü dizginlemek. Hayatınıza yeni bir yön vermek istediğiniz o yüksek anlarda da işe yarar. Bir kitaba, yeni bir işe başlamak ya da yeni bir şehre taşınmak isteyebilirsiniz. Durmadan bunun hayalini kurarsınız ama ilk adımı bile atmazsınız. Bu bölümün sonunda Jeopardy'nin bu diğer kullanımlarını detaylandıracağız.

Jeopardy bir araçtan daha fazlasıdır. Tamamen canlı olmak için bir modeldir. Paradoksal olarak, bu yaşam duygusu ölüm döşeğindeki versiyonunuzla kurduğunuz bir ilişkiden doğar. Zamanın tükenmesinin nasıl bir şey olduğunu bildiği için, her an ihtiyacınız olan bilgeliğe sahiptir. Onu bilincinize davet edin, her an size baktığını hissedin ve üzerinizde yarattığı baskıyı hoş karşılayın. Hayatta arkanızda bir rüzgarla ilerleyeceksiniz.

İRADE GÜCÜNÜN GİZLİ FAYDASI

Vinny, Jeopardy'yi kullanmaya başlar başlamaz ilk esintiyi hissetti.

Bir seansa daldı ve bana işe geri döndüğünü söyledi. Pasadena'da küçük bir kulüpte konser veriyordu ama onu hiç bu kadar hevesli görmemiştim. "Farklı bir şeyler var. Önemli kişilerin gelmemesi umurumda değil, seyircinin nasıl tepki vereceği bile umurumda değil. Önceden, sadece iyi olması için yeterli olanı yapar ve sonra geri çekilirdim. Şimdi tek istediğim daha iyi ve daha iyi yapmak."

Bunu duyduğum anda önemli bir şey olduğunu anladım. Vinny'nin yeniden çalışmaya başlaması harikaydı ama bu çok daha derin bir düzeyde bir değişimdi. Vinny, yüzeysel tüketici yaşamından uzaklaşıp yepyeni bir varoluş biçimine doğru ilk büyük adımını atmıştı. Bir "yaratıcı" haline gelmişti.

> Tüketici en ufak bir çaba için bile bir ödül bekler - ya da daha iyisi, çaba göstermez. Sadece dünyadan ne aldığıyla ilgilenir, ona ne katabileceğiyle değil. Yüzeyde yaşar, bir şeyden diğerine atlar, enerjisi dağılır, tıpkı bir masanın üzerine yayılan süt gibi. Dünya üzerinde hiçbir etki yaratmaz; dünyadaki zamanı sona erdiğinde, sanki hiç yaşamamış gibi olur.

Yaratıcı bu kaderi kabul etmeyecektir. Yaptığı her şey dünya üzerinde bir etki yaratma niyetiyle yapılır. Kodu bunu sağlar:

Dünyayı bulduğu gibi kabul etmez; dünyaya zaten orada olmayan şeyler getirir.

Sürüyü takip etmez; kendi rotasını belirler. **Başkalarının tepkilerini görmezden gelir**.

Yüzeysel dikkat dağınıklıklarına direnir. Anlık hazlarından fedakarlık gerekse bile hedeflerine odaklanmaya devam eder.

Herkes bu kurala göre yaşayabilir, ancak çok azımız bunu yapar. Bu, hayatınızı daha yüksek güçlerin hizmetine sunmak anlamına gelir. Bu güçler yaşamın yüzeyinde bulunamaz; derinliklerinde bulunurlar. Yaratıcının enerjisi, taşı delen bir matkabın tekil odağına sahip olmalıdır. Bu ne kadar zor olsa da, bir yaratıcı çabalarının karşılığını kat be kat alır.

Yaratıcı olmak için sanatçı olmanıza gerek yok. Herhangi bir insan faaliyetinde - en rutin olanlarda bile - dünyaya bir şeyler katabilirsiniz. İşiniz, ebeveyn olarak rolünüz, ilişkileriniz, toplumunuza katkınız; bunların hepsi yüksek güçleri kullanarak kişisel damganızı vurduğunuzda daha anlamlı hale gelir.

Vinny için hayatının gerçekten bir anlamı olduğunu hissetmek beklenmedik bir hediyeydi. İlk kez bir amaç duygusuna ve bununla birlikte gelen bir güvene sahipti. Ancak hayatının geri kalanında bir yaratıcı olarak yaşamak için gerekenlere sahip olduğundan hala şüphe duyuyordu. Ona herkesin kendisi hakkında aynı şüpheye sahip olduğunu söyledim.

Kolay kolay rahatlamadı. "Bunu neden bu kadar zorlaştırıyorlar?"

Onlar mı? Bu soru karşısında şok olmuştum. Vinny hiçbir şey için ruhani açıklama istemezdi. Ama bunu bir ilerleme olarak kabul ettim; daha önce hiç bakmamış olsa bile doğru yere bakıyordu. Anlamasına yardımcı olmak için ona aşağıdaki hikâyeyi anlattım. Kabala eğitimi almış bir hahamdan duymuştum. Gerçekliği konusunda kefil olamam ama anlatmak istediğimi anlatıyor:

> Yaşlı bir haham öğrencisine Tanrı'nın insan ırkını yaratması hakkında ders veriyordu. Tanrı insanı kendi suretinde yaratmak için dikkatle çalışmıştı. İşini bitirdiğinde, yarattığına bakmış ama tatmin olmamıştı; ilişki kurabileceği bir varlık, bir akran yaratmak istemişti. Ancak insan, Tanrı'nın sahip olduğu önemli bir özellikten yoksundu: yaratma yeteneği. Bu yüzden Tanrı dünyayı yarattı ve insanı onun zorlu ortamına yerleştirdi. İnsan yaratmaya zorlandı - barınak inşa etmek, ekin yetiştirmek, tekerleği icat etmek. Artık insan Tanrı'nın tüm niteliklerine sahipti. Öğrencinin kafası karışmıştı. "Tanrı neden bu kadar zahmete girdi? Neden insana sadece yaratıcı güçler vermedi?" Yaşlı haham, "Verilemeyecek tek şey budur," diye yanıtladı.

Yaratıcı güç verilemez çünkü yaratma eylemi kendinizin bir ifadesidir, içinizde kim olduğunuzun açığa çıkmasıdır. Hiç kimse, hatta Tanrı bile bunu size veremez; bu *sizden gelmelidir*. Yaratıcı güçlerinizi kendi çabalarınızla geliştirmelisiniz.

Vinny şüphelenmişti. "Tanrı'nın bizimle ilgilenmemek için uydurduğu bir bahaneye benziyor."

Tüketiciler "bizimle ilgilenmek" derken, aslında bizi mücadeleden muaf tutmayı kastederler. Ancak öykü, Tanrı'nın gerçek "işinin" bizi mücadelenin *içinde* tutmak olduğunu açıklar. Nihai hedefiniz rahat bir yaşam olduğunda Tanrı'nın bu görüşü pek hoşunuza gitmez. Ateistlerin bile bunu reddettiğini gördüm. (Her ihtimale karşı, bir Tanrı varsa, onun kendi sahte umutlarına hizmet ettiğinden emin olmak isterler).

Ya da Vinny'nin sözleriyle, "Benimle dalga mı geçiyorsun? Tanrı'nın görevinin ayaklarımızı ateşe tutmak ve bizi kendi kendimizi kurtarmaya terk etmek olduğunu mu söylüyorsunuz? Eğer bir daha kiliseye gidersem, para toplama kutusundan para *alacağım*."

Vinny haklıydı, kendimizi kurtarmak zorundayız. Ancak bunu yapmanın ödülü paradan daha değerlidir. Bir yaratıcı olarak yaşama şansı, sahip olabileceğimiz en derin, en anlamlı deneyimdir. Eğer Tanrı

O, bu fırsatı bizden almış olur. İnsanlar ancak en yüksek potansiyellerine ulaştıklarında mutlu olurlar. Bir Rönesans hekimi ve mistiği olan Paracelsus bunu şu şekilde ifade etmiştir: "Mutluluk tembellikten ibaret değildir.... Her insan Tanrı'nın yeryüzünde kendisine bahşettiği armağanları emek ve alın teriyle kullanmalıdır..."

Modern terimlerle ifade edecek olursak, hahamın hikâyesi Tanrı'nın insanın bir yaratıcı olmasına duyduğu ihtiyaçla ilgiliydi. Ancak o zaman Tanrı'nın bir eşi olabilirdi. Bu yüzden "bu kadar zorlaştırıyorlar." Varoluşumuz zor olmak zorundadır, yoksa Tanrı'nın sahip olmamızı istediği potansiyele giden yolu asla bulamayız.

Bir yaratıcı olmanın en yakın deneyimini Jeopardy'yi kullandığımızda yaşayabiliriz. Bu araç, kelimenin tam anlamıyla yoktan irade yaratmamızı sağlar. Yoktan bir şey yaratmanın ruhani modeli, Tanrı "Işık olsun" diyene kadar karanlığın hüküm sürdüğü Yaratılış'ta anlatılır. Hayatlarımızda, moralimiz bozuk olduğunda ve harekete geçemediğimizde karanlık hüküm sürer. İrade kıvılcımını yaratmak için Jeopardy'yi kullandığımızda, Tanrı'nın kozmosa getirdiği gibi kişisel evrenimize ışık getiririz.

Bu da başarısızlığın, moral bozukluğunun ve felcin anlamını tamamen değiştirir. Bunların hepsi tanrısal bir yaratıcılık sergilememiz için birer fırsat haline gelir. Bunu yapabiliyorsanız, kendinizi dış başarılardan bağımsız bir yaratıcı olarak işaretlemişsiniz demektir. Korkusuz hale gelirsiniz. Gelecek size karanlık getirebilir ama ışık yaratma yeteneğinizi elinizden alamaz.

Bu aracı kullanmak başka bir fayda daha sağlıyor - en iyisi. Vinny bir yaratıcı olarak yaşamaya kendini daha fazla adadıkça, kendini iyi hissetse de tamamen bırakmak istese de Jeopardy'yi kullanmaya devam etti. Birkaç ay içinde, kendisi için tamamen yeni olan bir şeyi deneyimlediğini fark etti.

Mutluydu.

Benim açımdan değişim çok çarpıcıydı. Gözlerinin içine baktığımda artık bana bakan alaycı, asi bir ergen görmüyordum. Onun yerine kalbi dünyaya açık yetişkin bir adam vardı. Ve en büyük korkusu gerçekleşmemişti: hâlâ komikti. Ama artık mizahı insanlığa karşı bir savaşta silah olarak kullanmak yerine, başkalarını mutlu etmek için bir hediye olarak veriyordu - ki bu da onu mutlu ediyordu.

Bir başka şok da başkalarının ona verdiği tepkiydi. Kendisi ne kadar mutlu olursa, insanların ona o kadar çok ilgi gösterdiğini etti. Sahne aldığı her gece kulüpteki atmosfer elektrikleniyordu. Bu onun için baş döndürücü bir deneyimdi. "Eskiden gülerlerdi

Çünkü onlardan nefret ettiğimi biliyorlardı. Bundan vazgeçtim ve onları sevmeye çalıştım ve onlar daha da çok güldüler. Ve ne oldu biliyor musunuz? Bunu daha çok seviyorum."

Geçirdiği dönüşüm için Jeopardy'ye övgüler yağdırırken açık sözlüydü. "Doktor, bir milyon yıl geçse de mutluluğun sırrını asla tahmin edemezdim: bütün gün ölümü düşünmek." Vinny son on bin yıllık ruhani bilgeliği tek bir espriye sığdırmıştı. Gerçekten bir yaratıcı olmuştu.

Bir kez yaratıcı olmayı arzuladığınızda, her şey değişir, bu kitabı okuma şekliniz bile. Bir tüketicinin bu kitabı nasıl okuyacağını daha önce açıklamıştık - hızlı ve yüzeysel bir şekilde, kendi çabası olmadan elde edebileceği sihirli güç kaynaklarını tarayarak.

Bir tüketici bu kitaptan kesinlikle yeni bilgiler ve bazı harika araçlar edinecektir. Ancak biz bu kitabı çok daha iddialı bir amaçla yazdık. Hayatınızı değiştirmek istiyoruz - sadece hakkında konuşmak değil, gerçekten değiştirmek istiyoruz. Bunun mümkün olduğuna inanıyoruz. Ancak kitabı bir yaratıcının okuyacağı şekilde okumanız gerekiyor.

Bir yaratıcı olarak, geçici bir heyecan ya da bazı yeni tekniklerle bloğunuzdaki ilk kişi olmanın peşinde olmayacaksınız. Kitabı yavaşça ve düşünerek okuyacaksınız çünkü daha yüksek güçlerin yardımına ihtiyacınız var. Aletleri durdurmayı aklınızdan bile geçirmeyeceksiniz - size verdikleri güçlerle yapmak istediğiniz şeyler var. Dünya üzerinde gerçek bir etki yaratmak, ona yeni bir şeyler katmak istiyorsunuz.

Bir yaratıcı için, yazdıklarımız bir kitaptan daha fazlası haline gelir. Bu, bir inşaatçının bir planı kullanması gibi, tekrar tekrar döneceğiniz bir rehberdir. Ancak yeni bir ev inşa etmiyorsunuz; yeni bir yaşam inşa ediyorsunuz.

Bizim için her okuyucu potansiyel bir yaratıcıdır. Yazarlar olarak bizi harekete geçiren de bu olasılıktır. Tüm kitabı okursanız tatmin olmayız; arada sırada birkaç araç kullanırsanız tatmin olmayız; ilham verici bulup tüm arkadaşlarınıza anlatırsanız bile tatmin olmayız. Biz ancak bu kitaptan çıktığınızda araçları sonuna kadar kullanırsanız başarılı oluruz. O zaman bir yaratıcı olacaksınız. Bizim hedefimiz bu ve sizin de hedefiniz bu olmalı.

SIKÇA SORULAN SORULAR

1. On beş yıldır Adsız Alkolikler üyesiyim. Adsız Alkolikler sorunumuzun temelinde "kendi irademizin isyanının" yattığını öğretir. Ancak siz iradenin çözümün anahtarı olduğunu ima ediyor gibisiniz. Hangisi doğru?

Bu bir terminoloji meselesidir. AA *öz irade* terimini kullandığında, evrenin sizin beklentilerinize uyacağı yanılsamasından söz etmektedir.

İrade terimini kullandığımızda, bunun evreni kontrol etmekle hiçbir ilgisi yoktur. İrade gücünü bu kadar hayati kılan şey, kontrolümüzün olmadığı gerçeğidir. Üzerinde kontrolümüz olmayan en bariz şey zamandır - sürekli akıp gider. Jeopardy bunu bir aciliyet hissi yaratmak için kullanır. Aracı her kullandığınızda, zamana teslim oluyorsunuz. Bunu deneyimlemenin en doğrudan yolu hayali ölüm döşeğinizdir. Ölüm -herhangi bir bireyden daha büyük bir güç tarafından belirlenir- kontrolün nihai kaybıdır. Jeopardy'nin yarattığı irade gücü bu nedenle bu Yüksek Güç ile tam bir uyum içindedir. O olmadan var olamazdı.

2. Kendimi Jeopardy aracını kullanmaya ikna edemezsem ne yapmalıyım?

Ne kadar moralsiz ya da tembel olursanız olun, eğer hayattaysanız ve bilinciniz yerindeyse, kendi adınıza küçük bir çaba gösterecek kadar enerjiniz vardır. En küçük çaba bile önemlidir. Örneğin, belki de tek yapabildiğiniz ölüm döşeğinizde kendi resminizi görmektir. Bu, bu cevabı okumaktan daha az çaba gerektirir. Belki bir dahaki sefere ölüm döşeğindeki figürü biraz duyguyla canlandırılmış olarak görebilirsiniz. Bir çocuğun yapacağı gibi bununla oynayabilirsiniz. Farkına bile varmadan, bu aracı kullanabildiğiniz için kendinizi şaşırtacaksınız. Yapabileceğiniz tek gerçek hata hiçbir şey yapmamaktır.

3. Pozitif görselleştirmeye inanırım. Görünüşe göre Jeopardy aracı sizi motive etmek için korkuyu kullanıyor. Bu ruhsallığın tam tersi değil mi?

Jeopardy'nin korku üzerine kurulu olduğu konusunda kesinlikle haklısınız. Ancak bu onu ruhani olmaktan çıkarmaz. Bu araç sizi buradaki zamanınızın sınırlı olduğunun ve ölümünüzün bir noktada gerçek olacağının farkında olmaya zorluyor. Ruhani bir bağlantıya duyulan en derin ihtiyacı uyandıran da tam olarak bu deneyimdir. Ancak, şimdiye kadar açık olması gerektiği gibi, bu bağlantı çalışma gerektirir. İşte bu noktada korku

devreye girer. Beyninizin hayatta kalmanızı sağlayan ilkel kısmına bağlanmıştır. Bu parçanız asla pes etmez, bu yüzden kalıcı bir tür irade gücü yaratır. Öte yandan, sizi motive etmek için iyi hissettiren bir felsefenin vaadine güvenirseniz, kaçınılmaz olarak bu vaat yerine getirilmediğinde, iradeniz yok olur.

4. Araçlardan birini kullandım ama içindeki bir öğeyi değiştirdim ve benim için daha iyi çalıştı. Sorun olur mu?

Bölüm 1'de açıkladığımız gibi, Phil bu araçları geliştirirken, her birinin en etkili versiyonunu bulmak için kapsamlı testlere tabi tuttu. Bu nedenle bunları öğrenirken talimatları yakından takip etmenizi öneriyoruz. Bu, daha yüksek güçlerle en azından bir miktar bağlantı kurmanızı sağlar. Zaman içinde kendinizi bunları biraz değiştirirken bulursanız, bu değişiklik yüksek güçlerin kendileri tarafından yönlendirilecektir.

Ancak uzun vadede en önemli şey araçları kullanmaya devam etmenizdir. Kendi versiyonunuzu kullanarak bunu yapma olasılığınız daha yüksekse, hiç durmayın. Hangi versiyonu kullanırsanız kullanın, ortaya koyduğumuz ipuçlarına dikkat edin. Bu ipuçlarını yılların deneyimine dayanarak belirledik. Bunları ciddiye alın ve elbette kendinizinkileri eklemekten çekinmeyin.

Araçları kullanma şekliniz, yaratıcılık yönünde atılmış bir adım olmalıdır. Bir yaratıcı kendi içgüdülerini ve deneyimlerini her türlü keyfi talimatın üzerinde tutar - size verdiklerimiz bile. Bu, araçları yazıldığı gibi takip edemeyeceğiniz anlamına gelmez; aslında birçok kişi için en iyi sonuç budur. Önemli olan, bunları hayatınızın dokusunda sizin için anlamlı bir şekilde örmenin bir yolunu bulmanızdır.

DİĞER KULLANIMLAR

Bu bölümde, bu kitabın misyonunu yerine getirmek için Jeopardy'nin kullanımına odaklandık - ilk dört aracı kullanmanızı sağlamak. Bu irade gerektirir ve Jeopardy bunu sizin için sağlayacaktır. Ancak irade o kadar önemlidir ki, Jeopardy'yi başka birçok durumda da vazgeçilmez bulacaksınız. İşte en yaygın üç tanesi.

Jeopardy size bağımlılık yapıcı ve dürtüsel davranışları kontrol etmek için irade gücü sağlar. *Kendimiz üzerinde düşündüğümüzden çok daha az kontrol sahibiyiz. Ne yediğimiz, ne satın aldığımız ya da diğer insanlara nasıl tepki verdiğimiz vb. konularda, anlık hazzın çekimine karşı koyamayız. Davranışlarımızı değiştirmek için defalarca karar alırız, ancak sonunda her zaman dürtüler kazanır. İhtiyacımız olan şey daha fazla karar almak değil; dürtülerimizi tam o anda yenmenin bir yoludur. Bu da irade gerektirir*.

Ann, uyumlu bir eş ve annenin resmiydi. Ama iş alışverişe gelince, bambaşka bir insana dönüşüyordu. E-postaları yanıtlamak ve takvim öğelerini girmek amacıyla internete giriyordu. Bir noktada, "kaşıntıyı hissediyordu." Manyetik bir güç onu geniş alışveriş siteleri listesine çekiyordu. Kendine sadece beş dakikalığına bakacağını ve sonra işine döneceğini söylüyordu ama bunlar sadece lafta kalıyordu. Elektronik alışveriş dünyası tarafından hipnotize edildiğinde, zamanın nasıl geçtiğini anlamaz ve en az bir gereksiz alışveriş yapmadan asla kaçamazdı. Her şey bittiğinde, sanki yasadışı seks yapmış gibi suçluluk ve bitkinlik duygusuna kapılıyordu.

Para israfının yanı sıra, suçluluk duygusu onu sinirli yapıyordu. Kocasının kızacağını bildiği için önce ona saldırırdı. Tüm ailenin üzerine bir yenilgi ve temkinli düşmanlık havası çökerdi. Herkes sakinleştiğinde, kendini kontrol etmek için başka bir plan yapardı: sadece hafta sonları alışveriş yapar, sadece indirimde olan ürünleri satın alır ya da aylık bir harcama limiti belirlerdi. Söylemeye gerek yok, bu planlar hep başarısızlıkla sonuçlanırdı.

Ona eksik olan şeyin irade gücü olduğunu söyledim. "Bunu nereden satın alabilirim?" diye sordu, yarı şaka. Ona bunun satılık olmadığını, ancak biraz çalışmaya istekli olursa bunu kendi kendine geliştirebileceğini açıkladım. Bilgisayarının yanına her gittiğinde Jeopardy aracını kullanmak için kendini eğitti. Başlangıçta bu onu internete girmekten ve hatta bir şeyler satın almaktan alıkoymadı ama heyecanı kaybolmuştu. "Beni kendi aptallığımdan kurtarmaya çalışan o ölüm döşeği figürünü gördüğümde, kendimi eskisi gibi kaybedemiyorum." Hayatında ilk kez, zorlama olmadan alışveriş yapabiliyordu.

Jeopardy, genellikle dikkatinizin dağıldığı ya da dikkatinizin dağıldığı durumlarda size konsantre olma gücü verir. *Bir pirenin dikkat süresine sahip, hiperaktif, çok görevli bir toplum haline geldik. Bir güce ihtiyacımız var*

bitene kadar tek bir şeye odaklanmamızı sağlayacak kadar güçlü olmalıyız. Bu irade gerektirir.

Alex, müşterilerini kaybetmeye başlamış, dışa dönük, yüksek enerjili bir Hollywood menajeriydi. Bu konuda kafası karışıktı çünkü onlar için iyi anlaşmalar yapıyordu. İçlerinden birine neden ayrıldığını sorması için onu cesaretlendirdim. Cevap onu şok etti. Müşteri, Alex için önemli olmadığını hissettiğini söylemişti. Alex müşteri için yaptığı kârlı anlaşmayı gösterdiğinde, müşteri şöyle cevap verdi: "Mesele para değil; beni ikinci sınıf vatandaş gibi hissettiriyorsun. Benimle telefonda konuşurken sürekli başka iki şey yapıyorsun, söylediklerime neredeyse hiç odaklanmıyorsun."

Alex hiçbir zaman konsantre olamamıştı. Okulda ve harika bir kariyerde çok başarılı olmuştu. Ama yüzeyin altında, tüm hayatının sahte olduğunu hissediyordu. Her toplantıya hazırlıksız gidiyor, satmaya çalıştığı senaryoyu nadiren okuyordu. Evliliği de aynı şekilde sahteymiş gibi hissediyordu. Artık karısına yakın değildi; onu dışarı çıkardığı nadir zamanlarda ya telefonda ya da yan masadaki insanlarla konuşuyordu. Seçtiği dikkat dağıtıcı şeylere bile odaklanamıyordu. İlk telefonuna gelen aramaları kesmek için ikinci bir cep telefonuna ihtiyacı vardı.

Jeopardy için klasik bir adaydı. Konsantre olmayı öğrenemezse, uğruna çalıştığı her şey riske girecekti. Onun için belirlediğim ipucu basitti: dikkatini dağıtma eğilimini her hissettiğinde, odağını ait olduğu yere geri getirecek iradeyi yaratmak için Jeopardy'yi kullanacaktı. Pratik yapmak için bolca fırsatı olacağını biliyordum. Konsantrasyonunun gerçekten ne kadar zayıf olduğunu görünce hayrete düştü. "Her saniye dikkatim dağılıyor. Nefes almayı bir işaret olarak kullanabilirim."

Jeopardy'yi kullanmak ne kadar zor olsa da, o buna bağlı kaldı. Onun için bir senaryoya yirmi dakika boyunca odaklanabilmek bir dönüm noktasıydı. Konsantrasyonu arttıkça, hiç beklenmedik bir bonus da ortaya çıktı. "Tüm hayatımı keşfedilmemek için olabildiğince hızlı dans ederek geçirdim. Şimdi toplantılara ev ödevimi yapmış olarak giriyorum. İlk kez kendimi yetişkin bir adam gibi hissediyorum."

Jeopardy yeni girişimlere başlamanızı sağlar. *Hayatta yapılması en zor şeylerden biri yeni bir şeye başlamaktır: yeni bir şehre taşınmak, hayatınıza giren biriyle (üvey çocuklar, kayınvalide, vb.) bir ilişki geliştirmek,*

yeni bir iş kurmak. Bu adımların her biri -ve diğer tüm yeni girişimler- insan korkularının en ilkelini tetikler: bilinmeyene karşı duyulan korku. Bizim için iyi olmasa bile tanıdık olana yöneliriz, çünkü bu korkuyu aşacak iradeden yoksunuzdur. Jeopardy, korkumuzdan daha güçlü bir irade gücü yaratır.

Harriet, önceki evliliğinden yetişkin çocukları olan çok daha yaşlı bir adamla evliydi. Sıfırdan kurduğu son derece başarılı bir şirketin patronuydu ve çalışanları üzerinde mutlak bir otoriteyle hüküm sürüyordu. Ne yazık ki insanlarla ilişki kurmanın başka bir yolunu bilmiyordu. Harriet'in maddi ihtiyaçlarını karşılıyor ama hayatlarının her yönünü kontrol ediyordu. Harriet yıllarca buna katlanmaya razı olmuş, bunun kendisini ne kadar rahatsız ettiğini inkâr etmişti.

Ama inkar edemeyeceği bir arzusu vardı; bir çocuk istiyordu. Yalvardı ve tartıştı ama boşuna. Kocası bu konuyu onunla konuşmak bile istemiyordu. Bu kırılma noktasıydı. Sonunda, kalbinin derinliklerinde bu evlilikte biliyordu. Ama yıllarca bir kozanın içinde yaşamak onu tamamen çaresiz bırakmıştı. Tek başına kalma ihtimali onu dehşete düşürmekle kalmıyor, evlilikten ayrılmak için ilk adımı bile nasıl atacağı konusunda hiçbir fikri yoktu. Avukatların, muhasebecilerin, emlakçıların vs. olduğu bir dünyaya girmesi gerekiyordu. "Kocam her zaman bu insanlarla ilgilenirdi. Bunun başka bir gezegende gerçekleştiğini düşünüyordum."

Ona bunların hiçbirinin yeteneğinin ötesinde olmadığını söyledim. Dehşete düşmesinin nedeni, girmekte olduğu dünyanın bilinmeyeni temsil etmesiydi. Harriet ya da herhangi biri için bu, uçurumun kenarından atlamak gibi bir şeydi. Ezici korku karşısında harekete geçmesini sağlayacak bir güce ihtiyacı vardı. Jeopardy mükemmel bir araçtı. Ölüm döşeğindeki halinin çocuksuzluğa verdiği tepkiyi gördüğü an, hayatında hiç hissetmediği heyecan verici bir aciliyet yaşadı. Evliliğini sona erdirmekle kalmadı, kendisi için yeni bir hayat inşa etmek üzere Riziko'yu kullanmaya devam etti.

SUMMARY OF JEOPARDY

Araç Ne İçin

Şimdiye kadar, Bölüm 2'den 5'e kadar anlatılan temel araçların her birini nasıl kullanacağınızı biliyor olmalısınız. Ancak ne kadar etkili olurlarsa olsunlar, kendinizi onları bırakırken bulacaksınız. Bırakmak sadece ilerlemenizi durdurmakla kalmayacak, bu noktaya kadar elde ettiğiniz tüm kazanımları da yok edecektir. Bu, her okuyucunun karşılaştığı temel engeldir.

Neye Karşı Savaşıyorsunuz?

Sizi araçları kullanmaktan muaf tutacak "sihirli bir şey" elde edebileceğiniz yanılsaması. Bu, sizi çevreleyen tüketim kültürü tarafından gece gündüz pekiştirilir. Bu yanılsama her zaman aynı sonuca yol açar: işi bırakırsınız. Başarıda, araçların artık gerekli olmadığını ; başarısızlıkta ise onları kullanamayacak kadar demoralize olursunuz.

Aracı Kullanmak için İpuçları

1. Bir alete ihtiyacınız olduğunu bildiğiniz ancak her ne sebeple olursa olsun kendinizi bir türlü aleti kullanmaya alıştıramadığınız her durumda.
2. Aletlere ihtiyaç duymayacak kadar büyüdüğünüzü hissettiğinizde.

Kısaca Araç

Kendinizi ölüm döşeğinizde yatarken görün. Zamanı tükenmiş olan bu yaşlı benlik, şu anı boşa harcamamanız için size bağırıyor. Hayatınızı boşa harcadığınıza dair derin ve gizli bir korku hissediyorsunuz. Bu, o anda hangi temel araca ihtiyacınız varsa onu kullanmak için acil bir arzu yaratır.

Kullandığınız Daha Yüksek Güç

Düşünerek vazgeçme eğiliminin üstesinden gelemezsiniz. Daha yüksek bir güce ihtiyacınız vardır. Biz bu güce irade diyoruz. Kendi kendinize yaratmanız gereken daha yüksek bir güçtür; evrenin yapabileceği tek şey, onu yaratmanızı gerektiren bir meydan okuma sağlamaktır.

OceanofPDF.com

BÖLÜM 7

Yüksek Güçlere İnanç

BİR YARATICI OLDUĞUNUZDA MUHTEŞEM BİR KAZANIM ELDE EDECEKSİNİZ: İhtiyaç duyduğunuzda daha yüksek güçlerin orada olduğuna inanmaya başlayacaksınız.

Phil ile ilk tanıştığımda, destek için onlara güvenmek bir yana, yüksek güçlerin gerçek olduğuna bile inanmıyordum. Aletleri öğrendikçe, işe yaradıklarını söyleyebiliyordum - hastalarım bunun canlı kanıtıydı. Ancak *nasıl* çalıştıklarına gelince, Phil yüksek güçleri uyandırdıklarını söylediğinde ona inanmadım; hastalarım bunu kendilerinden "daha büyük" bir şeye bağladıklarında onlara bile inanmadım. Bunun kendilerini ne kadar iyi hissettiklerini ifade etme biçimleri olduğunu düşündüm.

Bölüm 1'de açıkladığım gibi, şüpheciliğim doğuştan geliyordu; bu şekilde yetiştirildim. Ailem ateistti: Tanrı'ya değil bilime inanıyorlardı ve mantıksal olarak açıklanamayan "yüksek güçler" gibi şeylerle alay ederlerdi. Onlara göre evren (ve içinde olan her şey) rastgele bir kazadan başka bir şey değildi. Kısacası, *inanç* ailemin "f-kelimesiydi". Onların inanç sistemini (rasyonalizm) hevesle özümsedim ve kendi inanç sistemim olarak benimsedim. Bunun bedelini zaman zaman sosyal olarak ödedim; dokuz yaşındayken dindar bir aileye mensup bir arkadaşımla yatıya kalmıştım. Arkadaşımın annesi bizi yatırdığında dua etmediğimi fark etti ve bana nedenini sordu. Ben de safça bunu Tanrı'nın neden var olmadığını mantıklı bir şekilde açıklamak için bir fırsat olarak değerlendirdim. Söylemeye gerek yok, bu benim arkadaşımın evindeki son yatıya kalışım oldu.

Yıllar geçtikçe görüşlerim daha da katılaştı. Sonuç olarak, araçları takdir etmeme ve onları etkili bir şekilde kullanmama rağmen, bir şeyleri kaçırdığımı biliyordum. Bu araçlar bana işlevimi yerine getirmem için daha iyi bir yol sundu ve bunun için kesinlikle minnettarım. Ancak, bu araçları şu şekilde deneyimleyen hastalar da vardı

benim yapamayacağım bir şekilde. Önümdeki aletleri kullandıklarında, kendilerinden çok daha büyük bir şeye bağlandıkları çok açıktı. Yüzlerinden hiç deneyimlemediğim düzeyde neşe, memnuniyet ve güven yayılıyordu. Bana göre evren hala kayıtsız görünüyordu; onlara göre ise evren her zaman yardıma hazır bir kaynak haline gelmişti. Ben büyük bir çabayla onların altındaki zeminde topallarken, onlar ses duvarını aşmış gibi hissediyordum.

Bu bende garip bir dizi duygu yarattı. Eğer aletler eğitimin bir parçasıysa, hastalarım benden daha yüksek notlar alıyordu. Bu, hayatımda sınıf birincisi olamadığım tek zamandı. Açıkçası, haksızlık gibi geliyordu. Onlar benden daha fazla çalışmıyorlardı; sadece her fırsatta yüksek güçler fikrine saldıran içsel bir şüpheciyle mücadele etmek zorunda değillerdi. Yine de sürpriz bir şekilde, onları teşvik ettiğimi hissedebiliyordum. İçten içe, ben de onlar gibi hissedebilmeyi umuyordum.

İçimdeki şüphecinin başka fikirleri vardı. En zayıf alanım olan kızgınlık konusunda bana yardımcı olabilecek araca (Aktif Sevgi) saldırdı. Hayatımda ne olduğu önemli değildi, her zaman bir şeylere kızıyordum. Geceleri beni uyandıran çocuklarıma, sosyal etkinliklere katılmam için beni zorlayan eşime, mesai saatleri dışında beni arayan hastalarıma vs. içerliyordum. Bir kızgınlık kaybolur kaybolmaz yerini başka bir kızgınlık alıyordu. Ben buna "neden arayan kızgınlık" demeye başladım.

İçimdeki şüpheci beni Aktif Sevgi'yi kullanmaktan alıkoyamadı ve bu aracı kullandığımda, çoğunlukla bana her kırgın hissettiğimde yapacak bir şey vererek yardımcı oldu. Ancak içimden akan güçlü bir sevgiyi hiçbir zaman gerçekten hissetmedim. Orada bir yerlerde olduğunu biliyordum - eşim iki çocuğumu doğurduğunda hissetmiştim. Ancak bu duygular ne kadar derin olursa olsun, herhangi birine yöneltebileceğim daha evrensel bir sevgiyi çağırabilmekle aynı şey değildi. Bunu yapmak için, araç saf, kozmik sevgiyle çevrili olduğuma inanmamı gerektiriyordu. Ancak içimdeki şüpheci uzun zaman önce bunun romantik bir fantezi olduğuna beni ikna etmişti: mekanik bir evrende yaşıyordum ve aşk sadece beyin kimyasının bir ürünüydü. Şüphecilik aletin ömrünü etkili bir şekilde tüketmişti.

Bildiğim tek yolla, saf ve inatçı bir ısrarla mücadele ettim. Aleti tekrar tekrar uyguladım. Hatta aleti kullanmak için saatimi her saat başı bip sesi çıkaracak şekilde ayarladım. Bunu aylarca yaptım.

Tam umudumu kaybetmek üzereyken, çabalarım hayal bile edemeyeceğim bir şekilde sonuç verdi.

17 Ocak 1993, oğlumun ilk doğum günüydü. Ama şafak sökmeden, ona hediyelerini verme zamanı gelmeden çok önce, ben de kendi hediyemi aldım; bu asla unutamayacağım bir rüyaydı. Rüyamda sabahın erken saatleriydi ve ofisimde yalnızdım. Birden tüm bina şiddetle sallanmaya başladı. Bu büyük bir depremdi ve saniyeler içinde öleceğimi biliyordum. Alışılmadık bir sakinlikle kendi kendime, Aktif Sevgi'yi son bir kez daha kullanmalıyım, böylece kalbimde sevgiyle ölebilirim diye düşündüm. Ama bu sefer aracı kullandığımda, şimdiye kadar hissettiklerimden çok daha büyük bir sevgiyle dolup taştım. Bu sevginin muazzam gücünün beni içten içe genişlettiğini hissettim, sanki güneş kalbimden yayılıyormuş gibi. Sonra rüya sona erdi.

Bu, haftalarca benimle kalan ve hayatım boyunca yankılanan rüyalardan biriydi. Kendimi daha canlı hissediyordum; rüyamda hissettiğim bol sevgi, benzin istasyonundaki görevliden eşime ve çocuklarıma kadar herkese doğru akmaya devam ediyordu. Hastalarım bunu hissettiler, gelişimleri konusunda her zamankinden daha hevesli göründüğümü ve bunun onlara kendileri üzerinde daha çok çalışmaları için ilham verdiğini söylediler.

Ayrıca dünyaya daha farklı bakmaya başladım. Etrafımdaki her şey hayatla dolup taşıyor gibiydi. Hastalarımın dinamiklerini daha derinden görmeye başladım ve onlar için daha önce hiç yapamadığım bağlantıları kurabildim. Hatta hayatımdaki bazı olayların daha yüksek bir zeka tarafından önceden planlanıp planlanmadığını merak etmeye başladım. Sadece nefret ettiğim için değil, kendimi yepyeni bir dünya görüşüne açmam gerektiği için mi hukuku bırakmaya itilmiştim? Phil ile tam da geleneksel psikoterapi yaklaşımından hayal kırıklığına uğradığım bir dönemde tanışmış olmam artık bana tesadüf gibi gelmiyordu.

Jung'u dikkatle incelemiştim ve onun tesadüflere inanmadığını biliyordum. Bu görüşün gizemini ve güzelliğini takdir ediyordum ama gerçek hayatım üzerinde müzede asılı duran usta işi bir tablodan daha fazla etkisi yoktu. Rüya bunu değiştirmişti. Artık bir şekilde hayatımdaki tüm olaylar arasında gizli bir bağlantı olduğunu hissedebiliyordum. Bu izlenim o kadar güçlüydü ki beni Jung'un ötesine bile götürdü. Sanki evren bana kendi evrimim doğrultusunda rehberlik ediyordu.

Ailem bu tür çılgın spekülasyonlarla alay ederdi ve kendimi onları eğlendirirken bulmak son derece rahatsız ediciydi. Tüm bu sevgi akışı

araçları kullanmayı kesinlikle kolaylaştırdı (steroidler üzerindeki Aktif Aşk gibiydi), ama aynı zamanda kendimi tam olarak tanımadığımı da hissettim. Neden birdenbire böyle şeyler hissetmeye başlamıştım? Phil'in bir cevabı olduğunu umuyordum.

"Bir tür değişmiş durumda mıyım?" Ona sordum. "Biraz geçici delilik gibi hissediyorum."

"Kesinlikle hayır," diye sertçe cevap verdi. "Hiç olmadığın kadar aklı başında birisin."

"Tüm bu çılgın fikirlere sahipken buna nasıl akıl sağlığı diyebilirsiniz?"

"Belki de fikirler çılgınca değildir," diye önerdi bir an sinirlenerek. "Belki de çılgınca olan, rüyadan önceki yaşam tarzına geri dönmektir."

Haklıydı. Artık gerçekten yaşadığımı hissediyordum. Eski hayatım bunun yanında sönük kalıyordu. "Buna geri dönmek istemezdim," diye yavaşça cevap verdim, "ama benden sadece bir rüya yüzünden inandığım her şeyi değiştirmemi istiyorsun."

Phil bir an için hayal kırıklığına uğramış gibiydi. Ama sonra vücudundaki tüm gerilim boşaldı ve benim dışımdaki her şeyi dışlıyor gibiydi. Gözlerinden anlayış fışkırıyordu. Aktif Aşk'ı kullandığını ancak daha sonra fark ettim. "Seninle hiçbir şey hakkında konuşmak istemiyorum," dedi. "Hayat bunu kendi yolunda yapacaktır."

Konuşmadan, anlamadığım bir gizemin kıyısında olduğumu hissederek ayrıldım. Ama anlamlandıramadan, tüm yeni hisler kaybolduKendimi tanıdık, mekanik eziyetime geri dönmüş buldum. O dönemi düşündüğümde utanç duyuyordum; kontrolü tekrar ele alan rasyonel aklım, tüm bu deneyimi spor arabasız minyatür bir orta yaş krizi olarak değerlendirdi. Ama içten içe, gizemin bana getirdiği canlılık hissini özlüyordum; sonunda o da gitti. Her şeyi başlatan rüyayı bile unuttum.

İşte o zaman hayal bile edilemeyecek bir şey oldu.

17 Ocak 1994'te, rüyadan tam bir yıl sonra, ABD tarihinin en maliyetli depremi şafak sökmeden önce erken saatlerde Los Angeles'ı vurdu. Ofisimin bulunduğu bina çöktü. İçindeki her şey un ufak oldu.

HUMPTY DUMPTY HARIKA BIR DÜŞÜŞ YAŞADI

Deprem ofisimi yerle bir etti, ama bu hasarın en küçüğüydü. Aynı zamanda inanç sistemimi de yerle bir etti. Hamlet'in deyimiyle, birdenbire cennette ve dünyada felsefemin hayal ettiğinden daha fazla şey varmış gibi göründü. Gerçekler şöyleydi: İlki 17 Ocak 1992'de (oğlumun doğduğu gün) ve ikincisi 17 Ocak 1993'te (deprem rüyasını gördüğümde) iki kalp açıcı olay meydana gelmişti. Şimdi, 17 Ocak 1994'te Los Angeles'ta gerçek bir deprem meydana gelmişti. Rasyonel geçmişim beni bu olayların tamamen tesadüfi olduğu gibi kendini beğenmiş bir sonuca götürebilirdi. Ama şimdi, rasyonalizm vücudumun reddettiği zehirli bir madde gibi geliyordu. Aslında, depremin de ilk iki olay gibi bir armağan olduğundan şüpheleniyordum.

Bu arada hayatım devam ediyordu. Geçici bir ofis tuttum ve muayenehanemi normale döndürmek için çalıştım. Ancak hayatımın son birkaç yılının kozmik bir zeka tarafından yönlendirildiği fikrinden vazgeçemiyordum. Beni hukuku bırakmaya itmiş, psikoterapist olmamı sağlamış ve Phil ile tanışmamı ayarlamıştı. Daha sonra, oğlumun doğumunu ve tam bir yıl arayla hayatımı değiştiren bir rüyayı koreografiayarak daha doğrudan girdi. Ancak bu olaylar şimdi olanlarla kıyaslandığında çok hafif kalıyordu. Sanki rasyonalizmime bir kazık çakmaya kararlı olan bu yüksek zeka, büyük bir felaketi öngörmüş ve bunu son silah olarak kullanmıştı.

İşe yaramıştı. Bir daha asla rasyonalizme güvenemezdim. Ancak alternatifleri düşündüğümde, bunların daha da kötü olduğu açıktı. Bir yanda, bana her zaman dogmatik ve otoriter gelen örgütlü din vardı. Bir Yahudi olarak, et ve sütü asla karıştırmama emrini neden kabul etmem gerektiğini hep merak etmişimdir (diğer dinlerdeki aynı derecede açıklanamaz gelenekleri merak ettiğim gibi). Cevap her zaman "biz sana söylediğimiz için bunlara inanmalısın" (ya da "yazıldığı için") şeklinde geliyordu. Bu yanıtlar kendi adıma düşünmemem gerektiğini ima ediyor gibiydi.

Öte yandan, Güney Kaliforniya'da film yıldızlarının görülmesi kadar yaygın olan Yeni Çağ mistisizmi vardı. Kesinlikle özgür düşünceye izin veriyor ve birçok deneyim (gerçek ya da değil) sunuyordu. Ama aynı zamanda onu ortaya çıkaran şehir olan Los Angeles kadar durmaksızın güneşli ve içeriksizdi. Beş yıl içinde ne yapmak istediğinizi gözünüzde canlandırın, işte o zaman gerçekleşecektir! Her sorun mutlu konuşmalarla çözülebilir. Fakat

Ya çözülemeyen acı verici, hatta korkunç sorunlar varsa? Yeni Çağ felsefesinin hastayı suçlamaktan başka bir cevabı yoktu. Bir hastama New Age arkadaşları "Seni kanser yapan olumsuz düşüncelerin" demişti. Zorluklarda hiçbir anlam ya da amaç bulamayan bir felsefede bir şeyler eksik olmalıydı; ve eğer günlük zorluklarla başa çıkamıyorsa, akrabalarımın çoğunu öldüren pogromlar ve ölüm kampları gibi gerçek kötülüklerle nasıl başa çıkabilirdi?

Çıkmaz bir sokaktaydım. Bir psikoterapist olarak yeni hayatımı seviyordum - insanların hayatları üzerinde olumlu bir etki yaratma becerisi kişisel olarak şimdiye kadar yaptığım her şeyden daha tatmin ediciydi. Ancak bu benim kişisel tatminimden daha fazlasıydı; gerçekliğin doğasıyla ilgili gibi görünüyordu. Rasyonalizmim ezilmiş bir böcek gibi görünüyordu, geçmişimin dikiz aynasında bıraktığım bir parçası. Sorun şu ki ilerleyemiyordum. Önümde gördüğüm iki yol kabul edilemezdi.

Kralın tüm atları ve tüm adamları sizi tekrar bir araya getiremediğinde, evrensel insan tepkisi ... dehşettir. Haftalar boyunca kalbim göğsümden çıkacakmış gibi hissettim. Sadece başka ne yapacağımı bilmediğim için Phil'e döndüm. Ama bu kez ona hevesli bir öğrenci gibi değil, boğulmakta olan bir adam gibi yaklaştım.

"Şimdiye kadar inandığın her şeyin yanlış olduğunu mu hissediyorsun?" diye sordu.

Başımı salladım.

"Tebrikler," dedi sıcak bir sesle. "Geleceğin ruhaniliğiyle tanıştınız."

Garip bir şekilde bu bana mantıklı geldi. Demek istediği, eski, katı fikirler yıkılmadan yeni fikirlerin giremeyeceğiydi. Bu, depremle ilgili sezdiklerimi, yani depremin eski inanç sistemimi bir kenara itmek üzere tasarlanmış bir dizi olayın doruk noktası olduğunu doğruluyordu.

Ama onun yerine ne koyacaktım? Aynı anda hem şüpheci hem de umutlu bir şekilde, bu "yeni ruhaniliği" hemen açıklamasını istedim. Bu benim karakterime tamamen aykırıydı ama elimde değildi: Bunun hayatımı değiştirecek bir konuşma olacağını hissediyordum. Haklı olduğum ortaya çıktı.

Phil, her insanı evrene bağlayan "ruhani bir sistem" olduğunu açıkladı. Mantıksal itirazlar bir langırt makinesi gibi zihnimi aydınlattı, ama ben bir şey söyleyemeden Phil üç-beş inçlik bir indeks kartı çıkardı ve garip bir resim çizmeye başladı - bir yandan da

konuşmaya devam etti. Söyledikleri beni şüphelerimden uzaklaştırdı ve çenemi kapalı tuttum.

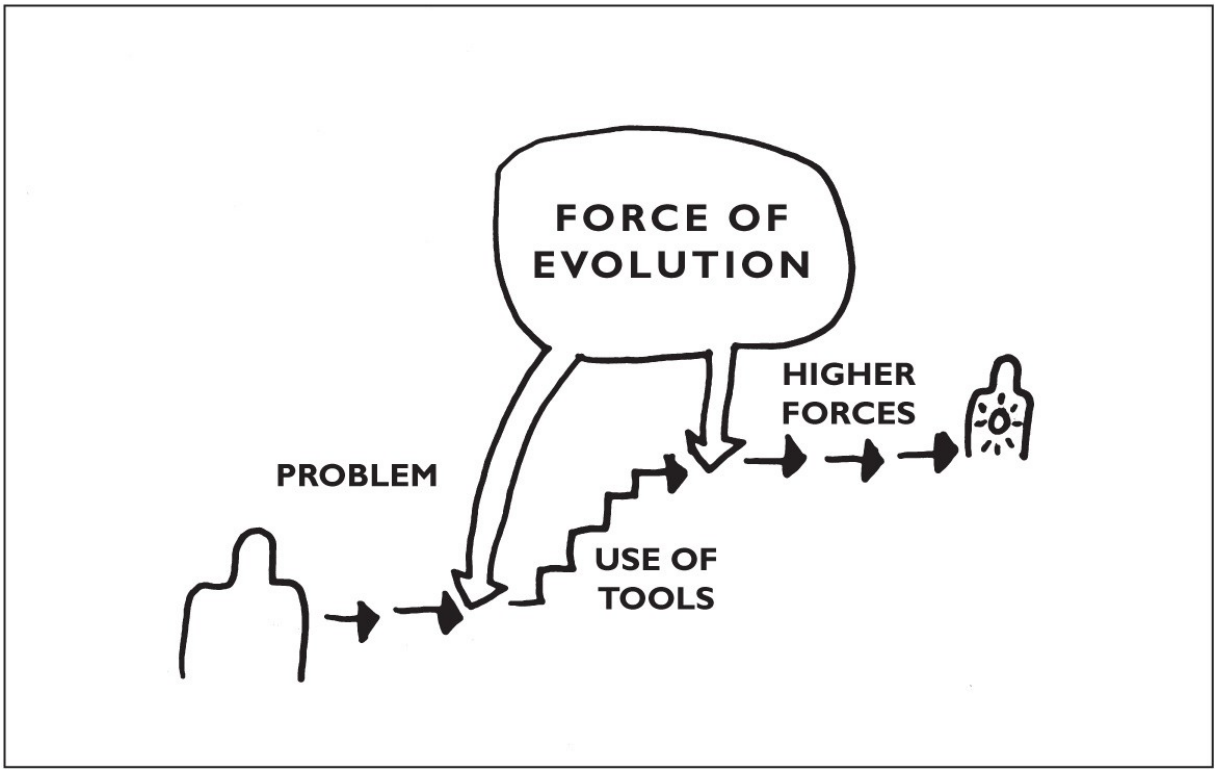
Phil, hepimize fiziksel evrimin öğretildiğini söyledi. Bu modelde evrim, bize daha iyi bir hayatta kalma şansı veren rastgele genetik değişimler tarafından yönlendirilir. Evrenin bizim için özel bir amacı yok; aslında var olduğumuzu bile bilmiyor. Bu model *fiziksel* evrimi açıklamakta iyi bir iş çıkarıyor. Ancak içsel benliğin gelişimiyle ilgili olan ve en iyi şekilde "ruhsal evrim" olarak adlandırılan başka bir evrim türü daha vardır. İçsel benlik yalnızca daha yüksek güçlere erişmeyi seçerek evrimleşebilir.

İtiraz etmeye başladım ve sanki biri tabancayla ateş etmiş gibi keskin bir çatırtıyla kesildi. Yerimden sıçradım ama bu, Phil'in masanın üzerindeki dizin kartını içeriden doğru çeken bir kumarbaz gibi tokatlama sesiydi.

"Bunu görüyor musunuz? İçsel evrim bu sistem tarafından yönlendiriliyor" dedi ve karttaki resme atıfta bulundu. "Sadece sistemin içine girin. Oraya girdiğinizde, şüphelerinizi silip süpürecek kadar güçlü bir şey deneyimleyeceksiniz."

Bu benim şüpheciliğimi tatmin etmedi. Hiçbir şey bunu ortadan kaldıramazdı. Ama Phil zihnimde şekillenen argümanları gördü ve aniden, "Daha fazla tartışma yok. Kartı inceleyin ve sistemin içine girin. Hâlâ bir açıklamaya ihtiyacın varsa, sonra konuşuruz."

Onunla tartışmak mümkün değildi. Çok kararlıydı. Görevim basitti: sisteme katılmak ve onun "yüksek güçler" dediği şeyi deneyimlemek. Her şey aşağıdaki şemada açıklanmıştı:



Soldaki figür bir yaşam sorunuyla karşı karşıya; bu hastalık, iş kaybı ya da benim yaşadığım içsel karmaşa bile olabilir. İlk kalın okun gösterdiği gibi, sorun evrimi yöneten güç (buna Tanrı, Yüksek Güç vb. diyebilirsiniz) tarafından aşağıya gönderilir. Daha sonra kişi sorunu çözmek için adımlarla gösterilen araçları kullanır. Bu araçlar kişiyi daha yüksek güçlere erişebildiği ve daha önce hiç yapmadığı şeyleri yapmasına olanak tanıyan genişlemiş bir varoluş seviyesine götürür. Bu da tüm ruhani sistemin gizli amacını ortaya koyar: yaratıcı olmamızı sağlamak. Resimde, yaratıcılık en sağdaki figürün içindeki güneş tarafından temsil edilmektedir.

Çizim şaşırtıcı bir sırrı açığa çıkarıyor: hem sorun hem de onu çözen yüksek güçler aynı kaynaktan geliyor - Evrim Gücü. Bu iki unsur, sizi bir yaratıcıya dönüştürmek için tasarlanmış tek bir sistemin parçasıdır. Ancak üçüncü bir bileşen daha var ve bu evrenin sağlayamayacağı bir bileşen. Bu bileşen sizin özgür iradenizdir; özellikle de araçları kullanma iradeniz. Seçim -evrimleşmek ya da aynı kalmak- sizindir. Evren insan özgürlüğüne o kadar saygılıdır ki, sizi isteğiniz dışında evrimleşmeye zorlamayı reddeder. (Aslında, hahamın bu sayfadaki şunları hikayesini incelerseniz, göreceksiniz

Tanrı'nın amacının gerçekleşmesinin tek yolu kendi evriminizin sorumluluğunu üstlenmenizdir. Ancak bunun için güçlü bir irade gerekir, işte bu yüzden 6. Bölüm'de bu konuda bu kadar yaygara kopardık).

YUMURTAYI SEVMEYİ NASIL ÖĞRENDİM

Tüm bunlar kulağa harika geliyordu ama hiçbiri kafamın içinde çığlık atan itirazları susturmuyordu. Onları dile getirmeye çalıştım ama Phil sadece bir süre dinledi. *Sistemin içinde çalışmamı* istiyordu, geçerliliğini tartışmamı değil, bu yüzden bana bir sorun tanımlamamı, bir araç seçmemi ve (onun sözleriyle) sorunu her yaşadığımda "çenemi kapatıp aracı kullanmamı" emretti.

O zamanlar tespit ettiğim sorun en iyi arkadaşım Steve ile ilgiliydi. Gizliden gizliye onun yanında kendimi hep güvensiz hissetmiştim. Ben zekiydim ama o da ötesindeydi. Jimnastikten Afganistan tarihine kadar her konuda çok başarılıydı. On dört yaşındayken, *Kral 3. Richard*'ın ara bölümünde yetişkin tiyatro izleyicilerinden oluşan bir kalabalığı Tudor İngiltere'si ve Shakespeare'in kralı aşağılık bir kambura dönüştürme motivasyonu üzerine doğaçlama bir konferansla büyüledi.

Ben bilime in*anan* ebeveynler tarafından yetiştirildim, o ise bilim insanı *olan* ebeveynler tarafından yetiştirildi. Kendisi de dünya çapında bir teorik fizikçi oldu. Steve, gözlemlenebilir, fiziksel fenomenler açısından açıklanamayan her şeyi reddetti. Jimi Hendrix'in ruhunun gitarından geldiğini hissettiğimi söylediğimde beni düzeltti ve müzik de dahil olmak üzere tüm seslerin "havada iletilen mekanik titreşimlerden" başka bir şey olmadığını açıkladı.

Birbirimizi kardeş gibi seviyorduk, ancak bu yeni, ruhani fikirleri özümsedikçe, bunları dile getirmeye cesaret edersem, onları keskin bir şekilde yok edeceğinden daha çok korkuyordum. Bu yüzden beni arayıp çalışmalarım hakkında daha fazla bilgi edinmek için öğle yemeği yemek istediğini söylediğinde, tamamen uygunsuz bir tepki verdim. Kendimi onunla bilime karşı maneviyat hakkında sonu gelmeyen hayali tartışmaların içinde buldum. Steve zeki, ürkütücü bir rakipti ve zihnimde her seferinde beni ezip geçiyordu. Aramızdaki gerçek kardeşliği tamamen gözden kaçırmıştım; takıntı yaptıkça ona daha çok içerliyordum.

Tepkimin saçma olduğunu biliyordum; en iyi arkadaşımı tehditkâr bir rakibe dönüştürdüğüm için kendimden nefret ediyordum. Ama hiçbir şey yardımcı olmadı. Ne kadar çok

Gördüğüm hastalar bunu yaşadı, labirentte kayboldum ve çıkış yolu bulamadım.

Phil'e en büyük korkumu açıkladım: "Kendimi tam bir aptal gibi hissedeceğim."

"Steve çok zeki olabilir ama o da bir insan," diye makul bir cevap verdi Phil. Ama Phil Steve'le hiç tanışmamıştı. "Anlamıyorsunuz. Geçersiz kıldı Hendrix'in ruhunu bir cümlede yok etti; daha yüksek güçlere neler yapacağını bir düşünün." Phil umursamaz bir tavırla, "Bu önemli değil," dedi. "Önemli olan

ruhani sistemin bir parçası olarak neler olduğunu deneyimleyin." Her şeyi aptalca bir hale getirmek için bana şemayı tekrar gösterdi. "Sorun", yaklaşan öğle yemeğiyle ilgili Maze benzeri takıntımdı. Araç, Steve'e karşı kızgınlık hissettiğimde kullanacağım Aktif Sevgi olacaktı.

Aleti bana söylediği gibi çalıştım ama kendimi hala dünyanın ağır sıklet şampiyonuna meydan okumaya hazırlanan amatör bir hafif sıklet gibi hissediyordum. Her zamankinden daha takıntılı bir şekilde Phil'e geri döndüm ve "Bunun işe yarayacağını sanmıyorum" diye yakındım.

"Ne düşündüğün önemli değil," diye bağırdı Phil. "Ne yaptığına odaklan, ne düşündüğüne değil. Senin tek işin aleti kullanmak. Gerisini sistem halleder." Beni kapıdan dışarı çıkarırken, "Sorun-araç; sorun-araç" diye bağırdığını hayal ettim.

Şaşkına dönmüş ve moralim bozulmuştu... ama başka seçeneğim yoktu. Bu yüzden düşüncelerim öğle yemeğine doğru her yöneldiğinde inatla Aktif Sevgi'yi kullandım. Yavaş yavaş, kendimi farklı hissettiğimi fark etmeye başladım. Steve'in yargılamasından biraz daha az korkuyor ve kendimi ifade etmekten daha çok heyecan duyuyordum.

Ne olduğunu anlamadan o gün geldi çattı. Restorana giderken Aktif Aşk'ı kullandım ve sonra Steve'i bir masada otururken gördüğümde birkaç kez daha kullandım. Birbirimizi selamlayıp siparişlerimizi verdikten sonra gerçek anın geldiğini görebiliyordum. Steve doğrudan bana baktı ve profesör edasıyla "Peki psikoterapiye yöneliminizi nasıl tanımlarsınız?" diye sordu.

Ses tonunu duyduğumda eski endişemin tekrar ortaya çıktığını hissettim. Aktif Sevgi'yi kullandım. "Ben... Sanırım 'ruhani' bir yönelimim var."

"Bu çok ilginç. Neymiş o?"

Gözlerimi kapattım ve derin bir nefes aldım. Konuşmaya başladığımda, ağzımdan çıkanlar beni şaşırttı. "Ya şimdiye kadar başına gelen her kötü şey -yaşadığınız her sorun da dahil olmak üzere- hayatınızda

sahip olduğunuzu hiç bilmediğiniz yeteneklerle temasa geçmenizi sağlasa? Peki ya sizi doğrudan bu yeni yeteneklere yönlendiren belirli prosedürler olsaydı?"

Gözlerinin parladığını gördüm.

Bir tutku dalgasının etkisiyle Phil'in tarif ettiği ruhani sistemin açıklamasına başladım. Ama artık Phil'in sözlerini söylemiyordum; sistem benim bir parçam haline gelmişti. Doğal heyecanımla bu fikirlerin geliştirilebilir olduğunu ve bir bilim insanıyla konuştuğumu tamamen unutmuştum. Artık kendimi bir rakip gibi, fikirleri savunmak ya da Steve'i yenmek zorundaymışım gibi hissetmiyordum. Tek hissettiğim ilhamdı.

Bitirdiğimde Steve'e baktım. Işıl ışıldı (belki de sadece bana öyle geliyordu ama profesör tavrını kaybetmişti). "Bu harika, Barry! Gerçekten inandığın bir şey bulmuşsun ve eminim bununla pek çok insana yardım etmişsindir."

Şaşırmıştım. "Yani öncülleri kabul ediyorsun... ruhani sistemi ve her şeyi?"

"Tam anlamıyla, hayır." Omuzlarını silkti. "Ama Pascal'ın ne dediğini biliyorsunuz: 'Tanrı'yı hisseden kalptir, muhakeme gücü değil. "

Duyduklarıma inanamıyordum. "Ne diyorsun sen?"

Derin bir nefes aldı. "Sonuç alıyorsunuz. Bazen önemli olan tek şey budur."

Hâlâ anlamamıştım. Bir süre düşündü, sonra aniden sırıttı. "Şu eski fıkra her şeyi daha iyi açıklıyor. Adamın biri psikiyatristini görmeye gider. Der ki, 'Doktor, kardeşim deli, kendini tavuk sanıyor. Ne yapmalıyım? Psikiyatrist cevap verir, "Onu hastaneye yatırmanız gerekecek. Adam da 'Yapamam.... yumurtalara ihtiyacım var' demiş. "

Gülmeyi bıraktıktan sonra Steve'in bunu benim söyleyebileceğimden çok daha iyi söylediğini fark ettim. Bana ruhani sistemin hastalar için "yumurta" ürettiğini ve onlara nasıl yardım edildiğinin önemli olmadığını söylüyordu.

O yemek benim için bir dönüm noktasıydı. Artık beni labirente sokan tek kişinin Steve olmadığını, çoğu insanın bunu yaptığını görüyordum. Kendimi karşımdakinin onaylamadığı bir şekilde ifade etmeye çalıştığımda onun beni susturacağı gibi yanlış bir varsayımla hareket ediyordum. Etrafımda bu kadar kızgınlıkla dolaşmama şaşmamalı; etrafımdaki herkes tarafından susturulduğumu hissediyordum - oysa aslında kendimi boğuyordum! Bu bir hapishane hücresinde olmak ve anahtarın bunca zamandır cebimde olduğunu keşfetmek gibiydi ve anahtar Aktif Sevgi idi.

Bu aracı herkesle -arkadaşlarımla, hastalarımla, ailemle- kullanmaya başladım ve kırgınlıklarım buharlaşıyor gibiydi. Kendimi ne kadar iyi hissettiğime şaşırmıştım. Artık insanların gözlerinin içine baktığımı, onlarla doğrudan konuştuğumu, kendimi daha rahat ve özgüvenli hissettiğimi fark ettim. Benimle aynı fikirde olmaları ya da olmamaları önemsiz hale gelmişti. Ayrıca, tıpkı rüyadan sonra olduğu gibi, içimden gerçek sevginin aktığını da hissedebiliyordum. Ancak bu sefer sevgi kaybolmadı; kalbim açık kaldı ve kendimi daha canlı hissettim.

Tıpkı Phil'in tahmin ettiği gibi, şüphelerim ortadan kalkmıştı. Daha yüksek güçlerin hayatımda hareket ettiğini ve beni daha iyiye doğru değiştirdiğini deneyimlemiştim. Yüksek güçlerin varlığını mantıksal olarak kanıtlayamıyordum ama artık kanıtlama ihtiyacı da hissetmiyordum. İnancın gerçekte ne anlama geldiğini anlamaya başladım: inanç, *yüksek güçlerin ihtiyaç duyduğunuzda size yardım etmek için her zaman orada olduğuna güvendir*.

Yaşadığım şeyin çok derin olduğu açıktı. Her şey bittikten sonra Phil'e daha farklı bakmaktan kendimi alamadım. Onu her zaman biraz fanatik olarak düşünmüştüm. Ama hiçbir zaman fikirlerini boğazıma tıkmaya çalışmamıştı, beni etkilemeye çalışmamıştı. En karanlık anımda, ruhani bir sistemin iş başında olduğuna ve bana öğrenmem gerekenleri öğrettiğine dair mutlak bir inanç gösterdi. Eğer bir fanatik değilse, bu inanç nereden geliyordu? Her zamanki gibi ona doğrudan sormaya karar verdim. Unutulmaz bir sohbet gerçekleştirdik.

Barry bana doğrudan inancımın nereden geldiğini sorduğunda, bu ilişkimizde bir dönüm noktası oldu. Hastalarım bana bu soruyu hiç sormazdı, çok kişiseldi. Ne düşündüklerini anlayabiliyordum. Ne zaman ruhani sisteme olan güvenimi dile getirsem, bana iyi niyetli bir eksantrikmişim gibi bakıyorlardı. Daha sonra, bu sistemin faydalarını gördükten sonra, bana bir tür durugörü dahisiymişim gibi baktılar.

Her iki bakış da asıl noktayı kaçırdı. Ben sadece hayatın bana getirdiklerine güvenmeyi öğrenmiş bir insanım. Hayatımın biraz sıra dışı olduğunu kabul ediyorum. Okul ve psikiyatri eğitimi boyunca enerji ve coşku doluydum. Sonra işler beklenmedik bir hal aldı. Psikiyatri pratiğime başlarken yorulmaya başladım - aşırı çalışmaktan kaynaklanan günlük yorgunluk değil. Bu, daha önce hissettiğim her şeyin çok ötesinde, kemik derinliğinde bir yorgunluktu.

Yorgunluk geceleyin bir hırsız gibi yaklaşıyordu. İlk başlarda hafta boyunca kendimi iyi hissediyordum; ancak hafta sonu geldiğinde çöküyor ve Pazartesi gününe kadar uyuyordum. Sonra bir pazartesi sabahı uyandım ve hırsız hala oradaydı. Yataktan zar zor kalkabildim. İşten bir hafta izin aldım - bunu hayatımda ilk kez yapıyordum - ama hafta sonunda kendimi daha da bitkin hissediyordum. Bir şeyler vermeliydim; egzersizden ve sosyal hayatımdan vazgeçerek hırsızı satın almaya çalıştım. Ama bu yeterli olmadı.

Yapmama izin verilen tek şey, çok daha düşük bir enerji seviyesinde de olsa muayenehaneme devam etmekti. Hayat artık hastaları görmek ve sonra yatağa dönmekten ibaretti. Aylarca kendime bunun geçici olduğunu söyledim. Sonunda, işler hiç düzelmeyince, iyileşip iyileşemeyeceğimi merak etmeye başladım.

Biraz tereddütle kendimi bir dahiliye uzmanına sürükledim. Mükemmel bir doktor ve her yönüyle iyi bir adam olan eski bir tıp fakültesi sınıf arkadaşıma gittim. Ona hikayemi anlattığımda beni can kulağıyla dinledi. Bittiğinde bana hangi testleri yaptığını ve bazı olasılıkların neler olduğunu söyledi. Her bir test -ki bir sürü test vardı- normal çıktı. Birkaç hafta sonra testleri tekrarlamamızı önerdi. Yaptık ve testler hala normaldi ama ben daha da kötüydüm. Ondan sonra tavırlarında ince bir değişiklik oldu. Seni gördüğüme sevindim gülümsemesi değildi. Metroda Bellevue'den yeni çıktığından şüphelendiğiniz birine verdiğiniz türden bir gülümsemeydi.

Bu gülümsemeye çok aşina olmak üzereydim. Yaşam gücümü benden çalan şeyin ne olduğunu bulmaya çalışırken gittiğim sayısız uzmanın yüzünde gördüm onu. Neler olup bittiğine dair hiçbir fikirlerinin olmaması beni rahatsız etmiyordu. Beni rahatsız eden şey vardıkları sonuçtu. Bunu açıklayamadıklarına göre, akıllarınca hiç olmuyor olmalıydı; bu da benim bir tür deli olduğumu düşündükleri anlamına geliyordu.

Kaç konsültasyondan sonra, sadece gerçekten bir şeyler olduğuna inananlardan yardım almaya karar verdim. Kısa sürede bu tanıma uyan tek bir kişi olduğunu öğrendim: ben.

Geriye dönüp baktığımda, hastalığın bir amacı olduğuna dair ilk ipucu buydu. Beni zaten dış dünyanın çoğundan koparmıştı, ofisimin ya da yatağımın dışında neredeyse hiç zaman geçirmiyordum. Ancak dışarıda bana yardım edebilecek kimsenin olmadığının farkına vardığımda bir kapı daha kapanmış gibi hissettim. Şunu iki kapı yapalım; bu aynı zamanda işime olan güvenimi kaybettiğim bir dönemdi.

Bana öğretilen terapötik model. Bu konuda da bana yardımcı olacak kimse yoktu.

O zamanlar fark etmemiştim ama dış dünyayla olan bu bağlantımın kopması başıma gelen en önemli şeydi. Hayat beni asla kendi başıma seçmeyeceğim bir iç dünyaya girmeye zorluyordu. İlk başlarda dış dünyayla bağlantımı kaybettiğim için içerlemiştim. Hayat beni es geçmiş gibi hissediyordum. Ama çok geçmeden iç dünyanın yaşamın gerçek kaynağı olduğunu fark ettim.

Hastaları görmenin yanı sıra diğer faaliyetim uyumak.... uyumaya çalışmak demeliyim. Bazen on iki saat boyunca dönüp duruyordum. Ateşim yoktu ama garip bir sıcaklık hissederdim, sanki sıvılaşıyormuşum gibi. Bu her gece oluyordu. Bir şey acımasızca iç dünyamdan bana ulaşmaya çalışıyordu.

Öyle de oldu. Kanıtlar hastalarımla yaptığım seanslarda ortaya çıktı. İhtiyaç duydukları araçları yaratmak için uğraşırken, ihtiyacım olan bilgi hiçbir yerden gelmiyor gibiydi. Kesinlikle ne dış dünyadaki herhangi birinden geliyordu ne de ben kafamda buluyordum. Bildiğimi bilmediğim cevaplar sanki başka bir gücün sözcüsüymüşüm gibi ağzımdan çıkıyordu. Bunu kanıtlayamazdım ama hissedebiliyordum.

Hastalar da -en dirençli olanlar bile- araçları kullanmaya başladıklarında bunu yapabiliyorlardı. Bunlar, yaptığım her yorumu reddeden hastalardı. Onlarla çalışmak plastik bir kaşıkla mermer oymaya benziyordu. Ama onlara araçlar vermeye başladığımda her şey değişti. Değişim ajanı artık ben değildim; araçlarla uyandırdıkları yüksek güçlerdi. Bu aynı zamanda hem alçakgönüllü hem de ilham vericiydi.

Hastalık ne kadar zayıflatıcı olsa da, beni ihtiyacım olan şeye, iç dünyaya ve orada gömülü olan yüksek güçleri uyandıracak araçlara yönlendirdi. Hastalarımın ve benim ruhani bir sistem içinde işlev gördüğümüzü fark etmeye başladım. Bu sistemde, hayatımızdaki her olay bizi daha yüksek güçlerin kullanımı konusunda eğitmek için tasarlanmıştı. Benim "olayım" görünürde bir nedeni ya da tedavisi olmayan kronik bir hastalıktı.

Benim için bu sistem teorik olmaktan çok uzaktı. Ben onun eğitim programının yaşayan bir mezunuydum. Barry bana hayatın ona öğrenmesi gerekenleri öğreteceğini nasıl bildiğimi sormuştu. Hastalığımın etkileri bana cevabı verdi. Artık her birimiz için bir amacı olan, son derece şefkatli bir evrende yaşadığımızı biliyordum. Onun sevgisinin kendi hayatımda, daha önce hiç hissetmediğim bir şekilde hissettim.

hayal etmiştim. Böyle bir evren bize öğrenmemiz gerekenleri nasıl öğretmez?

Barry'nin sorusunun cevabı buydu.

Phil sözlerini bitirdiğinde sanki nefesim kesilmiş gibi hissettim. Bu kadar kişisel bir şey duymayı beklemiyordum. Ruhani sistem sadece keşfettiği bir kavram değildi, gerçekten içinde yaşamıştı ve çektiği acılarda olumlu bir anlam bulmuştu. Kendimi ona hiç bu kadar yakın hissetmemiştim. O tıp fakültesine, ben hukuk fakültesine gitmiştik ama inancı aynı öğretmenden öğrenmiştik: hayattan.

OceanofPDF.com

BÖLÜM 8

Yeni Bir Vizyonun Meyveleri

HAYATTAN ÖĞRENDİĞİMİZ İNANÇ "kör bir inanç" DEĞİLDİ. Ruhani dünyada gerçekten görebildiğimiz kalıplara dayanıyordu. Phil ve ben bu kalıpları anlamak için uzun zaman harcadık ve sonunda bunları herkesin anlayabileceği bir şekilde tanımlayabildik. Gözlemlediklerimiz yeni bir ruhaniliğin temellerini oluşturdu.

Bunları tespit ettiğimizde, modern bilincin bu yeni ruhani düzeni yansıttığı pek çok yol bulmaktan memnuniyet duyduk (ve biraz da hayret ettik). Yüksek güçler dünyaya giriyordu; bir toplum olarak işleyiş şeklimizi değiştiriyorlardı.

1. Sütun: Yüksek güçler hakkında düşünmek değersizdir, onları deneyimlemeniz gerekir.

Modern insanlar olarak, algımızın bilimsel model tarafından ne derece sınırlandırıldığının farkında değiliz. Bilim mantıksal olarak kanıtlanamayan hiçbir şeyi kabul etmez. Bölüm 7'de Phil'den yüksek güçlerin gerçek olduğunu kanıtlamasını talep etmemin nedeni de buydu. Bunu yapmaya hiç niyeti yoktu; yüksek güçlerin bilimsel modele tabi olmayan bir alemde var olduğunu biliyordu. Bu, girmeniz gereken bir iç dünyadır; düşünerek anlaşılamaz - bu sadece kafanızın içindedir. İç dünyada gerçek olan, tüm varlığınızı etkileyen şeydir. Phil, sorunumu çözmek için bir araç kullanmam konusunda ısrar ederek beni iç dünyaya girmeye ve orada var olan daha yüksek güçleri deneyimlemeye yönlendiriyordu.

Yeni ruhaniliğin ilk ayağını gösteriyordu: Yüksek güçlerin varlığını kanıtlayamaz ya da çürütemezsiniz; *onlar sizin için sadece onları hissedebiliyorsanız gerçektir*.

Filozof Kierkegaard, "Hayatın, ancak yaşayarak keşfedebileceğiniz kendi gizli güçleri vardır" diye yazarken bu ilkeyi ima etmiştir. Diyelim ki ailenizle irtibatını kaybetmiş bir savaş mültecisisiniz; size onların hayatta olduğunu bildiren bir belge almak ile onlarla gerçekten bir araya gelmenin hayatınızı değiştiren deneyimi arasındaki farkı hayal edin. Bir şeyi kafanızda bilmek ile onu tüm varlığınızla deneyimlemek arasındaki fark budur. Sadece tüm varlığınız yüksek güçleri gerçek olarak deneyimleyebilir.

Bu, neyin gerçek olduğunu değerlendirmenin kökten yeni bir yoludur. Bunu düşünerek yapmak üzere eğitildik ama bu yüksek güçlerde işe yaramıyor. Düşünmeye başladığınız anda kafanızın içindesinizdir ve var olduklarına dair kanıt talep edersiniz. Yüksek güçler *doğrudan deneyimlenmelidir* ve bu da çaba gerektirir. Bu da benim yaptığım gibi bir seçimle karşı karşıya kalacağınız anlamına gelir: asla elde edemeyeceğiniz bir kanıt talep etmek ya da şüpheleriniz karşısında araçları kullanmak. Düşünmeyi bırakıp araçlara odaklandığımda, ödülüm hayatımı değiştiren inanç oldu. Umarım siz de aynı seçimi yaparsınız.

Gerçekliği algılamanın bu yeni yolu çoktan toplumun içine sızmıştır. Herkes Adsız Alkolikler ve On İki Adım hareketi hakkında biraz bilgi sahibidir. Yeni maneviyatın ilk ayağına sadık kalarak, AA deneyimi inançtan üstün tutar. Alkoliklerin Adsız Alkolikler'e programla ilgili her şeye katılmayarak girdiklerini gördüm; ancak program onların hayatlarını kurtardı. Program ne düşündüğünüzü atlar; adımları uygularsanız, ayık kalmanıza yardım eden kendinizden daha büyük güçleri deneyimlemeye başlarsınız.

Modern bilim insanları bile zaman zaman bilimsel kanıtların ulaşamayacağı bir alemin varlığını kabul etmektedir. Danimarkalı büyük fizikçi ve kuantum teorisinin babası Niels Bohr ile ilgili ünlü bir hikaye buna örnektir. Genç bir fizikçi onu evinde ziyaret etmiş ve ocağın üzerindeki duvarda asılı bir at nalı görmüş. Genç fizikçi, "Profesör, bir at nalının size iyi şans getireceğine inanmıyorsunuzdur herhalde," diye haykırmış. "Elbette inanmıyorum!" Bohr cevap verdi. "Ama işe yaraması için ona inanmak zorunda olmadığınızı duymuştum."

2. Sütun: Ruhani gerçeklik söz konusu olduğunda, her birimiz kendi kendimizin otoritesiyiz.

Ruhani güçleri tüm varlığınızla deneyimleyene kadar, benim içinde bulunduğum tuzağa düşersiniz: ya ruhani güçlerin ne olduğunu kabul edersiniz

Otorite figürleri size inanmanızı ya da reddetmenizi söylüyor (benim yaptığım gibi). Her iki durumda da, yüksek güçleri kendiniz deneyimlemiyorsunuz, dolayısıyla onlar hakkında herhangi bir akıllı sonuca varamazsınız. Bu bizi ikinci sütuna götürür: *yeni ruhanilikte her birey yüksek güçleri deneyimlemeli ve onların doğası hakkında kendi sonuçlarına varmalıdır; dış otorite figürleri artık ruhani gerçekliğimizi bizim için tanımlayamaz*.

Bu bizi normalde geleneksel din olarak düşündüğümüz şeyin ötesine götürür. Eski zamanlarda, bir otorite figürü (bir rahip ya da benzeri) tüm bir topluluk adına ilahi olanı yorumlardı. Bu dini liderlerin sözleri evrensel olarak Tanrı Sözü olarak kabul edilirdi. Farklı derecelerde de olsa, örgütlü din hala bu eski "yukarıdan aşağıya" hiyerarşiye bağlıdır. Bir lider etrafında örgütlenen cemaatlerin çoğu, liderin ilahi olana dair üstün anlayışına boyun eğmektedir. Bu durum modern insanın kendi anlayışına ulaşma ihtiyacına saygı duymamaktadır.

İşte yeni ruhanilik burada devreye giriyor. Her insanın eşsiz olduğu gerçeğine dayanır. Doğalarını kendi tarzınızda deneyimleyebilmeniz için size yüksek güçleri keşfetmenize olanak tanıyan araçlar ve bir metodoloji sunar.

Bu benim için kişisel olarak çok önemliydi. Genç bir adam olarak, eski bir tampon etiketinde yazdığı gibi "Otoriteyi Sorgulamak" üzere eğitilmiştim. Örgütlü dini reddetmemin nedenlerinden biri de buydu. Şimdi, şaşırtıcı bir şekilde, Phil'in yaklaşımı otoriteyi, hatta kendisini sorgulamamı *talep ediyordu*. Hiçbir zaman onunla aynı fikirde olmamı sağlamaya çalışmadı; tek istediği araçları kullanmam ve kendi sonuçlarıma varmamdı.

Görünen o ki, kendi yolumu çizmek konusunda artık yalnız değilim. Giderek artan bir şekilde, insanların tamamı bir şeylere kendileri karar vermek istiyor. Amerika Birleşik Devletleri dünyanın en dindar ülkelerinden biri olmasına rağmen, çoğu Amerikalının görüşleri tek bir dine tam olarak uymuyor; çoğu zaman kendi inançlarının öğretileriyle çelişiyor. Meditasyon yapan Katolikler ve Meryem Ana'ya dua eden Protestanlar vardır (Yahudi Budistlerin sayısından bahsetmiyorum bile). İnsanların bunu cahilliklerinden yaptıklarını düşünmek küçümseyici bir yaklaşımdır; giderek artan sayıda insan kendi ruhani içgüdülerine dayanarak kendileri için neyin işe yarayacağını seçmek istemektedir.

Bir kez daha Adsız Alkolikler bunun iyi bir örneğidir. Tıp uzmanları tarafından yukarıdan aşağıya değil, alkolikler tarafından aşağıdan yukarıya (kelime oyunu) geliştirilmiştir. Kurucusu Bill Wilson bir doktor değildi;

Bir hisse senedi spekülatörüydü. Otoritesi, alkolden bayılmadan bir gün bile geçirememesinden geliyordu. Her gün bağımlılıkla mücadele eden insanların, neyin yardımcı olacağını bilme konusunda en nitelikli kişiler olduğu ortaya çıktı. Sadece Yüksek Bir Gücün bağımlılığın üstesinden gelebilecek kadar güçlü olduğu sonucuna vardılar.

3. Sütun: Kişisel sorunlar bireyin evrimini yönlendirir.

Arkadaşım Steve'e olan güvensizliğim olmasaydı, bugün hissettiğim özgüvene asla ulaşamazdım. Sakat bırakan bir hastalık olmasaydı, Phil asla araçların ortaya çıkmasını sağlayan içsel yolculuğa çıkamazdı. Bunlar yeni maneviyatın üçüncü ayağının örnekleridir: *manevi evrimin itici gücü kişisel sorunlardır*.

Bu ilke insanlara soyut olarak mantıklı gelse de, haciz, iş kaybı ya da sevilen birinin ölümü gibi ağır zorluklarla karşı karşıya kaldığınızda, çoğu insan işin iyi tarafını görmekte zorlanır. Aşağıdaki egzersiz yardımcı olabilir. Kendinizi Phil'in çiziminde tasvir edilen sistemin tam içine koymanın bir yoludur. Şu anda hayatınızda yaşadığınız özellikle zor bir sorunu düşünün ve sonra bunu deneyin:

> İlk olarak, sorunu, sizi ya da evriminizi umursamayan, düşüncesiz bir evrende meydana gelen rastgele bir zorluk olarak düşünün. Bu nasıl bir his? Şimdi aynı sorunu evrimleşmenizi isteyen ve evrimleşebileceğinizi bilen bir evrenin yarattığı bir meydan okuma olarak düşünün. Bu nasıl bir his?

Çoğu insan, kendilerini, amacı kendi ilerlemeleri olan akıllı bir sistemin parçası olarak gördüklerinde daha fazla motive olurlar. Steve ile yediğim öğle yemeğinden sonra tüm sorunlarımı bu şekilde düşünmeye başladım. Sonuçlar hemen ortaya çıktı: Sorunlarım üzerinde çalışmaya hevesliydim çünkü onların benim yararıma olduğunu hissediyordum.

Sorunların anlamlı olduğuna dair süregelen bu his, bir tüketici ile bir yaratıcı arasındaki temel farktır. Bir tüketici, yaşamın yalnızca ihtiyaçları karşılandığında anlamlı olduğunu hisseder. Sorunlar, tatmin edici olmadıkları için, tüketicinin amaç duygusunu kaçınılmaz olarak yok eder. Bunun aksine, bir yaratıcı yok edilemeyen bir anlam duygusuna sahiptir - sorunları onu daha iyi, daha yüksek bir şeye doğru iten şeyler olarak görmekte ısrar eder. Sorunlar onun anlam duygusunu yok etmek bir yana, aslında onu güçlendirir.

Tüm toplumumuz sorunları bu yeni şekilde görmeye hazır görünüyor. Bu yüzden sorunlarla her zamankinden daha fazla ilgileniyoruz. Birçokları için kendi sorunlarıyla yüzleşmek çok acı verici olduğundan, ünlülerin sorunlarına takıntılı hale geliyorlar. Hangi ülkede olursanız olun, bir aşk üçgenine yakalanmış bir politikacıya, kız arkadaşına saldıran bir spor idolüne ya da son uyuşturucu testini geçemeyen bir aktrise hayranlık duyan insanlar bulabilirsiniz. Ünlülerin sorunlarına odaklandığımız kadar kendi sorunlarımıza da odaklanmalıyız.

Arzunun orada olduğu kesin. Freud'un 1900'lerin başında psikanalizi tanıtmasından bu yana psikoterapi kullanımındaki astronomik artış bunu ortaya koyuyor. Bu artışın açıklaması basit: sorunlarımızı çözmek için gittiğimiz yer terapi. Psikoterapinin yükselişini kendi içimize kapanmamızın bir belirtisi olarak küçümsemek kolaydır - toplumda başıboş milyonlarca Woody Allen. Ancak, en bencil hastaların bile bir düzeyde, evrimlerini yönlendirmede sorunların hayati önemini hissettiklerini gördük.

Ancak çok yakın zamana kadar psikoterapi, çözümlerden ziyade sorunların nedenlerine odaklanıyordu. Altmış yıl önce, bir psikanaliz kursunda, haftada beş gün sorunlarınız hakkında konuşurken, onları çözmek için hiçbir şey yapmamak kabul edilebilirdi. Bugün ortalama bir hasta daha fazlasını istiyor. Gizli kapasitelerini geliştirmek istiyorlar ve bunun gerçekleşmesi için gereken çalışmayı yapmaya istekliler.

Sorunlarına yaratıcı olarak yanıt vermek istiyorlar. İhtiyaçları olan tek şey doğru araçlar.

Psikoterapi bu ihtiyacı kabul ettiğinde, mesleğinde devrim yaratacaktır. Aslında, bu nihai bir ironidir: Sigmund Freud'un (onaylanmış bir ateist) buluşu olan psikoterapi, manevi bir çaba haline gelecektir.

Belli ki Tanrı'nın bir mizah anlayışı var.

Kendi pratiğimde maneviyatın giderek daha fazla kabul gördüğünü gördüm. Yirmi ya da otuz yıl önce yüksek güçler kavramını küçümseyen, iyi eğitimli, havalı, ironik, dini geçmişi çok az olan ya da hiç olmayan (genellikle siyah giyinen) belli bir psikoterapi hastası tipi var. Şimdi, aynı tiple çalışırken, kendimi ilk seansta ruhani çözümleri tarif ederken buluyorum ve onlar da bunu benimsiyorlar. Bazen "Her şeyin bir nedeni olduğuna inanıyorum" gibi ifadelerle beni şaşırtıyorlar. Bu insanlar hiçbir zaman ruhsal olarak açık olmayı amaçlamadılar; kendilerini kaptırdılar

herkesin zihniyetini etkileyen evrimsel bir dalga tarafından. Dalga onlara ulaştıysa, her yerdedir.

Ancak evrim, bizim aktif katılımımız olmadan bizi ancak bir yere kadar taşıyabilir. Evrimsel potansiyelimizi gerçekleştirmek için, insan ırkının dünyaya daha yüksek güçler getirme konusunda bilinçli bir sorumluluk alması gerekir. Bireyin daha yüksek güçlere ne kadar ihtiyacı varsa, toplumun genelinin daha da fazla ihtiyacı vardır. En çok değer verdiğimiz her şey dengede duruyor. Yeni ruhanilik tam zamanında geliyor.

HASTA BİR TOPLUMU İYİLEŞTİRMEK

Her bireyin bir ruhu olduğu gibi toplumun da bir ruhu vardır. Toplumun ruhunu, görünmez ama canlı ve hepimizin içinde dokunan bir organizma olarak hayal edin. Ruh saf harekettir. Bir toplumun geleceği kucaklamasını sağlarken aynı zamanda üyeleri arasında uyum ve anlayış yaratır.

Bir toplumun ruhu sağlıklıysa, değişimden korkmaz; yeniye kucak açar ve zorluklar karşısında yenilikler yapabilir. Böyle bir toplum özlemlerinin peşinden güvenle gider; geleceğine inanır. Ayrıca, güçlü bir ruh her bireyin sosyal bir organizmanın parçası olduğunu hissetmesini sağlar; kolektif iyiliğe karşı sorumluluk hisseder ve bu uğurda bireysel çıkarlarını feda eder.

Ancak toplumumuzun ruhu sağlıklı değil. Geleceğimize olan inancımızı kaybettik; insanlar temkinli, yeni fikirlere kapalı, risk almak, hatta para harcamak veya borç vermek konusunda isteksiz. Aynı zamanda topluma ve onunla birlikte hepimizin birbirine bağlı olduğu duygusuna olan inancımızı da kaybettik. Herkes kendi başının çaresine bakıyor, kimse toplumun geneli için sorumluluk almıyor.

Hiç kimse kendi iyiliği dışında hiçbir şey için sorumluluk almadığında, bir medeniyet içten içe çürür ve sonunda çöker. Bunun en ünlü örneği Roma İmparatorluğu'nun çöküşüdür. Ünlü Amerikalı tarihçi Lewis Mumford bunu şu şekilde tanımlamıştır:

> *Herkes güvenliği hedefledi; kimse sorumluluğu kabul etmedi. Barbar istilalarından çok önce... ekonomik çıkmazlardan çok önce... açıkça eksik olan şey içsel bir hareketti. Roma'nın yaşamı artık yaşamın bir taklidiydi.... Güvenlik gözcüydü -sanki yaşam sürekli değişimden başka istikrar ya da sürekli risk alma isteği dışında herhangi bir güvenlik biçimi biliyormuş gibi.*

Mumford'un "içsel hareket" olarak adlandırdığı şey, bizim toplumun ruhu olarak tanımladığımız şeye tam olarak karşılık gelmektedir. Bu, bir topluma hayat veren ve geleceğini cesaretle takip etmesini sağlayan hareket gücüdür.

Ruhumuz eskiden güçlüydü; ekonomik zorluklarla geçen on acı yılın ardından bile İkinci Dünya Savaşı'na yanıt verecek kadar güçlüydü. Bu güç, "En Büyük Kuşak" olarak adlandırdığımız kişilerin kararlılığından geliyordu. Haklı olarak da öyle. Onların büyüklüğü, daha yüce bir amaç uğruna muazzam kişisel fedakârlıklar yapmaya istekli olmalarında yatıyordu.

Bizler de en az onlar kadar büyüklük kapasitesine sahibiz. Ancak gücümüzü ortaya çıkarmak için bir dünya savaşına ya da herhangi bir dış olaya bel bağlayamayız. Daha önce de açıkladığımız gibi, evrim artık dışsal bir olay bizi buna *zorladığı* için değil, *kendi özgür irademizle bunu yapmayı seçtiğimiz* için elimizden gelenin en iyisini yapmamızı gerektiriyor.

Özgür irade bireyle başlamalıdır. Peki tek bir kişinin ruhani canlılığı toplumun geri kalanını etkileyebilir mi? Etkileyebilir; sadece bu da değil, etkileyebilecek *tek şey budur*. Yüksek güçler başarılı toplumlar için her zaman gerekli olmuştur ve hala da öyledir. Ancak geçmişte bunlar kurumlar, ruhani liderler ya da kutsal törenler ve ritüeller aracılığıyla geliyordu; sıradan bireyleri içermeyen geleneksel kanallar. Evrim artık yüksek güçlerin topluma yalnızca bireyler aracılığıyla girmesini talep etmektedir. İşte bu yüzden bu geleneksel kanallar - yozlaşma, felç ya da ilgisizlik nedeniyle - etkilerini kaybediyor. Bireyler onların yerini alacak şekilde güçlendirilmedikçe, inanç ve amaçtan yoksun bir toplum olacağız.

Bireyleri güçlendirmek bir devrim gerektirir, ancak devrimler her zaman bizim dışımızdaki zalimlere karşı yapılmıştır. Şimdi düşman içeride, her bireyin inanç sistemini ona karşı kullanıyor. Bazılarımızı daha yüksek güçlerin var olmadığına -yardımın mevcut olmadığına- ikna etmek için bilimi kullanıyor. Diğerleri içinse daha yüksek güçlerin var olduğunu kabul etmekte, ancak onlarla bağlantı kurmak için kendi adımıza düşünmeyi bırakıp dışarıdan bir otorite figürünün görüşlerini kabul etmemiz gerektiğinde ısrar etmektedir.

İçimizdeki düşmanı yenmek için, özgürlüğümüzden ödün vermeden daha yüksek güçlere inanmamızı ve onları deneyimlememizi sağlayacak silahlara ihtiyacımız var. Bunları, tüm toplumu etkileme güçlerinin farkına varmadan, kendi yararınıza zaten kullandınız. Bu silahlar bu kitaptaki araçlardır.

Ne zaman bir araç kullansanız ve kendi sorunlarınıza daha yüksek güçler getirseniz, bunları toplumun genelinin kullanımına da sunmuş olursunuz. Bir kez

Bunu kabul ettiğinizde, sorunlarınız kendi içinize kapanmanın ötesine geçer. Sizi kendinizin ötesine, tüm insanlık için endişelenmeye yönlendirirler. Bu araçlar sizi sessiz bir devrimin, yaratıcıların devriminin katılımcısı yapar. Yalnızca bir yaratıcı, kendini değiştirirken toplumu da değiştirmeye yönelik evrimsel talebi karşılayabilir.

Bu devrimin bir parçası olmak nasıl bir duygu? Bunu öğrenmek üzeresiniz. Önümüzdeki beş bölümde, her bir aracı kişisel bir soruna daha yüksek güçler getirmek için kullanacaksınız. Bunu yaparken, size bu güçlerin daha büyük bir toplum üzerinde yaratabileceği etkiyi nasıl deneyimleyebileceğinizi göstereceğiz.

SESSIZ BIR DEVRIM IÇIN SILAHLAR

Arzunun Tersine Çevrilmesi

Sağlıklı bir ruh, geleceği karşılayabileceğine dair güven duyar. Geleceğin ne getireceğini tam olarak bilmek mümkün olmasa da, kesinlikle bir tür acı içerecektir. Bizim durumumuzda, "acı" neredeyse kesinlikle refahımıza yönelik ekonomik (ve muhtemelen fiziksel) tehditler, zor seçimler ve kolektif fedakarlıklar şeklinde olacaktır. Bu tür zorluklarla yüzleşmeye istekli olmayan hiçbir toplum hedeflerine ulaşamaz.

Bu acıyla yüzleşme yeteneği İleri Hareket Gücüne bağlıdır. Bundan 2. Bölümde bahsetmiştik. Bu güç bireysel yaşamın genişlemesini ve potansiyelini gerçekleştirmesini sağlar çünkü acıdan yılmaz. Geleceğe doğru ilerleme yeteneği bir toplum için de aynı derecede önemlidir.

Bir birey hayatta ilerlemeyi bıraktığında durgunlaşır. Aynı şey bir topluma da olur. Üyeleri gerçeklerle yüzleşmeyi bırakır ve kolektif bir Konfor Bölgesine girerek, istediklerini elde etmek için fedakarlık yapmak zorunda kalmadan hayallere dalarlar. Örneğin, bir tüketim toplumu, karşılayamayacağı şeyleri elde etmek için geleceğini ipotek eder.

İleri Hareket Gücü eksik olduğunda, toplum yolunu kaybeder. Gerçek özlemler yerine boş, anlamsız sloganlarla baş başa kalırız ve ideallerimiz ölür.

Liderlerimiz yardımcı olmuyor. Gerçeklerle yüzleşmek zorunda olmadığımıza inanmamızı istiyorlar - bu onların işini kolaylaştırıyor. Bu yüzden bize yalan söylüyorlar. Ancak onları suçlamadan önce, bizim bir yansımamız olduklarını unutmayın: acıya tahammül edemiyorlar,

Ya da. Kendimizin de gerçekle yüzleşmeye istekli olduğumuzu kanıtlamadan, onlardan gerçekle yüzleşmenin acısını benimsemelerini bekleyemeyiz.

Bölüm 2 size acıyla yüzleşme aracını öğretti. Buna Arzunun Tersine Çevrilmesi denir. Bunu kullandığınızda, acıya karşı normal isteksizliğinizin üstesinden gelen ve sizi ona doğru iten güçlü bir kuvveti tetikler. Bu güç sizi durdurulamaz hale getirir. Bu aracı kullandığınızda ve kendinizi harekete geçirdiğinizde, bu sadece kendi hayatınızı etkilemez. İnsanların çoğu Konfor Alanlarını asla terk etmedikleri için, bunu yapanlar diğer herkes üzerinde derin bir etkiye sahiptir. Harekete geçtiğinizde, bunun çevrenizdekiler üzerindeki etkisini görmeye başlayacaksınız. Sizi daha önce hiç yapmadığınız şeyleri yaparken gördüklerinde ve hissettiklerinde, bu onların kendileri için neyin mümkün olduğuna dair hislerini genişletir. Toplumun ruhu bu şekilde dönüşür.

Bunun neye benzeyebileceğini hayal edelim:

> Gözlerinizi kapatın ve normalde kaçındığınız bir şey üzerinde Arzunun Tersine Çevrilmesi'ni kullanın. İlerlemeye başladığınızı hissedin. Şimdi etrafınızdakilerin, sizin ileriye doğru hareketinizden ilham alarak, kaçınmakta oldukları şey üzerinde bu aracı kullandıklarını görün. Milyonlarca insanın acıyı kucakladığını ve bunun sonucunda yaşamlarında ilerlediklerini görün. Hayal ettiğiniz toplum şu anda sahip olduğumuzdan ne kadar farklı görünüyor?

Milyonlarca birey kaçınmayı bırakıp ilerlemeye başladığında, çözemeyecekleri hiçbir toplumsal sorun yoktur. Sadece acıyı kucaklayan bir toplum dünyanın geri kalanı için yol gösterici olacaktır.

Aktif Aşk

Sağlıklı bir ruh, geleceğe dair olumlu bir bakış açısını korur ve sürekli olarak bu geleceği yaratmak için çalışır. Bu da yeni fikirlere, sorunları çözmenin yeni yollarına açık olmayı gerektirir. Koşullar yeni fikirlerin adil bir şekilde duyulmasını engelleyecek şekilde olduğunda, toplumun ruhu zayıflar.

Bölüm 3'te Labirent kavramını ele almıştık. Bir birey olarak, biri tarafından haksızlığa uğradığınızı hissettiğinizde ve bundan kurtulamadığınızda Labirent'te sıkışıp kalırsınız. Tek düşünebildiğiniz, kendinizi yeniden bütün hissetmeniz için ne olması gerektiğidir. Sanki diğer kişi zihninize taşınmış ve orada ikamet ediyor gibidir. Siz takıntı yaparken, hayat sizden geçip gider.

Bunun bir bireyin başına gelmesi yeterince kötüdür, ancak bütün bir toplumun kolektif bir Labirent'e düşmesi bir felakettir. O toplumun zihni

kapanır. Yeni fikirlerin doğduğu bir yer olmak yerine, eskilerin çökmekte olan bir anıtı haline gelir. Bu noktada, ruhu ölür.

Toplumumuzdaki kamusal tartışmaları dikkatle dinlerseniz, yeni fikirlerin dikkate bile alınmadığını fark edersiniz. Tekrar Labirent'in alamet-i farikasıdır; yeni olan her şeyi dışarıda bırakır. Labirent bir bireyi geçmişte nasıl tuzağa düşürüyorsa, bunu bütün bir topluma da yapabilir. Şu anda bize de oluyor. Biz on yıllardır aynı tartışmaları sürdürürken hayat toplumumuzun yanından geçip gidiyor.

Kolektif Labirent, kamuya açık tartışmalarımızın tonunda kendini gösteriyor. Sert, kendini beğenmiş ve aynı fikirde olmayan herkesi küçümseyen bir üslup. Neredeyse refleks olarak, kendi fikirlerimizle çelişen tüm fikirler hakkında sert yargılarda bulunuyoruz. "Ulusal tartışmamız" kazanmaktan başka hiçbir şeyin önemli olmadığı bir savaşa dönüştü. Ölümüne bir mücadele gibi geliyor.

Bu durumu tersine çevirmenin tek bir yolu var. Kulağa radikal gelecek ama kendimize, bizi en çok rahatsız edenler de dahil olmak üzere tüm fikirleri kabul etmeyi öğretmemiz gerekiyor. Bunu aklımızla yapamayız. Yalnızca kendimizden daha büyük bir şey bu düzeyde bir kabul yaratacak kadar güçlüdür. Bölüm 3'te bu yüksek güce Dışa Akış adını vermiştik.

Çıkış insan kalbi aracılığıyla üretilir. Kozmik düzeyde, evrenin temel niteliği Dışa Akış'tır. İnsanlar olarak bizler, bunun kendi minyatür versiyonunu yaratma becerisiyle kutsanmışızdır. Bunu yaptığımızda, özel bir şey olur. Kozmik Çıkış ile senkronize oluruz. Kendimizden sonsuz derecede büyük bir güçle uyum içinde oluruz. O anda, katılmadığımız fikirler de dahil olmak üzere hiçbir fikri yargılamamıza gerek kalmaz. Güvenliğimiz daha yüksek bir yerden gelir.

Farkında olalım ya da olmayalım, yapıcı olan her kamusal forumun temelinde Çıkış yatar. Bu olmadan tartışma savaşa dönüşür. Sorunlarımızı çözebileceğimize dair umudumuzu yitiririz.

Aktif Sevgi, bireyi Labirentten kurtaran Çıkışın üretilmesini mümkün kılan şeydir. Yeterli sayıda insan bu aracı kullanırsa kolektif olarak neler olacağına bir göz atalım:

> Gözlerinizi kapatın ve fikirleri sizi derinden rahatsız eden birini hayal edin. Aktif Sevgiyi o kişi üzerinde kullanın. Şimdi tekrar kullanın, ancak bu kez tüm toplumun bu aracı kendilerini rahatsız eden biri üzerinde kullandığını hayal edin. Milyonlarca insan bu her şeyi kabul eden güce kanalize olduğunda toplum nasıl değişir?

En kötü yargı olan acımasız nefret karşısında Dışa Akış yaratabilen bir insan görmekten daha ilham verici bir şey yoktur. Martin Luther King, Jr. nedenle bir Amerikan ikonudur - Labirent'e düşmemek için Aktif Sevgi'yi (adını koymadan) kullanmıştır. "Düşmanlarınızı Sevmek" başlıklı vaazını şu şekilde bitirmiştir: "Bu sabah sizin ve Alabama'daki, Amerika'daki ve dünyadaki tüm kardeşlerimin gözlerinin içine bakarak size diyorum ki, 'Sizi seviyorum. Sizden nefret etmektense ölmeyi tercih ederim. Ve bir yerlerde bu sevginin gücüyle, en inatçı eğilimli insanların dönüşeceğine inanacak kadar aptalım."

Gölgeyi Dahil Edin

Güçlü bir ruh yeni fikirleri kabul ettiği gibi, her türden insanı da kabul eder. Herkesin içindeki ortak insanlığı görür ve bu nedenle farklı gelenekler, inançlar veya yaşam biçimleri tarafından tehdit edilmez. Güçlü ruh herkesle ilgilenir ve onları kapsayacak şekilde hareket eder.

Bunun aksine, ruh zayıf olduğunda hepimizi birbirimize bağlayan ortak ipliği kaybederiz. Bu bağ olmadan, bizden farklı görünen, konuşan ve davrananlar "öteki" haline gelir - onlardan korkarız, onlara tepeden bakarız veya sorunlarımız için onları suçlarız. Ne kadar hoşgörülü olun, kendinize karşı dürüstseniz, öteki olarak gördüğünüz insanlar olduğunu kabul edersiniz. Bu ağır yaralı bir gazi, dilencilik yapan bir serseri ya da tüm bir etnik grup olabilir.

Ötekini reddetmenin ardında, kendinizin bir parçasını daha derin bir şekilde reddetmek yatar. Bölüm 4'te size Gölge'yi tanıtmıştık: içinizde yaşayan ayrı bir varlık. Diğerine karşı hissettiğiniz tüm duygular, bu gizli parçanıza karşı hissettiklerinizden kaynaklanır. Kendinizin bu parçasını kabul edene kadar, diğerini kabul etmek mümkün değildir. Her birimizin kendi içinde bölünmüş olması gibi, büyük toplum da kendi içinde bölünmüştür. *Ötekini içine alamayan bir toplum, kendi ruhunu kırmış bir toplumdur*.

Ruhu yeniden inşa etmenin tek yolu onun doğasına sadık kalmaktır. Ruh her zaman bütünlüğe doğru hareket eder; herkesi kucaklamak ister. Bizden en farklı olanları kabul ettiğimiz her seferinde ruhu besleriz. Bunu yapmak kişisel çıkar meselesidir. Kendisiyle çelişen bir toplumda kimsenin kendini güvende hissetmesi mümkün değildir. İngiliz şair John Donne şöyle yazmıştır: "Hiç kimse

bir ada.... / herhangi bir insanın ölümü beni küçültür, / çünkü ben insanlıkla ilgiliyim. / Ve bu yüzden asla / çanların kimin için çaldığını bilmek için gönderme; o senin için çalıyor."

Toplumdaki dış bölünmelerin çözümü her bireyin içinde başlamalıdır. Gölgenizi kabul ettiğinizde, onun daha yüksek güçlerin kaynağı olduğunu keşfedersiniz. Bu, etrafınızdakilere de aynı keşfi yapma cesareti verecektir. Her bir bireyin Gölge'sini kabul ederek kazandığı güç, bir bütün haline gelmiş bir toplum olarak gerçekleştirebileceğimiz potansiyelin minyatür bir modelidir.

Bir toplumun ruhu, her seferinde bir birey olmak üzere kendini bu şekilde yeniden canlandırır. Bir birey olarak süreci başlatmak için yapmanız gerekenler şunlardır:

> Gözlerinizi kapatın ve Gölgenizi gözünüzde canlandırın. Başkalarına açıklandığında ne kadar hissedin. Etrafınızdaki milyonlarca insanın Gölgeleri hakkında aynı şekilde hissettiğini ve onları gizlemek için ellerinden gelen her şeyi yaptıklarını hayal edin. Herkesin kalbinin birbirine kapalı olduğu bir topluma ne olur?
>
> Şimdi Gölgenize korkunç bir şekilde yanıldığınızı, onsuz bir bütün olamayacağınızı söyleyin. Milyonlarca insanın Gölgelerine aynı şeyi söylediğini hayal edin. Bu açık yürekli toplum daha öncekinin yapamadığı neyi yapabilir?

4. Bölümde Gölge'yi İçsel Otorite adı verilen bir aracın parçası olarak kullandık. Gölgenizi kabul edip bütünleştiğinizde, kendinizi özgürce ifade etme becerisine sahip olursunuz ki bu aslında toplumumuzun ruhunu iyileştirmekle çok ilgilidir. Herkesin bir Gölgesi vardır ve her Gölge bir "kalp dili" konuşur. Bu dil tüm insanlık için ortak olduğundan, herkes dahil olduğunu hisseder; kimse dışarıda bırakılmaz.

Minnettar Akış

Bir toplumun ruhu, tüm üyelerinin desteğine bağlıdır. Otorite konumundaki kişiler özellikle önemlidir. Onlar bir anlamda toplumun "kâhyalarıdır", kaynaklarını korur ve ideallerini örneklendirirler; toplumun ruhunun koruyucuları olarak hareket ederler.

Toplumumuzun bu denli hasta olmasının nedenlerinden biri, yöneticilerinin toplumun çıkarları doğrultusunda hareket etmekte başarısız olmalarıdır. Kendileri dışında hiçbir şeye karşı sorumlu hissetmiyorlar. Bankacılıkta, hukukta, tıpta, siyasette, akademide ve iş dünyasında,

Güç ve ayrıcalık sahibi bireylerin toplumun genelini korumakta başarısız olduklarını defalarca gördük. Herkesin kendine göre bir tutum benimsediler.

Bunun nedeni gözümüzün önünde saklanıyor. Toplumumuzdaki hemen herkes sahip olduklarından memnun değil; kimse *yeterince* sahip olduğuna inanmıyor. Bu his -ne kadar güç ve zenginlik biriktirirsek biriktirelim yeterli olmadığı hissi- bizi sadece kendimizi düşünmeye, daha büyük bir topluma hizmet etmekten vazgeçmeye zorluyor.

Sorunlarımıza rağmen, hala kendimizi iyi hissedebileceğimiz çok şey var. Peki neden bu kadar yaygın bir tatminsizlik duygusu var? Cevap, bizi tatmin edebilecek tek şeyden kopmuş olmamızdır. Bizi yaratan, yaşatan ve geleceğimizi sonsuz olasılıklarla dolduran, her şeyi veren bir güç olan Kaynak'ı 5Bölümde . tanımlamıştık. Kaynağı yaşamlarımızda gerçekten mevcut olarak hissedemediğimizde, kendimizi yalnız ve desteksiz hissederiz. Bu duygular bizi yalnızca kendi dar çıkarlarımıza odaklanmaya iter. Güç ve ayrıcalığa sahip olanlar bile toplumun geneline karşı sorumluluklarını bir kenara bırakırlar.

Sorumluluk duygusu yasalarla düzenlenemez. Kanunlar ve yönetmelikler en korkunç sorumsuzluk eylemlerini önleyebilir, ancak insanların içine girip hissettiklerini değiştiremezler. Otorite konumunda olanlar, ancak kendilerine verilenler için minnettarlık duyduklarında sorumluluklarını yerine getirmek için harekete geçeceklerdir. Gerçeği kabul etmeleri gerekir: *hiç kimse*, eğitim fırsatı, benzersiz özgürlükler ya da pek çok başka bireyin çok daha az ödüllendirici pozisyonlarda çalışmaya istekli *olması gibi muazzam miktarda yardım almadan yetkili bir konuma ulaşamaz*. Nihayetinde bu hepimiz için geçerlidir: bize verilen her şeyin kıymetini bildiğimizde, geri vermemek doğal gelmeyecektir.

İşte burada Minnettarlık Akışı devreye girer. Bölüm 5'te minnettarlığın sadece bir duygu olmadığını, aslında Kaynağa bağlanmanızı sağlayan bir araç olduğunu öğrendiniz. Minnettarlık Akışını kullandığınızda, kendinizi onun bitmek bilmeyen cömertliğinin faydalanıcısı olarak deneyimlersiniz. Ürettiğiniz pozitif enerji, etrafınızdakilere kendi yaşamlarındaki nimetleri takdir etmeleri için ilham verir. Sadece tüm toplumu saran bir minnettarlık dalgası bizi parçalayan bencillik derecesine karşı koyabilir.

Bunun neye benzeyeceğini hayal edin:

Gözlerinizi kapatın ve memnuniyetsizlikleriniz üzerine düşünmeye başlayın. Sonra da etrafınızdaki tüm toplumu benzer, hoşnutsuz bir durumda hayal edin. Bu durum insanların birbirlerine karşı sorumluluk duygularını nasıl etkiliyor?

Şimdi bu görüntüyü silin ve Minnettarlık Akışı yapın. Doğduğunuz günden bu yana size verilen her şey için minnettarlıkla dolup taştığınızı hissedin. Şimdi etrafınızdaki milyonlarca insanın bu aracı kullandığını ve minnettarlıkla dolup taştığını görün. Bu, insanların birbirlerine karşı sorumluluk duygusunu nasıl etkiler? Şu anda hayal ettiğiniz toplum, başladığınız toplumdan ne kadar farklı?

Jeopardy

Tanımladığımız dört yüksek güç toplumumuzun ruhunu yeniden canlandırabilir, ancak bu toplumun bireysel üyeleri bu güçleri harekete geçirecek çalışmaları yapmazlarsa bu mümkün değildir. Toplum olarak hala sihirli birinin ya da bir şeyin bizim çabamız olmadan değişiklikleri gerçekleştirmesini bekliyoruz. Ne yapılması gerektiğini bilip de yapmamak kadar acınası bir şey olamaz. Bu, birinin kalp krizinden ölmesini izlemek ve başka birinin kalp masajına başlamasını beklemek gibidir.

Ölmekte olan bir birey değil. Tüm toplumumuzun ruhu. Hayatımız boyunca bu hiç bu kadar açık olmamıştı. Artık bunu biliyoruz ama yine de felç olmuş durumdayız. Bir şekilde tehlike gerçekmiş gibi görünmüyor. Gerçekleşene kadar da harekete geçecek iradeyi bulamıyoruz. İşte burada Jeopardy aracı devreye giriyor.

Jeopardy'yi her kullandığınızda, inkârınızı yıkar ve kendi iradenizi harekete geçirirsiniz. Ama başka bir şey daha olur. İradenizin gücü etrafınızdaki insanları etkiler. Sanki bir kişi ölmek üzere olan bir adama kalp masajı yapmaya başlar. Birdenbire tehlikede olan şeyin farkına varan bir başka izleyici 911'i arayabilir. Hızla, etrafınızdaki herkes harekete geçer.

Kişisel Jeopardy deneyiminizi gözden geçirelim ve çevrenizdeki topluluk üzerindeki etkisini görelim. Başlamadan önce, araçları kullanmanız gereken ancak kullanmadığınız tipik bir durum seçin:

Gözlerinizi kapatın ve Bölüm 1'de gördüğünüz ölüm döşeğindeki benliğinizin görüntüsüne geri dönün.

6. Seçtiğiniz durumdaki felç halinizi görüyor ve öğütlüyorharekete geçmek için acil bir baskı yaratarak şimdiki anı boşa harcamamanızı . Gözleriniz hala kapalıyken, bir an için rahatlayın ve etrafınıza bakın. Yarattığınız irade gücü, diğerlerinin büyük bir kalabalığını kendine çekti. Şimdi tekrar Jeopardy'yi kullanın ama tüm toplumun bu aracı sizinle birlikte kullandığını hayal edin. Kolektif iradenin durdurulamaz gücünü hissedin. Bu toplumu nasıl değiştirir?

Bu deneyim, Jeopardy'nin neden en önemli araç olduğunu ortaya koyuyor. Demoralize olmuş bireylerden oluşan bir toplumuz. Her birimiz değişimi teşvik etmek için kendimizi çaresiz hissediyoruz. Bu da ruhumuzu iyileştirmemizi imkansız kılıyor. Ama yanılıyoruz. Biraz önce yaptığınız gözünüzde canlandırma, sizin yararınıza olan bir egzersizden daha fazlasıydı. Hissettiğiniz güçler toplumu kurtaracak güce sahip. Onları uyandırmak için başkasını beklemeyin. Hiç kimse sizden daha nitelikli değil.

ŞIMDI SANA KALMIŞ.

Kitabın sonuna yaklaştınız. Bu sizin için çok önemli bir an. Bu kitabı elinizden bıraktıktan sonra yapacaklarınız geleceğinizi belirleyecek. Eğer tüketici olarak kalmak istiyorsanız, okuduklarınızın çoğunu unutacaksınız. Sadece kitaptan etkilenmemekle kalmayacak, aynı zamanda kendi evriminizin kendiniz ve dünya için önemini de inkâr etmiş olacaksınız.

Ancak bir yaratıcı olmayı hedefliyorsanız, işiniz bitmemiştir.

Bir yaratıcı olmanıza yardımcı olmak için, kitap fikirleri aktarmaktan daha fazlasını yapmalıdır; içinizdeki daha yüksek güçleri uyandırmalıdır. Bu güçleri canlı tutmak için, okumayı bitirdikten uzun bir süre sonra -aslında hayatınızın geri kalanında- bu araçları kullanmanız gerekecektir. Bu bizim nihai hedefimiz: yüksek bitmeyen bir ilişki sürdürmeniz. Bize deli diyebilirsiniz ama daha azı bizi tatmin etmeyecektir.

Ve eğer bir yaratıcı olmayı arzuluyorsanız, daha azı sizi tatmin etmeyecektir.

Bu kitap boyunca basit ama güçlü bir gerçeği aktarmaya çalıştık: yüksek güçlerin gücü kesinlikle gerçektir. Ne kadar uzun süre hayatınızın bir parçası olurlarsa, sizi o kadar derinden değiştirirler. Şimdiye kadar bu güçlerle beş, on yıl veya daha uzun süre yaşamış birçok hastamız oldu. Hayatları olağanüstü bir hal aldı. Evet, birçoğu büyük başarıların tadını çıkardı, ama asıl istisnai olan başarısızlığa verdikleri tepkidir. Sürekli olarak daha yüksek güçlerle aşılanan ruhları, durdurulamaz bir esneklikle parlıyor.

Zorluklarla , bunun daha yüksek güçlerle ilişkilerini derinleştireceğini bilerek bunu memnuniyetle karşılarlar. Ödülleri, kendilerinden daha büyük bir şeyin her zaman var olan desteğidir. Bu onlara sarsılmaz bir güven verir. Hayal ettiklerinden daha büyük, daha dolu hayatlar yaşarlar ve başkalarına da aynısını yapmaları için ilham verirler.

Bu insanlar en nadir bulunan şeylere sahipler: gerçek mutluluk. Çoğumuz bunu asla bulamayız çünkü onu dış dünyada ararız. Gemimiz asla yanaşmaz çünkü yanlış yere bakıyoruzdur.

Gerçek mutluluk, *yüksek güçlerin yaşamlarımızda sürekli var olmasıdır*. Ve evren, yüksek güçlerin her günün her anında mevcut olacağı şekilde tasarlanmıştır. Biz sadece onlarla bağlantıda kalmak için gerekli araçları kullanmalıyız.

Yeterli sayıda insan bunu yaptığında, yeni ruhanilik bir fikirden daha fazlası haline gelecektir. Kaderi sizin gibi bireylerin çabalarına bağlı olan canlı bir organizma haline gelecektir. Bu kitap bu sürece sadece bir giriş niteliğindedir. Yeni maneviyat, kitabın ötesine geçmenizi, kendi sorularınızı sormanızı ve insan ruhu hakkında yeni cevaplar keşfetmenizi gerektirir. Bunu yapmak sadece size fayda sağlamaz; yeni maneviyat onsuz ölür. Gelecek sizin sorumluluğunuzdadır.

Bu kitabı tüketicilerin fast food gibi sindirip atması için yazmadık. Yandaş ya da takipçi toplamak için de yazmadık. Bir yaratıcı olarak, koşullarınız ne olursa olsun, yeni ruhaniliği kendi benzersiz yolunuzda ilerletebilmeniz için yazdık. Bunu yaparsanız, hiç karşılaşmamış olsak da sonsuza dek birbirimize bağlı kalacağız.

OceanofPDF.com

Asla pes etmeme izin vermeyen Lucy Quvus'a.

-PHIL STUTZ

Bana zarafet, cesaret ve sevgiyle yaşamayı öğreten, en yüksek mertebeden bir ruhani savaşçı olan kız kardeşim Debra'ya.

-BARRY MICHELS

OceanofPDF.com

TEŞEKKÜRLER

Öncelikle ortak yazarım ve dostum Barry Michels'e teşekkür etmek istiyorum. Bu projeyi onun azmi başlattı, en karanlık anlarda onun inancı devam ettirdi. Fikirlerime sevgi dolu bir özenle yaklaştı ama benim asla yapamayacağım şekilde sürekli olarak onların ötesine geçti. Adilliğin, duyarlılığın ve tutkunun nadir bir bileşimidir. Ona hayatımı emanet edebilirim.

Artık aramızda olmayan, hayat boyu arkadaşım Joel Simon'a da teşekkür etmek istiyorum. Bana cesaretin gerçekte ne olduğunu öğretti.

Son olarak, devam etmekte olan bir çalışma olarak kitabı okuyacak kadar cömert olan bir grup arkadaşıma ve meslektaşıma teşekkür etmek istiyorum. Onların katkılarına özellikle değer verdim çünkü tanımlamaya çalıştığım araç ve kavramlara zaten aşinaydılar. Aşağıdaki kişilerin her biri çok önemli katkılarda bulundu: Michael Bygrave, Nancy Dunn, Vanessa Inn, Barbara McNally, Sharon O'Connor ve Maria Semple.

Phil Stutz

Teşekkür etmek istediğim kişilerin başında eş yazarım ve dostum Phil Stutz ve eşim Judy White geliyor. İkisi olmadan bu kitabı yazamazdım. Phil şimdiye kadar tanıdığım en eşsiz yeteneklere sahip kişi. Bilgeliği olayların özüne o kadar derinlemesine nüfuz eder ki, cevaplayamadığı tek bir sorum olduğunu düşünemiyorum ve cevapları her zaman şaşırtıcı derecede keskin, ancak muazzam bir tutku ve sıcaklıkla verildi. Aynı şekilde eşime de ne kadar teşekkür etsem azdır. Kendisi her zaman sadık ve destekleyici olmuştur ve onu tüm kalbimle seviyorum.

Ayrıca (yetişkin) çocuklarım Hana ve Jesse'ye de teşekkür etmek istiyorum. Onların desteği - özel düzenlemelerden daha genel sevgi ve iyi niyete kadar - benim için dünyalara bedel.

Ben. Jesse, araçların daha geniş, toplumsal etkilerine özel bir ilgi gösterdi ve kitaba dahil etme kararımızda büyük bir etken oldu.

Jane Garnett, Vanessa Inn, Steve Kivelson, Steve Motenko ve Allison ve David White gibi pek çok dostum sıcaklıkları ve sarsılmaz destekleriyle beni cesaretlendirdi. Kendime olan tüm güvenimi kaybettiğimde bana olan güveninizi ifade ettiğiniz için teşekkür ederim.

Son olarak, hastalarıma teşekkür etmek istiyorum. Kendinizi bana emanet ettiğiniz için her gün onur duyuyor ve derin bir alçakgönüllülük hissediyorum. Sizinle kurduğum bağlar, herhangi biriyle kurduğum en yakın bağlar arasında yer alıyor. Kendinizin en derin parçalarını benimle paylaştığınız için teşekkür ederim. Ve bu kitabın ortaya çıkmasında bana verdiğiniz çok somut yardım için teşekkür ederim.

Barry Michels

İkimiz de Yvonne Wish'e kitapla ilgili sayısız ayrıntıya yardımcı olduğu için teşekkür etmek istiyoruz. Çalışkanlığı, öngörüsü ve detaylara gösterdiği özen bizi sayısız kez kurtardı.

Michael Gendler ve Jason Sloane'a da karmaşık müzakere sürecinde bizi zarafet ve herkes için adaletle yönlendirdikleri için teşekkür ediyoruz. Onların bakış açıları ve deneyimleri olmasaydı bizim de terapiye ihtiyacımız olurdu.

Random House zaman ve kaynak konusunda inanılmaz cömert davrandı ve kitabımız için harika bir yuva oldu. Editörümüz Julie Grau, dünyanın en iyi editörlerinden biri.

-Zeki ama esnek biri ve materyalimizi hemen "anladığını" hissettik. Theresa Zoro ve Sanyu Dillon'ın yanı sıra tüm çalışanları da bize geri bildirimde bulunma ve yolculuğumuzda bize yardımcı olma konusunda inanılmaz derecede destekleyici oldular.

Ayrıca menajerimiz Jennifer Rudolf Walsh'a da teşekkür etmek isteriz. İlk günden itibaren ruh eşimizi bulduğumuzu biliyorduk. Neyle ilgili olduğumuzu, hedeflerimizin ve değerlerimizin neler olduğunu hemen anladı ve yorulmak bilmez bir enerji ve tükenmez bir beceriyle çalışmalarımızı desteklemeye koyuldu.

Son olarak, son derece yetenekli bir gazeteci olan Dana Goodyear *The New Yorker*'da çalışmalarımız hakkında yazmaya karar vermeseydi Julie Grau ve Jennifer Walsh ile asla tanışamayacaktık. Bunu sonsuza dek minnettar kalacağımız bir özen ve saygıyla yaptı.

Phil Stutz ve Barry Michels

OceanofPDF.com

Yazarlar Hakkında

PHIL STUTZ New York'taki City College'dan mezun olmuş ve New York Üniversitesi'nden tıp doktoru unvanını almıştır. Rikers Adası'nda hapishane psikiyatristi olarak çalıştıktan sonra 1982 yılında Los Angeles'a taşınmadan önce New York'ta özel muayenehanesinde çalışmıştır.

BARRY MICHELS, Harvard'dan lisans, Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi'nden hukuk ve Güney Kaliforniya Üniversitesi'nden yüksek lisans derecelerine sahiptir. 1986'dan beri psikoterapist olarak özel muayenehanesinde çalışmaktadır.

OceanofPDF.com

DÖNÜŞTÜRÜCÜ YENİ KİTAP

YAZARLARI TARAFINDAN

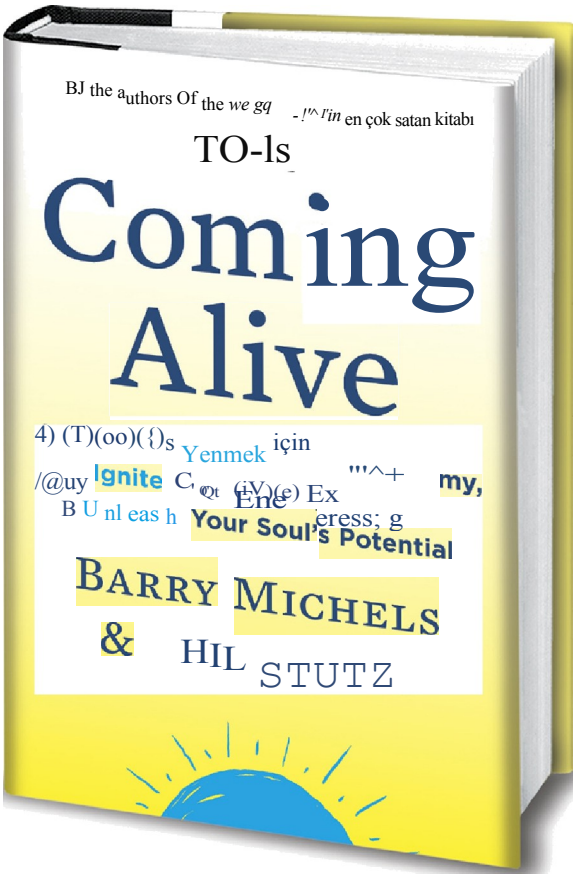
New YorL: Times'ın en çok satan kitabı The Tools

"Barry ve Phil'in *Coming Alive*'da öğrettiği araçlar bana kendimi gerçekle hizalamam için cesaret ve netlik verdi."

-GWYNETH PALTROW

"Ne büyük bir hediye! Dört (tüyler ürpertici derecede ilişkilendirilebilir) modern rahatsızlık ve bunların heyecan verici pratik çözümleri üzerine sürükleyici bir keşif."

-NARIA SEN PLE



AVA|LABLENOW| WHEREVERBOOKSARESOLD
SPIEGEL&GRAU CİLTLİ VE E-KİTAP

OceanofPDF.com

- Facebook ve Twitter hesaplarınız üzerinden paylaşarak arkadaşlarınızı ve ailenizi ARAÇLARI kullanmaya teşvik edin.

 Facebook.com/TheTools

 @TheToolsBook #thetools

OceanofPDF.com



Okuma listenizde sırada ne var?

Bir sonraki harika okumamızı keşfedin!

Kişiselleştirilmiş kitap seçimleri ve bu yazar hakkında güncel haberler alın.

Şimdi kaydolun.

OceanofPDF.com