

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>



Aklını Koru Düşüncelerini Yönet MIRELA SULA



"Bilgeliğin incileriyle dolu bir kitap.
Herkes'e tavsiye ediyorum."

Harville Hendrix,

Hak Ettiğiniz Aşk'ı Yaşayın kitabının yazarı

Aklını Koru

Düşüncelerini Yönet

MIRELA SULA

epsilon®

AKLINI KORU DÜŞÜNCELERİNİ YÖNET

Orijinal Adı: Don't Let Your Mind Go

Yazarı: Mirela Sula

Genel Yayın Yönetmeni: Meltem Erkmen

Çeviri: Melis Zeren

Editör: Yağmur Yavaş

Düzeltili: Fahrettin Levent

Düzenleme: Gülen Işık

Kapak Uygulama: Berna Özbek Keleş

1. Baskı: Ağustos 2015

ISBN: 978-605-173-031-8

YAYINEVİ SERTİFİKA NO: 12280

© 2012-2014 Mirela Sula

Türkçe Yayın Hakkı: Kalem Ajans aracılığı ile

© Epsilon Yayıncılık Hizmetleri Tic. San. Ltd. Şti.

Baskı ve Cilt: Kitap Matbaacılık

Davutpaşa Cad. No: 123 Kat: 1 Topkapı / İstanbul

Tel : (0212) 482 99 10 (pbx)

Fax : (0212) 482 99 78

Sertifika No: 16053

Yayımlayan:

Epsilon Yayıncılık Hizmetleri Tic. San. Ltd. Şti.

Osmanlı Sk. Osmanlı İş Merkezi No: 18 / 4-5 Taksim-İstanbul

Tel: (0212) 252 38 21 Faks: 252 63 98

İnternet adresi: www.epsilonyayinevi.com

e-mail: epsilon@epsilonyayinevi.com

AKLINI KORU DÜŞÜNCELERİNİ YÖNET

Mirela Sula

**Çeviri
Melis Zeren**

epsilon®

**Bu kitabın yayınlanması için bana destek veren
Hetem Ramadani'ye teşekkürler...**

Bu kitabı bir sevgi eylemi olarak kendime ithaf etmek
ve bunu sizinle paylaşmak istiyorum.

Ayrıca bu kitabı, birlikte çalışma fırsatı bulduğum herkese ithaf etmek istiyorum, çünkü kendi kişisel gelişimime, hayallerime ve amaçlarıma bu deneyim sayesinde ulaştım. Bu kitabın içerdiği olaylar, genellikle klinik deneyimlerime dayanmaktadır. Yıllarca birlikte çalıştığım ve bu deneyimlere katkısı bulunan herkese çok minnettarım.

Bu kitaptaki hikâyeleri, belirli bireylere bağlı kalmak yerine kurgusal olarak anlatmaya ve konuları genel olarak yansıtmaya çalıştım. Hikâyelerde geçen isimler, belirli kişilerin kimliklerini, sosyal ve ailevi durumlarını korumak için değiştirilmiştir. Ayrıca kendi kişisel beyanlarım, kişisel biyografimin parçasıdır ve bu yüzden deneyimlediğim şekilde tanımlanmıştır.

İçindekiler

Önsöz	13
Birinci Kısım: Geçmişin Yüğü	21
1: Benlikten Gelen Çağrı	25
2: İsteddiğimiz Şeyler İçin Yürekten Savaşalım	35
3: Geçmişten Sıyrılmak.....	45
4: Geçmişî Kabullenmek.....	49
İkinci Kısım: Şimdinin Yüğü	59
5: Mevcut Anın Daveti.....	63
6: Mutluluğu Şimdi Arayın	69
7: Şimdide Yürümek	81
Üçüncü Kısım: Geleceğin Yüğü.....	95
8: Geleceği Dilemek.....	99
9: Kötümserlik ve İyimserlik	107
10: Hedeflerinize Ulaşmak İçin Asla	121
Çok Geç Kalmış Sayılmazsınız	
11: Başarısızlık Korkusu.....	128
12: Geleceğimize Yardımcı Olan İlişkilerimiz	137

13: Değişim İçin Güçlü Motivasyon	157
14: Kendini Sevmeye Eylemi	168
15: Başkaları Ne Düşünür	182
16: Değişim Korkusu	191
17: Bilinmeyen Endişesi	198
 Sonsöz	 205
Yazar Hakkında	211

Önsöz

“Kaybettiğim şeylerden en çok aklımı özlüyorum.”

-Mark Twain-

Yıllar önce, psikoterapist olarak çalışmaya henüz başladığım zamanlarda, ofisimde oldukça canlı bir müşteriyle çalışırken bu müşterim beni oldukça hazırlıksız olduğum bir taleple karşı karşıya bıraktı. “Kafamdaki bütün düşünceleri silip yok etmek istiyorum,” dedi soğuk bir sesle. “Aklımın birkaç gün için dinlenmeye ihtiyacı var, bana nasıl daha az düşünebileceğimi, ya da daha iyisi, acı verdiği için nasıl hiç düşünmeyeceğimi söyleyebilir misin?” Direkt gözlerimin içine bakıp cümlesini bitirmek için acele ederken ağzından şunları kaçırdı. “Sanırım aklımdaki düşüncelere bağımlıyım ve bu, beni deli ediyor! Bana yardım edebilecek misin?” Psikoterapist olarak oynadığım rolde, belli bir düzeyde rehberlik edebileceğim her türlü

istekle karşılaşmıştım ancak bu istek karşısında kendimi açık bir cevap üretemezken buldum.

“Düşüncelerine mi bağımlısın?” diye sordum ona. “Hangi düşüncelere bağımlısın ve hangilerinden kurtulmak istiyorsun?” İstisnasız hepsinden kurtulmak istediğini söyledi. Aklının bomboş ve özgür olmasını, kafasında hiçbir düşüncenin yer almamasını istiyordu. “Onları aklımdan çıkarabilir misin?” Öyle bir ciddiyetle sordu ki, bir sorumlulukla karşı karşıya kaldığımı hissettim. “Kafadaki bütün düşünceleri silmemi mi istiyorsun?” diye karşılık verdim. “Evet,” diye yanıtladı, yüzünde yalın bir ifade varken beden dili hiç açık vermiyordu. “Neden bütün düşüncelerini silmek istiyorsun? Seni rahatsız mı ediyorlar?” diye sordum, bir yandan da mimiklerini inceliyordum. “Hayır,” diye cevap verdi. “Ama aklımı korumanın tek yolunun bu olduğu kanısına vardım. Aklıma dikkat etmeliyim ve içindeki düşünceler çok büyük bir yük oluyor.”

“Ama akıl, anlam çıkarmak ve düşünmek için değil midir?” diye sordum ona aynı serinkanlılıkla. Konuşmadı. Sessizlik devam etti. Karşımdaydı, ben kendime ait düşüncelerim olmadan bloke olmuş durumdayken o, çıkıp atmak istediği düşüncelerle doluydu. Meslektaşlarıma danıştıktan sonra, onu ihtiyaçlarına daha iyi yardımcı

olabilecek birine yönlendirdim. Ancak söylediklerini düşünmeye devam ettim: “Düşüncelerime bağımlıyım,” cümlesini ezberlemiş gibiydim. İsteddiği şeyin manasını anlamaya çalışırken sözleri günlerce aklımda fokurdayıp durdu. Meslektaşlarımın ve benim (genellikle mizah yollu) şu ifadeyi kullandığımızı hatırlıyordum: “Aklımızı koruyalım ki kaybetmeyelim!” “Tanrım, aklımı koru,” diye eski bir Arnavut deyişi vardır. Bu tarz ifadeler mizahi olarak kullanılmıştır, ancak bunun derin bir gerçek olduğunu biliriz. Aklımızı korumak, zamanımızın günlük zorluklarından biridir.

Bir Budist tapınağında meditasyon dersine katıldıktan sonra duyduğum ve adeta hayatımın mantralarından* biri haline gelen bir sözü hatırlıyorum: “Gelenin gelmesine ve gidenin gitmesine izin ver.” Bu şekilde pişmanlıkların, kendi kendimize zarar vermenin, korkunun, huzursuzluk ve güvensizliğin üstesinden gelebiliriz. Bu şekilde zihnimizin dinlenmesine, kendini yenilemesine izin verebilir, hiç gerçekleşmeyecek konular üzerinde enerji harcamamasını sağlayabiliriz. Bu yüzden, duygularımızı anlamaya ve yönlendirmeye veya başka yöne çevirmeye başlayabileceğimiz noktaya gelecek şekilde aklımızı eğit-

*Sürekli tekrarlandığında ruhani güçlerin uyandırılmasını sağlayan kutsal söz (ed.n.)

memiz ve disipline etmemiz bizim için önemlidir. Aklın doğasından dolayı, her şeyden “vazgeçebiliriz” ama akıldan değil... Buna düşüncelerimiz de dâhildir. “Aklımız, gelen ve giden düşüncelerimizin evidir ve kapı her zaman açık olmalıdır,” diyebiliriz.

Her birimizin hayatla mücadele etmek için teorileri ve teknikleri olabilir ama hepimizin ortak bir yönü vardır: Hepimiz iyi hissetmek ve mutlu olmak isteriz. Bunu sağlama konusunda şansımızın olması için mutluluğa inanmamız ve bu isteğe odaklanabilen, amaca yönelik bir aklımızın olması gerekir. Bununla ilgili bir diğer prensip, düşündüğümüz şeyi kendimize çekmemizdir. İtiraf etmeliyim ki uzun zaman önce bu teoriye inanmıyordum. Ama çözümün, aklın farkındalığımıza getirdiği düşüncelerinin ya da dileklerinin ve isteklerinin kurbanı olmamak ve bu düşüncelerin getirdiklerinin varlığını hissetmek, var olmalarına izin vermek olduğunu keşfettim. Sadece duyguları hissetmek, düşünceler üzerinden yükü kaldırıyor ve düşünceler serbest bırakılabiliyor.

Mevcut anda etkin olmak ve pozitif bir geleceğin açılımı ile aynı çizgide bulunmak için bulduğum en iyi teknik, şimdiyi olduğun yerde yaşamaktır. Bu, genellikle korkudan kaynaklanan abartılmış beklentilerle olasılıkları kısıtlamadan, olumlu bir geleceğin sonuçlarına odaklanmamı-

za yardımcı olur. Bana göre bu, bizi çıkmaza sokan ve her gün aklımıza yük olan zihinsel imajlardan kurtulmak için gerekli bir tekniktir. Bu, özellikle yarına dair sonu gelmeyen ve hiçbir zaman gerçekleşmeyecek hayali olaylar veya tekrar yaşanmayacak geçmişin huzursuzluğu için doğrudur.

Düşüncelere bağımlılık mı? Uzun bir süre, sadece kendime tekrar tekrar anlattığım bitmez tükenmez hikâyelerde bunun peşinden gittim. Birinin kendi düşüncelerini silmek istemesine ne sebep olabilirdi? Müşterim, düşüncelerine bağımlılığı yüzünden acı çekiyordu. Bu soru her gün aklıma geliyor ve aklım bir cevap için yalvarıyordu. Ortaya çıkıp yaşamlarımızı yönetmeye ve kontrol etmeye kalkışan düşüncelerden kurtulma arzusu, genellikle görünmez olsa da her zaman mevcuttur. Kurtulma isteğinin baskısı, pek çok kişi tarafından çoğu zaman bilinçsizce hissedilebilir ve pek çok kişi genellikle bunları, ne olacağı veya yargılanma korkusuyla, başkalarıyla paylaşmayıp zorla bastırmaya çalışır. Bu bastırma doğal değildir ve kapasitemizin sınırlarının ötesine geçmesine izin verilmemelidir. Benim görüşüme göre, bu düşüncelerin ve duyguların sesli olarak ifade edilmesi son derece önemlidir, aksi takdirde canlılıkları azalarak gizli kalırlar ve biz de hiçbir zaman mevcut olmadıklarını düşünebiliriz. Ama

genellikle bu gizlenmiş düşünceler, duygulara dönüşür ve günün birinde içinden çıkılmaz iç çatışmaları ateşleyebilir. Ben her zaman, bir insanın başına gelen şeyden veya belli bir olaydan aldığı yaranın, o olay hakkında ürettiği düşünceler veya olayı algılama şeklinden aldığı yara kadar incitici olmadığı teorisine inanmışımdır.

“İnsanın yüceliği, düşüncelerinin sorumluluğunu almasında yatar.”

-Winston Churchill-

Dışsal ihtiyaçlarımız ve bu ihtiyaçlara verdiğimiz karşılık, içimizdeki öz farkındalığın durumunu yansıtır. Eğer iç dünyamızda ne kadar zekânın var olduğuna dair bir anlayış geliştirebilir ve bunu kabul edersek, bunun gücüne zihinsel olarak hükmetme yolundayız demektir.

“İçimizdeki dünya, akıl tarafından yönetilir,” der Charles Haanel. Yıllar sonra “Yaşamın Kapısını Açan Anahtar” adlı kitabında teorisini okuduğum zaman, düşüncelerinden kurtulmak isteyen müşterimin hikâyesini hatırladım. Haanel’e göre, yaşamımızı aklımız yoluyla ifade ederiz ve aklımız olmadan hiçbir şey var olamaz. Bu yüzden, aklımız yaşamımızdaki en önemli şeydir. Bilinçli ya da bilinçsiz, mantıklı ya da içgüdüsel olabilir. Düşüncelerimi-

zin nereden geldiği gözetilmeksizin, görevimiz aklımıza özen göstermektir çünkü akıl, düşüncelerimizin gerçek “evidir” Düşünceler herhangi bir zaman, neredeyse aralıksız olarak gelip gidebilir ancak bizim, onların evi olan akıla özen göstermemiz gerekir. Her evin, sakinleri için kuralları ve denetimi olmak zorundadır. Bizim de kendi düşüncelerimizle yapmaya çalışmamız gereken budur. Eğer kendi düşüncelerimizin sorumluluğunu üstlenirsek, aklımızı kontrol edebiliriz, mesele bundan ibarettir.

Hayatımızın yönünü, aklımızı keşfederek biz ele alabiliriz. Herkesin ulaşmak istediği hedef bu değil midir? Hayatlarımızı kendimiz ele alabildiğimiz zaman kendi kaderimizi idare ederiz. Aklımızı meşgul eden düşünceleri idare ederek kaderimizi yönetiriz ve bu da olup bitenlere verdiğimiz tepkiyi uyarır. Ancak çoğu kişi, ne aklının büyük gücünü ne de kendi beynini ne kadar iyi kontrol edebildiğini anlar. “Beyin, aklımızın organıdır,” der Hanel ve ben, aklın düşüncelerle iyi bir ilişkisi olduğuunda gerçeği anlamının daha kolay olacağına inanıyorum.

Sınırlarımızı kendimiz koyarız ve genellikle kendi çevremizde rahat olmaya cesaret edemeyiz. Keşfetmeyi her zaman ileri bir tarihe ertelediğimiz bilinmeyen aramamız gerekir. Genellikle bu “borcu”, borcun çok yükseleceği gün gelene kadar zihinsel bir sepette bırakmayı tercih

ederiz. Daha fazla borç alamadığımız zaman da bir kenara itmek veya başımızdan atmak isteriz. Bu olgudan kaçmak için, düşünmenin çok ağırlık barındıran, inanılmaz derecede oynak bir güç olduğunu kesin olarak anlamalıyız. Eğer izin verirse bu ağırlığa “tutsak” olabiliriz. Güç ve canlılık üretebiliriz, ama öte yandan, stres ve hastalık da üretebiliriz. Bunlar düşüncelerimizin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Negatif düşünceler yıkıcı bir enerji üretirler. Öte yandan düşüncelerimiz, eğer ilgilenirsek, kıymetli birer hazine haline gelir.

Kuşkusuz negatif düşünceleri pozitiflerle değiştirmek bir sihirli değnek sallamakla olmayacaktır. Duygusal olarak iyi olmanın sırrı, şu formülle ortaya çıkar: Yaratıcı ve açık fikirli olmaya devam edin ve nerede olursanız olun, her yerde pozitif düşünceler arayın. Pozitif düşüneceğimiz bir yer her zaman bulabilir ve gerektiği zaman kullanmak üzere pozitif düşünceleri muhafaza edebiliriz. Bu, en azından günde bir kez mümkün olursa, her türlü düşünceye bir süre ara verip dinlenebiliriz. Sadece boş durarak, düşünme ihtiyacımıza bir mola verebiliriz. Derin bir şekilde rahatlamak için pek çok yol vardır. Örneğin meditasyon, tamamen rahatlamak ve her şeyi serbest bırakmak (aklı korumak) için doğal bir yoldur.

BİRİNCİ KISIM

Geçmişin Yüğü

“Geçmiş, izin vermediğiniz sürece artık sizi yaralayamaz.”

-Alan Moore-

Anılarımı nerede bırakmalıyım?

Bavulumu hazırladım.

Beni gelin olarak yolladığında annemin aldığı duvağı
Koydum başıma.

Yeni işe başladığımda aldığım bluzu güzelce katladım.
Yıllarca işsiz kalmanın acımasızlığını ateşleyen kırmızı.
İşe ihtiyacım olacak her zaman ve her yerde.

Düşünmedim uzun uzun, hatta pek çok karanlık gecede
gerginliğimi yumuşatan hafif kazağım için bile.

İhtiyacım olacak tekrar.

Geniş paltom bile lazım olacak,

Fazla kilolarım için kendimi suçlu hissettiğimde istenmeyen
vücut bölgelerimi kaplardı.

Alacağım topuklu ayakkabılarımı.

Daha uzun ve olgun gösteriyorlar beni, dengemi koruyarak
nasıl yürüyeceğimi öğrendiğim zaman.

Alacağım ihtiyacım olan her şeyi,

Son zamanlardaki sırlarımı yazdığım kalemi bile,

Birkaç mutluluk anını açığa çıkaran fotoğrafları bile.

Oldu iyi anılarım,

Biraz yer açtım onlar için de bavulumda.

Ama nasıl unutacağım acıları?

Nereye gidersem gideyim geçmişim beni takip edecek.

Onlardan saklanmak için nereye gidebilirim?

Mirela Sula

“Return to Self” adlı kitabından

1. BÖLÜM

Benlikten Gelen Çağrı

“Geçmişte yaşananlar için asla rahatsız olmayın.”

-Charles Haanel-

Yirmi dört yaşında genç bir kadın olan **Ema**, bir kariyer edinme isteğinden vazgeçmiş ve görünüşe göre sonu gelmeyen, boş bir varoluş haline teslim olmuştu. İki yıldan fazla Siyaset Bilimi Yüksek Lisansı'na devam etmişti. Süregelen işsizlik rutinine kapılmıştı ve hayatındaki son olaylar onun için öyle tekdüzeydi ki, eski çocukluk deneyimlerine geri dönmeye başlamıştı. “Hayatım için başka hayallerim vardı,” dedi umutsuz bir sesle. “Kendi seçtiğim alanda eğitimime devam ederken bir umut ışığı ortaya çıkmıştı ve yeni bir hayata başlamak için geçmişimi

geride bırakmıştım, ama şimdi kendimi daha da umutsuz hissediyorum.”

Ema’yı annesi tek başına yetiştirmişti. Babası, onu ve annesini Ema henüz üç yaşındayken terk etmiş, yurt dışına göçmüş ve asla geri dönmemişti. Babası terk ettikten sonra, Ema’yla annesinin hayatı hiç kolay olmamıştı. Babası, birikimlerini o sırada Arnavutluk’ta binlerce kişiyi soyan büyük bir saadet zincirinde kaybettiği için gitmişti. Anne-kız evleri, gelirleri ve hiçbir destekleri olmadan kalmışlardı. Bir annenin bu koşullarda bir çocuk büyütmesinin ne kadar zor olduğu tahmin edilebilir. Ama geçmişin acısını ve çileyi çeken çocuk için de çok zor olmalıydı.

Ema, geçmiş hakkında konuşmaktan korkuyordu ve haklıydı da. Geçmişten gelen iyi anıları yoktu. Geçmiş ona, babasının gidişini ve düşük benlik saygısını* hatırlatıyordu. Düşük benlik saygısı, hassas olduğu küçük bir yaşta ihanete uğramasının bir sonucuydu. Kendine olan güveninin az olması ve yeniden ihanete uğrama korkusu, genç kadını ilerlemekten alıkoyuyordu. Suçluluk duygusu neredeyse içine yerleşmişti. Ema, orada olmanın ama bir şey yapamamanın ve geleceğin ona ne getireceğini bilmemenin verdiği duyguları dile getiriyordu. Bir şeyi ke-

*Benlik saygısı, psikolojide, kişinin kendisine olan güveni, inancı, saygısı gibi anlamlara gelmektedir. Düşük benlik saygısı ise, kişinin kendine olan güveninin, inancının az olması anlamına gelmektedir. (ed.n.)

sin olarak biliyordu; gelecek iyi değildi ve bu duygu onun korkmasına ve acı çekmesine sebep oluyordu.

Ema'nın içinde, geçmişten gelen bir korku vardı. Bu korku onu sürekli takip ediyor ve pozitif bir gelecek yaşama ümidi için gerek duyacağı en küçük bir umut kıvılcımına bile kapılmasına engel oluyordu. Ema, içinde bulunduğu durum için geçmiş deneyimlerini gerekçe olarak gösteriyordu. “Başaramayacağımı biliyordum.” “Bana yardım edecek kimsem yok.” “Burada kimi tanıdığın ve kimden destek gördüğün önemli.” “Yalnızım.” “Hiçbir şeyim yok.” “Anlamsız bir şekilde bir gün başaracağım yanılsamasıyla yaşıyordum.” “İyi bir iş bulacaktım, böylece annemin üç-beş kuruş için bütün gün çalışmasına gerek kalmayacaktı.” “Çok kötü hissettim.” “Yirmi dört yaşımdayım ve bana hâlâ annem bakıyor.” “Bir iş bulmak için her yere baktım ama şansım yoktu.” “Bazen annem bile bana şansımın olmadığını söylüyor...”

Ema'nın geçmişte takılı kaldığı ve bu yüzden hayatına devam edemediği aşikârdı. Herkesin zor zamanlar yaşayabileceği ve başarısız olmaktan korkabileceği gerçeğine rağmen, genç kadın geçmişinden dolayı iyi bir gelecek için hiç şansı olamayacağı düşüncesine saplanmıştı. Buna rağmen, hepimiz şu soruyu sorabiliriz: “Benim ilerleme, hayatın getirdiği ani ve büyük değişiklikler ve trav-

malarla yüzleşmeme yardım edecek içsel bir güç var mı?” Aslında herkesin bu soruyu sorma farkındalığı olmayabilir. Veya daha kesin bir şekilde söylemek gerekirse, herkes benzer durumlara aynı şekilde tepki vermez. Ama ben bu becerinin öğrenilebileceğine inanıyorum.

Bazı insanların başarılı olmasını sağlayan ve diğerlerini bundan alıkoyan şey nedir? Elbette geçmiş çöpe atılamaz veya bir kenara koyulamaz. Nereden geldiğimizi bilmezsek, nereye gideceğimizi nasıl bilebiliriz? Yalnızca geçmişimizi analiz ederek ve mutlu deneyimlerin tadını çıkarak bu kısıtlamalardan özgür kalabiliriz. Akıl açık ve özgür olduğu zaman, kişi geleceği tam anlamıyla kucaklayabilir. Gelecekteki ikilemlerimizi yapıcı bir şekilde çözmemiz için, geçmiş iyi ve güçlü bir yolla takip edilebilir. Diğer yandan, geçmiş deneyimlerimizi, kolayca kaçamayacağımız güçlü bir hapishane olarak hissetmek de mümkün. Bu yüzden, bazı kesin kararlar almak gerekebilir.

Çoğumuz için, geçmişimiz temel iki tür deneyimden oluşmuştur: büyüyüp gelişmemize yardım eden pozitif deneyimler ve bizi büyüyüp gelişmekten alıkoyan ve engelleyen negatif deneyimler. Yaşam yolculuğumuzda bize eşlik eden karışıklığı dikkate almaksızın gelecek, her zaman açık değildir. Bununla birlikte, eğer geçmişimizi ve geçmiş seçimlerimizi daha iyi anlarsak, gelecek daha parlak olabilir.

Aynı hataları tekrarlamamak için geçmişini inceleyerek bir anlayış kazanırız ve böylece geçmişle ilgili yeni bilgimizi kullanarak yeni seçimler yapabilir ve geleceğimizi güçlendirebiliriz. Ancak bunu fark etmeyen Ema'nın, geçmişin kendisini ve ilerleme gücünü tutsak etmesine izin vermesi, geleceğine güven duymasına engel olmuştu. Geçmişini çözülmemiş bir mesele olarak kaldığı için genç kadın, geleceğini tasarlayamıyordu. Bu nedenle, geçmişteki başarısız girişimlerinin ve hatalarının, o anki mevcut gücünü yadsımasına, bilinçsizce, izin veriyordu.

Pek çok kişi zayıflıkları, güvensizlikleri ve iradesizlikleri haklı çıkarma eğilimiyle ve zorlukların üstesinden gelme iradesinin eksikliğiyle bu tuzağa düşebilir. Engellerin üstesinden gelmek ve kaderimizi değiştirme arzusunda direnmek yerine, genellikle vazgeçip sonucu olduğu gibi kabul ederek durumdan kurtulmanın en çabuk ve en kolay yolunu seçiyoruz. Çoğu zaman negatif deneyimlerimizi geçmişten günümüze taşıyor ve bizi mahvedene kadar hayatımızı yönetmelerine izin veriyoruz. Kendimizi affetmiyor ve geçmiş başarısızlıkların geleceğe açılan kapıyı sonsuza kadar kapatmasına izin veriyoruz. Bu, direnç göstermeden, doğrudan teslim olmaktır. Bu şekilde, hayatımızın bütünü, geçmişin sınırlı bakış açısına bağlı olarak renklendiriyoruz. Dikkatli bir şekilde müdahale

etmezsek, gerçek potansiyelimizin çok azını anlıyor ve kendi kaderimizi kilitliyor olabiliriz.

Bir keresinde Kipling şöyle yazmıştır: “Başkaları düşüşe geçtiğinde dengeyi düzgün tutmayı başarırsanız, zafer kazanırsınız.” Şairler, melodik umut mısraları okuyarak kendi hayal kırıklıklarına ve kederlerine dikkat çeken ilk kişilerdir. “Dünya çöktü, ama ben güneşi yeniden görebiliyorum,” diyor anonim bir şiirin mısraları. Bazı insanlar zorlukların üstesinden gelebilirler ve bundan yararlanarak ruhsal açıdan gelişirler.

Bir gün, bu satırları okuduğumda arkadaşarımdan biri, “Bu sözleri söylemek çok kolay,” diye karşılık verdi. Haklıydı. Güneşi tekrar görebilmek için içimizde bir ışık yanmalıdır ki kendimizin dışına ulaşabilelim. Başarmak için alanı ruhumuzun derinliklerine genişletmemiz ve içimizin derinliklerinde başlangıç noktasının olduğu yeri araştırmalıyız. Neden günümüzü güzel düşüncelerle doldurup içimizde gizli olan ve ortaya çıkmak için bekleyen gerçek kaderimizi yaşamayalım?

Dışarıda huzur, tatmin ve mutluluk aramak zaman kaybı mı olur? Tabii ki düşünce çarkını doğru yönde çalıştırmak kolay değil, çünkü genellikle negatif düşünceleri didiklemeye ve tam da orada kalmaya meyilli oluruz. Peki ya her gün aklımızdan geçen o düşünceler? Her gün

aynı negatif düşünceleri düşünen insanların ruh halleri genellikle kötü olur. Mevcut anda iyi olana odaklanmak yerine, geçmişini korumaya daha isteklidirler. Potansiyelimizi düşünmeliyiz: Gelecekte daha da gelişmek için ne yapabiliriz? İlimizde değişmemize ve büyümemize yardım edebilecek bir enerji dalgası vardır.

Negatif anıların üstesinden gelmek için, çocukluğumuzda aldığımız sevgiyle birlikte yaşadığımız kısıtlamaları ve topladığımız negatif duyguları da keşfetmemiz gerekir. Ebeveynlerimizden bize ruhumuzda iz bırakan hangi mesajlar iletildi? Geçmişten gelen bu yanımızla yüzleştirmizde yargılayıcı olabiliriz çünkü bu süreç görmezden gelmeye, kaçınmaya veya reddetmeye çalıştığımız duygularımızı vurgular. Dolayısıyla, pek de memnun olmadığımız bir duygu yelpazesini yeniden yaşayabiliriz. Ancak bu yol, yanlış altında kalarak geçmişte bıraktığımızı sandığımız ama hâlâ bir yerlerde beklemekte olan kendimizle tanışmamıza olanak tanır. Bu, hâlâ beklemekte olan kendimiz, ihtiyaçlarımız, isteklerimiz ve dileklerimiz hakkında daha çok şey öğrenmeye bizi çağıran tarafımızdır.

Bu, kendimizden, geçmişten ve mevcut durumdan gelen ve şimdiyle buluşmamızı sağlayan bir çağrıdır. Bu çağrı, eleştirel veya yargılayıcı bir perspektiften gelen bir çağrı değil, kendimizle iletişim kurduran ve destekleyen

bir çağrıdır. Bu buluşmayla kendimize nasıl ulaşabildiğimizi ve nihayet aklımızı temizleyebileceğimizi görürüz. Bu, tutkuyla sevdiğimiz ve yıllardır durup beklediğimiz biriyle buluşmaya benzer. Ve sonunda onunla buluştuğumuzda konuşmamıza gerek kalmaz, sadece oturur, elini tutar ve derin nefes alışlarını hissederiz. Ardından akıl, artık fazla düşünce taşımamaya başlayana dek, gitgide daha da sessizleşmeye başlar. Artık tamamen anda olabiliriz.

Şahsen ben, değişimin, geçmişini bırakmadan gerçekleştiremeyeceği düşüncesine inanıyorum. Hayatımın değişmesi gerektiğine karar verdiğim ve bu değişikliklerin tamamen bana bağlı olduğunu anladığım anda, her şeyin benim elimde olduğunu biliyordum. O güne kadar taşımış olduğum ve hissettiğim bütün yükler serbest bırakılmış gibiydi. O andan itibaren değişikliklerin geleceğini biliyordum, mesele sadece zamanla alakalıydı. Önemli olan şuydu: Artık özgürdüm ve hayatımın yolculuk kısmına hazırlanıyordum. Hatta benim fikrime göre, hayatın kendisi bir yolculuktur, pek çok durağı olan bir gezidir.

Bulunduğumuz yerde rahat olduğumuz için seyahat etmek istemediğimiz zamanlar olur. Sadece bavulun hazır olmama gerekçesi bile bizi yola çıkmaktan alıkoyabilir. Hayatta yeni bir başlangıçla ve büyük bir yön değiştirmeye doğabilecek zorluklarla ilgili her türlü düşünce or-

taya çıkacaktır. Veya bu yolculuęa kalkışmak için o kadar korkarız ki, sonuç olarak bu konuya temas etmemize ve uęraşmamıza sebep olacak dięer dūşūncelere izin vermemiz. Bunun tek istisnası, elbette ki geçmişin sınırlamaları hakkında su gōtürmez dūşūncelerdir.

Kesinlikle! Fark ettiğim zaman bu, bana yeniden başlamak için işaret veren bir kıvılcım olur. Bu, her zaman keyif aldığım kısım olmuştur. Karanlığı salmadan, ışığın aklıma girmesine izin veremediğimi biliyordum. Hayat konusunda iyimser olamıyorum, genellikle kōtūmser tarafta kalıyordum. Beni bu şartlardan ayıran ince bir çizgi vardı ve bu kūük farklılık kaderimi mūhūrlemişti. Bu yūzden, her yerde ışığı gōrebilmek için farkındalığımla gōzlerimi açtım ve daha ōnce yaptığım şeyleri yapmayı ve dūşūnmeyi reddediyorum. Hatta bazen ōzgūr olma korkusuyla bile bile ışığı bloke ettiğimi biliyorum. Çoęu zaman bazı şeylerin gerçek olamayacak kadar iyi gōrūndūęūnū fark ettim; onları hak etmediğimize veya bōyle bir şeyin bize asla olmayacağına inanıyoruz. Bu şekilde, bizi aydınlatmak için açılmış ışığı seve seve kapatıyoruz.

Bir gūn, karar verdięim şeyi kesin olarak dūşūnmeye ve ona inanmaya başladım: hayatımda hazza izin vermeye, bunun bana ait olduęuna ve aydınlanmaya hakkım olduęuna inanmaya. Bu “aşma” ya da aydınlanma yıllar ōnce olmuştur ama buna bir ad koyamamıştım. Sakin ve huzurlu bir i ses bana erken kalkma-

mı, bavulumu toplamamı ve gitmeye hazır olmamı söyledi. Bunu nasıl anlayabilirdim? Bu ne anlama geliyordu? Yüksek öğrenimim yoktu ve küçük bir köyden geliyordum, beni bütün gece uykusuz bırakan küçük bir çocuğum vardı ve hâlâ ilk çocuğumun ölümüyle baş etmeye çalışıyordum. Hayatımın kontrolünü nasıl elime alacaktım? “Evet,” dedi bir ses, bir ışık söyledi, aklım söyledi.

Bildiğim kadarıyla “aklım”, onu kaybetmediğim için bana müteşekkirdi. Beni bırakacağından korktuğum süre boyunca aklımı zorla kilitlemiş ama pes etmemiştim. Kızımı sonsuza kadar kaybettiğimde bile. Aklım, bana kalan tek şeydi ve onu kaybedemezdim.

Aynı tür bir ışık veya iç görüyle, Ema’nın kayıp hayalleri olan ve acı çeken bir birey olduğunu, tıpkı benim gibi ışığı bloke ettiğini fark ettim. Ema, ışığın göz kırpsısını ne zaman görse, ona ulaşacak gücü kendinde bulamamıştı. Pes etmişti. Geçmişe teslim olmuş, kendi gerçekliğini yerinde tutan sınırlı düşünceye sarılmıştı.

2. BÖLÜM

İstediğimiz Şeyler İçin Yürekten Savaşalım

*“Eğer yenilmiş hissediyorsan, yenilmişsindir;
Eğer cesaretinin olmadığını düşünüyorsan, yoktur;
Eğer kazanmak istiyor, ama yapamayacağını düşünüyorsan,
Yapamayacağın neredeyse kesin.
Eğer kaybedeceğini düşünüyorsan, kaybedersin.
Çünkü başarıyı elde etmek sözlerle değil,
Kişinin iradesiyle başlar,
Hepsi zihin durumuna bağlıdır.”*

-Walter D. Wintle-

“Yapamam.” Panik halinde olan otuz beş yaşındaki **Li-dia**’nın sözlerinin çoğu hep bu şekilde başlıyor. Yıllar hız-

la geçiyor ve o h     anne-babasıyla yaşıyor. Hayatı çekilmez bir hal almış. “Annemle s  rekli kavga ediyorum, beni hiçbir zaman sevmeydi. Neden h     hayatta olduğumu bilmiyorum, ayrıca ne yapacağımı da. Hayatım hakkında şu ya da bu şekilde karar veremiyorum. Gençken birçok kez evlenme fırsatım oldu ve şimdi kimse bana bakmıyor. Kilo aldım ve şişman bir kadın oldum. Diyeteye başlamak istiyorum ama koşmaya kalkışmak veya kilo vermeyi sağlayacak diğer fiziksel aktiviteleri yapmak istemiyorum. On yıl prestijli olmayan bir işe takılıp kaldıktan sonra yeniden iş aramaya karar verdim. Hayatım bir kısır d  ng  ye girdi. şimdi otuz beş yaşındayım ve hiçbir başarım yok. Annemle babamın bana başarısız demelerine şaşırmamak lazım... Kendimi kaybettim ve gerçek benliğimi nasıl arayacağımı bilmiyorum.”

Lidia, ailenin en b  y  k kızı ve yurtdışına g   etmiş iki ağabeyi var. Annesi, babası ve kendileri için yeni bir ev inşa ettiler ve aile k  klerinden uzakta   retken bir hayat yarat-tılar. İlk başlarda Lidia, ailesinin evinde tek ocuk olarak yaşadığı için rahattı. Ama bu, zamanla bir d  şk  nl  ğe ve bağımlılığa d  n  ş  nce bazı şeyler imk  nsız hale geldi... “Kendimi kaybettim...” diyor, bu “nakarat” g  nl  k yaşamının bir parçası olmuştu ve onu kendini bulmaktan alıkoyuyordu.  nk   yanlış yere bakıyordu.

Eğer bir şeyi keşfetmeye çalışıyorsak, kendi içimize bakmamız gerekir. Yaşamımız, yolculuğumuzun haritaları tarafından oluşturulmamıştır, bu yüzden onu kendimiz dışında bir yerde arayamayız. Ulaşılabilecek hedef harita değil, uzun yolculuğun kendisidir. Bu, kendimizi keşfetmek için hep büyük bir istek duyduğumuz, yorulmadan kendi gerçek anlamımızı keşfettiğimiz ileri gitme sürecidir. Şu metodun iyi işlediğini anladım: Günlük deneyimlerimi değerlendirirken, her gün yeni kendimden biraz da olsa bir şeyler bulmaya çalışıyor ve bu süreci giderek artan bir iyimserlikle görüyorum. Bu şekilde istekli olduğumuzu görüp deneyimlediğimiz her şeyin bilincine varırız. Her günü son gün gibi yaşama ihtiyacı hissederiz, bu yüzden günün ışığını tam anlamıyla kutlarız.

Alacakaranlıkta uyansak bile bu, günümüzün ille de gri geçeceği anlamına gelmez. “Yapamam,” demek yerine inatla renkli kalemleri istemek ve güneşi tamamen kendimize kalmış bir tarzda çizmek daha iyi olmaz mıydı? (Bu “oh dedirten yeni solukları” ilk olarak Leo Buscalia’nın kitaplarında keşfettim. Yepyeni bir huzur ve sevgi adası keşfettiğimi düşündüm.)

Lidia için (yukarıda bahsettiğim genç kadın) hayat, pek de kolay değiştiremeyeceği bir kısır döngü halini almıştı. Wintle’dan alıntı yapmak gerekirse, “Bir ruh halinde takı-

lup kalmıştı.” Bizi kuşatıyor gibi görünen deneyimi kendi algımızla yaratırız. Psikologlar bize bunun sadece meydana gelen gerçek olaylara bağlı olmadığını söylerler. Başarısızlık algıları tarafından yaratılan zihinsel imajlar, eylem döngüsünde başarının tezahürünü kısıtlar. Geçmişte yer etmiş eski konular, ötesine geçmemizi engeller. Böyle tuzaklara düşeriz ve içinde bulunduğumuz durumu düzeltecek pozitif adımları atmak yerine, üzüntünün içine takılıp kalır, mevcut problemleri çözemeyiz. “Yapamam,” demek, uğraşmaktan daha kolay olabilir. Eski bir deyişte şu ifade kullanılır: “Eğer bulunduğun yeri beğenmiyorsa, değiştir. Sen bir ağaç değilsin.”

Çoğu kişi, rahat olan bir yerde kalmaya devam eder ve değiştirmeye kalkışmaz. Bazı şeylerin mümkün olduğunu bilemeyeceğimizi ileri sürerek, durağanlığı savunmak ve pozitif bir değişim umuduyla geçmişin köklerini çekip çıkarmaya kalkışmamak kolaydır. Gerçekten de, ağaçlardan farklı olarak, bizi kök salacağımız bir yer bulmaya yönlendirebilecek bir aklımız vardır. Bulunduğumuz toprakta verimli tohumlar olmadığından şik yet etmek yerine, kökleri söküp sakın hissettiğimiz ve böylece gerçek kendimiz olabileceğimiz yeri aramak daha iyi olurdu.

Ancak kendimiz ve hatalarımızla yüzleşmek, onları kabul edip ders çıkarmak, cesaret, kararlılık ve bağlılık

gerektirir. Açıkçası, bunu neden daha sonraki bir zamana ertelediğimizi açıklamak için gereken bütün beceriler, aynı zamanda direkt olarak değişiklik yapmak için de kullanılabilir. Bu girişimler ertelenirken yıllar geçip gider ve zamanın geçmesinin baskısı genellikle aleyhimize çalışır. Daha sonra, nihayet, kaybedecek zaman olmadığını anladığımızda geçmiş hatalarımızın tutsağı olmamaya karar verebiliriz. Geçen geçmiştir. Dün, hatta yıllar önce yaşanmış başarısızlıklarla ilgili yapabileceğimiz bir şey yoktur. Yeni olaylara gebe olan gün, bugündür. Yarın, bugün mevcut olmayacak. Her gün kendimize hatırlatmamız gereken ana fikir budur. Elbette her zaman ikinci bir şans vardır ve o da yarındır (bu konuya daha sonra döneceğiz).

Deneyimlerimizden faydalanmak için yeni zorluklarla yüzleşirken sanki tehlikeyi ölçmeye gerek varmışçasına, görerek, hissederek, dikkatle hesaplanmış adımlar atmak ama aynı zamanda kendi içgüdümüzü de takip etmek gerekir. İstedığımız şeyler için sert bir mücadele tutumuna ihtiyacımız vardır. İyi hissedeceğimiz yeri aramayı bırakmamalı ve oraya iyice kök salındığından emin olmalıyız. Hayat bizi kollarıyla sarıp sarmalayacaktır ve o zaman biz de onu bütün benliğimizle sımsıkı kucaklamalı ve nefes aldığımız sürece sevmeliyiz.

Bu gerçek kendimizle buluşmak, onunla yakınlaşmak,

ilginç bir hayat yaratmak, sakin, huzurlu iç sesimize teslim olmak ve pozitif enerjiye odaklanmak için bir davettir. Yüze çıkmasına izin verince gerçek kendimizi anlamamız daha kolay olur. Mevsimler değıştikçe evrenin asıl doğası büyük çapta değışiklikleri gözler önüne serer. İç dünyanın yansımısıyla tamamlanan taze ve yeni perspektife doğru hareket etmek son derece faydalıdır. Her duyumsama bizi ilerlemeye hazırlayan yeni bir hayat aşamasının başlangıcıdır. Dağılmış enerji, hayatı dolu dolu yaşama ilhamı veren ateşin alevlerini tutuşturmak için yeniden bağlantıya girer. Bu büyülü özelliğı bulup uyandırmak, çok derinlerde saklı odaklanma gerektiren bir beceridir.

Fiziksel sağlığımız, duygusal ve ruhsal doğamız içimizden gelir. İçimizden, dış gerçeklikteki deneyimlere uzanan derin bir bağlantı vardır. Hepsi, aklımızda fark ettiklerimizle bağlantılıdır. Düşüncelerimizle ne yaptığımız ve bundan sonra olmasını beklediğimiz her şey bu süreçte önemli bir rol oynar. Genellikle bizi kısıtlayan, geleceğın bizi geçmişe tutsak etmeye devam edeceği fikridir. Daha önceden yaşadığımız olayların belli kısımlarının, sanki gizli yasalar varmış gibi, bizi takip ettiğini düşünürüz. Derin düşünme ve meditasyon, içimizde yaşayan gizli doğa güçlerini ortaya çıkarır. Geçmiş olaylar, referans noktası ve gelecek için uyarı sinyali olabilir mi?

İyi haber, eğer değişmeyi seçersek gelecek asla geçmiş gibi olamaz. Ama geçmişimizin anlamlı kısımları harita görevi görebilir. Tabii ki bu harita geçmişimizin aynısı olmayabilirnk bize ince detaylar veremez. Ancak harita, eylemlerimiz için yardımcı bir rehber olsa da, farkındalığımızı arttırmak ve kendimizi tanıma şeklimizi düzeltmek için olanak sağlasa da, yaşam macerasının haritadan daha öte bir şey olduğunu unutmamalıyız. nemli olan şudur: Yeni kendimiz, şu anda yaşarken aktif olarak inşa ettiği pozitif bir geleceği, açık ve serbest bırakılmış bir geçmişin zemininde inşa etmektedir.

3. BÖLÜM

Geçmişten Sıyrılmak

“Er ya da geç, hepimizin kendimizi geçmişten sıyırmamız gerekir.”

-Dan Brown-

Dora, ofisime geldiğinde enkaz gibi görünen kırklarında bir kadındı. Fiziksel görünüşünde sistematik ihmalcilik var gibi görünmesine rağmen gözlerinin rengi, omuzlarını kaplayan uzun saçları ve vücudunun doğal zarafeti onu çekici kılıyordu. “Bitip tükendim,” dedi. “Hayat için daha fazla mücadele edecek gücüm kalmadı. Yoruldum ve artık yapamam,” diyerek gözyaşlarına boğuldu. Hıçkırığa hıçkırığa ağlamaya devam ederken ona mendil uzattım. “Gidecek, çekilecek hiçbir yerim yok. Kendimden çok sevdiğim kişi beni başka bir kadın için terk ediyor. Dört yaşında küçük

bir çocuğum var ve babası, akli diğerkadında olduğı için onu umursamıyor bile. Sanırım aklımlı kaybediyorum. Akşamları çok gergin oluyorum ve uykuya sürüklendiğim zaman kendimi kötü rüyalar görürken buluyorum. Kızım için endişeleniyorum çünkü onun da değışikliklerle arası pek iyi değıl. İki gece önce onu hastaneye götürdüm. Doktor ciddi bir şey olmadığını ve iyileşeceğini söyledi ama ben endişeliyim. Genel olarak hayattan korkuyorum. Geçmişim berbat ve kızımın da aynı talihsizliğı yaşamamasından korkuyorum.”

Dora babasız bir ailede büyümüşü. Babası iki yıl önce alkol bağımlılığından ölen umutsuz bir bireydi. Dora, tek kız kardeşine ulaşamıyor ve nerede olduğunu bile bilmiyordu. Kardeşı on beş yaşındayken arkasında hiçbir iz bırakmadan okulda ortadan kaybolmuşü. Hiç kimse nerede olduğunu bilmiyordu. Yakın zamana kadar, bir gün geri gelmesini veya en azından bir çeşit haber almayı bekliyor ve sevdiği biriyle kaçtığını umuyorlardı. Ancak bugün bile hâlâ bulunduğı yer hakkında hiçbir şey bilmiyorlar. Geçmişiyile kendini yiyip bitiren ve şu anı da sallantıda olan Dora pes etmişü, ilerlemesini sağlayacak hiçbir ışık belirtisi yoktu.

Geçmişin, şimdiyi değerkendirmeye müdahale etmemesi, onu sadece serbest bırakması mümkün müdür?

Böyle bir beceriye sahip olup bunu mükemmelleşmek için kullanmak ne güzel olurdu. Geçmişteki olayları bırakmak çok zor olabilir. Geçmiş canımızı acıtsa da, ne kadar iyi ya da kötü yaşanmış olsa da, ondan sıyrılmayı başarmak zor olabilir. Geçmişten sıyrılmak, bazı şeylerin boşa gitmesi gerekeceği anlamına gelebilir. İlişki olsun, bir yere bağlılık veya bir iş olsun, bir şeyi sonlandırmanın ne kadar acı verici olduğuna hiç dikkat ettiniz mi? Bu doğrudan bizim nasıl algıladığımıza ve yüklediğimiz anlama bağlıdır. Her ne ise, ondan ayrıldığımızda kaybetmişlik duygusu ve acı hissederiz. Bu tür duygular yürümeyen, bizi yaralayan veya duygusal olarak tahrip eden bir ilişkiyi bırakmanın önemini zayıflatır. Görünüşe göre, yatırım yaptığımız bir şeyi kaybetme korkusu, özgürlüğümüzü kazanma isteğimizden veya var olduğundan bile kesin olarak emin olmadığımız başka bir şeyi deneme isteğinden daha büyüktür.

Eğer denemezsek, kaybetmenin ötesinde ümit veren başka alternatifler olup olmadığını nasıl bilebiliriz? Muhtemelen, değişim korkusu yüzünden istemiyor olabiliriz. Alışık olduğumuz bir rutinin içine girdiğimizde ona tutunup, ne kadar zehirli olduğuna veya içimizde ne tür bir yaraya sebep olduğuna bakmadan sarılırız. Açık yaraya tahammül etmek ve acıya katlanmak, yarayı kesip atmaktan daha kolay görünür.

Değişime göre davranmak istiyor olabiliriz ama bu çoğu zaman imkânsız gibi gelir. Bunun genellikle kişinin önemli kararlar verme gücü ve kabiliyetiyle ilgisi vardır. Eğer bu kararlar tek bir ana değil de hayatımızın her düzeyini eyleme geçirecek enerjiyi üreten içsel güdülerin karmaşasına dayanıyorsa, genellikle böyle olur. Bu, genellikle doğru zamanı -ki çoğu kişi için bu hiç gelmeyen bir zamandır- beklemeye dayanır. Hiç gelmeyecek bir şeyi beklemekten daha acı veren ve cesaret kıran başka bir duygu var mıdır? Bu ümit kaybedildiğinde pek çok acı verici duygu harekete geçer. Sahip olduğumuz hayat, hayal dünyamızda depolanmış bir dizi fotoğraftan ibarettir. İçimizdeki özgüveni kaybetmişsek, hayatımızı yeniden nasıl kurabiliriz? Birisi, insanlar tarafından ve hatta geçmişteki olaylar tarafından tehdit edildiğini hissettiğinde gelecek, benzer bir şekilde ve belirsiz olarak algılanır.

Daha önce bahsettiğim kadın, Dora, “hayattan korktuğunu” söylüyor. Korku, bilinçaltımızdaki negatif akışla içimizde yarattığımız zihinsel bir canavardan başka bir şey değildir. Bu negatif enerji göremediğimiz bir enerjiyi tüketir. Bu enerjiyi, içimizde olduğu halde dışarıda ararız. Sanki kör olmuşuzdur ve görünüşte dışımızda parlayan ışıklar tarafından sembolize edilen yanlış bir umuda tutunuruz. Dünya, çok uzaklardan gelecek ve onları içinde

bulundukları durumdan kurtarıp sorunlarını çözecek birini bekleyen insanlarla doludur. Birini bekleyen biri hep vardır. Ama kaderleri, yol hattı olmadığı için trenin geçemeyeceği bir istasyonda beklemeyi sürdürmek gibidir, bu yüzden bekleme süresi gerçekten de çok uzun olacaktır. Bu enerji kaynağı kavşakta takılıp kalacaktır.

Bu yüzden, kişinin aldatmacaya kanmaması için, hiçbir zaman gelmeyecek bir trene tutsak kalmak yerine, yalnız başına gitme korkusundan kurtulması gerekir. Kafa karışıklığı şeklinde ortaya çıktığında korkunun derhal çaresine bakılmalıdır. Bu şekilde korku, gizlice güç toplayamaz ve karar verme sürecini etkileyemez. Böyle düşünceler beyin girintilerinde saklanan ısırgan otu gibidir ve buradan her yere gidebilirler. Ama eğer bu korkuyu ve köklerini yok etmeyi başarırız, aklın alanına yeni çiçekler dikebilir, son derece anlamlı ve mutlu bir hayat kurabiliriz.

Yetiştiriliş şekillerimizde, bizi ileri bir hamle yapmaktan alıkoyabilecek pek çok konu her zaman vardır...

Annemin bana anlattığı bir hikâyeyi düşündüğümde, hiçbir şey sadece teori gibi değil, insani bir deneyim gibi geliyor. Annem, on yaşına gelmeden önce, ailesine destek olmak için ablasıyla birlikte çalışmaya başlamıştı. Anneleri ölmüştü ve babaları, çocukları başıboş bırakarak bütün günü dışarıda geçiriyor, sadece akşamları

sarhoş bir halde eve geri dönüyordu. Annemin kız kardeşlerinden biri altı yaşına gelmeden ölmüştü çünkü 1950'lerin başındaki sefalete dayanamamıştı. Kalan kardeşleri çok zor zamanlar atlatmışlardı. Annem bana, ablasıyla ikisinin sabah 5'te kalkıp büyük tarlalara tütün toplamaya gittiklerini anlatmıştı. Sonra, gün başlamadan önce eve dönüp okul çantalarını alır ve zaman zaman kahvaltı bile etmeden okula koşarlarmış. Öğle yemeği hiçbir zaman hazır olmazmış ve annemle ablası evde ne varsa onu pişirirlermiş. Daha iyi günlerin gelmesini bekleyip sürekli ümit ederlermiş.

Beni en çok şaşırtan, annemin bana bu hikâyeleri en küçük bir üzüntü belirtisi olmadan anlatmasıydı. Aslında daha çok gurur duygusuyla anlatırdı -görünüşe göre, herkesin kendi kaderinin efendisi olduğuna dair küçücük umut kıvılcımı ve güven, hayatını idame ettirmesine yardımcı olmuştu. Annem, şöyle devam ederdi: "Ama ben yine de, zorluklardan bağımsız olarak, geleceğin geçmişimle ve mevcut zamanımla aynı olmayacağını biliyordum. Yaşadıklarımız bizi güçlendirdi ve büyüdüğümüzde hayatla yüzleşebilmemizi sağladı. Hiçbir zaman sorunlarımı konuşmak için birini beklemedim çünkü sefaletin biteceği günün geleceğine ve bunun hayatımda yeni çabalar için bir kapı açacağına inanıyordum."

Yıllar sonra, annem hâlâ hayatın gri fırtınalarıyla karşı karşıyaydı. Evliliği ona hayalini kurduğu, yaşamını rahatlatacak

mutluluğu getirmemişti. Babam iyilik dolu, bilge, tatlı dilli bir adamdı ve anneme hayallerini takip etme özgürlüğünü vermişti. Peki annem, babamı terk ettikten sonra bunlara ulaşabildi mi? Bunun cevabını hiçbir zaman anlayamadım. Sonradan, yıllar sonra, annemin gazabından ve ona karşı olan yargımdan kurtulduktan sonra dinamikleri anlamaya çalıştım. İlk evliliğı giderek büyüyen bir yara gibiydi. Acıya katlanmak yerine, şansını denemeye ve acıyı duygusal olarak deneyimlemeye karar vermişti, en azından geçici olarak. Bu, almış olduğu ve sonuçta ne çıkacağını asla bilemeyeceğı bir karardı. Bir ameliyat sonrası komadan çıkmaya ve sonuçların neler olduğunu keşfetmeye benziyordu. Şansını deneyecek ve kendini yarasından ayıracak cesareti vardı.

4. BÖLÜM

Geçmişî Kabullenmek

Sahip olmadığımız bir şeyi istemeyiz. Bize ait olanı, bizim olduğunu kabul ettiğimiz şeyi talep ederiz.

Mucizeler Kursu

Geçmişin hatıralarında kaybolarak kendimizi ilerlemekten alıkoymaktan başka bir şey yapmıyoruz. Bu blokaj hayatımızı karmaşıktırıyor, refahımızı ve iç huzurumuzu bulmamızı engelliyor. Geçmiş, zaman zaman ziyaret edilecek bir yerdir. Orada çok uzun süre kalırsak, geçmişimiz, yolculuğumuzda ilerleme girişimlerimize köstek olabilir. Genellikle takılıp kaldığımız anılarla

karşılaşırız ve bu, suçluluk hissetmemize neden olabilir. Geçmişini sevmeyen ama bundan soyutlanamayan kişiler vardır. Bu direnç nasıl açıklanabilir? Pek çok kişinin geçmiş için kendini suçladığını duydum. Acımasız olan ve kendilerini geçmişte tutsak tutan insanlar gördüm, sanki neredeyse cezalandırılmaya ihtiyaç duyuyorlardı. Yapmadığımız hatalar için bile ceza çekmek istememiz, sık sık olan bir şeydir.

Buna karşın, eğer gerçekten geçmişten soyutlanmak istiyorsak, bizi tutsak eden nedir? Öncelikle **kendimizi** nasıl **kabul edeceğimizi** öğrenmeliyiz. Sadece yaşamamızın verdiği başarıma duygusunu hissetmek için geçmişin zenginliğini takdir etmemiz, nasıl olursa olsun, hayat hikâyemiz ve köklerimiz hakkında iyi hissetmemiz gerekir. Hayat hikâyemizde, dış uyarıcılarla yüzeye çıkacak acı anlarımızın olması kaçınılmazdır. Geçmişimizin bazı kısımlarını kabul etmeyerek anılarımızı sildiğimizi düşünürüz. Ama uzun vadeli hafızaya kaydedilenler orada sonsuza kadar kalırlar. Anıları silmek, sadece bazı anıların sebep olduğu acıdan kaçma girişimidir. Huzurumuzu tehdit etmek için ortaya her çıktıklarında onları bastırmak işe yaramaz, çünkü yeniden yüzeye çıkarlar.

Ama onlardan kurtulmak için çözüm nedir? Reddetmek mi? Hayır, reddetmek verdikleri yükten daha kötü-

dür. En iyi yol, onları hikâyemizin bir parçası olarak kabul etmek ve hikâyemizin içeriğini oluşturmuş atalarımızı affetmektir. Onlar yazarlardır ama hikâyeyi kullanmak için telif hakları yoktur. Geçmişimizin ve hayat hikâyemizin hak sahibi biziz. Bunu başka hikâyelerle zenginleştirmeyi kesinlikle seçebiliriz. Muhtemelen, başkalarının bizim için yazdığı (küçükken bizi yardımcı yazar olarak kullanmışlardır) senaryoda sıkışıp kalmışızdır. Ama şimdi yetişkin bireyler olarak müşterek-maliklere ihtiyacımız yoktur, hayat kendi yönetebileceğimiz kişisel bir misyondur. Diğerleri dostlarımız olabilirler veya şu anda hayatımızda bulunabilirler ama artık hikâyemizden ortaklaşa sorumlu olmalarına izin veremeyiz. Hikâyenin nasıl devam edeceği veya bitip bitmeyeceği sadece bizim kararımız olmalıdır, başkasının değil.

Başlangıcı değiştiremeyiz ama sonu değiştirebiliriz. Bu uzun yolculuk, hikâyemizi yazmış olanları affetmek ve geçmişin bütün yükleriyle kendimizi kabul etmek olan ilk adımı atmakla başlar. Hangi yükü tutup hangisinden kurtulacağımıza kendimiz karar vermeye ŞİMDİ başlamalıyız.

Kendinize ağırlık taşımak için izin verin ama yüklü kalmayın. Tartılmadan önce yükünüzü boşaltın.

Bu kitabı yazmaya başladığımda amacım zengin, yorulmak bilmeyen ve onsuz yaşayamayacağımız aklımız üzerine odaklanmaktı. Aklımız, kendi hikâyemizi yazdığımız kitaptır. Sonsuz sayıda sayfayı müsait kılan bir araçtır ve çoğunlukla her bölümden sonra, ilk öyküyle ille de bağlantılı olması gerekmeyen yeni bir öyküye başlamak mümkündür. Aynı karakterler olabilir, hatta benzer yerler bile olabilir ama akıl engindir ve geçmişin hikâyesini değiştirmeden, bizi değiştirebilecek olağanüstü bir güç taşır. Kendi algımız ve bilgeliğimizle yeni bölümleri yaratmaya devam ederiz.

Başkalarının gittiği yerde otlamayın, kendi bahçenizi yaratın.

Bir gün, kendi geçmişimin hikâyesini ezberleyip öğrenmeye karar verdim. Geçmişimi unutmak ve hatta bazen inkâr etmek için yaptığım sayısız girişimden sonra, bir gün bunun kendimi geçmişten özgürleştirmek için doğru yol olduğu konusunda bilinçlenmeye başladım. Yükü boşaltmaktan gelen rahatlığı hissettim. Hikâyemi kabul etmeye ve geçmişime ağırlık yükleyen herkesi affetmeye karar verince içim rahat etti.

İlk affettiklerim annemle babam oldu. Ben nasıl hissederssem edeyim, yine de boşanmaya karar vermişlerdi ve bu sadece onları harap etmekle kalmayıp, aynı zamanda beni ve küçük erkek kardeşimi de etkilemişti. Bu travmadan sonra kimse bizim-

le ilgilenip bizi dinlemedi veya içimizdeki acıyı hafifletmek için bize şefkat göstermedi.

Geçmişimizdeki çocukluk hikâyemiz onlar tarafından yazılmıştı ve bizim, çocuklar olarak, işleri olurlarına bırakmaktan başka hiçbir şansımız yoktu. Büyüdüğümde ve kendi hikâyemi kendi elime almaktan sorumlu olduğumda, bir gün, geriye baktım ve çok fazla acı hissettim. Bir karar vermek zorundaydım: geçmişimin acısının beni yenilgiye uğratmasına ve beraberimde taşıyacağım, ilerlememi engelleyecek ölü bir ağırlık haline gelmesine izin vermek ya da ilerlemek ve yeni bir bölüm yazmak.

Geçmişimle yüz yüze gelmeye karar verdim ve bütün köklerini ziyaret edeceğim bir yolculuğa başladım. Buna inanmamın tek yolu buydu. Nasıl yazılmış olursa olsun, geçmişim hikâyemi asla yadsımayacaktı. Ancak bu şekilde beni kıran insanlarla yüzleşebilecek ve onları affetme gücü bulabilecektim. Çünkü ancak onları affederek geçmişten özgür kalabilecektim. Bu yolculukta tekrar tekrar aynı insanlarla yüz yüze gelebileceğim gerçeğine hazırlıklıydım. Geçmişimden getirdiğim karakterleri dışarıda bırakmadığım bölümler yazmaya başladım. Basitçe onlara roller tahsis ettim ve bana yükledikleri pozisyonları belirledim.

Geçmişî kabullenmek, onunla yüzleştiğimizde pes etmek demek değil, geçmişin, hayat hikâyemize eklediği acıyı ve kaybı hissetmektir. Kabullenme, ilerlememize imkân veren özgürlüğü sağlar ve hem mevcut andaki hem

de gelecekte yaşayabileceğimiz acıdan sıyrılma potansiyelimizi fark ettirir. Hayatın bazen güzel, bazen acı veren bölümleri olduğuna mı inanırsınız? Çoğu durumda hayatın yeni bölümünün ne getireceğini bilmeyiz, bu yüzden eğer sayfayı çevirmezsek, ne bizi neyin beklediğini ne de nasıl sonlanacağını öğreniriz. Ama çoğu kişi sonu bilmek istemez. Bir sonraki sayfayı çevirmek veya kitabı sonuna kadar okumayı isteyip istemediklerine karar vermek onların hakkıdır.

Yolda devam etmenin bizi anılarla karşı karşıya getireceği, onlarla yüzleşmenin onları incelemek anlamına geleceği durumlar vardır. Tabii ki bu kolay değildir ve eğer geçmişin sayfalarıyla yüzleşmeye karar verirse, affetmemiz gerekecektir. Affetmek ise cesaret isteyen bir süreçtir. İşimde, affetmeyi başaramayan pek çok kişiyle karşılaştım. Çünkü affetmek, büyük bir zihin gücü gerektirir. Bu, bütün bölümleri açıp içine girmeye izin vermek ve bırakmak için anlamlarını analiz etmek demektir. Bu sürece katlanamayan insanlar vardır.

Yeni evlenen yirmi yaşındaki **Bela**, kendisini büyüten ailesinin biyolojik ailesi olmadığını evlenmeden sadece iki gün önce öğrendiğini ve bunun, hayatını oldukça sarstığını anlatıyor. Anlattıklarına göre, biyolojik annesi hâlâ hayattaydı. Aslında, Bela'nın evinden sadece birkaç dakika

uzakta yaşıyordu ve Bela o kadını teyzesi olarak biliyordu, ona öyle söylemişlerdi.

Bela'nın biyolojik annesi Diana, hamile kaldığında çok gençti ve onu hamile bırakan adam evli olduğu için çocuğu doğurmak istememişti. Bu sırada Diana'nın kız kardeşi, hem kendisinin on yıllık evlilikten sonra hiçbir zaman çocuğunun olamayacağını hem de Diana'nın kürtaj yaptırmaya karar verdiğini öğrenmişti. Diana'nın doğum yapmasına yardım etti ve bebeğin velayetini üzerine aldı.

Bela gerçek hikâyesini yıllar sonra öğrendi. Mutlu bir dönemde, düğün arifesinde olmasına rağmen, bu dayanılmaz acının üstesinden gelecek gücü bulamamıştı. “Hayatımın en zor anıydı,” diyor, “gerçek annemle yüzleştiğimde ona düğünüme gelmemesini söyledim. Beni bir daha asla görmemesini ve var olduğumuzu unutmamasını istedim. Onun için istenmeyen çocuktum. Onu affedemiyorum ve beni bıraktığı için hiç affetmeyeceğim. Bu acıya dayanamıyorum. Onun tarafından yetiştirilseydim kim bilir hayatım nasıl olacaktı?”

Bela'nın hayatında yaşanan pek çok şey yaşanmamış olsaydı, kim bilir hikâyesi nasıl olurdu. Eğer annesi çocuğunu tutabilseydi, babası çocuğunu kabul etseydi, hayatları birlikte bir aile olarak devam ederdi ve Bela'nın hikâyesi farklı yazılmış olurdu. Bu olaydan sonra Bela,

sadece geçmişindeki acı anıları hatırlıyor ve şu soruyu düşünüp duruyor: Hayatı nasıl olurdu? Peki bu önemli mi? Önemli olan, bundan sonra nasıl olacağıdır. Bela, geçmişinin öneminin bilincinde ama geçmişinden özgür olma isteğine rağmen, bunu başaramıyor.

Şimdiki zamanda acı anıları hatırladığımızda onların geçmişe ait olduklarını mutlaka anlamamız gerekiyor. Çaresiz hissetmek yerine, onları, “arkadaş” olarak kabul edip yakın hatıralara tanıklık edelim. Yinelenen geçmişimizin arkasında takılıp kalmak duygusal olarak gelişmemize yardım etmez. Ama eğer hâlâ geçmişten özgür kalmak için mücadele ediyorsak, kendimizi yargılamamalıyız. Bazı koşullardan etkilenip, geçmişini kendi hataları olarak düşünenler olabilir. Bela, ailesi tarafından istenmediğini düşünüyor ve bu duygu onu incitebilir. Özellikle anne-babamız tarafından istenmediğimizi hissetmek, kendimizi reddetmekten dolayı büyük bir iç çatışma ve öfke yaratabilir.

Bu süreç kolay değildir. Muhtemelen daha fazla zamana ihtiyaç vardır. Belki yeni bir perspektif sunabilecek bir aile üyesine veya arkadaşına gerek olur. Elbette ki bu duyguları uzun zaman taşımış olduğumuz için bu süreç direnç yaratabilir ve başlangıçta düşünülenlerden daha güç geçebilir. Bu yüzden, kendimize özen göstermemiz ve dikkatle

davranmamız çok önemlidir. Hislerimiz için göstereceğimiz anlayış ve şefkat, geçmişin zorluklarını aşmak ve sonuçta bertaraf etmek için hayatidir. Ancak kendimizi olduğumuz gibi ve yaratıldığımız şekilde kabul edip kendimizle barışırsak, geçmişi tamamen arkamızda bırakabiliriz. Aksi takdirde, geçmişin negatif neticeleri içimizde derin bir şekilde kök salar ve bu da daha iyi bir hayat için çabalarımızı yok eder.

Eğer kendinizle çalışmaya karar verdiyseniz, ileriki bir zamana ertelemeyin, zaman, şu andır. Ritüeller ve seremoniler insanlık tarihinin başlangıcından beri hayatımızın bir parçası olmuştur ve doğal olarak bireysel başarılarımızı sembolize eden ve kutlayan güçlü bir yol sunarlar. Geçmişten sıyrılma töreni düzenleyerek kendimizi özgür kılabiliriz. Örneğin, bir dizi kötü anıyı kâğıda dökün ve onları ateşe atarak serbest bırakın. Kâğıdın yanmasını gördükçe, acı anılarınızın su yüzüne çıkmasına izin verin... Bir mum yakıp bir dua okuyun veya geçmişin negatif mesajlarından özgürleşmenin bir sembolü olarak gökyüzüne bir balon bırakın.

“Mutlu bir çocukluğa sahip olmak için, hiçbir zaman geç değildir.”

-Wayne Dyer-

İKİNCİ KISIM

Şimdinin Yüğü

“Beni sına, hatta en büyük zorlukla sına ama sadece bugün.”

-Rahibe Teresa-

Burada ve şimdi!

Yere gömdüm ayaklarımı,
Kendimi inkâr ederek,
Geçmişî inkâr ederek.
Kabul etmek istiyorum,
Şimdiyi
Yaşamak
Burada ve şimdi!
Hiçbir şey
Alıkoyamaz beni dik durmaktan,
Ne bana kötü davranan adamın gölgesi
Ne beni iten insanların elleri
Ne birkaç defa içine düştüğüm çukurlar
Ne beni sallantıda bırakan kocam
Ne bana ihanet eden arkadaşım
Ne beni evden atan babam
Ne kapıyı kapatan annem
Ne de hiç doğmamış çocuk.

Güçlü bir şekilde kendime tutunuyorum,
Böylece değiştirmiyorum yönümü,
Rüzgârlar beni salladığı zaman.
Direndim.
Hazırım tekrar başlamaya
Kendi içime yolculuğa.
Burada ve şimdi!

Mirela Sula

“Return to self” adlı kitabından

5. BÖLÜM

Mevcut Anın Daveti

“Bugün, sizin gününüz; sahip olduğunuz, gurur duyabileceğiniz tek şey.”

-Og Mandino-

Kendimi genellikle geçmişin aynasına bakarken hatırlıyorum. Yirmi yaşındayken Arnavutluk'un kuzeyinde uzak bir köyde yaşıyordum. Uymak zorunda olduğum gelenek ve görenekleri olan büyük bir ailenin geliniydim. Ekmeği pişirmem, evi ve arka bahçeyi temizlemem, otlaktan dönen keçileri beklemem isteniyordu. Hayatım buydu. En yakın evin on dakika mesafede olduğu dağların ortasında tecrit olmuştum. Bana hayattaki nasibim bu gibi geliyordu. Bununla birlikte, aslında hiçbir zaman bunu

hayatımın bir parçası olarak kabul etmedim ve geleceğimin bu olmayacağını biliyordum.

Genellikle, hayattaki zaman çizelgesini karıştırırız ve önümüzdeki yaşamı kalıcı olarak görmek kolaydır. Aynı zamanda, dil öğrenmede çok iyi olduğumu da “görebiliyordum”. O yüzden, bunu sadece belirli bir süreliğine yaşadığımı biliyordum ve bu zaman sadece bu yerin verdiği bir hediye idi. Bu durumdan hoşlandığımı bile hatırlıyorum. Çünkü yaşadığım o anlar geri gelmeyecekti ve orada doğup büyüyenlerle bu küçük köyün bana sunduklarını kabul etmeye karar vermiştim. Karın tüm yolları kapatmasından şikâyet edip mızımlanmaz ve işe gitmek için dağlarda iki saat yürürdüm. (O sıralarda bir köyde öğretmen dim.) Eve geldiğimde benim için tek yiyecek, bir önceki akşam yemeğinden kalan haşlanmış fasulye olduğunda bile, hiç canım sıkılmazdı. Bunun sadece kendimle birlikte taşımak zorunda olduğum bir yük olduğunu ama yine de dengemi korumak ve başarılı olmak zorunda olduğumu biliyordum.

Bu şekilde, uzun yolculuğuma devam edebilir ve beni bekleyen diğer yüklerle karşılaşabilirdim. Yıllar sonra, hayatım değişti ama geçmişim kesinlikle izlerini bıraktı. Ne bütün soruların cevabını bulmayı bekliyorum ne anıların içinde debeleniyorum ne de daha gelmemiş ama gelecek olan yarın hakkında endişeleniyorum. Bir gün, geçmişime, “Orada kal!” demeye ve şu andaki mutluluk anımı ele geçirmesine izin vermemeye karar verdim. Özgüvenimi

kazanmama ve iç huzuru sağlamaya yardımcı olan, bu düşünce silsilesiydi.

İnsanlar çoğu zaman karşılaştıkları problemlerin, kendi çözme kabiliyetlerinden çok daha büyük olduğundan şikâyet ederler. Genel olarak, çözümün tamamen kendi elimizde olduğunu bilmeyiz. Oysa sadece sımsıkı kapalı yumruğu açmak yeterlidir. Aslında çözüm, kapalı olan elimizdedir ama biz onu fark etmeden aramaya devam ederiz. Günlük sıkıcı olaylardan şikâyet ederiz: “Akşam yemeği için ne pişireceğimi bilmiyorum. Çok şişmanım. Bu yaz çok sıcak. Partiye ne giyeceğimi bilmiyorum.” Bu düşüncelerin hepsi ruhsal bir yansıması olmadan yıldırım gibi aklımızdan geçer. Ve zaman geçtikçe, tek sonucu yaşadığımız gerçeklikten kaçmaya yardım eden bu düşünce kalıpları, bunaltıcı zihinsel bir bataklık yaratırlar.

Geçmişe bağımlı, geleceğe saplantılıyız. Bu verimsiz metotla, gerekli enerjimizin tamamını şimdiki zamanla baş etmek için harcarız. Carlson’un yazdığı gibidir: “Pek çok küçük şeyi merak ederiz.” Gerçekte, geçmişten gelen ve gelecek için duyulan endişeler ve korkulardan bunalmış olarak tedirginlik içinde yaşarız. Şöyle ya da böyle, bizi rahatsız eden bu ağır yükü nasıl kaldırabiliriz? Antik çağlardaki filozoflar ve ruhani konulardaki bilge kişiler, bu badireden kurtulmak için tek bir yol önermişlerdir: Şimdiki zamanda yaşamak ve her günün tadını çıkarmak.

Bu, “şimdide yaşama” daveti, herkesin her zaman uygulayabileceği sihirli bir formül değildir. Beslenmesi ve işlenmesi gereken bir ağacın meyvesidir. Bunun, ne bir-biriyle ilişkili olmayan günler geçirmekle ne de bizi geçmişimize bağlayan o anıları inkâr etmekle bir ilgisi vardır. Sadece şu anın önemiyle ilgilidir. Bunu, ancak yalnızlığı bildiğimizde, meditasyon yaptığımızda ve gerçek huzurun merkezinde kendimizle buluşmayı kabul ettiğimizde anlayabiliriz.

“Eğer ışık kalbinizdeyse, evin yolunu bulursunuz.”

-Mevlâna-

Meditasyon dünyasını araştırırsanız, bu yolculuğun sizi evinize götüreceğini anlarsınız. Bunun gerçek ev olduğunu anlayacaksınız çünkü onu en kısa zamanda bulma isteğinin önüne geçemeyeceksiniz. Ve soru çok basit: Gerçek huzurun evini zihninizde buldunuz mu? Oraya doğru yolculuğa başladıysanız, vardığınızda anlayacaksınız. İçinizdeki sizi yönlendiren ışık, merak uyandıran bir arayışı aydınlatan bir meşale gibidir. Yolu bulmayı kolaylaştırır ve bir gün kapıyı çaldığınızda aklınızın evi olduğunu anlayacağınız yeri arama sabrını gösterme arzusu verir.

Ama bu evi nasıl bulursunuz? Eckhart Tolle, “Şimdinin Gücü” adlı kitabında çok ilginç bir hikâye anlatıyor: *Bir dilenci otuz yılı aşkın bir süredir yolun kenarında oturuyormuş. Bir gün bir yabancı yoldan geçiyormuş. “Biraz bozukluk verir misin?” diye mırıldanmış dilenci, mekanik bir şekilde beyzbol şapkasını uzatarak. “Sana verecek bir şeyim yok,” demiş yabancı. Sonra sormuş: “Üzerinde oturduğun nedir?” “Hiçbir şey,” diye cevap vermiş dilenci. “Sadece eski bir kutu. Kendimi bildim bileli bunun üzerinde oturuyorum.” “Hiç içine baktın mı?” diye sormuş yabancı. “Hayır,” demiş dilenci, “neden bakayım ki? İçinde bir şey yok.” “İçine bir bak,” diye ısrar etmiş yabancı. Dilenci kapağı açarak merakla bakmış. Hayret içinde, inanamayarak ve sevinçle, kutunun altınla dolu olduğunu görmüş.*

Görünüşe bakılırsa Tolle, bilincin gücüne dikkat çekmek istiyor. Genellikle evin yolunu göstermesi için bilincimizi uyandırmayız. Evin yolunu bulabilmek için aramız gerekir. Ama nerede? Tabii ki “kutunun içinde” değil ama daha yakın bir yerde, içimizin derinliklerinde. Bazı insanlar, “Bu hikâyenin benimle ne ilgisi var?” diyebilir. “Biz dilenci değiliz.” Tolle’ye göre hepimiz dileniriz, hem de çok kıymetli bir şey için dileniriz: var olmanın büyük mutluluğu ve ondan alacağımız huzur. Zevk parçacıkları aradığımızda veya sevgi ihtiyacı gösterdiğimizde dileniyoruzdur. İçeride bulunabilecek bir şeyi dışarıda arıyoruz.

Bu dünyadaki herkes mutluluk ister, acıdan kaçınmaya çalışır ve hayatta başarılı olmayı umut eder. Ama milyonlarca insan mutluluğun gerçek doğasını henüz öğrenmemiştir.

Mutluluk nedir ve nasıl elde edilir? Meditasyon yapanlar, insanların aradığı mutluluğun içlerinde bulunabileceğini söylerler. Bu, aklın dinlendiği yerdedir. Akıl, çanların sesine, sahte alarmlara ve zararlı seslere katlanır. Bu yüzden bir barınağa, dışarıdan gelen oklardan korunmak için “kaçacak” bir yere ihtiyaç duyar. Sessizlik için bir yer temin etmezsek, mutluluğu garantileyemeyiz. Zihnimizde dinginliği muhafaza edersek, mutluluk bizi takip eder. Mutlu olmak için başka bir şeye ihtiyacımız yoktur.

6. BÖLÜM

Mutluluğu Şimdi Arayın

“İnsanlar mutlu olmak ve öyle kalmak isterler.”

-Sigmund Freud-

Problemleri saymak yerine, nimetleri sayabilir misiniz?

Bu oyundaki bütün tarafların amacı aynı kalır: mutluluğa giden yolun keyfini çıkarmak. Şöyle bir soru sorulabilir: “Kim formülü buldu da başkalarıyla paylaşmıyor?” Eğer bu hazinenin arayışındaysak, ne bir formüle ne de uzun bir yolculuğa başlamak için bilet almaya gerek vardır. Direkt olarak kendi derinliklerimize dalmamız ve iç kaynaklarımızı bulmamız yeterli olacaktır. Genellikle, çoğu kişi gerçekten var olduklarını bile tam olarak bilmez.

Gerçekte, mutluluğun bir pasaportla elde edildiği bir yer yoktur. Ancak, onu isteyebileceğimiz bir yer vardır, o da kendimize giden yoldur. Eğer umutsuzluktan mustarip-seniz, muhtemelen karanlıktan dolayı umudu görmekte zorlandığınız içindir. Sabırlı olup aklın kendi barınağı olduğuna, içimizde bir cennet bulunduğuna ve ulaşılabilir olduğuna güvenmekten başka yapacak bir şey yoktur.

Genellikle korku, can sıkıntısı, hastalık durumları ve diğer bütün kötü koşullar, içimizdeki cennete girişi engeller. Korunmayan bilinçsiz zihin tarafından kabul edilen bu engellere galip gelebiliriz. Bu yüzden, Charles Haanel'in teorisinde tarif edilen "bekçi" kavramı, bilinçaltını kuşatan kaleyi ölçmek için son derece önemlidir. Özellik olarak, bu hazneden, inançsızlığa mı batacağımızı yoksa bizi tutsak eden fazladan ağırlığı kıyıya mı taşıyacağımızı belirleyen bir enerji dalgası çıkar. Bu durumda kıyı, genelde aktif tutmadığımız bilincimizin amaçlanan hedefi olabilir. Onu, denizin orta yerinde, fırtınaların tehdidi altında bırakırız. Kaptan dümenin nezaretini azaltmasaydı, Titanik'in batmamış olacağını unuturuz.

Bilincimizle hareket tarzımız da böyledir; bilinç, sessizlik denizinde ve zor zamanlarda bizi yönlendiren gemidir. Bu yüzden, uyanık kalmamız gerekir, bilinçaltı her zaman buzdağından sakınmamıza yardım etmeye hazır-

dır. Bu yüzden, bilinçaltı bizi her tuzağa düşürdüğünde yön değiştirmeliyiz. Bu değişiklik yavaş yavaş gelmelidir çünkü fazla hızlı gidersek, hız, doğru yöne yönelme kabiliyetimizi kaybetmemize sebep olabilir. Buna ek olarak, eğer bir şekilde yanlış yolda giderseniz, rota değiştirmeden bir daha geri dönemeyebilirsiniz. Kavisler enerjinizi kullanır ve farkındalığı yönlendiren dalgaların hızı yavaşlamanıza sebep olur. Bununla birlikte, farkındalığın enerjisi ne kadar yüksek olursa, akıl o kadar iyi çalışır. Bu enerjiyle, esenliğimizi öngörmemize yardımcı olan düşünceleri çekeriz. Düşünceler sayesinde, kendi aklımızın semasından gerçeğe dönüşmeden önce kayıpları veya başarıları görebiliriz.

Kendimle bağlantı kurmak istediğim zaman, kendimle konuşma tarzım şöyledir:

Her gün önemli bir buluşmayla başlar,
Ajandamın en üstünde yazan buluşma:
Kendimle sabah buluşması.
Bir yere gitmeden önce,
Yeni doğan gün için,
Bana hangi planları olduğunu söyler
Ve ben de uygun tavsiyeyi veririm.

Ona nerede yürüdüğüne ve adımını nereye attığına dikkat etmesini söylerim.

Eve erken gelmesini tavsiye ederim,
Sokaklarda aklını başka yere vermemesini
Ve dışarıdaki görkemli parıltıların aklını çelmemesini.
İçerideki ılık,
Aydınlanmak için yeterlidir...

Gerçekte bizi dışarıdan kuşatanlar, aynı zamanda bizi
hiçliğe götüren yoldan aşağıya iterler. Gideriz ve tekrar baş-
ladığımız yere döneriz çünkü içinde yaşadığımız ortamın
bir parçasıyız ve sınırların ötesini görmek için “-mış gibi
davranamayız”. Ancak, mutluluğa giden mutlak yol ve is-
tekliliğin, umutsuzluktan değil, yanılsamalardan sıyrılmak-
tan ve yaşamaktan geldiğinin bilincinde olmamız gerekir.
Bütün tezler bizi, “Mutluluk, dışarıdan değil, içten gelir,”
gerçeğine götürdüğüne göre, mutluluğu başka yerde ara-
mak için zaman ve enerji harcamamıza gerek yoktur.

Aramamız Gereken Hak

Çoğu kişi mutlu olmak için haklarından feragat etmiş
görünüyor. Hatta bazı kişiler mutsuzluklarından gurur
duyup, eğitilmiş insanların gerçeği anladıklarını ve mut-
luluk illüzyonuyla aldatılamayacağını savunurlar. Dolayı-
sıyla, bu tutum mutluluğun varlığı konusunda şüphecilik
yaratır. Bazıları, sonradan uygulayabilecekleri bir şeymiş

gibi mutluluğu erteler, bazıları hiçbir zaman var olmadığına inanır ve kimileri ise mutlu olmayı hak ettiklerine inanırlar.

Maria, yirmili yaşlarının sonlarında, iki çocuk annesi ve mutluluğun ne olduğunu hiç bilmediğini söyleyen bir kadın. Kocasını kumar bağımlısı ve bazen günlerce ortadan kayboluyor. Maria, bir özel okulda öğretmen olarak çalışıyor ama maaşı kirasına ve ailenin temel ihtiyaçlarına ancak yetiyor. Her zaman telaş içinde, her zaman gitmesi gereken bir yer var. Çocuklarından birini bakıcıya, diğerini anaokuluna götürmesi gerekiyor. Sonra, işe gitmek için acele ediyor. Daha sonra, işten çıkıp çocuklarını bakıcıdan ve anaokulundan alma telaşına giriyor. Evde her şeyi tek başına yapmak zorunda ve akşam geç vakitte kocasının yokluğundan dolayı çektiği huzursuzlukla mücadele ediyor. Bu gerçeği kabul etmiş ve bir değişiklik yapmak için bir adım atmıyor. Hayatı bu şekliyle algıladığı için, hayatta kalma mücadelesinin içinde olduğunu ve hayatın tadını çıkarmak için hakkı olmadığını ileri sürüyor. Mutluluğu soracak olduğunuzda düpedüz gülüyor ve şöyle cevap veriyor: “Mutluluk aptallara aittir. Ben artık çocuklarım için yaşıyorum çünkü artık mutluluğu aramakla ilgilenmiyorum. Mutluluğu hak etmek için ne yaptım? Hiçbir şey.” Mutluluktan tamamen vazgeçiyor.

Mutluluk tesadüf eseri gelmez. Herkes kendi varlığına uyum sağlayacak şekilde gelişir. Bütün duygular gibi, mutluluğun da kişisel bir deneyim olduğu apaçık bellidir. Bu, büyük çaba isteyen bir mücadeledir ve kelimenin tam anlamıyla bir inşa etme sürecidir. Mutluluğun öğrenilebileceği zamanlar vardır. İlk kural, illüzyonlar ve erişilemeyecek istekler tuzağından kaçınmaktır. Yolculuğa bu yönde devam etmemeliyiz. Bunun yerine, “şimdi” için bilet almalıyız. Mutluluğun ne olduğunu açıklamak kolay değildir çünkü her birimiz mutluluğu kendimize has bir şekilde değerlendiririz. Ancak kesin olan bir şey vardır: Mutlu hisseden insanlar, hayatlarını pozitif yönde destekler ve kendi kararlarını kendileri veren bir hayat tarzı benimserler.

Günümüzde mutluluk, “Mutluluklar dilerim,” gibi, sırf söylenmiş olması için söylenen bir dilek değildir. Günümüzde mutluluk, çağdaş bilimin önemli bir parçası haline gelmiştir. Dünya genelinde pek çok eğitim merkezi, programlarında bu konuyu işlemektedir. Cambridge Üniversitesi’nde “Kendinle ve Başkalarıyla İyi Geçinmek” gibi benzeri konularda seminerler verilmektedir. Harvard Üniversitesi’nde “Mutluluk Konusunda Dersler” başlıklı bir program vardır. Pozitif Psikoloji kursları öğrencilerle birlikte rekor sayıda izleyici çekmektedir. Dalai Lama, pek

çok başarılı kitabından “Mutluluk Sanatı”nı bu konuya adanmıştır. Yeni mutluluk biliminin ön sıradaki araştırmaları sık sık yeni ve taze sonuçlar sunmaktadır. Nobel Edebiyat Ödülü’nü kazanan Bertrand Russell, “Mutlu Olma Sanatı” adlı kitabında, “İnsanları mutsuz eden nedir?” ve “Mutlu eden nedir?” sorularına cevap verir. Robert Holden da bu konuda yazmıştır ve *Happiness Now* ve *Be Happy* en sevdiğim kitaplar arasındadır.

Hayatta mutluluğun ne kadar önemli olduğunun yaşayan kanıtı olarak bu öğretilere tanıklık eden pek çok başka kişi vardır. Güncel kanıtlar, mutluluğun aynı zamanda sağlığımızı da derinlemesine etkilediğini gösteren önemli argümanları ve çalışmaları desteklemektedir. Bütün dünyada pek çok kişi mutluluğa giden yolu bulmak için çaba göstermektedir. Burada sorulan soru şudur: Mutlu olmayı öğrenebilir miyiz?

Mutluluk Vardır

İyi haber, mutluluk vardır. Mutluluk hakkındaki cevapları bulmak için dünya genelinde pek çok araştırma yürütülmektedir. Son zamanlarda yapılan bilimsel çalışmalara dayanarak, mutluluk, pozitif duyguların beynin sol ön lobunda bir üst düşünme faaliyetine dönüştürüldüğü ve uygun cihazlarla ölçülebilen bir zihinsel durumdur. Biri

hayatta küçük şeylerle mutlu olur, oysa bir diğeri benzer durumlarda aynı şekilde hissetmeyebilir. Bu yüzden mutluluk mevcuttur ve onu aramaya hakkımız vardır! Bununla birlikte, mutluluğu bulma kabiliyetimiz genellikle değerlerimize ve inançlarımıza bağlıdır.

Bir tanıdığımı geçinmek için ne yaptığını sorduğumda kendini kötü hissettiğini fark ettim. Genç bir kadındı ve görünüşünden, dış görünüşünün onun için çok önemli olduğunu söyleyebilirdim. Bildiğim kadarıyla, dışa yansıyan şey içeriden geliyordu. “Ben işsizim,” diye cevap verdi alçak bir sesle. “Artık hiçbir şeye inanmıyorum. Sadece çocuklarımı yetiştiriyorum,” dedi. Genellikle başını kaçamak bir şekilde eğik tuttuğunu ve pırıltılı gözlerini benimkilerle direkt temastan kasıtlı olarak kaçırdığını fark ettiğimde suçluluk hissettiğini anladım. Soğuk bakışları genellikle yüzünü soluk gösteriyordu. Bakışları ve hareketleri açık bir şekilde mutluluk eksikliği gösteriyordu.

Genellikle, mutluluk eksikliğinden korunmanın en iyi yolu, çok fazla aramamaktır. Mutluluk bir mücadeledir ve kendini sevmekle başlayan kendi kuralları vardır. Mutluluğun kuralları, öz değer ve yaşamdaki dengeyle bağlantılıdır. Kendilerini kabul eden ve değişikliğe açık olan insanlar genelde daha mutludur. Başkalarıyla paylaşılan mutluluk içten gelir ve hayal gücünün meyvesidir. Ken-

diliğinden içten gelen, mutluluk saçan saf duyguları ifade etme kabiliyeti yaratır.

Geçmişİ Düşündüğümüzde Geçmişe Ait Oluruz

Mutluluğu geleceğe ait bir şeymiş gibi düşündüğümüz zamanlar olur ve görünen o ki, genellikle bu çok beklenen anı daha sonraya erteleriz. Bu an geldiğinde çoğunlukla dünün deneyiminden dolayı hayal kırıklığına uğramış oluruz çünkü mutluluğumuzu düşündüğümüzde geçmişe havale etme eğilimimiz vardır. Geçmişe odaklanmış bu mercekten geleceği öngörmeye çalışırız. Onu şimdi aramak yerine, geçmiş anılarda ararız veya daha gelmemiş gelecek pahasına tahminler yürütürüz. Bu durumda anılar aldatıcı olur çünkü deneme ve geliştirme eğiliminde olduğumuz deneyimlerimize dayanırlar. Geleceği hayal ettiğimizde genellikle engelleri hesaba katmadan mükemmel olarak hayal ederiz. Örneğin, şöyle diyen insanlar (genellikle anne-babamın kuşağını temsil eden) gördüm: “Herkesin aynı sosyal statüde olduğu ve bu yüzden mutlu olduğumuz zamanlara özlem duyuyoruz.” Burada aslında rejimin, “mutlu” görünen insanları kölelere dönüştürdüğü zamanlardan söz ediyorum. Bireysel ifadeleri engellenmişti ve hep birlikte kültürel teslimiyete dalmışlardı.

Şimdi ulusal gelişimin farklı bir aşamasına geçtiğimiz

için, genellikle geçmişle bağlantısız dönemlere özlem duyarız. Tarihi hatırladığımızda sanki iyi zamanlarmış gibi gelir çünkü geçmişten aklımızda kalanlar, hafızada pekiştirilmiş/değiştirilmiş daha iyi versiyonlardır. Dolayısıyla, bu tür bir mutluluğu hayal ettiğimizde aslında kaotik bir düşüncenin etkisi altında oluruz. “Mutluluk projesi” bir tasarıdan başka bir şey değildir. Genellikle geleceğe dair doğru bir tanıtım değildir. Bu şekilde, duygularımızı sabit ve devamlı olarak varsayamayız çünkü bunlar sadece geleceğe yansıtılan tepkiler olurlar.

Geleceği Tasarlamak Yararlıdır

Mutluluk veya en azından mutluluk fikri, insanlar için yaşama enerjisi üretmesi nedeniyle gereklidir. “İnsanlar mutlu olmak ve öyle kalmak isterler,” diye yazmış Freud. Bu sağlıklı bir güdüden başka bir şey değildir. İyi bir an yaşadığımız zaman kalp ritmi yavaşlar, vücut kimyası ve bağışıklık sistemi gelişir. Güçlü bir bağışıklık sisteminin daha mutlu bir yaşama yol açması mantıklıdır. Hayallerimizi ve hayatımızı güzelleştiren sevgiyi kaybetseydik, bu ne anlama gelirdi?

Mutluluk, bizi motive eden yaşamsal bir dürtüdür. Bu, “İçindeki Devi Uyandır” adlı ünlü kitabın yazarı ve başarısını en alt kademedен inşa eden Anthony Robbins

tarafından anlatılmıştır. Dünyadaki pek çok tanınmış psikolog, hastalığa çok fazla ilgi gösterildiğini, buna karşın mutluluğa pek önem verilmediğini ileri sürmektedir. Mutluluğun bize ait bir hak olduğuna inanıyorum.

Ne Para Ne Şöhret

Columbia’da Missouri Üniversitesi’nden Dr. Kennon, M. Sheldon liderliğindeki yeni bir araştırmaya dayanarak, ABD’deki farklı öğrenci gruplarıyla, insanların en önemli olarak algıladıkları 10 temel psikolojik duyguyu belirlemek üzere çalışmalar yaptı. Sonuç şöyleydi: Popülerlik, şöhret, nüfuz sahibi olmak, para veya lüks içinde yaşamak insanları mutlu etmez. Aksine, bu özellikler, mutluluk getiren özellikler listesinde sonlara çok yakın bulunuyor. En başta bağımsızlık (eylemlerinizin kendiniz tarafından seçildiği duygusu), kabiliyet (yapmaya karar verdiğiniz şeyleri bitirebilmeye muktedir olma duygusu), yakınlık (hayatınızdaki insanlarla yakın ilişkide olma duygusu) ve kendine değer verme gelmektedir.

“Mutlu yaşamın sırrı,” diyor Bruckner, “mutluluk için endişelenmek değildir: Böyle bir şeyi aramak bile değildir, onu hak edip etmediğinizi kendinize sormadan kabul etmektir, buna tutunmaya çalışmamak ve kaybindan dolayı umutsuz olmamaktır.” Bruckner, “Çünkü mutlu-

luk onu kabul etmeyebileceğiniz bir zamanda gelebilir,” diyerek muhtemelen mutluluğun ikincil olduğunu söylüyor. Ancak beklenmeyen bir şeyin gelme olasılığının düşük olduğunu söylemek isterim. Bu fırsatı kabul edip almak için kendinizi hazırlamanız mümkün mü? Hatta bu büyük kabulü hayal etmek mümkün mü? Bu, şu eski güzel deyişle aynı çizgidedir: “Olaylar iki kere olur; bir kez zihninizde, bir kez de gerçekte.” Eğer mutluluk için hazır değilseniz, kapıyı çaldığında belirtilerini tanımanız mümkün olmayabilir. Kapının eşiğinde çok uzun süre bekletmiş olabiliriz. Davetsiz bir misafir gibi gitmiş olabilir. Bununla birlikte, şu esas konu unutulmamalıdır: Her şey gelir ve gider ama “aklınız gitmesin.” Giderse, kimse ne zaman geri döneceğini bilemez.

7. BÖLÜM

Şimdide Yürümek

“Ne kadar ağır olursa olsun, herkes kendi ağırlığını akşama kadar taşıyabilir.”

-Robert Louis Stevenson-

“Kariyer Danışmanlığı” konusunda verdiğim derslerden birinde seyirciler arasında, son yıllarındaki son uygulamalı stajlarını yapan ve belirgin bir biçimde farklı üç öğrenci grubu vardı. Genç profesyoneller olarak çoğu, kariyer seçeneklerinde sunulan konuları dikkatle dinliyorlardı. Ancak öğrencilerden bazıları anlattığım teoriler konusunda kayıtsızdı. Hatta öğrencilerden biri sözümü keserek şöyle söyledi: “Siz neden bahsediyorsunuz? Yaşadığımız çevredeki kariyer koşullarını unutmuş olmalı-

sınız. Teoride, bu ders Amerika ve diğer gelişmiş ülkeler için geçerli olabilir ama Arnavutluk için değil.” Hafifçe gülümseyerek cevapladım: “Özgeçmişinizden bahseder misiniz?” “Bu benim ikinci eğitim programım ve işsizim. Fark etmemiş olabilirsiniz ama teorileriniz benim için geçerli değil,” diye yanıtladı. Onun derin kızgınlığını, dış gerçekliğe yönelen isyanını hissediyordum. İç huzuru da hallolmamış görünüyordu. Duygularını anlıyordum. Bütün öğrencilere sempati duyarım. Öğrenciler, kendi temellerini bulana kadar haritalara ve yönlendirilmeye ihtiyaç duyarlar.

Zaman içinde özel uygulamalarımı geliştirip *Psikoloji* dergisine liderlik ettim, pek çok özgeçmiş inceledim ve yeni bir iş arayan pek çok insanla görüştim. Tahsilli, eğitimli kişilerdi ve bir işe aşırı derecede ihtiyaçları vardı. Genellikle, görüşmeleri yürüttüğüm sırada kendimi yeni bir yönde ilerlemeye başlarken ve bir iş ararken düşünürdüm. Bu deneyim, ürkmüş bir kuşun ağaç aramasına benzer.

Uzun bir süre boyunca ben de aynı arayış içindeydim, ta ki günün birinde kendime dürüstçe, “Beni bunu yapmaktan ne alıkoyuyor?” diye sorana kadar. Mevcut zamanı, düşünce şeklim ve duygularım, belki inançlarım ve beklentilerim mi belirliyordu? İzleyiciler arasındaki öğ-

rencileri, dergimizin benim yönettiğim yazı işleri bölümü için iş görüşmesine gelenlere benzettim. Çoğu oldukça kötümserdi. Geleceklerinin onlara ne getireceği konusunda hiçbir fikirleri yoktu. Bazılarının geleceğe dair bir görüşü bile yoktu ve güvensizliklerinden, şu anda belirsiz bir durumda oldukları açıkça belli oluyordu. Kargaşalarının içinde yıllar önceki kendimi gördüm. Pek çok özgeçmiş sunmuş, hükümete ait olmayan pek çok organizasyonun kapısını çalmış ve pek çok kez görüşme yapmıştım. Hiç umut ışığı yoktu. Merak ediyordum: Problem neydi?

İzleyicilerin arasındaki kız öğrenciye sordum: “Seni neden işe almalıyım?” Soruma şaşırmıştı. “Buradaki herkese aynı soruyu sorayım,” dedim. “Sizi neden işe almalıyım? Bir X şirketi neden bir başkası yerine sizi işe alsın?” “Çünkü biz eğitimliyiz,” diye bağırdı izleyicilerden biri. “Çünkü işe ihtiyacımız var,” diye ekledi bir başkası. “Çünkü biz en iyisiyiz,” dedi birisi sona doğru.

Sonra odaya sessizlik hâkim oldu. Cevap verdim: “Eğitilmiş mi? Sizin eğitim alanınızdan kaç öğrenci mezun oluyor? Bunun üzerine derinlemesine düşünmeliyiz. Eğer sadece işe ihtiyacınız varsa, mezuniyet belgeniz var veya sizinle görüşen kişinin merhametli olması gerekiyor diye işverenin sizi işe alacağını düşünüyorsanız, başaramayabilirsiniz. Sadece işe ihtiyacınız var diye veya suçlu hissettiği

için bir şirketin sizi işe alma olasılığı çok zayıftır. En iyi aday olduğunuzu düşünüyorsanız, bunu göstermelisiniz. Çoğu işveren, eğer ihtiyaç duyuyorlarsa, kabiliyetlerinizi göz ardı etmeyecektir. İşe alınmanıza yardımcı olacak şey, onların aradığı becerilerin sizde olduğuna onları ikna etmenizdir. Özgüven gösterir, işverenin istediğinin ne olduğunu anlarsanız ve şirketin kazancını veya saygınlığını arttıracak bir proje sunarsanız, o zaman işveren sizi işe almakla ilgilenebilir.”

Sadece güçlü ve zayıf yönlere odaklanmak yerine, ne konuda gerçekten yetenekli olduğumuzu keşfetmeye çalışmalıyız. Görünüşe göre, neden başarısız olduğumuz konusunda sebepler bulmak daha kolay oluyor. Mesela son zamanlardaki ekonomik kriz, hükümet, ailemiz, geçmiş veya şimdi. Başkasının hatası olduğunu düşünmeye daha ne kadar devam edeceğiz? Bu, durumu değiştirmeye yardımcı olmaz. Başarısızlık için mazeret bulmak, başarısızlığın kendisinden daha büyük bir hatadır. Bize gerçekten yardım edecek şey, arzuladığımız uzun vadeli gelecekle uyum içinde olmamızı sağlayacak şimdiki davranışımızı analiz etmektir.

Öğrencilerde gördüğüm güvensizlikleri biliyorum. Eğilimlerini, sadece kendi yarattıkları mevcut andan itibaren ortaya çıkan bir akış olarak görüyor ve anlıyorum.

Bu, dış gerçeklikten değil, geçmişten miras kalarak potansiyel bir başarısızlıktan korkutan zihniyetten kaynaklanıyordu. Yanlış yetersizlikler yüzünden ve başarılarının bunlara bağlı olduğuna inandıkları için mevcut anları bloke olmuştu. Sonuçta değişmeye ve bütün blokajları silmeye başladılar. Konuşmanın sonunda birkaç öğrenci durup bana şöyle sordu: “Gerçek, aslında haksız rekabetlerle dolu ve gaddar. Fırsatlar da bu kadar sınırlı bir halde. Durum böyle olmasına rağmen siz kendinize nasıl güvenebiliyorsunuz?”

Gerçekte, insanların hayatta öfkeyle, kıskançlıkla, saldırganlıkla, geçmişten gelen anılarla ve kararlı bir şekilde şimdide ilerlemek için bulunması gereken huzurla karşılaştığı zamanlar olur. Bütün bunlar kaygı yaratır ve şimdinin gerçekliğiyle başa çıkmaya engel olur. İstedığımız bir şey için uğraşmaya başlar ve yatırım yaparsak, amaç, buna yarın ulaşmak değildir, o “şey” şimdi önemlidir. Takvimde “yarın” diye bir gün yoktur.

Sadece gelecekte ne elde edebileceğimizi düşünürsek, yaptığımız şey şimdiden keyif almamızı engeller. Bu süreçte geçmişin güçlü bir dost olabileceğini iyi biliriz. Geçmiş anıların üzerinde durursak, daha önce yaşanmış deneyimlerin tekrar etmesini ve öncekiyle aynı yolda ilerlemeyi teşvik etmiş oluruz. Freud’un anne-babadan ayrılamama

olarak tanımladığı ve dolayısıyla geçmişimizden gelen bu nevroz durumları, şimdide yaşamamızı engelleyen bir zihin yapısıdır. Psikoanaliz, insanları bilinçaltı anılardan ve geçmişin fantezilerinden oluşan çarpık görüntülü dev aynalarından özgürleştirir. Durumların kendisinden ziyade, şimdide yaşamamızı engelleyen duyguları ve saplantıları nasıl serbest bırakacağımızı bilmek önemlidir. Özellikle kaybetme korkusunun yanı sıra “zihin için ağır bir yük” olan durumlar silsilesinden özgürleşmek için çaba sarfetmeliyiz.

Neden, “Severdim,” veya “Yapardım,” gibi gündelik söz dağarcığından kaçınmaya çalışmalım? Şimdiki zamanı kullanalım, bu daha kolaydır. Çok daha rahat olabileceğimiz yuva hissine bizi götürecek olan yol budur. Eğer bizi geçmiş deneyimlerimize ve geleceğe dair istekli hayallerimize bağlayan çapraşık “ağlardan” kurtulmayı başarabilirsek, hayatımıza ve evrende bizi çevreleyen her şeye anlam katan bir şimdi inşa edip yaratmamız hâlâ mümkündür. Bunu söyleyerek uzun vadeli planlar yapmamamızı veya geleceğe dair projelerde çalışmaktan kaçınmamızın daha iyi olduğunu ileri sürmüyorum. Aslında, geçmiş solup giderken ve kesinlikle atamayacağımız bir hatırlatıcı olarak kalırken şimdiye odaklanırsak, geleceğe giden yol çok daha kolaylaşır.

Zihinlerinin her zaman savaşta olmasına izin veren insanlar vardır. Tetikte olmak, hayal ürünü düşmanlara karşı korunmak için gereklidir.

Uzun yıllardır iş hayatında olan, kırklı yaşlarındaki **Ben** için, şimdide yaşamak neredeyse imkânsız görünüyordu. Onunla konuşurken konular daha çok geçmiş hikâyelere odaklanıyordu. Ona göre çevresindeki herkes hep dramatik, karmaşık ve zor olmuştu ve ancak onun gibi bir adam bunlarla başa çıkabilirdi. Gelecekle alakalı ihtişamlı planlarından veya daha doğrusu, daha sonra neler olabileceği konusundaki endişelerinden bahsediyordu. “Buraya kadar ne çok zorlandığımı bilirken, gelecek için nasıl endişe etmeyeyim? Şu anda olduğum yere gelmek benim için ne kadar zor oldu biliyor musun? İnsanlar ne zaman endişelenmeye başlar, biliyor musun? Kaybedecek bir şeyleri olduğunda. Bunu iş hayatımda gerçekleştirmek için acı çektim. Kararsızlık dönemlerinden geçtim. Bu benim hayat kazancım ve her gün içinden geçtiğimiz ekonomik krizde bunları kaybetme tehlikesi yaşıyorum.” Stresini, daha doğrusu, taşıdığı geçmiş deneyimleri ve gelecek korkularıyla yüklenmiş ağırlığı gizlemeden konuşuyordu.

Ben, mevcut zamanda güvensiz hissediyor. Böyle hissediyor çünkü “kaybedecek bir şeyi” var ve potansiyel kaybı için endişelerini somut bir şekilde ifade ediyor.

Gözden kaçırdığı şey, şimdide yaşamak için geçmişte yaptığını hissettiği ağır yatırımdır. Çok çalışma gerektiren bir yatırım ve kendisi buna haklı olarak “alın terim” diyor. Hayatı, geçmişe dayanarak tanımlanmış gibi görünüyor. Peki ya şimdiki zaman? O nerede? Ben, geçmişini kaybedeceğinden korkuyor. Aslında, o geçmişe ait ve keyfini çıkarmayı hak ettiği şimdiden uzaklaştığını fark etmeyebilir. Geleceğin, öngördüğü gibi, onun lehinde olmamasından açıkça endişeli.

Eckhart Tolle bize, zamanı “zaman-saati” ve “psikolojik-saat” olarak ikiye ayırmamızı öğretiyor. Birincisi, bir projeyi bitirmek için gerekli olan uygulamalı eylemlere aittir. Örneğin, alışveriş yaparken mevsim indirimlerinden faydalanmak. Ancak, öte yandan asıl ilgi, bazen tamamen geleceğe yapılacak yatırımlara odaklanarak şimdideki bir değişikliği tehlikeye atan “psikolojik-saate” verilmelidir. Bu, gelecekte olacıklara ait bir hayat hayal ederek gerçekleşir. Bu şekilde mevcut zamanı değerlendiremeyiz.

Fantezi ve hayallerin başarı olasılığına ve sağlıklı bir yaşama zarar verdiğini söylemiyorum. Tam tersine, hayal gücüne sahip olmak ve ayrıntılı bir plan oluşturmak, şu ana, “şimdiye” gerçek bir yatırım olur. Bu sürecin tadını çıkararak yaşanmaya ve üzerinde çalışmaya değer bir hayatın içinde olduğunuzu hissedersiniz. Şu anın gelecek

için ne kadar kıymetli olduğuna dair bir his yaratır. İhtiyaç duyulan seçimlere karar vermek için bu yeterlidir: “Yarının tadını çıkarmak için bugün ne yapabilirim?”

Ancak, amaçsız planların içinde kaybolma ihtimalinden kaçınmalıyız. Çünkü büyük fanteziler ve yarını yapay olarak öngörmek bizi bugünün gerçeklerinden uzaklaştırır. Bu günlük gerçeklik anda yaşamaktır ve özellikle hissetmemiz ve motive olmamız gereken şey budur. İstek şimdiki zamanda olur. Rahibe Teresa bu düşünceleri şu duayla dile getirirdi: “Tanrım... Beni sına. Hatta en büyük zorlukla sına ama sadece bugün.” Bu mesaj açıktır: Günbegün katlanabildiğimiz her şeye aynı anda katlanmak imkânsız olurdu.

Dengeyi Korumak

Biriyle buluştuğumuzda onun neyinden etkileniriz? Dürüstçe? İyi görünüşünden mi? Karakterinden mi? İletişim kurma kabiliyetinden mi? Bilge insanlar, yüzeyle ve dış görünüşle uğraşmazlar. Şöyle deyişlerin anlamlı ve değerli olduğunu bilirler: “Güzellik, sadece derinin altına kadardır,” veya “Kitabı kapağından yargılama.” Cice-ro’nun öğüdüne şaşmamak gerek: “Sunulana direnin.”

Ancak, görünüşün önemsiz bir sonuç olduğu inancı bizi genellikle yanlış yönlendirebilir. Pek çok araştırma

verisi bizi tam tersine inanmaya götürür: Daha iyi görünüm­lü kabul edilen kişilerin, genellikle, işe girme fırsatı daha çok olur. Daha fazla maaş alırlar ve bu yüzden hayatta daha başarılı olurlar. Bu etkinin yayılması aslında önemli bir mesele haline gelmiştir. Dış görünüş konuyla bağlantılıdır. Bununla birlikte, bazen güzellik yarışmasından ve podyumlardan gelmeyen sıradan insanları görünce şaşırırız. Dış görünüşlerinde oldukça mütevazıdırlar ve yine de diğerlerinin ilgisini çekmeyi ve onlara, sundukları becerilere göre değer vermekten sorumlu kişileri ikna etmeyi başarırlar. Hatta dış görünüşlerinden değil de, içten gelen bir dizi becerileri sayesinde kendileriyle barışık olan pek çok başarılı insan tanırız.

Fakat herkes zihnindeki “iç potansiyeli” kullanmaz. Genellikle bedenin nasıl görüldüğüyle aşırı ilgili oluruz çünkü her gün görürüz ve beden konusunda endişeleniriz. Yemek ve diyet konusunda özen gösteririz ve doğru kiloyu korumaya çok fazla önem veririz. Jimnastiğe gider, alışverişe çıkar ve üstümüze tam uyan güzel kıyafetler alırız. Bedenimizin bir yeri acıdığında çabucak alarma geçip, acıyı iyileştirmek için hemen önlemler alırız.

Gariptir ki, iş akla geldiğinde o kadar fazla çaba harcamayız. Akıl, acı çektiğinde ağlamaz. Daha kötüye gidebilir ama yine de önemli bir parçamızı ihmal etmemizle

sonuçlanan günlük dertleri önemsemeyiz. Aklımızın iyi davranılma ve doğru besinlerle beslenme ihtiyacını, acı günün birinde dayanılmaz olana kadar görmezden geliriz. Bu, bizi ustalıkla yönetir ve normal olduğuna inanmamızı sağlar. Acaba aklı görmediğimiz için mi böyle olur? Peki ya gerekli ilgiyi göstermediğimiz ve ihtiyaçlarına önem vermeden bir kenara ittiğimiz zaman ne olur?

İçten dışarıya dengeyi sağlayabilmek ideal çözüm olurdu. Artık ne zaman meditasyona otursam, aklımın dışarıdan gelen ses ve faaliyetleri boşalttığını hissediyorum. Bu bana, düşüncelerini kafasından silmemi isteyen müşteriyle ilk buluşmamı hatırlatıyor ve onun yuvanın yolunu bulup bulmadığını merak ediyorum.

Eckhart Tolle'un "Şimdinin Gücü" adlı kitabını okurken şu ifadeye denk geldim: *"Düşünmek bir hastalık haline gelmiş. Hastalık, işler dengede olmadığı zaman olur."* Kariyerimin başlangıcında üzerinde çalışmaya başladığım pozitif psikoterapi yaklaşımı büyük oranda dengeye odaklanmıştı. Yaklaşım, "Denge Modeli"nden istifade eder. Zihinsel sağlığa sahip olanların "Denge Modeli"nin dört boyutunu dengede tutmaları gerekir: beden, başarı, sosyal ilişkiler ve gelecek için umut. Beni her zaman pozitif psikoterapi yaklaşımına çeken şey, problemleri pozitif bir şekilde çözmeyi amaçlaması olmuştur. Bu, bireyin güçlerini ve poziti-

tif yönlerini keşfetmenin bir yoludur. Hasta, problemin başından itibaren zorluktan sakınabilir ve aklını pozitif düşünceler üzerine yönlendirebilir. Bu teoriden basit bir hesaplama çıkar: Eğer insanlar pozitif düşüncelerle dolu olsalardı, hiçbir zaman bu düşüncelerden muaf kalmak için endişelenmeleri gerekmezdi.

Aklı boşaltmaya çalışmak ve istenmeyen herhangi bir düşünceden kurtulmak emniyetli bir yoldur. Bu yüzden, sürece istediğimiz düşünceleri birleştirmekle başlayabiliriz. Aklın bakımı ancak istenmeyen bütün “ıvır zıvır”dan temizlenmesini sağlayınca mümkün olur. Bu süreçte, düşüncelerin başlangıçta birer birer gittiği ve yapılarını bizim istediğimiz şekilde oluşturdukları yerden başlayabiliriz. Kendimizin, sadece ilişkilerimizde etkilendiğimiz düşünce, duygu ve davranışlar, arzu ve korku yığınları olduğumuzu anlamamız gerekir. Bu yığında ne kadar fazla pozitif enerji olursa, kendimizle o kadar barışık olur ve olayları olduğu gibi kabul etmemiz o kadar kolaylaşır. Kendimiz için pozitif bir imaj yaratarak, davranışlar üzerinde de güçlü bir etki yaratmış oluruz. Hayatımızdaki bütün gelişmeler, iç dünyamızın ve zihinsel imajlarımızın gelişimiyle başlar.

Sonuca bağlamak gerekirse, akıllı nasıl gördüğümü şu benzetmeyle anlatabilirim: Akıl, zaman zaman düşünce-

lerimizin vitesini değiştirmemiz gereken otomatik vitesli bir araba gibidir.

Akıl, bize ait olan ve devamlı olarak faizsiz getiri sunan bir banka hesabı gibidir. Doğru kullanıldığında yatırımlarımız birikir. Eğer doğru kullanılmazsa, iflas etme riski vardır.

ÜÇÜNCÜ KISIM

Geleceğin Yüğü

“Bir sürü gemi kazası atlattım ama gerçekte hiçbir i yaşanmadı.”

-Mark Twain-

Yarın...

Uyandığımda yarın,
Pencereyi açacağım güne başlamak için.
Kapatacağım gözlerimi,
Kandıracağım güneşin gülümsemesini içeride parlaması için.

Gördüğümde güneşi,
Dışarı çıkmasını isteyeceğim öncelikle.
Zihnin labirentinde,
Huzursuzluğumun dar köşelerinde parlaması için.
Sonra göstereceğim sana evdeki saklanma yerlerini.
Çok karanlık olanları,
Geçen kıştan kalma acıklı hikâyelerle dolu olanları.
Çağıracağım bütün ışık huzmelerini,
İç enerji motorunu hareket ettirmeye başlayacağım.
Derin bir nefes alacak
Ve artık izin vermeyeceğim bu gülümsemenin kendini göstermesine.

Hissettiğim zaman güneşi evde,
Ruhumun barınağında tekrar yükselecek.

Bakacağım dikkatle kendime,
İzin vermeyeceğim acıya.
Deliliği yüzünden dün beni döven kişi için,
Hatta ondan hızlı koşmayayım diye
Bacağımı kıran kişinin nefreti için bile,
Acı çekmeyeceğim.
Ümitsiz veya üzgün değilim,
Kin tutan, kabul edilmiş düzen için bile.
Gökyüzümün altındaki her gün,
Bana gölge sunduğumu anlatıyor.
Ama ben kalmaya devam edeceğim,
Bırakıp gidebilmek için,
Her zaman bir sebep vardır.
Sabah bedenlen uyandığımda,
Akıl ve ruh
Arınmış olurdu,
Kederden ve nefretten.
Yeni bir meltem esecek evimde,
Pencereyi açık bırakacağım...
Mirela Sula,
"Return to Self" adlı kitabından

8. BÖLÜM

Geleceği Dilemek

“Aklımızdan geçen her düşünce, geleceğimizi yaratıyor.”

-Louise L. Hay-

Hayatı boyunca çok aktif bir erkek olan, ellili yaşlarının ortalarındaki kamyon şoförü **Deni**, yakın bir zamanda “boğulacağını” düşünmeye başladı. Babası elli beş yaşında felç olmuştu ve şimdi Deni de ellilerinde olduğu için, kafası bu düşüncelerle meşguldü ve kendisine de benzer bir şeyin olacağı fikrini takıntı haline getirmişti. Veya daha da kötü olabileceğini düşünüyordu: Şoför olduğu için bir kaza geçirip felç kalacağından korkuyordu. Bu korku öylesine yoğundu ki, bir gün yataktan kalktığı anda sanki hastamış gibi davranarak birkaç gün işten izin istedi. Kendisine ne olacağı konusunda aşırı kaygılıydı. Babası gibi

felçli mi olacaktı? Felçli olmasa bile, çalışamayacak halde olursa ne yapacağı konusunda endişeliydi. Gelecek o kadar korkutucuydu ki, gelmesini engellemeye çalışıyordu.

Bu, genellikle kendimizi yol ayırımında bulduğumuzda ve görünüşe göre uzun gelecek yolculuğumuz hakkında güvensizlik duyduğumuzda olur. Bu fenomen erken başlar. Belki de çocukluğumuzun ilk adımlarında büyük kişi küçüğe sorar: “Büyüyünce ne olmak istiyorsun?” Kararlarımız ve doğru olup olmadıkları hakkındaki endişemiz orada başlar. Daha sonra, büyüdüğümüzde, sorumluluklar artar çünkü gelecekle bağlantılı kararlar vermek zorunda oluruz.

Endişeyi barındıran bir toplumda yaşıyoruz. Her gün medyanın yaydığı haberlerle her yönden kuşatılıyor ve tehdit ediliyor, bombardımana uğruyoruz: savaş, vahşet, suçlar, hatta dünyanın sonu. Ardından, istesek de istemesek de, bilinçsiz yanımız hiçbir zaman olmayacak şeyler konusundaki korkularımızı bile yüzeye çıkaracak şekilde çalışmaya başlıyor. İyi ya da kötü de olsalar, geçmişte takılı kalarak ona olan özlemin çekimine kapılırız ve bu da sürekli olarak gelecek korkusunu besler. Ama geçmişin daha iyi olduğunu kanıtlamaya çalışıyorsak, bu gerçekten yanlış bir varsayımdır.

Geleceğe dair pozitif yönler nelerdir? Geleceğin poziti-

tif yönü olasılıklardır. Açık olmaya, “kapının” arkasında bekleyen yeni olasılıkları kabul etmeye ve bunun ötesinde ne olduğunu görmeye gerek duyarız. Bu kabullenme, geleceği kolaylıkla karşılamaya yardım eder ve bu sürece anlam katan bir “sihirli değnek” görevi görür. Ancak bu adımı nadiren atarız. Tanıdık bölgenin diğer tarafında ne bulacağımızdan korkarız, dolayısıyla pek çok şeyin gerçekten olmasına asla izin vermeyiz. Güvenlik, insan varlığının temel ihtiyaçlarından biridir.

Bu yüzden, mevcut güvenliği sağlayan tanıdık bölgeyi koruma amacıyla sürekli uyanık ve tedbirli davranırız. Bu şekilde, isteyerek veya istemeyerek, bize ne gibi bir etkisi olacağını hiçbir zaman öğrenmeden pek çok olayı engelleriz. Şu anda güvenli olarak bildiğimiz şey, geçmişten mirastır ve gelecekte geçmişini korumaya eğilimli oluruz. Problem tam da burada yatıyor olabilir çünkü başarı yerine, geçmişin yüksek düzeyli endişesini muhafaza etmeye yatkındır. Ümitsiz duygulardan ve mutsuzluktan korkarız ve bu yüzden kötümser olmaya yatkın oluruz. Ancak bu şekilde hayal kırıklığından korunacağımıza inanırız. Hak etmediğimiz için iyi şeylerin bizim başımıza gelmeyeceğini söyleriz kendimize.

Gençliğimde, komşu kadınların akşamüstleri balkonda kahve içerken behsettikleri bir hikâyeyi sık sık duyardım. Komşu-

lar, bahçede oynayan küçük çocuklara yukarıdan bakarken boş zamanlarında birbirleriyle sohbet etmekten hoşlanırlardı. Arkadaşlarıyla oynayan yeğenini gördüğünde, "Rila ne kadar güzel!" derdi coşkuyla kadınlardan biri komşularına. "Evet! Çok güzel," diye cevap verirdi diğeri. "Saçlarına, vücuduna bir bak. Büyüdüğünde çok güzel bir kız olacak," derdi teyzesi mutlu bir ifadeyle. "Evet, bir gün harika bir adamla evlenecek," diye devam ederdi annesi mutluluğunu saklamadan çünkü kızı ilginin merkezindeydi. "Özel bir erkekle evlenecek," derdi komşulardan biri. "Evet, arka bahçede oynayan çok güzel çocukları olacak." "İlk çocuğu erkek olacak," diye eklerdi annesi. "Ve ben de kızıma, oğlunu büyütmesinde yardım edeceğim." "Oğlu mu? Ne güzel olur!" diye lafa karıştırdı anneannesi. Birkaç dakika sessizlikten sonra beklenmedik bir şekilde yüksek bir ses duyulurdu. "Ah-ah, ah! Ya oğlan balkondan aşağıya atlarsa?" Daha doğmamış çocuğun geleceği için alarına geçmiş anneannenin tiz sesiydi bu.

Mark Twain, hiç gerçekleşmemiş sel baskını atlattığını söyler. Gerçekte, hiçbir zaman olmayacak şeylerin korkusunda boğulan pek çok insan gördüm. Geçmiş deneyimleri taşıyan veya başkalarından duyulan olayların ağırlığıyla yüklenmiş negatif düşüncelere takılıp kalarak akılların bunlara teslim olmasına izin verilir. Yeni bir yönde büyümesi için yeni bir alan yaratma girişiminde bulunulmaz.

Aslında, düşüncelerimizin bulunduğu zihinsel alanda,

belli bir zamanda sadece bir taraf için yer vardır: negatif veya pozitif düşünceler için. Eğer negatif düşüncelere izin verirsek, hatta onları kadınlardan birinin yukarıda bahsettiğim gibi hikâyelerle beslersek, o zaman bu alan pozitif düşüncelerin gelişmesine daha fazla yer kalmayacak şekilde genişler. Bu şekilde, insanlar gerçekten iyi şeylerin olabileceğine dair güvenlerini kaybederler.

Elli beş yaşına geldiğinde babası gibi felç kalacağı düşüncesine takılmış olan şoför Deni'nin hikâyesine geri dönelim. Eğer yardım almak için harekete geçmese ve terapi seanslarına devam etmeseydi, belki bir gün kendini bir kazada felç olmuş olarak bulabilirdi. “Çekim Yasası”, son zamanlarda üzerinde en çok konuşulan yasalardan biridir ve zihnimizin, duyguları ve olayları çeken manyetik bir gücü olduğunu kanıtlamaktadır.

Herhangi bir olayda, bu manyetik enerji, insanın olmasını istediği şeyler kadar olmasını istemediği şeyleri de çekebiliyor. Bu yüzden, biri kötü bir şey olmasından korktuğu zaman, olmamasını umarak bu olayın olmasını engellemesi mümkün değildir. Ama bu, aklımızı en arzulanan düşüncelere yönlendirerek değişebilir. Kesin olarak söylemek gerekirse, akıl alanında iki tür düşünceye yer yoktur. Bu yol tek yönlü yoldur ve hangi yöne gideceğimize karar vermek zorundayız.

Düşüncelerimizin dolaşmasına izin verdiğimiz yön, yol haline gelir; karar verme ve ardından kararın uygulanmasında da aynı şey olabilir. Bu noktada bunu geri çekme veya sonradan akla gelince düzeltme gücümüz yoktur. Bu yasaı ölümcül sonuçlar doğuracak şekilde ihlal ettiğim zaman bunun farkında değildim. Hatta mevcudiyetinden bile haberdar değildim. Ancak işaretlere bakmaya başladığım zaman bu yasanın bir kurbanı olduğumu anladım çünkü onu nasıl kullanacağımı bilmiyordum.

*İlk çocuğuma henüz iki aylık hamileydim. Çocukları çok se-
verim ve hamile kaldığımda çok heyecanlanmıştım, bu yeni var-
lığın düşüncesi çok anlamlı ve olağanüstü geliyordu. Bu dünya-
ya yeni bir yaşam getireceğim gün çok uzaktaydı ama ben sadece
ona vereceğim sevgiyi hayal ediyordum. Bir akşam televizyonda
film izledim. Filmin sonunda anne, birkaç aylık çocuğunu kay-
bediyordu. Çocuğu hastalıktan kurtarmak için hastane hastane
gezip mücadele verdikten sonra çocuğu ölüyordu. Gözyaşlarımın
yüzümden aşağıya akıp gittiğini ve neredeyse tüm gece boyunca
kustuğumu hatırlıyorum. Bir dakika bile uyuyamamıştım. İçim-
deki çocuğun kalp atışını hissetmeye çalışırken aklım son derece
hızla çalışıyordu. Aklımın negatif düşüncelerimle oynamasına
izin verdim.*

Emerson şöyle der: “Bizimle hangi oyun oynanırsa oy-
nansın, kesinlikle kendimizle oyun oynamamalıyız.” Düş-

şüncelerimi korku dolu bir labirente göndererek onlarla oynamaya cüret ettim. Ya benim çocuğumun da kaderi aynı olursa? Ya çocuk hasta doğup sonra da ölüirse? Sonraki aylarda ateşle oynadığımın farkında olmadan bu düşünceleri takip ettim. Negatif düşüncelerle birlikteydim ve onlara hizmet ediyordum. Robin Sharma, spirüel yolculuğunu keşfettikten sonra şöyle söylüyor: “Akıl, olağanüstü bir hizmetkârdır ama aynı zamanda korkunç bir hükümdar da olabilir.”

Bana gelince, akıldan çalışkan bir hizmetkâr olarak faydalanmak yerine, onu öfkeli bir diktatöre dönüştürüp beni korkuyla yönetmesine izin verdim. Gücsüz olduğumu, belki de saf, fark etmedim ama bunun kötü olduğunu söyleyecek kadar ileri de gitmedim. Ancak, aklımın takılıp kalmasına izin verdim ve sürekli ölüm uyarısı yapan, neredeyse saplantılı düşünceleri önleyemedim. Bu döngüyü durdurmak için hiçbir şey yapmadım. O zamanlar profesyonel ultrason aletlerinin olduğu hastaneye gitmek en az üç saatimi alıyordu. Ama hiçbir zaman gitme kararı veremedim. Negatif düşüncelerin gücü benim irade gücümünden daha büyüktü. Bu, on altı yıl önce olmuştu ve içimde yakında ölü doğacak bir çocuk vardı.

Yıllar sonra, psikoloji eğitimi alıp bilgimi genişletmeye karar verdiğimde yeni iç görüler kazandım. Bilgi eksikliğinin hayatta telafi edilemez zararlara neden olabileceği anlayışını kazandım. Kızım henüz yedi aylık yaşamına ulaşmadan ölmüştü.

Veya belki benim ilerleyip büyümem için belli bir aşamada feda edilmesi gerekiyordu. Bilinçsizliğimin uyuyan kısmını uandırmak ve hayatta yeni bir anlam aramaya başlamak için bu kadar üzüntü yaşamam gerekip gerekmediğini sık sık merak ederim.

“Geleceğe karşı gerçek cömertlik, her şeyi şimdiye vermekte yatar.”

-Albert Camus-

9. BÖLÜM

Kötümserlik ve İyimserlik

“Yarın”ın sadece aptalların takviminde olduğunu unutmayın. Dünün yenilgilerini unutun ve yarının problemlerini görmezden gelin...”

-Og Mandino-

On dokuz yaşındaki genç bir kadın olan **Flora**, düşük gelirli ve çatışmalarla dolu bir ailede büyümüştü. Bir gün, âşık olmadığı erkek arkadaşıyla evi terk etmeye karar verdi. Buna aklıyla karar vermişti, kalbiyle değil. Umut beslenmeyen bir çevrede büyüdüğü için bunun kaderi olduğu sonucuna varmıştı. Hayatta mutsuz olmak için doğmuş olma ve bu kaderi, geleceğin geçmişten daha iyi olacağını umarak baştan sona kabul etme hissi ağır bası-

yordu. Harville Hendrix'in, Imago terapisi teorisinde ortaya koyduğu düşüncelere başvuracak olursak, kişinin umudun rolünü ve seçtikleri partneri neden seçtiğini anlaması mümkündür. Flora örneğinde, Hendrix'in teorisi çok iyi bir şekilde uygulanır. Flora ideal bir partner arıyordu ve bu da ancak onun ebeveynine benzeyen biri olabilirdi. Bu seçimle, karşı cinse dair bilinçsiz bir imajı desteklerken çocukluğunun bazı bastırılmış bölümlerine geri dönmesi mümkün olacaktı. Her birimiz bu tür imajları doğumdan itibaren yaratmaya başlarız. Flora'yı erkek arkadaşına yönlendiren bilinçsiz dürtüler olabilirdi, halbuki farkındalığın kalan kısmı alışkanlık şeklindeki eylemlerle yönetiliyordu.

Tüm bu olaylar kedere kapılmayla ilgili başka bir düşünce tarafından yönlendiriliyor olabilirdi: "Ben şanssızım, kaderimi değiştiremem. Tüm hayatım boyunca acı çektim. Kötü muamele gördüm. Neden hayatımın değişeceğini umayım ki? Olayların bu şekilde gelişmeyeceğini umardım ama hayal kırıklığı her zaman çok büyük oluyor ve ben daha çok acı çekiyorum." Bu şekilde, potansiyel olarak daha da şiddetli başka bir derin bağlantı yaratıyor. Sevmediğı ama ona karşı baskın davranışlar sergileyen biriyle birlikte olmaya karar vermesi ilginç. Dahası, onunla olan bağı geri dönüşü olmayan bir şekilde kuruluyor. "An-

nemle babamın rızası olmadan evi terk ettim ve partnerim ne kadar berbat olursa olsun geri dönemem. Bu benim talihim ve buna katlanacağım.”

Bazı insanlar için iyimser olmak zordur ve kaderin var olduğuna inanmak daha da zor gelir. Onlar için sadece acı çekme ve kötülüğü sezme vardır. Bu bireyler, gerçeğin çok sert olduğuna inanırlar ve onlara inançlarının tersini göstermek için daha fazla kanıt gerekir. İyimserlikleri bir günlüğüne hayat bulsa bile bu, düşünceler takvimlerine, “daha sonra” olarak ilave edilecektir. Sadece kötümser düşünme alışkanlığının önüne geçemezler. “Bugünkü bir tesadüftü, bir daha olmaz,” gibi şeyler söyleyebilirler. Neler başardıklarını hesaba katmazlar ama tam tersi üzerine kafa yorarlardı.

Çoğu zaman değerli bir şey yaptığımıza dair kendimizi ikna edeceğimize, birinin bu duyguyu ortaya çıkaracağı ve bir daha tekrarlanmayacağı korkusuyla coşkuyu bastırırız. **İyi bir talihle kutsandıklarında bunu kabullenmek konusunda isteksiz olan insanlar vardır. Muhtemelen korktukları için görmemiş gibi davranırlar. Bu kötümser bakış açıları var olabilir ve realitemizde tahribata sebep olurlar.**

Ama gerçekte neden korkarız? Bilinmeyenden mi? Aslında, bildiğimiz şey ille de en iyi alternatif olmaz. Fa-

kat bilinmeyen bölgeye girmeye çalıştığımızda kendimizi güvensiz hissedebiliriz. Örneğin, belki de mevcut ilişkimiz güvensizdir. Gerçekten istediğiniz ilişki bu mu? Ne kadar çok çift birlikte yaşamaya nezaketen devam etmektedir. Evliliklerinin rutinini, sadece onsuz hayat daha da zor olabilir korkusundan dolayı kabul ederler. Elleriinde olan, istedikleri şey olmayabilir ama daha iyi bir hayat bulacaklarını kimse garanti edemez.

Henüz anne olan otuzlarındaki **Monda**, kocasının sistematik bir şekilde ona fiziksel ve psikolojik istismar da bulunduğunu anlatıyor. Monda, bu kötü davranışlara, yedi yıl önce tanıştıklarından beri maruz kalıyordu. Artık öyle normal hale gelmişti ki, tepki verme kabiliyeti çok minimal düzeye inmişti. Neden böyle korku dolu bir ilişkide yaşamayı kabul ettiğini sorduğumda ise şöyle cevap verdi: “Çünkü bu ilişki dışındaki şeylere duyduğum korku, şimdikinden çok daha büyük. Nereye gidebilirim? Ya çocuklar ne olacak?” Monda, hayatının kafasında canlandırdığı gibi olmadığını çok iyi biliyordu ama ona adapte olmuştu. “Artık buna alıştım,” diyordu. “Onun kötü davranışlarından korkmuyorum. Zayıf noktasını biliyorum ve onu tahrik etmemeye çalışıyorum. Başka yolu yok.”

Monda eğitimsiz biri değil. Evlenmeden önce okumuş ve çalışmış, çocuğu olduktan sonra sosyal aktivite-

lerden elini ayağını çekmiş ve ev kadını olarak yaşamaya başlamış. İçinde bulunduğu durumu değiştirmeye çalışıp çalışmadığını sorduğumda şöyle dedi: “Nasıl değiştirebilirim? Bütün erkekler aynı. Zamanla değişip daha iyi olacağından eminim.”

Genç kadın kendisinin değişebileceğini düşünüyordu ve bu da zamanla, yani gelecekte olacaktı. Bugün, yarını beklemekten başka yapacağı bir şey yok gibiydi. Değişme konusunda yetersiz olduğu için, içinde bulunduğu şartları değiştirmeye cesareti yoktu. Daha iyi bir sonucun mümkün olduğuna inanmıyordu. “Bütün erkeklerin aynı olduğu” düşüncesi, sahip olduğu şeye alıştığını ve bu da onun sıkışıp kaldığını gösteriyordu. Bu nedenle, bir başkası veya yalnız olmak, bilinmeyen olduğu için daha fazla güvensizlik getirecekti. Bu şekilde, içine battığı kötümserlik tarafından desteklenmekteydi.

Görünen o ki, kötümserlik bizi iyimserlikten daha fazla güvende tutuyor. İyimserlik bize daha fazla kaynak sunar. Bu artıştan dolayı, hayal kırıklığına uğrama riskini göze alırız ama aslında daha iyi hissederiz, daha fazla enerjimiz olur ve fırsatları daha fazla görürüz. Bazı kişiler daha kolay görüldüğü için kötümserliği seçerler ve bilinmeyenin korkusunun daha büyük olduğunu düşünürler.

Şahsen ben, bu engeli aşmada ve kaderle yüzleşmede iyim-

serdim. Bu şekilde nasıl başaracağımı öğrendim. Anneme soracak olsaydınız, çocukluğumun çok iyi geçtiğini söylerdi. Köylülerin sadece mısır ekmeği yediği zamanlarda biz buğday ekmeğiyle besleniyorduk mesela. Üvey babam orduda müfreze komutanı olarak görev yapan bir subay olduğu için, et ve süt ürünleri ve meyveden hiç yoksun kalmadık. Mahallede televizyonu olan sadece bizdik. Soğuk ve zorlu kışlarda, yollar karla kaplandığı zaman bizi sıcak tutan kıyafetler giyerdik.

Bu nedenle, çocukluğum boyunca hayatımın mükemmel olduğuna inanması için annemin pek çok nedeni vardı. Ama benim düşüncem tamamen farklı. Önceden beni hiç uyarmadan bir kamyonu koyup, ülkenin kuzeyindeki bir köyde yaşayacağımızı söylediklerinde sadece yedi yaşındaydım. Annemle babamın boşanmasında yaşadığım travma genel olarak şiddetliydi ve duygularım ile ilgilenen kimse yoktu. Gördüğüm tek şey kendimdim, dağlarla çevrili bir köyde yeni bir ailedeydim, babam yoktu ve üvey babam bu yeni resmin içine girmişti.

Kendimi uzaklarda, bana ait olmayan bir hayatın içinde buldum. O zamanlar, iyimserliğin ne olduğu fikrini kavramsal hale getirip getiremediğimi bile bilmiyorum. Ancak kesinlikle bildiğim bir şey vardı: Bu benim hayatım değildi ve bağdaşmamın hiçbir yolu yoktu. Kabul etmedim çünkü oradaki hayat, yetişkinlerin çocuklara dair tüm haklara sahip olduklarını düşündükleri bir zamana aitti. Beslemeden önce dövmek, sonra yemek vermek,

onları çalıştırmak, sessiz tutmak ve cevap vermek şöyle dursun, onlara bir soru sorma hakkı bile vermemek.

Muhtemelen benim kuşağımdaki biri bunu kabul etmeyebilir ama benim büyüdüğüm çevrede çocuklar dövülüyor ve ağlamalarına bile izin verilmiyordu. On beş yaşında lise eğitimimi devam ettirebilmek için köyü terk edene kadar, kaderim, erkeğin kadın ve çocuklar üzerinde tüm haklara sahip olduğu bir ailede yaşamaktı. Evden ayrıldıktan sonra, çocuklar ve kadınların haklarının dikkate bile alınmadığı bir ailenin parçası olmayacağıma yemin ettim. Asla bunu kaderim olarak kabul etmeyeceğime ant içtim.

Günümüzde, “gelişmiş bir devirde” yaşamamıza rağmen, sadece kendileri için daha iyi bir şey yaratamadıkları için bu tür bir kadere boyun eğen kadınlar görüyorum. Geçmişleri yüzünden daha iyi bir gelecekleri olamayacağına inanıyorlar. Sadece içinde bulundukları aile kökenlerinin acı gerçeğinden kaçmak isteyen genç kadınlar görüyorum. Genellikle, aceleyle iyice düşünülmemiş kararlar veriyorlar. Fark etmeden, tek yaptıkları hâlâ kurban rolünde oldukları aynı çevreyi yaratmak oluyor. Bu, genellikle kadınlar otuzlarını geçince meydana çıkıyor. Aile endişelenmeye başlıyor ve evlilikle sonuçlanması umuduyla, bir “arkadaşlık” kuracak birini arama süreci başlatıyor.

Arnavutluk’ta, sadece genç kadınlar değil, genç erkekler de kendi ailelerini kurmaya karar verinceye kadar ebe-

veynleriyle aynı çatı altında kalırlar (genellikle aynı evde yaşayan birden fazla evli çift olduğundan bahsetmiyorum bile). Bu, genellikle Arnavutlarda karşılaşılan bir gerçektir ve ailelere daha fazla korku ve çatışma olasılığı eklemiştir. Aile yapısı içinde yapılan kötü muamele artmayı sürdürür ama yine de genellikle uyum sağlanır.

Yirmi yaşındaki genç bir kadın olan **Ana**'nın örneğini ele alalım. On dört yaşındayken Tirana'ya giden Ana, bu gerçeklikten defalarca bahsetti. Ana, aile büyüklerinin kabul ettiği normlarda büyüyen genç bir kadındı. Liseyi bitirdikten sonra, ailesine maddi açıdan yardım etmek için bir ayakkabı fabrikasında çalışmaya başladı. Fabrikada çalıştığı için eğitim hayali sona ermişti. Artık günlük rutini, kaderlerinden şikâyet etmeden her gün gelip giden bir grup arkadaşla ilişkide bulunmaktı. Lisede dersleri çok iyi olmasına ve ötesinde görüp dokunacakları başka bir dünya olmasına rağmen, fabrikadan ve evden başka bir şey düşünmeyen kişiler vardı.

Bir gün, insanların kendilerini bu şekilde nasıl kısıtlayabildiklerini, tek bir yerde yaşamayı kabul ettiklerini ve bunun ötesinde bulunan bütün olasılıkları nasıl araştırmadıklarını düşünüp kendime soruyordum. Harun Yahya'dan bir alıntıyı düşündüm: “Kuşların dünyadaki her yere uçabilecekken neden aynı yerde kalmayı seçtiklerini her zaman me-

rak ederim, sonra kendime aynı soruyu sorarım.”

Terapide karşılaştığım vakaların büyük bir kısmında, aileler Arnavutluk’un başkentine göç etmişlerdi. Annelelerinden farklı olarak genç kadınlar, başkentte büyüme şansına sahip olmuşlar ve farklı bir kültür ve zihniyetle karşı karşıya kalmışlardı. Ancak, aileleriyle yaşadıkları sürece, ataerkil kurallara uymak zorundaydılar. Hizmet etmek, konuşurken tutumlarına dikkat etmek, eve erken gelmek ve başkalarının onlar için karar vermelerine izin vermek zorundaydılar. Bütün bunlar evin dışındaki olaylarla çelişki içindeydi.

Bu çelişki, evden kaçmaktan başka bir yolla çözülemezdi. Ve kaçmanın iki yolu vardı: evlenmek veya sadece evi terk etmek. İkincisi, aile üyelerinin onlardan sevgi ve ilgisini çekmesiyle sonuçlanabilirdi. Hangi yol seçilmeliydi? Baba, “Ben hayatta olduğum sürece benim dediğim olacak,” diyordu, oysa evin dışında aile, derin bir güvensizlikle karşılaşıyordu.

Böyle bir korkuyu genellikle bütün kararlarımız bizi aynı yöne sevk ettiği zaman yaşarız. Ama yeni bir yol bulmaya çalışırken bu korku daha da büyür. Birinin daha önce bu yoldan geçip geçmediğini bilmek isteriz. Bu, bizi nereye götürecektir? Sonuçları neler? Bu şekilde, endişe ayrılmaz bir parçamız olur çünkü bu soruların cevapları

yoktur. Eğer daha yolu inşa etmemişsek, kimse bize evin yolunu söyleyemez.

Ailenin Ağırılığı

Günümüzde, ailelerle çalıştığım zaman, insanların terapiye taşıdıkları olaylar manzarasının dinamiklerini görüyorum. Aile üyeleri aynı şartlar altında, aynı çatı altında yaşamaktadırlar ve hikâyeyi her birinden ayrı ayrı duyduğunuz zaman, sanki aynı olaylar hakkında konuşmuyorlarmış gibi gelir. Sanki neredeyse birlikte yaşamıyor gibilerdir. Herkesin hikâye hakkında kendi görüşü vardır ve her bir görüş tamamen orijinaldir. İşimde, kalabalık ailelerin sabır eşiklerinin daha yüksek olduğunu fark ettim. Terapiye, “programları” tamamen sona erdiği zaman gelirler ve yeni programla devam etme yetenekleri ise olmazdı.

“Bir program” açısından, “Şimdinin Yüğü” bölümünde daha önce değindiğim, yeni amaçlar yaratmak konusunu tartışmak istiyorum. Aile terapisinde, İsrail’den gelen denetmenim Shlomo Ariel’le çalışırken, belli bir programı temel alarak faaliyette bulunduğumuzu anladım. Ariel’in teorisine göre, bir aile üyesi veya bütün aile, “basitliği” kaybettikleri zaman terapi ister (farklı bir şekilde söylemek gerekirse, alıştıkları rahatlığı kaybettikleri zaman).

Diğer bir deyişle, her bireyin veya her ailenin bir programı vardır ama bu “basitliğin” kaybedildiği an, program parçalanır. Ariel’e göre, program parçalanır çünkü birey veya aile üyeleri programın işlemlerini engelleyen “böcek” veya “virüs” yaratmışlardır. Bu virüsler, izin verdiğimizde aklımıza hastalık bulaştırır ve çatışma yaratırlar.

“Böcekler” terimini anlatmak için bir örnek vereyim. Biri, “Eğer evde bağırırsam ve şiddet uygularsam, o zaman benden korkarlar ve durumu kontrol edebilirim,” diye düşünebilir. Ariel’e göre, bu tür bir zihniyet büyük bir virüs veya bir “büyük böcek”tir. Böyle düşünürsek, durumu kötüleştirmekten ve çözümden uzaklaşmaktan başka bir şey yapmayız. “Virüsler”, bu şekilde çalışarak, bir gün çatışma patlak verene kadar büyürler. Ben buna salgın hastalık diyorum. “Büyük böcekler”in istila ederek akılda enfeksiyon yaratması. Aile terapistleri, bu teoriyle çalışarak, aileye “virüsler”i tanımlamada yardım etmek ve onlarla savaşacak ilacı keşfetmek için uğraşmaktadırlar. Bu “böcekler”le savaşarak, gelecek için tamamen taze ve sağlıklı yeni bir programı yeniden inşa edebiliriz.

Aklın bilgisayar gibi çalıştığına inanıyor musunuz? Eğer bir virüsün bilgisayarımıza girmesine izin verirsek, o zaman bilgisayarı tehlikeye atmış oluruz ve bilgisayar da çalışmayı durdurur. Bu yüzden, baştan başlamamız ve

yeni bir program üzerinde çalışmamız gerekir. Aksi takdirde, “bilgisayar beyni” işe yaramaz. Dolayısıyla, her birimiz hayatı/geleceği için kendi programını yaratır ve bu programı bütünüyle uygulamak için hazırlıklı olmalıyız.

Ancak, planların kâğıt üzerinde kurguladığımızdan ve aklımızda tasarladığımızdan farklı olduğu ortaya çıkabilir. (Aklın bazen bizimle oynayarak bizi kışkırtmayı arzuladığından bahsetmiştim). Bu akıl tuzağına dikkatsizlik sonucu düştüğümüzde, “at gözlüğü” (Shlomo Ariel böyle diyor) takıyor gibi olur, önümüzdeki herhangi bir olasılığı göz ardı eder ve bu yüzden durumu kötüleştiririz.

Bir öğleden sonra, geç vakit telefonum çaldı ve endişeli olduğunu söyleyebileceğim bir kadın sesi duydum. “Adım **Gela**,” dedi. “Sizinle şimdi görüşebilir miyiz?” Kesin bir “Evet,” cevabı istediğini ima eden bir ses tonuyla sormuştu. Benimle buluşmak istemesinin sebebini sorduğumda şöyle cevap verdi: “Kızım. Kızım uyuşturucu kullanıyor. Daha doğrusu, ben onun uyuşturucu kullandığına inanıyorum.”

Onunla ve endişesi hakkında gerekli bilgileri topladıktan sonra, aile üyelerinin kimler olduğunu ve kimlerin terapiye dâhil olması gerektiğini sordum. İsyankâr bir tonla “Aile mi?” diye karşılık verdi. “Ailenin bununla ne ilgisi var? Problem kızım, aile değil.” Acısını anlıyordum ve

onu kırmamaya çalışarak ailesi hakkında yargılı olmadığını ama aile terapisti olduğum için bütün aile üyelerini dâhil etmenin daha iyi olacağını anlatmaya çalıştım. Bir sonraki gün Gela, kızıyla birlikte geldi. Genellikle terapilerde olduğu gibi, ilk önce, aslında sadece semptomların taşıyıcısı olabilecek, “tanımlanmış hasta” gelir. Bu yüzden normalde tüm ailenin sınırları içindeki kökleri araştırmak gerekir.

Gela, kişisel programını uzun süre önce kaybetmiş olan kadınları temsil ediyor. Birkaç seanstan sonra, onun iki yıldan fazladır yürümeyen evliliğini devam ettirmeye çalıştığını öğrendim. Ona göre, kocasının başka biriyle aile içindeki durumu daha da ağırlaştıran bir ilişkisi vardı. Bu yüzden, çocukları büyütme yükü tamamen Gela’nın omuzlarındaydı. Ergenlik çağındaki bir kız çocuğu ve daha altısına basmamış başka bir çocukla zorluklar artmaya devam ediyordu. Kocasına karşı davranışları agresiften öteydi ve aklındaki “virüsler” ona sürekli bu şekilde davranarak çatışmaları söndürebileceğini düşündürüyordu. Ama Gela, “yangına körükle gittiğinin” farkında değildi.

Sonradan, probleminin kızıyla ilgisi olmadığını (kızı aslında uyuşturucu kullanmıyordu), aslında aileyi uçurumun kenarına getirenin, kocasıyla karmaşık ilişkisi olduğunu anladı.

İlginç olan şey, çiftin arasında hiç duygusal alışveriş

yoktu. İkisi de diğèrinin hikâyesini dinlemeyi hiçbir zaman umursamamıştı. Geçmişten gelen zorlu çocukluk hikâyelerini taşıyorlardı ama birbirleriyle hiç paylaşmamışlardı. Aralarında pek çok sır vardı ve tartışmalı bir çıkış bulmadan uzun sessizliklere tahammül edemiyorlardı.

Bu olayların hepsi, aralarında paylaşacakları geleceğè birlikte yürüyecekleri bir köprü yaratmayı engelliyordu. Gela, “Ortak planların tartışılmadığı bir ailede nasıl gelecek hakkında konuşabiliriz?” diye azarladı. “Geçmişin meseleleri daha analiz edilmemişken nasıl plan yapabiliriz?” Gela, şimdi bu tuzağà kapılmış haldeyken, gelecek tarafından tehdit ediliyor gibi hissetmişti ve gerçekte bu negatifliği kızına yansıtıyordu.

10. BÖLÜM

*Hedeflerinize Ulaşmak İçin Asla Çok Geç
Kalmış Sayılmazsınız*

*“Karanlıktan şikâyet etmek yerine, bir mum yakmanız
daha iyi olur!”*

-Çin Özdeyişi-

“Artık çok geç,” diyor **Linda**, şair olma hayali hakkında konuşmaya başladığı zaman. Henüz otuz bir yaşında ve tutkusunun peşinden gitmek için çok geç olduğunu düşünüyor. “Bu tutku geçmişe ait. Eskiden, şiirim okulun ve yerel gazetenin köşesini süslüyordu ama evlendikten ve çocuğum olduktan sonra bu tutkumdan vazgeçmek zorunda kaldım. Hepsini birlikte yürütemedim. Şimdi kızım büyüyor ve epey boş vaktim oluyor ama galiba her

şeyin bir zamanı var. Bu geçmişe ait ve bana iyi zamanları hatırlatan isteği ve aynı zamanda hayatta hedeflerime ulaşamadığımı gerçeğini kurcalamak istemiyorum.”

Herkesin hayatta, şu andaki somut uygulanabilirliğe dayanan ve geleceğe doğrudan etkisi olan hedefleri vardır. Bu hedefler genellikle içimizdeki derinliklerde, gizli bir yerde kapalıdır ve kurcalanmazlar çünkü bizi suçlu hissettirebilirler. Hedeflerimize ulaşmak için ne yapabiliriz? Hayat bize hızla gelir ve genellikle maratonu rekorlar kırarak kazanmak isteriz. Ama rekorlar sadece en hızlı davranarak kırılmaz, kazanmak için pek çok yol vardır. Vazgeçmemek önemlidir. Genellikle, dünyaya ve daha fazla yeni teknik öğrenmek ihtiyacıyla karşılaştığımız her yeni şeye ayak uydurmaya kalkışırız çünkü günlük hayatta yüzleştiğimiz büyük zorlukların üstesinden gelmek isteriz.

Bu şekilde, kişiliğimizin doğasını, onu anlayarak ve şekillendirerek olduğu gibi kabul etmeyi öğreniriz. Kendimizi sadece, içimizden doğup dışa yansıyan ve bizi uyumlu şekilde davranmaya ve eylem yapmaya iten değerlerimiz sayesinde tanırız. Eğer doğanızla uyuşmayan şekilde davranırsanız, bu, kumdan ev yapmaya benzer. En önemli şey değerlerimiz değil midir? Bunlar en çok değer verdiğimiz şeyler midir?

Hepimiz birbirimizden farklıyız. Bizi çevreleyen

dünyaya ayak uydurma girişimlerimizde ve birbirimizle sosyalleşmek için, duygusal zenginliğimiz, anılarımız, zihinsel gücümüz ve zekâmız gibi geçmişten getirdiğimiz şeyleri geleceğe taşırız. Seçimlerimize ve hayatın sunduğu olasılıklara bakmaya başlarız. Onaylanmak, sahip olduğumuz en güçlü dürtülerden biridir. Bu dürtü bizi, hoşumuza gitse de gitmese de oynamamız gereken bir yere götürür. Şov başlamıştır ve belki de sonradan, rolümüzün geri dönüşü olmayan bölümlerden oluştuğunu fark etmeye başlarız.

Kim olduğumuzu göstermemeyi, duygularımızı özgürce ifade etmemeyi veya engeller olmadan ve utangaçlık çekmeden açıkça düşündüğümüz şeyi söylememeyi öğrenmiş olabiliriz. Zaman zaman, savunmacı bir pozisyonda olduğumuzda ve bize bir saldırı geldiğinde hareket edebilmek ve düşmemek için dengemizi korumaya çalışırız. İrkilmeden, “imkânsız” görünen hedeflere ulaşabileceğimizden haberdar olmayız. Zor rekorları kırmak, hep geleceğe ait olan bir şeyi istemek gibi görünür.

Sabaha başladığınız hazla mutluluğu arayın!

“On yıl mutsuz bir evliliği sürdürdüm,” diye belirtiyor kırklarında bir kadın olan **Zina**. “Başlangıçta ondan etkilendim çünkü İtalyan’dı ve yaşadığı yer nedeniyle, bana

şimdiye kadar gördüğümde çok daha fazla şey sunabilir-
di. Ama onun yaşam tarzına hiç uyum sağlayamadım. O
bütün gün çalışıyordu, buna karşın ben evde kalıyordum.
Ta ki güneşli ve güzel bir günde, tamamen farklı bir görüş
açısıyla uyanıncaya kadar. Kendimi yeniden doğmuş gibi
hissediyordum, vücudumun her hücresiyle mutluydum.
Hayatım hakkında, içinde bulunduğum şartlarda asla
ulaşamayacağım farklı bir plan vardı, bu yüzden bir karar
vermem gerekiyordu. Şu anda sahip olduklarımı yeni bir
şey inşa etmek için yok etmeli miydim? Bu mücadeleyi
üstlenmeye hazır mıydım?”

Güzel bir günde, farklı bir perspektifle uyanmıştı.
Uyanmak ve güne başlamak için, gelecekte yer alacak
mutlu aktivitelerle ilgili bir projenin düşüncelerinden
daha iyi bir yol olabilir miydi? Etrafımıza öfke yerine
mutluluk yayarak, değerlerimizi harekete geçiririz ve daha
güçlü hissetmeye başlarız. Bu, daha sakin, mutlu ve genç
görünmemize yardım eder! Bu, şimdiki deneyimlerimize
umut ışığı aşılayanın ve sadece gelecekte olacaklara ne-
gatiflik yansıtmamanın yoludur. Hiçbirimiz, doğal olarak,
sihirbaz değiliz ve problemlerin derhal kendi kendileri-
ne çözülmesi için sihirli değneğimizi sallayamayız. Ancak
problemleri çözme yolunda yapılabilecek en iyi şey, poziti-
f kararlar vermektir.

Hep hatırladığım şöyle bir deyiş vardır: “Tanrı’nın seni sevmesini istiyorsan, planlar yap.” İtalya’da yaşayan, cesaretten ve kendisi için plan yapma inisiyatifinden yoksun, sadece işlerin kendi kendine iyiye gitmesini bekleyen Zina’yı düşünün. Hikâyenin sonunu kolayca tahmin edebiliriz. Artık kendisiyle gurur duyuyor, hayatta, ne kadar geç olsa da, kendi kaderinin sahibi olmaya karar verdi. Buradaki mücadele, hayatımızdaki yeni programları tekrardan oluşturma kabiliyetimizi kaybetmemektir.

Düşünce şöyle devam ediyor... Eğer o işe yaramazsa (program satırı “A”), o zaman bir başkası vardır (program satırı “B”). Bu programlama kabiliyeti bu yönde çalışmayı öğrendiğimizde giderek gelişir ve işlemin gerçekleşmesine imkân verir. Hazırlıklı olup sabırla beklersek ve aradığımız şeyin bir gün geleceği inancında sebat edersek, bu süreç meydana gelir. Plan yaptığımızda mutluluğun ve umudun yansıdığı yeni evimize neyin geleceğini görmek için kapıyı açarız.

Tirana’ya taşındıktan sonraki ilk yıllarımı hiç unutmadım. Hayatım için yaptığım planların heyecanıyla kararlı, elimde bir bavul ve aklımda yirmi altı yaşında yeni bir başlangıç yapmak için göçtüğüm yoldan kalan bazı anılar vardı. Bu büyük şehrin sokaklarında yürürken oraya istediğimden daha geç vardığımı her hissettiğimde, “Geç olsun, güç olmasın,” deyimini tekrarlayıp

duruyordum. Büyük metropoliten hayatının karmaşık dünyası hakkında fazla şey bilmiyordum. Tirana’da bulunduğum tek sefer, kızım ile hastanelere sürüklendiğim zamandı. Sadece o muhit benim için tanıdıktı ve bilinçsiz bir şekilde, kendimi tamamen kaybolmuş hissetmememde yardımcı oldu. Hatta ilk tuttuğum ev bile bu alanda olmuştı.

Benim için aklımın “cüzdanının” planlarla dolu olması önemliydi. Nereden başlayabilirdim? Edebiyat diplomam ve edebiyata olan tutkumla iş aramaya başladım. Ancak, bundan kısa bir süre sonra, bütün planlarımı çöpe atmama sebep olabilecek bir gerçekle yüz yüze gelmiştim. Hangi kapıyı çalacağımı bilmiyordum ve kapının açılmayacak olması da cabasıydı. Geri mi dönmeliydim? Geri dönmemin imkânı yoktu, biletim tek yönlüydü. Tutkumdan ve içimde yanan ışıktan başka bir şeyim yoktu. Bu ışık, her sarsılıp ümitsizliğe kapılmaya yaklaştığımda beni yolda tutmuştu.

Hiçbir şeyin lehime olmadığıнын bilincindeydim: özgeçmişim, yaşıım, kişisel bağlantım olmaması, sistem, hatta piyasanın aradığı şeyin ne olduğu bilgisi bile. İngilizce bilmiyordum. İşe başvurduğum her yerde ilk soru şu oluyordu: İngilizce konuşuyor ve bilgisayar kullanabiliyor musunuz? Ne ironi!! Geldiğim yerde “bilgisayar” kelimesi daha sözlükte bile yoktu.

On iki yıl sonra, bugün, ne zaman bu çok az değişen gerçeklikte kendini bulmaya çalışan bir genç kadın görsem, bu yolu

hatırlarım. Üstesinden geldiğim, pek çok yarayla dolu. Kaybetme hissi ve kendi hedeflerimde başarısız olma korkusu devamlı olarak benimleydi. Başkalarını suçlama lüksüm yoktu; sistemi de, hükümeti de, geçmişi de, annemle babamı da. Şahsen karşı karşıya kaldığım bütün problemler, toplumda sosyal olarak kabul edilmiş normlardı.

11. BÖLÜM

Başarısızlık Korkusu

“Geliştirdiğimiz iki büyük korku, başarısızlık korkusu ve eleştiri korkusudur.”

-Brian Tracy-

Jona’nın kocası bir devlet işinde çalışıyordu. Yıllar içinde kariyerinde ilerlemişti ve iş hayatı çok aktifti. Jona, üniversiteyi bitirdikten hemen sonra evlenmiş ve evlenir evlenmez hamile kaldığı için çalışmaya başlayamamıştı. Şimdi, otuz üç yaşında ve üç çocuk annesi. Üniversite-
deyken notları mükemmeldi. Çocukken değer verildiğini hissetmişti ve okuldaki aktivitelerden keyif almıştı. Ancak, farkına varmadan farklı bir insana dönüşmüştü. Ona göre, bu bir başarısızlıktı.

Kocası onu çok eleştiriyordu. Bu süreç, onun kendisini değersiz, hırstan yoksun, yemek pişirmek ve çocuk büyütmekten başka bir şey yapamayan biri olarak gördüğü bir düşünce havuzuna dalmasına sebep olmuştu. Jona'nın kendisi için oluşturduğu bu algı, hiçbir şey yapamayan engelli bir kadının algısıydı.

Bir gün, kişisel bir krizin göstergesi olarak bir paniğe kapıldı. Algılanan başarısızlıklar üzerinde çok düşünmek, kendini cezalandırma sürecidir. Başarısızlığı teşvik eden zayıflıklarımızı düşündüğümüz zaman, güçlü yönlerimizi gözden geçiririz. İşte, Jona'ya tam da böyle olmuştu. Kocasının günlük eleştirileriyle karşı karşıya kaldığında, kendisinin üniversitedeki öğrenimini sadece birkaç yıl önce başarıyla bitirmiş kişi olarak kabul etmiyor veya hatırlamıyordu.

Nasıl aktif ve hayran olunacağını unutmuş olabilir miydi? Çocukluğunda, toplum ve diğer okul aktivitelerine katıldığında saygı duyulan biriydi. Olan şey, gücünün bloke olması ve becerilerini kullanamamasıydı. Kendinden şüphe duyması, negatifliği ve eleştirelliliği, iç dünyasında kendine güven yaratmasını engellemekten başka bir şey yapmamıştı. Bu yüzden, düşüncelerimizi hissettiğimiz şekilde ifade etmemiz önemlidir, özellikle de “kendimizle konuştuğumuz” zaman. Çocuklarımızın kendi-

lerine güven duymalarını sağlamak için çalıştığımız kadar, özgüvenimizi artırmak üzerinde de çalışmalıyız.

Özgüveni yüksek kişiler, güçsüz yanlarına odaklanmak yerine güçlü yönlerini ve başarılarını belirlerler. Pozitif şeylere odaklanmak ve sabit değerlerimizi tanımlamak, kendimize dair vizyonumuzu daha somut hale getirir ve sağlıklı bir özgüven yaratmamıza yardımcı olur. Kendimize karşı anlayışlı olmamız önemlidir. Şefkatle, yargılayıcı olmadan ve tüm süre boyunca değerlerimizi onaylayarak kendimizi dinlemek. Bu şekilde, çelişkili düşüncelerle karşılaştığımızda daha rahat oluruz.

Bir an için gözlerimizi kapatıp, başarılarımızın pozitif sonuçlarını hayal ettiğimizde bu, başarısızlık korkusuna meydan okuduğumuz anlamına gelir. Bu süreçte, yaptığımız işlere, başardıklarımıza veya eserlerimize negatif tepki veren kişilerin seslerini uzak tutacak değişik metotlar kullanmak yardımcı olacaktır. Bu sesler, işyerinde, ailede, toplumda gerçekte olduğumuz gibi olmayı engeller. Her gün eleştiri senfonisi dinleyerek ve başarısızlık duygusuyla yaşayarak geleceğimizi nasıl tasarlayabiliriz? Bu seslere kapılırsak, değişme kabiliyetimizi asla ifade edemez ve geleceğin ne getireceğini hayal edemeyiz.

Bununla birlikte, baskıyla yüzleşebilir ve pozitif tutumumuzu koruyabilirsek, yolu aydınlatacak ışıkları açabili-

riz. Dilediğimiz gibi giyinebilir, kendi yöntemimize göre çalışabilir ve dingin hissedeceğimiz şekilde davranabiliriz. Bu şekilde, aradığımız değerleri sağlayacak ağırları bulmaya eğilimli oluruz. Ayrıca, özgüvenimizi arttırmak için eğitici olarak görev yapacak ve bize zorluklarla yüzleşecek ilhamı verecek arkadaşlara doğru yöneliriz. Çünkü her birimiz, büyümek ve gelişmek için gösterdiğimiz çabaları destekleyecek kişilere ve onların kuşattığı pozitif bir çevreye ihtiyaç duyarız. Oyuncularına maçtan önce, “Bugün kaybedeceksiniz,” diyen bir futbol koçu düşünün. Bu takım kesinlikle oyunu kaybeder.

Genellikle şu klişe cümleyi duyarız: “Kendin ol.” Gerçek ve doğal bir güven kurup sahip olurken kendinizi birincil unsur olarak hissedin. Eğer ömür boyu bize verilmiş belirli rolleri oynadıysak, maskesiz faaliyet gösterdiğimizi hissetmek imkânsız olurdu. İmkânsız şeyleri anlamayı beklerken kararlarımıza inanmamız mümkün olmaz ve sonuçta hayal kırıklığına uğrarız. Gerçekte kim olduğumuzu başkalarının keşfetmesinden korktuğumuz için kendimize güvenemeyiz. Bu noktada, bireyler çocukluklarından itibaren kendilerine verilen, kaçınılmaz bir şekilde güvenlerinin yapısıyla bağlantılı rolleri oynamaya başlarlar. Eğer kimlikleri oluşurken çevrelerindeki insanlar sürekli onları eleştirip farklı olmalarını isterse, gerçekte

kim olduklarından korkarak büyürler. İstediklerini yaparak onay kazanıyor ve istenilen şeye pozitif karşılık veriyor olsa da, aslında o, gerçek kendisi olarak “kutusundan dışarı adım atmayı” öğreniyordur. Bu, başkaları tarafından reddedilmeyi engellemek için birlikte yaşamayı kabul ettiğiniz bir korku gibidir. Bu korku, sağlıklı bir özgüven oluşturmaya ve değerli hissetmenize hiç yardımcı olmaz.

“Diğerlerini eleştiren insanlar aslında kendilerini düzeltmektedirler.”

-Artur Shopenhauer-

Psikoloji adlı dergiyi oluşturmaya karar verdiğimde neredeyse hiç olumlu destek almadım ve beni arkadan itip ilerlememi sağlayan bir rüzgâr olmadı. Yatırımcılar maddi değeri konusunda şüpheliydiler. Psikoloji alanındaki meslektaşlarım içeriğin değeri konusunda kuşkuluydular. Bu sırada, arkadaşlarım bunu yapabileceğime güvenmediler, bu yüzden daha fazla ileri gitmememi tavsiye ettiler. Ancak aklımdaki sahnelerden birinde devamlı olarak yanan bir kıvılcım fark ettim. Bu kıvılcımı takip edip bütün korkularıyla yüzleşmem ve negatif eleştirilerin karşısına çıkmam gerektiğini kabul ettim. İlk yayında pek çok kri-

tiklerim oldu: “Okuyucumuz bu tarz bir içeriğe hazır mı? Veya belki, biraz fazla mı ticari? Acaba daha bilimsel bir konu içerse miydi? Bazı kaynaklar eksik gibi görünüyor! Bazı sözcükler yabancı ve açık bir Arnavutça yok!”

Açık açık şikâyet edenler bile vardı: “Bu Mirela Sula da nereden çıktı? Dağlardan gelmiş bu genç kadın, ulusal bir derginin nasıl yönetileceğini bize nasıl söyler?” Hepsi doğrudu tabii ki. Ama kendi hayallerim doğrultusunda çalışmaya devam ettim. Ne ilk tirajdan itibaren ne de yakın gelecekte kendimden mükemmellik bekledim. İlk birkaç baskıdan sonra bile başarısızlık için hazırdım. En büyük engellerin benim yüksek kalitede bir dergi üretme kabiliyetimdeki kusurdan değil, başarısızlık ve eleştiri korkusundan olduğunu biliyorum.

Belki tam olarak bu nedenle, böyle bir dergiyi çıkaran ilk kişi oldum. En nitelikli olduğum için değil. Psikoloji alanına uzun yıllardır yatırım yapmış pek çok meslektaşım vardı. Muhtemelen, korkumun üstesinden gelmeyi başardığım için, pek çok kişinin daha önce hayalini kurup hiçbir zaman başaramadıkları bir şeyi başarmam mümkün olmuştu. İlk adımı atacak cesaretim vardı ve oradan sonra her şey bunu takip etti. Belki gözlerimin görebildiğinden daha ileri gitmiştim ve sonra oradan daha öteyi görebildim ve bu da beni daha ileri götürdü. Kendime olan

bu güvenim, pozitif düşüncelerin ömür uzattığı ve pozitif enerji sağladığı konusunda başka bir kanıt noktasıydı. Bu düşünceler bize imkân verir, daha güçlü ve güvenilir kılar. Kişisel başarıların öncelikli malzemesi kesinlikle bu enerjidedir. Bu şekilde, kendi kaynaklarımı yönetmeyi ve hedefimin başladığı belirli noktaya konsantre olmayı öğrendim: ileri bakmaya.

“Zihninizde kendinizi nasıl gördüğünüzün resmini canlandırırsanız, onu saklayıp resmi uzun bir süre tutun, çok geçmeden tam düşündüğünüz gibi olacaksınız.”

-William James-

Pek çok kişi Freud’un kişisel özgürlüğü, problemlerin aşırı emirler ve bastırılan dürtülerden kaynaklandığı argümanıya tanımladığı “medeniyet sorunu” teorisini okumuş olabilir. Günümüzde özgürlük, diğer bütün değerleri ölçtüğümüz bir ölçüdür. Hiçbir kuşak bizimki kadar özgürlüğe sahip olmadığı için, kişisel zenginlik ve mutluluk açlığıyla bu kadar tükenmemiştir. Her ne kadar bu zenginliği geliştirmek için acele etsek de, akıllarımızda yavaş yavaş bizimle beraber var olmaya başlayan endişe-

nin düzeyini yükseltmekten başka bir şey yapmıyoruz. Bu şekilde mutluluğa ulaşmak imkânsız bir hedef gibi görünüyor. Dünyanın güvensiz, işbirliği yapmayan ve hoşgörüsüz görüldüğü gerçeği, bu noktayı göstermektedir. Bu felsefeyle şöyle bir soru ortaya çıkıyor: Modern toplumda kötülük nereden geliyor?

Artık daha fazla özgürlüğümüz, arasından seçebileceğimiz daha fazla alternatifimiz ve daha fazla hareket alanımız var. Şimdi kısıtlamaların olmaması ve güvensizlikler paradoksal bir şekilde iki zıt görüş olunca Freud'un "medeniyet sorunu" dediği şeyi onaylamamızı bir şekilde engelliyor gibi görünmüyor mu? Bu, dış dünyada karşılaştığımız kendini-gerçekleştirme ve belirsizlikler arasındaki bağlantı ve çelişkidir. Gerçekte, yalnız olduğumuza dair sarsılmaz bir algı içinde yaşadığımız dünya giderek büyümektedir. Yalnızlık, insan yaşamını günlük kaygılarla dolu gösteren, istenmeyen bir ceza haline dönüşmüştür.

Bizi diğerlerine bağlayan köprüleri yok eden tam da bu endişedir. Bu yüzden, günümüz insanının çektiği acı, sosyal körlükten ve rahat kabuklarından dışarı çıkmanın verdiği korkudan doğmuş gibi görünmektedir. Yalnızlık tarafından tehdit altında hissedince başka bir şey yapamayız çünkü körleşmiş oluruz ve olasılıklar yelpazemizi genişletecek fırsatları göremeyiz. Ama en kötüsü, kayıtsız

duygusal başlardan ve sosyal ilişkilerdeki zayıflıklardan doğar. İnsan, sosyal bir varlıktır ve olduğumuz gibi kabul edilmeyi umarız. Bunu elde etmek için hayatımızın diğerleriyle bağlantıda olması gerekir ve onlarla anlamlı iletişim köprüleri kurarak kendi kabiliyetlerimizi gösterebiliriz.

12. BÖLÜM

Geleceğimize Yardımcı Olan İlişkilerimiz...

“En büyük mutluluk ve en büyük acı, başkalarıyla kurduğumuz ilişkiden kaynaklanır.”

-Stephen R. Covey-

Rita, Tirana'daki devlet okulunda öğretmenlik yapan otuz iki yaşında bir kadın ve altı ve dokuz yaşındaki iki çocuğunu tek başına büyüten yalnız, bekâr bir anne... Peki, gerçekten yalnız mı? Kocasını Almanya'ya gitmek için onu terk ettiğinden bu yana, genç kadının başarılı olması için hayatının, ona yardım eden insanlarla çevrili olduğunu anlatıyor. Kocasını, başka bir ülkede, başka bir kadınla tamamen yeni bir hayata başlamış. “Artık bir çiftin yaşadığı gibi yaşamıyorum. Bir kabileyle yaşıyorum,” diye itiraf ediyor Rita.

Kendisini çevreleyen insanların önemi hakkında son derece bilinçli. Boşandıktan sonra arkadaşlarından oluşan bu yardımcı kabileyi kurmasını anlatıyor. Rita, öğrencileriyle akşamüstü kurslarına katıldığında kızlarına bir komşusu göz kulak oluyor. Hafta sonları ve bazı akşamlar, kızlarına, benzer yaşlarda çocukları olan başka bir arkadaş bakıyor. Zaman zaman, ona yakın yaşayan teyzesi, Rita'nın ev işlerine mükemmel bir şekilde yardım ediyor. "Boşandığım zaman, tanıdığım bu çok nazik insanlardan bu kadar destek görmeseydim, hayatıma hâkim olan depresyondan çıkabilir miydim, bilmiyorum."

Hayatını kolaylaştıran iki çok iyi meslektaşından bahsetmeyi de unutmuyor. "İlgilenmemiz gereken önemli işlerimiz olduğunda öğretmenlik sorumluluklarımızdan hiç uzaklaşmamız gerekmeden birbirimizin yerini doldurabiliyoruz. Bu şekilde, hepimiz daha az izole edilmiş hissediyoruz." Düşünceli sözlerini memnun bir gülümsemeyle bitiriyor.

Destekleyici bir sosyal ağ içinde yaşamamanın en pozitif tarafı, herkesin birbirine yardım ettiği müşterek güçtür. Bu, özellikle uzun süredir var olan sosyal geleneklerimizden dolayı birbirlerine yakın olan Arnavutlar için doğrudur. Yaşamlarımız, fırsatlarla dolu güzel bir dünyada, sürprizlerle doludur. Bu yüzden, anbean geniş bir konu

yelpazesinde hayatımızın genel yönü için kararlar vermekle karşı karşıya kalırız. Bir gün işleyen bir şey, diğer gün işlemeyebilir. Bu nedenle, yeni değişikliklerle karşılaştığımızda yalnız yürümekten korkarız. Güvenlik sağlayan ve iyilikleriyle bizi sarmalayan insanlara yakın olmak isteriz. Neyse ki böyle insanlar vardır ve onlara ihtiyacımız olduğu zaman onları aramak önemlidir. Bunlar aile üyeleri, arkadaşlar, eşler veya iş arkadaşları olabilirler.

Bütün bu ağlar, çevremizde etkili bir destek sistemi oluşturur ve kişiliğimizin değişik yönlerini geliştirmeye yardımcı olarak önemli bir rol oynarlar. Pozitif arkadaşlarımızı, pozitif enerji alışverişinde bulunduğumuz hayat müttefiklerimiz olarak görürüz. Onlara güvenir ve onlarla sağlıklı bir iletişim kurarak hayat sevincimizi paylarız. Bunların hepsi, beraber zaman geçirdiğimiz insanlarla daha yakın bağlar kuran ilişkileri, sürekli olarak besleme sürecidir. Kendimize benzer kişileri seçme ihtiyacı görülmektedir. Bizim gibi düşünen, benzer düşünceleri paylaşan ve bizimle beraber büyüyen insanlar bir hazinedir. Buna her zaman çabuk ulaşamayabiliriz ama kuşkusuz sosyal gelişmeler yapmaya katkıda bulunmalı ve seven insanlarla çevrili hayatın tadını çıkarmalıyız.

Arkadaş havuzumuzu büyütmek varlığımızı onaylamanın bir yoludur. Özellikle de, hayatın genellikle birey-

selleşmeye doğru götürdüğü günümüzde. Herkes, kendi ihtiyacını bilir, sevgi ve korunmayla çevrili olmak ister. Herkes hayatı kendi tarzında kurmak ister. Buna ulaşmak için bireyin özgürlüğü genişlemelidir ve diğerleriyle bağlantıda olma ihtiyacı artacaktır.

Hayattaki bir günün, “sanat eseri” gibi ve “sosyal sermayenin” büyük insan kaynaklarıyla kurulmuş bir zenginlik olduğunu anlıyoruz. Aile bağlarımızın çok ötesine geçen kendi kişisel ağıımızı yaratabiliriz. Neden bazı insanlardan, onları hayatımızın dostları yapacak kadar etkileniriz? İleri gitmemize yardım eden, bizdeki en iyiyi ortaya çıkaran ve kendi varlığımızın keyfine katkıda bulunan bu kişilerle yapıcı ilişkileri nasıl anlayabiliriz? Bu sorulara cevap verebilirsek, bu anahtar kişileri hayatımızda tutar ve gelecek yolunda daha güvenle, korkusuz bir şekilde ilerleyebiliriz.

Başkalarıyla bağlantıda olma ihtiyacı

Ağıımızdaki tanıdığımız insan sayısını artırma ve grubumuzun bir parçası olma isteğimize rağmen, günümüz dünyasında bizi çevreleyen pek çok güvensizlik vardır. Kaçınılmaz bir şekilde kimliğimizle ilişkili olarak bizi kuşatır. Bu, herkesin kendine has hissettiği bir gerçektir. Herkesin bir kimliğe ihtiyacı vardır. Kim olduğumuz, ya-

rattığımız ve uzun süre tutmaya çalıştığımız yenilenmiş tanışıklığa dayanır. Kesinlikle dış dünyayla uyuşan bir kimlik yaratmak isteriz çünkü ancak bu şekilde başkaları tarafından kabul ediliyor gibi hissederiz. Dışarıda karşımıza çıkan taleplere ve zamanımızın değişikliklerine ancak bu şekilde yanıt verebiliriz.

Bunların hepsi kendi içimizde başlamaz mı? Gerçekte, kafa karışıklığı ve gerginlik, hayat tarzının değişikliğinden değil, içsel sorunlardan, zihniyetten ve çoğu kişinin kimliğimizi fiziksel değişikliklerden anlaması ve benimsemesinin zorluğundan ortaya çıkar. Tüm bu istikrarsızlıklar, toplumsal ilişkileri sarsan sosyal, teknolojik, dini ve kültürel farklılıklardan kaynaklanır. Bunların hepsi aşırı sonuçlar getirir. Bir taraftan, bireyselliğin ve narsizmin ortaya çıkışı, ilgiyi kendini ispat etmeye yönlendirmiştir. Öte yandan, kişisel alanda izole olmak veya daha kesin söylemek gerekirse, bencil kişiliğin yalıtılmış fantezisinde izole olmak, bizi boş ve yalnız hissettirir.

Daha basit bir şekilde söylemek gerekirse, çoğumuzun günümüzde sahip olduğu korku, bu büyük dünyada kaybolup gitmemekle alakalıdır. Bu korku, globalleşmenin sebep olduğu büyümeyle algımızda genişlemeye devam eden dünyada bir yabancı olma veya kalma korkusudur. Buna ek olarak, bu korku erişebileceğimizin ötesinde gö-

rünen teknolojik gelişmelerle daha da artmaktadır. Dünyayı kontrol etme açlığımız, bütünleşmemiz ve özümsememiz gereken fırsatlar, gerçek zorluklardır. Dahası, buna, artık kendimizi tanımadığımız gerçeği sebep olmaktadır. Biz kimiz? Nereye gidiyoruz? Gelecekte bizi neler bekliyor?

Gelecek için güven sağlayan ilişkiler

İnsani kaynaklarımızı nasıl kullanacağımızı öğrenirsek, çeşitli sosyal ve mesleki ihtiyaçlarımız için destek bulabiliriz. Bütün bu bağlantıların merkezinde, insanların içinde yaşadığımız dünyayı yumuşatması gereksinimi bulunuyor. Güvensiz görünse de, dünyayı daha fazla kabul edilebilir ve daha az dışlayan bir hale getirmek gerekiyor. Şimdiki zamanda hiçbir şeyin güvenli olmadığı ve bağlantılarımızın sonsuza kadar sürmesini bekleyemeyeceğimiz açıktır. Hiçbir çift boşanmaya karşı “bağışık” değildir ve ilişkilerimizin hiçbiri sonsuza kadar süremez. Dolayısıyla, etrafımızda koruyucu bir bariyer yaratmak için paralel ağlara yatırım yapmak akıllıca görünüyor. Bu şekilde, gelecekteki fırtınaları atlatabiliriz. Bir şekilde, bu tarz koruyucu bariyerlerle, “asla gerçekleşmeyecek selden” korkmayız. Bölüm altıda Mark Twain’den yapılan alıntı da bu noktayı göstermektedir.

İlişkiler kurmak, insanların çocukluklarının ilk zamanlarında, teyzeleri, amcaları, büyükanneleri, büyükbabaları ve diğer akrabaların onları korudukları ve sevgileriyle sarmaladıkları zamanlarda geliştirdikleri bir ihtiyaçtır. Ancak kimliğimiz, hepsini bir kişiye gösteremeyeceğimiz pek çok yüzü olan bir prizmadır. Bu yüzden, her ilişki, başka koşullar altında sadece bir gölge olarak kalabilecek bir kişilik yönümüzü günışığına çıkarmamıza izin verir. Birlikte var olan pek çok ilişki vardır: aileler, arkadaşlar, işyerinde oluşan ilişkiler, boş zamanımızda oluşan, okuldan eski arkadaşları bulduğumuzda oluşan, gönüllü işlerde çalışırken oluşan ilişkiler, eski arkadaşları bulmak, gönüllü bir işle uğraşmak, arkadaşlarla bir akşam geçirmek ve çocuğunuzun arkadaşının ebeveyniyle kaygılarınızı paylaşmak... Bu, pek çok ilişkiden oluşan ve kendimiz için keşfettiğimiz bütün ihtiyaçları tatmin etmek amacıyla uyumlu isteklere dönüşen bir köprüdür. Bu ilişki ağlarını oluşturarak ve kaynak oluşturan bağlantılar ekleyerek, bağımsızlığımızı ve gelecek için güvenliğimizi oluştururuz.

Özgürlüğün ağırlığı

Yeni bir çağda yaşıyoruz ama gördüğümüz dünyayı destekleyen zihniyetimizin eski kökleriyle bağlantılıyız. Roller ve sorumluluklar alıyoruz ve farklı olma riskine gi-

riyoruz. Modern ilişkiler yaratıyor ve geçmiş modellerin kurbanı oluyoruz. Seçimlerimizde gerçekten özgür müyüz?

Bugün hepimiz özgürlüğün bütün insanlar için büyük değeri olduğunu kabul ediyoruz. Dolayısıyla, hepimiz kim olmak istediğimizi seçmekte veya zaman içinde o yönde değiştirmekte özgürüz. Buna karşın, burada, günümüzdeki baskıdan değil, hayata karşı pek çok metodun kullanılmasının izin verildiği ve hemen her şeye ulaşılabilen bir dünyadaki özgürlük statüsünden kaynaklanan acıdan bahsediyorum. Sonuç olarak, bu hepimizin üstünde ağır bir yük etkisi yaratıyor. Ve burada, seçimi bireyin tek başına yapması olgusundan etkileniyoruz. Kendisini bu kararlarda yalnız hissettiği için, gerekli eşiği aşamamanın verdiği acizlik ve şüphe yüzünden bireyin morali bozulabiliyor.

Hepimiz geçmişte etraflıca düşünmeden aldığımız bazı kararlardan pişmanlık duyabiliriz. Ne de olsa bir adım ileri atmak için aldığımız risk, şu soruyu sormamızla sonuçlanabilir: “Acaba bu hareket çok mu hızlı oldu? Acaba ben hedeflerime ulaşmada diğer insanlar kadar iyi değil miyim? Olabilecek en kötü şey nedir?” Olabilecek en kötü şey, korkunun kalıcı olması ve bugün sahip olduğumuz maddi eşyaların bizden alınması veya zamanla değer kaybetmesidir.

Tüm bunlar neye sahip olduğumuzla ve kim olduğumuzla alakalıdır. Sahip olduklarımızı kaybetme korkumuz varsa, kararlılığımızı sorgulamak gerekir. Sebep basittir: Dış dünyanın üzerimizde iç dünyamızdan daha etkili olmasına izin veririz. Gerçek şudur ki, genellikle kendimizden çok başkaları için yaşamaya kalkışırız. Bu şekilde, zayıflık olarak yorumlandığı ve yüzleşemeyeceğimiz bir şey olduğu için, kendimiz olma sorumluluğundan kaçınmaya yatkın oluruz. Eğer kaderimiz başkalarıyla bağlıysa, o zaman kayıpla ve çaresizlikle sonradan başa çıkmak daha kolaydır. Ancak seçimler ve olasılıklar formunda özgürlük varsa, tamamen bize bağlı olmasına rağmen, kaderimizi kontrol edemediğimizi hissederiz.

Arnavutların domino oyununa gönderme yapan bir deyişi vardır: “Elinde iki altılı ile takılıp kaldın,” derler ve bu, takıldın ve oyunu kaybedeceksin mesajını taşır. Bu tarz bir baskı komünizm sonrası bir toplumda, insanlara şöyle söylenmesinin hemen ardından hissedilir: “Dışarı çık, özgürsün.” Ancak eğer biri çok uzun süre diktatörlük altında kaldıysa, özgürlüğün prensiplerini anlamayabilir. Bu şekilde, çoğu kişi yeni demokrasiyi ve şimdi sahip oldukları yeni seçimleri idare edemeyebilir.

Uzun yıllar boyunca, bireyler sert koşullar altında birbirlerinin özgürlüklerini ihlal etmekle uğraşmışlardır.

Yeni özgürlüklerle, önceleri nereye gittiğimizi anlamadan mutluluktan “çılgın tavuklar” gibi zıplayıp durduk. Duvarları yıktık, önümüzdeki her engeli parçaladık ve yeni yaşam biçimimize başlamak istedik. Akabinde, birbirimize ateş etmeye, kendi ülkemizi yakıp yıkmaya ve birbirimizi soymaya başladık, ta ki bir gün bu algılanan özgürlük “sarhoşluğundan” çıkana kadar. Biz ne yapıyoruz? Özgürlük bu mu?

Şu Altın Kural’ı anlamamıştık: “Benim özgürlüğüm, başkasının kısıtlanıncaya kadar genişler.” Bu yeni değişiklikler bizi hazırlıksız yakalamıştı ve bizi değiştiren gerçek özgürlüğü kötüye kullanmıştık. Bazen, nazik davranmadığında, kaderin sağı solu belli olmaz, bu aleyhinize dönen bir kader türüdür. Ben, üç farklı zamanda yaşamış bir kuşağa dahilim. Birincisi, katı bir diktatörlükte büyüdüğüm çocukluğum. İkincisi, demokrasiye geçiş çabalarıyla geçen ergenliğim. Üçüncüsü ise, sadece Arnavutluk’u değil, dünyadaki ulusların çoğunu etkileyen ekonomik kriz.

Pek çok kişi gibi, ben de mi hayal ürünü bir gelecekte yaşamayı beklemeliydim? Geçmiş, komünist rejim tarafından kurulmuş bir cehennemdi ve mevcut zaman ise hâlâ sahte bir demokrasiye krizli bir geçişten ibarettir. Gelecek nerede? Kim bana geleceğim için üzerinde bir ev

inşa edeceğim biraz toprak bulabilir? Başka bir deyişle, kendi ülkemde bu çoktan özelleştirilmiş uydurma özgürlük içinde, çoğu kişi kendinin efendisi olma konusunda son derece çaresiz ve güçsüz hissedebilir. Seçim özgürlüğünden ve yakın çevredeki güvensizliklerden ayrı olarak, insan imkânsızı ümit etmeye başlıyor. Yolculuk, anestezi etkisindeki bir dünyadan, önce illüzyon şeklinde yüzeye giden imkânsızdan yola çıkınca başlar. Koşullu özgürlük halinde kalan ve geleceğe giden özgürlük yolculuğumuzda bize ait olan nedir?

Başkalarından elde ettiğimiz güvenlik

Daha iyi bir yaşam için son zamanlarda yapılmış tıbbi bir keşif var mı? Yaşadığımız ümitsizlik ve hayal kırıklığını tedavi edip bizi iyileştirebilecek bir ilaç var mı? Çoğumuz başkalarının davranışları için açıklama bulmaya ve kendi açıklanamaz davranışlarımızı haklı göstermeye çalışırız. Belki bilinçsizce, artık yaptığımız her hareket şu mantıkla başlıyor gibi görünüyor: Yalnızlık ve koşullu özgürlük, hayattaki riskleri ve güvensizlikleri artırıyorsa, gerekli ilişkileri yakalayalım ve güvenliğimizi en yükseğe çıkarmak için stratejiler geliştirelim. Ancak böyle davranarak, tüketicilere dönüşme riskini göze alıp ihtiyaçlarımıza göre çok sayıda ilişki mi kurarız?

Bugün, bir kadının sevgiyi bulmak ve problemlerini paylaşmak için arkadaş edinmesi yeterlidir. Aslında, internetin gelişmesiyle bu hızlı ve doğrudan olabiliyor. Ancak “online” aramayla kurulan iletişim, gerçek ilişkiler kurmamıza izin vermez. Bir ilişki gerçekleşse bile yoğunluğunu kaybedebilir ve gerçek ilişkideki derinlik olmaz. Sonuçta, bu neredeyse narsist toplumda sadece kendimize benzer birini ararız. İnsanların, içlerini dökmek, kabul edilmiş hissetmek, önyargısız ve geleceğe motive olmak için birbirlerine ihtiyacı vardır. Bazen şeytanla danışıklı dövüş yapmış gibi görünse de, inancımızı ve devam etme gücümüzü kaybedebilesek de, dünyanın görüldüğü kadar adaletsiz olmadığına inanmak için yeni bir enerji verir.

Genellikle içsel problemi ararız ama çare dışarıdadır. Hayatta yolunda gitmeyen pek çok şeyi saplantı haline getirdiğimizde, başkalarıyla kurulmuş ilişkilerde dürüstlük ararız. Onlarla kurduğumuz ilişkilerin temeline dayanan bağlar isteriz ama öte yandan, bu bağlara fazla dolanmak istemeyiz. Diğerlerinin sadece yalnızlık duygusundan ve dışlanmışlık korkusundan kurtulmak için bize hizmet ettiklerini ama bunu gidermek için talepte bulunduklarında korktuğumuzu mu düşünüyorsunuz? Tam olarak bu sebepten dolayı, ne kadar samimiyet ararsak, o kadar az önyargılı oluruz. Dolayısıyla, “doğru insanları seçme” kavra-

mı büyük bir çelişkiyi gizler: Doğruyu seçmeniz, bağlantı ağınızı organize etmeniz ve aynı zamanda güven duymak için kendinizi serbest bırakmanız gerekir. Bu, çok büyük bir hazırlık gerektirir. Aksi takdirde, geleceğimizin güvenliğinin doğruluğunu, şimdi mevcut ilişkilerle sorgularız.

“Kız kardeşime tahammül edemiyorum çünkü yabancılarla takılıyor. Onları nereden bulduğundan bile emin değilim. O çok garip biri. Genellikle onu daha yeni tanıştığı beş-altı kişiyle bir masada otururken görüyorum, onları orada buluyor ve hemen konuşmaya başlıyor. ‘Seninle bir arkadaşımı tanıştırayım,’ dediği zaman daha da sinir oluyorum. Arkadaş mı? Ne zaman arkadaşın oldu? Ve her gün, henüz karşılaştığı birini benimle tanıştırap, bir daha karşılaşp karşılaşmayacağını bilmeden onlara ‘arkadaşlar’ demesi ilginç. Bu tarz bir davranışı anlamıyorum. Ben tanımadığım insanlardan sakınırım. Sokakta gördüğüm her insanla konuşmam için bir sebep yok. Yaşadığım yerdeki komşulara bile, en fazla el sallar veya ‘Günaydın,’ derim ama bence, bağlantım olmayan insanlarla samimiyet kurmam için bir sebep yok.”

Bu, **Rina**’nın bana geldiğinde anlattığı hikâye. Depresyonun eşlik ettiği melankolik bir durumdaydı. Belirtiler ortadaydı: Daha önce keyif aldığı şeylere olan ilgisini kaybetmişti. Uyku bozukluğu vardı ve devamlı üzgündü.

Dışarı çıkmak istemiyor, insanlarla buluşmayı reddediyordu. Kafası çok karışık. Sevgilisinden yeni ayrılmıştı ve o kadar yalnız hissediyordu ki, hayat anlamsız geliyordu. Yine de birkaç arkadaşı vardı ama onlarla sosyalleşme şansını değerlendiremiyordu.

“Sosyal ilişkilerin niteliği, bireyin ruhsal sağlığında önemli bir rol oynar. Sosyal ilişkileri algılayış tarzımız depresyon derecemizi önemli ölçüde etkiler.”

-Sebi Fishta-

Son zamanlarda pek çok araştırma, ruhsal sağlığımızla ilgili endişelerimizi etkileyen faktörler arasında ilişkilerin gücüne önem vermektedir. Hatta farklı farklı psikologlar, depresyonun sosyal bir problem olduğu sonucuna vardılar ve haklılar da. Hagen bunu “bir krize tepki” olarak tanımlamıştır. Günlük yaşamımızda kurduğumuz ilişkiler ve bu sağlıklı ilişkileri devam ettirebilme kabiliyetimiz, hayatımızın kalitesini etkileyen düşüncelerin niteliği üzerinde büyük bir rol oynamaktadır.

Pozitif Psikoterapi’deki denge modeline başvurduğumuzda, insanlarla ilişkiyi devam ettirmenin önemini vurgulayan sosyal boyut dikkate değer çünkü bu, diğer üçü

bir gün kırılrsa bile bizi düşmekten koruyacak tabure ayağıdır. Örneğın, eğer bir sağlık problemi (vücut), işsizlik (kariyer), sevgili tarafından terk edilme (ilişki) veya inanç krizi (ruhsal konular) varsa, tüm bunlar bizi ruhsal huzurumuzdan uzakla tırabilir. Sadece ayaklarımızın üzerinde durduğumuz k  eyi muhafaza ettiyse  huzurumuzu koruyabiliriz. Hayat tek seferde birçok şekilde değiştiğinde, yakın arkadaşlar bizim dengede kalmamıza yardım edebilirler.

Bu yüzden, Rina depresyona teslim olmuştu çünkü dengeyi sağlayan tabure ayağı, yani ilişkiler köşesi   km  t . Rina'nın sosyal destek ağı olarak arkadaşları ve akrabaları olsaydı, sevgilisinden ayrılmasıyla daha iyi ba a çıkabilirdi. Rina'nın sevgilisi, hayatında bir denge gücü olarak işlev görmüştü ve şimdi üzerinde durduğu tek ayak kırıldı, bu yüzden dengesi   k yor gibi hissediyordu. Buna ilaveten, başkalarıyla ilişkide kalmak kişisel bir zorluk ve bireysel bir büyüme şekli olarak düşünülebilir. Başkalarıyla ilişki sayesinde kendimizi daha iyi anlarız. Eğer ilişki fırsatlarına açık olursak, daha fazla insanı hayatımıza çekme kabiliyetimiz artar.

Duygularımızı ve düşüncelerimizi onaylayan insanlarla tanışmak önemlidir çünkü hayat devamlı büyümenin yoludur ve bu sayede b y r z. Bu süreç acı çekme

veya mutlulukla gerçekleşir; güneş ve yağmurun bitkilere sunduğı sürece benzer. Dolayısıyla ne kadar çok acı ve mutluluktan geçerse, o kadar güçlü oluruz. Genellikle yağmurdan sonra güneş hâkim olur. Hayat derslerimiz genellikle karşılaştığımız insanlar aracılığıyla gelir. Düşüncelerimiz ve duygularımız, kişiliğimizin yansımına kolay erişime imkân verirler. Tıpkı her şeyin bir sebeple olması gibi, her kişi hayatımıza bir gerekçeyle geldiğı için böyle olur.

Bazı insanlara, neden hayatımızda olduklarını bile anlamadan, beklenmedik şekilde rastlarız. Belki de bu kişilerden, karşılanmamış ihtiyaçlarımızı ifade ettikleri için etkilenmişizdir. Belki bu fenomenin tam olarak bilincinde olmayabiliriz. Zor zamanlarda bize yardımcı olmak için bulunuyor olabilirler. Başka bir şeye giden yolu göstermek için mi yanımızdadırlar? İhtiyaçlarımız karmaşıktır: ruhsal, fiziksel, duygusal. Ayrıca bu ihtiyaçları karşılamak için, başkalarının bu sürece dâhil olmalarına da her zaman ihtiyaç duyarız. Herhangi birilerinin değil de, neden özellikle o kişilerin etrafımızda olduğunun sebebini tam olarak anlamasak bile, daima insanlarla çevrili oluruz. Sebep basittir: Onlara ihtiyacımız vardır. Bizi ya mutlu ederler ya da hayal kırıklığına uğratırlar. Daha sonraları, bazıları başka ilişkilere devam etmek isteyebilir, kimisi bizimle

daha uzun süre kalmaya karar verir, kimisi de bizimle birlikte yolculuk yapar.

Bizden ayrılan ve sonra yolculuğa bizimle devam etmek için geri dönenler vardır. Seyahat sırasında, sadece belirli bir yolculuk için bizimle olmak isteyenler vardır. Bunların çoğunun bir nedeni vardır. Örneğin, bizi test ederler veya büyümeye yönelik kararlar almaya iterler. Yalnız seyahat edeceğimiz zamanlar olur mu? İlişkilerin sonsuza kadar sürmeyeceğini ve bu dünyada tek uzun süreli ilişkinin, kendimizle olan ilişki olduğunu kabul etmeliyiz. Diğer bütün bağlantılar, günlük zorluklarla karşı karşıya kalan bu ilişki temelinde işlev görür. İnsanların hayatımıza sürekli girip çıkmalarının nedeni budur. Bazıları ölür, bazıları sadece bizden uzaklaşmaya karar verir, bazıları kalır ve asla pes etmemek konusunda bize cesaret verir. Bir şekilde, gerçekte kim olduğumuzu fark ederiz; geçmişimizden gelen gerçekleşmemiş isteklerimiz, hayatımızdaki bu anahtar kişilerle birlikte yaratılır ve yaşadığımız çevreye anlam vermeye yardımcı olur. Bizi çevreleyen bütün bu insanların bir misyonu vardır, birçok bakımdan işleri tamamlansın diye bizimle birlikte olmayı seçerler. Başladığımız yola devam etmek, yolculuğumuz sırasında benzer şekilde deneyimlerini paylaşmak için bize ihtiyaç duyan farklı insanlarla karşılaşmak bizim görevimizdir.

Genellikle birlikte öğreniriz. Paylaşılan deneyimler sayesinde daha önce bilmediğimiz pek çok şeyi birlikte öğrenmek önemlidir. İnsanlarla olan ilişkiler, bize büyük hayat dersleri verir. Buna karar verecek olan biziz. **Eğer bu sizin için anlam ifade ediyorsa**, o zaman ne iyi ne de kötü insanların, ne iyi ne de kötü dinlerin, ne de bildiğimizden daha güzel yerlerin var olduğunu anladınız demektir. Sadece hepimiz farklıyız ve ilişkiye anlam veren de, bizi daha güçlü ve karşılaştığımız bütün gerçeklerle yüzleşmek konusunda daha dirençli kılan da budur. Hayatımızın parçası olan ve mutlu hissetmemizi sağlayan herkese, “Varlığın için teşekkürler,” demeliyiz.

“Hiçbir insanoğlu kendi bütünlüğü içinde izole değildir. Aksine, birbirlerine bağlıdır ve karşılıklı etkileşimde bulunmaları gerekir.”

-John Donne-

Herkesi sevmek

“Tıpkı savaş filini vuran okun bir yaydan gelmesi gibi, kişi kendisiyle çarpışmaktan keyif alan kötü bir insana katlanmak zorundadır.”

-Buddha-

Buddha, bizden oturup vurulmayı beklememizi istemiyor, bize saldıran veya bizi rahatsız eden biriyle karşılaştığımızda, bir dizi barışçıl davranış benimsememizi istiyor. Sabrı uygulamak, en büyük düşmanla savaşmak demektir: içimizdeki öfke ve nefretle. Bütün insanları sevmek olağanüstü olurdu. Herkesin bizi sevmesi ise daha da mükemmel. Ancak harika arkadaşlığın hayalini kurmak başka, gerçek ise bambaşka bir şeydir. Pek çok insan nazik gülümsemelerin ardına saklanır ama bir gün hayatın getirdiği husumet ve tatsız sürprizlerle karşılaştığında, geçmişteki “arkadaşlar” gelecekteki düşmanlar oluverir. Sözlükte düşmanın anlamı şöyle açıklanmıştır: “Biri için nefret hisseden, ona karşı zararlı komplolar kuran veya düşmanca eylemlere girişen bir kişi, hasım veya karşıt.” Aslında, böyle insanlar vardır fakat gerçek düşmanlıklar nadiren görülür. Ancak, “düşman” demediğimiz kişiler için bu şekilde hissetmek sık olan bir şeydir. Niyetlerine bakılmaksızın bize karşı olan, bizi kıskırtan veya sadece görmezden gelen bütün bu insanlar, sağlıklı bir yaşam sürmemizi engeller. Onlar her zaman “başkalarıdır”

Eski filozofların zamanından beri, insanların sessiz kalmamış ve hayatın zorluklarını “başkalarıyla” anlamaya çalışmış olmalarına şaşırmayın. Tam olarak “bizden farklı” oldukları gerçeği, onları “başkaları” yapar. İyi niyetli olma-

yan, resmi bir konumda olan veya ailenize yakın birinden nasıl kaçınabilirsiniz? Bu şartlar altında, kendimiz olmamamız için zorlanıyor muyuz? Gelecekte onlarla ilişkimiz olacağını nasıl düşünebiliriz? Yapmamız gereken, herkes tarafından sevilmeyeceğimizi kesin olarak kabul etmektir. Ve en önemlisi, ilerlemek ve “diğerlerini”, onlarla yaşadığımız şeylerden dolayı affetmeyi öğrenmektir.

Neyse ki, iyi insanlar vardır. Bunlar bizim arkadaşlarımız, ortaklarımız ve meslektaşlarımızdır. Bu kişilerin çoğu çevremizde bir sevgi ağı oluşturur. Onları pozitif enerjiyi paylaştığımız kişiler, hayatımızın gerçek dostları olarak düşünürüz. Onlara inanır, pozitif bağlantılar yaratarak yaşam sevincimizi onlarla paylaşıyoruz. Arkadaşımız olmak için ille de bize benzemeleri mi gerekiyor? Şart değil. Ama onların hayatlarına katkıda bulunmalıyız ki bu da, kendi hayatımızdan daha fazla keyif almamızı sağlar. Daha fazla arkadaş kazanmak, derinlerde bir düzeyde, varlığımızı onaylamanın en iyi yoludur. Arkadaşlarla, gelecek planlarımızı fark etme yolculuğu daha da keyiflidir.

13. BÖLÜM

Değişim İçin Güçlü Motivasyon

“Zorluk, kayıplarla baş etmekte yatar. Bir şeyin sonunu hızlandırmak ve ona eşlik eden pek çok duyguyu deneyimlemek yerine, onlardan kaçınmaya eğilimimiz vardır.”

-Steven Hayes-

Bu bölümleri yazarken hayatımın kitabını yazıyor gibi hissediyorum. Aslında, zaman zaman hangi sayfada olduğuma bakmadan durup kısa bir mola vermek ve sonra devam etmek zorunda kalıyorum. Hayatın kendisinde bile durmamızı ve kısa molalar vermemizi gerektiren durumlar vardır. Hayattan bahsetmem gerekirse, başlangıç bölümlerinde amatör bir yazar olduğumdan eminim. Sayfaları doldurabildiğim her şeyle doldurdum, onlara her çeşit düşünceyi ve gereksiz yükü yükledim. Kimse bana bu sayfaların nasıl kullanılacağını göstermedi. Okulda bana

hayat kitabıyla ne yapacağım dışında her şeyi öğrettiler. Zaman zaman kopya çekmem, bazen mürekkep sayfaların üzerine döküldüğünde sayfaları koparmam gerekti. Ama hayatın sayfaları, not defterinin sayfaları gibi değildi ve kolayca yenileriyle değiştirilemiyordu. Sayfaları koparmak benim için pahalı bir ders oldu.

Öyle görünüyor ki olgunluk, pek çok bölüm yazıldıktan sonra geliyor. Tam olarak hikâyenin şekil almaya başladığını anladığınız noktada, mutluluğun keşfi başlıyor. Yeni içsel memnuniyet ile artık geçmişin kusurları ve kayıpları üzerinde durmazsınız. Çünkü hatalar barındırsa da, ille de sayfaları koparmanız gerekmediğini artık öğrenmişsinizdir. Sizi zafere götürecek olan, tam da kitapta ki bu bölümlerdir.

Belirsizlikler tarafından tüketildiğimiz günler olur. Öte yandan ise, değişim konusunda bizi cesaretlendiren içsel bir talep hissederiz. Bu, özellikle hayatımızın artık ihtiyaçlarımızı karşılamadığını fark ettiğimizde gerçekleşir. Bu ikilemden sonra, bir ilişki sona erebilir çünkü eskiden yürüdüğü gibi yürümüyordur ve artık ihtiyaçlarımızı karşılayamamaktadır. Bu durum, sahip olduğumuz meslek nedeniyle de olabilir çünkü işimiz bazen sıkıcı ve tekdüze hale gelir. Hatta bizi çevreleyen dünya, ortam bile yeni bir şey sunmuyor olabilir. Ya da kendi inşa ettiğimiz hayat tarzımızın bile artık anlamı kalmayabilir.

Bir şeyler olur ve derinden bir değışiklik ihtiyacı his-sederiz. Ama değışim, korku da getirebilir. Dahası, bir şey-in üzüntü getirebileceğı düşüncesi korkuya sebep olur. Yapmaya karar verdiğimiz değışikliğin doğru karar oldu-ğundan nasıl emin olabiliriz? Bu soruya takılıp kalsak da, bizim dışımızda kimse güvenli ve rahatlatıcı bir cevap veremez. Hayat yolculuğumuzu daha iyi anlamamız için bazı sabit noktalar olsa da, bir tek değışiklik o kadar pozitif olabilir ki, geleceğimizi tamamen değıştirebilir.

Zor bir ayrılık, yıpratıcı bir ilişki, kaybedilen bir arka-daşlık, biten bir kariyer, hatta çoğu zaman gezegenimi-zin kendisi bile bizi hayatımızı değıştirmeye zorlayabilir. Kitabınızdaki bir bölümü sonlandırmak, yeni bölümler yaratmak için muazzam bir fırsat olabilir. Uzun bir süre kendimi frenledikten sonra, hayatımın bölümlerini göz-den geçirirken yazan kişi olmaktan ziyade, sadece bir oku-yucu olduğuma dair bir anlayış benimsedim. Bilinçsiz olarak kendimi uzaklaştırmak istiyordum çünkü okuyu-cunun bakış açısından bu sayfalar beni incitemezdi. Hatta hikâyeyi beğenmeyecek olursam, bir bölümü atlayabilir, acı hissetmeden diğerine geçebilirdim. Ama bir yazar ol-manın sorumluluğunu taşıdığınızda bu duygu farklıdır. Bu şekilde, yazarlar bilirler ki sayfayı çevirdiğimizde, sa-dece kendimizi, kendi hikâyemizle doldurabileceğimiz

boş bir sayfanın önünde buluruz. Bu, güzel bir an, meyve veren bir içsel arayış veya en basitinden “Yeter!” kelimesi olabilir. Bu süreç, endişeyi tetikleyebilir çünkü sonunda bilinmeyenle karşılaşmış oluruz.

Bunlar gerekli zihinsel süreçlerdir, bunlar için zaman gerekir. Hayatın çılgınca temposu bizim hızlı ve her zaman hazır olmamızı gerektirir. Genellikle düşünecek zaman yoktur. Daha ziyade, buna ulaşmak daha temel bir gerekliliktir: Değişimin bir parçası olduğumuzu fark etmek, pozitif bir dönüşüme ulaşmanın ilk kuralıdır. Fakat çarpıcı farklılıklar vardır: Bitmek zorunda olan bir aşk, kısa süren bir arkadaşlık, beklenmedik bir şekilde kesilen bir düz çizgi, istemesek de bizi sayfayı çevirmeye zorlar.

Değişimlerle nasıl başa çıkacağınızı bilmek

Bir yerden, bir partnerden veya sıkıcı bir işten ayrılmak hayatımızdaki önemli olaylardandır, özellikle de öncelikler sıralamasına dâhil olduklarında. Bunlar kişiliğimize anlam verirler. Bununla birlikte, geleceğiniz için hayati olan bu kararları vermeden önce bir denge geliştirmek önemlidir. Her şeyden önce, geçmişten korkmadan kurtulmakta kararlı olmak esastır. Bu süreç, önemli insanlardan ve aktivitelerden ayrılmak zorunda kaldığımızda endişe yaratabilir. Bu, iki ucu keskin kılıçtır: değişim sürecine müdahale etmesine rağmen ayrılıktan kaçınmak.

“Ayrılık” için harekete geçmek kolay değildir. Aslında bu, hepimizin hayat sözlüğünden çıkarmayı tercih edeceğimiz bir kavramdır. Hepimizin hayatında yaşanan ayrılıklar vardır. Çocukken annemizden ayrıldığımız zamanlarda ayrılık gerçekleşir. Anneden ayrılmak, bağımsızlığın gelişmesi için kaçınılmaz bir ihtiyaçtır. Genellikle bilinçsizce deneyimlediğimiz bu ayrılık korkusu çocukluğumuzla bağlantılı olabilir (nefreti göstermek, kişiliğimizin onaylanması ihtiyacı veya ebeveyninden onay elde etme). Psikolojide değişim pek çok yolla tanımlanmıştır. Psikologlara göre değişim, genellikle istikrarımızı kaybetmemize sebep olan varoluşsal bir koşuldur. Sık sık, hayatımızda gerekli olsa bile, değişimlerle karşılaştığımızda uygun duygusal mesafeyi korumakta zorlanabiliriz. Ama çözülmemiş meseleler, er ya da geç, bazen radikal olan gerçek çözümler dayatarak değişmemize sebep olurlar.

Günümüzde hayat, geleceğimizi kaçınılmaz bir biçimde doğrudan etkileyecek bu tür birçok meseleyle doludur. Elbette ki hayatta sadece başarı ve iyi günler yoktur. Sık sık sevdiğimiz insanlardan, korunduğumuzu hissettiğimiz yerlerden ve geri gelmeyecek anılardan ayrılmak zorunda kalırız. Bir diğerinin açılmasına izin vermek için bir kapıyı kapatmamız gerekir. Eğer belirli bir “bölümün” sayfasını gözden geçirirseniz, hayatta hemen yeni bir bö-

lüm başlar ve bu önemli dönüm noktaları mutlaka güçlü duygu ve hislere sebep olur. Genellikle hayat bize istediğimizi değil, ihtiyacımız olanı verir. “Son” ile pazarlık yapmak hiçbir zaman kolay değildir. Bununla birlikte, eğer bir durumu iyileştirmek mümkün değilse, muhtemelen ona son verme zamanıdır. Hayat yolculuğumuz, yeni fırsatlar edinmek için kaçınılmaz olarak arkamızda bırakmamız gereken deneyimler, yerler, insanlar, olaylar ve düşünceler içerir.

Bir gün, İngiliz aktris Mandy Hale ile yapılmış bir röportaj okuyordum ve beni etkileyen bir cümleye rastladım: “Bazen bazı insanlardan ayrılmak için kararlar almamız gerekir. Onların hayatımızın bir parçası olmaları gerekiyorsa, bizi zaten tekrar bulacaklardır.” Bu, uzun bir süre aklımda kaldı. Bir önceki bölümde bahsettiğim gibi, hayatta her buluşmanın kendi önemi vardır. Bazıları uzun süreli ilişkilere dönüşür, bazıları ise kısa süre sonra biter. Ama bir ilişki ne zaman anılarımızın bir parçası olmaya hazırdır? Uygun bir an var mıdır? Hayatımızın merkezinde olan bir hikâyeden acı bir hisle ayrıldığımızda genellikle netlik kazanamayız.

Genel olarak, anılarımızı bir hikâyenin ya başıyla ya da sonuyla belirleriz. Bu bilişsel psikolojide bilinen bir olgudur. Kıymetli bir vahadaki son taşlar, son izlenimler

yaşam hikâyemizi düşünme şeklimizi şekillendirmede çok etkili olurlar. Güçlü duyguları hâlâ deneyimliyorsak o anılara “açık” anılar, kendimizi hikâyeden ayırıyor ve başka birine olmuş gibi bağlantı kuruyorsak o anılara “kapalı” anılar diyebiliriz. Hikâye bitmiş olsa da, gün içinde düşünerek hatırlamaya çalıştığımız açık anılarımız vardır ve onların şu anki gerçek zihin durumumuzla bağlantılı olduğuna inanırız. Öte yandan, kapalı anılar bizi takip etmezler çünkü geçmişe aittirler.

“Hikâyenin nasıl bittiği önemli değildir, en önemlisi, birisi hakkındaki anılarının güçlü duygular uyandırdığı parçalardır,” diyor Arkansas Üniversitesi’nden Psikolog Denise Beike. Araştırması, kapalı anılar için “yas tutmanın”, özdeğeri düşürürken özfarkındalığı artırdığını işaret eder. Diğer yandan, “boşandığımız” anılar bizi özgür hissettirir ve geleceğin yolunu açan hedeflerin peşinden gitme gücü verir.

Bunlar, Arnavutluk’taki *Psikoloji* dergisiyle çok önemli bir iş ilişkisini sonlandırmaya karar verdiğimde yaşadığım hislerdi. Onu, tıpkı çocuk büyütür gibi bir tutkuyla yaratmıştım. Benim ayrılmaz bir parçam gibi hissetmiştim ama zamanla bir ayrılık duygusu büyümeye başlamıştı. Çocuklar büyüdüğünde o an gelir. Onu bırakmam gereken günün geldiğini ve ayrılmam gerektiğini hissediyor-

dum. Bir zamanlar çılgın bir piyasada g bela ilk adımı atan bir dergi, Şimdi artan satıŐ rakamıyla yerel sınırların ötesine geniŐlemiŐti (ve hl piyasadaki en saygın dergilerden biri olarak kaldığı için mutluluk duyuyorum). Ne kadar marka tanınırlığına ulaŐırsa ve önlenirse, o kadar ayrılık korkusu yaşıyordum. Bir zamanlar, dergiden ayrı kalamayacağımı düşünüyordum. Sonra, beni sarsan ve sonun yaklaŐtıėı konusunda uyaran bir an geldi. Ama, “Bir kapıyı açmak için bir diğerini kapatmak gerek,” sözü boŐuna söylenmemiŐti.

Psikoloji adlı dergiden ayrılırken hissettiğim sıkıntıdan sonra başka bir kapı açıldı ve *Psikostil* adlı dergi doğdu. Bu, benim kendi buluŐumdu. Bir duvara yazılmış eski bir söz bu durumla ilgili çok Şey söylüyordu: “Eğer alacak kapınız yoksa, kendinize bir kapı yaratın.” Böylece kendi kapımı yarattım. Gazeteciliğe ve psikolojiye yıllarca yaptığım yatırımdan sonra birdenbire kendimi işsiz bulmuŐtum ve senelerdir tanıdığım arkadaŐlarımın hiçbiri bir kapı açmak için yanımda değildi. Dolayısıyla, kendi kapımı yaratmak zorundaydım. Benim için ideal kapı buydu. Hiçbir Şeyin sonsuza kadar süremeyeceğini biliyordum. Ama kuşkusuz bu kapı, kapatmaya kendim karar verene kadar açık kalacaktı. Bu Şekilde, *Psikoloji* adlı dergiyle iliŐkime son verdim ve kafamdaki belirsizliğe karşı koyup yolculuğu

ben karar verene dek devam edecek *Psikostil* adlı dergiyle yeni bir ilişki araştırmasına başladım.

İnsanlık tarihi boyunca, hayatımıza getirdikleri değişimlere ilişkin risklerden dolayı “hoşça kal”lardan kaçınmaya eğilimli olduk. Bir şeyi bitirme korkusu, evrimsel gelişimimizin bir parçasıdır, bu yüzden sıradan bir günün bitişi bile endişe verici olabilir. Bir bitiş normal işleyen sistemimize zarar verebilse de, yeni bir şey öğrenmek için fırsatlar sunar. Bazı kişiler süresiz olarak bir ilişkide kalırlar ve tükenirler, ya da sıkıcı çalışma ortamlarında çalışırlar, oysa kimisi yararsız insanlardan uzak durur ve hep yeni ilham kaynakları ararlar. Duygusal yelpazenin bir tarafında insanlar, oldukları durumların içinde kalırlar çünkü kesin bir kapanışa ihtiyaçları vardır. Bu zihniyetteki insanlar son cevabı isterler. Belirsizlik ve şüpheyle yaşayacaklarına bunu bitirmek isterler. Bu tarz insanlar her şeyi yapısal ve kontrol altında isterler, bu yüzden de kararlıdırlar. Dolayısıyla, bazıları sonu hızlandırmaya çalışırken diğerleri biraz daha uzatırlar.

“İlişkimde mutlu değilim. Erkek arkadaşımdan ayrılmak istiyorum ama onsuz yapamıyorum. Ya düzeltmeyeceğim bir hata yaparsam?” diye itiraf ediyor otuzlarındaki bir kadın, **Aba**. Aslında diğerlerine duyduğu sevgiyi kaybetmenin sebep olduğu korku bulutuna sıkışıp kalmış,

tipik kararsız bir insan ve bu ona gelecekte ie kapanık bir perspektif getirebilir. İnsanların şüphelerinin olması doğaldır. Bir ift için her duygusal dalgalanmadan sonra, bir tartişmanın akabinde mesafe yaratıldığında veya birlikte kalmaya duyulan her istek azalmasında, hemen ilişkinin sona erdiği korkusu deneyimlenir.

Bir ilişkinin gelişmesi için, bazen tutkuda azalma veya zaman zaman mesafe olabileceğini kabul etmek gerekir. Bir ilişkinin sağlıklı olması için, tıpkı yıllar geçtikçe bedeninin optimum gücünü korumaya daha fazla zen gösterilmesi gibi, bağlılık şeklinde bir zen ve iki partner tarafından da yatırım gerekir. Aksi takdirde, arızalar ve zntlerimizden sebebi olduğu gerekçesiyle diğer kişiye sularız. Bu, bir tenis topunu hiç vurmada bir elden diğerine zıplatmaya benzer. Bize acı verecek her durum için bir çözüme ihtiyaımız vardır.

Bir ilişkiyi değiştirmeye karar vermeden önce, potansiyel sonucu analiz etmek tavsiye edilir. Her şeyden önce, isteklerimizin ne olduğu ve kendi davranışımızın ilişkiyi nasıl etkilediğini sormak gerekir. İlişki gelişmeye devam edebilir veya en azından analiz edip hataları tanımlamak, gelecekteki ilişkilerde onları tekrar etmemek için yardımcı olur. Ama bir şeyi bitirme kararının, o andaki düşünce-sizliğin ve duyguların etkisi mi, yoksa objektif bir seçim

mi olduğunu nasıl anlarsınız? Böyle durumlarda, yürümeyen bir ilişkiyi bitirme veya bize herhangi bir mutluluk vermeyen bir işi bırakma gibi dönüşüm süreçlerinde ortaya çıkan endişe, depresyon veya panik duygularına dikkat etmek en iyisidir. Bunlar bizim duygularımızı yansıtıyor mu? İstenen değişikliği yaparken hayatımızı hayal ettiğimizde ve bir şeyi bitirirken kendinizi düşündüğünüzde nasıl hissediyorsunuz? Kendinize sorun: “Bu, kitapta yazılı bir hikye olsaydı, nasıl bitmesini isterdim?” Amaç, ona daha uzak bir gelecekte, daha geniş çaptan bakmaktır. Nasıl gidiyor? Ve hl bir cevabınız yoksa, muhtemelen, hayatınızda ilerideki olası yolları görmenize ve geliştirmenize yardım edebilecek profesyonellerden yardım alma zamanıdır.

14. BÖLÜM

Kendini Sevme Eylemi

Zararlı bir ilişkiyi bitirebilenler, zor bir durumdan çıkabilenler ve uygun olmayan, hatta şiddet dolu bir partnerden ayrılabilenler, kendini sevme eylemi uygulamış olurlar.

Bu teoriyi ilk öğrendiğimde kendi yaşam durumumu analiz etmeye başladım. Kendime tuzaklar kurmuştum ve bilinçli olarak çıkışları bulmak zorundaydım. Bu çıkışların kendime olan sevgimi yeniden kazanmam için tek yol olduğunu biliyordum. Elbette ayrılık acılı bir andır ve güçlü bir kişisel büyüme gerektirir. “Neticesiz” bir bağlantıyı terk etmeye karar veren kişi, hayat hikâyesi kitabına yeni bir sayfa yazmak için kendine fırsat vermiş kişidir. Hayat devam ettikçe bu yeni sayfalar zenginleşir.

Ancak bu, ezeli düşman olan suçluluk duygusuna karşı yapılmış büyük bir eylemdir. Bu duygu, genellikle

“fren pedalı” işlevi görür ama aslında bir anlamı yoktur. Genellikle günün ilerleyen saatlerinde bunu aşabiliriz. Duygusal ve zihinsel büyümemizi engelleyen bir şeyle ilişkiyi kesmek, suçluluk duygusu yaratmak için bir sebep değildir. Zaten acı çeken bir insanı sıkıntıya sokan şeyler şunlardır: sessizlik, bir gün işlerin kendiliğinden değişeceğine dair yanılısma, kişinin özgüven eksikliği ve iyileşme olasılığına duyulan umudun kaybedilmesi. İçinde bulunduğumuz ilişkilere dair kendimize anlattığımız bir hikâye her zaman vardır. Fakat hikâyeden etkilendikten sonra genellikle küçük şeylere kafayı takarız. Bu, hikâyeye ilgili küçük detaylar oluşturmamıza ve bunların istek ve dileklerimizle uyuşmadığını görmezden gelmemize imkân verir.

Kendimizi, geçmişte yaptığımız hatalar konusunda endişelenirken, hatta geleceğe bakabilmek amacıyla geçmişteki hatalarımızı düzeltebilmek için bir an olsun zamanda geri dönebilmeyi hayal ederken buluruz. Ama gerçekte bunun mümkün olmadığını biliriz. Bitmiş bir olayı tekrar canlandıramayız. Etkileyebileceğiniz tek şey, bu olayın şimdi üzerine yaptığı etkidir. Bir şeyin başlangıcını tekrardan yaratamazsınız ama sonunu yaratabilirsiniz. Eğer kendinizi sonuçta başarısızlıkla bitmiş bir şey için üzülürken bulursanız, o zaman tekrar düşünün. Zamanında

ne kaybetmişsiniz ve bundan dolayı şu anda kaybettiğiniz nedir? Kendi usulünüzle bir hayat bölümünü kapadığınıza ikna olmuşsanız, o zaman durumun sizin müdahaleniz olmadan nasıl olmuş olabileceğini hayal edin.

“Uzun zamandır ilişkim hakkında endişeleniyorum,” diyor kırk dört yaşında bir kadın olan **Klara**. “Ama eyleme geçmeden önce bazı şeyleri düzeltmeyi denedim ve ona uyum sağlamak için kendimi değiştirmeye çalıştım. Hiçbir şey olmadı. İlişkimiz gelişmedi. Hep ‘tokatla’ biten büyük kavgalarımız oluyordu. Sonuçta, kesinlikle onu bırakmam gerektiğine ikna olmuştum. Her olayda ondan ne kadar uzaklaşırsam, o, bana o kadar yaklaşıyordu. Berbat bir durumdu. Berbattı çünkü pek çok pişmanlıkla doluydu. Beraber geçirdiğimiz on yıl vardı. Ama sonuçta, kendi kararımı vermek için cesaret bulabildim.”

İlişkinin bittiği an diye bir şey vardır. Bu, iki kişiden birinin, “Yeter!” dediği zamandır. Doğanın kendisi gibi, sevginin de çeşitli döngüleri vardır ve ayrılmak için doğru zamanın gelmesi gerekir. O an, can sıkıntısı katlanılamaz oranlara geldiğinde, şiddet eylemleri varsa, bazı şeylerin partnerinizin istediğinden farklı olmasını istediğinizi fark ettiğiniz zaman, kendi büyüme sürecimizin partnerimizinkine uymadığı, birlik hissinin zayıfladığı zamandır ve bir boşluk oluşur, hiçbir şey ruhumuzu avutamaz. O zaman kararların alınması gerekir.

Birçok çift, sosyal önyargılardan, sözüm ona ahlaki yükümlülüklerden ve/veya dini tabulardan dolayı böyle gergin durumlara katlanırlar ve ilişkiyi uzatırlar. Genellikle çocuklarına karşı duydukları sevgi hissini kaybetmek pahasına böyle ilişkileri desteklerler ve işyerinde veya toplumsal aktivitelerde pozitif bir görünüm yansıtmak için önyargılara tutunurlar. Bu, sabrımız sınırlı olmaya eğilimli olduğu için içsel ve problematik bir yanılsamadır. Bu, tehlikeli ve kişinin kendisine zarar verdiği bir durum olabilir çünkü özgürlük, hayatın membaıdır ve bu memba baskı altına alınırsa, fiziksel ve zihinsel hastalıklar da dâhil olmak üzere, dramatik insani sonuçlar ortaya çıkabilir. Ancak ilişkimizde yanlış bir şey gördüğümüz ilk seferde bazı şeylerin bitmesi gerektiğini söylemiyorum. Aksine, sonuçları getirenlerin sadece karara direkt olarak katılanlar değil, ayrıca bunları çevreleyen insanlar olduğunu ben şahsen biliyorum.

Kişisel olarak, yıllarca anne-babamın boşanmasının bir felaket olduğunu düşündüm. Gerçekte neden olduğunu veya sebeplerini bile anlamıyordum. Biz güzel bir aileydik. Ne olmuştu? Bir gün anneme, “Zamanda geri gidebilseydin, aynı kararları verir miydin?” sorusunu sorarak hikâye hakkında bilgi istedim. O da cevap verdi: “Evet, aynı kararları verirdim.” Cevaba tam anlamıyla hayret etmiştim. Başka sorular sormamı bekler gibiydi

ama ben sadece durdum. “Bunu duyduğuma sevindim,” dedim. Aslında evliliğiyle ilgili eskiden verdiği kararlar yüzünden keder veya pişmanlık hissetmemesinden gerçekten mutluydum. Birçok insan, suçluluk duygusu yüzünden yaşamayı bırakıyor. Hikâye farklı olabilirdi. Annemin hayattan zevk alma hikâyesi değişmemiştir. Hikâye, ben ve erkek kardeşim bu konuda duygular ve hisler yaşamaya devam etsek de, onun hafızasında mühürlenmişti. Annemle babam evliliklerini bitirmemiş olsalardı, hikâyenin ne ölçüde farklı olabileceğini bilmiyorum. Ama şundan eminim: Geçmişten dolayı şu anda olduğum kişiyim ve herhangi bir anda veya zamanda başka birisi olmayı istemezdim.

Harville Hendrix, “Hakettiğiniz Aşk Yaşayın” adlı kitabında, çiftlerin “kutunun içinde” (kutudan kast edilen evliliktir) kalmak için her türlü çabayı sarf etmeleri gerektiğini anlatır. Yıllarca çalıştığı çiftlere Imago Terapisi uygulamaktan gelen geniş deneyimlerine dayanarak, bu “kutunun” ortaya çıkmasının büyük duygusal kaynak olduğunu ama aynı zamanda her boyutta zarar yaratabileceğini gösteriyordu. Pek çok insan, “kutudan çıktıktan” sonra otomatik olarak güzel bir dünyanın onları beklediğini ve bunu kolay bir hayatın takip edeceğini düşünür.

Ancak, bu teori çok daha derinlere gitmektedir. Hendrix, direkt olarak çiftlerle çalışarak kazandığı anlayış sayesinde ve yaptığı analizlerde, birlikte kalmak için veya

ayrılmayı seçmek için her zaman sebebimiz olduğunu iddia etmektedir. Bu sebepler genellikle çocukluğumuzdan kaynaklanır. Geçmişle ilişkilerimizin, özellikle de çocukluğumuzda anne-babamızla ilişkimizin, hayatta partnerimizle/yarattığımız ilişki üzerinde güçlü bir etkisi vardır. Bu yüzden, geçmişimizdeki işaretlere giderek daha fazla bakıp eylemlerimizi ve kararlarımızı haklı çıkarmaya çalışırız.

Yaralarımızı etkilemeye ve aklımızı zaman zaman rahatsız etmeye devam eden ilişkiler için (Hendrix bunu eski beynimiz olarak tanımlıyor) ayarlamalar yapmak gerekir. Dolayısıyla, öyle veya böyle kolay kurtulamayız. İlişki bir gün bitse de, genellikle zihinsel olarak katlanılmaz hale gelir çünkü hâlâ “eski beyinden” kurtulmamız gerekmektedir. “Doğru davransaydık acı, üzüntü ve çaresizlik hissetmemiz gerekmezdi” fantezisiyle hikâyenin bitişine bağımlı kalmaya yatkınlık gösteririz. Ama gerçek oldukça farklıdır; birine yatırım yapmış gibi hissederiz ve yıllarca bu ilişki için çok çaba ve güç sarf etmişizdir. Çok şey öğrendiğimiz için, ayrılır ayrılmaz bu ilişkinin değerine saygısızlık etmek istemeyiz. Duygu parçacıkları zamanla yavaş yavaş birleşmeye ve ait oldukları yeri işgal etmeye başlar.

Hayatımızdaki son bölümün acı dolu hatırasını “iyi-

leştirmenin” en iyi yolu, hikâyenin toplam deneyiminden ne kadar fayda sağladığımızı düşünmektir. Aynı zamanda, bu duygusal anıların içimizi işgal etmesi yerine, durumun gerçeklerine odaklanmak en iyisidir. Zaman geçtikçe, insanlar aslında daha önce harekete geçmemiş olmanın pişmanlığını duyarlar ve bu gerçeği kabul etmek rahatlatıcı olabilir. Bu şekilde, eyleme geçmek için verdiğimiz önemli kararlar almada gösterdiğimiz cesarettten dolayı kendimizi kutlamaya çalışırız. Sonuç olarak, her zaman öyle olmasa da, yaralar ve pek çok hatıra zaman içinde iyileşme eğilimi gösterir.

Bu yüzden, sabırlı olmak ve gelişmek için kendine gereken zamanı vermek Altın Kural’dır. Bölümün sonu yaklaştıkça ona filozofça bakabilir ve iletişime geçmek ve kendi otobiyografimizi oluşturmak için aklımızı kullanabiliriz. Beyni bunaltıcı duygularla beslemeden, deneyimlerden öğrenme yeteneğimizi kullanabiliriz. Ancak o zaman kendimizle öncekinden daha fazla gurur duyarak yürüeyebiliriz. Bir keresinde, çok bilgece bir ifade duydum ve ne zaman zorlayıcı bir durum ortaya çıksa, bunu sık sık tekrarlarım:

“Biz başarısızlıklarımızdan ibaret değiliz. Bizi tanımlayan, düştükten sonra nasıl kalktığımızdır.”

Sevgi uğruna mı? Yoksa kendini sevmemek yüzünden mi?

İlk vakalarımından birinde, benimle içtenlikle görüşmek için ısrar eden **Ela**'yı hatırlıyorum. Beni medyada görmüş ve ona yardım edebilecek tek kişinin ben olduğumu düşünmüştü. Beni büyük bir ikileme sokacak “Sadece sana güveniyorum,” ifadesiyle lafa başladı. Her ne kadar dinlemeye karar verdiysem de, bu hazır olduğumdan pek emin olmadığım bir sorumluluktuk. Ela, dakik, uzun boylu ve inceydi, yüzünde korkulu bir ifade vardı. Bir psikolog olarak, bir müşteriyle buluşmanın ilk birkaç dakikasında bu kişinin neden terapi istediğini merak edersiniz. Anlamsız cümlelere boğularak alelacele lafa girdiği için ona soramamıştım. Hem konuşuyor hem de abuk sabuk sayıklıyor gibiydi, hikâyesine odaklanmaya çalışırken elleri titriyordu.

Göz teması kurmaya çalıştım ama benden kaçınıyordu. Sonunda, “Sence ben garip miyim?” diye sordu. “Hayır, hiç de değil,” dedim. “Ama biraz ağırdan alalım mı? Bir saatimiz var ve yavaş yavaş başlayabiliriz. Ben senin için buradayım ve çok dikkatli dinliyorum.” Birdenbire ağlamaya başladı. Nasıl davranacağımdan emin olamıyordum, o kadar gergin hissediyordum ki, neredeyse benim

de gözlerim yaşlarla dolmuştu. “Nasıl bir psikologsun sen!” dedim kendi kendime, “cesaret vermek için buradasın, müşterinin güçsüz hissetmesi için değil.” Kendimi dizginlemeye çalışırken ona bir bardak su içmesini önerdim. “Bana bir bardak zehir verebilir misin?” diye karşılık verdi. Şok olmuştum, içimi kaplayan korkuyu güç bela saklayabildim. “Bana ne olduğunu tekrar anlat. Neden bu kadar endişelisin?” dedim sakın sakın ama merakla bir cevap bekliyordum. “Hayatıma son vermek istiyorum,” dedi kesin bir tavırla. Bu, birinin diğerini sadece etkilemek için söyleyeceği bir şey değildi. Gözyaşları içinde güçlkle söylemişti.

Bana anlattığı hikâyeden ve ben de onu rahatlatmaya çalıştıktan sonra, bu vakanın deneyimli bir psikologla birlikte çalışan bir psikiyatriste sevk edilmesi gereken bir durum olduğunu anladım. Ela’yla çalışabilir ve hemen bir psikiyatriste gitmesi için bir plan oluşturabilirdim. Günlerdir onu düşünüyordum. Ya araştırıp intihara teşebbüs etmenin bir yolunu bulursa (daha önce iki kere denemişti)? Kafamdaki bu düşüncelerle tüm akşamı gergin geçirdim. Ertesi gün psikiyatristle temasa geçip Ela’nın daha iyi ve güvende olduğunu öğrenince gerginliğim geçti.

Ela’nın hikâyesi bir süre aklımda takılı kaldı. Onunki gibi bir hikâye, müşterilerimle kurmaya çalıştığım teda-

vi stratejisi yollarını değiştirmeme neden oldu. Ela, otuz yaşında ve aşkı uğruna hayatına son vermek isteyen bir kadındı. Beş yıldan uzun bir süre bir “hayaletle” olan aşk masalını canlı tutmaya çalışmıştı. Kuzeydeki uzak bir kentten geliyordu. Yirmi yedi yaşından bu yana yaşadığı en başarılı olayın sevgilisiyle ilişkisi olduğuna dair bir görüşü vardı. Uzun zamandır evli olan sevgilisi, onunla ilişkisini yasal olmayan yollarla yürütüyordu ve görünüşe göre bu, ona ilişkiyi devam ettirme açlığı veriyordu. Günün birinde, adam vicdanını değerlendirdikten sonra düşünüp taşınmış ve Ela’yla ilişkisini bitirmek istemişti. Ama geriye ne kalıyordu? Genç kadın, dünyanın merkezine koyduğu bu adamla yolları ayırmaya hazır mıydı?

Reddedilmişti. İlişkisi bittikten sonra tek yaptığı şey, hayatıyla ilgili negatif düşüncelere boğulmak olmuştu. Ona anlamlı gelen hiçbir şey kalmadığı için hayatını sonlandırmayı planlıyor, negatif duygular ve delice düşüncelerden kurtulamıyordu. Hayatına anlam veren her şey, genellikle gizlice buluştuğu adamla yaşadığı belirsiz ilişkideydi. Bunları öğrendikten sonraki günlerde, onu her gün görmediğim halde hikâyesini aklımdan çıkaramıyordum. Korkunç hikâyesinin her ayrıntısı üzerinde düşündüm. Her şey telefonda ona şunu sormamla başlamıştı: “Bu randevuya ihtiyaç duymanın nedeni neydi?” Soğukkanlı bir şekilde cevap verdi. “Sorun sevgiydi!”

Bu sırada, daha önce karşılaştığım vakalar üzerinde düşünmeye başlamıştım ama sevgiyle ilgili belli bir olay aklıma gelmiyordu. Aslında, terapinin başında beni görmek isteyen kişilerin çoğunun görünüşte sıradan, sevgiyle ilgisi olmayan günlük hikâyeleri vardı. Bununla birlikte, labirentlerinin çoğu sonradan bir tür sevgi hikâyesine varıyordu. Bitmiş ama yarısı hâlâ açık olan bir hikâye olabilir. Başka bir bölüm başlamış ama geçmişten gelen tüm karmaşık duyguları da beraberinde getirmişti. Veya daha başlamamıştı ama eksikliğinden dolayı bir şekilde acıya neden oluyordu. İnsanlar terapiye geldiklerinde, çoğunlukla şikâyetlerine hayatlarındaki sevgi eksikliğini anlatarak başlamazlar. Daha ziyade, tamamen farklı bir sebep yüzünden gelirler ve karşılıklı diyalog kurduğumuz yolculukta, hayatlarında bir sevgi eksikliği olduğu ortaya çıkar.

Ela vakası beni sarsmıştı ve duyulabilenin, görülebilenin, konuşulanın ötesinde ne olduğunu düşündürmüştü... Bu ihtiyacı anlamak için, kişinin belli bir şekilde hissetmesi ve yeni bir hipotez ileri sürerken, mümkün olan her labirenti keşfedip varsayımlarınızın doğru olup olmadığını test etmek gerekir. Dahası, bizimki (Arnavutlarinki) gibi zihniyetler konu olduğunda, aşk ve seks gibi konular üzerinde konuşmak tabuydu ve normal mesele-

ler olarak tartışılmazdı. Bu fikirler yavaş yavaş değişiyor ve gitgide artan bir ifade açıklığı başlıyor.

Ben Arnavut kadınlarının sevgi gibi böylesine yüce bir duygu beklentisine asla hakları olmadığı düşünceyiyle büyüdüm. Onlar için sevgi, “başkalarına” odaklanmayla başlıyor ve “başkalarına” odaklanmayla sona eriyordu. İnsanın kendine olan sevgisi için ayrılan yer genellikle sonsuza kadar boş kalıyordu. Tam olarak bu sebepten, evlilik ilişkilerinde veya başka ilişkilerde, her zaman karmaşık bir çelişki ve duygu karmaşası olmuştur. Günlük realitede aile içinde bu kadar çok şiddet ve cinayet olmasının sebeplerini ve işaretlerini belki bu noktada araştırmaya başlamalıyız.

Etrafımızda gördüğümüz örneklerden, ebeveynimizin oluşturduğu modellerden, arkadaşlardan ve her şeyin ötesinde geçmişte deneyimlediğimiz kaybedilen sevgilerden bir şeyler öğreniriz. Bunlar bize, pazarlık ruhunu kullanarak partnerimizle bir ilişki kurma bilgisi verirler.

Annemin ikinci evliliğinde debelendiğini hatırlıyorum. Bu, benim edindiğim ve taklit ettiğim bir model oldu. Bilinçli ya da bilinçsiz bundan kaçınamıyordum. “Gelecekteki kocam nasıl biri olacak?” Her gün gördüğüm sinirli adam profilinden uzak durmak için harika bir hayal gücüne ihtiyacım vardı. Ama onu ne

kadar kullanırsam kullanayım, kitaplara erişimin sınırlı olduğu تنها bir yerdeydim. İnsanın gözünün önünde hâlihazır duran şeyler, model olarak kabul ediliyor. Bu noktada, evliliğin bütün bayanlar için (en azından benim büyüdüğüm yerde) bilinçli olarak kocanızın hizmetçisi olmayı kabul ettiğiniz bir hapisane olduğunu öğrendim. Bu, günlük taleplere uyum sağlamak, emirlere boyun eğmek, hakaretleri hoş görmek ve her türlü şiddet karşısında hayatı devam ettirmeyi kapsıyor.

Aklıma kazınıp kalmış bir gereklilik de, “kadının erkeğin ayaklarını yıkaması zorunluluğudur.” Evet, ben de pek çok kere kocamın ve annemin ayaklarını yıkadım. O zamanlar bu, iyi bir kadın olmak için gerekli bir kriterdi. Evlenmeye hazır olduğum zaman, kocama saygı göstermeye ve onu memnun etmek için en fazla çabayı sunmaya hazır olmalıyım. Ama yıllar geçtikçe hayalimde başka modelleri planlayıp düzenlemeye başladım. Bir gün anneme, “Neden diktatör gibi olan kocana katlanıyorsun?” diye sordum. Annem benden susmamı istedi ve, “Bütün erkekler böyledir,” dedi. “Büyüdüğün zaman anlayacaksın. Kocam çok değişti, nasıl yumuşadığını ve eskisi kadar gaddar olmadığını görmüyor musun? Göreceksin, daha da değişecek ve yıllar geçtikçe daha yumuşak olacak.” İnanılmazdı ama annem buna sevgi bağı diyordu.

Kocası dünyaya kızmakla meşgulken annemin o yumuşasın diye ne kadar beklemesi gerekiyordu? Neden böyle çılgınca

bir misyonla uğraşmak zorundaydı? Sevgi uğruna mı? Kadınların, öfkeli adamları yumuşatma gibi bir görevi olduğu nerede yazıyor? Büyüyüp, ilişkimde annemin geçmiş olduğu aynı yoldan geçtiğimde, bu eylemin veya “suçun” benim hayatımın bir parçası olmayacağına ve öfkenin devam etmemesine karar verdim. Kesin olarak sesimi yükseltmeye ve böyle bir modelin zihniyetimizden tamamıyla silinmesi yolunda çalışmaya karar verdim.

15. BÖLÜM

Başkaları Ne Düşünür

“Gerçeğin ışığı dışarıda değil, içeridedir. Işık gerçekte sizsiniz, başkası değil.”

-Osho-

“Küçük bir kızken balerin olmak isterdim. Bütün gün dans etmek, zıplamak isterdim,” diye itiraf ediyor iki çocuk büyütmekte olan D. “Ama bale benim için sadece ulaşamayacak bir rüyaydı. Ailem, başkalarının ne diyeceği konusunda çok endişeliydi fakat seçimlerimi ve benim için neyin önemli olduğunu umursamıyordu. Şimdi büyümekte olan kızımın da isteği aynı. Bu çok tuhaf. Daha önce hayalim hakkında hiç konuşmamıştım, kızım balem benim de hayalim olduğunu hiç bilmiyordu. Bir gün eve geldi ve, ‘Anneciğim, bir bale kursuna kaydoldum,’

dedi. İçimde muazzam bir özlem hissettim. Sonraki aylarda kızımın bale yapmak için ne kadar tutkulu ve yetenekli olduğunu gördüm. İsteğinde bilinçsiz olarak benden miras kalan büyümlü bir şey vardı. Birdenbire bu kaderin bir şekilde önceden belirlenmiş olduğunu hissettim.”

“Başkalarına değil...

Açıklığın derinliklerindeki bilinmeyenlere doğru...”

-Osho-

Neden şu an olduğunuz hale geldiğinizi hiç merak ettiniz mi? Bu bir tesadüf mü? Gerçekten yapmak istediğiniz şeyi mi yapıyorsunuz? Yoksa bunlar başkalarının sizden talep ettikleri mi? Çoğu zaman başkalarıyla bağlantıda olmaya ve “başkalarıyla birlikte yaşamaya” niyet ederken, aynı zamanda “başkaları için yaşama” tuzagına da düşeriz. Çocukluktan başlayarak, genellikle akrabalarımızdan, sosyal ağlardan ve içinde yaşadığımız dünyadan gelen dış isteklere uyum sağlamanın ne kadar önemli olduğunu biliriz. Bu şekilde, kendi istediğimizle bizden istenenler arasında bir denge bulmaya çalışırız. Böyle bir baskı karşısında, karşılaştığımız ikilemler bizi başka alan-

lara götürmesi gereken iç ışığımızı sık sık müdahale eder. Bu iç ışık, yol boyunca işaretler ve yön konusunda yardımcı olur. Bir açıklama inşa edip anlam yaratmaya çalıştığımızda (genç olduğumuz ölçüde hayaller büyük olur) hayallerimizin gerçek olacağına inanırız. Ama sonuçta bu hayallerimizin bazılarında vazgeçmemiz anlamına gelen yeni bir realiteye uyum sağlamak zorunda kalırız. Örneğin hayalini kurduğumuz gibi şarkıcı, aktör, dansçı ve yazar olamayacağımızı anlarız. Bu genellikle bizi kendimizi keşfetmemiz için daha makul bir yol seçmeye yöneltir. Muhtemelen başlangıçtaki beklentilerimiz için bir referans noktası yoktur ama her iki şekilde de, genellikle bizi geleceğe yönlendiren diğer yolları deneriz. Bu, bizim rastgele bir davranışımız olabilir mi?

Bazı çalışmalara göre, kişinin aile öyküsü çok önemlidir ve bütün seçimlerimizi etkileyebilir. Sadece genlerimiz değil, bazı davranışlarımız da kalıtsaldır ve soyağacı tarafından belirlenir. Bu, içimizdeki “derin denizde” uyuyan “cinler” yüzünden kaçınılmaz bir unsurdur. Er ya da geç ortaya çıkar ve izlediğimiz yolu etkiler. Kendimizle bağlantımızı kaybedebilir ve fark etmeden sendeleyebiliriz. O zaman savunduğumuz değerler gerçek kendimizi bulmaya dönme isteğiyle tekrar ortaya çıkar. Kendimizle yakın bir ilişki kurmak için “cin” uyandırılmalı ve bilin-

cimizin bir parçası olmaya başlamalıdır. O zaman bize ait olanlara geri dönerek ve buna yatırım yaparak kendimize dönmeye başlarız. Bazen bu, hayatımızda en önemli tema olmayabilir, sadece karışmış meseleleri düzeltme ihtiyacı olabilir. Bazen hayatımızdaki küçük bir şeyi değiştirmek, çevresindeki her şeye anlam katmak için yeterli olur. Örneğin, salatadaki biraz tuz, yemeği daha lezzetli hale getirebilir. Doğru yolu bulmak, bizi aradığımız geleceğe götürüyor olabilir.

Başkalarıyla kurduğumuz ilişki göz önüne alındığında kendimiz için yarattığımız imaj önemlidir. Giyim tarzımızla, nasıl yürüdüğümüzle, nasıl görüldüğümüzle, kendimizi sözlü olarak nasıl ifade ettiğimiz ve nasıl davrandığımızla bu imajı takip etmek önemlidir. Buna ek olarak, başkalarına söylediklerimiz gerçekten, filtreden geçirmeden içimizden düşündüklerimiz olmalı ve doğal bir şekilde söylenmelidir. Ancak, içimizde kim olduğumuzla gizli olan arasında ahenk bulabiliyor muyuz? Bu, potansiyelimizi, karakterimizi ifade etmeye ve başkalarının bizi yargılamasından korkmadan coşkuyla kendimiz olma cesaretini bulmamıza yardımcı olan ve devam eden bir süreçtir. İç ve dış görünüşümüz üzerinde çalışmak ve daha iyi hissetmek, kişinin daha derin değişiklikler yapması gerektiği anlamına gelir. Eğer bu potansiyele ulaş-

mak istiyorsak, halihazırda sahip olduğumuz özelliklerle ve değerlerle daha da rahat olmaya çalışmamız gerekir ve başkalarının ne düşündüğüne bağlı olmamak, odaklanma gerektirir.

Amaçlarımıza ulaşmak için tutkularımızı ihmal etmemek önemlidir. Daha iyi hissetmemize, kendimizle, ihtiyaçlarımızla ve isteklerimizle temasa geçmemize izin veren yollar her zaman vardır. Bu şekilde, ne istediğimizi, ihtiyaçlarımızı ve motivasyonlarımızı anlamaya çalışırız. Gerçekte “ne olmadığımızı” gösteren şeyin çok daha derinine inmek için kuşkularımızı bir kenara bırakmalıyız. Bu eylemlerin hepsi sözlü ifadelerle ve eylemler yoluyla ifade edilir. Bu, zorunluluk sonucunda kendimizi değiştirmeye zorlamamız değil, katılımcı olmamız ve bizi olduğumuz orijinal varlıklar yapan ayrıcalıkları takdir etmemiz anlamına gelir. Kendi içsel imajımıza daha aşina olmamız için, yaratıcı durumunda zaman harcamamız gerekir. Her birimiz, başkalarından farklı ve çok özel olan kendi hayat tarzımıza yönelik oluruz.

Günümüzde, günlük hayatın monotonluğunu kırmak için alternatifler sonsuzdur. Bir gün daha hızlı, aktivite ve zorluklarla dolu bir yaşam tarzını tercih edebiliriz. Başka bir gün ise, yerimizden kımıldamamayı, sadece küçük miktardaki duygusal akışın tadını çıkarmayı, işlerin büyük

ölçekte kendiliğinden “açılmasına” izin vermeyi isteyebilir ve bir yere yetişmek için acele etmeyiz. Ama hayatı seven birisi elinden gelen her şeyi yapmaya ve karşılığında hayatın sunduklarını almaya karşı koyamaz. Bu süreç sayesinde, her gün hayatımızın kalitesini artırarak becerilerimizi mükemmelleştiririz. Kendimize şöyle sorarız: “Biz kimiz? Nereden geliyoruz? Nereye gidiyoruz? İçimiz bahar çiçekleri gibi açılıyor mu? Hedeflerimiz doğrultusunda yolları açan ve bizi bekleyen yarına merakımızı keşfetmemizi sağlayan kendi içimizle ilişkimiz güçlü ve sağlam mı?”

Kendimize yolculuk harika bir şeydir. Bu yüzden gerçek kendimize giden yola anlam vermek önemlidir. Bu alanı daha iyi bilerek, daha özgür hissederek, bize şimdi gelen ve gelecekte bizi bekleyen her anın tadını çıkarmaya daha hevesli oluruz.

Açık sınırlarla yaşamak

Demokrasinin elli yıllık diktatörlükten sonra gelmesi, Arnavut zihniyetinde pek çok yanlış anlamayı da beraberinde getirdi. Sınırları açmak bizi, çoğumuzun “güneş beynimizi fazla ısıtmış gibi” yaşamaya başladığı farklı bir dünyayla karşı karşıya getirdi. Yıllarca özlemini çektiğimiz şeylere yetişmek için hevesliydik ve hem bir gecede

zengin olmaya hem de aynı şekilde faaliyet göstermeyen dünyayla rekabet etmeye çalışıyorduk. Sınırların açılmasını getiren bu hızlı gelişme, daha fazla belirsizlikle ve insanların kontrolü kaybetmesiyle sonuçlandı. Hayat değişmişti, artık bildiğimiz gibi değildi ve pek çok olay uyarı olmadan meydana geldiği için bu bir şok olmuştu. Değişimler hayal ettiğimizden daha büyüktü ve bizi fazlasıyla eziyordu. Büyük insan “eseri” değişim deneyi devam ettiği sürece güçsüzdük ve durumu kontrol edemiyorduk. Bu belirsizlik, sosyal devlet krizi ve kişisel korunmamızı ve güvenliğimizi kaybetmemize sebep olan kurumsal zayıflamayla ilişkiliydi.

Hatta bu “modernleşmeler” şuna benzer soruların ortaya çıkmasına sebep oldu: Gerçekten gelişmemiz gerekiyor mu? Bir gelişim döneminden sonra bir tür ekonomiye ve refaha kavuşmuştuk ve geçmişe dönmeye korkuyorduk. Yoksulluğa, cinayetlere ve şiddete geri dönmekten korkuyorduk. Bu potansiyel değişimlerin bizlere kaçınılmaz olarak getirdiği endişeye nasıl yanıt vermeliydik? Cevap, güvensizliklerimizi kabul edip onlarla beraber yaşamak, bir denge durumu aramak ve insani zayıflıklarımıza merhamet göstermektir.

Başkalarıyla kıyaslama

Bizi mutsuz edenin, sahip olduğumuz kusurlar değil, kendimizi başkalarıyla kıyaslamak olduğuna inanılır. Ancak kendimizi başkalarıyla kıyaslamak insanın doğasında vardır. Her zaman, komşularımızın, arkadaşlarımızın ve/veya meslektaşlarımızın yaptıklarıyla kendimizi kıyaslamaya meyilli olacağız. İnsanları davranışlarını değiştirmeye ikna etmenin en iyi yolunun bu olduğu yaygın bir şekilde kabul görmektedir. “Başkalarının yaptığı şeyi yaparsam, o zaman kendimi dışlanmış hissetmem.” İnsanların kıyaslama yapmasının nedeni budur. “Başkalarını” bizden daha şanslı ve daha başarılı yapan bütün yolları düşünürüz. Kimliğimiz ve duygularımız hep diğerleriyle ilişkilerimiz bağlamında oluşmuştur. İlişkilerimiz ne kadar somut ve dengeliyse, o kadar iyi işlev görürüz.

Ama onları nasıl bu şekilde tutarız? Bir eğilim insanların paylaşması, vermesi ve alması yönündedir. Bunun temelini oluşturan yol, zaman yaratmak, birbirimize önem vermek, övmek ve hediyeler paylaşmaktır. Ama ilişkinin eşit olması önemlidir. Eşitliğin düzeyi bizi bağımlılığın negatif sonuçlarından ve başkası üzerinde bir çeşit hâkimiyet kurmaktan korur. Aynı zamanda şunun farkında olmalıyız: Hepimiz farklı insanlarız ve kendi haklarımıza sahibiz.

Çatışmalarımızın çoğu, kontrolün bizde olduğunu hissetmek için kendi değerlerimiz içinde birbirimize uyum sağlama ihtiyacımızdan kaynaklanır. Örneğin, ayrılık gibi farklılıkları kabul etmek, değişebilecek şeyler konusunda pozitif hissetmemize izin verir. Her şeyden önce, hem kendimizle hem de ilişkide olduğumuz kişilerle iletişim kurmak önemlidir. Duygularımızı ifade etmek ve aynı zamanda belirsiz veya karışık mesajlar göndermekten kaçınmak için içten bir şekilde dinlemek hayati önem taşır. Genellikle geçmişteki ilişkiler bizi, yeni bireyler tarafından yatırım yapılması gereken bir bagajla yüklü bırakmıştır. Pek çok düzeyde açık iletişimle, yavaş yavaş ilerlediğimizi hissetmeye başlayabiliriz. Gelecek daha parlak, eğlenceli ve heyecanlı olur, kolaylıkla ilerlemeye başlarız.

16. BÖLÜM

Değişim Korkusu

“Değişmekten korkarsak, gelişmemiz imkânsız olur. Zihniyetini değiştiremeyenler, hiçbir şeyi değiştiremezler.”

-George Bernard Shaw-

Değişime güçlü bir şekilde karşı koyan insanlar vardır. Onları güvende veya rahat oldukları alandan çıkarmak, hayatlarını tehdit etmeye benzer. Günlük rutinlerinde bir fanatizmi devam ettirmeye daha fazla zaman ve enerji harcarlar ve tanıdık yapının hiçbir şekilde tehlikeye atılmasına izin vermezler. Böyle yaparak doğduklarından itibaren aynı yerde kalırlar. Örneğin, çocukluklarındaki veya okul yıllarında edindikleri aynı arkadaşlarla görüşür-

ler. Onlar için deęiřimi tasarlamak, negatif dūřünceler ortaya çıkaran ve huzur içinde yařamalarına izin vermeyen bir dūřüncedir.

Bu tür bir korkuyu, uzun yıllar sonra karşılaştığım çocukluk arkadaşım **Suzana**'da gördüm. Bana sınıf arkadaşlarından biriyle evli olduğunu ve ebeveynlerine yakın oturduğu için kendini çok ayrıcalıklı hissettiğini söyledi. Aslında, aynı büyüdüğü mahallede ve aynı binada yaşıyordu. Bu küçük dairenin dışındaki hayatı gözünün önünde canlandıramıyordu. İşverenler tarafından çok talep edilen bir diplomayla üniversiteden mezun olmak için çok çalışmıştı ve şimdiyse işsiz, "evde oturan" bir anneydi. Ancak, seçimlerinden dolayı çok rahattı ve konuşurken ne kadar huzurlu olduğunu görmek harikaydı.

Pek çoğumuz aynı koşullar içinde oluruz. Ama okuldaki günlerimize geri dönüp baktığımızda ne kadar değiştiğimizi ve şimdi ne kadar farklı bir insan olduğumuzu keşfedebiliriz. Deęiřimden hoşlanmamak çalışma veya aile hayatımızı kapsayabilir. Deęiřim konusunda endişelenen kişiler, bunu rahatsız bulurlar çünkü kanıksadıkları şeyler şimdi yeni ve zorlu durumlarla yer değiştirmiştir. Deęiřimden korkan kişiler olayların hep kötü tarafını görürler; ya řu olursa, ya bu olursa? Bu tarz sorular her zaman, bir sonuca varılmadan önce üzerinde dūřünülen

öncü sorular olarak tercih edilirler. Hedeflerimizi keşfetmeye daha fazla yaklaşmamızı engelleyen de tam olarak bu korkudur.

Okuldayken sınıfın en uzun çocuklarından biri olan **Geri**, tamamen farklı bir deneyim anlatıyor. Akranlarından farklı olarak mevcut yaşamında deneyimlediği mutsuzluktan her zaman açıkça bahsetmişti ve büyüyüp özgür hissetmek, sınırları olmayan bir dünyada yaşamayı denemek için Arnavutluk'u terk etmeyi iple çektiğini ifade etmişti. O sıralar pek çok kişi Arnavutluk'tan göç etmeye başlamıştı ve Geri hedefini biliyordu. O sıralarda ülkeye nüfuz eden kaotik yaşam onu ilgilendirmiyordu, çünkü oradaki geleceğinin sınırlı bir süre olduğunu biliyordu. Yıllar sonra ondan haber aldım ve tam olarak istediği gibi bir hayat yaşadığını, Amerika'da çok başarılı bir iş adamı olduğunu öğrendim.

Bir gün, Londra'da trenle seyahat ederken onun hikâyesini düşündüm. Önüme çıkan reklamlardan birinin son cümlesi dikkatimi çekmişti: "Bazıları gidecekleri yeri bilir ve ona ulaşana kadar durmazlar." Dünya üzerinde kendinizi, bir trende bu önemli mesajı okuyup üzerine düşünüürken bulduğunuz yerden daha güzel başka bir yer var mı?

Arnavutluk'u terk etmeye karar verdiğimde birçok kişi bu kararımdan pişman olacağını söyledi. Kendimi belli "biri" olarak

hissetmeyeceğim yabancı bir ülkeye gidiyordum. Bazıları bana, “Burada her şeyin var: evin, işin, pek çok arkadaşın, itibarın ve başka bir ülkede yaratamayabileceğin bir statün. Nasıl bırakabilirsin? Bu düzeyde bir başarıyı inşa etmek çok zamanını aldı ve bunun için çok çaba sarf ettin. Başka bir ülkede kimsen olmayacak, kaybolup gideceksin.”

Aslında nihayet Arnavutluk’u terk etme kararımı işleme koyduğumda bir kayıp duygusu yaşamıştım. Beni yavaş yavaş bunnaltan rutin şeylerle kısıtlandığımı hissediyordum. Son on yılda hayatımda birçok şey değişmişti ve bir dairenin etrafımda yavaş yavaş kapandığını hissediyordum. Hayalini kurduğum pek çok şeyi başarmıştım ve artık böyle küçük bir yer için hayallerim yoktu. Gelecekte, dümdüz ve hiç iniş-çıkışı olmayan sokaklarla dolu Arnavutluk’ta aynı şekilde yaşadığımı düşündükçe paniklemeye başlamıştım.

Artık bu şekilde bir hayatı kabullenmeyi reddediyordum. Yeni bir hedef görmeye başlamış gibiydim –sadece tek yönlü, durağı olmayan bir trendi. Böyle bir yolculukta ne olabilirdi? Zengin bir yaratıcılığım olmasına rağmen, Arnavutluk’taki yolculuğumun sıkıcı bir hal alacağını biliyordum. Aynı mahallede, aynı evde yaşamaya devam edecek, her gün aynı işe gidecektim. Aynı kafelere gidecek ve aynı arkadaşlarla görüşecektim. Bu şekilde günün birinde kendimi emekliliğimi kutlarken görünceye kadar yıllar geçecekti. Bu düşüncelerle telaşa kapıldım ve bu nedenle bu

aynı eski rutini engellemek uğruna bir şeyler yapmak için zihinsel enerjimi harekete geçirmeye karar verdim. Ne yapabilirdim? Değişmek zorundaydım. Yeni bir şeyler aramak zorundaydım. Baştan başlamak, yürüyüşün, sonu olmayan yürüyüşün keyfini çıkarmam ve beni daha iyi, daha güzel bir şeylerin beklediğine güvenmem gerekiyordu.

Konfor alanımdan çıkma kararı bana Camilo Cruz'un iki yıl önce okuduğum "Bir Zamanlar Bir İnek Vardı" adlı kitabını hatırlattı. Bir öğrenci, öğretmene sorar: "Kırsal bölgedeki ücra bir evin yoksulluk içinde olması nasıl mümkün olabilir?" Öğretmen, hiç tereddüt etmeden, öğrencileri gerçeği gidip ziyaret ederek öğrenmeye davet eder. Bu eve ulaştıklarında küçük bir odada karısı ve altı çocuğuyla yaşayan, yorgun ve kuvvetten düşmüş görünen bir köylü tarafından kulübenin kapısında karşılanırlar. Ancak, ev sahibi büyüklük gösterip misafirlerini içeri davet eder ve ağırlıklı olarak et ürünleriyle hazırlanmış bir akşam yemeği sunar.

Öğretmen nasıl geçindiklerini sorunca adam şöyle cevap verir: "Tanrı'ya şükür ki inek var, inek olmasaydı yaşamazdık." Yemek boyunca sohbetin konusu o inek olur. Öğretmen ve öğrencileri köylülerin hayatlarının inek etrafında döndüğünü anlarlar: "İnek doyuruldu, ineğin sütü sağıldı..." Ertesi gün öğretmen öğrencilerine, "Hadi

geri dönelim,” der. Öğrencilerden biri, “Ama daha bu ailenin neden fakir olduğunu öğrenemedik,” diye cevap verir. Öğretmen ise, “Ben cevabı buldum,” diye yanıtlar.

Oradan ayrılmadan önce ineği görmek için arka bahçeye uğradıklarında öğretmen meydana girip ineği öldürür. Öğrenciler, öğretmenin bu ani hareketine şaşırırlar. “Nasıl böyle bir şey yaparsınız? İneği nasıl öldürürsünüz? Ailenin sahip olduğu tek şey o inektir. Şimdi nasıl yaşayacaklar?” Öğretmen bir yıl kadar sessiz kalırdı, ta ki öğrenciler sorana dek: “Köydeki fakir aile hakkında yeni bir şey öğrendiniz mi?” “Kesinlikle çok çaresizlerdir, kim bilir, belki de yaşayamamışlardır,” der öğretmen.

Öğretmen öğrencileri köye tekrar götürür. Köye ulaştıklarında bir de ne görsünler? Görmeyi bekledikleri kulübe yerine, iki katlı bir ev ve onları gülümseyerek karşılayan adam. Bu, onları bir yıl önce karşılayan aynı talihsiz adamdır. “Ne oldu böyle?” diye sorar şaşırان öğrenciler. Adam cevap verir: “Bazı ziyaretçiler inegimizi öldürdüler, çok çaresizdik ve çok düşünüp farklı bir şeyler yapmak zorunda kaldık. Çocukları beslemem gerekiyordu, onları açlıktan ölmeye bırakamazdım. Bu noktada, sahip olduğumuz toprak aklıma geldi ve çiftçilik yapmaya başladık. Topraktan yeterli para gelince yeni bir ev yaptık.”

Bu hikâyenin bu kadar güzel olan tarafı, Camilo Cruz’un “Hiç öldürecek ineğiniz var mı?” sorusunu sor-

masıdır. Ve bu durumda “inek”, daha iyisini bulamama korkusuyla kabullendiğiniz, günlük hayatınızı sıkıcı bir şekilde yöneten acımasız rutin olabilir. Bu tüm enerjinizi alan ve geleceğe giden yolu tıkayan bir ilişkidir. Size acı veren, romatizmaya sebep olan rutubetli bir ev veya yıkılmaya yüz tutmuş bir ilişkiniz olabilir -ve her birimiz değişmemizi engelleyen ineği tanımlayabiliriz. Eğer bu olgunun farkına varmayı başarırsak, o gelecek farklı bir boyut kazanabilir.

Konfor alanımızdan çıkmak ve sonuç olarak da gereken değişimi tanımlamak, zaman zaman başarılması imkânsız bir şey gibi görünür. Genellikle insanlar, değişimin ortaya çıkaracağı bilinmeyenden korkarlar ve bolluk getirecek yemek arama riskine girmek yerine, boş bir kaşıkla mutlu olmayı tercih ederler. Çoğu kişi değişiklik istese de, bunu detaylı bir şekilde planlanmış ve adım adım düzenlenmiş bir şekilde isterler. Bazıları değişimi gerekli görse de, değişimin temsil ettiği sonuçlar konusunda endişelenmek insan doğasında vardır.

Bir arkadaşım bu ihtiyacı hissedip hissetmediğimi sorduğunda ona doğal olarak şöyle cevap verdim: “Bazen gidecek bir yerimiz olmasa da, başlamamız gerekir.” Değişim budur: Geleceği kontrol edemeyeceğimizi kabul etmektir ve bu yüzden, işi sürdürmenin en iyi yolu korkuyu ve belirsizlikleri bırakıp bizi bekleyeni kucaklamaktır.

17. BÖLÜM

Bilinmeyenin Endişesi

“Düşünce hücreleri belli bir model yaratmışlardır ve güvenli olmayan bir başkasını yaratmayı reddederler. Açıklıktan belirsizliğe geçişe korku deriz.”

-Jiddu Krishnamurti-

Günümüzde, elimizde bir bavulla yaşıyoruz ve hep yeni bir kavşakta oluyoruz... Endişe, gelecek hakkındaki belirsizliklerle beraber faaliyet gösterdiği her yerde, bir eylem metaforu olarak aklımızda içsel bir şekilde yaşayabilir. Ancak endişemizin bilinçsizliğinden ortaya çıkan bu duyguları yönetebilir miyiz? Nasıl durduracağımızı biliyor muyuz? Korkuyu bloke etmenin yollarından biri,

kendimizi gelecek yükümlölüklerin korkusundan özgür kılmak ve duygularımızla derin hislerimizin tadını bütünüyle çıkarmak anlamına gelen şimdide yaşamak, varlığımızın en derinindeki gizli yerlerde her aşamada ifade edilmesine izin vermektir. Ama çoğunlukla pek çok belirsizlikle dolu olan gelecek üzerinde dururuz. Kendimizi açıp bu duyguyu kabul etmeye hazır mıyız? Kabul etmek, içimizdeki derin isyan sesini dinlemeyi ve değerlendirmeyi bilmediğimiz sürece kolay değildir. Bununla birlikte, duyguların bize farklı bir şey haber verdiğini anlamaya başladığımız zaman durum farklı olur. Huzursuzluk, endişe ve gerginlik duyguları bazı ihtiyaçlarımızın ihmal edilip bir kenara bırakıldığını anlatan bir zilden başka bir şey değildir. Bu bize, genellikle içimizde olup bitenlerin (iç çatışmaların) kendimizi anlamanın, yaşadığımızı hissetmenin, bedenle ve kendi duyularımızla daha iyi bağlantı kurmanın bir yolu olduğunu öğretir.

Sizi incitenleri affedin

Sonuca varmadan önce hayatta bize zarar vermeye çalışan pek çok insanla karşılaştığımızı itiraf etmek isterim. Onlarla tekrar karşılaşmamız muhtemeldir. İçimizin derinliklerinde hiddetin ve öfkenin kaynadığını hissetmek normaldir. Ve çoğunlukla içimizde kaynayabilen bu dü-

şünceler bize karmaşık duygular verir, yaşamımızla bağlantılar oluşturur. Öfke, hayatımızı kesinlikle geliştirmmez. Bu yüzden, zihnimiz için ağır yük olan negatif duygularla beslenme eğilimine karşı koymamız gerekir. Ama öfkenin yok edilmesi içimizde derinlemesine kökleşmiş duygusal yaralardan uzaklaşabileceğimiz anlamına gelir. Bu yüzden öfke dolu ilişkiler bizi içten içe rahatsız eder ve genellikle işleri muazzam karmaşık hale getirir. “Bu dünyada hiçbir şey doğru gitmiyor!” gibi genellemelere ulaşana kadar bize keder ve acı verirler. Bu tarz düşünmek umutsuzluk doğurur ve aklımızın ihtiyacı olan dengeyi bozar. Sonuç olarak, iç huzurumuzu bulmakta başarısız olabiliriz.

Yıllar boyunca biriken bu öfke sadece bize yanlış yapanlara değil, bizi rahatsız edenlere karşı da duyulan bir hiddettir. Bu, kendimize de öfke duyabiliriz anlamına gelir. Genellikle ileri doğru devam edebilmek için bizi, acıyı içimize yansıtmaya zorlayan takıntılı düşüncelere gark oluruz. Bu dünyanın adil olduğunu kim söyledi? Hayatın bütünüyle adil olması gerektiği yanılışmasından kurtulabilseydik daha iyi olurdu. Hayatın nimetlerine odaklanın ve kendinizi, hiç faydalı olmayan bir şekilde, diğerlerinin şansıyla kıyaslamaktan kaçının. Meditasyon derslerimde hayat sloganımı paylaşmayı severim: “Kendinizi başkalarından aşağı hissetmeyin, başkalarından üstün görmeyin; sadece dünden öğrenerek kendinizi daha iyi hale getirin.”

“Hiç mağlup olmadan mağlup edilen bir düşman hazinedir. Onların ruhsal yaşamımda birer dost olduklarını söylemek istiyorum.”

-Shantideva-

Pozitif psikoterapide her zaman sorulması gereken soru: “Bu konuda iyi olan ne var?” Bu, müşterinin terapiye getirdiği bir konudur. Bir pozitif psikoterapist şöyle sorabilir: “Şu anda problem olarak gördüğünüz olayda pozitif olan nedir?” Shantideva’nın açıklaması analiz edildiğinde yapılacak pozitif yorum şu olurdu: Bir düşmanla karşılaşmak kaderin darbesiyle gelen bir felaket değildir, çünkü bunun varlığını kabul ederek yeteneklerimizi tekrardan keşfetmek ve eyleme geçmek zorunda kalırız. Bu şekilde daha önce bilmediğimiz bir parçamızı öğrenir, hatta tam olarak anlamadan, bir düşmanı içsel bir müttefike dönüştürebiliriz. Eğer bu düşmanın bize ne anlatmaya çalıştığını (Örn: Neden o? Neden burada? Neden özellikle şu anda?) ve onlarla etkileşimimiz sırasında ne gibi öğretici deneyimlerin ortaya çıktığını bulmaya çalışırsak, boşa geçirdiğimiz günlerimiz tamamen değişir. Bu enine

boyuna düşünme, hedeflerimizden bazılarını gözden geçirmemizi, bize verilen zararı görmemizi ve bundan pozitif bir fayda türetmemizi sağlar. Ve ayrıca bundan şöyle bir fikir ortaya çıkar: “Tanrı’ya şükür ki varlar.” Veya Florens Sin’in söylediği gibi, “Düşmanlarınızı kutsayın.”

Tüm bu hikâyeler, tüm bu iç dünyayı açığa çıkarma niye diye kendinize sorabilirsiniz. Yerel gazetelerden birindeki işini yeni kaybetmiş bir meslektaşım, onu teselli etmeye çalıştığım sırada neredeyse öfkeyle bana dönüp, “Bunun kolay olduğunu sanıyorsun. Senin hayatın kolay olmuş,” dedi. Ağzım açık kalmıştı. Onun karşısında kendimi suçlu hissetmiştim. Muhtemelen başkalarının aynı duyguyu yaşaması olağan bir şey değildi. Ben sadece meslektaşına cesaret vermek istemiştim. Bu hikâyeleri sizinle paylaşmamın nedeni, ne kadar acı çektiğimi veya zorluklardan ve yorgunluklardan oluşan “hayat ilahisini” dile getirmek değildir.

İşaret etmek istediğim nokta, “aklını umursamayanlarla” ona bir “hazine” gibi davrananlar arasında fark olduğudur. Bu hazinenin değerini bilenler, ne kadar zorlukla karşı karşıya kalsalar da teslim olmazlar. Bize isabet eden ve geçici bir etkisi olan olaylar, bizi bir rüzgâr gibi şu veya bu yöne iterler. Ama aklımızı boşlamazsak, bütün bu olaylara karşı koyabilir, bize dayatıldığında baskıya pasif

bir şekilde boyun eğmeyiz. Hayat, pek çok problemi olan matematik gibidir; ne kadar öğrenirseniz, problem çözmek de o kadar kolaylaşır. İyimser ğrenciler sorunlarla korkmadan yzleşebilirler.

Sonsöz

Bu kitabı yazarken aklımda, pozitif psikoterapinin kurucusu Nossrat Peseschkian'ın çalışmalarından birinde anlattığı bir hikâye vardı: “Eğer hiç sahip olmadığın bir şeyi istiyorsan, hiçbir zaman yapmadığın bir şeyi yap.”

Bu, sırtında kum dolu bir çantayla çölde giden ve ta ki yoldan geçen biri durup ona sorana kadar çantasında kum olduğunu bilmeyen bir gezginle ilgilidir. Yoldan geçen kişi, gezgine sorar: “Merhaba, iyi adam. Burada, çölde, bu kadar çok kum varken neden sırtında kumla dolaşıyorsun?” Gezgin kum yüklü çantayı sırtından heyecanla atıp yolcuya içtenlikle teşekkür eder. Bunu daha önce nasıl düşünemedim diye kendine sorar. Sırtında yükle kilometrelerce yürüdüğü için yorgundur. Yükten haberdar olur olmaz çantayı bırakır ve kolayca yürümeye başlar.

Geçmişteki anılara, mevcut andaki zorluklara ve gelecekteki kaygılara yanıt ararken yıllarca aklımda böyle bir

yük hissetmiştim. Kaçımız bu yüklerden kurtulmuştur? Geçmişte bizi mağdur edenleri affettik mi? Belirli aralıklarla yolculuğumuzu kesip, hedefimize ulaşmamızı geçici olarak engelleyen tuzaklar yüzünden kendimizi affettik mi? Diğer bir deyişle, geçmişimizin yüklerinden kurtulduk mu? Eğer bu sorulara cevap verebiliyorsak, o zaman “şimdinin krallığına” girmek ve tacını takarak ağırlığını denemek için kendimize fırsat veriyoruz demektir.

Geçmişle negatif bağlarımızı atıp çölde özgürce yürümeye gerçekten hazır mıyız? Dolayısıyla, şimdiki çöl olarak düşünmek, pek çok fırsatı ortaya çıkaran bir işarettir: kendi öykümüzü yazmak için önümüzde bir kalemle boş bir kâğıt olması gibi. Eğer şimdiki zaman, geçmişin kısıtlamalarından sıyrılmış ve geleceğin sınırlarını açmış olarak gelirse, bize ait olan yerleri kazandığımızı bilmekten başka yapacak bir şeyimiz kalmamıştır. Ama kazanmanın bazen çok zor olmayabileceğini iyi biliriz; en zor olan kısım, bilgeliği aramaya devam etmektir.

Pozitif psikoterapide beş temel aşama kullanılır: gözlem, envanter, bir durumu teşvik etmek, kelimelerle ifade etmek ve hedeflerin genişletilmesi. Peseschkian, gezginin hikâyesini anlatırken, okuyucuyu kitap boyunca sık sık içine girdiğimiz bu beş adımdan geçirir. Burada dikkate alınan ve oluşturulan temel hedef, son aşamaya gelme

amacıyla bir adımdan diğerine geçmektir; hedeflerin genişletilmesidir. Burada değinilen soru şudur: Gezgin artık yük taşımadığına göre, ona ne olacak? Ve okuyucu tüm şu sorularla devam edebilir: Kendisini başka bir yükle karşı karşıya bulduğunda ne yapacak? Yolculuğu boyunca diğer yüklere nasıl tepki verecek?

Bu kitabın önsözünde kullandığım karakteri araştırmış olabilirsiniz: düşüncelerinin yükü nedeniyle geçmişini yok etmek isteyen müşteri. Muhtemelen, bu fikirler yolculuğu sırasında, birlikte yolculuk ettik ve zihinsel dünyamızın ağırlığında bize eşlik eden ikilemlerle bütünleştik. Pozitif sonuçları arttırmak için akıl bahçesinde nasıl çalışabilirim? Eğer bu yeni fikirler pozitif düşüncelerle ekilmezse, zihnin bizi tekrar bunaltacağından emin olabiliriz. Hayatta karşılaşp dikkatle dinlediğim kişilerin bitip tükenmez hikâyelerinde problem sadece bir sırda yatıyor: Hepimiz aklımızı sahip olduğumuz en değerli ve önemli varlık olarak merkezde tutmak istiyoruz.

Bazıları, aklın derin ve gizli yerlerinde bulunan zenginliği takdir eder ve sabırla içindeki her galeriye girerler. Diğerleriyse galerinin derinliklerine girmekten korkar ve gerçekten denemeden buldukları kırıntılarla yetinirler. Kimileri çalışkandır ve keşfettikleri hazineyi korumaya büyük önem verirler. Ayrıca akıllarını mahveden ve hiç

uğraşmayanlar olduğu gibi, içinde gayretle uğraşarak buldukları hazineyi temizlemeye çalışanlar da vardır.

Belki de aklını düşüncelerden kurtarmayı isteyen müşterinin esas talebi buydu. Onun için aklı bir hazineydi ve değerinin bilincindeydi, endişesinin sebebi buydu. Aklını korumak istiyordu. Aklı korumak ve şimdiye odaklanabilmek için geçmişten temizlemek zorundasınız. Şimdiki zaman, hayatımızın geri kalanında temiz ve açık tutulması gereken güç alanıdır.

Asla Geç Değildir

Asla geç değildir

Gelip bana anlatmak için,

Taze bir başlangıca

Şimdi hazır olduğunu.

Sevdin her zaman başlangıcı,

Meraklı bir çocuk gibi,

Gizlice evden kaçan.

Kendi kendine oynadın genellikle,

Kayboldun,

Kimse seni aramıyor.

Sessiz kaldın...

Ama başarısız değil.

Taze bir başlangıçtır geri dönmek.

İyi bilirsin yolculuğu
Yalınayak yürüdün,
Yalnız ve aç,
Ve istediğin yere vardın.
Vardığın zaman
Bu sefer değil
Kimse seni beklemeyecek.
Yeni hayat değiştirdi insanları,
Tanımayacaklar seni,
Dilini anlamayacaklar.
Bırak, bu senin yolun değil diyecek bazıları
“Kal!” diye dua edecek kimisi,
Kararları bırakmak zor.
Gelip bana anlatmak için asla geç değil,
Asla geç değil, bana söylemen için
“Artık ben...”

Mirela Sula,
“Return to Self” adlı kitabından

Yazar Hakkında

Mirela Sula Arnavutluk'ta doğmuştur. Dil ve Edebiyat bölümünden mezun olmuş, daha sonra Sheffield Üniversitesi'nde Psikoloji ve Danışmanlık üzerine yüksek lisansını tamamlamıştır. Mirela, Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi konusunda uzmanlaşmıştır. *Panorama* gazetesi için muhabir olarak çalışmış ve haftalık ilaveler olan *Psikoloji* ve *Kadın* dergilerinde yazı işleri müdürlüğü yapmıştır. Mirela Sula aynı zamanda *Psikoloji* dergisinin kurucusu ve Arnavutluk'taki en başarılı dergilerden biri olan *Psikostil*'in yazı işleri müdürüdür. Arnavutluk'ta çok popüler olan *Aşk Hikâyesi* adlı bir programın panelisti olmuştur. Kadın haklarını destekleyen çeşitli projelerde yer almıştır: "Karar Vermede Eşitlik" adlı Kadın Ağı'nın ilk başkanı ve Pozitif Psikoterapi Arnavutluk Merkezi'nde yetkili müdür olmuştur. Çeşitli Arnavutluk Üniversitesi lokasyonlarında psikoloji konularında öğretim üyeliği

yapmış, edebiyat konusundaki tutkusuyla basılmış çeşitli kitapların yazarı olmuştur.

Mirela Sula, 2012 Ekim'inden beri on beş yaşındaki oğluyla Londra'da ikamet etmekte ve Regents Üniversitesi'nin Psikoterapi ve Danışmanlık Psikolojisi bölümünde doktora yapmaktadır. Bir süre, Londra'da basılan *Albanian Woman* (Arnavut Kadını) adlı gazetede genel yayın yönetmeni olmuştur ve şimdi Londra'daki *Migrant Woman* (Göçmen Kadın) dergisinin başındadır. Aynı zamanda, Londra'da Aile İçi Şiddeti Azaltmakta Kadınlara Yardım Kuruluşu'nda eğitmen olarak çalışmaktadır.

Mirela Sula meditasyon yapmaktadır ve Arnavutluk gibi küçük bir ülkede buna alışkın olmayan bir izleyiciyi TM (Transandantal Meditasyon) ile buluşturan ilk kişidir. Hayırsever Hetem Ramadani'nin desteğiyle Arnavutluk'ta TM projesini yürüterek tüm Arnavut halkına TM eğitimcileriyle meditasyon teknikleri öğrenme fırsatını vermiştir.

Kitapları:

1995- "Permission to Live"

Şiir

1997- "Living in Half"

Düzyazı

1998- "Elvana"

Düzyazı

2000- "Ani Piterpani"

Şiir

2001- "Weekend with Flora"

Düzyazı

2002- "The Spring Cama Late"

Şiir

2002- "Horizontale"

İtalyan antoloji

2003- "Map of Pain"

Şiir

2003- "Eyes of Struga"

Antoloji

2004- "The Things That Do Not Pertain To Us"

Şiir

2005- "The Passion"

Roman

2006- "The White Lie"

Şiir

2008- “When I Pass in Your Soul”

Şiir

2012- “Dialogue to Myself”

Şiir

2012- “Don’t Let Your Mind Go”

Kişisel gelişim

2013- “Don’t Let Your Love Go”

Kişisel gelişim

Yazar hakkında daha fazla bilgi için:

www.mirelasula.com

www.migrantwoman.com

“İnsanlar çoğu zaman karşılaştıkları problemlerin, kendi çözme kabiliyetlerinden çok daha büyük olduğundan şikâyet ederler. Çözümün tamamen kendi elimizde olduğunu genelde bilmeyiz. Oysa sadece sımsıkı kapalı yumruğu açmak yeterlidir. Aslında çözüm, kapalı olan elimizdedir ama biz onu fark etmeden aramaya devam ederiz.”

Psikoterapist olan Mirela Sula, kendi kişisel ve profesyonel deneyimlerinden yola çıkarak insanın aklına dair çok şey öğretip yol gösteriyor. Hikâyelerle süslediği bu kitap, hepimizi adeta aydınlatacak, yeni bakış açısı kazandıracak.



“Mirela Sula, bu kitapta insanoğlunun en büyük açlığının para, unvan, seks, vs. olmadığını göstermiştir. Bu açlık, dolu dolu yaşamak için içinizdeki potansiyelin boyutlarını harekete geçirmekle ilgilidir. Yazar değişiklik yapmaz, yaşamın her düzeyinde anlam bulmak ve radikal dönüşümler yapmak için gereken değişiklikleri söyler. Mirela Sula bu kitapla bize, “NİÇİN” varsa, o zaman “NASIL”ın da olması gerektiğini öğretmiştir.”

*“Meditasyon Yoluyla Başarı ve Sağlık” adlı kitabın eş yazarı
Hetem Ramadani*



₺22



[instagram.com/EpsilonYayinevi](https://www.instagram.com/EpsilonYayinevi)



[facebook.com/EpsilonYayinevi](https://www.facebook.com/EpsilonYayinevi)



twitter.com/EpsilonYayinevi

www.epsilonyayinevi.com
online alışveriş: kitap365.com