

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>

cici KIZ **OLMAYI** **BIRAK**

Nasıl köhne kurallardan kurtulur, gücünü
açığa çıkarır ve daha anlamlı
bir hayat tasarlırsın?

"Kimse doğuştan kötü değildir.
Hepimiz ataerki tarafından aldatıldık.
Sorun bir kişi değil, hep birlikte
parçalamamız gereken yıkıcı bir sistem."

MAJO MOLFINO



ARTIK SENİN ZAMANIN!

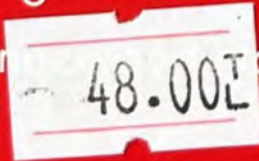
Bu kitabın odağında kadınlar var ama ataerki erkeklere de zarar veriyor. Kadınlara cici kız olması söylenirken, erkekler de agresif, maço, atletik, duygusuz, çapkın vs. olmaları için baskılanıyor.

Kadınlar binlerce yıl güçlü olmak yerine İYİ ve CİCİ olmaya çalıştı. Ancak bu onların seslerini duyurmalarına, yeteneklerini göstermelerine ve vizyonlarını geliştirmelerine engel oldu.

Yazar Majo Molfino, gerçekleştirdiği birçok görüşme ve seans sonucunda, kadınların kendini sabote etmesinin beş temel sebebini "Beş Cici Kız Miti" başlığı altında tanımladı.

Kurallar | Kusursuzluk | Mantık | Uyum | Fedakârlık

Her bir mitin ilişkinizi, kariyerinizi, gücünüzü ve yaratıcılığınızı nasıl etkilediğini göreceksiniz. *Cici Kız Olmayı Bırak*, özgüveninizi geri kazanmanıza yardımcı olup yolunuzu açacak.



nemesiskitap • norakitap • masalperestkitap
nemesiskitap.com • norakitap.com
www.kitap365.com



KDV'den muaf.

cici KIZ OLMAYI BIRAK



NEMESIS KİTAP / Araştırma-Kadın
Yayın Numarası: 616

Cici Kız Olmayı Bırak Majo Molfino

Kitabın Özgün Adı: Break The Good Girl Myth:
How to Dismantle Outdated Rules, Unleash Your Power,
and Design a More Purposeful Life
Çeviren: Ömür Çağdaş Ersoy

Yayın Yönetmeni: Serap Çakır
Yayın Koordinatörü: Melih Günaydın
Editör: Oya Özaltın
Kapak Tasarımı: Cem Özcan
Sayfa Tasarımı: Hüseyin Aktürk
Sayfa Düzeni: Pınar Şeker
Sosyal Medya: Begüm Yağmurlu

© Nemesis Kitap, 2022 © Majo Molfino, 2020

HarperCollins Publishers'ın alt markası olan HarperOne işbirliğiyle basılmıştır. Bu kitabın yayın hakları AnatoliaLit Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

ISBN: 978-625-7359-78-8
Baskı: Ocak 2022

Nemesis Kitap:
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sok. Osmanlı İş Merkezi 18/9 Beyoğlu/İstanbul
Tel.: (0212) 222 10 66 info@nemesiskitap.com • www.nemesiskitap.com
Sertifika No: 49065

Baskı ve Cilt:
Dörtel Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Zafer Mah. 147. Sok. 9-13A Esenyurt / İstanbul
Tel.: (0212) 565 11 66
Sertifika No: 40970

cici KIZ OLMAYI BIRAK

MAJO MOLFINO

Çeviren: Ömür Çağdaş Ersoy



Majo Molfino

Arjantin doğumlu bir göçmen olan Majo Molfino, ait olmama hissine karşı koymak için kimliğini, yaratıcılığını ve özgüvenini feda edip “Cici Kız Miti’ni” sürdürerek büyüdü. McGill Üniversitesi’nden psikoloji lisansı; Stanford Üniversitesi’nden öğrenme, tasarım ve teknoloji yüksek lisansı aldı. Yaratıcı liderlik koçu ve Heroine Podcast’inin sunucusu olan Molfino’nun ilk kitabı, *Cici Kız Olmayı Bırak*, 2020’de yayımlandı. Çalışmaları *Forbes*, *Harper’s Bazaar*, *FastCoDesign*, *Man Repeller*, *Levo League*, *Career Contessa* ve *99U*’da yer alan yazar, halen San Francisco’da yaşıyor.

Anneme, onun annesine ve onun annesine...

Kimliklerini gizli tutmak adına; danışanların yanı sıra bazı bireylerin isimlerini ve gerekli gördüğüm noktada fiziksel tarifleri, yaşları, kültürel arka planları, meslekleri, hobileri ve coğrafi yerleri de dahil olmak üzere, onları tanımlayan özelliklerini değiştirdim. Mahremiyeti ve anlatım akışını sağlamak için bazı vakalarda, birden fazla karakter birleştirilerek tek bir kişi yaratıldı ya da zaman akışı değiştirildi. Tüm vakalarda amaç; hikâyelerin ve onlardan çıkarılacak derslerin bütünlüğüne zarar vermeden, insanların mahremiyetlerini gözetmektir.

**Bana ne yaptığımı sorma. Bana ne yapmadığımı sor.
Onun kanatlarını kesmedim, hepsi bu.**

**-ZIAUDDIN YOUSAFZAI,
Malala Yousafzai'nin babası**

İçindekiler

<i>Yazarın Notu</i>		11
BÖLÜM 1	Cici Kız Olmak	13
BÖLÜM 2	Cici Kız Mitleri	31
BÖLÜM 3	Hangi Tip Cici Kızsınız?	43
BÖLÜM 4	Kurallar Miti	53
BÖLÜM 5	Kusursuzluk Miti	91
BÖLÜM 6	Mantık Miti	133
BÖLÜM 7	Uyum Miti	169
BÖLÜM 8	Fedakârlık Miti	205
BÖLÜM 9	Bütünleşme Yolculuğu	241
<i>Teşekkürler</i>		253
<i>Ek: Her Mit İçin Meditasyonlu</i>		256
<i>Öz Bakım Ritüeli</i>		
<i>Son Notlar</i>		258

Yazarın Notu

CİCİ KIZ MODELİNİN NASIL VAR OLDUĞUNU GÖSTERMEK İÇİN KENDİ HAYATIM; danışanlarımın, arkadaşlarımın, hatta podcast konuklarımın ve dinleyicilerimin hayatları üzerine çokça yazdım. Danışanlarımın yaşantılarının detayları, kimliklerini gizli tutabilmek için yeniden düzenlendi, değiştirildi ya da tek karakterde birleştirildi. Bu kitap, dünya kadınlarının küçük bir kısmını temsil ediyor olsa da cici kız kavramının, evrensel olduğuna, farklı deneyimlerden ve toplumsal kesimlerden kadınlara hitap ettiğine inanıyorum. Bir kadın olarak kendinizi nasıl tanımlarsanız tanımlayın ya da nereli olursanız olun, burada kendinizden bir şeyler görmenizi umuyorum.

1. Cici Kız Olmak

MASAMDA, 12 YAŞINDA ÇEKİLMİŞ BİR FOTOĞRAFIM VAR. Kanada, Montreal’de Katolik Kız Lisesi’ndeki ilk günümünden. Bir merdiven boşluğunun dibinde, sırt çantamın kayışlarından tutmuşum. Mavi-yeşil ekose-li etek giymişim ve siyah ayakkabılarım öyle kusursuz boyanmış ki kameranın flaşını yansıtıyor. Saçlarım sıkıca atkuyruğu yapılmış. Tüm bunlar, ortamda daha fazla kabul görmek ve diğer kızların beni sevmesini sağlama çabamdı. Ben çok cici bir kızdım.

Göçmen bir ailenin kızıydım ve tüm dersleri pekiyi olan bir öğrenciydim ama bu kusursuz cici kız karakterinin altında karanlık bir gerçek vardı; nereye ait olduğumu bilmiyordum. Buenos Aires’te doğmuş olsam da, size hangi sokakta ya da mahallede yaşadığımı, şehirdeki deri kokusunu ya da büfelerden taşan sigara dumanını anlatamazdım çünkü ailem, ben henüz bir bebekken Kanada’ya göç etmeye karar vermişti. Günlük sohbet dilindeki İspanyolcadan fazlasını konuşamıyorum ve çok basit kelimeleri bile hatırlatmakta güçlük çekiyorum. Halalarım, dayılarım ve büyükannelerim hâlâ Arjantin’de yaşasalar da ben onlarla büyümediğim için köklerimden, dilimden, kültürümden ve çevremden büyük ölçüde uzak hissediyorum.

Çocukluk yıllarımda, akran baskısına boyun eğmişim ve Allison, Rebecca gibi isimleri olan, mükemmel İngilizce konuşan, sarışın, mavi gözlü Kanadalı arkadaşlarıma benzemek

istiyordum. Ailemin çok ağır aksanlı bir İngilizce konuşmasından –insanların bizim aptal olduğumuzu düşündüklerini sanıyordum– ve pijama partisi, Cadılar Bayramı gibi Arjantin’de olmayan adetleri bilmeyişimizden utanıyordum. Tam adım olan Maria José’yle alay edilmesinden nefret ediyordum. Çocuklar genelde, “Hayatta olmaz Jose! Hayatta olmaz Jose!” diye alay ederdi ya da arkadaşlarımin ebeveynleri birdenbire, West Side Story’nin çok az bildiğim ve pek sevmediğim, “Maria” parçasını söylemeye başlardı.

Farklıydım ve bunu hissediyordum. Sevgi dolu bir ailem vardı fakat on beş yaşına gelene kadar, on kez okul değiştirdim; Kanada ve ABD’de en az altı farklı evde ve şehirde yaşadım. Açıkça söylemek gerekirse; kalbimdeki tarifsiz kayıp hissini ve kederi; aidiyet ve bağlanma eksikliğini hazmedip bunlarla baş edebilmenin en güvenli yolu; iyi, azimli, başarılı bir göçmen kızı olmaktı.

Aferin Kızıma

Cici kız hakkında anında göze çarpan şeyler var değil mi? O, okul üniforması içindeki kızdır. O, klasik piyano çalan ya da ailesinin ısrarıyla yıllarca bale çalışan kızdır. O, okuma yarışmasını kazanan kızdır. O, ödevlerini yapan kızdır. O; tatlı, saf ve uysal kızdır. Onu düşündüğümüzde aklımıza bu imgelerin gelmesinin bir sebebi var. Çünkü ona aşinayız ve o evrenseldir. Çünkü toplum çoğumuzu, yalnızca cici olursak, kurallara göre oynarsak ve çok çalışırsak ödüllendirileceğimize inandırmıştır.

Cici kızın evrensel bir fenomen olduğu doğruysa da sizin kendi özgün cici kız serüveniniz olduğu da doğru. Kendinizi geçmişte tipik bir cici kız olarak görseniz de görmeseniz de hepimizin içinde ondan bir parça olduğunu garanti ederim. Benim hayatımda cici kız, öncelikli olarak okul performansında ve hayatın sonraki döneminde iş performansında kendini gösterdi.

Ama erkeklerin sevgisini, ilgisini ve takdirini de çaresizce istiyordum. Ergenlik dönemimde, okulun popüler çocuklarından –bilirsiniz: kötü çocuklar, belalı tipler ve sınıfın soytarıları– ilgi gördüğümde, bu beni cidden kötü ilişkilere sürükledi, yirmili yaşlarımda bile... (Bu konuya tekrar geleceğiz.)

Muhakkak sizin için de Cici kız, bir anlam ifade ediyordur. Ancak hepimiz için, cici kızın kökenlerinin izini sürünce ortak bir kaynağa varıyoruz: Ataerkillik. Cici kız arketipi, ataerkil düzende sevgi ve güven hissi veren fakat bizi güçsüz kılan, zırh ya da maske gibi koruyucu bir mekanizma.

Peki, ataerkillik nedir? Bu; erkeği, kadınlar ve diğer cinsiyetlerden görünür ya da görünmez yöntemlerle ayrıcalıklı kılan –sinir bozucu bir şekilde– bir sosyal ve kültürel sistem. Soluduğumuz hava, içtiğimiz su gibi hemen her yerde var. Ataerkinin hâkimiyeti altında hayatta kalmak, uyum sağlamak ve kabul görmek için ihtiyaç ve arzularından taviz veren cici kızlara dönüşüp bedelini potansiyelimiz ve gücümüzden vazgeçerek ödüyoruz. Aslında cici kız olmak, benliğimizin, hayatımız boyunca ve hatta ailemiz kadınları tarafından nesiller boyunca eğitilen, evcilleştirilmiş parçasıdır. Onu devreye aldığımızda; risk almıyoruz, sesimizi saklıyoruz, potansiyelimizi kullanmıyoruz.

Ataerkillik

Feminizm kelimesinin, aynen ataerkillik gibi, kötü bir şöhreti olduğunu fark ettim -ne tesadüf ki bu da ataerkil düzende oldu! Bir podcast dinleyicimin bana söylediği gibi, “Bu kelimeye alerjim var. Mesele çok daha karmaşık olsa da aklıma sütyen takan ve erkekleri suçlayan öfkeli bir feminist geliyor. Suçlu hissettiriyor.” Feminizm ve ataerkillik kelimelerinden kaçınmak, papyonluları üzmediği için içimizdeki cici kızı güvende hissettiriyor. Cici kızını anlamak için bağlam sağlayan ataerkillik kavramını

kullandığımda neyi kastettiğim konusunda hepimizin hemfikir olduğundan emin olalım.

Ataerkillik bir baskı sistemidir. Baskı, başkaları tarafından adaletsiz muamele görmek ve kontrol edilmek demektir; bu ister bir birey, ister bir grup, isterse bütün bir sosyal ve kültürel sistem olabilir. Bu kitabın temel varsayımlarından biri; cinsiyet, ırk ve ekonomik durum gibi belirli faktörlere dayalı olarak, bizi baskı altına alan kültürlerin içine doğduğumuzdur. Başka faktörler de var fakat amacımıza uygun olması için bununla sınırlı tutacağız. Dünyanın pek çok bölgesinde, kızlar ve kadınlar halen baskı görüyor, eğitim ve sağlık haklarından mahrum kalıyor, çalışmaya mecbur bırakılıyor ya da seks ticaretine zorlanıyor. Amerika Birleşik Devletleri'nde; Latin kökenli, Amerikan yerlisi ve siyah kadınlar; bire bir aynı işi yapan ve Hispanik olmayan beyaz erkeklerden daha az ücret alıyor.^[1]

Baskı türleri, görünür ya da gizli ve sessiz, her iki durumda da mevcuttur. Baskının zıttı özgürlük, güç ve seçeneklerdir. Baskı görmenin zıttı ayrıcalıktır. Biri bana ayrıcalıklı olduğumu ilk söylediğinde, savunmaya geçmiştim ancak sonra onlara hak verdim: beyaz olmak, çoğu kişiden varlıklı olmak, sıhhatli olmak; bu özellik ve olanaklara sahip olmayanlara göre bana daha fazla ayrıcalık sağladı. Bir kadın olarak yalnızca “baskı gören” kategorisinde değil aynı zamanda ayrıcalıklı bir kadın olarak “baskı yapan” kategorisinde olduğumu keşfettim. Bunu kabullenmesi zor gelebilir ancak bu tip içsel çalışmalar genelde rahatsız edicidir, hazırlıklı olun. Her birimiz baskı gören ve baskı yaparız. İki tarafı da barındırmak güzel çünkü böylece hem –tabii ki, ataerkillikle– nasıl derinden yaralandığımızı hem de daha fazla ayrıcalık ve güç ile başkalarını istemeden nasıl incittiğimizi görebiliriz.

Ataerkillik içinizde. Buna şaşırdınız mı? Çoğu kadın ataerkilliğin kendilerine dışarıdan empoze edilen bir şey olduğunu düşünür ancak bize baskı yapan bir sistemde yaşadığımızda, o sistem bizim içimizde de yaşar. Sistemin mesajlarını –mesajların nasıl geldiğini ileride konuşacağız– içselleştirmeye başlayıp bu

mesajları genellikle kendi düşüncelerimizle karıştırırız. İçsel ataerkimiz bilinçaltı düşüncelerimizin, sözlerimizin ve davranışlarımızın bir kısmını yönetmeye başlar ve bu da bizim “gerçek biz” olmamızı engeller. Bu kitabın temel dayanağı, ataerkinin içinizde olduğu ve cici kız olarak tezahür ettiği, ancak bu konuda bir şeyler yapabileceğiniz ve gücünüzü geri alabileceğinizdir.

Ataerkinin dostları vardır. Klasik anlamda, ataerkil dediğimizde, cinsiyet temelli bir baskıdan bahsediyoruz. Gerçekteyse ataerkillik; ırkına göre –genelde açık renkli tenin, koyu renkliden daha iyi olduğunu söyleyen– beyaz olmayanları ezen, beyaz üstünlükçülük; ekonomik statülerine göre, yüksek gelirin, düşük gelirden iyi olduğunu söyleyen ve düşük gelirlileri ezen kapitalizm* gibi bir grup insanı dışlayan diğer sistemlerle birlikte çalışır ve kesişir. Bu baskıcı sistemleri birlikte sigara içerek şakalaşan, birbirlerini cesaretlendiren ve destekleyen ahbablar gibi düşünebilirsiniz. Her seferinde ataerkinin nüanslarına ve uçsuz bucaksız kesişimlerine vurgu yapacak kadar yerimiz yok, bu nedenle ataerkillik dediğimde, diğer baskıcı sistemlerin tehlikeli bir karışımını da barındıran ve bugünün baskın ana akım kültürü anlamına gelen, kapsayıcı ve kesişimsel tanımıyla kullandığımı varsayın.

Ataerkillik, konuşma dilimiz kadar eskidir; tahminen M.Ö. 3100'den beri vardır. Tarih öncesi hayatlarımızda ataerki dışında bir şey varsa bile bununla ilgili kesinlikle yazılı kayıt yok. Öte yandan Antropolog Marija Gimbutas, Eski Avrupa'nın halk sanatı ve eserleri üzerine çalıştı ve yazılı tarihten önce (yaklaşık M.Ö. 7000-3500 arası) insanların eşitlikçi bir tarım toplumunda yaşadığı uzun bir çağ olduğu sonucuna vardı.^[2] O dönemde insanların Dünya'ya taptığı, onun döngü ve bereketini ise Tanrıça resimleri ve heykelcikleriyle betimledikleri;

* Serbest piyasa özü itibariyle kötü değildir. Öte yandan, bugün Amerika'da kapitalizm, şirketlerin insanlar ve topluluklar üzerinde güç ve etkisini arttırdığı, dünyanın kaynaklarını yeniden üretmek yerine onları metalaştırıp, doğadan kopardığı kontrolsüz bir biçimde sürüyor.

ancak Baltık Denizi'nin kuzeyindeki savaşçıların vahşi istilasının onları yok ettiği ve bugünkü ataerkil Batılı kültür ve dilin temellerini attıkları sonucuna vardı.^[3] Geçtiğimiz yıllarda, bu istila konusunda kesinlikle haklı olduğunu gösteren DNA kanıtları ortaya çıktı.^[4] Teorisi doğru ya da yanlış olsun, şundan eminiz; Ataerki yazılı uygarlığın başlangıcından itibaren binlerce yıldır bizi kuşatmış ve 1960'lı yılların kadın özgürleşme hareketinin üzerinden yıllar geçmesine rağmen hâlâ aramızda.

Ataerkillik her yerde. Hayatımızın ve gezegenin her yerinde. Tüm modern kültür, kadınları ve kendini erkek olarak tanımlamayan herkesi, ezmek üzerine kurulu bir sistem üzerine inşa edilmiş. Yani, geçtiğimiz beş bin yıl içinde herhangi bir zamanda doğmuş bir kadınsanız, ataerki sizi kuşatmıştır. Çok uzağa gitmeye gerek yok, zira son zamanlarda Hollywood'da, Silikon Vadisin'de gerçekleşen ve hatta *öhöm* Donald Trump tarafından gerçekleştirilen cinsel tacizlerin ifşa edilmesi bunu ortaya koydu. Belki de Fortune 500'de yer alan şirketlerin sadece %4,8'inin^[5] CEO'sunun, gişe filmlerinin yönetmen, yazar, yapımcı ve editörlerinin %20'sinin^[6] ve kongre üyelerinin %23,7'sinin^[7] kadın olması gibi nahoş gerçekler durumu açıkça yansıtıyor. Yine de hemfikir olduğumuzdan emin olmak için altını çizelim: dünyadaki tüm önemli kararların, politikaların, teknolojinin ve kültür oluşumunun altında genellikle kadınların değil, erkeklerin imzası var. Ataerkiyi; mutfak dolabınızda, şampuan şişelerinizde, bebek kıyafetlerinde, ayakkabılarınızda, favori filmlerinizde, şarkılarınızda, teknoloji ürünlerinizde ve yakınınızdaki herhangi bir mağazada bulabilirsiniz. Tek bir tıklama, bir kredi kartını kullanmak ve hatta tek bir nefes; işte bu kadar, ataerki zihninize, bedeninize sızmaya ve tehlikeli büyüsünü üzerinizde kullanmaya hazır.

Evet bazı kültürler diğerlerine göre daha ataerkildir. Bazı kadın-pozitif, anaerkil toplum ve kültürler olsa da bunlar yaygın değil, genelde izole, seyrek ve kabileseldir. Birçoğunun menstrüasyon konusunda hâlâ tabuları var, bu da epeyce antropoloğun gerçek anlamda anaerkil bir toplumun hiçbir kanıtı olmadığını (epeyce tartışmalı!) iddia etmesine yol açmıştır. Esas mesele şu ki ataerkillik kadar yaygın bir anaerkillik olmamıştır. Dürüst olmak gerekirse, ben dahi anaerkillikten yana değilim. İstedğim şey daha esaslı; kendimize, birbirimize ve gezegene daha bağlı olduğumuz eşitlikçi bir dünya. İçimde sizlerin de aynıısını istediğinize dair bir his var.

Ataerki hepimize zarar veriyor. Bu kitabın odağında kadınlar var ama ataerki erkeklere de zarar veriyor. Kadınlara cici kız olması söylenirken, erkekler de agresif, maço, atletik, duygusuz, çapkın vs. olmaları için baskılanıyor. Hepsinden kötüsü, ataerkinin çocuklar üzerindeki olumsuz etkisi. Onları ikili cinsiyete zorluyoruz, gerçekten kim olduklarını ifade etme şansı vermek yerine, oyuncaklarla, tek yönlü katı cinsiyet normlarına uymak üzere eğitiyoruz. Ataerkillik; beyaz adamın, besin zincirinin en üstünde olduğunu ve insanların doğadan daha zeki olduğunu (peh!) söylerken; gücü elinde tutanların ve insanları yok edip tahakküm altına alanların, doğaya daha uygun olduğunu –ya da öyle görüldüğü– savunur. Tarih, dünyanın dört bir yanındaki yerlilerin, Avrupalıların işgaliyle sömürgeleştirilmesinin sonucunda yaşanan yıkımı bize gösterdi. Elbette bu tahakküm hayvanlara, doğal hayata ve dünyanın doğal kaynaklarına kadar uzanıyor. Ataerkillik insanlara; tahakküm, talan ve Toprak Ana'dan çalmak için harika gerekçeler veriyor.

Ataerkinin ulakları vardır. Bu, tek bir birey ya da bir grup insan (mesela tüm erkekler) değildir. Ataerkillik, hakim kültürle eş anlamlıdır, yani topluluklarımıza ve alt kültürlerimize görünmeden nüfuz eder. Bir şey bu kadar görünmezse, görünür ulaklara ihtiyacı vardır. Bu ulaklar, içinde büyüdüğümüz topluluklar

ve onların üyeleridir. Büyürken, çeşitli şekil-değiştiren formlarda gelen ve bu yüzden fark etmesi zor bu ulaklara karşı aşırı duyarlı oluruz. Bunlar; yakınımızda olup (mesela ebeveynler) idolleştirdiklerimiz ya da uzağımızda olup (mesela ünlüler) idolleştirdiklerimizdir.

Unutmayın, ulaklar şeytan değildir. Tanrım, hayır! Çoğu zaman, ataerki adına ulaklık yaptıklarını bilmezler bile. Lütfen dikkatli okuyun: Ulaklar erkek olmak zorunda değil. Ulaklar herhangi bir cinsiyetten, yaştan, cinsel yönelimden, dinsel gruptan, ırk ya da etnisiteden olabilir. Fazla felsefeye kaçmadan, hepimiz birbirimiz için kültürlerimizin ulaklarıyız. Hepimiz kültürü etrafımıza tostun üstünde eriyen bir margarin gibi yayarız. Hepimiz kadınlar ve kadınlık hakkında unutmamız gereken toksik fikirleri etrafa taşırız. Ulak metaforunu seviyorum çünkü bu sayede buna dahil olan herkese karşı daha merhametli olabiliyoruz. Kimse doğuştan kötü değildir. Hepimiz ataerki tarafından aldatıldık. Sorun bir kişi değil, hep birlikte parçalamamız gereken yıkıcı bir sistem. Özetlemek gerekirse, ataerki parmakla göstereceğiniz tek bir kötü adam değildir, mesajını yaymayı sürdürmek için insanları bir taşıyıcı olarak kullanır. Kitap boyunca, ataerkilliğin bizdeki Cici Kız Mitlerini nasıl geliştirdiğini anlatırken, bir sonraki sayfada bulunan tabloda listelediğim ulak ya da ulaklara referans vereceğim.

Elbette nerede ve nasıl büyüdüğünüze göre daha fazla ulak olabilir ama benim tecrübeme göre bakılacak dört ana grup var. Asıl mesele şu ki hepimizin, ataerkinin oyuncak bebekleri haline gelmemizi sağlayan özgün aktörleri var. Birinci Cici Kız Miti'nde, bu ulakların sinsi büyülerini üzerimizde nasıl kullandığına daha derinlemesine bakacağız ancak temel konsept; ataerkilliğin, diğer insanlara sızarak onları, bilerek ya da bilmeyerek bizleri cici kızlar formuna sokan ve olumsuz mesajlar ileten kişilere dönüştürdüğüdür.

Aile	İçinde doğduğunuz ve yetiştığınız ailesel grup (Hayatınızın ilk yıllarının çoğunu birlikte geçirdiğiniz yer.)	Ebeveynler ve birincil bakım verenler şüphesiz çocuğun hayatındaki en büyük etkiye sahiptir. Anneler özellikle kızları üzerinde büyük etkiye sahiptir. Ama büyükanne/baba, babalar, kardeşler, kuzenler, hala, amca, dayı, teyze ve diğer geniş aile üyeleri de ataerkinin mesajını taşıyıp, yayabilir.
Okul	İlkokuldan üniversiteye kadar gittiğiniz tüm okullar.	Buradaki ana otorite figürleri öğretmenler, danışmanlar, koçlar ve diğer öğrencilerin ebeveynleridir. Arkadaşlarımız ve akranlarımız da bizi önemli ölçüde şekillendirebilir.
Din	İçine doğduğunuz ve özellikle hayatınızın ilk yıllarında içinde yetiştiniz dini ve ruhani gelenekler.	Kutsal metinlere ve bilgiye daha çok erişimi olan liderler bu topluluklarda daha fazla güç sahibi olmaya yatkındır. Papazlar, rahipler, hahamlar, vaizler, diğer topluluk üyeleri ve idareciler gibi.
Popüler Kültür	Televizyon, haber, film, dergiler ve özellikle hayatınızın ilk yıllarınızda tükettiğiniz müzik gibi daha büyük Batı ana akım popüler kültürü ve eğlencesi.	Buradaki ulaklar, aktörler, müzisyenler, modeller, İngiliz Kraliyet ailesi, moda tasarımcıları, sanatçılar ve diğer kültür üreticileri gibi ünlülerdir. Bilirsiniz işte; zengin, güzel ve ünlü. İnternet çağında bu ulaklar küçük kızlara çok daha rahat erişiyor.

Çıkış Yolumuzu Tasarlamak

Cici Kız Mitleri tılsımını bozmanıza yardımcı olmak istiyorum çünkü ben de ciddi bir iyileşme sürecinde olan bir cici kıyım. Gözünden kalpler çıkartarak öğretmenlerim için vücudunun “baş, omuz, diz ve ayak,” kısımlarına dokunan o küçük kız bendim. Sınıfın en ön sırasında oturan ve öğretmen bir soru sorduğunda yerinden fırlayacak gibi sert ve hızlıca elini kaldıran o kız bendim. Lütfen beni seçin, LÜTFEN! Bana yalaka, ispiyoncu

(hey, her sınıfta onlara ihtiyaç var) öğretmenlerin kediciği gibi lakaplar taktılar. Yıldızlı pekiyi için her şeyi yapardım. Bir Latin ve göçmen olarak, memleketlerini terk eden ve benim için bu kadar fedakârlık yapan ebeveynlerimi hayal kırıklığına uğratmaktan korkuyordum.

Okulu bitirdiğimde, tamamen kuralları takip eden birine dönüşmüştüm ve yaratıcılığımın tümüyle kopmuş hissediyordum. Hâliyle üniversiteden sonra araştırma görevlisi olarak 9-5 arası çalıştığım sıkıcı bir masa başı işe girmem ve kendimi sönük, boş ve depresif hissetmem sürpriz olmadı –hayatımın en dibe vurmuş ve pek çok manevi arayışa yol açan dönemiymiş– ve nihayetinde Stanford Üniversitesi’nde Öğretim Tasarımı ve Teknolojileri yüksek lisans programına kayıt yaptırdım. Bu program benim için bir dönüm noktasıydı çünkü tasarım odaklı düşünmeyi –tasarım odaklı düşünme konusunu birazdan açacağım– ve hem kariyerimde hem de genel olarak mutluluğuma büyük faydası olan, tasarım odaklı düşünenlerin yaratıcı özgüven dediği şeyi geliştirdim. Şiir ve öykü yazmak, müzik yapmak gibi küçük bir kızken –bilirsiniz, iyi notlar alma baskısından başlamadan önce– sevdiğim şeyleri yapmaya başladım, tüm bunlar en nihayetinde koçluk işine başlamamı, podcast kanalı açmamı ve bilindik bir yayıneviyle kitap anlaşması yapmamı sağladı. Eğer hâlâ yeteneklerini paylaşmaktan, sesini duyurmaktan korkan cici bir kız olsaydım, tüm bu güzel şeyleri yapamayacaktım. Kendi deneyimimde, bu tasarımın, özellikle diğer yöntemlerle birleştirildiğinde kadınları, cici-kız şartlanmasına karşı eyleme geçmek ve hayatı dolu dolu yaşamak için destekleyen, çok güçlü bir araç olduğunu fark ettim.

Bugün, diğer kadınları kendi Cici Kız Mitleri’nin üstesinden gelmeleri ve böylece çalışmaya, üstlerini sorgulamaya, daha düzgün şirket ya da ekiplere geçmeye, zam almaya, kitap, şarkı ya da manifestolar yazmaya ya da sonunda zar zor hak ettikleri o lanet olası ücretli izni suçluluk duymadan alıp yeniden resim

yapmaya başlamaları için destekliyorum. Çünkü eğer Cici Kız Mitleri'nin yaptığı bir tek şey varsa o da kadını, güçlü bir hayatın harcı olan değişim, konforsuzluk ve bilinmezliğe zorlayan, onları kabullenmesini sağlayan yaratıcı hayat gücünden mahrum bırakmasıdır.

Peki tasarım ve tasarım odaklı düşünmek nedir? Çoğu zaman tasarımı moda, iç mimari ya da grafik tasarım gibi yüksek düzeyde yaratıcılık isteyen sektörler içinde düşünüyoruz, oysa tasarım bunun çok ötesinde bir kavram. Her şey tasarlanabilir. Tasarım sadece estetik ya da güzellikle ilgili değildir, sistemlerin ve deneyimlerin daha fazla işimize yarar hâle gelmesiyle ilgilidir.

Tasarım odaklı düşünme; insanların ihtiyacını derinlemesine anlama, gözlemlerimizi sentezleme, beyin fırtınası yapma, örnek oluşturma ve en iyi tasarımla gelmeden önce sonucu birden fazla kez test etmeyi içinde barındıran bir süreçtir. Bunun en sevdiğim yönü hem güçlü hem de esnek olması. Örneğin tasarım firması IDEO, kadınların oje sürmesini saatlerce gözlemledikten sonra, süregiden bir sorunu fark etti: bir eli ojelemek diğerine göre çok daha kolay -hanımlar, neden bahsettiğimi çok iyi biliyorsunuz. Bu bilgi sayesinde zayıf elin daha iyi kontrol ve hassasiyete sahip olmasını sağlayan esnek çubuklu fırçası olan bir oje şişesi tasarladılar. Biliyorum, dâhice. Tamamen aynı tasarım odaklı düşünme süreciyle, -d.school adıyla bilinen- Stanford Hasso Plattner Tasarım Enstitüsü'nden bir grup öğrenci bebekler için düşük maliyetli kuvöz tasarladı. Eğitimciler onlara, maddi imkânları olmayan topluluklar için, geleneksel kuvözlerin yüzde birinden daha ucuza mâl olacak bir bebek ısıtıcısı yapmak gibi zorlu bir hedef vermişti. Gördüğünüz gibi tasarım, daha iyi oje şişesi tasarlamaktan, üç yüz bin erken doğmuş bebeğin hayatını kurtarmaya kadar, temel olarak insan sorunları ve ihtiyaçlarına yaklaşmanın bir yoludur. Aynı şekilde, yaşam tarzlarımız, kariyerlerimiz ve ilişkilerimiz gibi hayatımızdaki daha büyük sorulara da uygulanabilir. Yani diyorum ki: Sen, senin en büyük

tasarım projensin. Yazar ve tasarım odaklı düşünürler olan Bill Burnet ve Dave Evans'ın *Hayatınızı Tasarlamak: Nasıl İyi ve Neşeli Bir Hayat Kurulur* kitabında anlattıkları gibi “En muhteşem teknolojileri, ürünleri ve mekânları yaratan fikrin aynısını kendi kariyer ve hayatınız için kullanabilirsiniz.”

Aslında Cici Kız Mitleri konseptini öne sürmemi ve bu mitlerle nasıl baş edileceğini anlamamı sağlayan şey, tasarım odaklı düşünmektir. Bu kitapta işinizi, ilişkilerinizi ve sıhhatinizi her bir mitin tam olarak nasıl etkilediğini gösterip, tasarım odaklı düşünme temelinde hayatınızda hemen şimdi gerçek bir fark yaratmak için araçlar sunacağım. Sorunları birer tasarımcı gibi düşünecek ve onlara öyle yaklaşacağız.

Cici kızlara özel hazırladığım ve ilhamını tasarım odaklı düşünmekten alan bazı anahtar düşünce yapılarıyla başlayalım. Bu yapılar şöyle:

I. Derinlemesine anlamaya çalışın.

Empati, tüm iyi tasarımların kaynağıdır. Kendimizi başka birinin yerine koyma eylemidir. Tasarımcılar dinler, gözlemler ve diğer insanların gerçek ihtiyaçlarını anlar; öyle olmasaydı gerçek yerine kendi varsayımları –başkalarının ihtiyacı olduğunu düşündükleri şeyler– üzerine tasarım yaparlardı. Empati olmadan tasarım, sığlaşır ve geçici çözümler üretir. Kendi cici kız katmanlarımızdan sıyrılırken; isteklerimiz ve ihtiyaçlarımız ile bizim için hayatta neyin gerçekten önemli olduğunu irdeleyerek, kendimizi derinlemesine anlamaya çalışmaya ihtiyacımız var. Suçlama ve utanca yer vermeden, sınırsız gelişme potansiyelimiz olduğuna inanarak; kendimizle ve bu noktaya nasıl geldiğimizle ilgili empati yaparak başlayacağız.

2. Zihnınızı açın.

Danışanlar bana, kariyerlerinde ya da ilişkilerinde çıkmazda veya kaybolmuş hissettikleri için geliyor. Çoğunlukla gerçekten çıkmazda değiller, kendileri için daha fazla seçenek görmeye, türetmeye ve o seçeneklerin mümkün olduğuna inanmaya ihtiyaçları var. Tasarım odaklı düşünürken üretkenlik –tasavvur ve beyin fırtınası– biz cici kızların, uzun zaman önce nasıl yapıldığını unuttuğumuz, “çizilmiş sınırların dışında” düşünmeye olanak sağlar. Zihnınızı açmak, kendiniz ve dünya hakkındaki işlevsiz temel inançlarınızı yeniden ele almayı da kapsar.

3. Bir şey yapın.

Kendimiz için yeni seçenekler türettikten sonra bunları prototiplerle uygulamaya geçirmeliyiz. Eğer kendinizi çıkmazda hissedip D.school’un hollerinde turlarken bulursanız, bir eğitmen ya da yöneticinin size bir karton, köpük ya da bant alıp herhangi bir şey (gerçekten herhangi bir şey) yapmanızı istemesi şaşırtıcı olmaz. Bir şey yapmak yeni fikirlerin kıvılcımını çakar ve daha hızlı öğrenmemizi sağlar. Örnek yaratma konusuna ilk bölümlerde daha fazla gireceğim, şimdilik netliği, çok düşünerek değil, fikirlerimizin ufak ve önemsiz görünen versiyonlarını hayata geçirerek kazandığımızı bilin, yeter. Tasarım odaklı düşünme bize netlik ve özgüvenin eylemle gerçekleştiğini öğretir. Siz mükemmeliyetçiler için mükemmel!

4. Etkileşime girin.

Bir şey yapıp çekmecemize koyabilir ve asla kimseye ondan bahsetmeyebiliriz veya birinin önüne koyup nasıl tepki vereceğini görebiliriz. Geri bildirim istemek ya da vermek, tasarım odaklı düşünmenin –ki hayli ortak çalışmaya dayalıdır– temel

bileşenlerindendir. Bir arkadaştan, tanıdıktan, tamamen yabancı birinden ya da potansiyel bir müşteriden geri bildirim istemek bizi savunmasız hissettirebilir ama keşfetmek ve anlamlı bir yol çizmek için esastır. Aynı şekilde, sürekli geri bildirim vermek ve bir konu hakkında susmak yerine sesimizi kullanmak da hem kişisel hem iş hayatımızda, sağlıklı ilişkiler kurmak için vazgeçilmezdir.

3. Kendinizi başarıya hazırlayın.

Tasarım odaklı düşünmeyi, davranış değişimi için uzun yıllar uyguladım ve değişim için çoğu zaman iradeye güvenemeyeceğimizi anladım. Bunun yerine, kendimizi başarıya hazırlamalı ve bilhassa ortamlarımızı yeni davranışlarımızı kolaylaştırmak üzere tasarlamalıyız. Bu, sadece fiziksel mekânımızı istediğimiz hayata uygun düzenlemeyi değil, aynı zamanda atmaya korktuğumuz adımları atma sorumluluğunu almayı da kapsıyor.

İlhamını, tasarım odaklı düşünmeden alan bu düşünce yapısını kullanarak; kendimizi ve etrafımızı, bu mitleri parçalamak, bizi harekete geçiren ve güç veren tamamen yeni bir sistem yaratmak için hazırlayacağız.

Podcastim HEROINE’de; yazar ve aktivist Isabel Allande, moda ikonu ve girişimci Eileen Fisher, kültür eleştirmeni ve dijital stratejist Luvvie Ajayi, psikoterapist ve düşünce lideri Esther Perel, tasarım eğitmeni Debbie Millman, harf ve font tasarımcısı Jessica Hische, ödüllü foto muhabir Lynsey Addario gibi geniş yelpazede, pek çok tanınmış isimle röportaj yaptım. Bu kişiler bir kadını, neyin kadın kahraman –bu söz öbeğini Cici Kız Mitleri’nden büyük oranda kopmuş yaratıcı ve güçlü kadınlar için kullanırım– haline getirdiğini anlamama yardımcı oldu. Onlar, risk alan, bilinmezliği kucaklayan ve seslerini paylaşan kadınlar. Bu mitleri parçalayıp gücümüzü yaşattığımız zaman ne olacağını daha iyi anlamanız için bu okumayı, heroine.fm

adresinden podcast bölümlerini dinleyerek tamamlamanızı, 15-rarla tavsiye ederim.

Nihayet, hakikati arayan biri olarak, son on yılda çeşitli yoga gelenekleri üzerine çalıştım ve eğitim aldım, Standford Tıp Fakültesi'nde stres-yönetimi dersleri verdim ve düzenli olarak meditasyon ve farkındalık pratikleri yaptım. Koçluk ve rehberlik faaliyetime daha bütünsel bir perspektif katıyorum ve tüm bu tarzları, tasarım odaklı düşünmenin daha çok eylem esaslı yaklaşımıyla harmanlıyorum. Tüm düzeylerde –akıl, beden, kalp ve ruh– güçlü olmanızı ve hissetmenizi istiyorum. Zincirlerimizi kırarsak ihtiyacımız olan şey bu. İnanç sisteminiz ne olursa olsun, burada size yer olduğunu lütfen aklınızdan çıkarmayın.

Sizden tek isteğim, bu yolculuğa açık bir zihinle katılmanız ve kolları sıvayıp işe koyulmaya hazır olmanız. Eğer bu maceraya benimle katılırsanız, sizi yeteneklerinizi hayatla paylaşmaktan alıkoyan ve bugün bu gezegende gücünüzü sakınmanıza yol açan şeyin ne olduğunu keşfedeceksiniz. Cici Kız Mitleri, tüm sinsiliğiyle, yetişkin olana kadar sizi takip etmiş olabilir, ama bugün bunun için bir şey yapabilirsiniz.

Bu kitap sizin, cici kız zincirinden kurtulma rehberiniz.

2.

Cici Kız

Mitleri

EĞER CİCİ KIZ ŞARTLANMANIZIN NASIL DERİNDEN ÇALIŞTIĞINI VE ATAERKİNİN GÜCÜNÜZÜ ÇALMAK İÇİN KULLANDIĞI TÜM O YOLLARI FARK ETMEYE BAŞLIYORSANIZ, ENDİŞELENMEYİN. Yalnız değilsiniz.

Her biri akıllı, azimli kadınlar olan, bazısı dünyanın en başarılı şirketlerinde çalışan danışanlarımin her birinde, “cici kızın” kendini gösterdiğine şahitlik ettim. Cici kızı, en tepedeki kadın liderler ve podcastim için röportaj yaptığım yaratıcı, gözü kara kadınların hikâyelerinde gördüm. Cici kızı, bana, “Hey, ben süperim!” ve “Şu cici kız zimbirtısından kurtulmaya çalışıyorum. Yardım et!” diyen okuyucu ve dinleyicilerimden gelen mesajlarda gördüm. Ve elbette, ben de iyileşmekte olan bir cici kızım! Hangi yaşta ya da başarı seviyesinde olursa olsun, ister Brezilya, ister Birleşik Krallık isterse Japon olsun, o cici kızla tekrar tekrar tanıştım. O, size de tanıdık geliyordur. Harold amcanızın konuşmak için sıranızı beklemenizi söylediği sayısız Şükran Günü geçirdiğinizden, kendi cici kızınızı yıllardır, belki on yıllardır içinizde büyütüyor olmanız muhtemel.

Cici kız; hepimize farklı şekillerde görünse de, güçlü, özgüvenli bir kadın olarak sizi dizginleyen ve gücünüzü azaltan öz yıkımcı inançların çekirdeğini oluşturan, benim adına Beş Cici Kız Miti dediğim, beş temel özelliği ile ortaya çıkıyor. Bunlar, kadınları güçlü ve devrimci olmak yerine itaatkâr, sessiz ve fedakâr olmaya zorlayan, bazı tozlu ve demode beklentilerin parçası. İyi haber şu ki yalnız değilsiniz ve mitlerinizin büyüsunü geri çevirmenin bir yolu var. Sadece biraz kuzgun

pençesine, biraz biberiyeye ve mini bir kazana ihtiyacımız var. Şaka yapıyorum! Eğer bu kitabın sayfalarını takip ederseniz Cici Kız Mitleri'ni birlikte fark edeceğimize ve onlardan kurtulacağımıza gerçekten inanıyorum. Çünkü inanın bana, hepsi birer baş belası!

Her bir Cici Kız Miti'ni ataerki tarafından yüklenmiş ve biz farkında olmadan arka planda çalışan birer yazılım gibi düşünebilirsiniz. Ataerki ve onun ulakları bizi güçsüzleştiren düşünce, inanç ve davranış programlarını, bizler kolay etkilenen küçük kızlarken yüklerler. Bu programlar çoğunlukla bilinçaltındadır ve yetişkinlik hayatına kadar bizimle birlikte gelirler. Ancak, Cici Kız Mitleri tamamiyle güçsüzleştirici değildir. Her mitin, bir dengeleyici ve faydalı potansiyeli de var, bu konuya sonra değineceğiz ama şimdilik bizi nasıl engellediklerine odaklanacağız. Önce her bir Cici Kız Miti'ne sırayla göz atalım:



KURALLAR MİTİ

Duyulan

“Eğer kurallara uyarsam, hayat daha kolay olur ve ilerlerim.”

Görülen

Kendi arzu, ihtiyaç ve görüşlerimize güvenmek yerine, dışsal kural ve otorite arama, onlara uyma eğilimi.

Onaylanma Stratejisi

Uysal olmak ve başkalarının beklentilerine uymak.

Vazgeçtiğiniz Güçler

Amacınız ve öz otoriteniz.



KUSURSUZLUK MİTİ

Duyulan

“Hayatımın tüm alanlarında çaba harcamadan en üst düzey performans sergilemeliyim.”

Görülen

Hatalarımızı ve hayatın gerçeklerini kabullenmek yerine kendimizden ve başkalarından kusursuzluk bekleme eğilimi.

Onaylanma Stratejisi

Her şeyde en iyi ve başkalarından daha iyi olmak.

Vazgeçtiğiniz Güçler

Yaratıcı özgüveniniz, hassaslığınız ve özgünlüğünüz.



MANTIK MİTİ

Duyulan

“Bedenim ve sezgilerim yerine aklım ve zekâma uymak en iyisi.”

Görülen

Karar verirken sezgiler yerine mantığı seçme eğilimi.

Onaylanma Stratejisi

Akıllı ve güvenilir olmak.

Vazgeçtiğiniz Güçler

Sezgileriniz, hayal gücünüz ve empatiniz.



UYUM MİTİ

Duyulan

“Eğer genel akışa uyarsam ve çıkıntılık yapmazsam, hiçbir problem olmaz ve herkes iyi geçinir.”

Görülen

Çatışmayı göze almak ve değişim için gereken yüzleşmenin yerine uyum arama ve uyumu sürdürme eğilimi.

Onaylanma Stratejisi

Anlaşılması kolay, cana yakın ve sevimli olmak.

Vazgeçtiğiniz Güçler

Sesiniz ve gerçekliğiniz.



Duyulan

“Kendiminkilerden önce başkalarının ihtiyaçlarına öncelik vermeliyim.”

Görülen

Öz bakım ve mutluluğunuz pahasına başka insanların ihtiyaçlarını kendininkilerin önüne koyma eğilimi.

Onaylanma Stratejisi

Sadece kendini düşünmeyen, yardımsever ve kurtarıcı olma.

Vazgeçtiğiniz Güçler

Hayata katılım ve kaderinize ek olarak zamanınız ve enerjiniz.

İşte bu kadar. Cici Kız Mitleri: Kurallar, Kusursuzluk, Mantık, Uyum ve Fedakârlık. Gördüğünüz gibi her mitin duyumu, görünümü özgün ve her biri tamamiyle onaylanmak, ataerkil düzende hayatta kalmak konusunda kendi kendini engelleyen stratejiler. Bu stratejiler kendi kendini engeller çünkü işe yaramaları için ne kadar çok çabalarsanız, bağlanma, ait olma ve tatminden –yani gerçekte arzuladığınız şeyden– o kadar uzaklaşırsınız. Cici Kız Mitleri’nin etkisi altındayken, kendimizi ifade etmeye ihtiyaç duyan ve bunu isteyen yönlerimizi inkâr ederiz. Kendimizi, tam gücümüzü ve potansiyelimizi inkâr ederiz, Cici Kız Mitleri tam da bu yüzden, bu kadar tehlikelidir.

Hayatımızdaki Mitleri Söküp Atmak

Cici Kız Mitleri’ni tespit ederek, hayatınız boyunca iş başında olan görünmez güçlerini fark etmeye başlayacak; hayatta var olma ve hayata katkıda bulunmanın yeni, sağlıklı ve güçlü yolunu yeniden inşa ederek onları birer birer hayatınızdan çıkarmaya başlayacaksınız. İşte bunu yaparken size yardımcı olacak yöntemler.

İçinizdeki Ataerkiyi Susturun

Dinleyin, bizi kuşatan ataerkiyi aktivizm, sivil katılım ve siyasal eylemler yoluyla değiştirmek için çalışmamız gerektiğine şüphe yok. Haksızlıklara karşı öylece “kendi kendimizi kurtarmak” mümkün değil. Ancak bu kitap, içimizdeki ataerkilliği parçalamaya odaklanıyor. Kesinlikle ezildiğimiz için kabahatli olan bizler değiliz ama kendimizi özgürleştirmekten biz sorumluyuz. Kabahat değil sorumluluk. Arada temel bir fark var! Bu kitap sizden suçluluk ve utanç olmadan özgürlüğünüz için tüm sorumluluğu almanızı istiyor. Hayatınızı kendi ellerinize almanızı. Bu konuda Ghandi ne demişti biliyor musunuz? “Değişimin kendisi olun.” Ve o adam, aptal değildi. Herhangi bir şiddet eylemine başvurmadan, Hindistan’ın Britanya hâkimiyetinden kurtulmasını sağladı. Kişisel olanın, politik olduğuna inanıyordu. Bu sebeple, bu içsel çalışmaya zaman ayırırsanız, hayatta atacağınız adımlarda çok daha güçlü ve etkili olacaksınız. Derler ya: Laf değil icraat lazım. Bu kitap hemen şimdi, daha güçlü olmak için bir kadın olarak neler yapabileceğinizi gösterecek. Bu siyasal bir eylem. İçinizdeki ataerkinin nasıl çalıştığını anlamak ve onunla başa çıkmak üzerine *çalışabilirsiniz*. Bu konuda bir ton yöntem var ve bu büyük bir mesele.

Bilinçaltınıza Işık Tutun

Tam şu anda, bilinciniz size, “Majo, ben çok güçlü olmak istiyorum. Hadi yapalım şu işi!” diyebilir. Fakat çok güçlü olmak için hayatınızı yoluna koymaya başladığınızda duvara çarparsınız. Hastanedeki işiniz tüm vaktinizi sömürür, Chicago’da hayat müthiş pahalıdır ve biriyle buluşmak imkânsız gibi gelir vs. Sanki hayat sizinle uğraşıp durur ve tamamen güçlenmenizin önünde hep –elbette sizin dışınızda– bariyerler vardır. Öyle değil mi? Değil. Farkındalık çizginizin hemen altında

yaşayan ve “kendi kendini sabote etme inançları” olarak da bilinen bazı bataklık canavarlarınız var.

Cici Kız Mitleri, bilinçaltınızın kasvetli sularında pusuya yatan kendi kendine zarar verme inançlarıdır. Ataerkilliğin içine doğduğunuz için, bu güçsüzleştiren inançlar, bebekliğinizden beri bilinçaltınıza tıktırılmış ve bütün çimenliklerinize çadırlarını kurmuştur. Bu kitap size her bir mitin, tam olarak nasıl görüldüğünü ve başta iş, ilişkiler ve mutluluğunuz olmak üzere hayatınızın her yönden nasıl etkilediğini gösterecek.

Bunun kolaylaşması için elimden geleni yapmış olsam da, spot ışıkları altında pek de harika gözükmeyen kısımlarınıza –merak etmeyin, hepimizinki öyle– bakmanızı isteyeceğim için, huzurlu olmaktan uzak bir okuma olacak. Uzun vadede elde edeceğiniz büyük gelişim ve öz farkındalığın, bu kısa vadeli huzursuzluğa değeceğine söz veriyorum. Bu kitap gerçek bir değişimi mümkün kılmak için bilinçaltınızdaki eğilimleri, gizlendikleri yerden çıkarmanıza yardımcı olacak.

Birincil Cici Kız Mitinizi Keşfedin

Hepimiz Cici Kız Mitlerinin etkisi altındayız ancak özgün kişiliklerimiz ve geçmişimize bağlı olarak mitler, bazılarımızı diğerlerine göre daha çok etkiliyor. Kendinizi tekrar tekrar dönerken bulduğunuz ya da anında, “Evet, işte buna hapsolmuş haldeyim,” dediğiniz bir mit olabilir. Bunu birincil Cici Kız Mitiniz olarak düşünebilirsiniz. Birincil Cici Kız Mitinizin ne olduğunu belirlemekte size yardımcı olacak bir değerlendirme için, kitabın 3. bölümüne göz atın. Her ne kadar çoğumuz, bir veya iki mitle diğerlerine göre daha çok uğraşma eğiliminde olsak da, her birinin daha önce bahsettiğim şu “içsel ataerki”ye hizmet ettiğini kavramalısınız. Bu nedenle, nerelere çalışmanız gerektiğini açıkça görmek için beş miti de okumanız önemli.

Birincil mitiniz aynı zamanda üstesinden gelmesi en zor mitinizdir. Ait olma ve başarma arzum nedeniyle, benim birincil Cici Kız Mitim: Kusursuzluk Miti. En büyük zaaflarım rekabet, kıyaslanma ve bir

numara olmakla ilgili. En kötü durumda, kendi imajım ve başarıım konusunda öyle çok endişelenebiliyorum ki bunun için şiir, roman ve müzik gibi özgün zevklerimden feragat edebilirim. Mantık Miti de benim için ikinci sırada. Akademik eğitimim öyle titizdi ki zihnimi, beden zekâmdan çok daha fazla güçlendirdi. Gün içinde kendimi, bedenimde ve ayakları yere basar hâlde bulmakta zorlanıyorum. Fakat her kadın farklıdır. Bir ajansta tasarımcı olarak çalışan, iş arkadaşları ve patronu ile istek ve ihtiyaçlarını paylaşmakta zorlanan bir danışan, Sandra, Uyum Miti'nin etkisi altındaydı. Eski bir Katolik olan Agatha, kendi isteğiyle yetkisinden vazgeçtiğini ve karar verirken kendine güvenemediğini fark etmişti. Onun birincil miti Kurallar Miti'ydi. Bir CEO'nun idari asistanı olan ve her zaman kendi ihtiyaçlarını son sıraya koyan Beatrice, genelde Fedakârlık Miti'nin etkisi altındaydı. Başka bir deyişle, tüm mitleri içinizde barındırırsanız da, birincil Cici Kız Miti'nizin ne olduğunu bulmak, enerjinizi hangi yöne odaklamanız gerektiği konusunda size yol gösterecek.

Merkeze Geri Dönün

Kulağa mantık dışı gelebilir ama bu önemli bir ikaz: Cici Kız Mitleri'nin hiçbirinin özünde yanlış bir şey yok. Kuralları, mantığı, uyumu, fedakârlığı ve hatta kusursuzluğu hayatımızdan çıkarmamız gerektiğine ve bu vasıfları hayatımızda zaman zaman sürdürmenin kesinlikle kötü olduğuna inanmıyorum. Fakat koşullandırılmanızı daha iyi anlamaya çalıştığımızdan, mitlerin nasıl ve neden böylesine tehlikeli olduğu hakkında konuşmak için epeyce zaman harcayacağım. Her bir mitin özündeki olumlu potansiyeli, mitlerin olumsuz taraflarında gezindikten sonra ve her şey tam oturduğunda açıklayacağım. Ne de olsa uyum ve mantık gibi vasıfların hayatta bir rolü var. Cici Kızlar olarak problemimiz şu; sarkacımız bir tarafa doğru fazla ilerledi, şimdi o sarkacı tekrar merkeze alacağız ki güçlü olalım. Ancak kesinlikle vur diyince öldürmeyelim! Sadece hayatımıza biraz denge ekleyelim.

Daha Fazla Seçenek Deneyimleyin

Tekrarlıyorum, mitler ve hatta bir cici kız olmak özünde kötü şeyler değil. Kendimi veya başka kadınları, ev hanımlarına tepeden bakarken bulduğumda hüsrana uğruyorum. Feminist hareket bunun için mi var? Diğer kadınlara tepeden bakalım diye mi? Hayır. Feminizm seçim yapabilmek demektir. Ev hanımı olmalısın demek yerine; istiyorsan ev hanımı olabilirsin demektir. Aynı şekilde, artık kuralları takip etmemelisin, anlamına gelmiyor; eğer istersen kuralları takip edebilirsin anlamına geliyor. Uyumlu olmamalısın değil; eğer istersen uyumlu olabilirsin anlamına geliyor. Bilinçaltımızda bize zarar veren eğilimlerin farkında olmadan homurdanırken, yapabileceğimiz farklı seçimleri görmeyiz. Mitlerin farkına vardığımızda, farklı seçimler yapabilir ve bazen yine cici kız olmayı seçebiliriz. Bunda bir sorun yok. En azından bu seçimi biz yapmış ve farkında olmadığımız bir kalıbın içine düşmemiş oluruz. Çok ince bir nüans olsa da tüm farkı yaratan bu ayrımdır.

Eyleme Geçin

Koç ve tasarımcı oldum, çünkü eylem yoluyla öğrenmenin gücüne inanıyorum. İlham verici şeylerin tümünü çok sevsem de bu kitap size iyi amaçlar için kullanacağınız bazı pratik araçlar da sunacak. 26. ve 28. sayfalarda bahsettiğim gibi, üzerine konuştuğumuz düşünme yapılarının pek çoğu, tasarım odaklı düşünmekten esinlenen ve bir şey yaparak (ör: prototipleştirme) ya da biriyle etkileşime girerek (ör: geri bildirim almak) kafanızdan çıkıp hayata karışmayı içeriyor. Her Cici Kız Miti'nin kendine özgü bir dizi düşünme yapısına ve araca sahip olacağını bilin, çünkü her birinin oyunbozanlık yöntemi farklıdır. Ayrıca, hayatla etkileşim içine girme ve kendinizi yansıtmada zorlayacağımı da bilin. Kitap boyunca, bir gözüünüz  simgesiyle işaretlenmiş ve sizi daha derinleşmeye, düşüncelerinizi dışa vurmaya ve gerçek hayatta bir şey yapmaya zorlayacak egzersizlerde olsun. Ayrıca egzersizleri yaparken bu iş için, özel bir günlük defteri tutmanızı da tavsiye

ederim. Özel danışanlarımın binlerce dolar ödediği şeylere erişeceksiniz, bu nedenle dikkatinizi verin ve sonuç almak için harekete geçin!

Kendinizi Daha Fazla Keşfedin

Kızların ataerki tarafından nasıl koşullandırıldığına dair çokça olumsuzluktan bahsettik, ancak kız çocukları pişmanlık duymadan kendilerini kabullenme avantajına da sahipler. Bazı yaşlı kadınların da böyle olduğunu hiç fark ettiniz mi? Gideceğimiz yer orası. Buna, bazıları ruh, bazıları öz, köken ya da fıtrat der. Ne dediğiniz umrumda değil. Orası, içinizde ne kültürün ya da travmaların hasar vermediği yer. Bu gezegene geldiğinizde, istediği her şeye muktedir bir mini-Tanrıçaydınız. Doğal olarak yaratıcı, güçlü ve özgürdünüz. Yüzde yüz kendiniz.

Bir kadınla hayat hikâyesi hakkında konuşurken, ona ilk olarak “Küçük bir kızken nasıl biriydin?” diye soruyorum. Bu aldatıcı basitlikte bir soru ama cici kız olmadan önce nasıl biri olduğumuza dair bize ipuçları veriyor. Bir danışanın gençliğiyle ilgili aktardığı gibi: “Her zaman dans ederdim, takla atardım, boncuklarla oynardım, yazardım, çizerdim, arkadaşlarımla bir şey yapardım, patronluk taslar ya da bir kitaba gömülürdüm. Bu döngüyü ne kadar tamamlarsam, o kadar mutluydum.”

Başka bir danışan, cici kız şartlanması yavaşça içeri süzülmeden öncesini ve sonrasını paylaştı: “Çok küçükken (4-6 yaş) süslenip odamı düzenler, kendi talk şovumu sunardım –içimdeki Oprah* ile bağ kuruyorum.– Biraz daha büyüdüğümde bir mükemmeliyetçi oldum. Eğer boyama yaparken çizgiyi taşıırsam bir sonraki sayfaya geçip baştan başlıyordum.” Bir zamanlar, mış gibi yapan ve başkalarının hakkında ne düşüneceğinden korkmayan sahici bir şahsiyet vardı. Ataerkil koşullanmayla, o ses kısıldı ve uzaklaştı. Karanlık bir köşede içe doğru kıvrılan ve üzerine biraz ay ışığı tutmamız gereken

* ABD’li ünlü talk şovcu (ç.n.)

bir yasemin çiçeği gibi. Onun bilgeliğe ve o cüretkâr şahsiyete geri dönmesini istiyoruz.

Bir serüvende olduğunuza şüphe yok. Üstelik sıradan değil, kadın kahramanın serüveni diye bilinen bir serüven. Dışarı çıkıp canavarlarla dövüşen bir kahramanın aksine, kadın kahraman içine bakar ve daha bütünlüklü, güçlü olan diğer tarafından çıkan canavarlarla arkadaş olur. Kadın kahramanın serüveni, kendimizi ve özel olarak kadınlığa özgü gücümüzü, yeniden kazanma serüvenidir. Bir sonraki bölüm, sizi en çok hangi mitlerin ele geçirdiğini görmenize ve hangi alanları yeniden kazanmaya ihtiyacınız olduğunu anlamak üzere içinize bakmanıza yardımcı olacak.

Şunu bilin: Cici Kız Mitleri ve kendiniz olma serüveniyle; içinizde dalgalanma, isyan ve devrime yol açacaksınız. Dirileceksiniz. Radikal bir yenilik yaratacaksınız. Hayatın, istediğini sandığınız cici kızın yerine, gerçekten ihtiyaç duyduğu kişiyi ortaya çıkaracaksınız. Eğer bu çok yıpratıcı gelirse, yalnız olmadığınızı hatırlayın. Milyonların dokuduğu kocaman bir kilimin çok önemli bir düğümünü atıyorsunuz. Tamamlamak için herkese ihtiyacımız var.

3.

Hangi Tip Cici Kızsınız?

GÜCÜNÜZ İÇİN ADIM ATARKEN BİRİNCİL CİCİ KIZ MITİ'NİZİ KEŞFETMEK HAYATIDIR. Tüm mitlere belli ölçülerde duyarlı olsak da bilinçaltımızın en derininde, çalışan ve hayatımızda daha çok gürültü yapan bir mit vardır.

Birincil Cici Kız Mitlerinin sabit kişilik özellikleri değil, koşullandırma programları olduğunu belirtmekte fayda var. Bazılarımız için birincil mitimiz sabit değildir ve gelişim seviyemiz, yaşam alanımız ya da ilişki dinamiğimiz gibi şartlara göre değişir. Bazen belli bir hayat safhamızda birincil mitimizi yarıp geçeriz ve başa geçmesi için bir sonraki mite yer açarız. Bir arkadaşım bu deneyimini çok güzel bir şekilde paylaştı: “İlkokul ve lisede, hayatım bilimdi; Mantık kutsaldı. Tekrar dans etmeye başladığımda bunu aştım ama mezun olduğumda kendimi modern dansçı olarak ilan etmeye korktum ve ailemi memnun etmek için sabah 8 akşam 5 bir işe girdim, yani Kurallar. Bunu atlattıktan sonra ise çocuklarım oldu. Annemin ben ve kardeşlerime de yaptığı gibi, şimdi de Fedakârlık ortaya çıkıp duruyor.

Birincil mitimiz, yaşam alanlarımıza göre de değişkenlik gösterebilir. İşyerinde Kusursuzluk'un etkisindeyken, ilişkilerimizde Uyum'un hâkimiyeti altına girebiliriz. Ya da iş konusunda konuşmayı zor bulabilir (uyum) ancak romantik ilişkilerimizde, ailemize ve kültürel beklentilere göre karar verebiliriz. (Kurallar) Birincil mitiniz kiminle ilişki içinde olduğunuza göre bile değişebilir. Eğer yüksek uyumlu bir kadınsanız, belirli bir ilişki ya da arkadaşlık içinde, sebebi ne olursa olsun tamamen Fedakârlık (kendini en sona koyma hissi) etkisi altında bulmuş olabilir,

ancak bir başka ilişkide, belki de diğer kişinin yapmayacağı ya da yapamayacağı korkusuna tepki olarak siz “gerçekçi” olup Mantık’ı takip edersiniz. Doğanın bu değişken ve akışkan gerçekçiliği içinde sınıflandırma yapmaya çalışıyoruz ama bu gerçekten mümkün mü?

Evet, bazılarımız için birincil mit değişir. Öte yandan bazıları için bir mit sonu gelmez ve çok kuvvetli şekilde her yerde var olabilir. Uyum Miti bölümünde, adını daha çok duyacağımız Hannah’ı ele alalım. Yetişme tarzı, büyüdüğü yer ve babasıyla erken dönem ilişkileri yüzünden kendi çıkarını korumanın kolay olduğu bir zaman hatırlamıyor. Bu birincil mit, onu hayatı boyunca zorlamıştı ve koçluk çalışmalarımızla, daha idare edilebilir hale gelmiş olsa da, en çok odaklanması gereken şey bu mitti. Hangi şartlar ve yaşam alanında olursa olsun, bu mit tüm hayatına sinmişti.

Birincil mitinizin –ister değişken ister kalıcı olsun– ne olduğunu anlamanız, hayatınızdaki en zararlı davranış şablonunu tespit etmenize yardımcı olacak ve size gidişatı düzeltme gücü verecektir. Yayınevine göndereceğim kitap dosyasını tamamladığım sene, podcast, yazı ve koçluk arasında mekik dokuyarak kendime yüklendikçe yükleniyordum ve tükenmeye yaklaşıyordum. Çalışma saatlerinde mola yapmayı reddediyordum ve oturup yemeğimi yemek yerine araya daha fazla iş sıkıştırmaya çalışıyordum. Haftalarca aynı şeyi yaptıktan sonra vücudum bana bazı uyarılar vermeye başladı: gözlerim gün boyunca yorgundu, halsizdim, baş ağrısı ve sindirim problemleri yaşamaya başladım. Bu işle öyle içli dışlı bir ilişki kurmuştum ki birincil mitim olan “kusursuzluğun” pençesine yeniden düşeceğimi biliyordum. Bunu defalarca yaşamıştım ve yavaşlamam gerekiyordu.

Zor bir karardı ama koçluk yaptığım tüm danışanlarıma e-posta gönderdim ve kendimi yenilemek için aralık ve ocak aylarında izin almayı planladığımı söyledim. Korunaksız olmam ve kendi gerçekliğime sahip çıkmam önemliydi. Danışanlarıma herhangi bir baskı yapmadan, koçluk seanslarını bitirme ya da yeni yılda devam etme seçeneklerini sundum. Ayrıca daha önce kabul ettiğim tüm seyahat ve buluşmalara da gitmekten vazgeçtim; insanlara bunu neden yaptığımı

söyledim, “Durduramaz başarı arzum nedeniyle tükenmek üzereyim” (Gerçekten!) İnsanlar bu acımasız dürüstlüğüme takdir etti.

Birincil mitinizi bilmenin ve sahiplenmenin güzelliği işte burada; hayatınızdaki diğer insanlarla, dolaysız ve savunmasız şekilde onun hakkında konuşabilirsiniz. Yavaşlamak, kendimi toparlamamı; kadınlara daha dinç gözler ve ilhamla yeniden hizmet verebilmemi sağladı. Kendimizin farkında olduğumuzda, bize zarar veren şablon davranışlarımıza karşı uyanık olabilir ve kendimizi o şablon içinde yakaladığımızda, başka bir yol seçebiliriz.

Değerlendirme

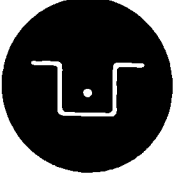
Her bir Cici Kız Miti’ni derinlemesine incelemeden önce şu an nerede olduğunuzu öğrenelim. Aşağıdaki değerlendirme formunu doldurarak hayatınızda hangi mitin ne kadar derin ve etkili olduğunu keşfedin. “Ben muhtemelen...” dediğiniz cümleyi işaretleyin. Bazı sorularda iki cümle de size yakın gelebilir, aralarından size en çok uyanı seçmeye çalışın. Ayrıca iki cümlenin de size uymadığını düşünebilirsiniz, o zaman geçmişinizde çağrışım yapanı ya da başkalarının sizin hakkında söyleyebileceklerine yakın olanı, işaretlemeye çalışın. Eğer gerçekten ikisinin de uymadığını düşünüyorsanız o soruyu boş bırakıp geçin, fakat beşten fazla soruyu boş bırakmayın.

Ben muhtemelen...

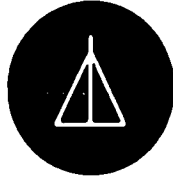
1	C- Gün içinde düşünmeye ve zihinsel işlere öncelik verdiğim için vücudumu ihmal ediyorum A- İçine doğduğum topluluğun ve kültürün normlarını takip ediyorum (ör. okula git, iyi bir iş bul, evlen)
2	E- Bir anne, kız, kızkardeş, partner, arkadaş ya da çalışan olarak rolüm ve görev bilincim gereği, zamanımı ve enerjimi başkalarına harcıyorum C- Düşünürken başıma ve yüzüme çok dokunuyorum
3	E- Başkalarına ya da gerçekten inandığım bir meseleye destek olmaktan dolayı tükenmiş hissediyorum B- Hatalarım yüzünden kendimi eleştiriyorum
4	B- Hata yapmaktan, yanılmaktan veya başkalarının önünde aptal durumuna düşmek istemediğim için harekete geçmekten kaçınıyorum E- Yardım istemeseler bile başkalarına yardım ediyorum
5	E- En son kendimi düşünüyorum D- Elimden geldiğince huzuru koruyorum
6	A- Kendi işimi yapmak veya ücretli izin almak gibi riskli kariyer hamlelerinden kaçınıyorum B- Her şeyde aynı anda mükemmel olmaya çalıştığım için tükenmişliğe yaklaşıyorum
7	B- Başkalarıyla rekabet ediyorum C- Mantıksız olduğu için hislerime güvenmiyorum
8	A- Kendi içimde düşünmeden önce, başkalarının rehberliğine ya da tavsiyelerine başvuruyorum D- Etrafımda beni aşağı çeken insanlar tutuyorum
9	B- Hızlı çözmekte iyi olmadığım zorluklardan kaçınıyorum D- Sorunlu ilişkilerde olmam gerekenden daha uzun kalıyorum
10	B- Yaptıklarımın yeterli olmadığını hissediyorum A- Hayatımda benim yapmak istediklerim ve başkalarının benden bekledikleri arasında ayırım yapmakta zorlanıyorum
11	E- Kendi amaç ve hedeflerimi unutuyorum çünkü başka insanların amaçlarına ulaşmasına yardım etmekle meşgulüm C- Büyüler ve açıklanamayan olaylara şüpheyle yaklaşıyorum
12	A- Kendimden çok başkalarına güvenirim E- Başkaları ya da büyük bir hedef için çok şeyimi veririm
13	D- İnsanlara duymaları gereken geri bildirimleri vermekten kaçınıyorum. E- Diğerlerine yardım ettiğim ya da daha önemli bir işim olduğu için kendi bakımına öncelik vermekte zorlanıyorum
14	D- Bir durum hakkında gerçek hislerimi diğer insanlarla az paylaşıyorum. B- Hayatımdaki tüm rollerde (Eş, anne, kariyer kadını vb) üstün performans göstermeye çalışırım

15	C- Kalbimi değil aklımı dinlerim D- Başka insanların kötü davranışlarıyla ilgili bahaneler bulurum
16	A- İnsanların kurallara ya da üzerinde anlaşılmış bir sürece uymamasından hoşlanmam C- Sorunlara duygusal değil akılcı yaklaşırım
17	B- Hayatımın tümünde değilse de çoğu alanında çok fazla başarılıyım A- Yapmak istediğim şeyi yapmadan önce daha fazla çalışmam ve onaylanmam gerektiğini hissederim
18	B- Bir şey için, başka şeyden vazgeçmemeye ve yapabileceğim kadar çok şey yapmaya çalışırım C- Duygu-temelli ve yaratıcı olanların yerine, uygulamaya dayalı kariyer yollarını tercih ederim.
19	C- Bir şeye tepki gösterdikten sonra kendimi sorgularım ve bunun için kendime kızarım B- Kendimi başkalarıyla kıyaslarım
20	C- Klasik anlamda akıllıyım, özellikle matematik, fen ve dil (ör: okuma ve yazma) dersleri gibi okulda önemli sayılan alanlarda D- Canımı sıkan şeyleri pozitif bir gözle tekrar ele alırım
21	D- Başkalarını sinirlendirecek ya da hayal kırıklığına uğratacak düşünce ve fikirlerimi bastırırım C- Hayatımı "boynumun üst kısmında" (yani kafamın içinde), vücudumun geriye kalanından kopuk yaşarım
22	D- Yüzleşmekten ve zor görüşmelerden kaçınırım A- Önümü görebilmek için belirgin planlar yaparım
23	C- Kararlarımı sezgilerimle değil mantığım ile veririm E- Kendi vaktimi diğerlerinin vaktinden değersiz görürüm
24	C- Seçimlerimi gereğinden fazla analiz ederim A- Söyleneni yaparım
25	D- Herkesin iyi anlaştığından emin olurum B- Hiç yorulmadan çok şey yaptığım izlenimini veririm
26	E- Başkalarının ihtiyaç ve isteklerini yerine getirmekten sorumlu olduğumu hissederim A- Mecburi olsun ya da olmasın, kurallara uyarım
27	D- İçten içe öyle olmasam da insanlara "iyiyim" derim E- Kendi zevkimi yaşamaktan suçluluk duyarım
28	A- Bir formül ya da bir dizi talimat ararım D- İlişkilerimde sorunlara yol açmamak için gerçekte düşündüğüm ve hissettiğim şeyleri gizlerim
29	E- Düşen bir uçakta kendiminkinden önce diğer insanların oksijen maskesini takardım B- Dağınık görünmekten kaçınırım
30	A- Bir eyleme geçmeden önce izin beklerim E- Acıları ve zorluklarıyla derin bir empati kurduğum için başkalarına destek olurum

Değerlendirme Anahtarı



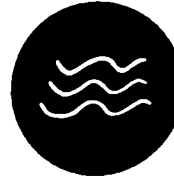
Kurallar = A



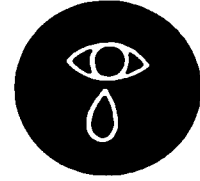
Kusursuzluk = B



Mantık = C



Uyum = D



Fedakârlık = E

Cici Kız Puanınız

Şimdi değerlendirmede her bir harfi kaç kere işaretlediğinizi sayın. Aşağıdaki tabloya aldığınız puanlar ile değerlendirme boyunca gözlemlediklerinizi ve içgörülerinizi yazın.

Harf	Cici Kız Mit	Puan	Gözlem
A	CKM #1: Kurallar		
B	CKM #2: Kusursuzluk		
C	CKM #3: Mantık		
D	CKM #4: Uyum		
E	CKM #5: Fedakârlık		
	Toplam		

Tebrikler! Cici kız skorunuzu hesapladınız. Nasıl hissediyorsunuz? Sürpriz mi oldu? Yoksa olmadı mı? Zihninizi zorladı mı? Üzücü müydü? Ruhunuza mı dokundu? Bildiklerinizi teyit mi etti? Bana her şeyi söyleyin. Eğer bir değil de iki veya üç mit birlikte öne çıktıysa, endişelenmeyin. Bölümler boyunca okudukça, birincil mitiniz belirginleşecektir.

Eğer birincil mitinizi bulduktan sonra, sanki sizde bir yanlışlık ya da eksiklik varmış gibi kendinizi kötü hissettiğinizi fark ederseniz, bazı şeyleri hatırlatmak için bir dakikamızı ayıralım. Birincisi, bu *şartlanma* sizin suçunuz değil ve unutulabilir. Ataerkillikle yetiştiğinizde

bu tip eğilimler geliştirmeniz tamamen doğal. İkincisi, size benzeyen binlerce kadın olduğunu ve aynı meseleyle cebelleştiklerini düşünürsek, mitlerinizi deneyimlerken kesinlikle yalnız değilsiniz. Utanmak yok. Bu meselede birlikteyiz. Son olarak, esasen güçlü bir kadın olduğunuzu ve benim daha da güçlü olmanıza yardım ettiğimi unutmayın. Sonuçta bu, bilinçsizce kendinize nasıl zarar verdiğinizi görmenizi, “dışarıdakileri” suçlamak yerine, daha çok sorumluluk almanızı ve daha güçlü seçimler yapmanızı sağlayacak.

Birincil mitiniz ne olursa olsun, tüm mitleri incelerken bana eşlik etmeyi isteyeceksiniz, çünkü hepsi sizin içinizde –ve tabii ki tanıdığınız kız ve kadınların içinde– mevcut. Mitlerin çoğu birbiriyle yakından ilişkilidir, birbirine eklenir ve birbirleriyle paslaşır. Tüh! Biri olmasa diğerleri de olmazdı. Elbette, sizin birincil Cici Kız Miti’nizin olduğu bölümde daha çok not almak isteyeceksiniz.

Bir sonraki durağımız ne? Tabii ki, açık ara farkla en görünmez ve sinsi olan, diğer dört miti kırmak için de anahtar rolü üstlenecek olan Kurallar Miti. Değerlendirme testini yapan kuralcı cici kızlar çoğu zaman Kurallar Miti için yüksek skor almazlar çünkü fark etmesi ve kendimize itiraf etmesi en zor olan mit Kurallar Miti’dir. O halde çantanızı hazırlayın! İçinizde yatan canavarla tanışmaya gidiyoruz.

4.

Kurallar

Miti

KURALLAR MİTİ

Duyulan

“Eğer kurallara uyarsam, hayat daha kolay olur ve ilerlerim.”

Görülen

Kendi arzu, ihtiyaç ve görüşlerimize güvenmek yerine, dışsal kural ve otorite arama, onlara uyma eğilimi.

Onaylanma Stratejisi

Uysal olmak ve diğerlerinin beklentilerine uymak.

Vazgeçtiğin Güçler

Amacınız ve öz otoriteniz.



“ŞİMDİYE KADAR ÇOCUK YAPMA ÇALIŞMALARINA BAŞLAMALIYDIK GİBİ HİSSEDİYORUM,” DEDİ JIMENA. Ne zaman bir danışanımın -meli, -malı ekini kullandığını duysam, eski shih-tzu’^{*}mun* yaptığı gibi –huzur içinde uyusun– kulaklarımı diker, başımı çok hafifçe yana eğerim. Kurallar Miti’nin etrafta sürünecek pusuda olduğunu hissederim.

Devam etti, “Anne ve babam durmadan soruyor. Eşimin ailesi de.”

“Çocuk istiyor musunuz?”

“Bilmiyorum. Ailelerle aramızda soruna neden olmak istemediğim kesin.”

Seansa devam ettikçe, Jimena kendini kandırmaya başladı. Çocuk isteyip istemediğini bilmediği halde, çocuk sahibi olması gerektiğini hissetti. Nesiller boyunca ailesindeki kadınların en az üç çocuğu olduğunu söyledi. En az. Bu zinciri kıran kişi nasıl o olabilirdi ki? Yanlış geliyordu. Bu, devam etmesi gereken koca bir geleneği alt üst ederdi, özellikle annesine göre. Bilindik bir teknoloji şirketinde üst düzey bir pazarlamacı olan Jimena, neredeyse otuz yedi yaşındaydı. İyi bir okuldan mezun olmuş, kariyer basamaklarını tırmanmış, kendisini, eşini ve ailesini geçindirecek kadar para kazanmış, hatta şehrin dışında bir daire dahi satın almıştı. Her şeyi doğru yapmıştı. Çocuk meselesi hariç, çünkü iş çok yorucuydu. Aslına bakarsanız, iş o kadar yorucuydu ki yavaşlayıp gerçekten ne istediğini kendisine soracak boşluğu yaratmak

* Bir süs köpeği cinsi. (ç.n.)

ona imkânsız geliyordu. Tren çok hızlı gidiyordu ve o neredeyse yirmi yıldır bu trenin içindeydi. Ruhunu aramak, dinlenmek, seyahat ve eşiy-
le işleri yoluna koymak için ücretli izin alabileceğini söylediğimde,
bana başka bir -meli, -malı cümlesiyle geldi:

”Hayır, aynı şekilde devam etmeliyim çünkü müdür yardımcılığına terfi etmek üzereyim,” dedi. “Bunun için çok çalıştım.”

“Müdür yardımcısı olmak istiyor musun?”

“Sanırım,” dedi. Bu, şifreli şekilde, “Aslında ne istediğimi bilmi-
yorum.” demektir.

Seansın sonlarına doğru sıfır heyecanla, “Çalışmayı sürdürmeliyim ve bu sene hamile kalmaya da çalışmalıyım,” diye sözlerini bitirdi.

“Jimena,” dedim. “Seans boyunca en az yedi sekiz kere *yapmalı-
yım, etmeliyim* dedin. Bu gerçekten nasıl hissettiğinle ilgili bize ne
söylüyor?”

“Biliyorum,” dedi. “Mecburiyet anlamına geliyor. Yalnızca bu bas-
kırı hissediyorum.”

“Bu baskırı nerede hissediyorsun?”

Kollarını göğsünün üstünde çaprazlama tuttu ve omuzlarını kavra-
dı. “Sırtımda, omuzlarımda, boynumda...”

“Çok yükün var,” dedim. “Dediğin gibi. Nesiller boyunca.”

“Kesinlikle!”

“Sana ölüm döşeğindeki hastalarını yakından inceleyen bir hemşi-
reden bahsedeyim. Sence, hastalar ölmeden önce, bir numaralı pişman-
lıklarının ne olduğunu söylemiştir?”

Jimena düşünmek için durakladı. “Daha çok ‘seni seviyorum’ de-
meleri gerektiğini mi?”

Seansın bu kısmında, öne eğilip danışanımın gözlerinin içine baka-
rak duymaya hazır olduğunu düşündüğüm sarsıcı gerçeği onunla
paylaştım:

“Hayır. Bir numaralı pişmanlıkları, kendileri için doğru olan hayat
yerine, başkalarının onlardan beklediği hayatı yaşamaktı.”

Genelde sarsıcı gerçekleri sadece gerçekten ama gerçekten bir da-
nışanı uyandırmam gerektiğinde kullanırım. Kurallar Miti’yle

bütünüyle ve tamamen ele geçirildiğini göremeyen Jimena'da olduğu gibi. Bu cici kız programı, akıl sağlığından eşi, ailesi ve eşinin ailesiyle ilişkilerine; kariyer ve geçim konusundaki kararlarından, çocuk sahibi olup olmama kararına ve yeteneklerini nasıl kullanacağına kadar, hayatının her alanını etkiliyordu. Kurallar Miti'nin hayatının kılcal damarlarına kadar sızdığı gerçeğine karşı gözleri kördü, kendi arzu ve gerçeklerinin yerine, zorunluluk ve onaylanmayı seçmekte ısrar ediyordu. Bu da onu diri diri toprağa gömüyordu.

Eğer daha güçlü ve gerçek bir hayat istiyorsanız, içine doğduğunuz büyük sosyal sistemlerin, kültürlerin ve geleneklerin kural ve beklentilerini sorgulamayı, yıkmayı, bükmeyi ve hatta faydanıza kullanmayı öğrenmelisiniz. İtaatkârlığın refleksif ve otomatik evet'inden kurtulmayı öğrenmelisiniz. Bu, gücünüzü yeniden alma ve başkalarına değil sizin özgün kadın kahramanınıza kulak verme meselesi.

Neden Kurallar Miti'yle başladık? Öncelikle Kurallar Miti, tüm Cici Kız Mitleri arasında en görünmez olanıdır çünkü –birazdan değişeceğim gibi– doğduğumuz andan itibaren milyonlarca görünmez kuralın içinde yüzüyoruz. Bir podcast dinleyicim şöyle diyor: “Evliliğimi, yirmi yıl boyunca kocamın kurallarına uyarak heba ettim. Ama ne yaptığımın farkında değildim. Tamamen körleşmiştim.” Kuralları tanımlamak ve fark etmek o kadar zordur ki çoğumuz onların aslında kendi düşüncelerimiz, seçimlerimiz, arzularımız ve görüşlerimiz olduğuna inanırız. Bu kuralları miras aldık ve onların boş vaatlerine kandık. Şöyle örnek vereyim: Hayatınız bir okyanus, siz ise bir gemidesiniz. İçinde yetiştiğiniz toplum size bir harita vermiş. Yıllarca o haritaya göre geminizi sürüyorsunuz ve hedefe varmıyor, sürekli daire çiziyorsunuz. Neden? Çünkü bu sizin haritanız değil. Bu harita sizin gerçek benliğinizden türememiş.

Buradan başlamamızın bir diğer sebebi de şu; eğer Kurallar Miti'nin etkisinden çıkmazsanız, cici kız konseptinin üstesinden gelmeniz çok zor, hatta belki de imkânsız. Ne de olsa, diğer dört Cici Kız Miti, kendine has gücünüzü -emme kuralları ortaya koyuyor. Mesela Uyum Miti'ni ele alalım. Bunun altında görünmez bir kural yatıyor:

Sesinizi çıkarmamalısınız ve kendi gerçekliğinizden çok ilişkilerinize değer vermelisiniz. Ya da Fedakârlık Miti söz konusu olduğunda, bu sizin mutluluk ve esenliğinize mâl olsa dahi, kendinizden önce başkalarını düşünmelisiniz. Diğer bir deyişle, kuralları sorgulama ve yıkma yeteneği, diğer her şey için gerekli olan öncelikli süpergüçtür. Esas olan budur.

Her gün, daha gerçek ve oturmuş hayatlar yaşamaya hasret ama Kurallar Miti'nin etkisinde ailelerine ya da internetteki profillerine çok daha uygun; kendilerinden beklenen, geleneksel ve güvenli yolda yaşamaya devam eden kadınlarla tanışıyorum. Nasıl oluyor da bu kadar fazla kişi kurallara uyuyoruz? Çünkü kurallar aşağıdaki üç sözü verir:

1. Eğer kurallara uyarsam onay, bağ ve hatta aidiyet hissi kazanırım.

Kurallara, özellikle de hayatımızda saygı duyduğumuz gruplar ve insanlar tarafından uygun bulunan ve benimsenen kurallara uyarsak, onay kazanırız. İnsanlar olarak, çok temelde ait olmaya ihtiyacımız olduğu için Kurallar Miti bu kadar güçlü çalışıyor, bizi bu düzeyde sakatlıyor. Kurallara uymazsak, klandan atılacağımızı söylüyor.

2. Kurallara uyarsam, kontrol bende olur, nihai güven ve konfor kazanırım.

İnsanlar güvende olmaya da temelde ihtiyaç duyar ve genelde her şeyden çok konfor isterler. Güven ve konfor kazanmanın bir yolu da kontrolü ele almaktır. Kurallar basittir ve bize kontrolün elimizde olduğu yanılgısını yaşatır. Bize belirli bir formül ve takip etmemiz gereken bir yol verirler, böylece hata, sapma ya da yoldan çıkma riskine girmeyiz.

3. Kurallara uyarsam çok daha kolay ve rahat yaşarım.

İnsanlar kolaylığa bayılır. Kurallar basit olduğundan ve netlik sağladığından, bize çok fazla enerji tasarrufu sağlar ve karar vermenin zihinsel yükünü azaltır. Kurallar sayesinde, kendimiz hakkında düşünmek gerekmez. Hatta hiçbir şey hakkında düşünmek gerekmez. Sadece programı takip ederiz. Kurallar bize kolay bir kısayol sunar.

Bize bu üç faydayı sağlasalar da kuralların bedeli çok daha yüksektir. Onay aradığınızda, kendi isteklerinizden ve hatta ne istediğinizi bilme ihtimalinizden vazgeçersiniz. Bir klana ait olabiliriz ama kendimizden sürgün edilirdiz; kendi öz benliğimizle bağımızı kaybederiz. Güvenlik ve rahatlık ararken; gelişmeyi ve ilerlemeyi bırakırsınız. Hata yapmaktan ya da yanlış karar vermekten korktuğunuzda; kendi hikâyenizin kahramanı olmak yerine, pasif ve hayatın akışına göre yaşarsınız. Kolaylık aradığınızda, kolay ve işe yarayan bir planın yokluğundan doğan doğaçlamanın, akışın ve yaratıcılığın güzelliğinden vazgeçersiniz. Daha uzun, daha yavaş ama daha tatmin edici olan yoldan vazgeçersiniz. Gideceğiniz yolun belli oluşu ve tek gerekenin onu takip etmek olması karşılığında sezgilerinizle yolunuzu bulmaktan vazgeçersiniz. Basit formüllere olan arzunuz, hayatın sizden arzuladığı özgün ifadenizi boğar.

Kurallar Miti'ne uymanızın neticesinde, kendi sahip olduklarınızı keşfetmez, onlarla temas etmezsiniz; onlardan bahsetmek dahi mümkün değildir. En tehlikelisi de, Kurallar Miti gerçekten, sahip olduklarımızı paylaşmamızı engeller. Sahip olduklarımız derken, sadece yetenek ve becerilerimizden bahsetmiyorum. Sunabileceklerimizden bahsediyorum, yani hayatta dahil ettiğimizde büyük ya da küçük fark yaratabilecek şeylerden. Not: Bu sahip olduklarımız işle ilgili olmak zorunda değil.

Bu yüzden evet, Kurallar Miti tehlikelidir. Hayallerimizi ertelememize ve ne yapacağımızı söylemesi için kendimize değil, başkalarına kulak vermemize yol açar. Bunun yanı sıra, kendimizi zapt etmeye

devam etmemizi, “muhtemelen başaramayacağımızı” veya hayallerimizin, fikirlerimizin “saçma” olduğuna kendimizi ikna etmemizi ve toplumun bilindik ritmine göre dans etmeyi sürdürmemizi sağlar. Bizleri, bir başkasının bize yeşil ışık yakmasını, bizi keşfetmesini ve çalışkanlığımızı fark etmesini beklemeye zorlar. Uzmanlığı belirli bir sektör ya da sistemin kast ettiği şekliyle tanımladığımız için bize sürekli “yeterince uzman” olmadığımızı söyler. Kurallar Miti bizi, ebeveynlerimizin ve öğretmenlerimizin yönlendirmesine ihtiyaç duyduğumuz okul günlerimizdeki gibi yaşatır.

Kurallar Miti’ni yıktığımızda, öz otoritemizi yeniden kazanırız. Hayatımıza neyin anlam kattığı konusunda netleşiriz. Kendimiz için başarıyı, içine doğduğumuz sistemlerin çizdiği sınırların dışında, yeniden tanımlarız. Yetişmemiz için en elzem şeyi yapmayı öğreniriz: risk almak ve bilinmeyene adım atmak. Bana sorarsanız, buna değer.

Görünmez Kurallar

Hayattaki kurallar ikiye ayrılır: görünür ve görünmez kurallar. Çoğumuz için görünür olanları fark etmek kolaydır. Bu kurallar dur levhası ya da trafik ışığı kadar belirgindir. Bunlar bir bir anlatılmış, yazılmış, derli toplu, üzerinde mutabık kalınmış kural ve yasalardır. Görünür kuralları çiğnemenin fiziksel, yasal ya da finansal sonuçları olur. Haftalar boyunca işe gitmezseniz kovulursunuz, mahkemeye gitmezseniz tutuklanırsınız.

Bir de ikinci tür kurallar var ve odaklanmanızı istediklerim de bunlar: görünmez kurallar. Çok azımız etrafımızı kuşatan ve bizi esir alan görünmez kuralları sorgulamak için zaman ve enerji harcamışızdır. Görünmez kurallar, etrafımızda alarm sistemlerimizi atlatmak için parmak uçlarında yürüten maskeli hırsızlar gibi dolaşırlar. Bu kurallar, üzerinde konuşulmamış, bilinçli şekilde kabullenmediğimiz ancak belirli bir kültür ya da sistemde yaşadığımız için var olan kurallardır. Görünmez kurallar nasıl olmamız ya da davranmamız gerektiğinde aldığımız mesajlardır. Durum şu ki görünmez kurallar kaçınılmazdır.

İnsanlar gruplar bir aradayken nasıl davranacaklarını, nasıl karar vereceklerini ve çatışmadan nasıl kaçınacaklarını bilmek için sosyal psikologların *norm* dedikleri şeyleri yaratır ve onlara uyarlar. Normlar bize bu pratik zihinsel kısayolları ve sosyal senaryoları sağlar. Bunun üzerine düşünmek için birkaç dakikanızı ayırın. Kaç grubun parçasısınız? Her grup, uymanız gereken binlerce norma sahiptir. Gerçek şu ki normlar, çok ama çok faydalı olabilirler. Örneğin, üniversite boyunca, cinsel saldırıdan kurtulanlardan oluşan bir destek grubuna katıldım. Psikolojik olarak güvende olmamızı sağlayacak ve üzerine konuştuğumuz bir dizi görünür kuralın (ör. İnsanların uğradığı saldırılarla ilgili yorum yapmamak) yanı sıra, sadece o grupta yer alarak, zımni olarak kabul ettiğimiz binlerce görünmez kural vardı. Eğer diğer üyeler tecrübelerini paylaşıırken birisi sessizce getirdiği kitabı okursa, bu gerçekten berbat hissettirirdi. Bunun için belirli, görünür bir kuralımız yoktu ama görünmez bir kural vardı: insanlara tüm dikkatinizi verin.

Görünmez kurallar ne zaman tehlikelidir? Bizim gerçek değerlerimiz ve isteklerimizle çatıştıkları zaman; fakat onları göremediğimizden, –çoğunlukla bilinçaltımıza işlediklerinden– o kurallara uyduğumuzun farkında bile olmayız. Eğer normlar, utanç ve korku ile uygulanıyorsa, o normlar sağlıksızdır. Yine, bireyler bu normları sorguladıkları için aşırı cezaya ya da tepkiye maruz kalıyorsa, o normlar sağlıksızdır. Nokta.

Görünmez kurallar çocukluğumuzda bir zamanlar işe yaramış (ör: “daima ailenin sözünü dinle”), ancak şimdi geçerli değilse, yine tehlikeli olabilir. Çocukken, beynimiz, vücudumuz ve hayatı kavrayışımız halen gelişmekte olduğu için bu kurallar bizi güvende tutuyordu. Ancak yetişkin olarak, farkında bile olmadan yine bu kurallar tarafından bastırılıyor ve boğuluyoruz. Eğer yaşamak için kendi pusulanız yoksa doğal olarak ne yapmanız ve kim olmanız gerektiğini söyleyen bu kurallara tabisinizdir.

Mesele şu ki, bu hayattaki her kural, bir kişi, grup ya da organizasyon tarafından yaratıldı. Bu kurallar %100 toplumsal olarak uyduruldu. İkinci bölümde ataerkilliğin, hayatımızın ilk yıllarında dört ana etki

alanından hayatımıza nasıl sızdığını anlattım: ailelerimiz, okullar, din ve –en büyüğü– tükettiğimiz ana akım popüler kültür. Ataerki için bunu yapmanın en kolay yolu bu kuralları sistemleştirip, sürdürmektir.

Bu nedenle, görünmez kuralları fark etmek için gözümüzü dört açmak çok önemli. Ne yazık ki çoğumuz bu görünmez kuralları hiç düşünmeden, bahsettiğim etkileri alıyoruz ve hayatımız boyunca onları taşıyoruz. Uyduğunuz görünmez kuralların farkında olduğunuzu düşünüyor musunuz? Hiç görmediğiniz bir kafesten nasıl kaçabilirsiniz? Önce kafesi görmelisiniz. Şimdi her sisteme tek tek göz atıp hangi görünmez kurallara bilmeden uyduğunuzu görelim. Olur mu?

Ailelerimiz

Eğer mama sandalyesindeki bir bebeği izlediyseniz, bebeklerin bir şeyleri yerlere fırlatmayı sevdiğini biliyorsunuzdur! Bir kaşık dolusu bebek mamasını alır, masanın köşesine savururlar ve ne olduğunu anlamak için aşağı düşmesini izlerler. Bebeklerin yapması gereken şeyi yapıyorlar, etraflarındaki dünyayı sezgileriyle öğreniyorlar. Bebekler kesinlikle en medeni, hijyenik ya da münasip olanı yapmazlar. Onları iyi hissettiren ve bedenlerine doğal geleni yaparlar. Sosyal uyumun doğal süreci boyunca, ailelerimiz ya da yasal bakıcılarımız bize ilk kuralları koyanlardır: Bize nasıl ve nerede yiyeceğimizi, tuvalete nasıl gideceğimizi, pastel boyalarımızı nerede ve nasıl (ör: duvarı değil, kâğıdı boyamalısın) kullanacağımızı söylerler.

Bebekler bu yıkıcı yaratıcı özgür-ruhu çok uzun süre sürdüremezler, özellikle kız çocukları. Oyun saatinde ailelerinin çocuklarına, itfaiyecilerin kullandığına benzeyen bir direktan nasıl aşağı kayacaklarını öğrettiklerini inceleyen bir çalışma vardı. Çocukların oyun parkurları ve direktan kayma becerilerinde hiçbir fark olmamasına rağmen, aileleri kız çocuklarına daha fazla açıklama ve fiziksel destek verdi.^[1] Düşmeyeceklerinden emin olmak için kız çocuklarından şüphe duyan ve üzerlerine titreyen ebeveynler, kızlarına kendilerinden şüphe

duymayı öğretirler. Kendimizden şüphe duyduğumuzda, öz otoritemizi kaybedip bize cevaplar verecek kural ve güçlere meylederiz.

Kurallar, tıpkı otorite figürleri gibi, bize ne yapmamız ve yapmamamız gerektiği konusunda kılavuzlar verir. Neyin iyi hissettirdiğine güvenmek ve risk almak –mesela ne olacağını görmek için kaşığı yere atmak veya o itfaiye tipi direktten aşağı kaymak gibi– yerine, dışsal bir şeyin bize yolu göstermesini bekleriz. Otoritelere ve kurallara daha çok; kendimize ve doğal merakımıza daha az güveniriz.

Ayrıca bu kuralları büyükanne-babalarımızdan ve geniş ailemizin gelenek ve âdetlerinden alınız. Kocam Enrique ve ben evlendikten sonra, büyük halalarımın biri yanaklarımı sıktı ve “Ah, bir gün çok güzel bebeklerin olacak,” dedi. “Belki de,” diye düşündüm. “Belki de...”



Aile Kuralları Kontrol Listesi

Ailenizden aldığınız görünmez kurallar hangileri?

Uyan kutucukları işaretleyin.

- ☐ Evde kalmalıyım.
- ☐ Yemek ve temizlik yapmalıyım.
- ☐ Anne ve babamı hayal kırıklığına uğratmamalıyım.
- ☐ Kardeşlerime ve(ya) diğerlerine göz kulak olmalıyım.
- ☐ İyi bir maaşım olmalı.
- ☐ Bir iş yerinde çalışmalıyım.
- ☐ Serbest çalışmalı ve kendi işimi yapmalıyım.
- ☐ Güvenli ve geleneksel bir kariyer seçmeliyim.
- ☐ Evlenmeliyim.
- ☐ Çocuk sahibi olmalıyım.
- ☐ İyi bir anne olmalıyım.
- ☐ Diğer

Okullarımız

Öğretmenlerimiz ve okullarımızın da uymamızı istedikleri bir dizi kural var. Okulların devamlılık, performans, güvenlik ve aklınıza gelebilecek pek çok konuda kuralları var. Otuz ülkede yapılan üçyüz altmış çalışma kız çocuklarının okullarda, erkek çocuklara göre hep daha iyi performans gösterdiğini ortaya koymuştur.^[2] Bunun sebebi daha akıllı olmamız değil, kurallara uymamız ve okul sisteminin kurallara uyanları ödüllendirmek üzere tasarlanmasıdır. Biz konuşmak için elimizi kaldırır, ödevlerimizi zamanında yapar ve dersleri nadi-ren asarız. Biz cici kızlarız.



Eğitim Kuralları Kontrol Listesi

Okullardan aldığınız görünmez kurallar hangileridir?

Uyan kutucukları işaretleyin.

- ☐ Sınıfımın en iyisi olmalıyım.
- ☐ Yarışmaları kazanmalıyım.
- ☐ Diğer öğrencilerden daha çok çalışmalıyım.
- ☐ İyi notlar almalıyım.
- ☐ Öğretmenlerden iyi geri bildirim almalıyım.
- ☐ Öğretmenlerimi hayal kırıklığına uğratmamalı, onları üzmemeliyim.
- ☐ Yönerge ve şablonlara uymalıyım.
- ☐ Rekabetçi sporlara katılmalıyım.
- ☐ Matematik/fen derslerine edebiyattan daha çok önem vermeliyim.
- ☐ Mümkün olan en iyi üniversiteye gitmeliyim.
- ☐ Özel olmalı, ortalamanın üstünde olmalı ve öne çıkmalıyım.
- ☐ Tüm alanlarda başarılı olmalıyım. (Hepsi pekiyi)
- ☐ Yüksek lisans yapmalı ya da mümkün olan en yüksek akade-mik dereceyi elde etmeliyim.
- ☐ Diğer

Dinlerimiz

Dinler, kuralları olan sistemlerdir. Bu kurallar, profesyonel hayatlarımızda bile bizi doğrudan etkiler. Bir mühendisle nişanlı olan, San Francisco'nun gelişmekte olan bir bölgesinde yaşayan yirmi altı yaşındaki Agatha'yı ele alalım. Birlikte çalışmaya başlamamızın sebebi, ilk kez yöneticilik yaptığı işinde, neredeyse 7/24 gergin ve endişeli olmasıydı. İş yerinde aldığı her kararı gidip patronuna söylüyordu. "Bana doğru olanı yaptığımı söylemesini istiyordum. Neredeyse şey gibiydi... Günah çıkarmak..." diye fısıldadı. Agatha, etrafı tam olarak ne yapması gerektiğini söyleyen keskin, baskın otoriter figürlerle (ör: annesi, üvey babası ve yerel kilisenin rahibi) çevrili; ultra-katolik bir evde büyümüştü. Altı ve dokuz yaşları arasında istisnasız her hafta günah çıkarmaya gitmişti. Bu, tatlı ve masum küçük şey için çok fazla günah çıkarma anlamına geliyor, öyle değil mi? Ona hangi konularda günah çıkardığını sordum. "Bir defterim vardı," dedi, "O hafta yanlış yaptığım her şeyi, günah çıkarma seansına götürmek üzere yazıyordum. Aptalca şeylerdi. Mesela haftanın diğer günleri değil de kutsal gün olan Pazar günü alışveriş yapmak gibi." –Eğer "Tek isteğim Agatha'yı pazar günleri alışverişe çıkarmak" diyorsanız yalnız değilsiniz.– Kurallar Agatha'ya konfor ve güven veriyordu çünkü yanlış yapma ya da başını belaya sokma riski almasına gerek kalmıyordu, ayrıca kendi kurallarını koymaya da alışık değildi.

Günün sonunda din, masum olmamız ve hayatımızın sonunda Cennet'e girmemizi sağlamak için yapmamız ve yapmamamız gerekenleri bize, dışsal otorite ve kuralların iletmesi üzerine kuruludur. Dinin, kızlar ve kadınlara koyduğu en baskın kurallardan biri cinsellikleriyle ilgili olanıdır. Pek çok farklı din, kızlara, düşünce ve eylemlerinde, gerçek olamayacak kadar masum olmayı dayatır. Bu da onların, en ufak bir doğal cinsel arzu hissettiklerinde, tehlikeli şekilde utancı içselleştirmelerine ve travma sonrası stres bozukluğu geliştirmelerine yol açar. Bu tip dinlerde, kızların "tüm yükü üstlenmeleri" ve –belli ki kendilerini kontrol edemeyen– erkeklerin dikkatini fazla çekmemek

için tevazulu davranıp ona göre giyinmeleri beklenir. Din ve Kurallar Miti burada harika, güçlü bir ikili oluşturuyor.



Dini Kurallar Kontrol Listesi

Dinlerden aldığınız görünmez kurallar hangileridir?

Uyan kutucukları işaretleyin.

- ☐ Cinsel olarak muhafazakâr olmalıyım.
- ☐ Evlenmeden önce bakire olmalıyım.
- ☐ Fedakâr olmalıyım.
- ☐ Memnun etme odaklı düşünmeliyim.
- ☐ Suçlu hissetmeliyim.
- ☐ Sorumluluk duymalı ve affedilmek için yalvarmalıyım.
- ☐ Güçlü bir Tanrı'ya inanmalıyım.
- ☐ Rahipler, hahamlar, bilgeler gibi âlimlere (genelde erkek-tirler) itaat etmeliyim.
- ☐ Kiliseye/ayine/sinagoga/camiye gitmeliyim.
- ☐ Kutsal kitaba sorgusuz inanmalıyım.
- ☐ Benim dinimin, Tanrı'ya ulaşan en iyi ya da yegâne yol olduğuna inanmalıyım.
- ☐ Diğer

Popüler Kültür

Farklı ailelerde, okullarda ve dinlerde yetişmiş olsak da hepimiz; televizyon, haberler, filmler, dergiler ve müzik gibi, çok daha büyük Batı “ana akım” popüler kültürünün beklenti ve normlarını da taşıyoruz. Disney’den, benimle ilgilenecek bir prens beklemem gerektiğini ve peşinden koşmak yerine kısmetimin bana gelmesini beklemenin en iyisi olduğunu öğrendim. Korku filmlerinden, iffetli olmam gerektiğini öğrendim çünkü cinsel olarak aktif kızlar hep ilk ölenler olurdu. Britney Spears, Lindsay Lohan ve Paris

Hilton'dan uluorta rezil olmanın havalı, hatta çekici olduğunu öğrendim. Kardashianlardan "slim thick" –bilirsiniz, ince belli geniş kalçalı– olmam gerektiğini öğrendim. Liste böyle sürer gider. İçinde yaşadığımız bu yaygın kültür tarafından, nasıl davranmamız ve hareket etmemiz gerektiğini söyleyen mesajlarla, adeta bombalanıyoruz.



Popüler Kültür Kuralları Kontrol Listesi

Televizyon, film ve müzik gibi daha büyük kültürden aldığınız görünmez kurallar nelerdir?

Uyan kutucukları işaretleyin.

- ☐ Televizyon seyretmeli, film izlemeli ve müzik dinlemeliyim.
- ☐ Haberlerde neler olduğunu bilmeliyim.
- ☐ Ünlüleri ve modelleri takip ve takdir etmeliyim.
- ☐ Moda trendlerini takip etmeliyim.
- ☐ "Ruh eşi" bulmalı ve tek eşli olmalıyım.
- ☐ Güzel olmalıyım, yani genç görünmeli, ince ve tüysüz olmalıyım.
- ☐ Belli bir güzellik standardına erişmemi sağlayacak ürünler satın almalıyım.
- ☐ Bana kötü davranan kötü çocuklardan hoşlanmalıyım.
- ☐ Bedenimi göstermeli ve açık giyinmeliyim.
- ☐ Cinsel olarak tecrübeli ve yetenekli olmalıyım.
- ☐ Sosyal medyada çok takip edilmeliyim.
- ☐ Diğer

Derinlere inin ve Kendi Hakkınızda Daha Fazlasını Öğrenin

Görünmez kurallarınızın çoğu nereden geliyor? Yaptığınız listelerde en çok hangisinde kutucuk doldurduğunuza göz atın veya hangi

sistemin size daha çok yüklendiğini görün. Örneğin bazılarımız, çok da dindar olmayan ailelerde büyüdü ama okulda çok başarılı olmamız beklendi. Belki bazılarımız okula o kadar da önem vermedik ama nasıl görüneceğimiz ve nasıl davranacağımız baskısıyla örnek olmaya çalışarak ya da sporda rekabet ederek büyüdü.

Tüm şıkları mı işaretlediniz? Cesaretiniz kırılmasın. Koşullanmaktan kurtulmanın ilk adımı farkındalıktır. Belki de bu kuralların zaten farkındaydınız ama şimdi işaret edebileceğiniz şekilde önünüzde duruyor.

Hiç çelişki fark ettiniz mi? Mesela, “Evde kalmalıyım” ve “İş yerinde çalışmalıyım” içselleştirdiğiniz iki kural olabilir. Birden fazla sistemde aynı anda yaşadığımız için, görünmez kuralların birbiriyle çelişmesi doğaldır. Sonuç olarak çoğu zaman kafamızın karıştığını hissetsek de bu kuralların hiç biri bizim öz benliğimizden kaynaklanmıyor.

Bazı görünmez kurallarınızı sorgularken zorlandınız mı? Şöyle düşünüyor olabilirsiniz: “İyi bir anne olmayı istemem, iyi bir öğrenci olmayı istemem ya da iyi bir insan olmayı istemem kötü mü? Hepimiz toplumda iyi anneler, öğrenciler ve insanlar istemez miyiz?” Evet. Kesinlikle. Ama mesele şu: (1) Kendimiz için neyin iyi olduğunu tanımlamadık; bunun yerine bunları, bizim için tanımlayan sistemlerin içine doğduk; (2) bu iyi olma beklentileri bizi, (Kusursuzluk Miti bölümünde göreceğimiz gibi) asla yeterince iyi olmadığımız hissine sürükleyen baskılara dönüştü; (3) hatalar ve kusurlara çok az yer var, bu da eninde sonunda suçluluk ya da utanç duygularına sebep oluyor. Tüm bu nedenlerle, iyi niyetli görünseler de hayatımızdaki görünmez kuralları sorgulamamız, çok ama çok önemli.

Hayat Yolunda Dört Değişim (Bakış Açımızı Değiştirmek)

Görünmez kuralların farkına vardıktan sonra büyük resim, yani kaderimiz hakkında düşünmeye başlayabiliriz. Sonuçta kurallar bizim küçük, günlük eylemlerimize etki eder ve bu eylemlerimiz bizim hayatımızı oluşturur. Bu mitin etkisi altındaki biz cici kızlar, hayat yolculuğumuz ve kaderimiz hakkında çok dar çerçevede düşünüyoruz. İşte burada tasarım odaklı düşünmeden ilham alan düşünme yapılarımız devreye giriyor. İkinci düşünme yapımızı hatırlayalım: *zihnini aç*. Tasarım odaklı düşünürken, zihnimizi açmamızın yollarından biri sorunları farklı açıdan ele almaktır. Bakış açımızı değiştirmek, bir probleme yeniden –ve bazen tam zıt yönden– bakmak, enerji ve eyleme geçme becerimizi açığa çıkarmaktır. Danışanlarımdan biri kırk yaşından önce iki kere boşandığı için utanç duyuyordu. Ona göre, problem basitti: Evlilik konusunda başarısızdı. Ah, bir de insanlar güvenilmezdi. Seanslarımızda, hangisinin daha iyi hissettireceğini görmek için birkaç farklı açıdan konuyu ele almaya çalıştık. Onun gerçekten de evliliklerde “çabucak başarısız” olduğuna ve böylece neyin işe yaradığını hızlıca öğrenip, öğrendiklerini başkalarıyla paylaştığına inansak nasıl olurdu? Peki ya, bu alandaki başarısızlık hisleri, sonunda o şiir kitabını yazmasını sağlayan katalizörse? Veya onun eski-eş olma halini, “berbat bir insan” değil de; danışanımdan, kaderini bir sanatçı olarak çizdiği New York’a gitmesinde kritik rol oynayan karakter olarak belirlesek? Farklı açılardan bakmayı denedikçe, daha güçlü, yaratıcı ve hatta minnettar hissetti, yani başlangıçtaki utanç, başarısızlık ve güvensizlik hislerinin tam zıttı. Aslında bütün mesele insanlara hangi hikâyeyi anlatmayı tercih ettiğimiz değil mi? Hadi şimdi Kurallar Miti’ndeki dört temel işlevsiz inanca karşı bakış açımızı değiştirelim.

Kurallar Miti: Keşfedilmeyi bekleyen, önceden belirlenmiş bir yol ya da kaderim var. (Pasif)

Bakış Açımızı Değiştirelim: Önceden çizilmiş bir yol yok. Kendi yolumu kendim çizerim ve bunu bilinmeyene doğru ilerleyerek yaparım. Kaderimi evrenle birlikte tasarlarım. (Aktif ve bu nedenle güçlendirici.)

Şair Antonio Machado şöyle yazmış, “Yürüyerek yol yapar insan ve geriye dönüp baktığında bir daha asla ayak basmayacağı bir yol görür. Gezgin için yol yoktur, sadece bir denizde gözlerini açar.” “Denizde gözlerini açmak” imgesini seviyorum. Burada deniz; bilinmeyen, geleceğimizle ilgili büyük gizem için kullanılan bir metafor. Kurallar Miti’nin etkisi altındayken bir reçete, formül ya da nasıl ilerleyeceğimizle ilgili bir dizi talimat ararız. Ama öz benliğiniz, ruhunuz için böyle bir talimat yoktur. Roz Savage, Atlantik Okyanusu’nu tek başına kürekle geçmeye karar vermeden önceki 11 yılını, hiç tatmin olmadığı yönetim danışmanlığı işiyle geçirmişti. İleride Roz hakkında daha çok şey paylaşacağım ama ilk bakışta bu çağrıyı takip etmenin “kaderinde” olduğunu ve bir gün, kendisi için özel olan bu kaderi açığa çıkaracak bir “aydınlanma” yaşadığını görmek zor değil. Peki gerçek bu mu? Hayır. Roz, pek çok farklı alternatifini seçebilecekken aktif olarak bu kaderi tercih etti.

Yolunuzu, onu dinledikçe çizersiniz. En iyi tasarımın esaslı bir işbirliğine dayanması gibi, hayatlarımızı da esaslı bir şekilde Evren ile birlikte tasarlarız. Seçeneklerinizle aktif bir şekilde ilgilenmeli ve ilerledikçe rotanızı düzenlemelisiniz. Artık ne yapacağınızın söylenmesi ve icazet beklemek söz konusu olamaz. Yolunuzu yürüyerek aydınlatırsınız. Bir reçete, harita, formül ya da kural kitabı yok. Elbette sıçrama noktalarınız olabilir ve başka insanların serüvenlerinden ilham alabilirsiniz ama günün

sonunda kurallar ve yanlış sapaklar yok, sadece kendi muhteşem rotanızda dümen kırdığınız sonsuz büyüklükte bir okyanus var.

“Daha sonra hakkında bir hikâye yazma niyetiyle hayatı yaşamamanın en nefis tarafı,” dedi Roz, “kendimizi bizzat kendi hikâyemizin kahramanı yapmak. Bu, bir noktaya kadar o andan uzaklaşmamıza izin verir ve böylece ne kadar mutlu ya da güvende olduğumuzu daha az kafaya takarız. Daha heyecanlı ve dönüştürücü olacak deneyimlerin peşinde koşarsınız *çünkü* bu, hikâyemizi daha da güzelleştirecektir. Bence bu kadın kahramanın hikâyesinin arkasındaki esas fikir bu. Hepimizin hayatlarını bu perspektifle yaşadığını hayal etsenize: Hayatımı olabildiğince destansı hale nasıl getiririm?”^[3]

Roz, okyanusu kürekle geçmeye karar verdi, çünkü bu çok daha güzel bir hikâye olacaktı ve okyanusların kirlenmesi konusunda farkındalık yaratacaktı.

Kendi hikâyenizi yazın. Kendi yolunuzu tasarlayın. Artık beklemek yok.

Değişim #2

Kurallar Miti: Doğru ve yanlış yollar vardır.

Bakış Açımızı Değiştirelim: Tüm yollar iyidir, bu nedenle yürümeye devam edeceğim.

Haydi, seçilecek doğru bir tek yol olduğu safsatasını bir kenara bırakalım. Biz cici kızlar genellikle fazla düşünmeye odaklıyız ve yanlış yolu seçmekten korktuğumuz için sıkışmış ve hayattan kopuk hissediyoruz. Yapacağımız tek bir seçimin, her şeyin sonu olacağından korkuyoruz. Tasarım odaklı düşünürken, “Değer vermeyin,” deriz. Değer vermeyin; tam olarak

-
- Don't be precious: Tasarımcıların, bulduğu fikir ya da tasarımının dünyanın en önemli şeyi olduğunu düşünmemesi, eleştiri ve değişime açık olması gerektiği anlamında kullandığı bir terim. Burada bu söz öbeği kişinin değerli olmamasını değil, düşüncelerini eleştirilemez derecede kıymetli görmemesi gerektiğini, bunun aleyhine olacağını kast ediyor (ç.n.)

okuduğunuz anlama geliyor. İnsanlar fikirlerine aşırı derecede bağlanır ve *Yüzüklerin Efendisi* filmindeki Gollum karakteri gibi, Orta Dünya'nın kaderi onlara bağıymışçasına "Kıymetlimiss..." diye fısıldarlar, oysa çok sayıda fikir vardır ve önemli olan hangi fikrin nasıl gerçekliğe dönüşeceği.^[4] Bu durum bizim hayatlarımıza da etki eder, bu nedenle bunu sıklıkla gündeme getireceğim. Hiçbir şeye aşırı kıymet vermeyin, kariyerinizin gidişatına bile. (Evet, bu sözlerimi alıntılayıp kullanabilirsiniz.)

Daha derin düşünürsek, hangi seçiminizin doğru ya da yanlış olduğunu gerçekten bilebilir misiniz? Şu Taocu hikâyeye bir göz atın:

Çiftçinin birinin atı kaçmış. Akşamında komşuları bu talihsiz olay için geçmiş olsun ziyaretine gelmişler. Onlara, "Olur böyle şeyler," demiş. Ertesi gün çiftçinin atı, yanında altı vahşi atla geri dönmüş ve komşuları bu sefer ne kadar talihli olduğunu söylemişler. Adam, "Olur böyle şeyler," demiş. Ertesi gün çiftçinin oğlu vahşi atlardan birine binmeye çalışırken düşmüş ve ayağını kırmış. Komşular bu kez bu bahtsızlık karşılığında geçmiş olsun demeye gelmişler. Adam, "Olur böyle şeyler," demiş. Bir gün sonra, askeri memurlar genç erkekleri orduya almak için gelmişler ama çiftçinin oğlunu, ayağı kırık olduğu için, almamışlar. Komşular tüm bunların nasıl da hayırlı bir sonucu olduğunu söylemeye gelmişler ve adam, "Olur böyle şeyler," demiş.^[5]

Bu hikâyenin bazı çevirilerinde çiftçinin cevapları, "Bu iyi mi, kötü mü?" şeklindedir. Neyin iyi ya da kötü olduğunu sadece zaman gösterir, bu nedenle geçmişe baktığınızda bağlantı kurmak çok daha kolayken, geleceğe bakarak bunu yapmak imkânsızdır. İyi görünen şeyler kötü sonuçlar doğurabilir ya da tam tersi... Bu sonsuza kadar devam eder dolayısıyla o anda bir şeyi övmek ya da yermek mantıksızdır çünkü gerçekten sonucunu bilemeyiz. Hikâyedeki çiftçi, yaşadıklarının kendisi için iyi ya da kötü olduğunu bilmeyerek huzurluydu ve ondan öğreneceklerimiz var. Kurallar Miti, bize doğru ya da yanlış yollar olduğu fikrini aşıladı oysa böyle bir şey yok. Sadece, yürüdükçe var

ettiğiniz *kendi* yolunuz var. Bu yüzden “doğru yol” takıntınızın hareketinizi ve enerjinizi engellemesine izin vermeyin. Yürüyün.

Değişim #3

Kurallar Miti: Tek bir yolu takip etmeli ve tutarlı olmalıyım.

Bakış Açımızı Değiştirelim: Birden fazla yolu takip edebiliyorum çünkü çok yönlüyüm ve geliyorum.

Kurallar Miti sizi bir yalana inandırdı: Bir ana (basmakalıp) kariyer yolunuz olmalı. Ayrıca erken emekli olmayı unutmayın! Kurallar Miti hayattaki varlığımızın çok boyutluluğunu benimsemek yerine, bizi kalıplara, etiketlere, rollere, normlara ve unvanlara hapseder. Walt Whitman, destansı şiiri *Kendim Şarkısı*’ndaki meşhur dizelerinde şöyle der: “Ben çok daha büyüğüm, içimde çokluklar var”^[6] Aynı sizin gibi...

Bir keresinde çok takdir ettiğim ve benden daha yaşlı bir kadın yazarla çalıştım. Gece geç saatlerde yaptığımız özel bir konuşmada, giysisinin bileğini saran kumaşını işaret ederek, “Bu mor. Onu bu kategoriye dahil edebiliriz. Fakat bu kumaş aynı zamanda elastik ve yumuşak. Aynı zamanda birçok şey. Bir sürü özelliği var. Eğer ona sadece ‘mor’ dersek, bir sürü başka şeyi yoksaymış oluruz. Aynısı sizler için de geçerli,” demişti. Bize sürekli hatırlattığı gibi, “Otuzuna geldiğinde, halihazırda içinde otuz tane benliğin vardır!” Benlik çoğuldur. Benlik değişir ve akışkandır. Benlik uyum sağlar. Benliğin tezatları vardır. İleri derecede multidisipliner (çokdisiplinli) ya da interdisipliner (disiplinlerarası) olabilirsiniz. Sınırları ve köprüleri geçebilirsiniz. Yaratıcı olabilir ve gelişebilirsiniz. Genelde insanların kariyerlerinde durağan, sabit ve tutarlı olmalarını bekleriz ama seçim yapmayı neredeyse anksiyete yüklü bir süreç haline getiren çok fazla benliğimiz ve parçamız var. Son yıllarda kişisel gelişim endüstrisi de modaya uyarak, *tek* tutkumuzu, *tek* hevesinizi, *tek* kaderimizi bulmamız

gerektiğini salık veriyor. Vay canına, bu baskı çok fazla! O iş öyle değil. Birden çok hevesiniz var çünkü birden fazla benliğiniz var. Birazdan göreceğimiz gibi, tasarım odaklı düşünme, bize bu çoklu yolları keşfetmek için yöntemler sunuyor.

Değişim : 4

Kurallar Miti: İlerlemeden önce daha fazla tecrübe edinmeliyim.

Bakış Açımızı Değiştirelim: Tam şu an sahip olduğum tecrübeyle ilerleyebilirim.

Haydi şimdi uzmanlık hakkında konuşalım. Biz cici kızlar, ilerlemek için genelde kendimize izin vermekten kaçınırsınız çünkü yeterince uzman olmadığımıza veya tecrübesiz olduğumuza inanırsınız. Kültürümüz, uzmanlık (ve ihtisaslaşma) konusunda takıntılıdır ve pek çoğumuzun beyni, yeteneklerimizi paylaşmadan önce bolca öğrenmemiz ve kendimizi geliştirmemiz gerektiğine dair eski moda bir düşünceyle yıkanmıştır.

İşte size radikal bir fikir. Uzmanlığınızı dışarıdan edinmezsiniz, tam şu an bulunduğunuz yerde uzmanlığınızla bizzat bütünleşip onu siz yaratırsınız. Uzman (expert) kelimesi Latince expertus kelimesinden gelir ve anlamı “denenmiş”tir. Uzman, denemiş olandır. Uzmanlık sizin özgün, doğrudan tecrübenizden gelir. Kesinlikle diğer insanlardan gelmez. Yine de, sürekli olarak diğerlerinden, genelde konuya dair bizden daha az tecrübesi olan insanlardan bize cevaplar vermesini bekleriz. Kendisiyle yaptığım podcast röportajında, çoksatan yazar ve psikoterapist Esther Perel, kültürümüzün insanları sürekli eksik hissettirerek, “uzmanlık tüketimi”ne nasıl teşvik ettiğini anlattı. “Sizi dinlememe izin verin,” dedi izleyicilerini kast ederek, “ve kendinizden şüphe ettiğiniz için bilmediğinizi düşündüğünüz şeyleri aslında ne kadar iyi bildiğinizi görmenize yardım edeyim... İşte motivasyon meselesiyle baş etmenin yepyeni bir yolu.”^[7]

Geçmişinizi silmeyin; onu geliştirin ve kim olduğunuzun renkli mozağini gösterin. Düz, doğrudan, basmakalıp ve aynı sıkıcı şeylerden bunaldık. Karmaşıklığınızı *gizlemeyin*.

Kurallar Miti'nin, uzmanlığın belirli bir sistem, sektör ya da kıdemli uzmandan geldiği palavrasını yutmayın. Elbette gelebilir ama geldiği tek yer orası değil. Uzmanlık –ve kendinize ilerleme izni vermeniz– çok farklı yerlerden gelir; istekleriniz, değerleriniz, becerileriniz ve hikâyelerinizin kökenleri, bunlardan birkaçı. Esasen, sizi farklı ve benzersiz yapan şey, milyonlarca başka insanın da sahip olduğu unvan ya da dereceler değildir. Sizin kim olduğunuzla ilgili detaylardır. Özgünlüğünüz ve gerçekliğiniz bu detaylardan oluşur. Hayatınızın tasarımcısı sizsiniz, bu nedenle uzmanlığınızı kim olduğunuzun bütününe kapsayacak şekilde genişletebilirsiniz. Hatta isterseniz, tüm bu uzmanlık konseptini tamamen kenara atabilirsiniz.

Uyarı: (Mesela beyin cerrahı olmak için) Becerilerinizi geliştirmeyi veya sıkı bir eğitimi tamamen kenara koymaktan bahsetmiyorum. İhtiyaç duyduğunuz temel eğitimi alın ve devam edin, diyorum. Yeteneklerinizi gerçekten paylaşmak ve bir fark yaratmak yerine bitmek bilmeyen hazırlıklar yapmak, daha fazla sertifika almak, sayısız seminere katılmak, kitap üstüne kitap okumak gibi şeylere takılıp kalmayın. Kendinize şunu sorun: “Gerçekten daha fazla kendimi geliştirmeye ihtiyacım var mı, yoksa şu an olduğum yerden başlayabilir miyim? Eğer bulunduğum yerden başlayacaksam, neden korkuyorum?” Eğer hata yapmaktan, başınıza bela açmaktan korkuyorsanız ya da “yapamam...” diye düşünüyorsanız, demek ki hâlâ cici kız şartlanmanız tarafından engelleniyorsunuz.

Başarıyı Yeniden Tanımlayın

Bizi ciddi tatmin edecek bir hayat ve kariyer oluşturmak istiyorsak bunun temeli anlamdır. Bu tasarım, dışarıdan içeriye doğru değil, içeriden dışarıya doğru başlar. Tasarım odaklı düşünmekten ilham alan temel düşünme yapılarımızdan biri de empati yoluyla derinlemesine anlamaya çalışmaktır. Birinci bölümden de hatırlayabileceğiniz gibi, empati safhasında tasarımcı kullanıcının ihtiyaç ve isteklerini anlamak için kendisini onun yerine koyar. Tıpkı bir antropolog gibi, saha gözlemleri ve derinlemesine görüşmelerden faydalanır. Bundan sonraki sayfalarda, kendi kendimizin tasarımcıları olacağız ve projemiz de hayatımız olacak, kendimizle görüşeceğiz ve benim, “anlamımızın bileşenleri” dediğim şeyi, gün yüzüne çıkaracağız. Hazır mısınız?

Neşenin Bilgeligi

Anlamın birinci bileşeni neşedir. Danışanım Kristi’nin ebeveynleri, cemiyet insanlarıydı ve büyük eski golf kulüplerinin müdavimiydiler; kızlarından büyük beklentileri vardı. Seanslarımızın birinde, çocukluğunda edindiği kurallardan birine hâlâ riayet ettiğini itiraf etti: “Ailemin benim yapmamı istediği şeyleri temel alarak kendi kendime ne yapmam gerektiğine dair yalancı bir baskı yaratıyorum.” Kristi işinden ayrılmıştı ve bir sonraki adımının ne olacağına dair hiçbir fikri olmadığı için bana gelmişti. Bir tasarım ajansında proje yöneticisi olarak çalışmış, daha sonra etkileşim tasarımı alanına yönelmişti. Bu süreçte, onun için neyin önemli olduğunu tamamen unutmuştu, dolayısıyla onun kendi anlamını yeniden keşfetmesine ihtiyacımız vardı. Aşağıdaki soruları cevaplayarak bunu yaptık:



SİZİ NELER NEŞELENDİRİR?

Tabiatınız gereği size keyif veren üç aktiviteyi tanımlayın.

-
-
-

1. Sizi İyi Hissettiren Nedir?

Kristi büyürken her sabah tenis antremanı yapmak için saat beşte kalkıyordu. Yetişkin olduğunda tenis oynamak, bir yükümlülük gibi hissettiği fazlasıyla rutinleşmiş bir aktivite olmuştu. Oysa küçük bir kızken, tüm bu yapı ve rekabetten önce tenis oynamak bir oyun ve macera kaynağıydı. Saatlerce tenis oynayabiliyordu. Tenis oynamak, yapılması zorunlu bir iş, uyması gereken bir kural haline gelene kadar, ona neşe verdi.

Kurallar Miti (aynı Kusursuzluk Miti gibi) en büyük doğal, içsel neşe ve zevk kaynaklarımızın bazılarını tüketebilir. Bu çok tehlikeli çünkü neşelenmek ve dikkat birbiriyle ilişkilidir. Bunu en iyi öğretmenler bilir, öğrenciler bir şeyden keyif almadıkları zaman ona karşı ilgileri de azalır.

Gözünüzü kapatın ve kendinize şu basit soruyu sorun: Bana neşe veren nedir? Eğer şu an aklınıza bir şey gelmediyse, çocukluğunuza geri dönün: Bana neşe veren neydi? Neşe, bedenimizde hissettiğimiz bir şeydir. Kristi neşesinden bahsederken, gözleri yaşlarla doluyor ve yoğun bir duygu seline kapıldığını hissediyordu. Sizin bedeninizde neşe nasıl bir his yaratıyor? Sanskritçede *ananda* diye bir kelime var, anlamı saadet ve aşırı haz. Joseph Campell'ın PBS'te, Bill Moyers ile yaptığı röportajda dediği gibi: "Sizin saadet durağınız nerede?"

2. Dikkatinizi Diri Tutan Nedir?

Dikkatinizi takip etmek anlam arayışında iyi bir başlangıç noktasıdır. Hepimiz bizi saatlerce bağlayan Zen-vari ruh halini yaşamışızdır. Bu ruh haline verilen çeşitli isimler var: mest oluş, saadet, alan, keyif veya akış. Pozitif psikolojist ekolünden Mihaly Csikszentmihalyi, ilk defa dalgaları yakalamak için sabah erkenden dışarı çıkan sörfçüleri saatlerce gözlemledikten sonra akış teorisini ortaya attı. *Wired* dergisindeki bir söyleşisinde Csikszentmihalyi akışı, “Sadece yapmak için yapılan bir aktiviteye tamamen dahil olmak. Ego düşer. Zaman uçar. Her eylem, hareket ve düşünce kaçınılmaz olarak bir öncekini takip eder, jazz müzik yapar gibi. Sanki tüm benliğiniz olaya dahildir ve yeteneklerinizin azamisini kullanıyor gibisinizdir,” şeklinde tarif ediyor.^[8]

Kristi'nin hayatında, en çok nerede tüm dikkatini verip uzun süreli akış yaşadığına baktığımızda, bir sanat ya da tasarım projesiyle çalışırken, çok mutlu olduğu ortaya çıktı. Onun tarifıyla: “Beynim çalışıyor ama ben düşünmüyorum. Ellerimle gözlerim, düşünme ve sorun çözme işlerini hallediyor.”

Tam olarak bu: Zorluk düzeyi ve yetenek düzeyinizin arasında kalan o mükemmel seviyeye geldiğinizde, akış oluşur. Eğer yetenekleriniz çok yüksekse, sıkılırsınız. İş çok zorsa, endişelenirsiniz. Örneğin ben de yazarken, akışa kapıldığımı, saatlerin geçtiğini, zaman mevhumumu yitirdiğimi, bazen nerede ve hangi zamanda olduğumu unuttuğumu bilirim. Akış budur. Yaptığınız işle bütünleştiğinizde, kendinizi kaybettiğinizde, tekliği hissettiğinizde yaşanır. İş yapmak size kutsal gelebilir ve insan olmanın en manalı taraflarından biri olabilir. Şimdi size yine soruyorum: Sizi ne içine çekiyor? Üç aktivite yazın. Bu soruya vereceğiniz cevap sizin için en çok anlam taşıyan iş hakkında büyük ipucu verecek.



AKIŞINIZI TANIMLAYIN

AkıŖta olmanızı sağlayan en az üç aktiviteyi tanımlayın.

-
-
-

3. Neyi Merak Ediyorsunuz?

Big Magic kitabında Liz Gilbert, tutkularınızdan daha çok merakınızın peşinden gitmekten bahseder. Düşündüğünüz zaman, merakınızı celbeden ilk şeyle ilgilidir. Ayrıca, belirli konuların tekrar tekrar dikkatimizi çekmesine yardımcı olur. Danışanlarıma vermeyi sevdiğim bir örnek var: Merak, kapınızı çalan ve açmanız için yalvaran birine benzer. O, kapıyı çalmaya devam edecek. Bu nedenle aklınızdaki tuhaf soruları, dikkat dağıtan, saçma fikirler ya da hobiler olarak değerlendirip göz ardı etmeyin; o sorular sizi, ilginç bir yere götürebilir. Sizi yeni bir kariyere yönlendirebilir. İş yoğunluğunuzu azaltabilir.

Kristi defterlerinin kenarlarına karalamalar yapardı ve bu nedenle harf tasarımı konusunda merakı gelişti. Bu merak onun, eşiyle Berlin’de tatil yaparken, bir baskı resim atölyesine kaydolmasına yol açtı. Eve döndü ve farklı materyaller üzerine elle yaptığı özel harf tasarımlarıyla uğraşarak, teşekkür kartı gibi şeyler yaptı ve hatta kendi baskı resim atölyesinde ders vermeye başladı. Bugün Kristi harf tasarımcısı ve ayrıca ürün tasarım danışmanlığı yapıyor. Yaratıcılık, yıldırım gibi düşmek zorunda değil diyor Gilbert, “fısıltılar” şeklinde de gelebilir.^[9] Harika bir tanım: Merak, fısıltılarla konuşur, tek yapmanız gereken eğilip onu dinlemek ve sizi götürdüğü yere gitmeye hazır olmaktır.



Size Fısıldayan Ne?

Merak duyduğunuz üç şeyi tanımlayın.

-
-
-

Üç soruyu da –sizi iyi hissettiren şeyler, dikkatinizi çeken şeyler ve merak ettiğiniz şeyler– cevapladınız mı? O halde iyi bir başlangıç yapmaya hazırsınız. Ancak madalyonun bir yüzünde neşe varsa, diğer yüzünde acı ve ızdırap var; yani anlamın ikinci bileşeni. Şimdi o konuya geçiyoruz.

Acının Bilgeliği

Acı, güçlü bir öğretmendir. En büyük hünelerimizin bazıları en derin mücadelelerimizden doğar. Bir keresinde bir risk sermayesi grubu için çalışan ve kariyerinin anlamsız olduğunu hisseden bir kadına koçluk yaptım. Kendisi bir cinsel saldırı atlatmıştı ve birlikte çalıştığımız süreçte, cinsel saldırı atlatan diğer insanlara destek olmak için büyük bir fırsatı olduğunu fark etti. Aile içi ve cinsel istismar olaylarında kadınları destekteleyen bir sosyal hizmet uzmanı olmaya karar verdi.

Yazar Isabel Allende'nin bana bir seferinde dediği gibi: “Karanlığın içinden geçilen zaman, sahip olduğumuzu dahi bilmediğimiz kuvveti, açığa çıkarttığımız zamandır. Kadın kahraman, sınavları geçtikten sonra kadın kahraman olur, önce değil. Kimse, kadın kahraman olarak doğmaz. Kadın kahramanı, kadın kahraman yapan şey, sınavlardır.” Haydi kahraman, yara izini göster bana.



Mücadeleler Hakkında Günlük Tutmak

Günlüğünüzü alın ve aşağıdaki soruları dürüstçe cevaplayın.

- Hayatınızdaki en büyük mücadele neydi? Bunlar çatışma ya da travma anları olabilir.
- Kendiniz ve hayat hakkında en büyük dersleri nerede öğrendiniz?
- Sinirlerinizi bozan şey nedir? Kendinizin ve(ya) başkalarının, hangi problemlerini çözmeye değer bulursun?
- Sizi daha öz olan benliğinizden kopartan, hayat ve(ya) kendiniz hakkındaki şahsi inanç, düşünce veya fikirleriniz nelerdir? “... olduğuna inanırdım, sonra ... olduğunu keşfettim.”
- Sizi daha öz olan benliğinizden kopartan kültürel, sosyal ve eğitsel (akademik) sistemler nelerdir?
- Ailenizin, kültürünüzün ve(ya) akranlarınızın başından geçen ve sizin için gerçekten öne çıkan mücadelelerden bazıları nelerdir?

Bu çalışma boyunca mücadeleleriniz hakkında kendinizi yargılamamanız önemli. Mücadeleleriniz, büyük görünen (mesela dünyadaki açlık) konuların yanında küçük kalsa da, öneminden bir şey yitirmiyor. Eğer çok fazla zorlu dönemden geçtiyseniz, yavaşça ilerleyin ve kendinize nazik davranın.

Ölümün Bilgeliliği

Üç okyanusu kürekle geçen kadın kahraman dostumuz Roz’u hatırladınız mı? Şansını denemeden önce, yönetim danışmanlığı işinde “on yılı aşkın süredir rol yaptığını” hissediyordu ve bu tatminsizlik, onun bir sürü kişisel gelişim kitabı okuyup ufak bir günlük tutma denemesi yapmasına yol açtı. –Gördünüz mü, işe yarıyor!– Çalışma, günde on dakikasını ayırarak, iki farklı şekilde vefat ilanı yazmasını içeriyordu. Birincisi, hiçbir kısıtlaması ve şüphesi olmadan yaşasaydı yazacağı; diğeri ise, halihazırdaki hayatını (Kurallar Miti’nin etkisi altında) yaşasaydı yazacağı. Aradaki bariz farkı görmek onun için çok güçlü ve sarsıcıydı.

“Amacım güvenli yaşamaktansa çok daha canlı ve enerjik yaşamak oldu,” diye ifade ediyor. Roz hayatı boyunca Birinci Klasmanda bir kürekçi değildi, özel olarak maceracı ya da sportif dahi değildi. Bir saniyeline durun ve idrak edin: bu, bir altmış iki boyundaki kadın, kürekle bütün Atlantik Okyanusu’nu geçti. Daha sonra Pasifik ve Hint Okyanuslarını da.

Ölüm sadece bizi eşitleyen (hepimiz öleceğiz) değil aynı zamanda netleştiren şey: Nasıl yaşamak istiyoruz ve nasıl olmak istiyoruz? Steve Jobs’ın 2005 Stanford diploma törenindeki meşhur konuşmasında dediği gibi: “Yakında ölmüş olacağımı hatırlamak, hayatta büyük seçimler yaparken işime yarayan en önemli araçtı. Çünkü neredeyse her şey, tüm dışsal beklentiler, tüm gurur, tüm utanç ya da başarısızlık korkusu, bunların hepsi ölümle yüzleşince kayboluyor ve geriye sadece gerçekten önemli olan kalıyor.” Ölümün hayatımıza kattığı perspektiften baktığımızda neler öğrenebileceğimizi görmek, hayatımızdaki anlam arayışının üçüncü bileşenidir.



Nelerden Pişman Olurdunuz?

Beş yıl içinde ölseniz yapmamaktan pişmanlık duyacağınız üç şeyi tanımlayın.

-
-
-

Ne yazık ki ölüm, toplumumuzda tabu olduğu için, insanlar güvenli ve varsayımsal şekilde dahi ölümle sıkı fıkı olmayı sevmiyor. Ancak ruhani gelenekler binlerce yıldır, ölüm meditasyonları ve görselleştirmeleri üzerine çalışıyor. Aslında, dünyadaki son yıllarınız, aylarınız, haftalarınız, günleriniz ve saatleriniz olduğunu hayal etmek, doğrudan en önemli şeyi gündeminize almanıza yardımcı olur. O halde, kısa bir süreliğine de olsa ölüme bir adım daha yaklaşmaya hazır mısınız?

Eğer hazır hissetmiyorsanız sorun değil. Unutmayın; rahatsızlık = gelişmek.



Ölüm Meditasyonu

Ücretsiz Ölüm Meditasyon'un sayesinde ölümle haşır neşir olarak, sizin için nelerin açığa çıkacağına bakın. Websitemden ulaşabilirsiniz: majomeditation.com

Yeni İhtimalleri Hayal Edin

Neşenize ve ıstırabınıza odaklanarak, hayatınıza ölüm perspektifinden bakarak anlam için gereken bileşenleri topladınız. Tebrikler! Şimdi elinizde sizin için gerçekten önemli olan bir sürü şey var. Bunların bazıları birbiriyle bağlantılı, bazılarıysa, ilk bakışta, tamamen alakasız gözüküyor. Belki büyük bir aydınlanma yaşadınız, belki de kafanız iyice karıştı. İki durumda da her şey yolunda.

Şimdi *zihninizi açma*, ihtimalleri artırma ve bizi sabit, herkes için tek kalıba (sıkıcı) sokan, Kurallar Miti'nden kurtulma zamanı. Koçluğum süresince keşfettiğim çok daha ilginç olgulardan biri de kendi hayatımızla ilgili yaratıcı olmanın –hatta koçluk yaparken bile– çok zor olması. Kurallar Miti'nin etkisi altındayken, kendimizi sınırlandırır ve “Bu işi kıvırmam mümkün değil” veya “Bu çok çılgınca.” gibi şeyler söyleriz. Kâğıt üzerinde, başkaları için yaratıcı olmaktan keyif alırız ama kendi hayatımız üzerine düşünmeye gelince, sadece çok az seçeneği değerlendiririz. Zihnimizi açmanın en iyi yollarından biri beyin fırtınasıdır.

Beyin fırtınası, adını çokça duyduğunuz bir aktivite olabilir, hatta gözlerinizi devirmenize bile sebep oluyordur. Fakat beyin fırtınası yapmak, pek çoğumuzun gerçekte nasıl yapılacağı hakkında en ufak fikrinin olmadığı bir sanat ve beceridir. Aslında,

pek çoğumuzun –evet tasarımcılar siz de dahil– gerçek bir beyin fırtınasının yalnızca yüzeyinde gezinip bunu beyin fırtınası yapmak zannettiğimizi söyleyebilirim. Beyin fırtınası sınırlı bir süre içinde, olabildiğince çok fikir üretmektir. Bir amaç için bakış açımızı genişlettiğimiz ve her zamankinden farklı bir yönden, farklı bir gözle düşündüğümüz ıraksak (aykırı) düşünmenin bir formudur. Yakınsak (tek sonuçlu) düşünme belirli bir fikrin üzerine eğilip odaklanmamızı beklerken, ıraksak düşünme tam tersidir, tamamen dışa doğru, yeni fikirler üretmekle ilgilidir. Beyin fırtınası yaparken aptalca fikir yoktur; sizin için mümkün olanları ortaya çıkarmak için tuhaf, hiçbir anlamı olmayan ilginç şeylere yönelmek istersiniz; atılımlar ve değişimler böyle olur. Tasarımcı Kelley’in *Yeniliğin On Yüzü (The Ten Faces of Innovation)* kitabında, ana hatlarıyla açıklanan beyin fırtınası kılavuzu şöyle (yorum bana ait):^[10]

1. Niceliğe bakın.

Gerçekten iyi fikirler için, çok yüksek sayıda fikir üretmelisiniz. İlk fikirler genelde iyi değildir ve oransal olarak çok azı gerçekte ilgi çekicidir, bu nedenle geniş bir ağ atın.

2. Çılgın fikirleri teşvik edin.

Yenilikçi çözümleri elde etmenin yolu çılgın fikirlerdir. Tuhaf ve değişik fikirler önermekten korkmayın.

3. Görselleştirin.

Keçeli bir kalem alın; basit eskiz ve çizimlerle fikrinizi anlatın.

4. Hükümü erteleyin.

Bu kendi fikirleriniz için olduğu kadar başkalarının fikirleri için de geçerlidir. Doğaçlama teknikleri kullanarak, “Evet ve...” diyin ve başka insanların fikirlerinin üstüne ekleme yapın. Bunun anlamı içinizdeki tenkitçiyi susturmanız gerektiğidir.

3. Aynı anda tek konuşma.

Bunu bir grup halinde yapıyorsanız birbirinizle tartışmaya girmeyin. –Aslında, beyin fırtınası genelde yalnız başına yapıp sonra grupta paylaşıldığında daha etkilidir.^[11]

Birlikte keşfettiğimiz anlam bileşenlerini kullanarak, beyin fırtınası yapmaya hazırsınız! Aşağıdaki çalışmayı yapın.



Anlam Üzerine Beyin Fırtınası

D.school’da, beyin fırtınalarına, “...nasıl yapabiliriz?” diye başlarız. Sizin durumunuzda bir anlam bileşeni seçin –hangisi olduğu fark etmez– ve kendinize sorun; “...nasıl yapabilirim?” Mesela: *Düşük gelirli öğrencilerin ödevlerine nasıl destek olabilirim?*

Bir keçeli kalem ve yapışkanlı not kâğıtları alın ve kronometreyi beş dakikaya ayarlayın. Her fikir için, cevabınıza, “Peki ya...” diye başlayın. “Peki ya...” kalıbı, açık fikirli ve hayal gücü kuvvetli şekilde kalmanızı sağlayacak ve heyecan yaratacaktır. Örneğin: *Peki ya bir özel ders grubu kursam? Peki ya YMCA’daki boş saatlerle, okul-sonrası ödev saatlerini eşleştirsem? Peki ya ödevlerini tamamlayan çocuklara ödül olarak gösteri yapan bir tiyatro kulübü kursam? Peki ya? Peki ya? Peki ya?* Her not kağıdına bir fikir. Unutmayın, daha fazlası için esnediğiniz, içsel

-
- * YMCA - Genç Hristiyan Erkekler Birliği 19.yy ortalarında kurulmuş, şu anda da devam eden 4 milyon üyeli birlik. Yazar burada YMCA’ların gece okullarındaki boş saatleri kast ediyor. (ç.n.)

tenkitle hızla baş ettiğiniz ve üstüne çok düşünmediğiniz için fikirleriniz saçma, aptalca veya anlamsız olabilir.

Bir sonraki bölümde, fikirlerimizi küçük, dostane yollarla nasıl uygulamaya başlayacağımızı öğreneceğiz, bu nedenle yapışkan notlarınıza daha sonra tekrar başvurabileceğinizden emin olun.

Harmanlama Yoluyla Beyin Fırtınası

Tek bir bileşen seçmek genelde zor olabilir, bu nedenle iki ya da daha fazla bileşeni harmanlayarak, beyin fırtınasını biraz zorlamayı severim. Sonuçta yaratıcılık –kurallara karşı tatlı panzehirimiz– bir karıştırma ve harmanlama sürecidir. Sanatçılar pigmentleri karıştırarak milyonlarca renk yaratır. Tasarımcılar materyalleri karıştırıp milyonlarca ürün ve hizmet üretir. Simyacılar iksirleri karıştırarak yeni metaller elde eder. Harmanlama, entegre etme, bağlama, karıştırma - sihir *böyle* yapılır. İki malzemenin ya da fikrin kesiştiği noktada, bir anda hiç düşünmediğimiz yeni dünyalar ortaya çıkar.

Peki, sizin karışımınız neye benziyor? “Çok tutkulu” danışanım Kristi’ye geri dönelim. Harf tasarımcılığını meslek edinmeden önce, bir sürü anlam bileşeni ortaya çıkardık. –Çikolata yapmak, etkileşim tasarımı, aşçılık, el işi, etkinlik planlama, araştırma, hikâye anlatma ve liste uzayıp gidiyor.– Kristi zorlanmış hissediyordu. “Nasıl seçeceğim?” diye sordu.

“Yaratıcı olalım,” dedim. “Bunları nasıl harmanlar, birleştirir ve kesiştiririz?”

“Bu ilgi alanlarını birleştirmek mi?” Mermer kahve masasının üstündeki dağınık yapışkan notlara baktı.

“Evet hadi, ‘Peki ya...’ cümleleriyle başlayalım, aynen senin ‘Peki ya...’ cümlelerin gibi. Unutma, beyin fırtınasında düşünme yapısı olarak, ‘Evet ve...’ diyerek birbirimize ekleme yapacağız.”

Durdu ve tavana baktı. “Tamam. Peki ya ikolatacılar için bir uygulama tasarlasam?”

“Evet! Ve peki ya büyük çikolata fabrikalarının hizmet tasarımı deneyimini sen yaratsaydın?”

“Bunu sevdim,” dedi, notlara çizikler atarak, “Evet ve peki ya ikolatacılar ve dağıtımcıları için etiket ve internet sitelerini tasarlasaydım?”

“Evet!”

“Peki ya bir çikolata şirketinin kurum içi tasarımcısıysam ve fiziksel, dijital deneyimlerini tasarlasam ve ayrıca hizmet tasarımını da yapsam?”

“Evet! Eğer kendi işini yapıyorsan çikolata şirketi senin tasarım müşterin de olabilir. Hadi bunu satalım: Çikolatayı tasarım dünyasına nasıl getirirsin?”

“Mm...” dedi, “Bunu düşünmemiştim. Pekâlâ, tasarımcılar için çikolata tadımı dzenlerdim. Ya da tasarım konferanslarında çikolatalı tatlı sergisi açar ve sunardım. Çikolatayı kim sevmez ki?”

Böyle böyle ilerledik. Kaptınız mı? Sınırlarımızın içinde değildik, sadece çikolata ya da tasarım düşünmüyor tek bir yere sıkışmıyor ya da fazlaca üzerine düşmüyordu. Karıştırıyor, ters çeviriyor, ayarlarıyla oynuyor ve farklı potansiyel fikirler hayal ediyorduk.



İki ya da Daha Fazla Anlam Bileşenini Harmanlayın

Sizin için öne çıkan iki ya da daha fazla anlam malzemesini alın ve onları kesiştirmenin yaratıcı yollarıyla ilgili beyin fırtınası yapın. Kendinize sorun. “X’i Y’ye nasıl uygularam?” Mesela “Hekimliği yazarlığa nasıl uygularam?” Ardından “Peki ya...” diyerek beyin fırtınası yapmaya başlayın. Mesela, “Peki ya Grey’s Anatomy gibi bir senaryo yazsam?” Beş dakika boyunca beyin fırtınası yapın -unutmayın, derine inmek ve esnemek

istiyorsunuz, bu nedenle zaman dolana kadar devam edin. Daha sonra ters çevirip kendiniz, “Y’yi X’e nasıl uygulardım?” diye sorabilirsiniz. “Yazarlığı hekimliğe nasıl uygulardım?” gibi...

Umarım, bu beyin fırtınası çalışmalarını yaptıktan sonra, –çok daha stresli olan– hayatınızın sonuna kadar izleyeceğiniz yolu seçmek zorunda olduğunuz hissi yerine, tutkularınızı birleştirerek deneyebileceğiniz bir yol bulmayı nasıl başaracağınızı görebiliyorsunuzdur. Ayrıca, eğer beyin fırtınası sizi zorladıysa, cesaretinizi kaybetmeyin. Bu tamamen normal. İçsel tenkitlerimiz, işimize karışıp fikirlerimizin saçma olduğunu ya da onları hayata geçirecek olanaklardan yoksun olduğumuzu bize söylemeye bayılırlar. Beyin fırtınası, üretken olma niyetiyle yapılan ve inançsızlıklarımızı susturmayı gerektiren bir aktivitedir. Bu yollardan birini seçmek ya da bir yol seçmek zorunda değilsiniz ama en azından hayatınızda, başta hayal ettiğinizden çok daha fazla ihtimal olduğunu görün. Unutmayın, zihninizi açık tutun. Ayrıca, yeni yollar her zaman büyük, dramatik değişimler demek değildir, doğrusu basitçe ipliklerle örgü yapmak gibidir.

Anlam bileşenlerimizi harmanlamak, yeterince uzman ya da tecrübeli olmadığınıza dair sinir bozucu düşünceyi aşmanın da etkili bir yoludur. Danışanım Jade, (Kusursuzluk Miti bölümünde daha yakından tanıyacaksınız) ürün tasarımı kadını olmakla ilgili panelde konuşma yapmaya yeterince hazır ya da tecrübeli hissetmiyordu çünkü biraz daha farklı bir sektörden, yayıncılık için sanat yönetmenliğinden geliyordu. Aslında, tecrübesi nedeniyle işe alınmıştı. Kendisini, teknoloji konusunda yetersiz görmek yerine, sanat yönetmenliğindeki tecrübesini, teknolojideki marka çalışmasında kullanma fırsatı vardı. Jade havalıydı. Moda dergilerinde “sokak tarzıyla öne çıkan” kadınlar gibiydi ve birazcık teknoloji kurdu olmaya mı çalışıyordu? Olamaz, hayır. Teknoloji dünyasının biraz Jade’e ihtiyacı var. Onun stili, hassasiyeti, trendleri kavrayışı ve kalıcı markalar yaratılması, bu teknolojik uygulamanın en çok ihtiyaç duyduğu

şeydi ve buna rağmen Jade kalıba uymadığı için konuşmaya hazır hissetmiyor mu? İpliklerimizi birlikte örmeye başladığımızda, ona nasıl yardımcı olacağımızı göreceğiz.



ÇOĞU İNSAN BUNU BİLMEZ: KOCAMA EVLENME TEKLİFİNİ BEN YAPTIM. Yüzüğüm yoktu ama üzerinde “Unite (Birleşme)” yazılı bir teneke kutu içinde gelen, el yapımı özel tasarım bir bileklik aldım ve o bebeği bileğine taktım. Tabii ki ailemde erkeğin bir yüzük ile evlilik teklif etmesi gerektiğine dair, adı konulmamış bir kural vardı –eşcinsel evliliğinse bahsi dahi geçemezdi– ama her zaman içimde, bunu benim yapmam gerektiğine dair bir his vardı. Ve neden olmasın? Onunla evlenmek istiyordum ve zamanının geldiğini hissettim, ben de erkeklerin ben-den yüz yıllar önce gasp ettiği bu isteğimi geri aldım. Eşim şaşırdı ve çok sevindi. Birlikte, bir anlığına, ciddi bir senaryoyu tersyüz ettik ve Kurallar Miti’ni yıktık. Birkaç aile üyemiz bu işin nasıl olduğunu duyduklarında memnun olmadı, ben de tabii ki memnuniyetsizliklerinin sonucunun ne olduğunu bir süre dinlemedim. Kuralları yıktığınızda geri tepme kaçınılmazdır. Fakat yaşadığımız bu unutulmaz mutluluk için ödemeye değer bir bedel gibi geldi.

Kadınlar olarak, bize empoze edilen tüm kuralları sorgulamalı, kendimiz için başarıyı yeniden tanımlamalı ve hayatımıza yeni ihtimaller eklemek için görüş açımızı genişletmeliyiz. Bu cesaret isteyen bir iş ama o cesaret sizde var. Bu dünyaya küçük olmaya gelmediniz. Hayatınıza sahip çıkın ve onu dilediğiniz gibi tasarlayın. Hünerlerinizle temas edin ve onları paylaşın, kariyerinizle uyumlu olsun ya da olmasın. Size ihtiyacımız var. Biz Kurallar Miti’ni yıktıkça, bu dünyaya daha fazla kadın perspektifi katıyoruz ve eski, berbat tasarlanmış sektörleri, statüko-yu ve binlerce yıldır geleneksel olarak yapılanları (ne sıkıcı!)

altüst ediyoruz. Birlikte, hepimiz için daha iyi bir geleceği şekillendirmek için yeni normlar yaratabiliriz.

Yeni Alet Çantanız

- Geçtiğimiz bölümde keşfettiğimiz tüm yeni araçlar, yanlarında sayfa numarası referanslarıyla aşağıdaki listede yer alıyor, böylece istediğiniz zaman üstüne çalışabilirsiniz.
- Şartlanmanızın daha çok farkına varın: **Görünmez Kurallar Kontrol Listesi**'ni kullanın (Sayfa 63-67).
- Hayatınızla ilgili sabit bakış açısından kurtulun: **Hayat Yolunda Dört Değişim** (Bakış Açımızı Değiştirmek) üzerinden hareket edin (Sayfa 69).
- Gerçekten önemli olanı anlayın: **Anlama İşleminin Bileşenleri** üzerine kafa yorun (Sayfa 76-79).
- Ölümle haşır neşir olun: **Ölüm Meditasyonu**'nu uygulayın (Sayfa 83).
- Anlam bağlamında yeni yollar, fikirler ve amaçlar türetin: **Beyin Fırtınası ve Harmanlama Süreci** üzerine çalışın (Sayfa 83-84).

Kurallar Miti için öz bakım ritüelleri ve meditasyonlar dahil daha fazla kaynak için ek bölüme bakın.

5.

KUSURSUZLUK

MİTİ

KUSURSUZLUK MİTİ

Duyulan

“Hayatımın tüm alanlarında çaba harcamadan en üst düzey performansı sergilemeliyim.”

Görülen

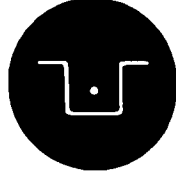
Hatalarımızı ve hayatın gerçeklerini kabullenmek yerine kendimizde ve başkalarında kusursuzluk bekleme eğilimi.

Onaylanma Stratejisi

Her şeyde en iyi ve başkalarından daha iyi olmak.

Vazgeçtiğiniz Güçler

Yaratıcı özgüveniniz, hassaslığınız ve özgünlüğünüz.



SEKSİ ARJANTİNLİ GENÇ OĞLAN TENİS KORTUNUN DIŞINDAKİ TELLERE YAKLAŞTI. “¿Permiso, qué hora es? (Pardon, saat kaç?),” diye sordu, koyu kahverengi gözleri tellerin arasından bakıyordu. Küçük plastik saatime baktım ve donakaldım. İspanyolca saati nasıl söyleyeceğimi hatırlayamadım. Bana sonsuzluk gibi gelen bir an duraksadım ve birkaç kelime gevelemeyi başardım. Genç adam şaşkın bir biçimde tellerden yavaşça geri çekildi. “Gracias,” dedi. Buenos Aires’in birkaç saat güneyinde, popüler sahil beldesindeki otel odamıza döndüğümüzde, ailem başlarını sallayarak bana öylesine takıldı. “Son las diez menos cuarto (Ona çeyrek var),” O kadar çok utanç duydum ki, filmlerde kadın kahraman ağlamak için banyoya gittiğinde ve aynada yüzüne rimel damlayarak kendine sert bir şekilde baktığında gördüğünüz şeyi yaptım. –Biliyorum, dramatik– O anda, içimde ne hissettiğimi biliyordum: utanç ve üzüntü.

Sebebi Kusursuzluk Miti’ydi -ana dilimdeki akıcılığımı kaybetmemin sebebi. Beş yaşındayken, annem ve ben, gece yatağın kenarına otururduk. Annem bir kavanozu eline alıp, “Her İspanyolca konuştuğunda kavanoza bir peni atacağım,” dedi. Kafamı aşağılanmış şekilde iki yana salladım. “Hayır!” Bir daha asla İspanyolca konuşmamaya karar vermiştim. Çok zordu ve İspanyolcam artık o kadar iyi değildi. Gülünç bir aksanım vardı ve İngilizce konuştuklarında ailemin aksanından utanıyordum. Ayrıca, geri kalan her şey de o kadar iyiydim ki. Çocukluk

dönemi mantığıma göre, herhangi bir şeyde başarısızlığı kaldıramazdım, bu benim harika kusursuzluk serimi mahvederdi! Bunun sonucunda, yanlış söylemekten korktuğum ve doğrusunu yapmaya takıntılı olduğum için ana dilimi kaybettim.

Hiçbir şeyde kötü olmayan kusursuz kız olmaya çalışırken, köklerimle bağımı yitirdim. Aidiyet duygumu yitirdim. Bu dil kaybı ailem ve benim, memleketimin kültürü ile yeni kültürüm arasında, gerçek bir uçurumun gelişmeye başladığı an gibiydi. Erkek kardeşim ve ben uzun nesillerden sonra dilini akıcı şekilde konuşamayan ilk nesil olacağız. Dil, ait olduğumuzun işareti -ailelerimize, kültürlerimize ve soylarımıza aitiz. Eğer zamanda geri gidebilseydim, beş yaşındaki kendime bir şeyleri yapamadığı ve hatalı yaptığı anları yaşamakta ısrar etmesini, sonunda buna degeceğini söylerdim. Acemiliklerle havası sönen ergenliğime, hâlâ öğrenmek için geç olmadığını söylerdim. Kültür, bağ ve kökenler, sınavda A+ almaktan daha önemlidir. Fakat Kusursuzluk Miti bunu yapar, bizi diğerlerine ve kendimize yabancılaştırır.

Pratikte ve hatta kendi özel hayatımda, Kusursuzluk Miti'nin çok fazla kadını ele geçirdiğini görüyorum. Hatalardan kaçınmayı takıntı haline getirdiğimizde, hayattaki öğrenme ve gelişme şansımızı kaçırmız. Ataerki altında geçen binlerce yıldan sonra bu mit, en derin, en dallı budaklı ve en pervasız şekilde kök saldı. Düşünsenize. İnsanları kontrol etmek istiyorsanız onları bir ip üzerinde yürütün, bir şeyin içine yaslayın, bir kutuya tıkiştırmız, yüzlerine maske takın ve onlara hareket edemeyeceklerini söyleyin. Onları olduklarından değersiz hissettirin. Kusursuzluk Miti bizi fikirlerimizi hayata geçirmekten alıkoyar, yaratıcı özgüvenimizi düşürür ve bizi yetersiz hissettirir, bu da bizi genelde tamamen çarpık bir şekilde ve tümüyle tükenene kadar, çabalamaya ve kendimizi kanıtlayarak telafi etmeye sürükler. Kusursuzluğun zıttı, kırılganlık ve samimiyettir - olduğumuz gibi görünmemize izin vermektir. Kusursuzluk Miti'yle baş

etmenin tek yolu performans ya da sonucun ne olduğuna bakmaksızın, koşulsuz kendi tarafımızı tutarken, hatalarımızı da kabullenmektir. Kusursuzluk Miti'nin üstesinden gelmek, kadınlar olarak yeniden insanlaşmak ve en derin benliğimizi geri almak demektir. Bundan daha önemli bir işimiz olabilir mi?

Gelişme Zihniyeti, Sabit Fikre Karşı

Danışanım Lyndall çenesini eline dayamış derin bir iç çekerek, "San Fransisco Senfoni Orkestrası'nda olabilirdim ama bunun yerine YouTube'a video yüklüyorum," dedi. Bir arkadaşı Lyndall'a internetteki, Cozumel, Meksika'ya deniz tatili ödüllü bir müzik yarışmasına katılmasını önermişti, çünkü kazanacağından emindi. O arkadaşısı kendisini bildi bileli, yani Petaluma'da büyüdüğü dönemlerden beri, arkadaşları arasında müziğe yeteneği olan kişi hep Lyndall'dı. Bu nedenle, Lyndall, arkadaşısını memnun etmek için isteksizce kabul etti. Şehirdeki apartman dairesinde, telefon kamerasının karşısındaki sandalyeye geçti ve kendisinin klarnet çalarken videosunu çekmeye başladı. Dört saat sonra, kameradaki kayıtları izledi ve tamamen yenilmiş bir şekilde telefonu kenara fırlattı. Hiçbir performansı yeterince iyi değildi.

Aniden aklına, o an için dâhiyane gözüken bir fikrigeldi. Pasta yapacaktı! Evet, doğru okudunuz. Hayır, acıktığı için değil. Siteye pasta yaparken çekilmiş videosunu yükledi ve yarışmaya o videoyla katıldı. Mükemmel bir çikolatalı pastanın nasıl yapılacağını anlatan, bir nevi yemek tarifiydi. "Bilirsin işte, şaka olarak," dedi. "Haha. Komik değil mi?" Bu sırrını paylaşmasına özellikle gülmedim, ancak danışanımın yaratıcı çözümünden etkilenmiş olarak birkaç kez gözlerimi kırptım. Öte yandan, Lyndall'ın arkadaşları, onun düpedüz komik olduğunu söyleyerek güldüler ve olay yerinden yara almadan uzaklaştılar. Bu sene Meksika yoktu, bunun nedeni Lyndall'ın müzikte süper yetenekli olmaması değildi, denemeye bile tenezzül etmemesiydi!

Bu, kendi kendine zarar veren bir pastariyarka! –Üzgünüm, kendime engel olamadım.’– Peki bu pastariyarkanın şefi kim? Doğru bildiniz: Kusursuzluk Miti. Lyndall’ın hayatında bu küçük bir kızken başladı. Henüz dört yaşındayken, öğretmenleri ve ailesi onu müzikal deha olarak diğerlerinden ayırdılar ve onu bir gün büyük orkestralardan birinde çalması için yetiştirdiler. Ancak yetenekli olduğunun ilan edilmesinin üzerinden yıllar geçse de o gün hiç gelmedi.

Üniversitede, Lyndall profesyonel müzisyenlik kariyerinden vazgeçti ve koçluk yaptığım süreçte bir şey netlik kazandı. Lyndall da, benim gibi, çoğumuz gibi kötü duyulmak ya da görünmeyi sevmiyordu. Tökezlemeyi ve hata yapmayı sevmiyordu ve kesinlikle kaybetmeyi ve başarısız olmayı sevmiyordu, çünkü bu şekilde doğal yeteneği olmadığı anlamı çıkabilirdi. Her profesyonel müzisyen size, başarısız olmayı ve tekrar tekrar yeniden başlamayı göze almadan, aşama kat etmenin zor olduğunu söyler. Ancak doğal yetenek, Lyndall’ın tutunmak ve tüm kalbiyle korumak istediği tek şeydi -yetenekli olduğu ve kötü olduğu için değil, denemeye bile tenezzül etmediği için başaramadığı düşüncesi. Onu suçlayabilir miyiz?

Eğer ataerkil düzende yetişmiş bir cici kızsanız, yüksek ihtimalle yetenekli olduğunuz için siz bile kendinizi pohpohlamışsınızdır. Bunun güzel bir şey olduğunu düşünmüşsünüzdür, oysa tam aksi-ne. Çocuklarını öven ailelerin kayıt altına alındığı bir çalışmada, kız ve erkek çocukları aynı miktarda övgü alsalar da erkeklerin aileleri gayret ve stratejiye odaklanan süreç övgüsü, kızlarını zeki olmak gibi daha çok kişisel yetenekleriyle öven ailelere oranla daha çok kullanmışlar.^[1] Araştırmacılar, süreç övgüsü alan çocukların beş yıl sonra zorluklara daha olumlu bir tavırla yaklaştığını açığa çıkardı. Neden? Çünkü sabit fikre karşı Stanford Üniversitesi profesörü Carol Dweck’in “gelişme zihniyeti” dediği şeyi geliştirdiler.^[2]

* Yazar, Lyndall’ın yaptığı pasta ve patriyarka (ataerki) kelimelerinden türetilmiş bir kelime oyunu yapmış. (ç.n.)

Gelişme zihniyeti, yeteneklerinizin değişebileceğini öne sürerken; sabit fikir, zekâ gibi yeteneklerin değişmez olduğunu ve onlara sahip olun ya da olmayın, çalışarak daha iyi hale getiremeyeceğinizi söyler.

Elbette gelişme zihniyetine sahip olmak çok daha iyi çünkü zorluklarla daha çok baş etmeye ve zor vazgeçmeye meyilli olursunuz. Chicago Üniversitesi Psikoloji Profesörü Susan Levine, araştırmasıyla ilgili şunları paylaştı: “Sonrasında erkek çocuklar, kızlara nazaran akademik zorluklara karşı çok daha pozitif tutum almaya ve zekânın geliştirilebileceğine inanmaya daha meyilliler.”^[3] Dweck, uzun vadede parlak (yüksek IQ’lu ve çok iyi notlar alan) kızların, kafalarını karıştıran ve o an baş edemedikleri zor metinlerde, havlu atma olasılıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.^[4]

Tıpkı Lyndall’ın yaşadıkları gibi eğer aileniz ve öğretmenleriniz size bazı özel yetenek ya da özelliklerle doğduğunuzu tekrar tekrar söylediyse, bu standardı, itibarı ve onur nişanını korumak için başarısızlık –ve aslında o kadar da yetenekli olmadığınızı ima etme– riski olan işlere daha az girişeceksiniz. Ya çok erken pes edecek ya da denemeye bile kalkışmayacaksınız. Çocukluğumdaki Arjantin ziyaretlerimden net bir hatıram var, büyükannemin mutfağındaki masasında oturmuş, denizkızı çiziyorum. Hatırladığım ilk çizimlerden biri. Kendisi de ressam olan büyükannem, Tanrıça onu kutsasın, denizkızımı öyle sevdi ki tüm kuzenlerime benim fevkalade bir ressam olduğumu –sonuçta o denizkızına kirpik çizdim– söyledi ve herkes görsün diye resmimi buzdolabına astı. Büyükannem bana zararsız gözükken şekilde cesaret veriyordu. Bu işe yaradı, beynim bir anda dopamin akınıyla alev aldı. Kanada’daki evimize döndüğümüzde, daha fazla çizdim ve dünyanın, büyükannemin Arjantin’de yaptığı gibi beni övmesini bekledim ama cırcır böcekleri vardı. Cır. Cır. Bakın öğretmenlerim, bakın! “Evet güzelmiş, diyorlardı, ama belki şöyle bir şey de eklesek...”

Neeeeeeee? Diye düşündüm. Efsane bir denizkızı -ressamı olmadığımı mı söylüyorsun yani? Nihayetinde, ortalama –ve kesinlikle başlangıç seviyesinde– bir ressam olduğum ortaya çıktı. Çok keyif alsam da bu olaydan sonra yıllarca resim yapmadım.

Süreç övgüsünün zıttı şahsi övgüdür. “Harika bir şarkıcısın!”, “Süper zekisin!”, “Çok iyisin!” Büyükannemin fevkalade bir ressam olduğumu söylediğinde bilmeden yaptığı gibi. O halde, şahsi övgü aslında zarar mı veriyor? Pekâlâ, (eller acemice birleşir) öyle gözüküyor. Şahsi övgünün ortaokuldaki kızların motivasyonunu düşürdüğünü, erkeklerinkini düşürmediğini gösteren çalışmanın kanıtladığı üzere, bu tip övgüler özellikle kızlar için zararlı.^[5] Geleneksel motivasyon araştırmacıları Edward L. Deci ve Richard M. Ryan’a^[6] göre kızlar değerlendirilen tarafı memnun edip etmediklerine daha çok dikkat ettiğinden, geri bildirimlere daha kolay bağımlı hale gelebilir ve bu da onları geri bildirimlerle kontrol edilme –ve, bence, var olma-hissine daha duyarlı hale getirebilir. Doğru olabilir mi?

Bir başka çalışmada^[7], ilkokul öğrencilerine yapboz performansları üzerinden bilgilendirici, kontrol edici ve karma –bilgilendirici ve kontrol ediciliğin akıllıca bir karışımı– geri bildirim veriliyor. Kontrol edici övgünün bir örneği çocuğa eğer iyi bir performans gerçekleştirirse, tekrar oynayabileceğini veya araştırmacıların çalışmaları için kullanışlı veriler elde edeceğini söylemektir. Performans, arzulanan sonuçla ilişkili hale gelir ve daha iyi performans sergilemek için baskı vardır. Bilgilendirici övgü ise basitçe, birinin performansıyla ilgili “çok iyi gidiyorsun” gibi olumlu gözlem belirtmektir. Kontrol edici övgü, tüm ufaklıkların motivasyonlarını zedeliyor, (hah!) Ama karma övgü kız çocukların ilgisini zedelerken, erkek çocukların ilgisini cesaretlendiriyor. Araştırmacılar, karma övgüde kızların kontrol edici yönlerini aldığını, erkeklerin ise bilgilendirici kısımlara odaklandığını, erkek çocukların bu nedenle iyi durumda olduğu sonucuna vardılar.

Eleştirilme ve başarısız olma korkumuz harikalar yaratmamızı engeller çünkü kendimize parlama şansı vermeyiz. Özellikle bir araştırma canımı çok sıktı: Bir uzay görevinde, soruyu geçme şansı verildiğinde kadınlar, erkekler kadar iyi performans gösterememişler ama her soruyu cevaplamak zorunda olduklarında, erkekler kadar performans sergileyebilmişler.^[8] Sırf denemediği için fırsatları kaçıran milyonlarca değilse bile, yüzbinlerce kadını hayal edin! Her zaman en iyisi ringe atlayıp “Lanet-olsun-neden-deneyip-görmüyoruz?” demektir.

Tekrar edeyim, tüm bunlar bizler gerçekten çok küçükken başlıyor ve zihnimizde içselleşiyor. Bir hata yaptığınızda ya da başarısız olduğunuzda aileniz size nasıl tepki verdi? Dweck ve meslektaşı Kyla Haimovitz; başarısızlığı kötü gören ailelerin, onların öğrenmelerinden çok performanslarına odaklandığını, bunun da çocuklarının sabit zihniyetler geliştirmesine yol açtığını ortaya koydular. Çalışmaları, çocukların başarısızlığa tepki verme konusunda, ailelerinin inanç ve davranışlarını miras aldığıının altını çiziyor.

Pek çok danışanımın yirmili otuzlu yaşlarında, “henüz hazır olmadıklarını” ve işlerinin başlamak ya da sergilemek için “yeterince iyi olmadığını” hissettiklerini tarif etmesi şaşırtıcı değil. Daha kötüsü, kendileri hakkında, “Ben bir yazar değilim ki” gibi sabit yargılarla düşünmeleri ve öne geçmişken işi bırakmaları. İşte o zaman –mecazi olarak– onları omuzlarından tutup sarsıyorum ve onlara bu miti haykırıyorum –Hey, kahraman! Kusursuzluk Miti’yle hipnotize edilmiş bir zombi gibi etrafta dolaşıyorsun! Haydi yaratıcı özgüveninizi geliştirelim.

Yaratıcı Özgüven

Tasarım odaklı düşünürler Tom Kelley ve David M. Kelley’e göre; “Düşünce ve eylemin birleşimi, yaratıcı özgüveni tanımlar: yeni fikirler üretme ve onları deneme cesareti gösterme

yeteneği.”^[9] Can alıcı olan deneme cesareti kısmı. Biz kadınlar fikir ve yetenekten yoksun değiliz ama kaçımız onların peşinden gidip eyleme geçtik?

Kusursuzluk Miti’nin etkisindeyken, kaytarmamıza, aşın analiz etmemize, kaçınmamıza, ertelememize ve gerçekleştir-memek için elimizden geleni yapmamıza yol açan büyük bir korkuya kapılıyoruz. Mükemmeliyetçilik bizi konfor alanında tutarak eyleme geçmeyi ve haliyle gelişmeyi engeller.

Jade bunu biliyor. New York’ta yayıncılık alanında sanat yö-netmenliği yaptığı on yılın ardından, marka uzmanlığını tekno-loji alanında uygulamak üzere Seattle’a taşınmıştı. “Patronum ekibini yönetmek için bana devretti, bu hem heyecanlı hem de ürkütücüydü,” dedi. İsteyken Jade’in midesi bulantı atakları ya-şıyordu, kendisini bir kabine kilitleyip derin nefes almak ya da kusmak için toplantı aralarında tuvalete sığışıyordu. Milyonlarca kullanıcısı olan popüler bir uygulamanın yaratıcı yönetimi ve yeniden tasarımının sorumlusu olarak konfor alanının dışında oynuyordu. Ya yanlış anladıysa? Ya doğru anladıysa? Ya sıçıp batırdıysa? Ya nefis iş çıkardıysa? Jade çocukluğundan beri ilk defa acemilik duygusu içindeydi ve kendisini tam bir sahtekâr gibi hissediyordu.

Koçluk seanslarına başlamadan önce bana, “Aşına olmadığım bir dolu teknoloji jargonu var ve ne konuştuğum, hatta ne yaptığım hakkında en ufak fikrim olmadığını hissediyorum,” demişti. Yönetici kadronun yeni bir üyesi olarak, “yanlış şeyi söylemek-ten” sürekli korkuyor, bu nedenle fikirlerini kendine saklıyordu.

“Ciddiye alınmak senin için ne anlama geliyor?” diye sordum.

“Başkalarının beni bir yönetici olarak görmesi anlamına ge-liyor. Etkili ve ne söylediğini bilen. Dizginleri elde tutan bir li-der,” dedi.

“O noktada olduğunu hissetmiyor musun?” diye sordum.

“Evet. Yanlış bir şey söylemek istemiyorum. Kesinlikle patronumu ve şirketimi mahcup etmek istemiyorum.”

“Ciddiye alınacağın noktaya nasıl geleceğini düşünüyorsun?”

“Tüm bu teknoloji jargonunu öğrendiğimde. Ben bir teknoloji kurdu değilim.”

“İşte! Kusursuzluk Miti’nin çıkmaz sokağı tam olarak burası: bizi kendi kendini başarısızlığa uğratan bir döngüye hapsederek, arzuladığımız noktaya gitmemiz için gerekli eylemi (ör: pratik yapmak) yapmaktan alıkoyar. Gerçekte, “Ürün Tasarımında Kadınlar” konulu panelde konuşma fırsatını geri çevirdi, çünkü ürün tasarımı departmanının müdür yardımcısı ve şirketindeki tek kadın yönetici olduğu halde, kendisini tam olarak “hazır hissetmiyordu”. “Elimden gelenin en iyisini yaptığımdan emin olmak istiyorum,” dedi kemik çerçeveli gözlüğünü düzelterek. “Bu nedenle geri çevirdim.”

Demiştim ama tekrarlıyorum: Bu miti kırmanın yolu, korktuğun şeyi yapmaktır. Jade’in daha iyi konuşmasının yolu, konuşmaktı. Biliyorum, biliyorum -çok fazla kişisel gelişimci bize, “Korktuğun şeyi yap,” diyor. Hmm...sağol. “Kendine güven!” Hmm... sağol. Peki, ne eksik? Korktuğun şeyi *nasıl* yapacaksın? Tasarım odaklı düşünme yardımcı olabilir: bir şey yaptığımızda ve biriyle ilişkilendiğimizde kafamızın dışına çıkarak yaratıcı özgüveni geliştiririz. –Kulağa basit geliyor, ama dahası var, okumaya devam edin.–

Prototipleştirme (Örnek Yaratma)

Şimdi, üçüncü düşünme yapısı tasarımına geçiyoruz ve bir şey yapıyoruz. D.school’da nasıl örnek yaratacağımı öğrendiğimde, tamamen yeni bir olasılıklar dünyasına adım attım. Prototip, fikriniz ya da amacınızın, küçük olsa da çabuk ve kolayca yapılabozulan versiyonudur. Prototipler fazla riske girmeden fikirlerinizi test etmenizi sağlar. –Keşke tüm fikirlerimizin prototipini

gösteren bir gözlük olsaydı, öyle çok zaman, para kaybından ve kalp kırıklığından tasarruf ederdik ki! – Çünkü prototipler amaçları gereği kusurludur, fikirlerimizin ve nihayetinde ortaya çıkacağı şeyin sadece *tahminidir*. Çok güzel! İşte prototiplerin bazı temel özellikleri:

- Ucuz
- Derme çatma
- Zorlama
- “Düşük-kaliteli”
- Fikrin kabaca tahmini hali
- Hızlı ve kolayca yapılabilen
- Hızlı ve kolayca test edilebilen

Eğer kabuğunuzdan çıkmaya alışık değilseniz, prototipleştirme yaratıcı özgüven geliştirmenin ve sizi korkutup paralyze etmeyecek minik rahatsız edici adımlar atmanın harika bir yoludur. Tam olarak nereye gittiğinizi ya da ne yaptığınızı bilmiyorsanız sorun değil. Prototipin amacı, size daha çok bilgi vererek bunları keşfetmenizi sağlamaktır. Hayatla ilişki kurmanın, hızlı geri bildirimler alıp rota düzenlemeleri yapmanızın yoludur. Öğrenmek denen şeyin amacı da bu!

Neden Prototip?

Prototipleştirme mükemmeliyetçiliğin panzehiridir ve bilinçli yapıldığında, öğrenmenize, esnemenize ve hayal dahi edemediğiniz yönlerde gelişmenize yardımcı olur. Prototipler aşağıdakileri yapmamızı sağlar:

1. Fikirleri orta noktada küçülterek mükemmeliyetçi, ya hep ya hiç mantığını (Ya fikrimi aklımdaki şekliyle mükemmel uygulamam ya da hiç!) kırar.

2. Derli toplu görünme takıntımızı kırar, çünkü prototipin amacı olan derme çatmalığı (ve evet, çirkinliğini) tabiatı gereği kabullenmeliyiz.

3. Hata yapmak için temkinli ve güvenli bir alanımız olur (risk yok!), çok hızlı öğreniriz. (Yaşasın!)

4. Yüksek standartlarımızı makul ve gerçekçi seviyelere indirip fikirlerimizin uygulanabilirliğini ölçmemizi sağlar.

5. Sevdiğimizi ve sevmediğimizi zannettiğimiz şeyler yerine, gerçekten sevip sevmediğimiz şeyleri öğrenmemizi sağlar.

6. Çok fazla kaynak harcamadan ve günlük işlerimizi aksatmadan, varsayımlarımızı test eder ve rotamızı düzenleriz.

7. Hangi yolu seçmemiz gerektiği ve hangi fikirle ilerleyeceğimiz konusunda daha iyi kararlar veririz çünkü neyin işe yarayıp yaramadığı hakkında elimizde daha çok veri olur.

Son iki madde hakkında: prototipleştirme “erken ve hızlı bırakma” şansı verir. Eleme sürecinde bize yardımcı olur. Freelance çalışmak ya da kendi işini kurmak isteyen kadınlarla da çalıştım. Bu yolu tam zamanlı çalışırken bir müşteri olarak prototipleştirebilirsiniz. Pek çoğumuz bunun çıkar çatışması olduğunu düşünüyoruz çünkü Kurallar Miti’ne yakalanmışızdır. İş sözleşmenizde aksi yazmadığı sürece, bunu denemekte sakınca yoktur. Tek bir müşteri bile neyin mümkün olduğu hakkında fikir verir. O müşterinin işini alarak ne öğrendiniz? Hoşunuza gitti mi? Tekrar yapar mıydınız? Onlara yardımcı oldunuz mu? Ne kadar ödediler? Ne kadar ödemeye istekli olurlar? Tüm bu sorular prototipleştirme sürecinde cevaplanabilir.

Üniversiteden mezun olunca, diğer koçlar için marka ve web tasarım işleri yapmayı ciddi ciddi düşündüm. Bunu insanlara duyurup websitemde sunduğum hizmetleri güncellemeden önce, koçluk için danışmanlık verdiğim insanların yanı sıra bir kişiye de tasarım hizmeti vererek prototip yaptım. Bilin bakalım ne oldu? Bana göre olmadığını gördüm. Ben de listemden sildim. Konu yaratıcılık olunca tamamen özgür ve bağımsız olmayı sevdiğim ve para kazanacağım yolun tasarım olmadığı ortaya çıktı. Dene ve ele. Rotamızı, eleme süreçleriyle düzeltiriz. Bizim için en doğru yola denk gelmek zorunda değiliz, hangisine gerçekten

kendimizi vereceğimizi ve ilan edeceğimizi öğrenmeden önce, birden fazla prototip üzerinden gidiyoruz. (Mümkünse onlarca yıl değil birkaç haftalığına.) Bu, işlerinizi idare etmenin tamamen farklı bir yolu ama benimserseniz, hayatınızı değiştirecek bir yol.

Başlarken

Bir şey yapmadan önce, ne yapacağınıza karar vermelisiniz. Bazen anında anlasanız da prototipini oluşturacağınız fikri seçmeden önce, biraz alternatif üretmek için yaratıcı bir beyin fırtınası (Kurallar Miti bölümünde beyin fırtınasından bahsetmiştik) yapmanızı öneririm. Örneğin, Jade ve ben birer yapışkanlı not kâğıdı aldık ve beş dakika süre tuttuk. En az on fikir bulmak için kendimizi zorladık ve rehber sorumuz, “Jade nasıl daha fazla konuşabilir?” idi. İşte bulduğumuz fikirlerden bazıları.

Jane...

1. Bir metro istasyonunun köşesine park edip fikirlerini söyleyebilir.
2. Cuma akşamı arkadaşlarıyla buluşup birer kadeh şarabın ardından iş projesi hakkında konuşabilir.
3. “Ürün tasarımı kadınlar” konulu bir podcast başlatabilir.
4. Birkaç iş arkadaşını davet ettiği samimi bir öğle yemeği buluşmasında, son projeleri hakkındaki fikirlerini anlatabilir.
5. İş çıkışlarında, bir arkadaşının ortak çalışma alanında yoga dersi verebilir.

Biraz fikriniz olduğunda, önceliklerinize göre sıralayın ve favorinizi seçin. Kişisel tercihlerinizi ve merakınızı takip edin. Hangi fikir sizi harekete geçiriyor? Sizi birazcık zorlayanı seçin. Bu adımda çok fazla zaman harcamayın çünkü daha sonra başka bir fikir seçebilirsiniz, bu da beni prototipleştirmenin en sevdiğim sloganına yeniden getiriyor. Değer vermeyin. Birini seçin. Eğer bu size keyif vermezse, çöpe atın ve diğerine geçin. İşte bu kadar.

Prototipinizi Nasıl Yapacaksınız?

Fikirlerinizi Parçalara Ayırın

“Kendime dürüst olmam gerekirse,” diye başladı Jade, “ürün tasarımı kadınlar, konulu bir podcast başlatmayı çok isterim. Fikirlerimi ve uzmanlığımı paylaşmama yardımcı olacağını düşünüyorum.”

Fikirler harikadır, çünkü ezberi olmayan bebekler veya ren-gârenk, cesur drag queenler* gibi her türlü şekil ve boyutta ortaya çıkarlar, pervasızdırlar. Bu aşamada, fikirlerimizin önemli ölçüde küçülmesi gerekli. Podcast yapan biri olarak, bu sürecin çokça adım ve alt adımları olduğunu biliyorum. Seans bitiminde şöyle dediğimi düşünsenize: “Tamam! Bir dahaki görüşmemize kadar, ürün tasarımı kadınlar konulu bir podcast’e başla!” Çak bi beşlik!

Canım Jade, asla o podcaste başlamazdı. Yapamayacağından değil ancak heyecanlı bir iş de olsa, bir sonraki adım çok büyük ve zorlayıcıydı. İşte bu nedenle prototip gerekli. Prototipler gerçekten küçük ve yapması kolay olmalı. En kolay ve küçük adımla başlayalım, sonra üstüne ekleriz.

“Jade, bir bölüm kaydetmek için neye ihtiyacın var?”

“Araştırma yapmaya, mikrofon almaya ve metin yazmaya...”

“Çok büyük ve fazla iş. Kayıt almak için mikrofon alman şart mı?”

“Yani, telefonumla da kaydedebilirim, galiba.”

“Harika. Telefonunla üç dakikalık kısa bir sesli not kaydetmeye ne dersin?”

Bir fikri iyice küçülttüğümüzde, eylemin önündeki bariyerleri kaldırıp, bunu gerçekleştirme şansımızı bin kat arttırarak kendimizi başarıya hazırlıyoruz. –Tasarım odaklı düşünceden ilham almış düşünce yapılarımızdan biri daha.– Bu örnekte, ekipman

* Kadın kıyafetleri giyen erkek performansçılar, geçmiş kültürümüzde zenneler, popüler kültürde Huysuz Virjin gibi... (ç.n.)

ve tüm metin/zaman bariyerlerini kaldırdım, çünkü üç dakikada doğaçlama yapabilir veya tüm bölüm için yazacağına göre oldukça kısa bir metin yazabilirdi.

Gözünüzden kaçmasın: Bu sadece “bir podcast yayını yapmak” için atılması gerekenleri küçük adımlara bölmek değil, aşırı basitleştirilmiş bir görünümünü yaratmak. Eğer işi küçük adımlara bölseydim, ilk adımı ekipman satın almak olurdu, bu da onu çıkmaz bir döngüye sokardı. Burada yaptığımız şey, hızlıca geri bildirim alabileceği bir prototip; yani tam teşekküllü, görkemli, profesyonel kaydedilmiş bir bölümün küçük bir versiyonu.

Kısıtlamaları Kabullenin

Prototipler kısıtlamaları kabullenmemizi sağlayarak Kusursuzluk Miti’ni yıkar. Tasarımcılar kısıtlamalara bayılır! Akılcı kısıtlamalar mükemmeliyetçiliği ortadan kaldırırken, yaratıcılığın doğuşuna yol açar. O lanet olası şeyi yapmak için sadece iki dakikamız varsa, pek değerli eserimiz için aşırı düşünmeye vakitimiz olmaz. Ayrıca, daha az imkân, fikrinizi daha az değerli yapar. Prototipinizi tasarlarken size yardımcı olacak başlıca kısıtlamalar şunlardır.

Zaman ve Miktar

İki ayrı sınıfa, güzel ama işlevli masalar yapma görevi veren ağaç işleme profesörü hakkında bir hikâye var. Profesör, A sınıfına yalnızca bir masa yapabileceklerini ancak tüm dönem boyunca üzerine çalışabileceklerini söyler. B sınıfına ise yapabildikleri kadar fazla masa yapmalarını ve daha sonra en iyi olanını seçmelerini söyler. Sizce hangi sınıf en iyi tasarlanmış masayı yapmıştır? B sınıfı. Konu prototipleştirme olunca, her prototip için daha az zaman ve çok miktarda prototip daha iyidir. Neden? Çünkü hayatımız buna bağlıymış gibi gergin ve üzerine

titreyerek tek bir şey üzerinde uğraşarak değil, yineleyerek daha iyi hale geliriz.

Peki, bir saat içinde ne üretebilirdiniz? Ya on dakikada? Bir prototip için bir saat harcamak yerine, her birine on dakika harcayarak saatte altı tane yapsanız? Prototip sayısını arttırmak onlara daha az değer vermenizi de sağlar. Jade'den en az beş tane üç dakikalık sesli not yapmasını istedim. (Ve toplamda bir saat süreyle kısıtladım.) Miktarla odaklanmak onların kusursuz olması ihtiyacından kurtulmanızı sağlar. Ancak kısıtlı zaman harcamanın ve zamanlama alıştırmaları yapın.

Ölçü

Eğer yeterince tekrarlamadıysak bir daha söylüyorum: Fikirler büyük, prototipler ise küçüktür. Bir gün Jade bir saat uzunluğunda podcast bölümleri yapacak, fakat prototipi yalnızca üç dakika olacak, bir reklam ya da örnek gibi. İşte bazı fikirlerin boyutunun küçültülmesiyle ilgili örnekler:

1. Resim sergisi yerine, bir resim. (Daha basit malzeme ve ekipmanla daha da kısılabılır.)
2. Freelance iş kurmak yerine, tek müşteri. (Müşteriye verilecek iş küçültülerek daha da kısılabılır -mesela üç slayt ya da bir logo taslağı gibi...)
3. On gün inzivaya çekilip meditasyon yapmak yerine, evde beş dakikalık bir meditasyon seansı.
4. Yeni bir yöneticilik kariyeri yerine, bir yönetici ya da yönetilecek bir kişiyle sohbet.

Malzeme ve Maliyet

Jade'in durumunda, bir podcast stüdyosu düzeninden telefonla sesli not almaya geçtik. Çoğu kullanıcı deneyimi tasarımcısı yeni bir uygulama için olası kullanıcı senaryolarını hayal etmek

için kâğıt kalem kullanır. Neredeyse her fikir için malzemedan kısabilirsiniz ve yaratıcılığımıza imkân tanımak için her zamankinden çok araç var, yani mazerete yer yok! Diyelim ki en büyük hayallerimden biri Tayland seyahatimle ilgili uzun metrajlı bir film çekmek. Film dışında başka görsel iletişim araçları nelerdir? Seyahatimden önemli anların fotoğraflarını bastırıp belirli bir sıraya koyarak, bir çeşit fotoroman yapabilirim. Bu, konsepti kapmamı ve hızla geri bildirim almamı sağlayabilir. Daha filme yakın bir şey yapmak ama yine derme çatma bir örnek istiyorsam, bir grup arkadaşımın olayları yeniden canlandırarak, telefon kameramla çekebilirim. Bir başka deyişle: Süslü değil derme çatma yapın. Malzemeler ucuz olsun ya da farklı alternatifler düşünün. Farklı açıdan bakın. Malzemedan kısmak, prototip maliyetinizi düşürür. İdeali maliyetin sıfır olmasıdır çünkü ne kadar para harcarsanız o kadar bağımlı hale gelirsiniz. Mimarlar ve endüstriyel tasarımcılar sürekli model tasarlar, yani yeni bir şey değil, ama söylemeye çalıştığım şu ki siz de herhangi bir fikriniz ya da hedefiniz için model tasarlayabilirsiniz. Bu oldukça devrimci. İşte malzemedan kısmak için bazı örnek yöntemler:

1. 3-D yazıcı almak yerine oyun hamuru kullanmak.
2. Yeni bir websitesi için yazılımcıyla anlaşmak yerine Squarespace gibi online web tasarım uygulaması kullanmak, hatta not kâğıtlarını kullanarak taslak oluşturmak.
3. Dans salonu kiralamak yerine arkadaşınızın garajını kullanmak.



Prototiplerinizi Tanımlayın

Büyük ve korkutucu hayallerinize –bilirsiniz, sürekli erteledikleriniz– odaklanın ve yukarıdaki üç kısıtlamadan birini dahil ederek beş farklı yoldan prototipleştirin. Unutmayın, prototiplerinizi komik derecede küçük ve yapması kolay olsun. Küçük hale getirdiğinizi düşündüğünüzde, tekrar bakın ve daha da ufaltmak için kendinizi zorlayın.

Şöyle yapardım:

-
-
-

Sahneye Çıkın

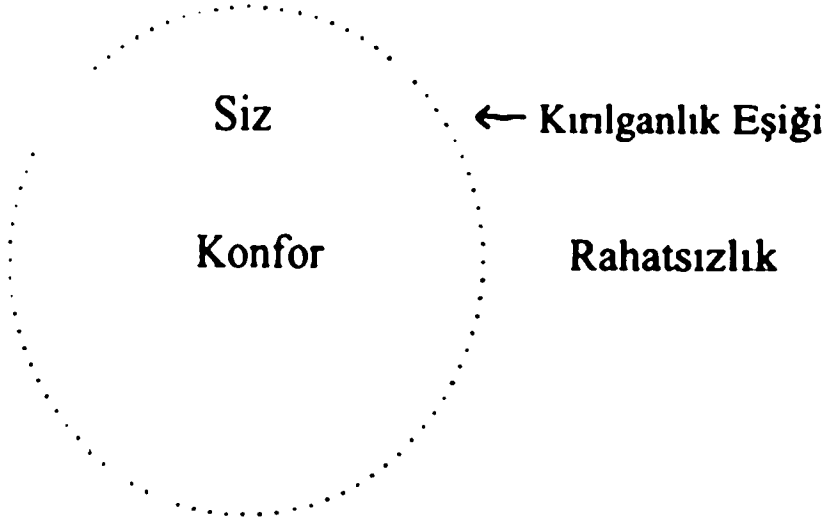
Prototip yapmak işin bir kısmı, diğeri ise onu başkalarıyla paylaşmaktır. Paylaşmak, kendimizi yargılanma ve eleştirilere açtığımız için, bizi kırılgan hale getirir. Olduğumuz gibi, yani süreç içinde, çaresine bakar halde ve dağınık halimizle görünmeye imkân veririz. Ayrıca keşfettiğimizi, bir yol denediğimizi ve farklı açıdan bakarak bir şey yapmaya çalıştığımızı itiraf etmiş oluruz. Bu rahatsız edicidir çünkü hayat genelde oldukça köşelidir. İnsanların bizim hakkımızda kafalarına yer etmiş “öğretici” veya “analitik düşünen” etiketlerini riske atarız ve bu tuhaf hissettirebilir. –Unutmayın, insanların çoğu değişime direnir.– Paylaşmanın neden daha kolay olmadığına dair bir sürü sebep var. Fakat bu şekilde gelişemeyiz. Benim, adına kırılganlık eşiği dediğim yerde, biraz zaman geçirerek derimizi kalınlaştırmayı öğrenebiliriz.

Kırılganlık eşiğiniz, konfor ve gelişme arasında kalan, o rahatsız yerdir. Başarısızlık ve yargılanmaya karşı savunmasız olduğumuz riskli alandır.

Diyelim ki bir çember çizdim ve sizi içine koydum. Bu çembere konfor diyelim. Bu çemberin dışındaki her şey konforsuzdur. Çemberin çizgisi –ve çizginin yakınları– sizin *kırılganlık eşiğinizdir*.

O eşiğe dokundukça gelişiriz. O eşikte zaman geçirin. O eşikte durun. O eşikte oturun. Çizgiye ne kadar dokunursanız, çizgi o kadar ileri gider ve çember genişler, olmak istediğimiz şeye doğru o kadar gelişiriz. Yoga yapanlar demek istediğimi anlayacaklar. O alan, güvercin pozisyonunda durduğunuz ve

kalçanızın sızladığı ama derin nefes alarak biraz daha durursanız vücudunuzun gevşediğini, gerindiğini ve yeni bir esneklik seviyesine girip daha önce varlığını bilmediğiniz güzel duyguları hissettiğiniz yerdir. Bir sonraki eşiğe ulaşana kadar böyle devam edin. Eşik asla kaybolmaz, her zaman geri iter. Gelişmek, yalnızca eşiğimizin konforsuzluğuyla birlikteyken mümkündür.



Jade'e dönelim.

"Pekâlâ, Jade," dedim. "Sesli not kaydını kiminle paylaşacaksın?"

"Kimseyle," dedi endişeyle yüzünü kapatarak.

"Merak etme," dedim. "Haydi kırılganlık eşiğini bulalım."

Unutmayın, eşik gelişimin olduğu yerdir. Pek çok hayat koçu ve kişisel gelişimci o eşiğin üstünden atlayarak tamamen yeni bir bölgeye sıçramakla ilgilenir. Sıçramalarla ilgili sorun, kısa zamanda çok fazla başarısızlığa yol açabilmesidir ve bu mitin etkisi altında, devam etme konusunda cesaretimiz çok kırılır. Biz o güzel noktayı, tam eşiği bulmak istiyoruz. Yeterince korkutucu olan –çünkü korku yoksa gelişim de yok– ama durdurmayan noktayı.

Şimdi Jade için bazı muhtemel paylaşma eylemleri planlayıp, paylaşım spektrumuna yerleştirelim. Paylaşma eylemi yazıldığı anlama geliyor: Kendinizi paylaşma ve kırılgan hale gelmeyi de içeren davranış. –Tercihen küçük bir davranış olsa da duygusal olarak etkisi büyük olabilir.– Her paylaşımın herkes

için farklı hissedilen bir yoğunluk seviyesi vardır. Bazı insanlar yeni şiirlerini kafede yabancı insanlara okumayı, yakın akrabalarının katıldığı bir tatil etkinliğinde okumaktan daha rahat bulabilir. Paylaşmanın yoğunluğunu; paylaştığınız ortam ve platform, (Facebook'ta mı, yoksa bir konferansta konuşarak mı?) paylaştığınız kişi sayısı ve onlarla ilişkinizin niteliği (birkaç yakın arkadaş mı, yoksa bir sürü yabancı mı?) ya da şartlar (evinizde bir Cuma akşamı buluşmasında mı, yoksa para ödeyerek katıldığınız bir yaratıcılık atölyesinde mi?) gibi çeşitli faktörleri, değiştirerek hafifletebilirsiniz.

Şimdi, paylaşım spektrumumuz için, bu paylaşma eylemlerini yerleştirelim, böylece kırılganlık eşiğimizi tanımlayabileceğiz. Spektrumun bir ucunda saf konfor, (pelüş tavşan oyuncaklarından bir yığının üstünde kestirmişsiniz gibi bir his) diğer ucunda ise dehşet (rüyanızda çıplak olduğunuzu fark edersiniz ve herkes eliyle sizi gösterip kahkahalar atarmış gibi bir his) var. Tabii ki, pek çoğumuz tavşancıklarla uyuklamayı tercih ederdi ama orada gelişemeyiz değil mi? Gelişmek; dehşete dokunmak-sızın, ona en yakın olacağınız mesafeye ulaşmakla mümkün. Jade ile en konforludan başlayarak, artan korkutuculukta ihtimaller üzerine beyin fırtınası yaptık.

Konfor



Dehşet

Paylaşmamak

Arkadaşa mesaj atmak

10 arkadaşla e-posta göndermek

Yüz yüze paylaşmak (1+ kişiyle)

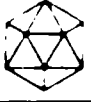
Kırılganlık Eşiği

Sosyal medyada paylaşmak

İş ekibinden biriyle yüz yüze paylaşmak

Apple podcast'te canlı yayınlamak

“Peki, Jade bu listede senin kırılganlık eşiğın neresi? Dürüst ol.” Duraksadı. “Bir arkadaşā sesli notu mesaj atmak kırılganca geliyor ama muhtemelen üstesinden gelirdim. Biriyle yüz yüze paylaşmak ve birlikte dinlemek benim için çok konforsuz gibi geliyor. Bir grup arkadaşā, onlar dinlerken paylaşmak ölüm gibi geliyor.” Eşiğini bulduk: Sesli notu bir arkadaşıyla yüz yüze paylaşmak. Durduramaz etmez ama yeterince korkutucu. Kırılganlık eşiğının konforsuz alanında olmak, yaratıcı özgüvenin doğduğı yerdir ve yeteneğınızı ortaya koyup sergileme cesaretini geliştirmenizi sağlar.



Kırılganlık Eşiğınızı Bulun

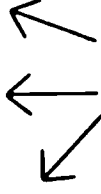
Başkalarıyla paylaşmaktan ürktüğünüz bir yetenek, hüner, fikir ya da projenizi düşünün. Bir önceki çalışmadaki prototiplerden birini de düşünebilirsiniz. Bu proje ya da prototipi çeşitli yoğunluk ve korkutuculuk derecelerinde paylaşma eylemlerini listelleyin ve aşağıda gördüğünüz paylaşma spektrumuna yerleştirin. Kendinize karşı dürüst olun ve kırılganlık eşiğınızı işaretleyin. Unutmayın, fazla tutucu olursanız öğrenemezsiniz. Fazla cesur olursanız da kısa zamanda çok zorlanarak yanlışlıkla kendinizi yakabilirsiniz. –Kendi kendine zarar vermenin bir başka harika yolu!– Tam doğru noktaya dokunan kırılganlık eşiğınızı muhakeme ederek bulun. Kırılganlık eşiğinizdeki paylaşma eylemini bulduğunuzda, harekete geçin. Orada, gerçek hayatta. Ancak böyle öğrenebilirsiniz.

Görebildiğiniz gibi prototipleştirme, Kusursuzluk Miti’nin etkisini kırmanın ve hedeflerinize ilerlemenin etkili bir yolu. Her zaman rahat olmayacak ve zaman zaman korkutucu olabilir ama sizi temin ederim ki eğer bu küçük adımları atar, bir şeyleri test eder, farklı türden yeni şeyler denerseniz, sizi, *sizin* tasarladığınız yola ulaştıracak yaratıcı özgüveni geliştireceksiniz.

Konfor



Dehşet



Kırılganlık Eşiği

Başarılı Cici Kız

Kusursuzluk Miti'nin yaratıcı özgüveninizi nasıl sakatlayabileceğini, fikir ve hünerlerinizi hayata katmanızı nasıl engelleyeceğini gördük, ancak içimize işlemiş, aynı derecede tehlikeli bir yönü daha var: bize, yeterince yapmadın der. Özellikle yetenekli olduğu söylenerek büyümüş cici kızlar arasında şahitlik ettiğim en yaygın "yeterince..." başarılı olmadıklarını hissetmeleriydi. Pek çoğu yeterince yapmadıklarını, yeterince ileri gitmediklerini veya yeterince hızlı olmadıklarından bahsettiler.

Kapitalist kültürde başarı; basamakları tırmanmak veya dağın tepesine çıkana kadar uğraşmak ve bayrağını dikmektir. Daha yükseğe çıkmak ve daha büyük olmakla ilgilidir. Tüm kültürümüz kimin daha iyi yapacağı ya da kimin galip olacağıyla ilgilidir. Benim gibi göçmen kızların, Energizer tavşanı* gibi çalışmak üzere yetiştirildiğini söylerler. Küçüklüğümden beri, içime işlemiş olan aile anlatısı; babamın, ülkesini terk edip özgürlükler diyarında, sınırsız ekonomik fırsatların peşine düşmek (ve çocuklarına sunmak) için kışını yırtması oldu. Peki ne uğruna? On altı yaşına kadar on farklı okulda okudum.

-
- * Energizer reklamlarında asla yorulmayan tavşan maskotu. Bizdeki Duracell ayıcığı gibi (ç.n.)

Babamın işleri büyüyor ve yeni olanaklar açılıyordu, biz de peşinden gidiyorduk, tekrar ve tekrar... Üniversitedeyken neredeyse hiç çocukluk arkadaşım kalmamıştı. Bağlarımız koptu, birkaç yıl sonra kopacağımız yeni arkadaşlar edindik. Şimdi bile, annemin kardeşleri ve aileleri memleketimiz Arjantin’de yan yanayken, –gerçekten *My Big Fat Greek Wedding (Kalbinin Sesini Dinle)* filmindeki gibi yan yana bloklarda yaşıyorlar– ben, kardeşim ve anne-babam ABD’nin her tarafına dağıldık, çünkü kariyerlerimizi, yükselmeyi ve bağımsız olmayı önceledik. Kapitalizm daha bireyci toplumlar yaratır. Bu ülke gerçek anlamda özgürlük arayan göçmenler tarafından inşa edilmiş, bu nedenle tutucu iş ahlakımız, azim ve metanet hikâyelerine olan takıntımız o kadar derine işlemiş ki, onlardan kurtulmak dik bir tepeye tırmanmaya benziyor.

Yakın zamanda yapılan bir araştırmaya göre, Amerikalıların yarısına yakını yalnız ya da terk edilmiş hissettiğini söylemiş, dört kişiden yalnızca biri, onları gerçekten anlayan insanlar olduğunu düşündüklerini söylemiş.^[10] Ulusal Ruhsal Sağlık Enstitüsü’nün bulguları; en az 17,3 milyon yetişkinin majör depresyon yaşadığını ve Amerikalıların neredeyse üçte birinin, hayatları boyunca kaygı bozukluğu çeşitlerinden birini (ör: sosyal kaygı, fobi, travma sonrası stres bozukluğu) yaşayacağı öngörülmektedir.^[11] Çok açık ki, bu istatistikler bizim genel sağlığımızla da bağlantılı, çünkü 1996 ve 2003 yılları arasında kalp rahatsızlığı ve diyabet gibi kronik hastalıklara 180 Milyar \$ harcadık ve ciddi bir obezite problemimiz var.^[12] Dünyadaki herhangi bir büyük ülkeye göre kat kat fazla tüketiyoruz,^[13] Dünya’nın doğal kaynaklarını, kısa süre kullanıp sonra doğaya saldıığımız yüzlerce milyar tonluk çöpe eklemek üzere aldığımız ürünleri üretmek için kullanıyoruz. Bu hayat pratiği, işe yaramıyor. Bunda kapitalizmin de rolü var. Kapitalizm demek aralıksız üretim demektir. Daha da fazla tüketmek ve kronik memnuniyetsizliğin çok daha derin boşluğunu doldurabilmek için, çalıştıkça çalışıyoruz. Olmaktan çok yapmaya, neredeyse kafayı

takmış bir toplumda yaşıyoruz. Sadece piyasada değeri olan bir şeyler, fikirler ya da ürünler üretirsek değerli görülüyoruz. Tam, karmaşık ve çok yönlü insanlar yerine; doğrusal, çalışkan ve verimli insanlar olmamız bekleniyor, bu nedenle bu mite kapılan kadınlar, iş üretmeye bağımlı hale geldikleri için mola vermekte ve dinlenmekte zorlanıyorlar.

İşyerinde erkeklerle eşitlenme umuduyla 2000'lerin feminizmi, çoğunluklu kapitalist fikirlerle uyumlu ilerledi. En yaygın fikir, kadınların sonunda –aynı erkekler gibi– “çalışan kadın” olabileceğiydi, yani yalnızca eski paradigmayı destekleyen bir ideal. Daha fazlasını değilse de erkekler kadar kazanan ve çalışan, şirket kıyafeti giyen ve daha fazla statü, etki alanı, servet edinmek için, şirket basamaklarını tırmanmayı hedeflemeyi kastediyorum. Bazı insanlar buna şirket feminizmi diyor. Bu da kadının –daha fazlası değilse de erkekler kadar– değerini yalnızca zenginlik ve değer yaratarak elde etmesine yol açarak, bizleri de erkeklerle aynı tuzağa düşürüyor. Sanırım biz kadınların çoğunun annelikle ilgili problemi olmasının sebebi bu. Anneliği kariyerimizin önüne geçecek bir tehdit gibi görüyoruz. Duruma bulduğumuz çare daha eşitlikçi işyerleri yaratmak oldu –bunu sonuna kadar destekliyorum– ama altta yatan gerçek mesele göz ardı edildi: hâlâ para kazanmak, yükselmek, sisteme uymak ve değerimizi kapitalizmin tarifine uydurmak üzerine kurulu bir oyunun parçasıyız. Peki değerimizin, olmasını istediğimiz yer burası mı?

İnsanlarla ilgili her şey dış görünüşü, görünür üretimi ne olursa olsun, olağanüstüdür; her gün görünmez sihirleriyle çalışan, mucizevi kalplerimiz, akciğerlerimiz ve hücrelerimiz var. En “verimsiz” insan bile vücudunun içinde çok üretkendir -yiyecekleri sindiren enzimler ve zihninde ateşlenen milyarlarca nöronla. Kadınların da olağanüstü, üretimi ne olursa olsun, döngüleri vardır, hayat verirler ve kendi tanımladıkları kadınlıklarını sürdürüp gerçekleştirirler. Yaşamamız, nefes almamız ve var olmamızın sonucu olarak, biz değerliyiz.

Varoluşu Kucaklamak

Bu mitin etkisi altındaki cici kızlar olarak, değerimizin iş –yapmak– ile olan bağını koparıp çok daha insani ve temel olanla –var olmak– bağını kurmalıyız. Nasıl mı? İki yöntem öneriyorum. Birinci yöntem aşağıdaki mantrayı* tekrar tekrar uygulamak. Kendinizi yeniden programlamak, tekrar yoluyla mümkün.



Bu Mantrayı Uygulayın:

“Sadece var olduğum için bile değerliyim.”

Mantralar, en iyi, yazılıp bir yere koyulduğunda işe yarar. Bu mantrayı hayatınızda nereye koyardınız? Banyo aynası, arabanın gösterge paneli ya da not defteri gibi yerler düşünün.

Danışanlarım bu mantrayı gün içinde tekrarladıklarında kürek kemiklerinin sırtlarına doğru eridiğini hissettiklerini ve rahat bir nefes aldıklarını söylüyor. Ne yapmış ya da yapmamış oldukları, yapılacaklar listesinde kaç madde kaldığının kıymetlerini ve esasında ne kadar değerli olduklarını yansıtmadığını hissedebiliyorlar. Derinlerdeki bir şeyleri geri kazanmalarını sağlıyor. Mitin baskısı azalıyor ve kendilerini daha çok evlerinde hissediyorlar.

İkinci yol ise meditasyona başlamak. Muhtemelen daha önce de insanlar size bunu çok defa söylemiştir ama meditasyon özünde yapmama sanatıdır -bu nedenle biz “yapıcı”ların çoğunu rahatsız eder. Prototip fikrine geri dönersek, gerçekten küçük bir meditasyonla başlayabiliriz. Sadece yumuşak, hafif ve nazik bir özenle nefesinize odaklanarak beş ya da on dakika uygulayın. Düşünceler gelecektir. Bu normal! Meditasyonda başarısızlık yoktur, söz veriyorum. Kafanızda milyon tane düşünce ile hâlâ meditasyon yapıyor olabilirsiniz. O anki varlığınıza ve hayallere

* Meditasyonda tekrarlanan özel sözcük ya da sözcükler dizisi (ç.n.)

birkaç kez girip çıkabilir ancak hâlâ meditasyon yapıyor olabilirsiniz. Meditasyon zihninizi temizlemek demek değildir; onunla ne yapacağınızı düşünmeden olanla birlikte olmak demektir, tamam mı? Eğer sürdürebilirseniz, meditasyon yoluyla yapmayı denemenin ve var olmayı kucaklamanın faydalarını göreceksiniz. Bir meditasyon öğretmenimin dediği gibi: “Dişlerimizi fırçalıyoruz, peki ya zihnimizi?”

Mantra ve meditasyonu uygulayarak, değerinizin iş ile olan bağını kopararak; yapmaktan, olmaya doğru gideriz. Diğer türlü ödeyeceğiniz bedel çok daha büyük olacaktır. Değeriniz performansınıza bağlıysa, en iyisi olmak için her şeyi yaparsınız. Her şeyi.



YAPMAMA MEDİTASYONUNU UYGULAYIN

Telefonunuzda on dakikalık geri sayım ayarlayın. Ben belli aralıklarda ses verme özelliği olan “Insight Timer” uygulamasını kullanmayı seviyorum. Gözlerinizi kapatın ve on dakika boyunca nefesinize odaklanın. Eğer zihniniz dalıp giderse, yeniden nefese odaklanın. Gerçekten bu kadar basit. –Fedakârlık Miti’nde gün içinde hangi aralıklarda meditasyon yapabileceğinizi de konuşacağız, sıkı tutunun.– Şimdi kısa bir ara verip iki dakikalığına bir ısınma denemesi yapıp tekrar bana dönmeye karar verebilirsiniz.

1996’da, Kerri Strug ayak bileği kırık olduğu halde Amerikan takımı adına jimnastikte altın madalya kazandı. Olay medyada geniş yankı buldu, şampiyon ve dünya çapında bir efsane olmak için “ısrar eden” kız hakkında unutulmaz bir hikâye. Ancak itiraf etmeliyim ki biraz çarpık bir hikâye. Tam o zamanlar, ben de buz pateni yarışmalarına katılmışım ve ben de ateşim olmasını umursamadan –annem evde kalmam için ısrar ettiği halde– küçük yerel yarışmamda birinciliği kazandım. Gururluydum. Ailem gurur duyuyordu, o günden sonra, pek çok kişi benim azimli olduğumu söyledi, koleksiyonuma ekleyebileceğim

harikulade bir iltifatı bu. Benim –Kerri’den esinlenmiş– buz pateni olayım ısrarlı olma konusunda ders gibi, değil mi? Vücudunun ihtiyaçlarını boşver ve zirveyi zorla. Bu şartlanma, benim cici kızımın sorunları çözme stratejisinin kökenini oluşturuyor. Ara vermek yok. Acı yok. Zorla. Zorla. Zorla. Bunun sonunun ne olduğunu biliyorsunuz.

Tükenmişlik ve Bitkinlik

Kuralları takip etmek (Kurallar Miti) ve ihtiyaçlarımızı belirtmek için sesimizi kullanmamak (Uyum Miti) ile birleştiğinde, daha fazlasını yapma beklentisi, tükenmişliğin tarifidir. Kusursuzluk Miti altında, imkânsız standartlara ayak uydurmak ve her şeye sahip olmak için alnımızdan küçük ter damlalarını silerek kığımızı yırtıyoruz. Belki “yüzen ördek sendromu”nu duymuşsunuzdur. Sakin bir gölde zahmetsizce kayıp gidiyor gibi gözükürsünüz ama su yüzeyinin altında minik ördek bacaklar bir motor gibi çırpınır. Ama o ördek suratı. Öyle tatlı, öyle rahat ki.

Yirminci yüzyılın ilk yarısında, altmışların kadın hakları hareketinden önce, çoğu Amerikan kadını kısıtlı rollerle (ör: eş, anne) tanımlandı. İkinci dalga feminizm bize istediğimiz kadar role sahip olma şansını verirken, Kusursuzluk Miti, tüm bu rolleri aynı anda “zahmetsiz kusursuzluk” ile hayata geçirmemiz için bizi kandırdı. Eğer *The Incredibles*’ı (*İnanılmaz Aile*) izlediyseniz mecazi anlatımı hatırlayacaksınız: Bayan İnanılmaz *Elastigirl*’dür. (Elastik Kadın), aynı anda her yerde olmak, herkesin ihtiyacını ustalıkla yerine getirmek ve kurtarma ihtiyacına göre vücudunu trampolin ya da paraşüt şekline sokmak için tasarlanmıştır. Başkarakter ve kelimenin gerçek anlamıyla bir kadın kahraman olarak tüm bunları zorlanmadan yapar. Ancak bizim gibi insan vücuduna sahip olan hanımlar için *Elastigirl* olmak imkânsızdır ve süper insan seviyesinde performans göstermek için kendimize çok fazla baskı yaparız.

Kusursuzluk Miti altında, ne kadar yaparsak yapalım kalıcı başarısızlık hislerimiz vardır. Bir danışan, en büyük marifetini sergileyerek hayatında muazzam bir yere gelse bile (diyelim şirketine milyonlarca dolar kazandırdı) seansa o gün neyi yapmadığını ve yapması gerektiğini anlatarak başlıyor. Kahraman, yapılacaklar listesi asla durmayan bir koşu bandıdır. Belki de koşu bandını bir şeyle değiştirmenin zamanı geldi.

İş Sınırlarını Belirlemek

Danışanlarımdan Zoe, asla yeterince çalışmadığı hissinden çıkamıyordu. Saçını kulağının arkasına alarak, “İliklerime kadar çalışıyorum,” dedi. Ofisimde otururken, sis çöküyordu ve Zoe gözleri dolu dolu ve çaresiz halde, neden –ah neden!– kendisine yeniden bunu yaptığını merak ediyordu. Kadıncağz her işe gidiş-dönüşte San Fransisco Körfezi’nin yoğun trafiğinde bir buçuk saatini harcıyordu. İşten dönüşte, elinde bir şişe şarapla kapıyı kapatıp, Netflix izleyerek ve karamelli patlamış mısır yiyerek saatlerini geçiriyordu. İş dışında sosyal hayatı yoktu ve doğanın korunması, insan hakları, sanat gibi gerçek tutkularını halının altına süpürmüştü. Bu sadece faturalarını ödemek için çalışmak zorunda olmasıyla ilgili değildi, çünkü pek çok iş arkadaşının iş dışında da hayatları vardı. Kusursuzluk Miti’nin onu etkisi altına aldığı açıktı.

Başarı elde etmeye, kilometre taşı, görevler, sonuçlar, performans değerleri, primler ve son olarak en önemlisi, iş arkadaşları ve yöneticileri tarafından onaylanmaya, bağımlı hale gelmişti. Her başarısında, değeri artıyordu. Arı gibi meşgul ve evhamlı olmadığında ya da aşırı başarılı olmadığı her an, acaba işe yaramaz biri miyim, diye düşünüyordu.

Zoe bu mitin bizi en çok yakaladığı yerden yakalanmıştı: değerini işe bağlamak.

Zoe o kadar kapılmıştı ki, Tinder ve Bumble’den ayarladığı buluşmaları fazla mesaiye kalmak için iptal ediyordu. Tinder’da

profil kaydırmaktan parmağı aşınmıştı. Zoe romantik ihtimalleri yok etmişti çünkü işiyle evlenmiş, ona adanmıştı ve eşine sadıktı.

İşi tarafından esir alınmış bir başka danışanıma şöyle dedim, “Sana bir şey sorayım. Eğer işin, erkek arkadaşın olsaydı ve sana böyle davransaydı, ne yapardın?” Tereddüt etmeden şöyle dedi, “Kıçına tekmeyi basardım,” sonra durdu ve “ama iş için bunu yapmak öyle kolay değil!” İşle ilgili büyük dertlere katlanıyorsanız, bu mite kapılmışsınızdır.

Kabul edelim ya da etmeyelim, hepimiz belli düzeyde bunu sürdürürüz. Belki Zoe kadar aşırı değil ancak hepimiz bu mitin etkisi altında, başarı aşkıyla, cici kızlar olarak yetiştik ve kesinlikle işimizin sınırlarına keskin, nazik ve akli başında bir gözle bakmamız gerekli.

Kendimizi aşırı çalışmaktan korumanın yolları nelerdir?

Neler olacağını görmek üzere, Zoe için bir haftalığına deneyebileceği –çünkü çok şüpheliydi ve işten geri kalmaktan korkuyordu– somut davranışları listeledik.

1. İşten her gün saat beşte ayrılacaktı.
2. Belli e-postaları anında değil, iki gün sonra cevaplayacaktı.
3. Takvimine “meşgul” olduğu zamanları işaretleyecekti böylece gereksiz toplantılara katılamayacak ve derhal bir sanat dalıyla ilgilenmeye başlayacaktı. (En çok bunu sevmişti.)
4. Hafta sonları iki saatten fazla çalışmayacaktı.

Koçu olarak, ona güvenim tamdı. Ayrıca bunu Zoe’de işe yarayacağından emindim çünkü gerçekten çok başarılıydı. İşten geri kalsa bile ekip arkadaşlarının %99’undan daha iyi performans göstereceği kesindi. Bunun zor olacağını ve başta rahatsız hissedeceğini bilse de, bu deney konusunda heyecanlıydı ve kimsenin fark edip etmeyeceğini merak ediyordu.

Fakat bir anlığına tereddüt etti. “Yakında performans incelemem olacak ve yöneticiliğe terfi etmeyi umuyorum.”

“Bu bir risk değil mi? Bakalım nelerden kurtulabileceksin.” El sıkıştık ve ofisimden ayrıldı.

Peki Zoe işine sınır koyduğunda ne oldu? Birincisi, sanki eti ve kemikleri doluyormuş gibi, tekrar insan gibi hissetti, onu ür-küten, her şeyi idare etmezse dünya yıkılacakmış gibi hissetti-ren, suçluluk ve kaygıyla baş etmesi gerekti. Zoe boş vermeyi ve işten uzaklaşmayı öğrendiğinde, tabii ki her şey en “kusursuz” şekilde hallolmadı ama nefes alacak bir boşluk kazandığını ve bunun işinin kalitesine zarar geldiği hissine değer olduğunu ka-bul etti. Evet, çünkü Zoe, işten daha önemliydi. Bunu görmeye başlıyordu.

Zoe bir sonraki seansta olanlara tamamıyla inanamaz halde geldi: “Kimse ne kadar çok çalıştığımı umursamıyor.” Performans değerlendirmesi mükemmel geçmişti ve terfi etmiş-ti. Başka bir deyişle, o iyiydi. İyiden de öteydi, hem de işe koy-duğu sınırlara rağmen. Hatta yöneticisi daha özgüvenli ve rahat görüldüğünü söylemişti. Diğer yaratıcı işine daha fazla zaman ayırabiliyordu ve diğer tutkularından kendini alıkoyan esas işiy-le ilgili daha az acı duyuyordu. Zoe hem işyerinde hem de dışın-da daha mutluydu.

Pekâlâ, benim tatlı aşırı başarılı cici kızlarım: eğer çalışmak için yaşamak değil de yaşamak için çalışmak istiyorsanız, katı sınırlara ihtiyacınız var. İşle bağlantınızı kesmek için iradeli ol-mayı beklemeyin çünkü içinizde programlanmış olan cici kız, direksiyonu mutlaka eline alacaktır. Bazı pratik engelleyici hamleler yapmalısınız.



İş Sınırlarınızı Belirleyin

İşinizin hayatınızın önüne geçmemesi için koyabileceğiniz üç sı-nır ya da engelleyici hamle nedir? Zoe’nun bazı fikirlerinden esin-lenerek kendi iş kurallarınızı koyun. Bunları günlüğünüze yazın. Takviminize yapılacak yeni işler ekleyin. Haydi görev başına.

Danışanlarıma verdiğim bir numaralı tavsiye, takvimlerine iş faslını kapatacak bölümler eklemeleri, tercihen bir arkadaşla fitness dersine gitmek gibi önceden parası ödenmiş ve ayarlanmış bir aktiviteyle ya da şık bir restaurantta akşam yemeği... Bu sizi çalışmayı durdurmak dışında bir seçenek bırakmaz. Ve, Tanrı aşkına laptoplarınızı iş yerinde bırakın! Tabii rezervlerinizi de sonsuz mutlu saatlerle tüketmeyin; işe koyulan sınırlar yaratıcılığınıza, zevkinize ve destekleyici kişisel bakım ritüellerine (Fedakârlık Miti'nde bu konuya derinlemesine gireceğiz) odaklanmanızı sağlamalı. Bu aktiviteler sizi yenileyerek, ertesi güne susuzluktan kurumuş bir ananas değil, yeni doğmuş bir bebek gibi uyanmanızı sağlayacak.

Tabağınızı Temizlemek

İşinize bazı sınırlar koyduktan sonra, tabağınızı temizlemeye geçebiliriz. Kusursuzluk Miti altında, “süper” olma beklentisini içselleştirir, rollerin çatıştığı realitesini görmezden gelir ve takvimlerimizi doldurup taşırırız. Şimdi bu eğilime karşı, sırtımızdaki yükü ve yapılacaklar listemizi hafifleterek harekete geçelim.

Tabağınızda Yer Olsun

Yeni bir danışanla buluşmadan birkaç gün önce, ondan son zamanlarda nasıl hissettiğiyle ilgili bir form doldurmasını isterim. İşte tipik bir cevap: “İyiyim. Ama doğru ve yeterli beslendiğimden emin olmak, değer verdiğim herkesle yeterli zamanı geçirmek, gerçekten kodlamada daha iyi olmak istediğim için yeni şeyler öğrenmek ve resim yapmak, çizimlerini yapacağım bir çocuk kitabı yazmak, şarkı söylemek vs. binlerce diğer şeyi tam yapmaya çalışmaktan bunalıyorum.” Sadece tabağımızdakileri sıyırmak yeterli değil, tabağımıza

yeni şeyler eklemeyi de kesmeliyiz. Daha fazlasını yapma ve diğerleriyle kıyas yapma arzumuz yüzünden, açık büfedeymişiz gibi tabaklarımızı tıka basa doldurmamıza yol açıyor. “Aç gözlü!” sözünü bilir misiniz? İşte bazen gözünüz çok aç olabilir.



Tabağınızı Temizleyin

Yükümlülüklerinizi, evet dediğiniz ama pek de yapmaya hevesli olmadığınız ve aslında hayır demek istediğiniz şeyleri de dahil ederek listeleyin. Bunları, hayat içinde enerjinizi ve zamanınızı çok fazla sömüren lojistik ve operasyonlar olarak düşünebilirsiniz. Ayrıca daha çok “olmalı” veya mecburiyet hissi yaratan şeyler de olabilir.

Örnek bir liste paylaşayım:

- Önümüzdeki Cumartesi aileyi akşam yemeğine davet et.
- Temmuz’da Atlanta’ya git.
- Hiromi için bir şeyler yaz.
- Manava git.

Dört sütun oluşturun ve birinci satıra şu yetki veren fiilleri yazın.

Görev	Ele	Devret	Otomatiğe Al	Yardım İste

Öncelikle bu eylemleri tanımlayalım. *Ele*’nin ne olduğu belli, listenizden çıkarın ve varlığına son verin. Devret, o işi başkasının yapmasını istemeniz demek. Oldukça açık. Yardım istemek, devretmekten farklı çünkü bunda işi yine yapıyorsunuz ama bir başkasının yardımıyla yapıyorsunuz ya da bölüşüyorsunuz. Peki ya otomatiğe almak da neyin nesi? Otomatiğe

almak, yapılacak işi tekrarlayan bir sistemle kolaylaştırmaktır. Mesela, manav alışverişini otomatige almak için, Instacart* benzeri haftalık aldığınız meyve ve sebzelerden sepet oluşturabileceğiniz bir uygulama kullanabilir, Amazon'a üye olup, eski siparişinizi kaydedebilirsiniz. Meselenin özü, bu konu hakkında her hafta düşünmek için zaman harcamamak.

Bir sonraki adımınız listelediğiniz işleri sütunlara yerleştirmek. "Yapmalı" dediğiniz sinir bozucu işleri tabağınızdan alıp bu sepetlere atın. Eleme işi gerçekten şaşırtıcı. Bir şeyi yapmamız gerektiğini düşündüğümüz ama sonra aslında yapmak zorunda olmadığımız ortaya çıktığı çok oluyor, haksız mıyım?

Aynı şekilde, her şeyi aynı anda yapmaya çalışırsanız, bu sizi tüketir. Kusursuzluk Miti, öyle olmadığı halde zihninizi her şeyi yapmanın mümkün olduğuna ikna eder.

Çok fazla ilgi alanınız ve fikriniz varsa, kendinize bunların ayakları yere basan bir yerden mi yoksa başkalarının nasıl da ortalığın dumanını attırdığı ve sizin yeterince yapamıyor olduğunuz hissinden mi kaynaklandığını sorun. Eğer fikirlerinize ve yapmak istediğiniz planlara set çekemiyorsanız, bunun çözümü hepsini aynı anda yapmak yerine sıraya koymaktır. Planlarınız ve projelerinizin arasında boşluk olmasına izin verin. Dağılmış olmak, ayakları yere basma hissinden –ve kendinize yeterli bakım vermek ve dinlenmekten– mahrum olmanın sonucudur, bu da sizi sadece daha bunalmış hissettirir. Aynen prototipleştirmekteki gibi, basit ve küçük adımlarla ilerleyin. Önce bir şeyle başlayın. Sonra diğeri.

Kullanmayı sevdiğim bir başka şey ise "fikir dosyası." Bir fikri benimseyip, ona göre harekete geçmeden önce, birkaç hafta değilse de, birkaç gün bekleyin. Ben aklıma gelenleri bir kâğıda yazar ve üstünde "Fikirler" yazılı bir dosyaya koyarım. Eğer bir

* Getir benzeri bir uygulama (ç.n.)

süre sonra o fikri unutuşsam, başlanacak kadar sürdürülebilir değildir. Eğer haftalar sonra da o fikir hakkında düşünüyorsam, o zaman peşine gitmeye değer bir şey olabilir.

Şimdi, siz de bunu gerçekleştirebilirsiniz, değil mi? Bazen tabamızın dolu olmasının sebebi, onları eledikten, devrettikten, otomatiğe aldıktan sonra tekrar geri almamızdır. Neden? Çünkü kontrolcüyüz. Basit ve net. Unutmayın, eğer küçüklüğünüzden beri hayatta kendinizi güvensiz hissediyorsanız, aidiyetinizden ve diğerlerinin sizi sevdiğinden emin değilseniz, elbette kontrolcü olursunuz. Kontrolcü olmak buna verilecek en doğal tepki. Kontrolcü olmasaydınız şaşırırdım. Bu nedenle, kendinize karşı nazik olun. Bu, kendinizi sevmemek için yeni bir sebep değil, size farkındalık yaşatıp dönüşümü başlatacak olan süreç. Eğer bu mit, sizin birincil mitlerinizden biriye, muhtemelen hayatınız boyunca size de “kontrol manyağı” demişlerdir. (Elimi kaldırıyorum.)

Kontrol ve sertliğin tersi –doğru tahmin– kaos ve dağınıklıktır. Hayatta biraz kaos olması sağlıklıdır. Doğanın her yerinde böyledir. Bütün büyük yaratıcılıklar kaos ortamında gelişir. Big Bang kaos sonucu oldu. Cici kızlar olarak biz, hayatımızın tüm alanlarının nizami saklama kapları içinde ipek fiyonklarla kaplı olmasını isteriz, ancak gerçekte ihtiyaçlarımızı, arzularımızı ve akıl sağlığımızı düşünüyorsak, hayatımızın bazı alanlarında dağınıklığa ihtiyacımız var.

Ödün Ver Kahraman! Ödün Ver.

Günün sonunda kendinize, ödün vermenin hayatın kaçınılmaz bir parçası olduğunu hatırlatın. Hayatta verdiğimiz her kararda, bir ödün veriyoruz. Bej rengi benekli bluzunuzu giymeye karar verdiğinizde, patiska bluzdan ödün veriyorsunuz. Biriyle buluşmaya vakit ayırdığınızda, iş yerinde çalışmaya harcadığınız zamandan ödün veriyorsunuz. Ancak Kusursuzluk miti, aşırı başarıcılık tarafındaysa, aynı anda her şey olabileceğimize ve her

şeyi yapabileceğimize bizi inandırır. Bizden hormonlu süper kadınlar olmamızı bekler ki bu da sürdürülebilir değildir. Aslında yapmamız gereken, karmaşayı ve ödün vermeyi kabullenmek ve sürekli “her şey olma” ihtiyacından kurtulmaktır. İşe çok gömüldüğünüzde saçınızı taramayı unutabilirsiniz. (Dürüst olayım, bu bana sürekli oluyor.) Kişisel bakıma çok gömülmüşseniz, işinizden daha az para kazanabilirsiniz. Hayatınızın tüm alanlarında en iyi notu almaya çalışırsanız, bu sizi tüketir. Bunun yerine, bilinçli kaosu deneyin. Bilinçli kaos, hayatınızın bir kısmına öncelik verdiğinizde, diğer kısmında –dövünmek yerine– kabullenmeyi tercih ettiğiniz kaostur.

Pekâlâ, şöyle bir soru sorabilirsiniz: Başka şeylerden ödün mü veriyorsunuz, yoksa işkolik misiniz nasıl bileceksiniz? Bir önceki bölümde bazılarımızın işten biraz geri çekilmesi gerektiğini söyledim. Ancak şimdi bazılarımız için kıyasıya işe öncelik vermek anlamına gelebilecek, başka şeylerden ödün vermenin hayatın doğal bir parçası olduğunu söylüyorum. O zaman hangisi? Ne tarafa eğilmenizi söylüyorum?



Bilinçli Kaosu Kabullenin

Hayatınızdaki alan ya da rollerden; bilinçli, kasıtlı şekilde hayatınızdan çıkaracağınız ve bunun için kötü hissetmeyeceğiniz bir –ya da en fazla üç– tanesini seçin. Sadece kabullenin: Evet, arkadaşlıklar bu yıl daha az sevgi görecek ve bu sorun değil. Evet, posta kutum aylarca yığılı kalacağını zaten biliyorum. Bu alanları aşağı yazın ve duvarınıza yapıştırın. Her şeyi yapmaya çalışarak büyük bir başarısızlık yaşamaktansa, bazı alanlarda bilerek “başarısız” olmak daha iyidir. Önümüzdeki birkaç ay içinde bilinçli olarak hayatınızdan çıkaracağınız üç alanı yazın.

-
-
-

Bu kadınların her gün aldığı binlerce çelişkili mesajlardan birine örnek olarak görülebilir. Güzel olun ama fazla güzel değil, çalışkan olun ama fazla çalışkan değil. Kesinlikle, ataerkinin, ip üzerinde yürüyen cambazlar olmamızı bekleyen çifte standardını taklit etmiyorum. Ödün verdiğimiz her zaman, bunun gözlerimiz açık ve bilinçli tercihimizle olması iyidir, mesela “Bu sene çok fazla çalışacağım, romantik buluşmalara çıkmayacağım.” Bu tercih, fedakârlıkların; bir taahhütün, hayalin ve önceliğin uğruna yapıldığını kavradığınız; güçlü, bilinçli bir yerden geliyor. Bunda kesinlikle yanlış bir şey yok. Bilinçli olarak işinize öncelik vermekte de yanlış bir şey yok. Ancak bu, doğru işi yaptığınızdan emin olmamak, pozisyonunuzdan memnun olmamak ve gözleriniz kapalı şekilde bunu sürdürmekten tamamen farklı. Böyle durumlarda aslında iş-hayat dengesi istiyorsunuzdur ancak –kendi değerinizi şarta bağladığınız için– bilinçaltınızdaki kendine zarar veren aşırı çalışma eğilimiz, sizi bunu yapmaktan alıkoyuyor olabilir.

O zaman soru şuna dönüşüyor: Bunu yapıyor olmak istiyormusunuz? Yaptığınız fedakârlıkların bilincinde misiniz? Davranışlarınız, hedeflerinize ve amacınıza uygun mu? Bu hedeflerin altında yatan motivasyon içsel mi, (ör: iş tatmin edici ve çok şey öğreniyorsunuz) yoksa dışsal mı (ör: ailenize yapabileceğinizi kanıtlamak ve onları gururlandırmak istiyorsunuz)? Bilinçli, sağlıklı bir ödün vererek, Kusursuzluk mitini kınıyor muyuz, yoksa sağlıksız bir davranışla o miti yeniden ve yeniden mi üretiyoruz karar vermek için sormamız gereken sorular bunlar.

Hayır Demek

Buraya geleceğimizi biliyordunuz. Bu kitabı tamamen hayır demeye ayırabilirdim. İnsanlar tabağınıza yeni şeyler yüklemeye çalışacaktır. Çaktırmadan koyarak, rica ederek, teklif ederek, zorlayarak, fırlatarak; tabağınıza yeni şeyler ekleyecekler. Bu

yüzden sağlam sınırlar ve uygun beklentiler belirlemelisiniz. Kendi kendinizin avukatı olup “Hayır Mac, üzgünüm, o raporu senin için yazmayacağım,” demelisiniz.

Eğer kulağa çok zor geldiyse, adına “Odaklanma Sandviçi” dediğim bir tekniği paylaşayım. Odaklanma Sandviçinizin ortasında, şey, odağınız var. Biliyorsunuz büyüleri severim, bu numara olaya farklı şekilde yaklaşp Mac’e boşa umut verecek. Odaklandığınız şeye “evet” diyerek, –odağınızın ne olduğunu bilmek için yeni bir sebep daha– ona “hayır” deyin. Harika bir sözle başlayıp bitiriyorsunuz (glütensiz ekmek dilimleri) ve ortada da odağınız. (Humus) Son hali şöyle bir şey:



Hayır De

Tabağınız çok dolu olduğu için geri çevirmeniz gereken bir isteği (eminim vardır!) yazın ve sandviçin içine koyun.

Pozitif:

Odak:

Pozitif:.....

Bu çalışmayı sürdürün. E-posta ya da mesajla. Konuşarak. Odağınıza evet diyerek, hayır deyin.

Pozitif Söz: “Mac, benim için bunu düşündüğün için teşekkür ederim.” –Teşekkür etmek harikalar yaratır!–

Duygusal, tatlı odak: “Ama akşamlarımı bu hafta burada olan ailemle geçiriyorum. Aile benim için çok önemli.”

Pozitif Söz: “İşe daha fazla dahil olmam ve öne çıkmam için bu fırsatı verdiğin için çok sağ ol. Harikasin.”

Bunu her şeye uygulayabilirsiniz, biri sizden, zamanınızı, enerjinizi ya da paranızı istediğinde, ona hayır demek yerine, neye evet dediğinizi söyleyin. Bu yıl Jamaika’ya gidemem çünkü Etsy’de dükkân açmaya odaklanacağım. Turşu etkinliğinde

konusamam çünkü bu yıl badem sütlerine odaklandım. Kampanyanıza 100 dolar bağışlayamam çünkü bu sene hayvan hakları konularına bağış yapıyorum. Anladınız mı? İnsanların nelere önem verdiğinizi görmesine izin verin, böylece onlara hayır dediğinizi anlayacak ve bunun için size saygı duyacaklardır. İçlerinden, “Vay, bu kadın ne istediğini biliyor,” diyecekler. Eğer sinirlenir ve tepki gösterirlerse, onları siktir edin! Ya da daha nazik ifadeyle, farklı öncelikleriniz veya sağlıksız bir ilişkiniz olabilir. Bakmamız gereken daha derin bir mesele olabilir. (Eğer durum buysa, Uyum Miti bölümü için hazırlanın.) Unutmayın, önce kendinize karşı sorumlusunuz.

Öz Şefkat

Daha azını yapmayı tercih edip, bilinçli ödünler verdiğimizde ve hayır dediğimizde, kendimizi biraz daha fazla sevmemiz gerekecek. Araştırmacı ve öz şefkat uzmanı Kristin Neff’e göre,öz şefkat üç parçadan oluşuyor: [1] Farkındalık - merkezde kalmak ve hayatımızdaki olumsuz olayların üzerinde aşırı durmamak; [2] Sıradan insaniyet - herkesin acı çektiğinin, başarısız olduğunun, hatalar yaptığının ve yalnız olmadığımızın farkına varmak; [3] Öz nezaket - Neff’in tanımıyla: “Acı çektiği zamanlarda kendine karşı eleştirel ve yargılayıcı olmak yerine; ilgili, anlayışlı olup kendini yatıştırma ve teselli etme eğilimi.”^[14] Diğer bir deyişle, Elastigirl (Elastik Kadın) gibi süper kahraman değil normal insan olduğumuzu kabul edelim ve elimizden geleni yaptığımızı hatırlayalım. Koçluk işim sırasında,öz şefkatin mükemmeliyetçilik ve kronik başarısızlık duygularına karşı harikalar yaratan fantastik, bilimsel olarak onaylanmış bir pratik olduğunu keşfettim. Haydi deneyin.



Öz Şefkat Meditasyonu

Websitem majomeditation.com'dan ücretsiz şekilde Self-Compassion Meditation uygulamasını indirip, kullanın.



STANFORD'DAKİ ARAŞTIRMA LABORATUVARINDA ÇALIŞTIĞIM DÖNEMDE, asık bir surat ve kırışmış alnımla caddede yürürken yaşlı bir adam beni durdurdu. Daha önce de haşmetli (!) “Gülümse!” tavsiyesini vermek için erkekler tarafından durdurulduğum olmuştu, bu nedenle onun da aynısını söyleyeceğini düşündüm. Onun yerine şöyle söyledi: “Eğer sen böyle mutsuzsan, sıradan insanların nasıl olduğunu hayal et.”

Şok olmuşum. Tam o anda, bu adam bana ilacımı “bir perspektif” şeklinde vermişti. Belli ki benim sıradan olduğumu düşünmemişti -bazı yönlerden haklıydı. Beyaz, zayıf, sağlıklı, genel kriterlere göre güzeldim, beni gören biri imtiyazlı olduğumu düşünürdü. Böylece benim bakış açımı genişletti -en kötü günlerimizde bile çoğumuz, -özellikle bu kitabı okuyorsak- temel ihtiyaçlarımızı karşılayabiliyoruz ve bir sonraki günü görmek için yemek, su, barınma ve sağlık için savaş vermek zorunda değiliz. Aslında, hayatta kalmak için çabalama durumunda olmadığımızdan, durumumuz hakkında düşünmek ve kendimizi daha iyi hale getirmek için uğraşacak şansı bulabiliyoruz. Göreceli konuşursak, iyi gidiyoruz, iyiden de öte. Bu illa suçluluk duymamız gereken bir şey değil ancak bakış açımızı genişletmemizi sağlayabilir. Bakış açımızı daha da genişletebiliriz, toplumun ötesinde tüm evrene bakabiliriz. Car Sagan'ın Dünya'nın uzaydan görüntüsünü işaret ederek söylediği gibi, “bir güneş ışınına asılmış bir toz taneciğinin” üzerinde salınıyoruz. Yani minik bir taneciğin üstündeki taneciksınız.

Ayrıca zaman bazında da geniş açıdan bakabilirsiniz. Dünya tarihinin akışını değiştiren Cengiz Han'dan Jeanne d'Arc'a, ünlü kişileri düşünün. Gün içinde bu insanlar hakkında kaç kere

düşünüyorsunuz? Tarih dersleri dışında, muhtemelen çok az, tabii tarihçi değilseniz. Yine de yaşadıkları sürece oldukça önemliydiler. Mesele şu ki, her şey değişiyor ve geçiyor.

Geçici olduğumuz bilgeliğine eriştiğimizde, akışına bırakabiliriz. Risk alabiliriz, hata yapabiliriz ve yaratıcı potansiyelimizi cesurca ortaya çıkartabiliriz. Fakat hepimizin evrendeki bir toz zerresi üzerinde hep birlikte olduğumuzu da görebiliriz. Hepimiz aynı yolculukta, toz birikintisine geri dönüyoruz, üzgünüm ama bu kaçınılmaz. Çok fazla ruhani geleneğin şimdiye kadar bize söylediği gibi, birbirimize aitiz ve ayrıklıklar birer illüzyon. Kusursuzluk Miti'ne kapıldığımızda, karşılaştırıyor, rekabet ediyor ve öyle çaresizce başarmaya çalışıyor ve başarısızlıktan kaçıyoruz ki kendimize, gerçekte olduğumuz şeye, bu vahşi varoluşu birlikte anlamlandırmaya çalışan kırılgan insanlara, görünme hakkı vermiyoruz. Kendimizin gerçekten görünmesine izin vermediğimizde, kendimizle ve başkalarıyla bağımızı ve aidiyetimizi kaybediyoruz. Ve gerçekçi olalım, bağ kurmak, en derinde gerçekten özlemini duyduğumuz şey değil mi?

Yeni Alet Çantanız

Geçtiğimiz bölümde keşfettiğimiz tüm yeni araçlar, yollarında sayfa numarası referanslarıyla aşağıdaki listede yer alıyor, böylece istediğiniz zaman üstüne çalışabilirsiniz.

- Fikirlerinizi ve hedeflerinizi için (yarın değil) bugün harekete geçin: **Prototipleştirme** (Sayfa 101)
- Paylaşın, görünün ve gelişin: **Kırılganlık Eşiği İşlemleri** (Sayfa 109)
- Değerinizin iş ile bağını kesin: **Yapmaktan Olmaya Mantrası ve Yapmama Meditasyonu** (Sayfa 116-117)
- Zamanınız koruyun: **İş Sınırlarınızı Belirleme Alıştırmaları** (Sayfa 119)
- Az yapın: **Tabağınızı Temizleme İşlemleri** (Sayfa 123)
- Ödün vermeyi kabullenin: **Bilinçli Kaos Tekniği** (Sayfa 126)
- Hayır deyin: **Odak Sandviçi Tekniği** (Sayfa 128)
- Kendinize iyi davranın: **Öz Şefkat Meditasyonu** (Sayfa 130)

Kusursuzluk Miti için kişisel bakım ritüelleri ve meditasyonlar dahil, daha fazla keşif ve kaynak için ekler bölümüne bakın.

6.

MANTIK MİTİ

MANTIK MİTİ

Duyulan

“Bedenim ve sezgilerim yerine aklım ve zekâma uymak en iyisi.”

Görülen

Karar verirken sezgiler yerine mantığı seçme eğilimi.

Onaylanma Stratejisi

Akıllı ve güvenilir olmak.

Vazgeçtiğiniz Güçler

Sezgileriniz, hayal gücünüz ve empatiniz.



ON İKİ YAŞINDAYKEN ANNEMİ ÇOK TEHLİKELİ ŞEKİLDE ELEKTRİK ÇARPMIŞ. Annem ve ikiz kız kardeşi sırayla duş alırken annem, babasının tadilat esnasında çıkardığı lambayı takmak için ıslak elleriyle uzanmış. Annem yerde, ölümün eşiğinde elektrik akımıyla titrerken ikizi ona dokunmak için eğilmiş ve akım ona da geçmiş. İkisi de yerde kıvrılarak yatıyormuş. Bu esnada, büyükannem mutfakta yemek pişirirken içini anlaşılmaz, ürkütücü bir duygu kaplamış. Sonrasında ne yapacağını her nasılsa biliyormuş. Annem bana bu hikâyeyi tüm ayrıntısıyla anlattı: “Abuelita’n banyonun tam zıttı yöndeki küçük antreye gitti ve tüm evin elektriğini kapattı.” Eğer bu hikâye tüylerinizi ürpertmiyorsa, sizi ne ürpertirdi bilmiyorum. Annem ekledi: “Eğer bunun yerine banyoya gelseydi, çok geç olacaktı.”

Anneme, büyükannemin ne yapacağını *nasıl* bildiğini sorduşumda, basit bir cevap verdi: “Neden yaptığını bilmiyordu. Sadece içinde kötü bir his vardı.” Büyükannemin o hayati anda ne yapacağına karar vermek için mantığını kullanmadığı açık. Mantığı doğrusal sebep-sonuç ilişkisi kurarak ve artılara eksilere bakarak karar vermek olarak tanımlayacağım. (Biliyorum, kulağa çok mantıklı geliyor; harika!) Eğer mantığını kullanmış olsaydı, akılcı düşünerek içgüdülerinden sıyrılır ve buna saçmalık der, kızları yanı başındaki banyoda spazmlar geçirirken

• İspanyolca büyükanne (ç.n.)

tenceresini karıştırmayı sürdürürdü. Bunun yerine, sorgulama-
dan kalbinin sesini dinledi. Kendi içinden gelen başka bir gücü
kullandı: sezgisini. Sezgimiz, bir şey ya da bir kişi hakkında his-
sedilen duyudur. Sezgimiz, genelde yazmakla anlatılmayacak
veya saçma görünen çözümler fisıldar ve tamamen rastgeledir.
Sezgimiz de zekâmızın bir uzantısı olduğundan, toplumun hali-
hazırda önemseydiği mantıksal zekâmız kadar, onu da önemse-
meliyiz. Sezgilerimiz bedenimizden gelir ve ne mutlu ki hepimi-
zin bir bedeni var.

Yine de benim gibi bir cici kızsanız, muhtemelen bir noktada
bedeninizle bağınız kopmuştur. Örneğin, ilk defa dudak parlaticı
sürmeye başlamam; top oynamayı, ağaca tırmanmayı ve erkek
kardeşimle yalınayak bahçede koşmayı bırakmam, hemen he-
men aynı zamanlara denk geliyor. Dudak parlaticısı sürmek, yıl-
lar içinde yavaş yavaş biriken dönüşümün, “öznesi” –hayatı de-
neyimlemek ve yaratmak için bir araç– olmaktan, oğlanların ve
erkeklerin “nesnesi” olmaya dönüşümün, son işaretiydi.

Bu yaygın bir hikâye. Ergenliğine yaklaşan bir kız, neredey-
se etrafındaki herkesten bedeninin belli bir standarda uyması
için kontrol edilmesi gerektiğine dair yorumlar almaya başlar.
Reklamlar, filmler ve televizyonların hepsi, kadın güzelliğinin
gerçekdışı imgelerini gösterir. Artık bedenlerimizi, içeriden dı-
şarıya bir zevk ve neşe kaynağı olarak değil, dışarıdan içeri ba-
kılacak et yığınları olarak görmeye başlarız. Cinsel saldırı (be-
dene yapılabilecek en kötü şiddet biçimi) hikâyesi olanlarımızın
pek çoğu, bunu en güvendiğimiz insanlara anlattığında şüphe,
saptırma ve kendimizi sorgulatan tavırlarla karşılaşır. Bize ina-
nılmaz. Tacizci, kadın düşmanı bir dünyada yaşadığımız gerçe-
ğiyle baş etmenin bir yolu olarak, başımız ve bedenimiz arasın-
da koruyucu bir uçurum yaratırız. Kişisel olarak büyük bir
travma ya da istismar yaşamadıysanız dahi, yaşamış bir kız ya
da kadın tanıdığınızı garanti ederim. Bedeninizin; yorumlar,
reddedilmeler ve büyürken gördüğünüz görüntüler gibi, onun

aslında pek de mucizevi olmadığını düşündüren psikolojik darbeler yediğine de eminim.

Vücudumuzun bizimle konuşmasının temel yollarından biri ve sezgimizin özü, hislerimizdir. Kanıta ya da sebebe ve hatta nasıl ve ne bildiğimizi anlamaya ihtiyacımız yok, sadece hislerimiz yoluyla biliriz. Modern psikolojinin büyük büyük babalarından William James'e göre, hisler önce bedensel algı olarak başlar ve ardından beynimiz onları "keyifli" veya "üzücü" gibi şeylerle etiketler ve yaşadığımız şey hakkında bir hikâye üretir.^[1] Beynimiz daha olayı yakalamadan, bedenimiz bizimle başından beri hisler yoluyla konuşur. Diken diken olan tüylerinizi, vücudunuzun karıncalanmasını, boğulma hissini veya eklemlerimizin gelen fırtınayı nasıl bildiğini düşünün.

Fakat ataerkil düzende, bize verilen mesaj basittir: Hisler ve duygular birer zayıflıktır. Oğlanları ve erkekleri üzüntü ya da endişelerini söylediklerinde "kedicik", "kız gibi" –sanki kadın olmak en ağır hakaretmiş gibi– diyerek ayıplarız. Kadınları deli, histerik diye ayıplar ve ezilmeye, saldırganlık ve şiddete aşırı tepki gösterdiklerini söyleriz. Ataerkil düzende erkekler iğdiş edilirken, kadınların dişiliği ellerinden alınır. Dişiliğimizi elimizden almanın en kolay yolu, hassasiyetlerimiz yüzünden ayıplanmamızdır. Histeri bir zamanlar kadınların duygularıyla ve ortaya koydukları gerçek benlikleriyle ne yapacağını bilmeyen erkek doktorlar tarafından icat edilmiş gerçek bir tıbbi olaydı. Kadınları "histerik" diye yaftalamak onları kontrol etmeyi kolaylaştırdı. Onları rahatlıkla bir akıl hastanesine atabilir ve (mesela cinsel şiddet) hikâyelerini deli saçması diye yoksayabilirdiniz. Ya da onlara cadı diyebilirdiniz. Psikiyatrist Julie Holland'ın *New York Times*'in serbest kürsüsünde yazdığı harika yazısında dediği gibi: "Kadınların duygusallığı hastalık değil, sağlığın göstergesidir; güç kaynağıdır. Fakat duygularımızı kısıtlamak için sürekli baskı

* Pussy: Normalde kedi anlamına gelen sözcük, argoda kadın cinsel organı ve korkak anlamlarına geliyor. (ç.n.)

altındayız. Gözyaşlarımız için özür dilememiz, öfkemizi bastırmamız ve histerik ilan edilmekten korkmamız öğretili.”^[2]

Histeri, ne mutlu ki, geçmişte kalmış bir tıbbi teşhis ama hâlâ onun sonuçlarıyla yaşıyoruz. Annem, böğründeki keskin dayanılmaz acı için birçok kez doktora gidişiyile ilgili yürek burkan bir hikâyeye anlattı. Gittiği tüm doktorlar bir şeyi olmadığını söylemiş ve acısını önemsememiş. (Eminim aksanlı bir göçmen olması, pek de yardımcı olmamıştır.) Bir akşam sorununun önemli olduğunu hissetmiş ve başka bir doktora gitmiş; o da diğerleri gibi bir şeyi olmadığını söylemiş ancak annem, daha fazla test yapılana kadar gitmemekte ısrar etmiş. Doktor anneme acımış ve safra kesesinde ciddi bir iltihap olduğu, acilen ameliyat olması gerektiği ortaya çıkmış. Kendisi de doktor olan babam inanmamış. “Eğer ısrar etmemiş olsaydın, bugün aramızda olmayacaktın,” demiş.

Benzer bir olay, bir arkadaşımın kız kardeşinin başına gelmiş, birçok doktor hipokondriden* muzdarip olduğunu söylemiş, ta ki multip skleroz (MS) teşhisi konana kadar. Arkadaşım, “Eğer ona inansalardı çok daha erken teşhis konulup tedavi edilebilirdi,” dedi. “MS tedavisinde dünyaca ünlü olan Mayo Clinic’e sadece yarım saat uzakta yaşıyordu.”

Modern tıp dahil etrafımızdaki dünya bizim hislerimize ve acımıza inanmazken, kendimizi sorgulamamız şaşırtıcı mı? Süregiden şüphecilik ve ayıplanma karşısında bedenlerimize güvenmek yerine kendimizi sorgulamak üzere eğitildik. Mantık Miti’ni kabul ettiğimizde yaşanabilecek en feci sonuç budur: ölebiliriz. Kendimizden şüphe ettiğimizde, bizi pek de iyi dinlemeyebilecek sağlık sistemi karşısında kendimizi savunmaktan imtina ediyoruz. Bizi güçten düşürecek bir döngüye giriyoruz: hislerimizi reddediyoruz, bu nedenle hastalanıyoruz, sonra tekrar hastalanıyoruz, bize inanmıyorlar –ve karşılığında kendimizden şüphe ediyoruz– bu nedenle hislerimizi daha da çok reddediyoruz ve daha da hastalanıyoruz.

* Hastalık fobisi (ç.n.)

Vücudumuzu dinlemediğimizde yaşanabilecek tehlikeli hastalık ve ölüm riskinin yanı sıra, Mantık Miti'nin etkisi altındayken, güçten düşürücü hayati kararlar alma riskimiz de artıyor. Sezgilerimiz yerine mantığımızı dinlediğimizde, biriyle evlenirken ya da bir işi kabul ederken içten içe doğru olduğunu düşündüğümüzü değil, kâğıt üzerinde anlamlı görüneni seçiyoruz. Bu senaryoyu; sadece yanlış yapmaktan korktuklarından değil, aynı zamanda bedenlerinde evet ya da hayır nasıl hissettikleri hakkında bir fikirleri olmadığı için aşırı düşünen ve verdikleri kararlardan dolayı acı çeken pek çok danışanımda gördüm. Cici kız olmaya şartlanılan yılların ardından, korku ve sezgi arasındaki ince ama önemli farkı hissetme kabiliyetlerini yitirmişlerdi. Bu kabiliyet sadece temel hayatta kalma içgüdüğü değil, aynı zamanda gerçekleştirmiş bir hayat yaşamak için ihtiyaç duyduğumuz yön bulma yeteneğimizdir.

Son olarak, Mantık Miti'ni dinlediğimizde, süpergüçlerimizden birini de heba ederiz: hayal gücümüz. Bu mitin etkisinde, üretkenliğe izin vermiyoruz ve vasat, yenilikçi olmayan ve köhne noktalardan yaratmaya başlıyoruz. Gerçek içgüdü ve gücümüzle yaratmak için, sezgilerimize ve bedenlerimize ihtiyacımız var. Sezgi gibi, yaratıcılık da mantığın vazgeçilmez bir tamamlayıcısıdır.

Eğer yeteneklerimizi hayatla paylaşmak istiyorsak, Mantık Miti'nin etkisini kırmalı ve kadınlar olarak duygusal ve yaratıcı zekâmızın yelpazesine pişmanlık duymadan sahip çıkmalıyız. Bunu, hislerimizi ve hayal gücümüzü geri kazanarak yapmamız mümkün. Şimdi yöntemlerine birbakalım.

Hislerimizi Geri Almak

Sezgisel zekâmızı güçlendirmenin ilk adımı hislerimizi geri almaktır. Kendimizi yeniden duyarlı ve hassas hale getirmeyi öğrenmeliyiz. Şimdi, tasarım odaklı düşünceden ilham alan, ilk

düşünme yapımıza dönelim: empati, özellikle duygusal empati yoluyla derinlemesine anlamaya çalışmak. Duygusal empati insan merkezli tasarımın belkemiğidir ve özünde tasarımı, öylesine bir şeyler inşa etmekten ayıran şeydir. Eğer bir tasarımcı başka insanların nasıl ve ne hissettiğini derinlemesine anlayamıyorsa, onlar için daha iyi hizmet, ürün ya da deneyimler tasarlaması olanaksızdır. İyi tasarlanmış bir şeyin şekli ve fonksiyonu içimizde haz, keyif, kolaylık, ferahlık gibi tatmin edici hisleri tetikler. Birer problem çözücü olan tasarımcılar, tasarımlarının olumlu duygular uyandırmasını istediklerinden, başta hayal kırıklığı, öfke, asabiyet gibi olumsuz duyguları anlamak için çok fazla vakit harcarlar. İyi tasarımcılar, duygusal “acı noktalarını” anlayanlardır.

Kendi acı noktalarımızı görmezden gelerek kendimiz için mümkün olan en iyi hayatı nasıl tasarlayabiliriz ki? Cici kızlar olarak, pek çoğumuz; içten içe bir şeyler yolunda değilken yüzümüze mutlu bir gülümseme yerleştirmeyi ve her şey yolundaymış gibi davranmayı öğreniyoruz. Kendimize, her şeyi, özellikle zor hisleri hissetme izni vermeliyiz. Yazar ve araştırmacı Brené Brown’ın dediği gibi: “Hislerimizi bastırırken seçici olamayız.”^[3] Acıyı hissetmeye izin vermediğimiz zaman, hayatımızı daha keyifli olması için tasarlama fırsatını da kaçırmış oluruz.

Bu olguyu en net şekilde, evliliği dağılmakta olan yirmi dokuz yaşındaki Rus-Amerikan metin yazarı danışanım, Ines’te gördüm. İlk seansımıza başladığımızda, kendini güçlü göstermek çok çabaladığını ve kocasıyla ilgili konudan tamamiyle kaçtığını görebiliyordum. Sonunda ilişkilerini sorduğumda, alt dudağı titredi ve ağlamaya başladı. Aniden sel olan gözyaşlarının baskısı ve utancıyla, hızla toparlanıp sık sık “Neyse” diyerek konuyu tekrar iş arayışına getirdi. Bu stratejiyi de çok iyi biliyordum, çünkü ben de defalarca başvurmuştum: bedenimde dolaşan rahatsızlık ve acıdan kaçarak zihnimde –ve onun yaptığı bir sürü mantıklı açıklamada– kalmak. Onun bunu yapmasına

izin vermeyecektim. Rahatsızlık vericiydi ama hayatına devam edebilmesi için acısını hissetmesi –yani, kendiyle empati yapması– gerektiğini sezdim.

“Bu konuda kalalım,” dedim, “ve merak edelim.” (Tasarım odaklı düşünme ve farkındalığın ortak noktalarından biri de meraktır.)

İstemsizce gözlerini kapattı, gözyaşları yanaklarından süzülüyordu.

“Ne hissediyorsun?” diye sordum.

“Üzgün. Şaşkın.”

“Ah...” dedim, “Peki nerede hissediyorsun?”

“Göğsümde.”

“Bu nasıl bir his?”

“Acı,” dedi.

“Ona bir isim vermeden tarif edebilir misin? Nitelikleri neler?”

Durdu ve derin bir nefse aldı. “Kaynıyor gibi, sıkı... Nahoş.”

“Hissetmeye devam edelim,” dedim, “Bakalım o duyguya biraz daha girebilecek misin.”

“Off, peki,” diye iç çekti, bu seanstan çıkmasını sağlayacak bir acil çıkış düğmesi olmadığını anlamıştı. Uzun zamandır kaçtığı gerçek duygularıyla yüzleşiyordu. Fakat bir dakika kadar sonra, çatık kaşları yavaşça gevşemeye başladı.

“Şimdi ne oluyor?” diye sordum, gözlerimin önünde ortaya çıkan bu yeni anı samimiyetle merak ediyordum.

“Acı...” dedi.. “Şu an daha hafif...”

Bilinçli bir gözlemlerle, rahatsız edici duyguları kayboldu. İkimiz de derin bir nefes aldık. O andan itibaren Ines, ilişkisinde karşılanmayan ihtiyaçlarını, kendi hakiki ve güçlü hayatını yaşamak için bir şeylerin değişmesi gerektiğini fark ettiğini ifade etti. Eğer Ines kendisine o acıyı hissetme şansı vermeseydi, haftalar, aylar ve yıllar boyunca kendi gerçekliğini reddederek hordurdamayı sürdürecekti. Eyleme geçip, taşınıp kendini finansal olarak idare edecek yeni bir işe girmek de dahil, hayatını

yeniden tasarlamasını sağlayan şey, kendi içine bakıp derinle-
mesine anlamaya çalışma cesareti göstermesiydi.

Ines gibi, hem de bilinçli dikkat ve gözlem uygulamalarıyla, hislerimizi yaşamayırenebiliriz. Farkındalık, dikkatimizi ii-
mizdeki, sürekli değişen duygu ve düşüncelere yöneltme pratiği-
dir. Farkındalık, hislerimize birer etiket yapıştırmak yerine, bizleri
hislerimizin bedenlerimizdeki fiziksel duyumların –yani rahatsız-
lık veya acı– en saf halde hissetmeye çağırır. Kökenini Budizm’den
alan farkındalık, çok sayıda bilimsel çalışmayla da onaylanmış
güçlü bir uygulamadır. Ancak nasıl çalıştığını bilmek için oturup
Çalışmamıza gerek yok. Sadece deneyim gerekli. Olumsuz hisset-
tiğiniz bir an, bir saniye durun, gözlerinizi kapatın ve sadece be-
deninizdeki hisleri gözlemleyin,özellikle, karnınız, gğsnz ve
boynunuzda. Gözlerinizi kapatın ve bu üç vücut bölgesinin ileri-
ne dalın. Bu hisler arasında en yaygınları sıkışmışlık, ağırlık, do-
nukluk ve yanmadır. Gzlemlediğiniz şeyler konusunda meraklı
ve açık olduğunuzda, hislerinizin olduğu yerde durmak yerine
hareket ettiğini fark edebilirsiniz. Bu, ihtiyaç duydukça kullanabi-
leceğiniz, başlangıç seviyesindeki bir farkındalık uygulamasıdır.
(Bu bölümün sonundaki alet çantanıza da ekledim.)

Farkındalığı uyguladıkça, doğal olarak farklı duygularımıza
karşı geliştirdiğimiz kaçma ve hissizleşme stratejilerimizin de
daha çok farkına varırız. Yalnızlık, keder veya kaygıyla nasıl baş
ediyorsunuz? Neyle uğraşıyorsunuz? Ben çok karamsar, kaygılı
ya da yalnız hissettiğimde alışveriş yapmayı seviyorum. (Bir tek
ben değilim, değil mi?) Ancak etrafta bolca başka potansiyel ba-
ęımlılık ve oyalayacak birçok şey var: yemek, çalışmak, seks,
alkol, teknoloji, sosyal medya vs. duygularımızı anlamamıza en-
gel olan birçok şey. Sizin zehriniz ne? Baş etme stratejilerinizin
ve vücuttaki belli fiziksel duyumların sizi nasıl kendi kendinizi
iyileştirmeye sevk ettiğinin farkına varın.

Farkındalık yavaşlamayı gerektirir. Bir şeyden diğerine koç-
turursanız, duygularımız anlaşılmak için ihtiyaç duydukları

boşluklardan mahrum kalırlar. Pek çok danışanım hislerini yoğun yaşamaktan korkuyor ama bu sorun değil. Onları hissedecek boşluk olmaması sorun. Daha fazla hissetmek için nasıl boşluk yarattırsınız? Benim için sabahları bir bardak sıcak çay içmek. İşte bu kadar, bardağın içine birkaç çay yaprağı koyar ve açılmalarını izlerim. İşte o zaman bana olan her şeyi, içeri buyur eder ve hissedirim. Sağlık hizmetleri girişimcisi bir doktor, bana kendi yönteminin yoga olduğunu söylemişti. “Yogaya başlamak benim için tam şimdiye uyanma ve –başım ve bedenim arasındaki– bu devasa beton duvarı fark etmektir,” demişti. “Pek çok yönden kendime düşük dozda istismar uyguluyormuşum: berbat yiyecekler yiyerek, egzersiz yapmayarak, gece partileyerek, berbat bir adamla berbat bir ilişki yaşayarak ve yoga; kulak vermeye başladığımda, bir dinginlik anıydı. Başkaları için, meditasyon ya da akıcı bir aktivite (örgü, doğa yürüyüşü gibi) olabilir. Yani; dikkat dağıtıcı, hissizleştirici ve kendimizi “düşük dozda istismar eden” değil, kendimizi hissedebildiğimiz şeyler. Duygularımızı hissetmek istiyorsak, yavaşlamalı ve içe dönmeliyiz.

Farkındalık bize aynı zamanda hislerimize güvenmeyi öğretir, yani kendi kendimizi yargılamamayı. Bir gün yaprakları döküldü, başka gün çiçek açtı diye ağacı kınamıyoruz, değil mi? O bir ağaç zaten, ağaçlar bunu yapar diyoruz. Mantık Miti’nin etkisi altında, kendimizi duygularımızdan arındırmaya çalışıyor ve kendimize “böyle hissetmemeliyiz” diyoruz. Oysa hisler –ve kesinlikle ruh halleri– açıklanmaya muhtaç değildir, sadece öyledirler, tıpkı bir ağaç ya da hava gibi.

Bir neden veya öyle olduğu için bir sebep aramak; akışkan ve sürekli değişen bir olgunun mantıksal açıklamasını yapmaya çalışan sabit bir yaklaşımdır. Dizlerinizin üstüne çöküp gökyüzüne bakarak “Neden?” Diye haykırdığınız türde bir sorgulamadan bahsediyorum. Bu neden, bizi modumuz düşükken kısılcına alan bir nedendir. “Neden böyle hissediyorum?” diye sorduğumuzda, kendimize böyle hissetmemelisin mesajı vermiş oluruz.

Ayrıca, anlamaya çalışsak dahi, neden sorusunun cevabı bizler için çok karmaşık ve görünmezdir. Gezegenler mi? Hormonlarımız mı? Yıllar içinde gelişen bir travma mı? Başkasının hisleri mi bulaştı? Neden sorusunu sormak bizi problem çözmek üzere akıl yürütmeye sevk eder –bu histen en kısa sürede nasıl kurtulurum?– çünkü eğer sebebini bulabilirsek o histen kurtulabileceğimizi varsayarız, oysa mesele her zaman bu değildir. Bu durumda, aslında üzerinde çok az kontrolümüz olan duruma hakim olduğumuzu zannederiz oysa böyle yapmak, her şeyi daha kötüleştirir. Hislerimiz hakkında sebepler ve sonuçlar üzerindeki irade -dışı endişeye ruminasyon* deniyor ve ruminasyon bizi sadece daha da derine itiyor. Gerçekte, kadınların hayatları boyunca depresyon yaşama ihtimali erkeklere göre %70 fazla.^[4] Yale Üniversitesi Psikoloji Bölümü Başkanı merhum Susan Nolen-Hoeksema, depresyonda cinsiyet farklılıkları üzerine yirmi yılı aşkın bir süre yaptığı araştırmada; kadınlarda, erkeklere göre daha fazla ruminasyon görüldüğünü ve dolayısıyla kadınlarda sıkışmışlık hissinin ve süresinin de arttığını ortaya koyuyor.^[5] Araştırmadan da anlaşıldığı gibi: hislerinizin üzerinde uzun süre durmaktansa, onları görmezden gelmeden, oldukları gibi, bilinçli ve süratle içinizde hareket etmelerine izin vermek, çok daha iyidir.

Budistlerin ruminasyon için kendi adlandırmaları var: ikinci ok. İlk oku kontrol edemeyiz, mesela stresli bir olay veya bir anda gelen dehşetli üzüntüyü; ancak ikinci oku, yani ilkinin olan tepkiyi, kontrol edebiliriz. X yüzünden öfkelenir, Y yüzünden üzülürüz ve bunlar %100 geçerli ve normal şeyler. Kendinizi hisleriniz yüzünden yargılamayın. Yargılayıcı değil açık olduğumuzda, kendi hayatımıza daha geniş bir açıdan bakma fırsatı buluruz.

* Psikolojide insan zihninin olumsuz olayları sürekli ve tekrarlayarak aklına getirip dertlenmesi, endişelenmesi; veterinerlikte geviş getirmek anlamına gelen bir terim (ç.n.)

Farkındalığın, hislerimizin gidişatına destek olduğuna şüphe yok ancak bazen çok daha aktif şekilde hislerimizi serbest bırakmaya ihtiyacımız var, hele ki hislerimiz konusunda aşırı kontrollü olmamız öğretilmişse. Yakın zamanda yaptığım bir danışmanlık görüşmesinde, bir kadın şunu paylaştı: “Mühendisler ve araştırmacılarla çok fazla vakit geçiriyorum ve kendimi duygularımı gizlerken, nasıl konuştuğumu kontrol ederken buluyorum, çünkü iş arkadaşlarımdan olumsuzluğumu hissetmelerini veya benim “dramatik” olduğumu düşünmelerini istemiyorum, anlarsın ya.” Aşırı “his yönetiminin” sadece iş için değil, kız arkadaşlarına karşı kullandığı bir strateji olduğunu söyleyerek devam etti. “Ah, çoğu zaman çenemi tutuyorum,” dedi, “çünkü onlara kızdığımı düşünmelerini istemiyorum.” Günün sonunda sizce bu kadın nasıl hissediyordur? Yorgun ve bitkin. O sabırlı ve gülümseyen maskeyi takmak çok enerji tüketiyor.

Bu, büyük sorunlar da yaratıyor. Doğu tıbbında hastalık toksinler ve olumsuz inançların birikimi olarak görülür. Buradaki anahtar kelime birikim. Duygularımızı serbest bırakmadığımızda, “birikirler” ve sonunda zihinsel ve fiziksel dengesizliğe yol açan tıkanıklıklar yaratırlar. Deli gibi gözükme korkumuzla, hislerimizi bastırırız ve sonunda hislerimiz parçalanır ve kehanet gerçekleşir: insanlar bizi deli diye yaftalar ve biz bile deli olduğumuzu hissedebiliriz. Bu döngüyü, hislerimizi kendimiz için tasarladığımız, güvenli, sağlıklı alanlarda serbest bırakarak kırabiliriz. Olumsuz hislerimizin üzerinde sessizce beklemek zorunda değiliz, çünkü bu tam da cici kızların yaptığı şeydir. Kendi özel alanımızda ya da eğitilmiş profesyoneller ve güvendiğimiz insanların yanında; gürültülü ve dışavurumcu olabiliriz. Bir sonraki mitimiz olan Uyum Miti’nde, uzun zamandır ertelenmiş konuşmaları yaparak, bizi tetikleyen insanların yanında nasıl kasılmayacağımızı konuşacağız ancak şimdi, hislerimizi kendi kendimize serbest bırakmak için en sevdiğim yöntemlerden bazılarını paylaşacağım.

Ağlayın

Danışanlarımin, “Ağlamaktan nefret ediyorum,” demeleri veya duygularını, “Ağlamak için gerçek bir sebebim yok,” diyerek açıklama-ya çalışmaları pek de nadir değil. Ağlamak hassaslıktır. Ataerkillik, ağlamamızı sevmez –tabii doğum gününüz değilse, o zaman ağlaya- bilirsiniz–, bu yüzden doğal olarak biz de ağlamayı sevmeyiz. Biraz düşünmekte fayda var: Küçük bir çocukken ağlamanız hakkında ne söylendi? Sulu göz mü dediler? “Çok da önemli değil” mi denildi, yoksa “Neden ağlıyorsun?” diye mi soruldu? Gözyaşlarınız güçtür ve belki de geçmişte bu gücünüz başkalarını rahatsız etmiş olabilir ama ilerleyerek bu gücünüzü geri alabilirsiniz.

Gözyaşları bize, bizde bir şeylerin hareket ettiğini, bir şeyin ters gittiğini veya bunaldığımızı söyler. Bir duruma karşı nasıl hissettiğimizi söylerler. Eğer hislerimizle bağlantılılarsa, sezgi- sel zekâmızın parçalarıdır.

Bu nedenle gözyaşlarınıza sahip çıkın ve gerekirse yıkılın. Bir danışanımla birlikte şöyle günlük bir görev tasarladık: en az on dakika –daha uzun da olabilirdi ama on dakika bu davranışa karşı gelişen zihinsel direnci aşmak için yeterli bir zaman– yatağına uzanacak ve ihtiyaç duyduğu kadar duygulanıp ağlayacaktı. Çok fazla hissi olduğu düşünüldüğünde bu onun için oldukça arındırıcı ve iyileştiriciydi. Ertesi gün ruh halinin aniden yükseldiğini ve anlamlı işlerine odaklanmak için daha fazla enerjisi olduğunu fark etti. Bana bu kitabı yazarken, hem sevinç hem acı nedeniyle kaç kere ağladığımı sorarsanız, size cevabım “yeteri kadar” olurdu.

Çığlık Atın, Yumruklayın, Tekmeleyin ve Fırlatın

Kocam bir keresinde, bir kadın arkadaşıyla vakit geçirmişti ve nasıl tepki vereceğimden korktuğu için günlerce bana söyleme- mişti. Aynen korktuğu gibi, kıskançlık, güvensizlik ve öfkeyle

doldum. (Böyle olmasının bir sebebi var, şimdi o konuya girmeyeceğim ama verdiğim tepki makuldü.) İkimiz de hissettiğim duyguları fiziksel olarak yaşamam gerektiğini görebiliyorduk, bu yüzden kocamdan üst üste birkaç sağlam yastığı göğsünde tutmasını istedim ve o yastıkların canını çıkartırcasına tekmelemeye başladım. Sanırım otuz dakika aralıksız tekmeledim ve kocam, canı pahasına yastıkları tutarak orada öylece durdu. Öfkemi kusacak bir alan yaratma inceliğini gösterdiği için onu takdir ettim. Sizin için, bu belki bir yastığa bağırarak, kick boks dersi almak, spor salonuna gitmek veya bir nehir kenarına gidip atabileceğiniz kadar uzağa taş fırlatmak olabilir. O saldırganlık ve öfkeden kurtulun. Vahşi olun. Utanmayın. Dolaşmasına ve nefes almasına izin verin.

Bağışlayın

Kimi bağışlamanız gerekiyor? Bedeninize sıkışıp kalmış en zorlu duygulardan bazıları bağışlayarak çözülebilir. Başkaları için değil, kendimiz için bağışlarız. Suçlamak ve kızgınlık bizi içerdendir. İlişki içinde olduğunuz farklı insanları düşünün. Ebeveynleriniz ve en yakınlarınızla başlayın. Peki ya diğer aile üyeleri? Daha sonra öğretmenlerinize gelin. Peki ya arkadaşlarınız, sevgiliniz ve hatta eski arkadaşlar ve aşklarınız? Bağışlamak, uzun zamandır sisteminizde büyüyen ve artık işinize yaramayan toksik hislerden kurtulmanın önemli bir parçasıdır. Kimi bağışlamanız gerekiyor?

Dans Edin

Duygular bedende sıkışıp kaldığı için onları salıvermenin en muhteşem yollarından biri, dans etmektir. En sevdiğiniz şarkıyı açın ve ter içinde kalp atışlarınız hızlanana kadar dans edin. Kimse izlemiyorken dans edin veya güvende hissettiğiniz bir

yerde başkalarıyla dans edin. Eğer dans size hitap etmiyorsa; koşma, bisiklete binme veya yüksek yoğunluklu antrenmanlar gibi, farklı egzersiz ve fiziksel efor yöntemleriyle terleyin. Temel mesele: bedeninizi hareket ettirin.

Günlük

Hislerinizi dışavurmanın en kesin ve hızlı yollarından biri elinizde bir kalem veya bilgisayarınızın başında, kendinizi kaptırmış halde günlük tutmaktır. Ne zaman bir şey için duygularım yoğunlaşsa ama hayat o coşkulu ritmiyle devam ediyor olsa, bir sayfada hislerimi dışa vurmak, hem onları kabullenmemi sağlıyor hem de bana, hisler gelip geçen dalgalar gibi oldukları için onların akmasına izin vermem gerektiği perspektifini katıyor. Kendimle ilgili sahip olduğum ve genellikle kaygı, başarısızlık ve bunalmışlık hisleriyle eşleşen tüm olumsuz düşüncelerimden, üstünkörü bir “içsel eleştiriler listesi” yapmayı seviyorum. Bu listeler için sadece birkaç dakikamı ayırıyorum ama duygularımdan kaynaklanan ya da duygularıma sebep olan bu düşünceleri dışavurmak daha iyi hissettiriyor ve hayatıma devam ediyorum. (Bu kısım önemli, diğer türlü takılıp kalırsınız: ruminasyon.) Bunu yapmak yeni kavrayışlara da yol açabilir, bir danışanımın tecrübesinde olduğu gibi: “Aileme karşı hissettiklerimi yazdım ve bu gerçekten çok yardımcı oldu. Günün sonunda, onları değiştiremeyeceğimi, yalnızca kendimi geliştirebileceğimi anladım.”

Döngünüze Saygı Duyun

Hislerimiz ve ruh halimiz bazen âdet döngümüzle değişebilir. Ataerki reglden, gerçekten nefret eder, bu nedenle pek çoğumuz âdet dönemlerimizle sağlıklı bir ilişki geliştirdik. Regli tamamen küçümsemeyi öğrendik ve eğer onu yok edecek sihirli bir değnek olsa, kesinlikle kullanırdık. Döngülerimizle ilgili utanç

duyuyoruz. Gençlik yıllarımın çoğunda luteal (premenstrual) evrede yaşadığım kontrol edilemez ruh halimden dolayı utandığımı, “fazla duygusal” olup arkadaşlarımın –özellikle erkeklerin ve erkek arkadaşlarımın– bana deli yaftası vurmalarından korktuğumu biliyorum. Bu nedenle regl olduğumda hep düşük modda takıldım ve alçaktan uçmaya özen gösterdim. Temelde, kadın olmanın iyi bir şey olmadığını öğrendim.

Âdet döngünüzle arkadaş olmanın kolay yolu onu takip etmektir, böylece hislerinizin temizliğine ne zaman ağırlık vereceğinizi öğrenebilirsiniz. Ben, kanamadan önce daha olumsuz his ve düşüncelere kapılmaya yatkın olduğumdan, bahsettiğim içsel eleştiri listelerini o dönemlerde uzun uzun yazıyorum. Ayrıca regle bakış açımı genişletmek için farklı kültürlerin bakış açısını öğrenmek de faydalı oldu. Antropolog Alma Gottlieb ve Thomas Buckley kitapları *Kan Büyüsü: Reglin Antropolojisi* kitaplarında, dünya genelinde regli araştırıyor ve daha önceki etnografların iddiasının aksine, reglin her kültürde tabu ya da lanet olarak görülmediğini söylüyorlar. Örneğin, Kuzeybatı Kaliforniya yerli kabilesi Yurok’ta, âdet gören bir kadın, kendisini bir odada izole edermiş. Bunun sebebi utanç değil, kadının “güçlerinin zirvesinde” olması ve bu zamanın, o “ruhani enerjinin biriktirilmesi” için harcanması gerektiğiymiş.^[6] Yazarlar ayrıca Yurok kadınlarının arındırıcı banyo ritüelleri için “kutsal ay göletine” gittiklerini anlatıyor. “Bu sayede kadınlar, dünyanın da kendi ay zamanı olduğunu görürdü; bu onay, ritüele katılan kişinin ‘daha güçlü’ olmasını kendi âdet döngüleriyle ‘gururlanmasını’ sağlardı.”^[7] Belki bir gün bizler de oraya gideriz –ve mutlaka eğer bir kutsal ay göleti bulursanız, cadılık yapın– ama şimdilik, bilinçli bir takiple, döngümüz boyunca en çok ihtiyaç duyulan zamanlarda hislerimizi sağlıklı yollardan yaşayarak ve onlara saygı duyarak, farkındalığımızı arttırmalı, böylece döngülerimiz ile ilişkilerimizi uyumlu hale getirmeliyiz.



Hislerinizi İfade Edin

Hislerinizi geri alma stratejilerine tekrar bakın ve bu hafta ilk defa yapmaya veya denemeye kalkışabileceğiniz bir ya da iki tanesini seçin. Seçtiğiniz ifade yöntemi her neyse, onun için takviminizde bir zaman belirleyin. Sonra günlüğünüze deneyiminizi yazın.

Sezgilerinizi Geliştirmek

Bedenimizin duyumlarını bilinçli şekilde gözlemlemek farklı hisleri yaşamamıza ve kritik kararlar alırken içsel bilgeliğimize erişmemize yardımcı olabilir. Danışanlarımdan biri, kırk üç yaşında bir yazılım üretim yöneticisi olan Vansha, Londra'daki fiyakalı bir startup'tan iş teklifi aldı. Mantık Miti'nin etkisi altında, işi alıp almaması gerektiği konusunda karar vermek için artılarını ve eksilerini listeledi. Artıların eksilerden fazla olduğu çok açıktı ama eksiler ayakkabısının içindeki ufak taşlar gibi hissettiriyordu. Bir şeyler (ama ne!) doğru gelmiyordu. Vansha neyin ters gittiğini tam olarak anlayamıyordu. Görünürde, işi almalıydı. Yüksek maaşlıydı ve tüm yönleriyle uygun gözüküyordu. Evet ve hayırın bedeninin içinde nasıl hissettirdiğini anlamak için bir dinleme pratiği yaratmamız gerektiğini fark ettim. Bu, cevabı bedeninin dışında aramak yerine, içe dönmek demekti. Vansha'dan gözlerini kapatmasını ve Londra'da çalıştığını hayal etmesini istedim:

“Bedeninde ne oluyor?”

“Ağır hissediyorum, uykulu gibi.”

“Genişlemiş mi yoksa büzüşmüş mü hissediyorsun?”

Durup biraz daha kendini dinledi. “Büzüşmüş. Kesinlikle büzüşmüş.”

Bunu biraz detaylandırmasını istedim. Büzüşmek tam olarak nasıl hissettiriyordu? Boğazının sıkılaştığını ve karnının

kısıtıldığını belirtti. O his de bizle birlikteyken, ekiple yaşadığı zorlukları, şirketin ofisine nasıl girdiğini ve vücudunun nasıl gerildiğini anlatmaya başladı. Cevabı bulmuştuk. Bir sonraki adımı Londra'ya gitmek olmayacaktı. Basit bir çalışmaydı ancak bedeni, ihtiyaç duyduğu bilgeliğe ulaşması için elinden tutmuştu.

Farkındalık yoluyla zekânın bu güçlü, derin biçiminden faydalanabiliriz. Bir karardan emin olmadığınızı hissettiğinizde, gözlerinizi kapatın ve bedeniniz işaretlerini dinleyin. Bir karara evet dediğinizde yaşanacak senaryoyu gözünüzün önüne getirin -bedeniniz nasıl tepki veriyor? Bir karara hayır dediğinizde yaşanacak senaryoyu hayal edin -bedeniniz nasıl tepki veriyor? İşaretlerinizi kaydetmeye ve öğrenmeye başlayabilirsiniz, işaretler hepimiz için farklıdır. Buna “Bedenin Evet ve Hayır Tekniği” adını verelim, böylece ihtiyaç duydukça kullanabilirsiniz. Bölümün sonundaki alet çantanıza da bu tekniği ekledim.

Benim için eğer karar hayırsa, nefesim daha sıkışık ve sığ geliyor, evet ise genelde rahat bir nefes alma veya nefesimin uzuvlarımda daha özgürce dolaştığı hissine denk geliyor. Bu işaretler; bedeninizin rahatladığı ve şişiyormuş veya büyüyormuş gibi hissettiği genişleme; omuzlarınızın daralıyormuş ve sanki küçülüyormuş gibi hissettiğiniz büzüşme hissi gibi basit olabilir. Yavaşlayın, dikkatinizi verin ve deneyin. Hayatta ihtiyaç duyduğunuz bilgelik tam evinizde, yani vücudunuzda.

Korkuya Karşı Huşu

İlk itiraf eden ben olayım -genişlemek her zaman konforlu hissettirmez. Ürkütücü, hatta bazen korkutucu olabilir. Son yıllarda psikologlar güzellik, olanaklılık ve sonsuzluk suretinde hissettiğimiz karmaşık bir duygu olan, huşu üzerine çalışıyorlar. Bilirsiniz, yıldızlara bakıp evrenin nasıl da kocaman ve sizin ne kadar da minicik olduğunuz üzerine düşünceye daldığınız zaman hissettiğiniz şey. Huşu, bildiğimizi düşündüğümüz şeyleri

sorgulamamıza ve hayat hakkındaki hikâyelerimizi gözden geçirmeye iter, bu yüzden Mantık Miti ile taban tabana zıttır. Aslına bakarsanız, bir araştırmada Michelle Shiota ve meslektaşları, “belirsizlikten rahatsız” (öhöm-mantıksal) insanların bilmemekle ve kendi zihin yapılarını revize etmekle derdi olmayanlara göre daha az huşu yaşadığını ortaya çıkardı.^[8] Anlamlı!

Huşu hassas bir duygu çünkü ne kadar küçük olduğunuzu –ve ne kadar az bildiğinizi– hissetmenizi gerektiriyor, yani herkese göre değil. Fakat bu çok fena, çünkü bedeninizin sizinle konuşma yollarından birinin de huşu olduğuna inanıyorum. Kafa karıştırıcı kısım ise huşunun bedeninizde yarattığı hissin korkuya benzemesi. Sinir sistemimiz iki koldan oluşuyor: Parasempatik sinir sistemi (PSS) ve Sempatik sinir sistemi (SSS). Güvendeyken, çimleri okşarken, dinlenirken, hazmederken hissettiğimiz rahatlama tepkilerinden PSS sorumludur. Öte yandan SSS ise en temel ve içgüdüsel düzeyde korktuğumuzda hissettiklerimizden sorumludur, tipik belirtileri kavga etmek, kaçmak ya da donakalmak gibi şeylerdir. Bazıları buna “sürün-gen beyni” korkusu diyor. SSS ayrıca daha hızlı nefes almayı –ve nabız– ve birçok hayvanda olduğu gibi, titremeyi tetikliyor. Huşu SSS’ten daha çok PSS’i tetiklese de, nefesin hızlanmasına veya kesilmesine(yani tutulmasına), tüylerin ürpermesine ve donakalmaya (ör: ağzı açık kalma, gözlerin fal taşı gibi açılması) neden olabilir. Tabii ki, kuzey ışıklarını izlerken gözlerinizin fal taşı gibi açılmasıyla araba farı gören korkmuş bir geyiğin boş bakışları arasında fark var. Ama yine de aklınızın neden biraz karışıp Koşsam mı, dursam mı, diye düşündüğünü anlayabilirsiniz.

Vansha’ya geri dönelim. Gözünde Londra’da çalışmayı canlandırdığını ve bedeninin aniden kilitletiğini ve kalakaldığını hayal edin. İşi yapabileceğinden emin olmadığını ve küçüklüğünden beri Londra’da yaşamak istemiş olsa da içinde “Ben kimim ki kökümden kopup kırk üç yaşında Londra’ya

gidiyorum” gibi bir his olduğunu fısıldadığını hayal edin. Yanaklarından yaşlar süzüldüğünü ve nefesinin kesildiğini, ardından hızlıca nefes aldığını hayal edin. Vanisha, “Sanırım Londra’ya gitmesem daha iyi! Belli ki, bedenim ve hislerim gitmemi istemiyor.” Ancak gerçekte, Vansha anlamı, “evet, evet, evet, git, git git” olan bir huşu yaşıyor olabilir.

Huşuyu korkudan ayırt etmeyi öğrenmeliyiz. Sürüngeyin korkusu bize net bir hayır derken huşu, büyük bir şeyin bizi çağırdığını (ve bu da korkutucu!) söylüyor. Huşu, başlamak istediğimiz iş veya taşınmak istediğimiz ülkenin doğru olduğunu söylüyor. Araştırmacılar Dacher Keltner ve Jonathan Haidt huşunun farklı tatları olduğunu öne sürüyor: “güzellik temelli”, yani muhteşem bir sanat eseri ya da manzara karşısında; “erdem temelli”, takdir ettiğiniz erdemli davranışı sergileyen birini gördüğünüzde aldığınız tat.^[9] Huşu, etrafınızdaki güzelliği, yetenekleri ve erdemleri görmenizin bir karışımıdır. Neden kendi güzelliğimiz, yeteneklerimiz ve erdemlerimize dokunduğumuzda huşu ile dolmayalım ki? Hayatımız için yeni, çılgınca bir ihtimal hissettiğimizde? Eğer kendimize izin verirse, kendi gelecek potansiyelimiz için huşu hissetmeyi öğrenebiliriz.

Eğer Uyum Miti’nin etkisini kırmak istiyorsanız, huşu için kendinize daha çok fırsat verin ve fiziksel duyularınızı dikkatle inceleyin. Nefes kesen manzaraların ve sanat eserlerinin karşısına geçin, zamanın yavaş akmasına izin verin, küçülme duyunuza hissedin, evrene bağlandığınızı hissedin, sonsuzluğu deneyimleyin ve tüm bunların gizemiyle baş başa kalın. *Bunun* bedeninizi nasıl etkilediğini hissedin ve not alın: tüylerin diken diken olması, ürperti, karıncalanma, gözyaşları, nefesin kesilmesi, ihtimal, ihtimal, ihtimal... Bu işaretleri okudukça huşu ile sürünge korkusunu ayırt etmekte ve sezgilerinizi takip etmekte daha başarılı olacaksınız.

İçinizdeki Bilge Kadın

İçimizdeki potansiyelle temas kurmanın bir yolu da kendimizi otuz kırk yıl sonrasında yaşlı bilge bir kadın olarak hayal etmektir. Danışanlarım, bir karar alırken sezgileri yerine mantıklarını kullanmaya kendilerini kaptırdıklarında, bu görselleştirmeyi kullanmayı seviyorum. Ana fikir, derinlerinizde bir yerde bir bilge kadın var ve ondan yardım istemeniz için sizi bekliyor. Ben içimdeki bilge kadını, dünyayı görmüş geçirmiş, acımasızca dürüst ve gerçeği benim için şekerle kaplayacak zamanı olmayan bir kocakarı olarak düşünmeyi seviyorum. Yanıp küle dönüşmek an meselesi o nedenle bana hemen ihtiyacım olanı verecek. Bilge kadını sezginizin ete kemiğe bürünmüş olarak düşünün. Bilge kadın, sizi kendi gerçekliğinize doğru –iten değil– çeken bir içsel pusuladır. İtme enerjisinde çabalama ve zorlama var. Seçeneklerimiz hakkında aşırı düşünme ve ruminasyonda böyle hissederiz. Çekme enerjisinde ise kolaylık, zahmetsizlik ve güven var. İçimizdeki bilge kadınla anlaştığımızda, itme enerjisinden çekme enerjisine geçeriz. Bilge kadın bizi kendi öz benliğimize doğru çekmeye başlar. Ve organik olarak ona dönüşürüz. Her kadının içindeki bilge kadın farklı görünür, farklı konuşur ve başka bir ismi vardır ancak o genelde gözden kaçan ancak rehberlik ve netlik için güçlü bir araçtır. Benim bilge kadınım, daha fazla gülmemi, yaratıcılığımı odaklanmamı ve kendimi olduğum gibi daha çok kabullenmemi söyledi. O benim içsel gerçekliğim için bir deniz feneri. Kendi bilge kadınıızı gözünüzde canlandırmak için biraz zaman ayırın ve sizin için neleri varmış, bir görün.



İçindeki Bilge Kadın Meditasyonu

İçinizdeki bilge kadınla temasa geçmekle ilgileniyorsanız, websitemdeki ücretsiz Wise Woman Within Meditation uygulamasını kullanabilirsiniz: majomeditation.com

Hayal Gücünüzü Geri Almak

Duygularımızı geri almak bedenimizin sezgilerine eğilmek için çok önemli ve güçlü bir yol. Bizim için neyin iyi olduğunu hissetmenin bir diğer yolu ise hayal gücümüzü geri almak. Hayal gücünü; yeni veya daha önce hiç var olmamış ve “gerçekte” deneyimlemediğimiz bir zihinsel imge, sembol ve deneyimler oluşturma eylemi olarak tanımlayacağız. Vansha’yla çalışırken, ondan Londra’daki hayatını hayal etmesini istemiştım ve bu da durum hakkında gerçekten ne hissettiğiyle ilgili bize ipuçları vermişti. Mevcut durumunuza dair daha yeni bir bakış açısı kazandırmak için içinizdeki bilge kadın örneğinde, kendinizi on yıllar sonrasında bir kocakarı arketipi –bilgeliğinizin bir kişileştirilmesi– olarak hayal etmenizi tavsiye etmiştım.

Hayal gücümüz kuvvetlidir ve somut durumumuzda gerçek değişimler yaratabilir. Aynen sezgiler gibi, hayal gücü de iç dünyamızdan doğar ve kendimizi anlamamıza yardımcı olmasının yanısıra yaratıcı ve vizyoner düşüncenin tamamına değilse de pek çoğuna dayanak olan bir yetenektir. Einstein bile, “Hayal gücü bilgiden daha önemlidir. Çünkü bilgi, şu anda bildiğimiz ve anladığımız şeylerle sınırlıdır, hayal gücü ise tüm dünyayı ve şimdiye kadar bilinecek ve anlaşılabacak her şeyi kapsar,” demiştir.

Küçük birer kızken inanılmaz hayalperesttik. Dört-beş yaşlarındaki çocuklar; bir ayakkabının telefona dönüşmesi gibi, hayal ederek, kimlik üstlenerek, taklit ederek, dramatize ederek ve objelere yeni anlamlar yükleyerek hayali oyunlara girerler. Sihre inanırız ve sihir yaparız. Özgürce hayal ederiz. Ergenliğimizin ileri dönemlerinde, pek çoğumuzun sahip olduğu merak, sihir, huşu ve hayal gücü, etrafımızdaki dünya tarafından elimizden alındı. Brené Brown’ın “yaratıcılık yarıları”^[10] dediği şeyi biriktiriyoruz. Yetenek yarışmasında

elemeleri geçmiyoruz. Abimiz şarkılarımızı dinlemiyor. Bir arkadaş asla resim yapmayı öğrenemeyeceğimizi söylüyor. Komşumuz zencefilden yapılmış eksantrik evimizle dalga geçiyor. Anladınız. Yaratıcı olmadığımıza inanmaya başlıyoruz. Artık hayal gücümüzle etkileşime geçmiyoruz. Okullarımız, ailelerimiz ve en genelinde toplum fen ya da matematik gibi daha mantıklı konularla ilgilendiğimizde bizi ödüllendiriyor. Ataerki, mantığı her şeyin üstünde tutar ve hayal gücü sonradan akla gelir. Yazar Daniel Pink *A Whole New Mind: Why Right-Brainers Will Rule the Future (Tamamen Yeni Bir Zihin: Neden Beyninin Sağ Tarafını Kullananlar Geleceği Yönetecek)* kitabında doğrusal, aslına uygun ve analitik olan beynimizin sol lobuyla düşünme tipi olan “Sol Taraflı Düşünme”yi, kültürümüzün ödüllendirme eğiliminde olduğunu öne sürüyor. Öte yandan bütünsel, bağlamsal ve estetik olan sağ lobuyla düşünme tipi olan “Sağ-Taraflı Düşünme”nin (ör: yaratıcılık) kurumlar tarafından gerekli miktarda verilmediği ve okullarda ihmal edildiğini söylüyor.^[1] Dünyanın her yerinde okullar, Sol Taraflı Düşünme’yi güçlendirmeye odaklanır. Okuldaki ders konularının hiyerarşisine bakın: matematik ve fen dersleri en üstteyken, insani ve sanatsal olanlar en alttadır. Daha fazla kız ve kadının STEM* ile ilgilenmesini sonuna kadar destekliyorum, ancak STEAM’in –Sanatın(art) A’sı ile– gücünü daha çok tercih ederim.”Yaratıcılık, yeniliğin bel kemiğidir, bu nedenle onu dışlayamayız. Eğer Mantık Miti ile yaşıyorsanız, fen gibi “sert” branşların, sanat gibi “yumuşak” branşlardan daha iyi olduğu fikrine kapılmışsınızdır, peki öyleler mi? Her ikisine de ihtiyacımız yok mu?

* Bilim, teknoloji, mühendislik ve matematik kelimelerinin İngilizcilerinin baş harfinden oluşan kısaltma: Sciences, technology, engineering ve mathematics (ç.n.)

** Steam İngilizce’de buhar anlamına geldiği için yazar burada sanayi devriminin sembolü olan buhar gücüne gönderme yapmış

Hayal güçlerimizi geri alalım ve beynimizin sağ tarafını en iyi şekilde kullanalım.

İçinizdeki Sanatçı

Benim içimdeki sanatçının adı Leela ve ormandaki insan büyü-
lüğünde bir kozanın içinde yaşıyor. Şaka yapmıyorum. Bu sanatçı
alter egosunu –ve devasa papier-mâché kozasını– lisansüstü tasa-
rım estetiği dersinin final ödevinin bir parçası olarak yaptım.
Leela, dalları, yaprakları, çöpleri, dantelleri, kuş kanatlarını ve
bulabildiği her şeyi toplayıp kozasının yarı saydam duvarlarına
yapıştıran, hayal kuran mistik bir peri. Herhangi mantıklı bir anla-
mı yok. Sadece oyun, his ve içgüdü. Leela bir güzellik aşığı. Uzun
bir süre, Leela benim tamamen reddettiğim ve dürüst olmak gere-
kirse, biraz korktuğum bir parçamdı! O“derinlerden çıkıp” top-
lumda “normal” bir insan olmak için geri hiç mi dönmeyecekti?
Deli sayılacak ve ömür boyu dışlanacak mı?

Yıllar boyunca o kadar fazla “yaratıcı yara” biriktiren ve ana-
litik zekâlarına yatırım uygulayan pek çok cici kız aynı soruyu
soruyor veya içlerindeki sanatçılarından bile tamamen koptukları-
nı hissediyor. Derinlerde bir yerde öyle olduğumuz halde hiç de
sanatsal ya da yaratıcı olmadığımızı düşünüyoruz. Bir anlığına
tüm yargılamaları ve inançsızlığı engelleyin ve içinizde –sahneye
çıkmaya can atan– bir sanatçının –kendi Leela’nızın– olduğu ihti-
malini misafir edin. Onun özgürce yaratmasına izin vermek nasıl
olurdu? Ona hak ettiği saygıyı göstermek nasıl olurdu?



İçinizdeki Sanatçıya İsim Verin

Günlüğünüzü alın ve içinizdeki sanatçıyla ilgili serbestçe yazın.
Günlüğünüzü açık tutun çünkü birazdan bu çalışmaya onun ta-
mamen karşıtı olan içimizdeki kuşkucuyla devam edeceğiz.

1. İçinizdeki sanatçıyı tarif eden beş kelime yazın. (Benimkiler çılgın, doğal, büyümlü, yaramaz ve perimsi.)
2. İçinizdeki sanatçı en çok nerelerden ilham alıyor? İlgi ve merakının kaynakları neler? Bu meraklar mesleğiniz ya da geçmişinizde yaptıklarınızla alakalı olmak zorunda değil.
3. İçinizdeki sanatçı bir insan olsaydı, nasıl görünürdü? Nerede yaşardı?
4. Onu tanımladığınız beş kelimedenden birini seçin ve sanatçınıza güçlü bir isim verin. Kendi içimdeki sanatçının isminin Leela olduğunu söylemişim. İsterseniz ad ve soyad verin, isterseniz Madonna gibi tekil bir isim kullanın. Unutmayın, bir şeye isim verdiğimizde, karşımıza çıktığında onu daha güçlü tanımamıza yol açar, bu da hem bir arketipi uyandırırken (içimizdeki sanatçıda olduğu gibi) hem de bir arketiple aramıza mesafe koyarken (içimizdeki kuşkucuda olacağı gibi) işimizi kolaylaştıracaktır.

İçinizdeki sanatçıyı açığa çıkartmanın en iyi yolu, sizin için anlamlı olacak imgeler (görseller) yaratmanız: boyayla, mürekkeple, tebeşirle, kalemle. Hatta, çeşitli şekillere ve formlara sokarak kendi bedeninizi bile kullanabilir ve nasıl hissettiğinize bakabilirsiniz. Biraz boya alın, tuvale sürün ve hangi şekil, form ve desenlerin ortaya çıktığına bakın. Sözcüklerin dilinin ötesine geçin ve imgeler alanına girin.

İmgeler yaratmak veya “sanat” konfor alanınızın çok dışında hissettirdiyse, (hoş, kim buraya konforlu olmaya geldi ki?) küçük adımlarla başlayın ve bir ilham panosu yapın. Tasarımcılar ilham tahtalarını, görsellerin ve sembollerin kombinasyonlarını ve kompozisyonlarını kullanarak fikirlerinin görsel özünü veya bakış açısını yakalamak için kullanırlar. İlham panoları aynı zamanda, zihnimizi açmamıza ve neyin mümkün olduğuna dair kavramlarımızı bağlantılar kurarak genişletmemizi sağlar. Bir su şişesinin yanına

koyduğumuz papağan bir anda bir anıyı tetikliyor, o anı bir fikri tetikliyor, fikir bir hikâyeye dönüşüyor ve serüven devam ediyor.



İlham Panosu Yapın

Bir önceki çalışmamızı bir adım ileriye taşıyarak içimizdeki sanatçıyı hayata geçiriyoruz. İçinizdeki sanatçının bakış açısından, dergilerden bazı resimler kesin veya telefonunuzdan, bilgisayarınızdan bazı fotoğrafları bastırın ve en sevdiğiniz renkten bir ilham panosu yapın. Hatta etrafınızdan veya doğadan objeler toplayabilir, içinizdeki sanatçının gözüne çarpan şeylerin fotoğraflarını çekebilirsiniz. Her ne kadar benim tavsiyem bunu elle dokunduğunuzu hissederek yapmanız olsa da, eğer dijital bir araç kullanmak istiyorsanız, Instagram ya da Pinterest'i deneyebilirsiniz. (Kimsenin görmemesini istiyorsanız, kilitli hesap veya gizli pano kullanabilirsiniz.)

İçinizdeki Kuşkucu

Yaşlandıkça hayat hakkında daha kuşkucu olduğumuzu fark ettiniz mi? Hepimizin içindeki sanatçısının karşılığında gölgelerde gizlenen içindeki kuşkucusu vardır. İçimizdeki kuşkucu bizim bir parçamız ve görünen o ki her zaman, tam da sonunda biraz eğlenirken ve banyo aynasında parmak boyası yaparken kendi partimizin içine ediyor. Bazı insanlar bu kısımımıza içsel yargı veya içsel eleştiri adını veriyor, ancak bu iki tanımlamanın da Mantık Miti'nin beslediği türden bir kuşkuculuğu (hatta sinizmi) tam anlamıyla karşılamadığını fark ettim. Sanat yaratmak kendimizi sihre, mucizeye, huşuya açmak anlamına geliyor ve bu karman çorman (hadi gerçekçi olalım: çirkin) yaratıcılığa izin vermeye karar

verdiğimizde, bunu gören kuşkucular da doğal olarak nasıl hissettiklerini söylemek istiyorlar. Sizi durdurduğu zaman, içinizdeki kuşkucunun düşündüğü şeyler neler? Yıllar içinde daha yaratıcı hale geldikçe danışanlarım ve onların içindeki kuşkuculardan yıllar içinde duyduklarımdan bazıları şöyle:

1. Bu pratik değil.
2. Bu çok banal.
3. Bu benim sorunlarımı nasıl çözecek?
4. Yaratıcılık diye bir şey var mı emin değilim!

İyy.

5. *New Yorker* dergisinin bu haftaki kapağını gördün mü? Çok. Daha. Güzel.



İçinizdeki Kuşkucuya İsim Verin

Şimdi içimizdeki sanatçılarımızın enerjisini nelerin emdiğini anlamak için kendi içimizdeki kuşkucuya bakma zamanı.

İçinizdeki kuşkucuyu tanımlayan beş kelime yazın. (Benimkiler alaycı, mantıklı, laf ebesi, gergin ve ciddi.)

İçinizdeki kuşkucunun nereden geldiğini düşünüyorsunuz? Birinci bölümde konuştuğumuz ana kültür ve onların otorite figürlerini düşünün: aile, okul, din ve popüler kültür.

Eğer içinizdeki kuşkucu bir insan olsaydı, nasıl görünürdü? Tanımlarınızdan birini seçin ve içinizdeki kuşkucuya onu etkisiz hale getirecek bir ad ve soyad verin, mesela Alaycı Anna,* Profesör Penelope veya Sorgucu Kraliçe. Ses tekrarları ve Leydi, Madam, Bayan gibi unvanlar gerçekten çok işe yarıyor. Mizahi isimler de içimizdeki bu kuşkucuları ciddiye almamamız için yardımcı olacaktır.

* Metindeki "Cynical Cynthia" örneği ile benzer bir ses uyumu yakalamak için ismi değiştirdim. (ç.n.)

Oynamak ve Oyunlar

İçimizdeki kuşkucudan kopmanın bir başka yolu da, daha çok oyun oynamaktır. Küçük bir kızken, muhtemelen şimdi-
kinden daha çok kahkaha atıyor ve gülüyordunuz. Çocuksu
oyunculuk size doğal geliyordu. Yetişkinler olarak, çok çok
daha az oynuyoruz ancak bilimsel çalışmalar kahkaha atma-
nın ve mizahın bedensel ve zihinsel sağlığınıza iyi geldiğini
gösteriyor. (Bunun için bir araştırma kaynağı göstermeme
gerek yok değil mi?) Kahkahanın bedeninizdeki faydalarını
hissetmişsinizdir: saf canlılık, dirilik ve sonsuz neşe.

Tatillerde birkaç haftalığına Arjantin'deki evime gittiğimde,
geniş ailemle uzun uzun kutu ve kart oyunları oynuyorum.
Ailemle kutu oyunları oynamanın jenerasyonlar arası, derin
besleyiciliği olan ve erdemli bir tarafı var. Oyunlar yaratıcı-
lık üretir. Komedyenler ve sahne sanatçıları taslaklarını, sah-
nelerini ve metinlerini yaratmak için daima doğaçlama yapar
ve doğaçlama oyunları oynarlar. Araştırmacıların yaptığı ni-
telikli görüşmelerde, düzenli doğaçlama yapan yetişkinler;
sembolik oyunların yaratıcı özgüvenlerini, özellikle yaptık-
ları eylemlere güvenme kabiliyetlerini, daha özgür konuşma-
larını, hata ve başarısızlıklardan sonra kendilerini toplamala-
rını ve sorunlara karşı daha geniş yelpazede çözümler
üretmelerini nasıl güçlendirdiğini paylaştılar.^[12] Bu bulgular
beni şaşırtmadı. Stanford d.school, tam da bu yüzden doğaç-
lama dersleri sunuyordu: beyin fırtınası yapmak, kurcala-
mak, tamir etmek ve denemek için ihtiyaç duyduğumuz cins-
ten bir hayal gücünü ortaya çıkarmak için. Doğaçlama
tamamen içimizdeki kuşkucuyu durdurmak ve hayal gücü-
müzün güvenli ve genelde destekleyici ve ortak bir alanda
hakim olmasını sağlamakla ilgilidir.

Yıllarca bir kadın liderlik grubu yönettim ve her grup toplan-
tısının sonunda hayali oyunlar oynadık. Bir oyunda, hanımları

Çember yapıyordum ve sanki ortada kocaman bir kazan varmış gibi yaparak hep birlikte bir grup cadı gibi kazandaki “yapışkan şeyi” karıştırıyorduk. “Farz edin ki bu bizim kazanımız ve bir büyü yapıyoruz. Buraya istediğimiz her şeyi koyabiliriz ve her yeni şey eklediğimizde cadıların yaptığı gibi kıkır kıkır gülmemiz gerekiyor.” Düşünmeyi bırakmaları ve herkes bir kere yapacak şekilde, “tencereye” garip, saçma şeyler atmaları için onları cesaretlendiriyordum. Bu işlemi ilk yaptığımda, kadınlar isteksiz ve biraz kuşkucuydu, muhtemelen benim bir garabet olduğumu düşünüyorlardı ki bunda sorun yok. –Weird (garip) kelimesi wyrd’dan geliyor ve gerçekte wise (bilge) demektir, Naber?– Ancak iki dakika sonra, tamamen oyuna girmişlerdi. Saf, eğlenceli bir oyundan başka büyük bir amaç yoktu! Bunu küçük kız çocukları gibi kikirdeyerek ve cadılar gibi gülererek yaklaşık on dakika yapıyorduk. –Görev tamam!– Oyundan sonra, kadınlar bana tazelenmiş ve gece eve dönmek için tamamen uyanık hissettiklerini söylüyordu.

Rüya Çalışması

Bir keresinde genç bir kadının podcast kaydetmeye çalıştığı ama ne zaman kaydı oynatsa kaydın boş olduğu bir rüya gördüm. Sesi gitmişti. Rüyamda kadının bir hayalet olduğunu ve birkaç yıl önce Muir Sahili kıyılarında trajik şekilde boğularak öldüğünü öğrendim. Şimdi de sesi yoktu. Kiraladığım evde daha önce oturmuş bir kadının boğulup boğulmadığını merak ederek uyandım. Ev sahibim olan kadına sorduğumda bana baktı ve yalın biçimde açıkladı: “Rüyalar bize kendi ruhlarımızı anlatır. Sesini nasıl ifade edemiyorsun?” Şah mat! Belli ki ev sahibim rüya çalışması yapmıştı. Durdum ve sorusunu sindirdim. Doğruydum; şarkı söylemeyi çok severdim, uzun zamandır şarkı söylememiştim, çünkü iş ve hayata dalıp gitmiştim. (Kusursuzluk Miti)

Rüyalarımızdaki karakterler kendi ruhumuzdan parçalardır. İçimdeki genç kadın kimdi? Rüyalar mantık dışılığın parçasıdır

ve bu nedenle bize daha derin, erişmesi ve kendimize itiraf etmesi zor ruhsal ve bedensel arzularımız hakkında ipucu verir. Rüyadan sonra, gitarımı aldım ve güzel bir şarkı yazdım. Tekrar enerji doluydum ve sesimin ölmesine izin veremeyeceğimi fark ettim. Rüyalar derindeki zekâmızın parçasıdır ve sözcükleri nadiren kullanırlar, bunun yerine sembollerle konuşurlar, yaratıcılık ve sanatçılıkla bu kadar bağlantılı olması da bu yüzdendir. Rüyalarınıza önem vermenizi şiddetle tavsiye ediyorum ve bunun harika yollarından biri de rüya günlüğü tutmaktır.



Rüya Günlüğü Tutun

Rüyalarınızı kaydetmeye ayırdığınız bir defter seçin ve yatağınızın yanında dursun, yanınızda taşımayın ya da başka bir amaçla kullanmayın. Uyandığınız zaman, rüyanızı kaydedin. (Beklemeyin yoksa unutursunuz.) Rüyanızı yazdıktan sonra sembollerin eşleşmesi üzerine göz gezdirin. Sembol eşleşmesi yapmak için, rüyanızdaki tüm ana nesne ve karakterlere bakın –araba, kuş, yaşlı kadın, yatak, Meryem Ana Heykeli– ve tüm bunlarla (aklınıza ilk gelen) hızlı eşleşmeleri yazın. Mesela, “Arabayı düşündüğümde ilk aklıma gelenler; çelik, Ford, erkek, ilerleme.”

Elbette, çeşitli sembollerin ötesinde “evrensel” rüya tabirlerine de bakabilirsiniz ama daha ilgi çekici olan belirli bir sembol ya da nesneyle sizin eşleştirdiğiniz şeyleri bulmak, en nihayetinde, o rüya sizin ruhunuzdan meydana geldi. Daha sonra rüyanızdaki kelimeleri yan yana dizerek anlamlı şeyler oluşturun. Bu noktadan sonra daha derin anlamlar görmeye başlayacaksınız ve örüntüler ortaya çıkacak. Bir yılanın arabayı kavradığı bir sahne cinselliğinizin düşündüğünüzden daha büyük olduğu anlamına gelebilir. Farklı yönlerde doğru ve farklı durumlara uyarlayarak neyin aklınıza yattığını görebilirsiniz. Rüya yorumlamanın gerçekten doğru ya da yanlış yolu yoktur.

Yalnızca, tam katılımınızı içeren bir yaratıcı süreçtir.

Rüya yorumlamanın dışında bir diğer işe yarar çalışma da mistik geleneklerden gelen ve falcıların kristal küresi gibi yansıyan bir yüzeyden çeşitli şekilleri okumaktan gelen *kehanette bulunma* egzersizidir. Kehanette bulunmanın pek çok yolu vardır. Suyun içindeki çay yapraklarından kehanette bulunabilirsiniz. Çay yerine kahvenin telvesindeki şekillere bakarak da kehanette bulunabilirsiniz. Masaya bir ip atıp düştüğü farklı şekilleri inceleyebilirsiniz. Gökyüzünde sürüklenen bulutlara bakıp mesajları oradan da okuyabilirsiniz. Güneş doğarken, şafak vakti, akşam vakti veya ay ışığında bitkilerin ve yaprakların gölgelelerini okuyabilirsiniz. Etrafınızdaki hayatın şekillerini okumanın, hayatınızdaki imgeleri takip etmenin pek çok yolu var.

Mantık Miti etkisinde bir cici kızsanız, kendinizi sihir hakkında kuşkucu ve alaycı bulabilirsiniz, sizi gücünüz hakkındaki iki temel faktörü hatırlamaya davet ediyorum: hisleriniz ve hayal gücünüz. Hislerinizle birlikte olun ve onların kendilerini ifade etmesine izin verin. Bedeninizdeki duyumları dinleyin, özellikle huşu halindeyken. Hayal gücü için ise basit: içinizdeki sanatçıyla imgeler yapın ve hayatınızdaki imgeleri takip edin, ister rüya çalışmasıyla, ister kehanetlerle isterseniz de sadece sokakta yürüyerek. Evrenin işaretleri her yerdedir, bu yüzden eğer dikkat eder ve inançsızlığınızı bırakılırsanız, sezgisel zekânızdan faydalanırsınız. Eğer mantık konusunda zaten yüksekteyseniz, ikisine birden sahip olduğunuzda ne kadar güçlü olacağınızı hayal edin. Durdurulamaz.



BİRKAÇ YIL ÖNCE BİR AYAHUASCA AYİNİNE KATILMAYA KARAR VERDİM. Ayahuasca, Güney Amerika'nın Amazon Havzası'nda yerliler tarafından kutsal ayinlerde tüketilen şifalı bir bitki. Son zamanlarda, bu bitki tüm dünyadaki insanlar tarafından erişilebilir hale geldi ve –gazeteci ve araştırmacılar da dahil– pek çok yakın arkadaşım hayatlarının

en dönüştürücü ve iyileştirici deneyimlerinden birini yaşadıklarını söylediler. Pekâlâ, dönüştürücü bir deneyim bekliyordum ama yaşadığım şey tüm beklentilerimin ötesindeydi. Kelimelere dökmek zor, ancak en yakın tarifi: bebeklerimin ruhlarını –evet, müstakbel çocuklarımla ruhlarını– ay ışığında minik gölgeler şeklinde gördüm. Çok büyüleyiciydi. O ana kadar, gerçekte ruh görmemiştim, bu yüzden yaşadığım şoku hayal edebilirsiniz; içimdeki kuşkucu kuş olup uçmuştu. Anne olmak istediğimden emin bile değildim, bu nedenle bu küçük cinlerle tanışmak planları kökten değiştirdi. Bu deneyimin en şaşırtıcı kısmı kalbimde hissettiğim sonsuz sevgi ve şefkatti. Göğsümün tam ortasında yuvarlanan, patlayan ve açılan yıldız bulutları gibiydi. Yapabildiğim tek şey ağlamaktı –salya sümük.–

Bir bakıma, gördüğüm şeyin gerçek olup olmaması önemli değildi. Önemli olan mantıklı tarafımın hoşuna gitse de gitmese de çocuk sahibi olmak istediğimi hissetmekti –iliklerimdeki gerçeklik–. Şamanların ve şifacıların ana sarmaşık dediği bu yardımcı bitki, uzun zaman önce Mantık Miti'nin altına gömdüğüm derin annelik sezgilerimi ortaya çıkarmamı sağladı. Tibetli keşiş Anam Thubten'in bir keresinde şöyle dediğini duydum: “Çocukken her şeyin canlı olduğunu öğrendik, her şeyle iletişim kurabilirdiniz. Farelerle, derelerle ve çiçeklerle iletişim kurardık. Büyüdüğümüzde, bunu bıraktık çünkü daha mantıklı olduk.”

Risk ve kazanç bundan daha yüksek olamazdı. Mantık Miti altında, sadece kendi bedenlerimizle empatimizi kaybetmeyiz, aynı zamanda dinlememize, ilgilenmemize ve anneliğimize ihtiyaç duyan hayatla da empatimizi kaybederiz. Dünya'nın ortalama yüzey sıcaklığının bu kadar yükselmesi şaşırtıcı değil. Denizlerin, yağmur ormanı da denen, mercan kayalıklarımızın kül olup gitmesi şaşırtıcı değil. Destansı kaya gibi buzullarımızın yok olması şaşırtıcı değil. Dışarıdaki bu karışıklık içimizdeki karışıklığın yansımasıdır. Fazla akıllandık ve bu nedenle doğanın bir parçası olan kendi bedenlerimizle bağımızı yitirdik,

büyük acılara neden olduk. Dünya'nın biz olduğumuz gerçeğine gözümüzü kapattık. Dünya'ya yaptığımız şeyler, kendimize yaptığımız şeylerdir. Hepimizin birbirimiz olduğu gerçeğine gözümüzü kapattık. Başkalarına yaptığımız şeyler, kendimize yaptığımız şeylerdir. Zekâmızın en derin formunu unuttuk: aşk. İklim değişikliği gibi karşı karşıya olduğumuz en büyük sorunlar söz konusu olduğunda gerçekler bizi bir yere kadar götürür. Yürekten ilgilenmeliyiz. Aklın, beden-kalp-ruh üstündeki tiranlığı olan bu mitten kurtulmamız bu yüzden önemli, böylece sahip olduklarınızı tamamen verebilir, hepimize bu pisliği temizlerken zekânızı doğru kullanarak yardım edebilirsiniz.

Yeni Alet Çantanız

Geçtiğimiz bölümde keşfettiğimiz tüm yeni araçlar, yanlarında sayfa numarası referanslarıyla aşağıdaki listede yer alıyor, böylece istediğiniz zaman üstüne çalışabilirsiniz.

- Zor duyguları hissedin: **Farkındalık Uygulaması** (Sayfa 142)
- Söyle kurtul: **Hislerinizi İfade Edin** (Sayfa 147)
- Sezgilerinizi geliştirin: **Bedenin Evet ve Hayır'ı Tekniği** (Sayfa 150)
- İçsel bilgeliğinize erişin: **İçinizdeki Bilge Kadın Meditasyonu** (Sayfa 154)
- Sanatçılığınızı çağırın: **İçinizdeki Sanatçıya İsim Verme Çalışması** (Sayfa 157)
- İçinizdeki sanatçıyı hayata geçirin: **İlham Panosu Yapma Çalışması** (Sayfa 159)
- Kuşkuculuğunuzun üstesinden gelin: **İçinizdeki Kuşkucuya İsim Verme Çalışması** (Sayfa 160)
- Bilinçaltı sembol ve imgelerinizden faydalanın: **Rüya Günlüğü Tutma Uygulaması** (Sayfa 163)

Mantık miti için kişisel bakım ritüelleri ve meditasyonlar dahil, daha fazla keşif ve kaynak için ekler bölümüne bakın.

7.

UYUM

Miti

UYUM MİTİ

Duyulan

“Eğer genel akışa uygun gidersem ve çıkıntılık yapmazsam, hiçbir problem olmaz ve herkes iyi geçinir.”

Görülen

Çatışmayı göze almak ve değişim için gereken yüzleşmenin yerine uyum arama ve uyumu sürdürme eğilimi.

Onaylanma Stratejisi

Anlaşılması kolay, cana yakın ve sevimli olmak.

Vazgeçtiğiniz Güçler

Sesiniz ve gerçekliğiniz.



SAĞ KALÇAMIN ÜSTÜNDE AVUÇ İÇİM BÜYÜKLÜĞÜNDE BİR DÖVMEİN OLMASININ SEBEBİ UYUM MİTİ.

Eski erkek arkadaşım F. U. bir dövme bağımlısıydı ve onun cesaretlendirmesiyle üniversite son sınıfta dövme yaptırmayı düşünmeye başladım. Seksi ve gizemli olacaktı, İspanyol kökenimi de ima edecekti. Birkaç hafta farklı seçeneklere öylesine bakarken, ne olacaksa olsun, hadi salona gidip o ilk dövme yaptıralım dedik. “Ne yaptıracaksan yaptır,” dedi F. U. “ama içinde ismimin baş harfleri olsun.” Çıkmaya başladığımızdan beri F.U.’da onu sonsuza kadar sevmeyeceğime dair kemikleşmiş bir korku vardı. Acıklı yavru köpek bakışlarıyla bana bakar ve “Beni seviyor musun?” diye sorardı. “Evet, tatlım,” diye cevap verdiğimde, “Peki ama beni sonsuza kadar sevecek misin?” diye soruyordu. Hâlâ tüylerimi ürpertiyor. İsteddiği gibi cevap vermezsem yıkılmanın eşiğinde geleceğini hissettiğim için aramızın bozulmaması için ona uyuyordum. Gerçekten bunu kastettiğimi bilmesem ve bunun gerçek olmaması için içimden dua ediyordum da, “Evet, sonsuza kadar,” diyordum.

Yani bu dövme “ölümsüz aşkımızın” fiziksel kanıtı olacaktı. O esnada fark etmemiştim ama bedenimde, “bölgesini işaretlemek” istediği açıktı. Dövme salonuna geldiğimde, F. U. kendine dövme yaptırmak için hızla benden ayrıldı. O an benim konuşmak için ilk fırsatımdı, dövme yaptıрма konusunda gergin olduğunu söylemek

ve benimle kalmasını istemek için, ama hayır, gitmesine izin verdim.

“Yarım saat sonra başka bir müşterim var,” dedi dövmeçi, elinde çizdiği taslağın olduğu kâğıt parçasını tutuyordu. “Ne düşünüyorsun?” Çizdiği pervaneye baktım. Dürüst olmak gerekirse çizgi roman çizimini andırıyordu, pervaneden çok deniz kabuğuna benziyordu. O anda konuşmak için ikinci fırsatımdı, dövmeçiye beş dakikada düşünmem gerektiğini, sadece bir sonraki müşterisi gelmeden önce çizdiği hızlı taslağa değil, birkaç farklı seçeneğe daha bakmam gerektiğini söyleyebilirdim. Ama ne çare, Uyum Miti öyle derine kök salmış ki. Zor insan olmak, dövmeçinin çok vaktini almak istemedim. Şimdiden sabırsız görünüyordu. “Beğendim,” dedim. Sonuçta, onun çizelgesindeydik ve onun sanatsal yeteneklerini rencide etmek istemedim.

F. U. geri geldiğinde, sevinçten havaya uçuyordu ve gururluydu. “Bakayım,” dedi, gözleri isminin baş harflerini arayarak. Kendini beğenmiş ve memnun gözüküyordu.

“Seninkini göreyim,” dedim.

Arkasını döndü ve pazısının üstündeki bandajlardan birini kaldırdı.

“Benim ismimi ya da baş harflerimi yaptırdın mı?”

Sanki gezegendeki en saçma öneriymiş gibi kahkaha attı. “Hayır, bebeğim,” dedi başını sallayarak, “hayır.”

Yaptırdığı palyaço dövmesinin suratında ismimi istemiyor olsam da (gerçekten feci absürt olurdu), gözüme ilkesiz, tamamen aptalca ve adaletsiz gelmişti. “Ölümsüz aşkımızı” göstermek için can atan oydu ama bunu bir dövmeyle kanıtlayan kişi sadece bendim. Bunun gizli anlamı onun bana sahip olduğu, ama benim ona sahip olmadığımды. İçimdeki feminist ölüyordu.

Sinirli şekilde oturdum. F. U. mutlaka ağzımdan çıkan birkaç kelime duymuştur ama artık çok geçti. Daha sonrasında hissettiğim korku ve utancı tarif edemem. O genç yaşında, bu berbat adamdan zarar görmüş ve sahiplenilmiş olduğumu hissettim. O

dövme kaderimi mühürlemişti ve sonsuza kadar mahsur kalmıştı. Aynada kendime baktım ve on yıl sonraki hamile bedenimi hayal ettim, dövme geriliyor ve eğiliyordu. Kendimi derinden yaralanmış, hırpalanmış hissettim ve en kötüsü de kendi hakkımı savunmadığım için kendimden tiksindim. Birden fazla seçenek ve farklı yollar vardı ama ben, memnun etmek ve hemfikir olma davranışlarına devam etmiştim ve işte: geri dönüşü olmayan bir hata.

O gün zor da olsa bir ders aldım: kendini savunmalısın. Kendi ihtiyaç ve isteklerimiz yerine başkalarının tepkilerini önceliğimiz için tam o anda sesimizi çıkarmadığımızda, buna değmeyecek fedakârlıklar yaparız. Eğer Uyum Miti'nin etkisi altındaysanız, sesinizi çıkarmanın hayattaki en zor şeylerden biri olduğunu göreceksiniz.

Pek çoğumuz çatışmadan korkarak yetiştik ve sonuç olarak en çok ihtiyaç duyduğumuz zamanlarda öfke veya hayal kırıklığımızı ifade etmekten kaçındık. Bu, Uyum Miti'nin merkezi bileşenidir. Uyum Miti kendimizle bağ kurmamız ve kendi gerçekliğimizi dile getirmemizin yanı sıra kişisel gelişimimizin de önünü tıkar. Bireysel olarak bizleri ilişkilerimizde ve kariyerlerimizde, toplu haldeyse kadınlar olarak, toplumsal gelişmede bizi geriye düşürür. Uyum Miti'nin etkisi altındayken sosyal anlaşmazlıkların değerini göremiyoruz. Başkalarıyla aramızdaki farkın yarattığı gerilim, çok daha fazla gelişime yol açabilir. Farklılarımızın üstünden geçip, kaçınmak yerine onları kabul etmeyi ve onlarla birlikte çalışmayı seçebiliriz. Hakiki ilişkilere sahip olmak için makul dozda anlaşmazlığa ihtiyacımız var.

Sesimizi çıkarmadığımızda, çok fazla şey kaybediyoruz. Şu örüntüyü çalıştığım kadınlarda her zaman görüyorum: yıllarca ataerki içinde büyüdükten sonra, bir şey canımızı sıktığında konuşmuyoruz. Çoğumuz için bu örüntü ergenlikte başlıyor. Harvard Üniversitesi araştırmacıları Lyn Mikel Brown ve Carol Gilligan, kızların çocukluklarında açık sözlü olsalar dahi,

ergenliğe geldiklerinde deneyimlerinden yola çıkarak konuşmayı, gerçek hislerini ve düşüncelerini açıklamayı bıraktıklarını açığa çıkarttı. Kızlar kelimenin tam anlamıyla seslerini yitiriyor, sessizleşiyor ve milyonlarca kere “yer altına inip” saklanmanın bir yolu olarak, “bilmiyorum” diyor. Neden? Çünkü araştırmacıların vardığı sonuca göre, “hissettikleri ve düşündükleri şeyi söylemek çoğu zaman, kızların kendi deyimiyle ilişkilerini kaybetme ve kendilerini güçsüz ve yapayalnız bulma riski demek.”^[1] Herkese iyi davranmaya çabalayan bir kızın dediği gibi: “İnandığım şeyi savunan ses çok derinlerime gömüldü.”^[2] Brown ve Gilligan, ergen kızların stratejisindeki ironiyi görmüşlerdi: bağları kopacak korkusuyla dürüst ve açık sözlü olmayı reddediyorlardı, bu da sahici değil sahte ilişkilere yol açıyordu.

Pek çoğumuz Uyum Miti’ni ailelerimizden öğreniriz. Danışanlarımdan biri anne ve babası boşandıktan sonra hızla arabuluculuk merciine dönüşmüştü, ikisi arasında mekik dokuyup karşılıklı isteklerini iletliyordu. “Çatışmanın çok kötü bir şey olduğunu erken öğrendim, çatışma olması ailemin dağıldığı anlamına geliyordu ve çatışma içinde olmayan kişilerin daha iyi aileleri ve hayatları varmış gibi geliyordu.” dedi. Uyum Miti bize güvende olmayı vaat eder. Eğer konuşmazsak ve başka birini üzecek şeyler söylemezsek daha iyi ilişkilerimiz olacağını vaat eder. Gerçekte ise sessiz kaldıkça ve dolayısıyla o anı kurtarıp huzursuzluk ve korkudan geçici olarak kaçındıkça, uzun vadede daha büyük bir soruna bağlanırsınız: bu bizi huzursuz eden bir durum ya da tam teşekküllü toksik bir ilişki olabilir.

Uyum Miti’nin zıttı sosyal cesarettir. Uyum Miti’yle baş etmenin tek yolu; özgürleşmek için sesimizi çıkarmak, net sınırlar koymak ve korumak, zor geçecek konuşmalardan kaçınmamaktır. Kendi gerçekliğinizi dile getirirseniz, artık kendinizi güçsüz ve yalnız hissetmezsiniz. Risk alın ve görün. Kendinizi rahatsız hissedebilirsiniz ama hatırlayın, rahatsızlık gelişmek demektir!

Açıkça Konuşmak

Uyum Miti yuva yıkar. İşler sarpa sardığında zor konuşmalardan kaçınmanız, muhtemelen ghosting* yapmanıza, güzel olma ihtimali olan bir ilişki fırsatını tepmenize ve başka insanları incitmenize yol açıyor. Zor konuşmalardan kaçınmak, aynı zamanda konuşulmamış meselelerin, ilişkinin onarılamaz hale gelmesine yol açacak kadar kangren olması anlamına geliyor. En tehlikeli ifadesiyle, Uyum Miti kendi güvenliğiniz, sağlığınız ve gelişiminiz için ayrılmanız gerekirken sizi toksik bir ilişki içinde kalmaya zorlar. *Runaway Bride (Kaçak Gelin)* filminde Richard Gere'in Julia Roberts'tan yumurta tercihleriyle ilgili hesap sorduğu sahneyi kim unutabilir ki? Richard Gere, son anda evlenmekten vazgeçtiği adamları kast ederek şöyle diyordu: "O kadar kaybolmuştun ki yumurtayı nasıl sevdiğini bile bilmiyordun. Papazlayken, çırpılmış seviyordun. Sıkıcı adamlayken, kızarmış seviyordun. O diğer adamla, böcek tipliyle birlikteyken çılbır seviyordun. Şimdi de 'Yumurtanın sadece beyazı olsun, çok teşekkürler' diyorsun." Julia Roberts, "Buna fikir değiştirmek denir," dediğinde, "Hayır, buna kendi fikrinin olmaması denir," diye cevap veriyordu. Vay canına. Dostumuz Richard'a hakkını vermemiz lazım. Uyum Miti'nin etkisi altındayken kendi zihnimizle olan bağımızı kaybederiz. Kendi tercihlerimiz yerine partnerimizin tercihleriyle ilerleriz: "akışa" uyarız. Partnerimize karşı çıkarsak, zor veya kavga ve drama başlatan biri olarak görülmekten korkarız.

Arkadaşım Lara'nın ilişkilerinde genelde ayakları yerden kesilirdi, özellikle baştaki "âşık olma" safhasında. Bir sevgilisi vardı, yeni partnerinin ritmiyle partileyip, bira içip, tako yiyor ve onun arkadaşlarıyla takılıp midesi bulanmış ve bitkin halde eve dönüyordu. Kendi arkadaşlarını görmeyi, yapmayı sevdiği aktiviteleri yapmayı bıraktı ve öz bakımını tamamen ihmal etti.

* Ortada görünür bir sebep yokken aniden ortadan kaybolmak (ç.n.)

Erkek arkadaşının master için makale yazması gerektiğinde, haftasonları yeni haftaya hazırlanmak yerine araştırma yapmak ve hatta makalenin bazı bölümlerini yazmak için, onun yurdunda kalarak ona yardım ediyordu. Kendi bedeninin ihtiyaçlarıyla ilgili yeni erkek arkadaşıyla iletişim kurmak, ayrı zaman ve alan talep etmek, ikisinin de ilişki içinde birey olarak var olması için makul sınırlar koymak istemek çok zordu. –Çünkü böyle yaparsa erkek arkadaşı belki artık onu sevmezdi.– Bazı psikologlar bu olguya ilişki bağımlılığı diyor ve bu bir ilişkiyi zehirlemenin oldukça hızlı bir yolu. Geniş anlamıyla eğer davranış ve tercihleriniz kendinize değil başka birine göre organize ediliyorsa, buna ilişki bağımlılığı deniyor. Pek çok danışanım ve arkadaşım, bunu sanki “içine çekiliyormuş gibi” ve aniden, genellikle bile- rek, kendilerinin değil partnerlerinin hayatlarını desteklemek veya yaşamak, olarak tanımlıyor. Partnerleri daha aktif; eylemlilik, irade ve iddia konusunda gelişkin hale gelirken, kendileri daha pasif, hayatın getirdiklerine göre yaşar hale geliyorlar. Uyum Miti tek başına ilişki bağımlılığına yol açmaz, ancak sesi-mizi çıkarmamızı engeller ve bu da dikkatli olmazsak, o bağımlılık dinamiğini üretebilir.

Bu mitin romantik ilişkilerimizde oynadığı bir diğer oyun da “zor şeyden” (odadaki fil olarak da bilinir) kaçınmamıza yol açmasıdır, özellikle odadaki fil, seks veya para gibi tabu bir konuysa. Örneğin, danışanlarımdan biri, Jyoti, daha iyi bir lider olmak için benimle çalışmaya başladı. Fakat pek çok danışanımda olduğu gibi, bana gelmesinin sebebinin, odaklandığımız şey olmadığı ortaya çıktı.

Jyoti bana, “Çocuk yapmaya hazırlanmak istiyorum ama işi-mi nasıl etkileyeceği konusunda tereddütlerim var,” demişti. Kadınların, kariyer ve aile hayatı arasında yaptığı kaçınılmaz fedakârlıklar üzerine konuşacağımızı düşünüyordum ama alttan alta kaynayan ve gün yüzüne çıkmamış başka bir konu olduğunu sezdim. “Ayrıca, bilirsin, çocuk yapmaktan korkuyorum,” dedi, “Yapabilir miyiz, emin değilim.” Kendi kendime acaba kısırlık

mı, diye düşündüm. Sorunun tam olarak ne olduğunu söylemekte utangaç davrandığını ve kelimelerle boğuştuğunu görebiliyordum. Sonunda, pat diye söyleyiverdi: “Bir buçuk yıldır seks yapmıyoruz. Ne zaman denesek canım acıyor.” Normalleştirip konuyu kapatmaya çalıştı: “Gerçekten çok yaygın. Pek çok arkadaşım da aynı sorundan muzdarip.” Kocasıyla cinsel birleşme girişimleri başarısız olduğu halde, bunu konuşmamışlardı, ilişkilerinin görünmeyen kısmında bu mesele, kangrenleşmişti ve geceleri yatağa yattıklarında onların arasında yatan “şey” haline gelmişti. Fakat şimdi çocuk isteme meselesi, bu konuyu görmezden gelmelerini imkânsız hale getirmişti.

Jyoti’nin içinde bulunduğu durumdan hissettiği utançla baş etmek için birlikte çalıştık. Yaşadığı zorluğu benimle paylaşma cesaretini bulması ilk adımdı. Sırlarımızı içimizde tutmak, duyduğumuz utancın büyümesine ve kökleşmesine neden olur, öte yandan gün yüzüne çıkartmak onların gücünü dağıtır. Jyoti aynı zamanda Kusursuzluk Miti etkisi altında olduğundan –başarı avcısı– hayatının bu kısmına öncelik vermesinin, sağlığı ve mutluluğu için faydalı olduğu üzerine çalıştık. Kadın Cinsel Sağlığı Merkezlerine gitmek için, işten izin aldı ve bu konuda son derece destekçi olan kocasıyla konuştu.

Gördüğünüz gibi, konuşulmayan meseleler zamanla kökleşir ve en başından olgunlukla, cesaretle üzerine gitmediğinizde sorunlara neden olur. Bazı durumlarda, ilişkilerdeki çözülmemiş gölge sorunlar o kadar kötüdür ki, her şey bir anda mahvolur. Bağımlı bir ilişki içinde olan Lara’ya dönersek, birkaç aylık sağlıklı ilişki dinamiğinin ardından kendini, sanki içi boşaltılmış gibi perişan hissediyordu ve erkek arkadaşıyla birbirlerine olan ilgileri karşılıklı buharlaşmış gibiydi. Ne zaman kendi sesini güç bela duyurmayı denese erkek arkadaşı kötü tepki veriyordu çünkü bu durum ilişkilerinin normuna tersti.

Olaylar çok umulmadık şekilde gelişti. Lara ilişkinin “escape” tuşuna basmanın bir yolu olarak onu aldattı. Stratejik olarak

çok mantıklı görünmüyor ama bu taktik düşündüğünüzden daha yaygın. İlişkiler içinde kendimizi savunmak için sesimizi çıkartamadığımızda veya zor konuşmalar yapmaktan çok korktuğumuzda ve ilişki tamamen işlevsiz hale geldiyse, o cehennemden çıkmak için farklı yollar buluruz. Lara yaptığından muazzam bir utanç duymuştu ancak birkaç aylık terapi sonrası, kendisini affetmeyi öğrendi. O dinamiğin içinde nasıl davrandığını ve cici kız şartlanmasının –ilişki süresince gerçek düşüncelerini söylemekten korkan tarafının– nasıl geri dönüşü olmayan bir fırtınaya sebep olduğunu anlayabildi. İlişki onarılamaz haldeydi.

Lara'nın hikâyesini düşündüğümde, benim için anlaması zor olan kısım, Lara'nın da erkek arkadaşının da birer pislik değil iyi insanlar olmasıydı. Ellerinden gelenleri yapan, gerçek anlamda birlikte sağlıklı bir ilişki isteyen insanlardı. Ancak gerçeklik yerine uyumu kucaklayarak, –çünkü yüzleşelim: uzun değil kısa vadeli bakıyordu, Lara'nın aşırı derece uyumlu olmasından faydalanıyordu– tamamen bozuk bir ilişki tasarlamışlardı. Lara'nın hikâyesinin, bu durumun hepimizin başına gelebileceğini ve eğer Uyum Miti'nin etkisi altındaysak bunun, ilişkilerimizi nasıl etkileyeceği konusunda özellikle dikkat etmemiz gerektiğini gösterdiğini düşünüyorum.

Uyum Miti, çalışma hayatlarımızda da gizli etkilerini gösterir. Eğer ilişkilerinizde sustuğunuzu fark ettiyseniz, yüksek ihtimalle iş hayatında da aynısını yapıyorsunuzdur. En yaman kadınlar dahi iş hayatında sesini çıkarmakta zorluk çekiyor -yaratıcı insanlarda bunu daha fazla gözlemliyorum. Duayen tasarımcı Eilen Fisher ile konuşmamda şöyle itiraf etti, “Her zaman dinleyici oldum çünkü konuşmak benim için kısmen çok zordu. Öne çıkıp sesimi çıkarmayı ve zor konuşmalara ağırlık vermeyi öğrenmem gerekti; bu benim için uzun ve zorlu bir yoldu. Çok yakın zamana kadar yönetim ve ‘insan işlerini’ yapması için başkalarını işe aldım çünkü ben zorlanıyordum. Fakat şimdi benim için çok önemli şeyler olduğunu ve sesimi çıkartmam gerektiğini biliyorum.”^[3]

Jyoti, iş yerinde ekipler arasında uzun süredir devam eden gerilimleri çözmesi için, Julia adında kendisinden daha genç bir yöneticisi olduğunu ve Jyoti'nin olmadığı bir dizi toplantı yaptığını anlattı. Koçluk seansımızda, Jyoti, Julia'nın özellikle kendisini önemli toplantıların dışında tutacaksa ona güvenmemesi gerektiği sonucuna vardı. Julia'yı atlayarak, Julia ile ilgili sorununun onun yöneticisiyle bir öğle yemeği yerken "öylesine" gündeme getirmeyi planladı.

Romantik ilişkilerimizin aksine, iş hayatında başka insanların davranışları üzerinden sonuca varmak çok daha zorlu olabilir çünkü yoğunluk daha az ve sesimizi çıkarmak çok daha fazla riskli gelebilir; iş arkadaşlarımızın nasıl tepki vereceğini ancak tahmin edebiliriz. İş yerleri genelde insanların bir şeyleri birbirine aktardığı, (kulaktan kulağa) dedikodu yapılan, Uyum Miti'nin beslenmeyi sevdiği bereketli topraklar yaratan kültürleri besler. Jyoti'ye, yöneticisine doğrudan geri bildirim vermekten neden çekindiğini sorduğumda, "Duygularını incitmekten korkuyorum," dedi. Eğer Jyoti, yeni yöneticisiyle doğrudan paylaşabilseydi, birbirlerini daha iyi tanıma ve ilişkilerini güçlendirme fırsatı bulabilirlerdi. Ancak Uyum Miti, bizleri pek çok fırsatı göz ardı ederek, düşünmeden hareket etmeye ve çabuk pes etmeye sevk ediyor. Ayrıca, "Şu projeye geçiş yapabilir miyim?"-ve "Maaşıma zam alabilir miyim?" gibi doğrudan taleplerde bulunmamızı engelliyor çünkü talepkâr ya da sinir bozucu diye algılanmaktan korkuyoruz. Peki, bu konuda ne yapabiliriz?

Geri Bildirim Yapmak

İster romantik ilişkilerde, ister iş hayatında, sesimizi çıkartmayı öğrenmeliyiz. Tasarım odaklı düşünmeden ilham alan düşünce yapımızı hatırlayalım: etkileşime girmek. En iyi tasarımcılar; cesaretlendirici, dürüst ve düşünceli geri bildirimler verirler çünkü işleri daha iyi hale getirmenin yolu budur. İlişkilerinizi,

hayatınızdaki en önemli tasarım işi olarak görmek, sağlıklı bir bakış açısıdır. İlişkilerinizin kalitesini arttırmanın tek yolu, düşünce ve hislerinizi saklı tutmaktansa sürekli geri bildirimde bulunmaktır. Buna ilişki hijyeni ismini verdim. Dişinizi fırçalıyor, banyo yapıyorsunuz ve şimdi sıra ilişkilerinizi budama ve temizlemede. Bu sayede ilişkinizde, halının altına süpürülmüş pislik biriktirmeyeceksiniz ve yıllar sonra çürüme, patlama ya da kötü kokulara maruz kalmayacaksınız. (Off, beş yıl önce doğum gününe gelmemişti!) Evet, ilişki hijyeni. Böyle bir şey var. Şimdi başlıyor.

Eğer hayatınızdaki insanlara geri bildirim vermek korkutucu geliyorsa, endişelenmeyin. Gerçekten yardımcı olacağını düşündüğüm üç geri bildirim aracı var: Sihirli Sorgu, Şiddetsiz İletişim ve Sınırları Belirtmek. Şimdi sırayla inceleyelim.

Geri Bildirim Aracı #1: Sihirli Sağlama

Zorlu konuşmaları yaparken size yardımcı olabilecek favori araçlarımdan biri “sihirli sağlama.” Tasarım dünyasında, her projeye son halini verirken, bir sağlama yapılır: Neyin işe yarayıp yaramadığına dair insanların konuşması üzerine bir toplantı. Sağlama kulağa pek seksi gelmese de ilerleme ve herhangi bir deneyimden anlam çıkartma konusunda oldukça etkilidir.

Peki nasıl sağlama yapılır? D.school’da öğretilenlerden alıntı yapalım. Grup ya da çiftler halinde yapıcı ve faydalı şekilde olan biten hakkında düşüncelerinizi –eleştirilerinizi değil– paylaşıyorsunuz. Hoşuma gitti/Olmasını isterdim/Peki ya (HG/Oİ/PY) adı verilen basit bir süreç.

"...hoşuma gitti"	İşinize yarayan şey neydi?
"...olmasını isterdim"	Neyin farklı olmasını isterdiniz? İşbirliğini korumak ve suçlamadan kaçınmak için "sen/siz" yerine "biz" -... yapmamızı isterdim- kelimesini tercih etmeye çalışın.
"Peki ya..."	Geleceğe dönük olun. Bir dahaki sefere durumu nasıl geliştireceğinize dair fikir önerin.

Bu süreç hakkında d.school şunu diyor: "HG/Oİ/PY metodu yazmak için fazla basit ama ne kadar işlevsel olduğunu tartışmaya dahi gerek yok. Grup olarak buluşun ve herhangi biri 'hoşuma gitti', 'olmasını isterdim' ya da 'Peki ya' kelimelerini kullanarak kısa bir başlık önerebilir. Mesela şunlardan birini söyleyebilirsiniz: 'Ekibimizi iş için ikili gruplara bölmemiz hoşuma gitti', 'Kullanıcı testinden önce planımızı tartışmak için bir araya gelelim isterdim' Grup halinde, bir seansta düzinelerce düşünceyi paylaşın. Bir kişinin, geri bildirimleri –her başlığı not alarak– toparlaması kullanışlı olabilir. Geri bildirimleri dinleyin; o anda cevap vermek zorunda değilsiniz. Mevzubahis konuyu tartışıp tartışmayacağınıza ekip olarak karar verin."^[4] Profesyonel İpucu: İnsanlar negatif şeyleri, pozitif olanlardan daha çok hatırlar. Bu nedenle bolca "...hoşuma gitti" dediğinizden emin olun.

Bu aracın genelde ekip projeleri ve tasarım işleri için geri bildirim vermek için kullanıldığı açık ama bunun ilişkiler için de etkili olduğunu fark ettim. Evlendiğinizi ama evliliğinizin bazı kısımlarından memnun olmadığınızı ve bunu henüz partnerinizle paylaşmadığınızı düşünelim. Bir sağlama isteyin! Bunu arabayla bir yere giderken, yürüyüş yaparken, yemekten sonra ya da nasıl kolay geliyorsa öyle yapabilirsiniz. (Birer tasarım hastası olan) Kocam ve ben, zaman zaman yoğunlaşmayı ve birkaç keçeli kalem ve yapışkan not kâğıdı alıp, laptoplarımızı açıp HG/Oİ/PY çalışmasıyla tartışacağımız meseleleri ortaya çıkartıyoruz. İlişkinize en uygunu hangisiyse onu yapın.

Her şekilde, bunu yapmak gündeme gelmemiş konuları ortaya çıkarmanıza yardımcı olacaktır. Elbette düğününüzde çok

sevdiğiniz, hatta bizzat organize ettiğiniz şeyler vardı. Ve elbette farklı yapsaydık dediğiniz şeyler de vardı. “Peki ya...” cümleleri partnerinizle gelecekte yapacağınız doğum günü kutlamaları, tatiller veya diğer aile ritüelleri gibi etkinlikleri planlamanıza yardımcı olacaktır. Aile gerilimleri ve dinamiklerine birlikte, bir takım olarak çözüm üretmenizi sağlayacaktır. Yaptığınız sağlama için aldığınız notları saklayın, böylece ihtiyaç duyarsanız yıllar sonra da bakabilirsiniz. Sağlama yapmak, olan biteni gözden geçirmek, endişelerinizi dile getirmek, gelecekte ihtiyaç duyulacak sınırlar belirlemek için size güvenli bir alan verecektir.



Sihirli Sağlamayı Uygulayın

Yakındaki bir etkinlik veya sevdiğiniz biriyle işbirliği üzerine düşünelim. Günlüğünüzü veya boş bir kâğıt alarak aşağıdaki gibi üç sütun yapın. Birinci sütuna “...hoşuma gitti”, ikinci sütuna “...olmasını isterdim” ve üçüncü sütuna da “Peki ya...” yazın. Hoşlandığınız, olmasını istediğiniz ve peki ya diye başlayan cümlelerinizi yazın. Şimdi işin zorlu kısmı geliyor: söz konusu kişiye bu çalışmadan bahsedin ve bunu birlikte yapmaya çalışıp karşılıklı geri bildirim paylaşımına açık olup olmadığını görün.

... hoşuma gitti	...olmasını isterdim	Peki ya...
------------------	----------------------	------------

Görüldüğü gibi sağlama yapmak son derece makuldür ve bu sayede karşılıklı geri bildirim yapmaya uygun olsa da, çok hedef odaklı olmadığı açıktır. Bunun için aynı derecede güçlü ve bir kişiyle ilgili endişenizi dile getirebileceğiniz, başka bir sisteme ihtiyacımız var. Buna şiddetsiz iletişim (kısaca Şİ) diyoruz.

Geri Bildirim Aracı #2: Şiddetsiz İletişim

Sandra, koçluk seansına burnundan soluyarak geldi. “Neden bir şey demedim? O insanlardan nefret ediyorum. Oradan nefret ediyorum. Nasıl bu kadar aptal olabildim?” Bana olan biteni anlatmaya başladı:

“Toplantıda, Jason platformlarına çeşitli yayınları getirme konusunda sunum yapıyordu. Bir noktada, *New York Times* gibi ‘ciddi’ yayınlar ve ‘ciddi’ olmayan yayınların karşılaştırıldığı bir slayt açtı. Sunumun ciddi olmayan yayınlar sütununda *Latin Times* gibi bir dizi Latince yayın vardı. Herkes bunun komik bir şaka olduğunu düşündü. Sadece güldüler. İnanamadım. Orada durdum ve bir şey demedim. Etrafa baktım ama kimse anlamamıştı. Çok iğrenç ve öfkeli hissettim.”

Odadaki tek Latin olan Sandra kollarını kavuşturmuş, dudakları sımsıkı kapalı şekilde odanın köşesinde dikilip durmuştu. Bu olay Sandra’nın, o şirkete ait olmadığına dair bir başka kaba hatırlatmaydı. Sizce Jason’a geri bildirimde bulunmuş mudur? Hayır. Ama bunun suçlusu Sandra değil -ataerki (ve bu örmekte, beyaz olanı) sesini çıkaran bir kadının aslında zor (ve kötü!) kadın olduğunu öğretti. Bu nedenle Sandra her şeyi içinde tuttu. Seansımızda, öfkesi çok açıktı, ben de ondan gözlerini kapatmasını ve toplantı odasında kahkahalar sona erdiği anı yeniden hayal etmesini istedim.

“Bir şey demeyi düşünürken nasıl hissettin?”

“Çok gergin.”

“O anı yavaşlatalım Ne hissettin?”

“Kalp atışlarım hızlı ve avuç içlerim terliydi.”

“Güzel. Başka?”

“Boğazımda kömür varmış gibi hissettim.”

“Nasıl bir kömürdü?”

“Büyük. Kor halde. Neredeyse canımı yakan cinsten.”

“Ne düşünüyordun?”

“Zor biri gibi görünmek istemiyorum. Kimsenin keyfini kaçırmak istemiyorum. Belki de pireyi deve yapıyorum.”

Uyum Miti'nin etkisi altındayken, bir numaralı korkumuz; sesimizi çıkarttığımız ve niyetimizi ortaya koyduğumuz için yargılanmak, sevilmemek, kovulmak, reddedilmek, incinmek ve utanmaktır. Fakat konuşmamak da pek yardımcı olmaz ve uzun vadede daha da incitici olur. Burada kilit davranış, reaksiyonlarınızın tümüne hakimken sizin için olan biteni iletmeektir. Şİ (Şiddetsiz İletişim) Psikolog Marshall Rosenberg tarafından geliştirilen ve eleştiri, yargılama ya da suçlama yapmadan başkalarına geri bildirim vermemizi sağlayan dört aşamalı bir işlemdir.^[5] Hislerimizi, ihtiyaçlarımızı ve arzularımızı dürüstçe, doğrudan –bu yüzden bu yöntemi çok seviyorum– ifade ederken, kendimiz ve başkaları için empati yapmamızı öğütler.

Şİ'yi ilk keşfettiğimde, insanlara yargılayıcı olmayan geri bildirim yapmanın benim için ne kadar zor olduğunu görüp şaşırılmışım. Her türlü sorumluluktan kaçıp, parmağımı insanlara doğrultup oldukça sert ve suçlayıcı bir tavır takınırdım. Uyum Miti bizi uçlarda olmaya zorlar, olgun, sağduyulu konuşmalar yapmak yerine ya kedi gibi sessiz oluruz ya da tam diğer uça, zalimce ve toksik stratejilere başvururuz.

Şİ'nin arkasındaki devrimci fikir, insanlara onları yargılama-dan geri bildirim vermektir ki bunu söylemesi yapmasından daha kolay, güvenin bana. Dilimiz yargılayıcı kelimelerle doludur ve birine neyi yanlış yaptığını masumca söylerken, bu yargılayıcı kelimeleri nasıl kullandığımızı çoğu zaman fark etmeyiz bile. İnsanlar eleştirilmeyi sevmezler -sonuçta siz de eleştirilen tarafta oldunuz. Çok kötü değil mi? Şİ başka bir yol öneriyor.

Sanda'ya tekrar dönelim. Sandra'nın Jason'a çok spesifik bir geri bildirim vermesi ve onunla sınırlarını belirlemesi gerekiyordu. Bu olayın yaşanmamış gibi devam etmesindense, Sandara'nın konuşma ve iş arkadaşına etkili, empatik bir geri bildirim vermesi gerekiyordu. Bu ona korkutucu ve “üzerine vazife değil” gibi gelse de tam olarak üzerine vazifeydi.

Şİ dört basit adımdan oluşur:

- **Gerçekleri belirtin** - Hangi olayları gözlemlediniz.
- **Hislerinizi belirtin** - Nasıl hissettiniz?
- **İhtiyaçlarınızı belirtin** - Karşılanmamış ihtiyacınız nedir? (Not: Burada ihtiyaçlar yerine değerlerinizi belirtme opsiyonu da kullanılabilir, bu Şİ sisteminde normalde olmasa da profesyonel hayatta daha işlevli olabilir.)
- **Taleplerinizi belirtin** -Talebiniz nedir?

Sandra ile Şİ'yi temel alarak aşağıdaki metni geliştirdik:

Gerçek: “Geçen hafta ekip toplantısında bir tablo sundun. Tablonun ‘ciddi’ tarafında *New York Times* varken, ‘ciddi olmayan’ tarafında *Latin Times* vardı.”

Dikkat edin, burada herhangi bir değerlendirme yok; Sandra sadece slaytta olanı olduğu gibi belirtiyor. Jason sunumunu gösterse, üçüncü bir göz de bu ifadeye katılırdı. Kelimelerle ilgili konuşmaktan kaçının ve eylemlere odaklanın. Örneğin Sandra, “Son toplantıda Latin yayınlarının berbat olduğunu söylemiştin,” deseydi, iş arkadaşı kolayca, “Hayır, öyle demedim,” diyerek karşılık verebilirdi ve onları kısır döngüye sokacak “Onu dedin/Bunu dedin” tartışmasına girerlerdi. Bu nedenle eylemlere ve gözlemlenebilir gerçeklere odaklanın. Gerçekten ne oldu?

His: Odadaki tek Latin olarak, utandım ve üzüldüm.

Gerçekleri ortaya koyduktan sonra, sıra hislerimize sahip çıkmaya geldi. Pixar’ın *Ters Yüz* filmini hatırlıyor musunuz? O filmin özelliği, sadece küçük çocukları sağlıklı duygusal süreçler konusunda eğitmekle kalmayıp, yetişkinlere de bazı araçlar sunmasıydı. Filmde beş ana his vardı, hepsi de ana karakterin kafasının içindeydi: (1) neşe, (2) korku, (3) üzüntü, (4) tiksinti ve (5) öfke. Tüm hisler bu beş temel hissin çok benzerleri ve türevleriydi.

Bu adımda, düşünce ve kanaatlerden kaçının, bunlar yerine en temeldeki duygularınıza ve algılarınıza odaklanın. Kanaat için örnek, Sandra'nın şunu söylemesi olurdu: “Diğer kültürlerin yayınlarına çok önem vermediğini hissettim.” Cümle “hissettim” diye bitiyor ama kendi hislerinden bahsetmedi. Gerçekten “yaptığını, ettiğini hissettim” gibi cümlelerden kaçınmak için elinizden geleni yapın çünkü tüm yapacağınız gerçek hislerinizin etrafında dönüp durmak olacaktır. Kabul ediyorum, bu sizi en savunmasız hissettirecek adım. Olduğu gibi nasıl hissettiğinizi söylemek cesaret ister ancak güçlüdür! Bir şey daha: Birinin size karşı bir şey yaptığını ima eden edilgen hisler ifade etmekten kaçının, “reddedilmiş”, “terk edilmiş” gibi. (suçlayıcı!) Hissinizin temeline inemediğinizde, kendinize, “terk edilmiş olmak beni nasıl hissettirdi” gibi sorular sorarak, daha derine kazabilirsiniz. Beş temel hissin birinden türemiş bir his bulana kadar sormaya devam edin.

Karşılanmamış ihtiyaç ya da değer: “Çeşitlilik ve farklı perspektiflere değer veriyorum ve farklı kültürlerden yayınları da platformumuza getirmemiz gerektiğine inanıyorum, özellikle göçmenlik, üniversite eğitimi ve Latin Amerika siyaseti gibi konular hakkında yazılar varsa.”

Tamam, oldukça ilerledik. Bir sonraki adım karşılanmamış ihtiyaç veya değerimizi belirtmek ve hislerinizin sebebinin farkına varmak. Üzgün ya da tetiklenmiş hissedersiniz çünkü temel ihtiyaç ya da değerlerinizden biri karşılanmamıştır. Kullanmaya karar verseniz de vermeseniz de, Şİ hakkında en sevdiğim şeylerden biri, tetiklendiğiniz şeylerin ana kaynağına gitmenizi sağlayan, faydalı bir kişisel pratik olması. Bu adım sizi neye gerçekten değer verdiğiniz konusunu netleştirmeye zorluyor. Ancak dikkatli olun: bu uygulama size sorunu çözdüğünüz ve artık “çok da büyük mesele değilmiş” illüzyonu yaratabilir, bu da sesinizi çıkarmak ve zorlu

konuşmalar yapma zahmetine girmekten kaçınmanız için müsait ortam yaratabilir. (Ah bu Uyum Miti öyle sinsi ki!) Bu adım ayrıca altta yatan değer ve ihtiyaçlar konusunda, diğer kişiyle farklarınızı ortaya koyduğu ve bu farklılıklara dürüst ve açık şekilde işaret etmenize imkân verdiği için çok önemli.

Talep: “*Latin Times*’ı da platformumuza getirmeyi planladığımız yayınlara dahil edebilir miyiz?”

Son adım belli bir eylemin yapılmasını net, olumlu ve somut bir dille talep etmektir. Dikkat: talepler, gereksinim değildir. Rosenberg şöyle yazıyor: “Yerine getirilmediğinde verdiğimiz tepki ile gereksinim değil, talepte bulunduğumuzu gösteririz. Eğer birinin istediğimiz şeyi yapasını neyin engellediğine dair empatik bir anlayış göstermeye hazırlanmışsak, benim tanımıma göre, gereksinimde değil, talepte bulunmuşuzdur.”^[6] Rosenberg talep etmeyi, “isteğimizin gerçekleşmesinde ısrar etmeden, hayır cevabını duymaya da açık olmamız” şeklinde açıklıyor. Başka bir deyişle, başka insanların tercih ve sınırlarına da kendimizinkine gösterilmesini istediğimiz şekilde saygı gösteriyoruz, değil mi? Hayır cevabı aldığımızda eleştiri, yargılama ve hatta suçluluk duygusu yaratarak karşılık vermek yerine; konuşmaya nasıl devam edeceğimize karar vermeden önce, karşımızdakinin evet demesine engel olan şeyin ne olduğuyla ilgili empati yapmamızı tavsiye ediyor. Talep etmek, biz cici kızlar için en zor adım olabilir. İlerlemek istediğimiz noktaya erişmek ve bunu kabul etmek bize zor gelebilir. Çoğunlukla, talebimizin yanımıza kâr kalmayacağını hissedip “çok fazla şey istiyor olmaktan” korkarız. Sandra kendi durumu için bana, iş arkadaşının kesinlikle talebine güleceği ve reddedeceğini söyleyip duruyordu. Bu adımda olumsuz önyargı ve varsayımları susturmak önemli, diğer kişinin gerçek hislerinizi ve karşılanmamış ihtiyaç ve değerlerinizi açıkladığınızda nasıl tepki

vereceğini bilmiyorsunuz. On olayın sekizinde danışanlarım hayretler içerisinde geri dönüyorlar -o kişi beklediklerinden çok daha açık çıkıyor ve taleplerini yerine getiriyor.

Sandra'ya ne oldu? Şİ kullanarak düşüncelerini yazdı; uzun koçluk seansları ve desteğin ardından Jason'a, e-posta olarak attı. Saldırgan ve incitici sözleri için özür dilemiş olsa da, *Latin Times*'ın platforma getirmeyi düşünmesi gerektiğini ve bu konuyu doğrudan yöneticisiyle görüşeceğini söyledi. Sandra, "Talebimi reddedecek olsa bile, bu yükten kurtulduğum için mutluyum," dedi.



Şİ Gerçekleştirmek

İlişkilerinizin birinde çatışma ve gerilim mi yaşıyorsunuz? Belki de günler, haftalar ya da aylar öncesine halılının altına süpürdüğünüz ama şimdi konuşmak istediğiniz bir şey vardır? Günlüğünüzü alın ve kendi kendinize düşünmek için biraz zaman ayırın. Dört satırlık bir tablo yapın ve Şİ sistemi üzerinden çalışın -gerçekler, hisler, ihtiyaçlar ve talepler. Size önerdiğim zorlu görev şu: Cesaretinizi kuşanın ve kaçındığınız o zorlu konuşmayı başlatmak için yazdıklarınızı uygulamaya geçirin.

Gerçekler	
Hislerim	
İhtiyaçlarım	
Taleplerim	

Eğer okumadıysanız, bu aracın gerçek gücünü daha iyi anlamak için Marshall Rosenberg'in kitabı *Nonviolent Communication: A Language of Life* (Şiddetsiz İletişim: Hayatın Dili) kitabını şiddetle tavsiye ederim.

Geri Bildirim Aracı #3: Sınırlarınızı Belirtmek

Sizinle paylaşacağım bir yaklaşım daha var. Bazen Şİ'den bile daha dolaysız olmamız gerekebilir, özellikle insanlar sınırlarımızı ihlal ediyorsa ve güvende hissetmiyorsak. Diyelim ki Teksas'ta yaşıyorsunuz, barbekü partisi düzenlediniz ve enişteniz barbeküye belinde silahıyla katılıyor. Bu noktada, olay nezaket değil; herkesin güvenlik duygusu. Bunu düşünmek için basit bir taktik: Hangi konuda rahatsınız? Hangi konularda rahatsızsınız? Katılmasından ve güzel vakit geçirmesinden dolayı rahatsızsınız. Teksas'ta ne kadar normal ve kabul edilebilir olsa da evinizde belinde silahıyla bulunmasından dolayı rahat değilsiniz. Bir sonraki buluşmadan önce, onu çağırın ve iki net seçenek sunun: "Barbeküye gelmeni çok isterim ama silahını getirmenden dolayı rahat değilim çünkü ailemizi huzursuz ediyor. Umarım yine de gelirsin. Bizimle olmanı çok isteriz." Uyum Miti etkisi altındaki cici kızlar için bu korkutucu gelebilir çünkü enişteniz artık sizi sevmeyi bırakabilir ve kız kardeşiniz de üzülebilir. Ancak dinleyin: Eğer sesinizi çıkarmaz ve sınırı belirlemezseniz, kendinizle savaşa gireceksiniz, bunun başta çocuklarınız olmak üzere herkesi nasıl etkilediğini düşünerek kaygılanacak ve endişeleneceksin. Sessiz kalmamanız için yeterli. Şimdi büyüme ve insanlarla açık, doğrudan bir konuşmayla sizin için olurları, olmazları konuşma zamanı.

Eğer repertuarınıza bu geri bildirim araçlarını eklemeye başlarsanız, iş yerinde sesinizi çıkarmak ve ilişkileriniz daha kolay olacaktır. Bir gecede olmayacak, ama siz güçlü, kuvvetli bir kadınsınız ve pratikle başaracaksınız.

Bu araçlar ne kadar kullanışlı olursa olsun, toksik ilişkiler gibi daha derin ve sinsi şeylerde işe yaramayabilirler. Bu tip ilişkilerden kendimizi uzaklaştırmak için biraz daha güçlü bir şeye ihtiyacımız var, şimdi sıra onda.

Mavisakal Etkisi

Koçluk ve kişisel deneyimlerimden yola çıkarak, gelişmemizi engelleyen toksik bir ilişki içinde olduğumuzun bazen farkında bile olmuyoruz. Arkadaşlarımız ve ailelerimizin bir sorun olabileceğini ima etmelerine rağmen bir sorun olduğunu düşünmüyoruz. –Yani, kendini inkâr.– Bazı durumlarda ise diğer insanların öfke ve hayal kırıklığı ile yüzleşmekten o kadar korkarız ki, toksik ilişkinin içinde kalmak, zor konuşmalardan ve insanların tepkisinden kaçınmanın yolu haline gelir.

Clarissa Pinkola Estés, ikonik kült kitabı *Women Who Run with the Wolves (Kurtlarla Koşan Kadınlar)* –benim kutsal kitabım–’da Slav halk masalı Mavisakal’ı paylaşıyor. Bir zamanlar “kadından anlayan” ve “bir deliğin gece yansıyan gölgesi kadar mavi” sakalları olan, Mavisakal diye bilinen bir adam vardır.^[7] Mavisakal’ın bir cin olduğuna inanırlar, çünkü birisi onun karşısına geçtiğinde o imkânsız parlaklıktaki Mavisakalıyla yüz yüze gelir. Mavisakal, üç kız kardeşten, onun çok da kötü biri olmadığına inanan, en küçüğüyle evlenir. “Kendi kendine konuştuğunda, daha az korkunç gözükür, sakalları gözüne daha az mavi gelir.” Başka bir deyişle, etraftaki herkes için ayan beyan ortada olsa da, Mavisakal’ın bir canavar olmadığına kendini inandırır. Kendini av olarak görmeyen bir kadının ruhundaki yaratıcı potansiyeli sembolize ediyor.

Bir gün, Mavisakal dışarıya gider ve karısına evdeki gizli bir odanın anahtarını verir, ancak odanın kapısını açmamasını söyler. Elbette, kadın odanın kapısını açar, bir yığın kemik kalıntısı görür ve Mavisakal’ın soğukkanlı bir katil olduğunu anlar. Geri

döndüğünde Mavisakal, karısı sözünü dinlemediği için öfkelenir ve onu öldürmek ister, fakat kadın üç erkek kardeşini çağırır ve onlar da Mavisakal'ı paramparça ederler. Estés'e göre, hikâyedeki tüm karakterler bir kadının ruhundaki parçaları temsil ediyor. –Erkek kardeşler de dahil, zira bizi ancak biz kurtarabiliriz.– Estés, Mavisakal karakterini, kadın ruhunun “avcı” parçası olarak tanımlıyor, yıkıcı hale gelen bir çeşit başarısız büyücü. Bu teoriye göre hayatımızda karşılaştığımız bu dışsal avcılar, kendi ruhumuzdaki çözülmemiş parçaları yansıtıyorlar.

Uyum Miti'nin etkisi altındayken, Mavisakal'ın o kadar da kötü olmadığına inanma tuzağına düşeriz, özellikle romantik ilişkilerimizde. Elbette, gözümüzün önündeydi. Elbette, herkes için bu çok açıktı, ama, ama, ama...

Geriye dönüp baktığımızda, hemen hepimiz en az bir kere zorlayıcı bir fikrin ya da yarı-göz kamaştırıcı bir insanın bir gece yarısı ruh penceremizden içeri girdiği ve bizi savunmasız yakaladığı bir tecrübe yaşamışızdır. Kar maskesi tak-salar da, dişlerinin arasında bir bıçak olsa da ve sırtlarında para dolu bir çuval da olsa bize bankacılık sektöründe çalıştığını söylediklerinde onlara inanırız. ^[8]

Ah, tüm bunlar eski erkek arkadaşım F.U. ile geçen eski güzel günleri hatırlattı. Ancak bir dakika, Mavisakal illa ki romantik partneriniz olacak diye bir şey yok. Patronunuz veya iş arkadaşınız olabilir. Danışanlarımdan biri Hannah, işiyle ilgili bahaneler uydurup duruyordu, çok kötü durumda olduğu halde “kendimi çok saygıdeğer hissettim” ve “çok şey öğreniyorum” gibi fazlasıyla olumlu şeyler söylüyordu. Birçok kez patronu “bir hayatı olması için fazla genç” olduğunu söylemiş ve işten sonra çalışmaya devam etmesi için akşam planlarını iptal ettirmişti. Ne zaman iş ile hayat arasına sınır koysa, patronu ertesi gün ona kaba davranıyor, iş arkadaşlarının önünde küçük

düşürüyordu, böylece giderek sınırlar ortadan kayboluyordu. Ayrıca, harika vaatlerde bulunan oldukça çekici bir CEO'ydu. Pek çok Mavisakal gibi o da, göze çok hoş görünen bir zorbaydı ve Hannah'nın babasına olağanüstü derecede benziyordu.

Hannah koçluk seanslarına gelmişti çünkü işte ayrılmak istiyor ama Uyum Miti yüzünden erteliyordu. Ne zaman kendisini toparlayıp işten ayrılma zamanı gelse, patronunun Mavisakalı'na bakıyordu –ama beni yanına aldı, bana çok fazla inisiyatif verdi, benimle çalışmak için saatlerini harcadı– sanırım konuya hakimsiniz. Hannah, yaşadığı yer olan Silikon Vadisi'nde çok talep gören, süper yetenekli bir tasarımcı olduğu halde, sürekli bu iş ve fırsat için “çok minnettar” olduğunu söyleyip duruyordu.

Ayrıca otoriteye, özellikle yaşlı erkeklerle “saygısızlık etmemesi” gerektiği öğretilmişti. (Kesinlikle Kurallar Miti mantalitesi.) Estés'in yazdığı gibi: “Erken yaşta başlayan ‘iyi olma’ eğitimi kadınların sezgilerini hükümsüz kılıyor. Bu anlamda, aslında onlara kasti olarak avcıya boyun eğmeleri öğretiliyor.”^[9] Hannah bu iş ilişkisinin onu mahvettiğinin bariz kanıtlarını –kilo vermekte olduğu, ağlama krizlerine girdiği, kontrolü kaybettiği ve tamamen güçsüz hissettiği gerçeğini– görmezden gelmeyi sürdürüyordu. Bu iş onun ruhunu eziyordu.

Mavisakalı Nasıl Tespit Ederiz?

Toksik ilişki içindeyken, yarı inkâr durumunda olmak işten bile değildir. Bir Mavisakal'ı nasıl tespit edeceğimizi öğrenmeliyiz. Estés'in konuya bakışını seviyorum: “İlk işimiz onu –avcıyı– tespit etmek, onun yıkımına karşı kendimizi korumak ve nihayetinde onu, elindeki ölümcül güçten mahrum etmektir.”^[10]

Pekâlâ, o halde birinin hakiki bir Mavisakal olduğunu nasıl bilebiliriz? Mavisakal, bilerek veya bilmeyerek hayat enerjinizi emen kişidir. Bazı kadınlar yorgun, tükenmiş, kurumuş, her an parçalanacak gibi kırılgan, düzenli çöküntüler yaşayacak şekilde

duygusal, libidolarını ve hayat tutkularını kaybetmiş gibi hissederek. Mavisakallar, onların gücüne dokunmanızı sevmezler çünkü oldukça güvensizdirler. Çok fazla başarı ve güç elde ederseniz onları geride bırakacağınıza inanırlar çünkü değerli değildirler. Eğer çok fazla enerji biriktirdiğinizi görürlerse, tüm güçlerini onu sizden emmek için kullanırlar. Onlara bağlanmak, gelişmenin tam zıttıdır. Uyum Miti'nin etkisi altında, onları kollarınıza alıp aşkla Mavisakallarını izlersiniz.

F.U. klasik ve tespiti kolay bir örnekti ve belki sizin de geçmişte ya da şimdi hayatınızda onun gibi vardır, ancak Mavisakallar'ın her konumda ve cinsiyette olabileceğini bilin -onlar ev arkadaşlarıdır, arkadaşlardır, partnerlerdir, iş arkadaşlarıdır, eşinizin akrabalarıdır vs. Spektrumun en ucunda Mavisakallar, psikopati, sınırda (borderline) kişilik bozukluğu veya narsisizm gibi bir psikolojik bozukluk tanısı konulmuş kişiler olabilir. Aşağı seviyede ise işler biraz daha belirsiz, travmatize olmuş ve iyi niyetli olma ihtimali olan, ancak güvensizlikleri ve çözülmemiş yaraları yüzünden sizi dehşetle tüketen daha kalabalık bir insan grubundan bahsediyoruz. Dürüst olmak gerekirse bazı Mavisakallar sizi aşağı çekme niyetinde değilseler de bunu yaparlar. Gücünüzü özgür bırakmak istiyorsanız Uyum Miti'ni yıkmak olmazsa olmazdır.

Mavisakal Sorgusu

Kadınların bana, "Bir Mavisakal ile birlikte olduğumu düşünmüyorum ama sürekli kavga ediyoruz," dediğini işittim. Oh, anladım. Patronuna veya partnerine Mavisakal demekte tereddüt edebilirsin. Aşırı geliyor ama şüphelerin var; işlerin yürüyüp yürümediğinden emin değilsin. Bağ tamamen kopartmaya değer mi?

Kendinize şu iki teme soruyu sorun.

1. Bu kişi ya da organizasyonla kurduğum dinamik, bana verdiğinden daha fazla enerjimi mi tüketiyor? Eğer cevabınız

hayırsa, elinizdeki şey bir Mavisakal olmayabilir ama yine de savaşımaya değer olup olmadığını sorgulamalısınız. Bazı dinamikler, her ne sebeple olursa olsun, fazlaca toksik ve bu da bizi bir sonraki temel soruya götürüyor.

2. Bu kişiyle kurduğum dinamik, yeteneklerimi olabildiğince paylaşmamı engelleyecek kadar zamanımı ve enerjimi emiyor mu? Eğer cevap evetse, o halde elinizde bir Mavisakal var demektir.



Sakalı Kabul Et

Pekâlâ, işte buradasınız. Diyelim ki kalbinizin derinliklerinde, en sonunda bu sakalın mavi olduğunu kabul ettiniz. Bu toksik ilişkinin *Harry Potter* serisindeki Ruh Emiciler gibi gücünüzü emdiğini kabullenmeye hazırsınız. Adsız Alkolikler'de dedikleri gibi, bağımlılıktan kurtulmanın ilk adımı bağımlılığın olduğunu kabul etmektir. Bu durumda, kurtulmanın ilk adımı işiniz, patronunuz, partneriniz, ebeveyniniz, arkadaşınız için bahaneler bulmayı kesmektir. Onları korumayı bıraktığınızda, geriye ne kalır? Söyleyin. Yeni keşfettiğiniz şeyi yazılı hale getirin ya da bir başkasına söyleyin. Günlüğünüzü alın ve şu ifadeyi yazın: "Bu ilişki bir sorun ve hayatımdaki olumsuz etkileriyle ilgili bahane üretmeyi bırakıyorum. _____'nın hoşuna gitmeyecek rahatsız, korkutucu bir konuşma yapmamak için, bahaneler bulmayı bırakıyorum."

Sağlıklı ilişkiler gücünüze erişmekte ve yeteneklerinizi paylaşmakta size destek olan istikrarlı zemindir. Ayakta durmak için tutunmanız gereken, sakalanacak yer aradığınız, pisliğini temizlediğiniz ve olup bittiğinde ağzınızın açık kaldığı depremler gibi hissettirmemelidir. Bundan fazlasını hak ediyorsunuz. Mavisakal'ı tespit ettikten sonra, işin yarısı bitiyor. Sırada kurtulmak var.

Failliğini Geri Almak

Biz cici kızlar, hayatımızın kahramanı değil, kurbanlar olduğumuza inanarak sosyalleştik. Bu sosyalleşme bizi edilgen bir duruma sokabilir, hayatın, ilişkilerimizin ve olayların bizim başımıza geldiğini hissettirebilir ve failliğimizi –eylemin öznesi oluşumuzu– ve irademizi bizden çalabilir. Tuzağa düşmüş, sıkışmış ve döngüye girmiş, seçenekleri olmadığını ve bu nedenle durumu değiştirecek faillığe sahip olmadığını hisseden danışanlarım ve kadın arkadaşlarım oldu.

İnanın bu hissi ben de biliyorum. Benim için daha iyisinin olmadığı ve bu nedenle programa uyarak devam etmem gerekmesinin nasıl bir his olduğunu biliyorum. F.U. ile olan ilişkimde olan buydu. Çok kirli bir tezgâha düşmüştüm. Bir dönem F.U. ile çok zorlu bir süreçten geçiyor, gün boyu kavga ediyorduk ve geri çekilip teyzemin evinde meditasyon yapmaya karar verdim. Meditasyonumda hayatımı, semirmiş incir ağaçlarının, yaprakların arasından süzülen tozlu, ılık ışığın ve küçük su birikintilerinde sıçrayan güvercinlerin olduğu uçsuz bucaksız, tatlı bir bahçe olarak hayal ettim. Sonra o bahçede otururken tüm bu ışık ve enerjiyi emen siyah bir girdap gördüm: F.U. Gördüğüm şey çok net ve derindi. Bu benim içimdeki sesin bana sembolik imgelerle mümkün olan en kısa sürede bu ilişkiden kurtulmam gerektiğini söyleme yoluydu. Meditasyon, F. U'nun bu kutsal bahçeden çıkartmam gereken biri olduğunu görmemi sağladı. Sonuçta, bahçedeki güvercinleri çok çok üzüyordu. Dahası, eğer F.U. benim bahçemde takılıyorsa, onun burada olması benim tercihimdi. Onunla ilişkide olduğum her gün benim tercihimdi. Bu kavramın özgürleştirici bir tarafı vardı, aslında tuzağa düşmüş değildim. Çünkü bu onu dışarı çıkarmayı tercih edebileceğim anlamına geliyordu.

Hiçbir tercih hakkımızın olmaması fikrine aldanmak cezbedici, değil mi? Danışanlarla çalışırken, sık sık gerçek anlamda

kapana kısılmış, mahkûm olduklarını ve işe gitmekten başka seçenekleri olmadığını, arkadaşlıklarını sürdürmekten, evlerinde kalmaktan, ailelerinde ya da ilişkilerinde kalmaktan başka seçenekleri olmadığını söylüyorlar. Alternatif ve daha iyi bir gerçeklik,olasılık dışı, uzak, karışık ve fazla korkutucu geliyor. Aşına olunan kötü durum, bilinmezlikten daha güvenli geliyor. Huzursuz bir durum ya da ilişki garip bir biçimde huzurlu gelebiliyor çünkü ona aşınayız, bu yüzden o kuytu konforun ortasında hâlâ seçimleri bizim yaptığımızı unutuyoruz. Her gün, her saniye, dünyanın dört bir yanındaki daha az sosyal ve ekonomik gücü olan kadının aksine, biz bir seçim yapıyoruz, bu ayrıcalığımızı sonuna kadar kullanalım, olur mu? Ayrılmanın birinci adımı, seçeneğiniz olduğunu görerek failliğinizi geri almak. Gerçek, derin, güçlü seçenekler.*

Hannah ne zaman gerçekten işten ayrılması gerektiğini fark etse de, –bu farkındalığın içine bir girip bir çıkardı– daha önce istifa etmediği için kendisine kızardı. Arkadaşları onun söylenmelerini duymaktan sıkılmışlardı ve artık bu işi çözmesi için ısrar ediyorlardı. Ancak o bekledi. Bekledi. Bekledi. Bir şeyden kurtulmak istediğinizi bildiğiniz ama kurtulmadığınızda yaşadığınız şey bilişsel uyumsuzluktur. Bu, yaptıklarınızın; istek ve değerlerinizle uygun olmaması demek. Bilişsel uyumsuzluk mahcubiyet ve utanç duygusu yarattığı için sancılıdır. Bunu atlatmanın yolu ise failliğinizi geri almaktır.

Bir seansta, Hannah ile failliğini geri almasına yardımcı olmak için Seçim Meditasyonu adını verdiğim, bir hayalinde canlandırma çalışması yaptık. Gözlerini kapattı ve derin nefes alarak rahatladı ve denge durumuna geldi. Ondandır bir yolda gittiğini ve yolun ikiye ayrıldığını hayal etmesini istedim. Yollardan biri onun şimdiki durumu, her zamanki haliydi. Ondandır bu yolun

* Aile/ilişki içi şiddet veya istismar yaşıyorsanız veya fiziksel güvenliğiniz için endişeleniyorsanız, lütfen lisanslı profesyonel yardım alın, çünkü bu tür durumlar bu kitabın kapsamı dışındadır.

nasıl göründüğünü detaylarıyla birlikte anlatmasını istedim. Bu yola ışık nasıl düşüyor? Yol çimenli mi, çamurlu mu yoksa asfalt mı? Daha sonra diğer yola bakmasını istedim. Bu yol onun diğer hayatına, başka bir ihtimale, farklı ve yeni olana çıkıyordu. O yola bakarken ne hissetti? Meditasyonun en önemli kısmı bir sonraki adımdı –aşağıya ayaklarına bakmasını ve yol ayrımında olduğunu fark etmesi– tam şu an olduğu yerde. “Mesele şu,” dedim. “Her gün, bu kavşakta durmayı tercih ediyorsun. Her zaman kullandığın yol, bir sürü yoldan sadece birisi.” Omuzlarını indirerek derin bir iç çekerken derin bir rahatlama hissi içinde olduğunu gözlemleyebiliyordum. Hannah, daha sonra bu meditasyonu hayatındaki en işe yarar şeylerden biri olarak tanımladı. Bir yol ayrımında olduğunu ve bunun her gün olduğunu, her gün işe gitmeyi seçtiğini ve şimdi farklı seçimler yapabileceğini görerek, özgürleşmeye doğru adım atmaya başladı.



Seçim Meditasyonu

Failliğinizi geri almak istiyorsanız, internet sitem majomeditation.com’dan ücretsiz Seçim Meditasyonu’nu kullanabilirsiniz.

Sesinizi Kullanın

Şimdi tüm gücünüzü, cesaretinizi ve failliğinizi çağırarak kaçışınızı planlama zamanı. Hayat ağacınızın gövdesinden çok fazla kaynağı çalan ruh emici bir dal söz konusuysa, kılıcınızı almalı ve seri, temiz bir darbeye kesmelisiniz. Hannah’ın olayında, işinden ayrıldığında karşılaşacağı bilinmezlikten çok patronuyla yapacağı zor konuşmadan korkuyordu. Ya sinirlenirse? Ya patronuna saygısızlık yaparsa veya hayal kırıklığına uğratırsa? Ya artık Hannah’yı sevmezse? İsteklerini gerçekleştirebilir mi?

tirmek için sesini kullanma ihtimali alabileceği duygusal tepkiden korkmasına yol açıyordu.

Uyum Miti altındaki bir cici kız için, en korkutucusu yara bandını sökme kısmıdır. Ancak bu hayatımız boyunca çok defa yapmamız gereken bir adım değil mi? İstifa etmek. Kurs ya da okuldan ayrılmak. Bir arkadaşlığı sonlandırmak. Evliliği bitirmek. Bir aile üyesiyle araya mesafe koymak. Bu adım için; kılıcınızın ucuyla kumlara bir çizgi çekmeye; yaratıcılığımız, özgürlüğümüz, anlamımız ve gücümüz için kullanacağımız yolu temizlemeye dönük o keskin, cesur tavır gerekiyor. Estés'in dediği gibi, "Bu, ele geçirilmiş kadının kurban olmaktan çıkıp kıvrak zekâlı, açık gözlü, keskin kulaklı hale geçtiği andır."^[1]

Sesiniz, en güçlü kılıcınızdır.

Sesinizin amacı başkasına zarar vermek değil sizi korumak ve sizin için sınır koymaktır. Ayrılmak asla kolay değildir ama gelişmek de kolay değil. Her büyüme, budanmayı gerektirir. Teyzemin evindeki o hayat değiştiren meditasyondan sonra, güçlü kız pantolonlarımı giydim ve F. U. ile o yürek parçalayıcı, beceriksiz, dramatik ayrılık konuşmasını yaptım. Ona bir süre yalnız kalmak istediğimi ve kendimi toparlamak için ABD'ye geri döneceğimi söyledim. Zordu, ama tahmin edin ne oldu? Dünya yıkılmadı. Kesip atmanın en iyi yollarından biri ayrılmak için sebebinizi kişiselleştirmemek ve basitçe gelecek için arzunuzu ifade etmektir. Ben, ABD'ye geri döndüğümde beni bekleyen ihtimalleri düşünerek ilişki mi sonlandırabildim.

Bir şeye hayır demenin harika yollarından biri, başka bir şeye evet demektir.

Kolaylaştırmak

Peki ya Hannah? Seçim meditasyonunu yaptıktan sonra dahi korku tekrar bastırdı ve başladığımız yere geri döndük. İradeniz korkunuzdan büyükse eylem gerçekleşebilir. Ayrılma iradesi yüksek olsa da korkusu daha yüksekti. Ne kadar meditasyon yaparsak yapalım, irade gücünde düşüşler olduğunu fark ettim ve o irade gücünün başka yöntemlerle doldurması gerekiyordu. Beşinci tasarım odaklı düşünme yapısından faydalandım: kendinizi başarıya hazırlayın.

Kendimizi başarıya hazırladığımızda, odağı kendimizden uzaklaştırır ve dikkatle çevremize bakarız. Kendimize tek basit bir soru sorarız: İstediğim davranışı desteklemek için çevremi nasıl değiştirebilirim? Bir başka ifadeyle, eğer irade gücünüz düşüyorsa –çünkü korkunuz yükseliyor–, yapacağınız işi çok kolay hale getirin ve potansiyel engelleri azaltın. Yani, eğer yapmak istediğiniz şey *istifa etmek* ise bunu nasıl kolay hale getirirsiniz? Tabiatı gereği zor olan bu eylemi nasıl yapılabilecek kadar basitleştirirsiniz? Kendinizi başarıya hazırlamak küçük düşünmek, gerçekçi olmak, disiplin ve iradenize daha az güvenmektir -ki dürüst olmak gerekirse, bu anlamda irade dediğimiz şey pek de iyi anmadığımız kararsızlık demek, değil mi?

Hannah, yaşadığı durumda doğru kelimeleri bulamamak veya o anı mahvetmekten endişeleniyordu, bu nedenle üstüne çalışıp dostları ve ev arkadaşlarıyla canlandırabileceği bir metin yazdık. Bu, işi kolaylaştırdı. Odak Sandviçi Tekniğini (Kusursuzluk Miti s.126'da bahsetmiştik) baz alarak, metni olumlu bir cümleyle başlattı ve bitirdi, sandviçin ortasına ise gelecekte arzuladıklarını yerleştirdi. Şöyle gözüktü.

Olumlu: Bu şirkette geçirdiğim son iki yıl için minnettarım, çok şey öğrendim.

Arzu: Şimdi finansal eğitim ve hizmetler alanında bir tasarımcı kariyerine geçişe odaklanmalıyım.

Olumlu: Sayenizde çok geliştiğimi tekrar vurgulamak ve yıllar içinde bana verdiğiniz tüm inisiyatif için şükranlarımı sunarım.

Hannah “doğru zaman” konusunda da endişeliydi, bu nedenle kolaylaştırmak için işi küçük parçalara böldük. İlk adım patronundan randevu almaktı. Daha sonra, ne tür bir kıyafetin istifa etmesini kolaylaştıracaklarını sordum. Soru saçma gibi görünse de, onu daha uzun boylu gösterecek bir kıyafetin özgüvenini arttıracaklarını söyledi. Böylece iş yükünün bir kısmını kıyafete ayırmış olduk ve giymesi için harika bir çift topuklu ayakkabı seçtik!

Davranış tasarımımda öğrendiğim bir başka numara da sosyal sorumluluktur –yani davranış gerçekleşmezse riski yükseltmek. Takviminde, “istifa tarihini” işaretledi, benimle ve birkaç kişiyle takvimini paylaştı. Beş arkadaşına e-posta göndererek, belirli bir tarihte istifa edeceğini söylemesini ve o tarihte kutlama yemeği için rezervasyon yaptırmasını istedim. Ayrıca iş arkadaşlarından patronuyla konuşmasından sonrası için kendisini beklemelerini ve olan biteni konuşmak, destek olmak için görüşme sonrasında yürüyüşe çıkmak istedi. Tüm bunların üstüne, çünkü kendisi bu konuda bir şampiyon, işteki “son haftasından” sonraki hafta Hawaii’ye bir gezi ayarladı, böylece yarı zamanlı ya da dışarıdan sözleşmeli bir anlaşmaya da çekilemeyecekti.

Benim F. U. ile yaşadığım olayda, ayrılmayı kolaylaştırmıştım çünkü gerçek anlamda Montreal’den ayrılmış ve ailemin Birleşik Devletler’deki evine geri taşınmıştım. Kendimi fiziksel olarak ortadan kaldırmak, ilişkiden gerçekten kurtulmanın en iyi yolu gibi görünüyordu. Fiziksel mesafe sayesinde, F.U. üzerimde çok daha az güce ve kontrole sahipti.

Demek istediğim şu ki çevresel ve davranışsal faktörlerin içinde bulunduğunuz durumdan çıkmanızdaki gücünü hafife almayın. Disiplininize, iradenize ve failliğinize tamamen güvenmek yerine, kendinize karşı gerçekçi olun. İş yükünün bir kısmını çevrenizle ve sizi destekleyen insanlarla paylaşmakta utanılacak bir şey yok. Bunu yapmanın bazı yolları şunlar.

Davranış Tasarımı İpuçları

1. Zor konuşmayı takviminizde planlayın.
2. Metin yazın ve üstüne çalışın.
3. Fazladan destek ve sorumluluk için arkadaşlarınıza, iş arkadaşlarınıza ve bir kariyer koçuna anlatın.
4. Diğer tarafa güzel haberi vereceğiniz bir kutlama planlayın.
5. Net bir bitiş tarihi belirleyin, dirayetsiz olmayın.
6. Gerektiğinde fiziksel olarak uzaklaşın. (Örneğin, hemen sonra bir tatile çıkın, başka bir ekibe veya departmana transfer olun, aynı yerlere gitmeyi bırakın, uzaklaşın.)
7. Kesimi daha net hale getirmek için konuşmama ve görme süresi belirleyin.

Geri Tepkiye Hazır Olun

F. U.'nun ondan ayrılmamdan memnun olduğunu mu düşünüyorsunuz? Hayır. Bağırdı, birkaç duvar yumrukladı ve dramatik şekilde hayatının bittiğini haykırarak kollarını her tarafa savurdu. F. U'nun büyük bir değersizlik yarası vardı ve kararım onun celallenmesine yol açtı. Fakat bu benim sorunum muydu? Hayır.

Başkalarının hisleri ve sorumlularından siz sorumlu değilsiniz. Onlar sorumlu.

Aynı şekilde, Hannah patronunun işten ayrıldığında arkasında bırakacağı büyük karmaşadan dolayı suçluluk hissettirmesinden korkuyordu. Ama biz bu tepkiye hazırlandık ve mental olarak kendisini şirketinin ve patronunun problemlerinden ayırmaya başladı. Patronunun sorunu, onun sorunu değildi. Önemli olan kendisine iyi bakmasıydı. Ne zaman kendisini suçlu hissetse veya patronunun ve ekibinin ona gerçekten ihtiyacı olduğunu hissetse, saçmalık diyordum -sadece patronu ve iş arkadaşlarının (dikkatinizi çekerim, yıllarca kendisini ikinci sıraya

koyduktan sonra) kendini birinci sıraya koyduğu için yargılamalarından korkuyordu. Unutmayın, Uyum Miti'nin zıttı sosyal cesarettir -kendi istek ve ihtiyaçlarınız için ayağa kalkma ve ilişkilere uygun sınırlar belirleme cesaretidir.

Geri tepkiye karşı en iyi panzehir destekçilerdir, yani size arka çıkan ve kararınızda sizin yanınızda duran insanlar. Bu noktada, Hannah'nın tarafında sadece ben değil, beş arkadaşı, bir iş arkadaşı ve ailesi vardı. Koçluk çalışması boyunca bu destekçi ağını oluşturduk. Bir yıldız takımı kurduk. Yazar ve kültür eleştirmeni Luvvie Ajayi'nin podcast görüşmemiz sırasında söylediği gibi: "Kadınlara, birbirlerine destek olmaları için yalvarıyorum. Eğer sesini çıkartan ilk kişi olmaya çekiniyorsanız ama başkası sesini çıkartıyorsa, ona destek olun. Sesimizi ne kadar çok kullanırsak o kadar güçleniriz, karşı tepkiler bizi o kadar az etkiler."^[12]



ŞİMDİYE KADAR UYUM MİTİ'NİN SİZİ KİŞİSEL OLARAK NASIL ETKİLEDİĞİNİ PAYLAŞTIM, peki ya toplu olarak kadınları nasıl etkiliyor?

Bir keresinde kadınların bir haftalık meditasyon inzivasına çekildiği bir etkinliğe katılmıştım. Bir grup beyaz kadın, beyaz olmayan kadınların bir etkinlik için diğer beyaz olmayan kadınlarla eşleşmeyi talep etmesi nedeniyle rencide olmuştu. Rencide olan grup bunu geriye kalanımızla ruhani bir ders paylaşmak için fırsat olarak gördü. "Hadi ama ırk görmüyorum!", "Hepimiz biriz.", ve "Tek şey sevgidir." Bunlar berbat cümleler. Beyaz kadınların, beyaz olmayanları feminizm ve kadın kurtuluş hareketinden dışladığı uzun tarih göz önüne alındığında, son derece kopuklardı. –Beyaz olmayan insanların psikolojik olarak güvende hissetmek için kültürel sığınaklar yaratmasının meşru olduğundan bahsetmiyorum bile– Beyaz kadınlar, ruhani kestirmeleri –bilirsiniz, zor sosyal gerçeklikleri yok sayarsınız çünkü "hepimiz biriz"– kullanarak, bu inzivayı

rahatlarını bozmayarak ve beyaz olmayan kadınların her gün karşılaştığı zorlukları reddederek geçirmeyi tercih ettiler.

Peki kaçımız bunu yapıyoruz? Pek çoğumuz işleri “iyi ve “hoş” tutmak isteriz, eşitsizlik ve adalet gibi konularda zor konuşmalara dahil olmayız. Elbette bunlar ciddi, zor ve çok yüklü konular ancak kökenine indiğimizde, Uyum Miti kesinlikle öyle olmadığı halde her şey yolundaymış gibi –belki de yolundadır, bizim için– davranmayı öğretir. Bu kaçınma ve görmezden gelme çok tehlikeli çünkü bu sayede hiçbir şey değişmez ve statüko yerli yerinde kalır. Daha güçlenmek istiyorsak, biz kadınları ve daha geniş anlamda, insanları bölen konular ve birbirimize zarar verme şekillerimiz hakkında zor konuşmaları yapmamız gerekiyor.

Aktivist ve yazar Audre Lorde’nin bir keresinde dediği gibi: “Kadınların arasındaki ırk farklılıklarını ve bu farklılığın sonuçlarını görmezden gelmek kadınların birleşik gücünü seferber etmenin önündeki en büyük tehdittir.”^[13] Uyum Miti’ni sürdürüyorsak; gerçek, sürdürülebilir bir kız kardeşlik görüntüsü ve dolayısıyla kadınların özgürlüğü kaderine terk edilmiş demektir. Sadece kendimiz için değil, birbirimiz için de sesimizi çıkartmalıyız. Eğer bu mitle ilgili tek bi şeyin aklınıza kalmasını isteseydim, bu da kendinizden ötesini düşünmeniz olurdu. Sesinizi kullanmayı, ses çıkartmayı, failliğinizi geri kazanmayı ve rahatsızlık ve zor konuşmalarla baş etmeyi öğrenin. Özgürlüğümüz buna bağlı.

Yeni Alet Çantanız

Geçtiğimiz bölümde keşfettiğimiz tüm yeni araçlar, yanlarında sayfa numarası referanslarıyla aşağıdaki listede yer alıyor, böylece istediğiniz zaman üstüne çalışabilirsiniz.

- Tercih ve arzularınızı paylaşma pratiği yapın: **Sihirli Sağlama** (Sayfa 182)
- Yapmanız gereken konuşmaları metine dökün: **Şiddetsiz İletişim (Şİ)** (Sayfa 188-189)
- Sizin için neyin uygun olup olmadığını başkalarıyla paylaşın: **Sınırlarınızı Belirtin** (Sayfa 189)
- İlişkinin toksik olup olmadığını belirleyin: **Mavisakal Sorgusu ve Sakalı Kabullenmek** (Sayfa 190-194)
- Failliğinizi geri alın: **Seçim Meditasyonu** (Sayfa 196-197)
- Bir ilişkiden ya da durumdan ayrılmayı kolaylaştırın: **Davranış Tasarımı İpuçları** (hazırlık, takvime almak, bitiş tarihi belirlemek, sosyal sorumluluk ve fiziksel mesafe) (Sayfa 200-201)

Uyum Miti için öz bakım ritüelleri ve meditasyonlar dahil daha fazla kaynak için ek bölüme bakın.

8.

Fedakârlık Miti

FEDAKÂRLIK MİTİ

Duyulan

“Kendiminkilerden önce başkalarının ihtiyaçlarına öncelik vermeliyim.”

Görülen

Öz bakım ve mutluluğunuz pahasına başka insanların ihtiyaçlarını kendininkilerin önüne koyma eğilimi.

Onaylanma Stratejisi

Sadece kendini düşünmeyen, yardımsever ve günü kurtaran olma.

Vazgeçtiğiniz Güçler

Katkınız ve kaderinize ek olarak zamanınız ve enerjiniz.



ANNEM BABAMI İLK GÖRDÜĞÜNDE ONA DİL ÇIKARMIŞ. Babam, “Bu kadınla tanışmak istiyorum,” diye düşünmüş. Böylece ilk buluşma gerçekleşmiş ve tutkuyla âşık olmuşlar. Seksi öne çıkık dişleri, yabani erkeksi saçlarıyla yaman bir tip olan annem 1980’lerin başında memleketi Rosario’daki yerel bir kanalın meşhur haber sunucusuymuş ve hukuk fakültesinde kendi olanaklarıyla okuyormuş. Onun bağımsız, ateşli gücüyle ancak babam gibi bir adam eşleşebilirdi: deri ceket giyen ve motora binen bir tıp öğrencisi (Biliyorum, aynen Che Guevara gibi).

Babam ülkenin başkenti Buenos Aires’te tıp asistanlığını kabul edince, annem de her şeyini toplayıp onunla birlikte gitmiş. Televizyondaki işinden istifa etmiş ve okuldaki kredilerini Buenos Aires Üniversitesi’ndeki prestijli hukuk fakültesine transfer edebilmek için bayağı uğraşmış. “Yaşadığım çok sayıda kültür şokunun ilkiydi,” demişti bana. “Ailemi geride bıraktım ve sadece birkaç aydır tanıdığım bir adamla evlendim. Riskliydi.” Arjantin o dönemde siyasi ve ekonomik olarak berbatmış, bu nedenle babam doktora sonrası burs için Toronto Üniversitesi Tıp Fakültesi’ne kabul edilince, hiç düşünmemişler ve annem mezun olduktan bir hafta sonra o zamanlar üç yaşından küçük olan iki küçük çocuğuyla peşinden gitmiş.

“Sekiz sene çok çalıştığım halde,” dedi annem, “hayatımda bir gün bile hukukla ilgili bir şey yapmadım. Nelerden

vazgeçtiğimi tam anladığımı düşünmüyorum. Kör gibiydim.” Çalışma izni olmadığından, annem Toronto’daki bir otelde hostes olarak kayıtdışı çalışıyordu. Anneme gece vardiyasına terfi teklif ettiklerinde babam karşı çıktı: “Daha iyisini yapabilirsin,” dedi anneme. Fakat kültür şoku ve dil engeli nedeniyle, annem yapabileceğini düşünmedi. Kendisini otellerde, alışveriş merkezlerinde, giysi ve mücevher mağazalarında çalışmaya devam ederken buldu. Buna ihtiyacı olduğundan değil –babamın maaşı bizi geçindiriyordu– ama bir anne ve eş olmanın dışındaki hayat rolünü muhafaza etmek istiyordu. “Her iş saygındır,” derdi bana. “Telefonlara bakmak bile.”

Büyüdükçe, son derece yetenekli bir kadın olan annemin kariyerini, potansiyelini ve sahip olduklarını ailemiz için feda edişini görmek yürek parçalayıcıydı. “Sence babam aynısını senin için yapar mıydı?” diye sorduğumda, “Asla!” yanıtını verdi.

Fedakârlık göçmen anlatısının ana iskeletidir. Bir nesil bir sonraki nesil için kendisini feda eder, böylece gelecekte daha fazla fırsat elde edilir. Fedakârlık benim bu kitabı yazıyor olmamın en önemli sebebi. Eğer ailem ana vatanlarını terk etmeye karar vermemiş olsalardı, bugün sahip olduğum muazzam fırsatlara sahip olmazdım. Arkasındaki motivasyon, seçimler ve sevgiyse, fedakârlık muhteşemdir. Bir anne çocuğu için hayatından fedakârlık yapar. İtfaiyeci bizi yangınlardan korumak için güvenliğinden fedakârlık yapar -şüphesiz kahramanca eylemler. Sorun, binlerce yıldır ve binlerce kültür boyunca, fedakârlık yükünün kadınlara daha fazla yüklenmiş olmasında. Ailemin göç hikâyesine baktığımda, aileyi bir arada tutmak için en çok fedakârlık yapanın annem olduğunu görüyorum. Bana yıllar sonra dediği gibi: “Benim geleneğim ve kültürümde kadın, sevgi ve aile namına, erkeklerini desteklemek için kariyerinden vazgeçer. Sadece peşinden gider.”

Annem kesinlikle yalnız değil. Fedakârlık Miti etkisinde, evlerimizi, ailelerimizi tarih ve kimlik algımızı arkada bırakıp

başkaları için konum değiştiriyoruz. Anneler, eşler, kız kardeşler, kız çocuklar ve arkadaşlar olarak büründüğümüz rollerin sorumluluğu ve görev bilinciyle yetiştirildiğimizden, gelecek vizyonlarımızdan –kariyerlerimiz, tutkularımız, ilgi alanlarımız ve sahip olduklarımızdan– vazgeçiyoruz. Bazılarımız –mesela annem– için bu destek olmak için zaten olması gereken bir davranış ve diğerleri için bilinçli yapılan bir tercihken –mesela anneliğe odaklanmak için işten ayrılmaya karar veren bir kadın–, hepimiz –küçük kızlık dönemlerimizden beri– çoğunlukla kendi iyilikleri için, ilişki içindeki görevlerini tam yerine getirmeye çalışan kadın örneklerine maruz kaldık. Bu mit, tüm mitler arasında en bulaşıcı olan, tıpkı bir şelale gibi nesilden nesile zahmetsizce katmerlenen bir mit.

Bizi tüketen, annelik görevleri değilse, kız çocuğu olarak ya da eş olarak görevlerimiz. Pek çok kültürde, evlatlık sorumluluğu (yaşlı aile büyüklerine bakmak) ya da aileyi gözetmek (ailenin ihtiyaçlarını bireysel ihtiyaçların önüne koymak) gibi kavramlar aracılığıyla bakan kişi olma yükünü üstlenirler. Çalışmalar, başta altmış beş yaşın üstündekiler olmak üzere, kadınların erkeklere göre yaşlılara daha çok baktığı verdiği ve daha uzun süreyle baktığını, daha yüksek seviyede depresif ve kaygısal semptom gösterdiklerini ve daha düşük fiziksel sağlık ve genel yaşam tatmini yaşadıklarını gösteriyor.^[1]Northwestern Üniversitesi Feinberg Tıp Fakültesi'ndeki Alzheimer hastalığı merkezinden Profesör Darby Morhardt'ın bir araştırma özetine göre, kadınlar erkeklere göre "aile üyelerine karşı sorumluluk, fedakârlık ve özveri duygularını daha büyük oranda ifade ediyor"^[2]Geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri kadınların diğerlerine bakmasını talep ediyor, bu da ataerkinin evin dışındaki işlerde tamamen aynı işi yapsa bile kadınlara daha az ücret ödemesiyle tamamen pekiştiriliyor.

Mesele şu ki, aile görevleri adına fedakârlık yapmak bizim yüzyıllar boyunca deneyimleyip öğrendiğimiz bir şey. Bugün güçlü ve bağımsız kadınlar olarak hissederken dahi Fedakârlık

Miti arka planda çalışmayı sürdürüyor (unutmayın, binlerce yıllık şartlanma), bakmanın da temelinde olan yardım etme zihniyetini cesaretlendiriyor: Farkına bile varmadan uzun vadede kendimize zarar verecek şekilde, başkaları için kendimizi aşırı zorluyoruz.

Bir girişimci bana şöyle demişti: “Yaptığımın farkında değilim demek, bu benim en büyük enerji sızıntım demektir.” Bunu söylemekten nefret ediyorum ama pek çoğumuz hâlâ bilinçaltımızda bu toplumsal cinsiyet normunu yerine getiriyoruz. İstenmediği halde yardım etmek için gönüllü olan veya zorunda olduğunu hissettiği ve başkalarının sorunlarını içselleştirdikleri için yardım isteklerine evet diyen danışanlarım oldu. Yardım etmemenin suçluluğu çok ağır. Fakat “sadece bir seferlik” yardım ederek, aslında en derin çalışmalarımız için ve sahip olduklarımızı paylaşabilmemizi sağlayacak, akıl ve beden sağlığımızı korumak için harcayabileceğimiz zaman ve enerjimizden fedakârlık yaptığımızı fark etmiyoruz. Bilinçsiz yapılan yardım etme davranışları Fedakârlık Miti kuyusundan aşağı düşmek demektir çünkü kaderimiz yaptığımız küçük günlük seçimlerin toplamından ibarettir.

Farkında olmadan fedakârlık yaptığımızda, tıpkı annemde olduğu gibi günler, aylar, yıllar boyunca tadı acı, öfke ve dargınlık olarak ağızımızda kalacak bir zehir içiyoruz. “Kesinlikle kendi tercihimdi,” dedi bana sonradan. “Ama istediğimi düşündüm. Şimdi geriye bakıp merak ediyorum, aman Tanrım, neden bunu yaptım? Bugün olsa yapmazdım. Geride bıraktığım tüm potansiyel için kendime çok öfkeliyim.”

Kendimizi bu mittten çıkartma ve hayatımızı geri kazanma zamanı. Fedakârlık Miti’nin hep birlikte üstesinden geldiğimizde, kadınların hayallerini feda etmediği ve ilgilenmeye zorlanmadığı, (dediğim gibi, isteyerek yapmak başka) dehalarını ve görkemlerini; geleceği birlikte yaratmak, acil sorunlara çözüm bulmak, fikirleriyle katkı sunmak, yaratıcılıklarını açığa çıkartmak ve en nihayetinde sesleriyle tarihi şekillendirmek için

kullandığı bir dünya yaratabiliriz. Bu küçük adımlarla yerine getirilmesi gereken büyük bir görev. Bu bölümde, öz bakımımızı önceleyerek nasıl zamanımızı geri kazanacağımızı ve somut duygusal sınırlar koyarak nasıl enerjimizi geri kazanacağımızı öğreneceğiz.

Zamanı Geri Kazanmak

Koymamız gereken ilk sınırlardan biri zaman sınırı. Vakit nakittir lafını sık sık duyarız. Fakat vakit, nakitten fazlasıdır. Vakit hayattır. Vakit dikkattir. Vakit enerjidir. Vakit tercihtir. Vakit güçtür. Vakit özgürlüktür. Yaratma ve yönetme özgürlüğüdür. Vakit değerli bir kaynaktır ve cici kızlar olarak başkaları için ilk feda etmeyi öğrendiğimiz şeylerden biridir.

Başkaları için zamanımızı feda etmenin bazı yolları şöyle.

1. Kendimizin değil başka insanların hedef ve hayallerini desteklemek için plan yaparız.
2. Görevlerimizi ailenin parçası ve bakan kişi rolü boyutunda önceleriz ve ne istediğimizi, neye ihtiyaç duyduğumuzu unuturuz.
3. Başkalarına yardım için otomatik olarak evet deriz çünkü onların sorunları için sorumlu hisseder ve hayır dersek mutsuz oluruz.
4. Biz (ve takvimlerimiz) ne zaman ihtiyaç duyarlarsa duyunsunlar başkaları için hazırızdır.

Özünde, zamanımızda bu kadar serbest şekilde vermemize yol açan şey yükümlülük ve görev duygusudur. Maine’de yaşayan, yirmi dokuz yaşındaki sanatçı danışanım Steph, işten ayrıldıktan sonra ailesinin evine taşındı, böylece para biriktirip yeni seramik işini kurabilecekti. Bolca vakti olmasına rağmen, işine ya da zanaatına odaklanamadı. Bunun yerine, kendisini ev

işleriyle uğraşırken buldu, bir süreliğine bunu sorun etmedi ama hayalleri için bir adım dahi ilerlemediği üç ayın sonunda endişelenmeye başladım:

“Yardım etmediğimde kendimi kötü hissediyorum,” dedi Steph, koçluk seansı sırasında.

“Bu hissin içine biraz girelim,” dedim. “Kötü hissi daha fazla anlat bana.”

“Eğer ev işlerine yardım etmezsem, ben kötü bir evladım.”

“Devam et, başka nedin?”

“Bencilim.”

“Başka?”

“Şımarığım. Ailemi sömürüyorum.”

“Kaselerini yapmak için seramik tezgâhının arkasına geçince böyle mi olmuş oluyorsun? Kötü, bencil, şımarık?”

“Evet. Sanatım bencil gibi geliyor, özellikle ailem çalışırken.”

“Bencil hissettiğinde ne yapıyorsun?”

“O histen kurtulmaya çalışıyorum.”

“Nasıl?”

“İyi bir evlat olarak.”

“Seni iyi bir evlat yapan şey ne?”

“Ebeveynlerimin yapmak için bana ihtiyaç duyduğu şeyleri yapmak, mesela ev işleri.”

Gördüğünüz gibi Steph bilinçli olarak işine zaman ayırmak istese de, ipler Fedakârlık Miti’nin elindeydi. Ailesine yardım etmesi gerektiğine şüphe yok ama bu adımı atmasının temel amacı iş kurmaktı. Eğer istekleriniz ve ihtiyaçlarınızın bencil olduğunu ve onların peşinden gittiğiniz için kendinizi “kötü... (hangi-roldeyseniz-artık)” hissediyorsanız, elbette onlardan kaçınırsınız. Güzel, anlamlı bir sanat eserleri yapmak bencilce mi? Bu bir ayrıcalık dahi olsa, hayır.

Zaman Yönelimi: Tepkisel mi? Uyumlu mu?

Yıllar içinde, iki çeşit zaman yönelimi olduğunu gözlemledim: tepkisel ve uyumlu.

Tepkisel

Tepkisel zaman yönelimi, başka insanların ihtiyaç ve isteklerine tepki vermemizle oluşur. Bu zaman yönelimine sahip olduğumuzda, insanlar takvimlerimize onları memnun edecek saatlere toplantı koyarlar. Hedeflerimizle uygun olup olmadıklarına bakmadan veya neden diye sorgulamadan refleks olarak evet deriz, çünkü tek istediğimiz yardımcı olmaktır veya başka insanların sorunları için kendimizi sorumlu hissederiz. Tepkisel zaman yönelimi, günün herhangi bir saatinde, telefon her çaldığında ve mesaj geldiğinde telefonu elimize almaktır. Ofisinizin kapısını sürekli sonuna kadar açık bırakmaktır, böylece herkes içeri gelebilir; konuşmaları ve talepleriyle dikkatinizi dağıtabilir. Başkasının huzursuzluğuna –ya da kendi suçluluk ve yükümlülük duygularınızın huzursuzluğuna– tepki verdiğiniz için zamanınızı bağışlamaktır. Tepkisel zaman yönelimi başkalarını birinci, kendinizi ikinci plana koymak demektir. Tepkisel zaman yöneliminde zamanınız, sonunda size zar zor yetecek hale gelene kadar tüketilir. Fedakârlık Miti'nin etkisindeyseniz, muhtemelen böyle bir zaman yöneliminiz vardır.

Uyumlu

Diğer tarafta, uyumlu zaman yöneliminde, her talep, fırsat ve taahhütü kasten duraklayarak değerlendiririz. Kendimize sordüğümüz bazı sorular şöyle.

Bu etkileşim bedenimde evet hissi mi yoksa hayır hissi mi yaratıyor.

- Bu etkileşim benim ihtiyaçlarıma, isteklerime ve hedeflerime uyuyor mu?
- Buna evet –yükümlülük algısı mı yoksa gerçek istek mi– ya da hayır –başka önceliklere odaklanmak– deme maksadım ne?
- Halihazırdaki taahhütlerim neler?

Uyumlu zaman yönelimi birinin talebi ve kendi tepkiniz arasına mesafe koymakla ilgilidir. Otomatik olarak evet demek yerine “Sana geri döneceğim” demektir. Zamanı sınırlamakla ilgilidir.

Kulağa basit geliyor ama tepkisel olandan uyumlu zaman yönelimine geçmenin en kolay yolu zamanınızı planlamaktır. Örneğin Steph’in takvimi eve döndüğünden beri çok boş ve yapılandırılmamış haldeydi, bu da onu raydan çıkmaya müsait hale getiriyordu. Bütün kadınlar –evde kalan anne, emekli, yeni mezun ya da kariyer kadını fark etmez– kendi takvimini planlamalıdır, yoksa zamanı başka insanların zamanı haline gelir. Takvimlerini önce kendilerini destekleyen şeylerle doldurmayan ve sonunda kendilerini başka insanların ajandalarına ve zaman çizelgelerine göre sürüklenirken bulan danışanlarımdan sayısını, sayamayacağım kadar fazla.

İlk adım, düzenli tasarlayıp üstünden geçtiğiniz –hayır, “yaz ve unut” yapmıyoruz– bir takviminiz olması. Takviminiz süslü ya da resmi olmak zorunda değil ama günlük ve haftalık ritüelleriniz ile onların, sizin daha derin hedef ve değerlerinize nasıl hizmet ettiğine olduğu kadar, nasıl hissetmek istediğiniz ve hayatınızın bu safhasında kim olmak istediğinize dair size sağlam fikir veren bir şey olmalı. Verdiğimiz sözleri yazılı hale getirmezsek, zihnimizin içinde dolaşıp dururlar ve zihinsel enerjimizi emerler. Onları yakalayıp dışsallaştırmak kendimiz için daha fazla zihinsel alan yaratmak için olmazsa olmaz.

Steph, önce kendi zamanını işaretlemeli ve arada kalan boş kısımlardan ailesine destek olacak kısımları belirlemeliydi. Bu sayede, annesi nevresimleri yıkamasını istediğinde, yaptığı şeyi

bırakmayacak veya koştur koştur işi halletmeyecek (tepkisel zaman yönelimi) ama önce o gün için hedeflerini düşünecek. (Uyumlu zaman yönelimi.) Takviminde üzerinde pazarlık edilemez “Steph zamanları” olacaktı. Kesinlikle çamaşırları da yıkayacaktı ama bunu akşamları ya da ertesi günkü “ev işleri” için ayrılmış zamanında yapacaktı. Bu ayrılmış zamanları da anne ve babasıyla tartışıp müzakere ederek belirleyecekti. Peki bizim, kadınlar olarak her şeyden çok neye zaman ayırmamız gerekiyor? İşte şimdi bu konuya geliyoruz.

Öz Bakımınızı Korumak

Öz bakım “yapılması gereken” bir şey değil, kendimizi önemsememizin doğal bir uzantısıdır. Kendimizi değerli hissettiğimizde ve sevdiğimizde, kendimize bakarız. Öz bakım bir şeyleri düzeltmek, kendimizle ilgili bir şeyi ayıplamak ya da kendimizi düzeltmek –ağır bir diyetle girmek gibi– değil, gerçekten sağlıklı, iyi ve bütün olmayı istemektir.

Buna neden ihtiyacımız var? Birincisi, kendimize özen göstermeye öncelik verirsek, başkalarına da daha faydalı oluruz. Daha çok enerjimiz, dirayetimiz ve genel olarak pozitif zihinsel tavrımız olur. Bizi hata yapmaya ve daha çok acı çekmeye itebilecek çılgınca ya da bitkin bir yerden değil, daha dengeli bir yerden faydalı oluruz. Etki, birikerek artar ve kendimizle başlar. Öz bakım işimizde ve hayatta daha etkili olmamızın içsel başlangıcıdır. Nokta.

Steph’e bu konuyu sorduğumda, farklı öz bakım tanımlarımız olduğunu öğrendim.

“Dostlarımla bir gösteri izlemek,” dedi, “Veya arkadaşlarımla hazırlanıp bara gitmek. Eğlenceli şeyler.”

“Bir gösteri izlediğinde veya dışarı çıktığında bedeninin nasıl hissettiğini düşünüyorsun?”

“Bedenim mi? Hiç, bazen biraz yorgun. Yani, dışarı çıktığı-
sam ertesi gün akşamdan kalma hissediyorum.”

“Bu aktiviteleri neden öz bakım olarak düşünüyorsun?”

“Sanırım kafamı işten uzaklaştırdıkları için.”

Doğru öz bakım aklınızı, bedeninizi ve ruhunuzu besleyen tüm aktiviteleri kapsar. Ancak, aynen Steph gibi pek çoğumuz bizi uyuşturan aktiviteler ile bizi gerçekten besleyenleri birbirine karıştırabiliyoruz. Uzun bir iş gününden sonra bir dizinin bölümlerini peş peşe izlediğinizde keyif alıyor ve kendinize iyi bakıyor gibi hissediyor olabilirsiniz ama yenilenmiş ve enerjik hissediyor musunuz? Bize anlık zevk veren aktiviteler çoğunlukla, hem dinlenmiş hem enerjik (bu arada gerçek yogi ruh hali bu) hissetmeniz için gereken daha derin ve sürdürülebilir enerjiyi bize vermez.

TV izlemek gibi aktivitelerin her zaman ve tüm yönleriyle kötü olmadığı açık ancak gerçekten besleyici olan aktivitelerin yerini alamazlar. Öz bakımı, eğlenceli şeylerle eşitlediği için Steph’i suçlamıyorum. Duyularımızı uyaran ve bombardımana tutan, eğlence ve boş zaman denen şeyleri bize öz bakım olarak satan bir dünyada yaşıyoruz. Popüler kültür (ve kapitalizm) rahatlamayı, tatil yapmayı, Las Vegas’a gitmeyi, parlak slot makineleriyle ve yüksek sesli müzikle kendimizi aşırı uyarmayı eşitlemeyi öğretiyor. İnsanların abartılı kaçamaklarının ardından genelde yorgun ve kötü beslenmiş şekilde döndüğüne dikkat çeken bir meditasyon öğretmenim vardı. Tam aksine, bizi tüketirler veya daha fazla uyarılmak istememize yol açar, bu da bizi bağımlılık yapıcı bir döngünün içine çeker. Duyarsızlaşır ve iyi hissetmek, hatta bir şeyler hissetmek için sürekli daha fazlasına ihtiyaç duyarız.

Vücudumuz sonunda hırpalanmış ve yıpranmışken “iyi vakit geçirdim” gibi hissediyorsak, bu öz bakım değildir. Öz bakım, örneğin bir kadeh şarapla çakırkeyf olup akşamları sızarak finansal durumumuzun acı gerçekliğinden kaçınmak da değildir.

Öz bakım eşinizle kötü geçen evliliğiniz hakkında yapmanız gereken zorlu konuşmadan kaçıp küvette vakit geçirmek de değildir. (Uyum Miti'ni hatırladınız mı?) Öz bakım, bu büyük meseleleri bir yetişkin gibi çözerken, zihninizi ve bedeninizi bekleyecek alan ve zaman yaratmaktır.



Öz Bakımınızı Anlayın

Aşağıdaki sorular üzerine düşünün ve cevabınızı günlüğünüze yazın:

1. O an iyi hissettiren ama aslında kendimi uyuşturmama ve dikkatimi dağıtmaya yarayan aktiviteler hangileri?
2. Tamamen beslenmiş hissettiğim aktiviteler hangileri?
3. Beslenmek bedenimde nasıl hissettiriyor? Peki ya uyuşma?

Hayatımıza öz bakımı dahil etmek üzerine çalışırken, tasarım odaklı düşünmeden ilham alan düşünme yapılarından birini uygulayalım: bir şey yap. Kusursuzluk Miti'nde öğrendiğimiz gibi, prototipler fikir ve hedeflerimizin –gecikme ve erteleme aksine– anında yaratıp test edebildiğimiz küçük versiyonlarıdır. Prototipler her zaman fiziksel değildir; aynı zamanda deneysel de olabilir. Bir anlamda, her şeyi prototipleştirebiliriz, özellikle yapacaklarımızı. O halde öz bakım ritüellerimizi yaratıp test edelim. Yıllardır öz bakım ritüelleri yaparak ve kadınları kendi ritüellerini tasarlamak için destekleyerek edindiğim deneyimlerimde, bu ritüellerin bizi daha sağlam ve daha az parçalanmış hissettirdiğini fark ettim, özellikle dikkatimizi 7/24 çeken dünyada. Sahip olabileceğimiz sınırların en güçlü biçimlerinden biri bu. Peki rutin ile farkı ne? Bu önemli bir soru; bir göz atalım.

Öz Bakım Ritüeli	Rutin
Kasıtlı	Otomatik
Bilinçli aktiviteler	Alışlagelmiş aktiviteler
Seçimler yaparız	Seçim yapmaya gerek yok
Kesintiye yer yok	Kesinti sorun değil
Yalnız	Başka insanlar olabilir
Duyular aracılığıyla anda kalmak	Sıradakine geçmek
Güzellik, duyum ve keyfe odaklı	İşleve odaklı
Bizi besler	İşi halleder
Sağlam sınırlar gerekli	Sınırlar olması şart değil
Başı ve sonu olan kapalı bir zaman aralığı	Gün içine yayılabilecek esneklikte

Gördüğünüz gibi, rutinler genelde işlevsel (ör: diş fırçalamak) ve otomatiktir, güne başlamanızı sağlayan, aşka insanları ve yarıda kesilmeyi göz önünde bulundurarak sınırları olmaya-bilen şeylerdir. Pek çoğumuz gündüzleri sorumluluklarımız ve yapılacaklar listemiz nedeniyle kaygılı ve stresli uyandığımızdan, genellikle çabucak rutinlerimizi –ritüellerimizi değil– halleder ve öz bakım fırsatlarını kaçıırız. Son derece yaratıcı bir başarılı tip olarak (hem burcum hem yükselenim Başak) itiraf etmeliyim ki, rutinelere bayılırım. Bilinçsiz alışkanlıkların güzelliği, daha derin ve yaratıcı işlere girişmeden önce bir sürü karar vermek zorunda olmamamızdır. Büyük sanatçıların hayatlarını incellerseniz, pek çoğunun aşırı ezber –ve hiç yaratıcı olmayan– rutinleri olduğunu fark edeceksiniz.^[3] Bununla birlikte, iki yaklaşımın en iyilerini birleştirerek, işinize yarayacak bir öz bakım ritüeli tasarlayabilirsiniz. Nasıl mı? Var olan rutinlerinize, besleyicilik ve güzelliği küçük ve kolaylıkla yapılabilir yöntemlerle serpiştirerek. Söz veriyorum, sıfırdan başlamak ya da bir

inzivaya çekileceğiniz bir eve yerleşmenize gerek yok. Sizleri, tam olarak olduğunuz yerde kendinizle tanışmanız için davranış tasarımının kuvvetli ilkelerini kullanarak, kendi ritüel tasarımcınız olmaya davet ediyorum.

Kendi Öz Bakım Ritüelinizi Nasıl Tasarlarsınız?

1. Rutininizi Yakalayın

Olduğunuz yerden başlayalım. Sabah ya da akşam nasıl hareket ettiğinizi yazın. Olaylar belli bir sıraya göre olmayabilir ama halihazırda yaptığınız eylemler neler? Mevcut rutininizin günden güne farklılıkları olmasında sorun yok, her eylemi her gün yapmıyorsanız, kaba bir liste de iş görür.

Sabah ya da akşam rutininizi listeleyin

.....

.....

.....

Steph her sabah genelde şunları yapıyordu.

Örnek Steph'in Rutini

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 1. Köpeği besle | 5. Kahvaltı hazırla |
| 2. Tuvalet/yüz yıkama | 6. Kahvaltı yap |
| 3. Köpeği yürüyüşe çıkar | 7. Giyin |
| 4. Duş | |

2. Birden Üç Kadar Yeni Öz Bakım Aktivitesi Seç

Üç yeni öz bakım aktivitesi listeleyin. Benim önerim seçeceğiniz aktivitenin şu dört kategoriden birinde yer alması: yeme-içme, uyku, egzersiz ve hareket, zihinsel dinlenme ve temizlenme. Steph için sabahlarına yoga ve günlük tutmayı dahil etmeyi kararlaştırdık. Tek seferde üçten fazla yeni öz bakım aktivitesi eklemeyin. Aslında en iyi yaklaşım bir tane eklemek ve birkaç gün yapıldığında diğerlerini eklemektir. Araştırmalar, sınırlı miktarda disiplini-miz olduğunu ve bir anda çok fazla alışkanlık oluşturmaya çalıştığımızda, bunları sürdürmekte zorlandığımızı gösteriyor.^[4]

Üç Yeni Öz Bakım Aktivitesi Listeleyin

.....
.....
.....

3. Mevcut Rutininizindeki Muhtemel Çıpaları Bulun

Steph'in mevcut rutinini ve neleri dahil etmek istediğini biliyoruz. En iyisi, yeni davranışları zaten yapmakta olduklarının üstüne eklemek. Bunu Stanford'dan davranış bilim profesörü ve yazar BJ Fogg'un çıpa dediği kavramdan yararlanarak yapabilir. Çıpa nedir? Dr. Fogg'a göre, çıpalar insanların yeni alışkanlıklar geliştirmesine yardımcı olur çünkü çıpalar, yeni davranışların eklenebileceği mevcut sağlam davranışlardır.^[5] Çıpa, her gün hatasız gerçekleştirdiğiniz davranıştır. Çıpalar çok küçük ve otomatik olabilir, mesela uyandığınızda göz bandını çıkartmak veya yataktan çıkmak gibi. Genelde günün başlangıcında ve bitişinde gerçekleşen yatak ve banyo aktiviteleri etrafında

kümelenirler. Pek çok çıpa çevremize bağlıdır ancak en iyileri nerede olduğumuzdan bağımsız var olanlardır. Prag’da bir otelde olduğunuzu düşünün. Yine de hatasız yapacağınız şey ne olurdu? Lenslerinizi yerleştirmek mi? Çoğumuz için en iyi çıpa dişimizi fırçalamaktır ama çok daha fazlası var, düşündüğünüzden daha çok, (ör: tuvalete gitmek, kettle’ı ocağa koymak, araba anahtarlarını almak) Dr. Fogg. Yeni davranışınızın çıpanızın hemen sonrasına koymanızı tavsiye ediyor. Hatta “... yaptıktan sonra...” gibi daha net hale getirmenizi tavsiye ediyor, mesela: “Işığı kapattıktan sonra, beş dakika egzersiz yapacağım”.



Çıpalarınızı Tanımlayın

Birinci adımdaki rutininize dönün ve en az bir muhtemel çıpayı işaretleyin. Öz bakım ritüellerinizin birini çıpanızın ardına yerleştirdikten sonra, rutininizi tekrar yazın (referans için bir sonraki sayfadaki Steph’in örneğine bakın).

Steph için listeden iki muhtemel çıpa seçtik: yüzünü yıkamak ve kahvaltıyı toplamak. Çünkü hangisinin daha iyi olacağından emin olamadık ve ikisini de test etmeye karar verdik. Birden fazla çıpa tanımlamakta sorun yok ancak her seferinde bir tanesini test etmek en iyisi. Deneme programını şu şekilde yazdık.

Örnek: Steph’in Ritüeli

1. Köpeği besle
2. Tuvalet / yüz yıkama
- Çıpa Opsiyonu 1**
3. Yoga ve günlük tutma
- Muhtemel Lokasyon 1**
4. Köpeği yürüyüşe çıkar
5. Duş

6. Kahvaltı Hazırla
7. Kahvaltı yap /
Kahvaltıyı topla
- Çıpa Opsiyonu 2**
8. Yoga ve günlük tutma
- Muhtemel Lokasyon 2**
9. Giyin

4. Mevcut Rutininizden Muhtemel Ayraçlarını (Başlangıç ve Bitiş Noktalarını) Belirleyin

Öz bakım ritüelinizin mutlaka bir başlangıcı ve bitişi olmalı. Onlar sınırları belli olan ayrılmış etkinlikler. Ritüel çalışmaları yapmaya başladığımda, bir zorluk fark ettim: Dikkatim dağılıyordu –genelde telefonum ya da ev temizliğiyle ilgili işler yüzünden– ve zaman geçip gidiyordu, başladığım şeyi bitiremiyor, etkinliği sonlandıramıyordum. Bir anda kendimi güne hazırlanmak için acele ederken buluyordum. Kitap ayraçlarının yardımcı olduğunu biliyorum. Bir kitabı açtığımda, ona saygımı gösterir ve sonunda kapatırım. Ayraç ritüelinizi açıp kapattığınız mini eylemlerdir. Eğer ilk işim duş almak olacaksa. Ritüelime musluğu açarak başlıyorum (açılış ayracı). Eğer son işim kahvaltı yapmaksa, ritüelimi bulaşıkları temizleyerek bitiriyorum (kapanış ayracı). Bu mini eylemler bir ritüeli açıp kapatmamın mental ipuçları olarak iş görüyor. Başlangıç ve bitiş anlarında derin nefes alarak, ritüelinizi daha kendinizi vererek pekiştirirseniz, bu çok daha iyidir. Doğal ayraçlar düşünemiyorsanız, bir mum yakın, ritüeliniz bitene kadar yansın ve bitince söndürün. Küçük, basit ve yanan mum ışığını görmek ritüelinizin hâlâ devam ettiğini size hatırlatacaktır.

Steph için, açılış ayracının sabah yatağını düzeltmek, ritüelinin bittiğini ve güne hazır olduğunu gösterecek bir sinyal olarak kapanış ayracının ise saçlarını taramak olmasına karar verdik.

Ayraçların güzel tarafı ister iki saatlik lüks bir sabah ritüeli de yapsanız hızlı yirmi dakikalık da yapsanız, ayraçlarınız aynı şekilde kalabilir ve sizi odaklı tutar. Ritüelinizi müsaitliğinize, enerjinize ve zamanınıza göre genişleyip daralabilen bir akordeon gibi düşünün. Ritüeller ile yapılandırma ve esneklik arasındaki dengede uzlaşmak isteyeceksiniz. Eğer çok katıysanız, robot gibi hisseder, sıkılır veya kendi kurallarınızın tiranı gibi hissedersiniz! Fazla esnekseniz de, karar verme yorgunluğu yaşar

veya ritüelleri hiç yapmazsınız. Ayraçlar akışkan ve odaklanmış hissetmenize yardımcı olacaktır.



Ayraçlarınızı Tanımlayın

Üçüncü adımdaki yeni listenizi (çıpalar ve yeni aktivitelerin olduğu liste) alın ve açılış ve kapanış ayraçları ekleyin (Referans için Steph'in aşağıdaki örneğine bakın).

Örnek: Steph'in Ritüeli

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. Yatağı topla | 7. Kahvaltı hazırla |
| Açılış Ayraçı | 8. Kahvaltı yap |
| 2. Köpeği besle | 9. Yoga ve günlük tutma (test) |
| 3. Tuvalet/yüz yıkama | 10. Giyin |
| 4. Yoga ve günlük tutma (test) | 11. Saçını tara |
| 5. Köpeği yürüyüşe çıkar | Kapanış Ayraçı |
| 6. Duş | |

3. Yeni Ritüelinizi Deneyin ve Ayarlayın

Ne zaman Steph gibi danışanlarla ritüellerini tasarlamayla ilgili konuşsam, çok varsayımsal oluyor. Mümkün olduğunu hayal ediyoruz ama kendi ortamlarında deneyene kadar gerçekten bilemiyoruz. Bu nedenle bir deneme ve ayarlama dönemimiz olmalı. Olay kendi ortamınıza –ve ayrıca partnerleriniz, evcil hayvanlarınız, çocuklarınız vs. ile etkileşime– geliyor ve daha önce görmediğiniz fırsatlar beliriyor. En iyisi ritüelinizi bir hafta boyunca denemek ve güncellemeler yapmaktır. Bu esnada öğrendikleriniz hakkında da günlüğünüze birkaç gözleminizi not edin.

Steph tekrar geldi. “Tamam,” dedi. “Öncesinde ve sonrasında olmak üzere iki türlü de denedim ve sonrasında yapmanın

daha kolay olduğunu söylemem gerek. Suçluluk içimi kemiriyordu ve daha fazla odaklanabilirdim. Bu nedenle kahvaltıdan sonra, giyinmeden önce, odama geri döndüm, biraz yoga yaptım ve günlük tuttum. İşe yaradı.”

Örnek: Steph’in Ritüeli

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ayraç: Yatağını topla | 7. Kahvaltı yap |
| 2. Köpeği besle | Başarılı Çıpa |
| 3. Tuvalet / yüz yıkama | 8. Yoga ve günlük tutma |
| 4. Köpeği yürüyüşe çıkar | Başarılı Lokasyon |
| 5. Duş | 9. Giyin |
| 6. Kahvaltı hazırla | 10. Ayraç: Saçını tara |

Kendinizi başarıya hazırlamanın bir diğer yolu ise etrafınızı yeni ritüellerinizi destekleyecek biçimde şekillendirmektir. Ritüellerinizi daha zahmetsiz ve akıcı gerçekleştirmenizi sağlamak için çevrenizi tasarlayabilirsiniz. İşte bunu nasıl yapacağınızla ilgili birkaç ipucu.

İpucu 1: Alana Göre Yeniden Tasarlayın

Alan da en az zaman kadar önemlidir. Her davranışınız bir alanda gerçekleşir ve bir dizi nesneyi içerir. Steph’in ritüelini ilk tasarladığımızda, akşında çok büyük değişiklikler yapmadık çünkü yeni bir aktiviteyi ekleyerek onu denemek istedim. Ancak eğer ritüel tasarımınızı bir adım ileri götürmek istiyorsanız, onu alana göre yeniden tasarlamanızı öneriyorum. Alana göre yeniden tasarlama fikri ritüelinizi illa daha etkili hale getirecek değil ama davranışlarınız daha akıcı ve yapması daha kolaylaşacak. Bir davranış yapması daha kolay hale geldiğinde, yapma ihtimaliniz de artacaktır. Ayrıca oradan oraya gitmeyeceğiniz ve

etrafta nesneleri aramayacağınız için dikkat dağınıklığını en aza indirecektir. Aşağıda görebileceğiniz gibi, Steph'in ritüeli alan-
sal olarak evin her tarafına dağılmıştı ve o odadan bu odaya gi-
dip gelmesine neden oluyordu.

Oda/Alan	Aktivite
Ayraç	Yatağını topla
Mutfak	Köpeği besle
Banyo	Tuvalet / yüz yıkama
Dışarı	Köpeği yürüyüşe çıkar
Banyo	Duş
Mutfak	Kahvaltı hazırla ve ye
Yatak Odası	Yoga ve günlük tutma
Yatak Odası	Giyin
Yatak Odası	Saçını tara



Yeni Öz Bakım Ritüelinizi Uygulayın

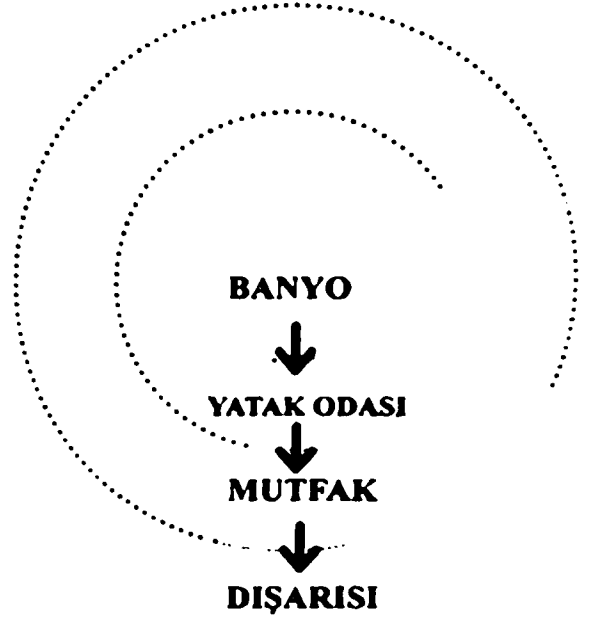
Ritüelinizin nasıl hissettirdiğin işe yarayıp yaramayacağını görmenin en iyi yolu onu gerçekten yapmaktır. Takviminize bakın ve ritüelinizi denemek için önünüzdeki sabahlardan en çok vaktiniz olanı seçin. Ritüelinizi o boşluğa ekleyin. Eğer takviminizi hesap vermiş olmak için bir başkasıyla paylaşırsanız çok daha iyi.

Ritüellerinizi alana göre yeniden düzenleme fırsatı var mı? Hızlıca sabah ritüelinin farklı versiyon ve ihtimallerini yapabilirsiniz. Bir şeyi görselleştirmek aklımıza düşündüğümüzde görmediğimiz yeni olanaklar görmemizi sağlar. Görselleştirmenin bir parçası olarak, “Peki X değil de Y o olsaydı,” sorusunu sorun. Tüm olay bakış açımızı değiştirmek ve sorunu görmenin yeni yollarını keşfetmek. Hadi deneyelim.

Versiyon 1

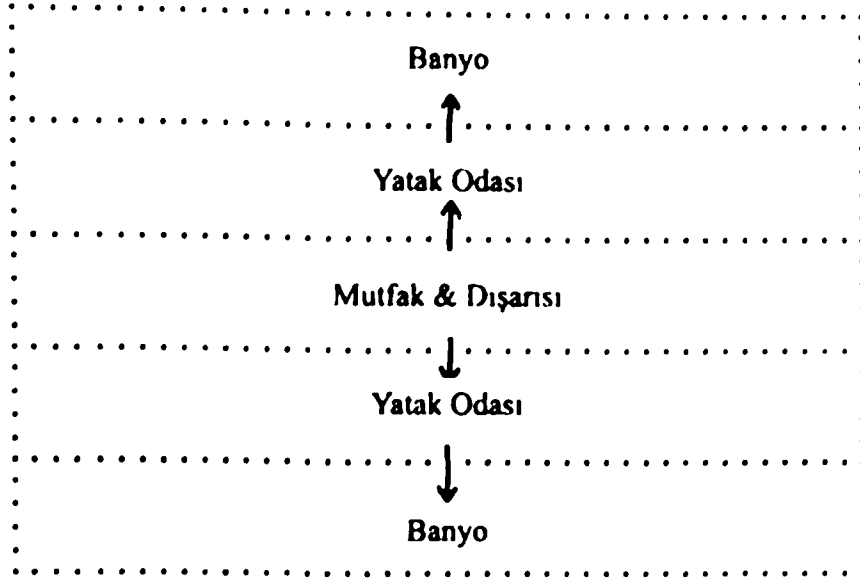
Steph'in ritüelleri eş merkezli çemberler şeklinde olsa nasıl olurdu? Aynı alanda gerçekleşen aktiviteleri grupladık, sıraladık ve banyoyu en yakındaki, merkezdeki oda olarak görselleştirdik, diğer alanlar da dışarı doğru açılarak köpeği yürütme aktivitesine kadar genişledi.

Ritüellerinizi alana göre yeniden düzenlediğinizde, çıpalarınızı ve ayraçlarınızı yeniden düzenlemeniz gerekebileceğini unutmayın. Açılış ayraçları, herkesin yaptığı gibi uyanmakla ilgili olduğu için genelde sabittir ancak kapanış ayraçlarının düzenlenmesi gerekebilir. Bu versiyonda, Steph'in yeni çıpası, kahvaltı yapmak yerine giyinmek oldu ve kapanış çıpası da köpeğin tasmağını yerine asmak oldu.



Versiyon 2

Peki Steph'in ritüeli daha çok bir sandviç gibi olsaydı? Dış taraflara, banyo ve yatak odasında (genelde bu iki oda komşudur) yaptığı daha içsel aktiviteleri yerleştirir, merkez kısma ise (daha ortak ve dışsal alanlarda geçen) sorumluluklarını yerleştirebiliriz. Bu versiyon Steph'in evden çalışma düzenine geçişini de potansiyel olarak destekleyebilirdi. Önce kendine bakar, oradan aile görevleri ve ev işlerine geçer, sonrasında bitişte yine kendine bakardı.



İpucu #2: Yeni Alan Yaratın

Yeni davranışlar için yeni alan da gerekir. Derinlemesine düşünme egzersizleri için, danışanlarıma ideal olarak yatak odası ya da yakınında bir sunak ya da düşünce köşesi oluşturmalarını tavsiye ediyorum.

Bir Sunak Ya Da Düşünme Ritüellerine Ayrılmış Bir Alan Nasıl Oluşturulur?

- Bir köşe ya da duvar dibi seçin.
- Küçük bir masa alın (üstünü şalla kapattığınız bir kutu bile olur).
- Üzerine bir bitki, mum ya da aile fotoğrafı gibi anlamlı objeler yerleştirin.
- Tüylü bir kilim veya minder gibi rahat bir oturak bulun.

Eğer daha fazla egzersiz yapmak istiyorsanız, bir çalışma alanı oluşturabilir misiniz? Bir mat serin, yakındaki bir spor salonunu veya dışarıdaki bir çimenliği kullanın. Yaratmak istediğiniz yeni davranış her neyse ona ayrılmış bir alan belirleyin.

İpucu 3: Görsel İpuçları Oluşturun ve Dikkat Dağıtan Nesneleri Saklayın

Ritüellerimiz nesneleri de içeriyor. Minimalizm taraftarı olsam da, nesneleri görebileceğiniz açık bir alana koymanın öz bakım ritüelleriniz için iyi olduğuna gerçekten inanıyorum. Bu nesneler sizi tetikleyip ritüelinize başlamanızı ve sürdürmenizi hatırlatacaktır. Steph, günlüğünü komodininin üstüne, yoga matını ise odasının köşesine koyarak (bazen açık şekilde), ritüelinin akıcılığını sağladı. Uyandığında bu nesneler gözüne çarptı ve odasına geri dönüp ritüelini tamamlaması gerektiğini hatırlattı. Bu da ritüeller için bir sunak veya ayrılmış köşe oluşturmanın bir başka faydası.

Madalyonun diğer yüzünde, bazı nesneler ritüelinizi bitirmenizi engelleyecek şekilde dikkat dağıtabilir. Toplanmamış ve rahat gözüken bir yatak kesinlikle sizi biraz daha uyumak için çebedecektir. Bir önceki gecedен kalma açık bir çikolata, besleyici bir kahvaltı hazırlamaktan daha cazip gelecektir. Ve olabilecek en dikkat dağıtıcı nesne, açık ara cep telefonunuzdur. Telefonunuzu alarm olarak kullanmayın ve telefonunuzu yatak odanızda şarj etmeyin. Geceleri telefonunuzu kapatın ve sabahları ritüelinizin ardından açın. Telefonunuz, eğer çok sağlam sınırlarınız yoksa sizin öz bakım zamanınızdan sürekli çalan sosyal etkileşim ve bilgi dünyasına açılan kapıdır.

Eğer bu adımları uygularsanız, sağlam bir öz bakım ritüeli tasarlamış olacaksınız. Unutmayın, bir tasarımcı gibi düşünün. Tasarlayın, deneyin ve en uygun gördüğünüz şekilde düzenleyin. Ritüeliniz, sizin şekillendirdiğiniz yaşayan ve nefes alan bir pratiktir.

Enerjinizi Geri Almak

Öz bakım ritüelleri tasarlayarak kendimizi önceleme konusunu tamamladığımıza göre, şimdi enerjimizi geri almak hakkında konuşabiliriz. Fedakârlık Miti'ne bağlanmanın bir diğer yolu da duygusal sınırlarımızın olmamasıdır.

Son dört yılını yeme bozukluğu tedavisiyle geçirmiş ve yakın zamanda moda endüstrisindeki ilk büyük işine başlayan, otuz dört yaşındaki yönetici asistanı danışanım Greta'yı ele alalım. Koçluk seanslarımızın birinde, eski bir sevgilisinin beklenmedik şekilde yeniden ortaya çıkışını anlamlandırmaya çalışıyordu.

“Beni görmek için sekiz saat yol geldi,” dedi. “Kendimi hayal kırıklığına uğrattım.”

“Neden?”

“Çünkü kendime onunla yatmayacağımı söylemiştim, ama sözümde duramadım.”

“Ne değişti?”

“Biliyorsun, tedavi görüyor. İyi olmak için elinden geleni yapmanın ne demek olduğunu biliyorum. Çaresiz ve ağlamaklı şekilde yatağıma geldi. Ona acıdım.”

Kollarını kavuşturup yeniden açtı ve tırnaklarının etrafındaki ölü derileri aldı. Greta'nın bitmek bilmeyen gerginliğinin altında, tatlı, gerçekten sevecen bir gülümseme vardı: bağlanma, sevmeye ve sevilme arzusu. Greta, epey duyarlı, duygusal empatisi yüksek bir kadındı. Bir film izlediğinde, karakter ağladığında o da ağlardı. Bir arkadaşının morali bozuksa, onun da morali bozulurdu. Rastgele bir yabancı metroda ona bağırırsa, onun öfkesini soğururdu. Bir başka deyişle, çok fazla şey hissediyordu. Duygusal empatlar “duygusal bulaşıcılık” yaşarlar, yani başka insanların duygularının onlara bulaştığını hisseder ve onlara bağlanırlar. Biz cici kızların pek çoğu duygusal empatlarız. Bir duygusal empat olarak ben de bir konuşmanın sonunda, birkaç dakika önce iyi olduğum halde inanılmaz yorgun ve huysuz

hissedebiliyorum. Eğer dikkat etmezsem, diğer insanların “duygusal hatalarını” kapabilirim. Biz empatlar, enerjimizi geri almak için sağlıklı duygusal sınırlar koymayı öğrenmeliyiz.

Duygusal Sınırlar Nedir?

Duygusal sınır okunduğu gibi, bir başka insanın duyguları ve kendi duygularımız arasına sınır koymaktır. Duygusal sınırlar, kalplerimizi, zihinlerimizi, ruhlarımızı korur ve kendi gerçekliğimiz ve kendi otoritemizle kalmamızı sağlar. Bizler ve diğer insanlar arasında sağlıklı bir mesafe oluştururlar. Bu mesafe iki tarafa da el değmemiş, yetkin bireyler olarak kendileri olma şansı verir. Duygusal sınırlar başka insanların duygularına ve sorunlarına bağlanmamak, yanınızdan geçmelerine ve en nihayetinde gitmelerine izin vermektir.

Diyelim ki bir kadın arkadaşınız yıkılmış şekilde size geldi, çünkü kız arkadaşı yine –üçüncü defa– onu terk etmiş. Kız arkadaşının nasıl bencil ve ilgisiz olduğuyla ilgili size sızlanıyor. Siz onu teskin ediyor ve acı ve öfkesini yaşamasına izin veriyorsunuz. Şikâyet etmeyi sürdürürken, siz de onun acısıyla derin bir empati kuruyorsunuz; bir kez daha terk edilmiş hissediyor. Arkadaşınızın incindiğini, bir ilişkide istediği ve ihtiyaç duyduğu şeyi alamadığını görebiliyorsunuz.

Tüm dikkatinizle dinlemeye yetecek kadar ilgileniyorsunuz ama duygusal sınırlarınız sayesinde onun olumsuz duygularını soğurup içselleştirmeyeceksiniz. Konuşmanın sonunda öfkeli, incinmiş ya da kendiniz terk edilmiş gibi hissetmeyeceksiniz. Arkadaşınızın kız arkadaşını arayıp onu azarlamayacaksınız. Bunun yerine, arkadaşınız için orada olacak ve hayatınıza devam edeceksiniz. Ona güzel mesajlar yollayarak veya çiçek göndererek kontrol edebilirsiniz. Ancak onun hayatı sizin hayatınız değil. Onun sorunları sizin sorunlarınız değil. Onun hisleri sizin hisleriniz değil. Duygusal sınırlar bizi genelde bir başkasına

yardım etme ve kurtarmayı da içeren tepkisellikten korur. Bu biraz da küstahçadır çünkü bu davranışta bizim onlardan daha iyi bildiğimiz varsayımı vardır.

Duygusal sınırlarımız olmadığında, tükenmiş ve bitkin hissediyoruz. Yönetici asistanı olarak Greta, kendisini yakın zamanda araba kazasında yeğenini kaybeden patronunun tutunacak dalı –başını koyacağı omuz– olarak bulmuştu.

“İçini bana döküyor ve ben sadece dinliyorum.”

“Nasıl hissediyorsun?”

“Aslında hoşuma gidiyor, bizi yakınlaştırıyor. Ancak sonra gün içinde onun için yapmam gereken görevleri yerine getiremiyorum çünkü bitkin oluyorum. Yorgun. Perişan.”

Tüm bu enerji tüketen ilişkilerin üstüne Greta, Detroit'teki evsiz barınağına fon sağlamak üzere sürdürdüğü projeye yeterince zaman ayırmadığı için de kendisini hırpalıyordu. “Bu suçluluk beni öldürüyor,” dedi, “kâr amacı gütmeme taahhütüme uymaya çalışıyorum ama gerçekten çok yoğunum. Ve hastalığının nüksetmesinden korkuyorum.”

Greta'nın kendi iyileşmesine odaklanması gerekirken, geriye kalan herkesin sorunları için sorumlu hissediyordu, işte de ötesinde de. Pek çoğumuz gibi Greta'nın da neyin kendi, neyin diğerlerinin sorunu olduğunu ayırmak için bazı duygusal sınırlara ihtiyacı var.

Dikkatli okuyun: Tamamen empatik olup, duygusal sınırlarınız olması mümkün. Biz cici kızlar ısrarla iyi arkadaş, iyi anne, iyi partner, iyi çalışan –liste uzar gider– olmak istiyoruz. Bazılarımız duygusal sınırlarımız olursa iyi arkadaş olamayacağımızdan korkuyoruz. Bir kadın bir keresinde bana “İyi bir arkadaş olmak ve duygusal sınırlarım olması arasındaki dengeyi nasıl kuracağım? Bazen arkadaşım zor zaman geçiriyor ve desteğimi istiyor, ama ben o modda olmuyorum. Suçluluk duygusuyla nasıl baş edeceğim? Sevdiğim tüm insanlara duyarlı olmak istiyorum ama onların olumsuzluklarını almak istemiyorum.” demişti.

Bu kadın arkadaşıyla –ve onun sorunlarıyla– duygusal sınırlarını koruyarak nasıl baş edeceğini henüz öğrenmemişti. Sonuç olarak, fiziksel olarak uzak durmayı ve etkileşime girmekten kaçınmak daha kolay gelmişti. Bu sorunu halletmenin yaygın bir yolu ama arkadaşlarımıza karşı neden kendimizi geri çektiğimiz konusunda dürüst olmama riski var. Duygusal sınırlarımızı güçlendirmeliyiz (birazdan nasıl yapacağımıza geleceğim), böylece sevdiğimiz insanların karşısına çıkabiliriz. Aslında duygusal ilişkilerimiz olduğunda, ilişkilerimiz de daha iyi hale geliriz.

Önemli bir uyarı: Duygusal sınırlarınızın olmaması bazı insanların işine gelir. Bu insanlar onları onaylamanızı ve kendileri ve hayat hakkındaki işlevsiz hikâye ve inanışlarına eşlik etmenizi isterler. Böyle yapmazsanız, gücenirler veya sinirlenirler. Daha genç yaşlarımda, kısa süren bir arkadaşlığımın olduğu bir kadın vardı, bana şöyle yönlendirici sorular soruyordu: “Sence de bu pantolon beni şişman göstermiyor mu? Sence de o tam bir pislik değil mi? Sence de bu konuda konuşmalı mıyım?” Ben de sadece şöyle soruyordum: “Öyle mi? Sen ne düşünüyorsun?” Ya da dürüst oluyor ve ne düşündüğümü dürüstçe söylüyordum: “Hayır, bence o adam bir pislik değil.” Soruları sinirlerimi bozuyordu ve benim cevaplarım da onun sinirlerini bozuyordu (harika!), böylece arkadaşlığımız bitti. (Uyum Miti’ndeki toksik ilişkilere göz atın.) Siz ya da diğer kişi enerji emen vampir değilseniz, duygusal sınırlar ilişkinize zarar vermez, geliştirir.

Duygusal Sınırlar Nasıl Koyulur?

Pekâlâ, konuya girelim. Duygusal sınırları nasıl oluştururuz? Birincisi, onlara en çok ne zaman ihtiyaç duyduğunuzu teşhis edin. Duygusal sınırlara başka insanların sorunlarıyla; şikâyet etme, yakınma, dedikodu gibi olumsuz duygularıyla ve öfke, utanç, suçluluk, tiksinti ve korku gibi zor duygularıyla yüz yüze geldiğimiz o anlarda ihtiyaç duyarız, özellikle bu duygular olumsuz bir hikâyenin içine yedirilmiş haldeyse.

İkincisi, farkındalık çalışın. Duygusal sınırlar koymanın ve korumanın en etkili yolu dikkatinizi başkalarından kendinize çekmektir. Birisinin sürekli kendi sorunlarından bahsettiği ve sizin de onlara kapıldığınızı hissettiğiniz oldu mu? İçine çekiliriz, tıpkı bir filmdeki kadın karakterin trajedisinin içine çekilip sanki o kahraman bizmişiz gibi ağladığımızda olduğu gibi. Bunun sebebi etkili hikâyelerin ve dramaların dikkatimizi bağlamasıdır. Önemli olan kendimizi başka insanlarda kaybetmemek ve kendi bedenlerimizin farkında olmaktır. Hemen şimdi bir deney yapın: Dikkatinizi ayaklarınıza, özel olarak ayak tabanlarınıza verin. Tabanlarınızın zeminle temasını hissedin. Dikkatinizi ayağınıza verin ve okuma deneyiminizi ince ince nasıl değiştirdiğini fark edin. Kendinizi daha somutlaşmış hissediyorsunuz değil mi? Dikkatinizi ayaklarınıza verdiğinizde, daha çok enerjiyi ayaklarınızda yoğunlaştırıyorsunuz, bu sizi yerleşmiş –ayakları yere basan– hissettirir zira Dünya ile bağınızı kuran şey ayaklarınızdır. Bedenimize yerleşmiş hissetmek önemli çünkü bu bizim hem duygusal hem de zihinsel olarak dağınık değil dengeli hissetmemizi sağlar. Endişeliyken, geçmiş veya gelecek hakkında düşünürken, bedenimize yerleşik değilizdir. Bedenimize yerleşikken, hayatın yaşandığı şimdiki zamandayızdır. Birisi bizimle konuştuğunda enerjimiz genelde ya dağılır ya da onlara bağlanır. Ancak dikkatinizi ayaklarınıza verdiğinizde, enerjinizi korursunuz. Bir dahaki sefere birisi üstünüze geldiğinde bunu deneyin. Basit ama çok güçlü bir teknik. Bu sayede diğer kişinin duygularından çok daha az etkilenmiş olacaksınız.

Bir diğer güçlü (ve bedava) müttefikiniz ise nefesiniz. Eğer birisi üstüme gelirse, karnımı gevşetir ve birkaç kez derin nefes alırım. Bu dikkatimi –ve dolayısıyla enerjimi– de vücudumda daha aşağıya çekiyor ve enerjimi korumama yardım ediyor. Çok daha etkili olmasını istiyorsanız, dikkatinizi aynı anda hem nefesinize hem de ayağınıza vermeyi deneyin. Boşlukta bedenimizin varlığında farklı olduğumuzda ve kendimize yerleşik

hissettiğimizde, ne kadar iyi bir dinleyici olabileceğinizi görünce gerçekten şaşıracaksınız. Bu özellikle, insanlar duygusal bir ruh halindeyken onlarla göz göze geldiğinizde önemli, çünkü pek çok duygu yüz ve gözler aracılığıyla aktarılır ve çoğunlukla diğerine geçer.



Duygusal Sınırlar Meditasyonu

Eğer farkındalık ve nefes yoluyla duygusal sınırlarınız üzerine çalışmak istiyorsanız internet sitem majomedtation.com'dan ücretsiz **Duygusal Sınırlar Meditasyonu**'nu deneyin.

Farkındalık uygulamalarına ek olarak, duygusal sınırlar için önereceğim kısa bir mantra var: "Hisset ama düzeltme." Birisi bana sorunlarıyla geldiğinde kendime bunu tekrarlıyorum, danışanlarım dahil. Danışanlarımın sorunlarını düzeltmem, dinleyerek ve güçlü sorular sorarak, kendi çözümlerini bulmaya davet ederim. Greta'da fark ettiğim davranış kalıplarından birisi de, birilerine çok fazla üzülüp, hayatını onlara yardım etmek için aniden yeniden düzenlemesiydi. Bu tutarlı geliyor. Merhamet sadece birisinin acısını hissetmek değil aynı zamanda onu dindirmek için bir şey yapmaktır. Ancak şöyle düşünün: Esas yatıştıran aktif ve ayakları yere basan iyi bir dinlemedir, hemen ardından gelen eylem değil.

Birer anne olan ve bilinçli olarak müdahil olmaktan ve düzeltmekten kaçınan danışanlarım bana ilham verdi. (Başka türlü olsa kafayı yerlerdi.) Bir olayda, danışanımın oğlu sınıf arkadaşı çizdiği resmi aldı diye üzülmüştü. "Kendimi o çocuğu bulup çizimi geri vermesini istemek için sınıfa doğru giderken hayal edebiliyordum." Peki bu gerçekten nasıl faydalı olacaktı ki? Oğlu, "Annem kurtarır," diye öğrenecek ve bir sonrakinde de bunu tekrar yapacağını düşünecekti. Peki, bunun yerine ne yaptı? Oğlunun üzüntüsünü dinledi ve gözyaşlarını sildi, bu da oğlunun ne yapmak istediğini söylemesini

sağlayacak alanı yarattı: çizimlerini geri isteyecekti. Dünyada yapılması en zor şey gibi hissettirse dahi, diğer insanın ne yaşadığını dinleyerek müdahil olma arzumuzu kontrol edebiliriz –duygusal sınırlarımız sayesinde–, bu arada bu başlı başına yardımcı olmanın harika bir yoludur. Gerçek merhamet, dikkatle dinlemektir, bu dinlediğimiz kişinin duygularını yaşamasını ve sonunda –umamız– kendi çözümlerini bulmaları için güçlü hissetmelerini sağlar, bizim başkalarını “kurtarmamızı” *değil*. Asla müdahil olmayın demiyorum –mesela ağır zorbalık gibi durumlara–; sadece müdahalelerinizi idareli kullanın.



Bu Mantrayı Uygulayın: “Hissediyorum Ama Düzeltmiyorum”

Mantralar en çok yazılıp bir yere yerleştirildiğinde etkili olur. Bu mantrayı hayatınızda nereye yerleştirirdiniz? Mesela banyo aynası, araba gösterge paneli, ajanda...

Eğer eyleminizi sakınmak imkânsız geliyorsa, deneme yapın. Danışanlarımdan şöyle şeyler yapmalarını istiyorum: Gönüllü olmayın. Yardım etmeyin. Vermeyin. Buna öncülük etmeyin. Başka birinin öne çıkmasına veya başka birinin işleri düzeltmesine izin verin ve ne olacağına bakın. Dünya uzun zamandır siz olmadan da dönüyor. Gerçekten ne olacağını görmek şaşırtıcıdır. Nada malo (sorun yok). Pekâlâ, bazen işler kısa süreliğine boka sarar ama kesinlikle kıyamet kopmaz. Toparlanır, devam edilir ve en sonunda herkes iyi olur. Ruh ve beden sağlığınız için bazen boş vermeye değer, ne dersiniz?

Olumlu Duygular ve Geri Bildirim İçin Sınırlar

Olumlu duygular hakkında konuşalım. Duygusal bulaşıcılık iyi hissettiriyor değil mi? Mesela bir arkadaşınız neşeli haberler

paylaştığında. O cigaradan bir fırt da siz istiyorsunuz. Ancak dikkatli olun. Duygusal sınırlarımız olmadığında –olumlu duygular için de– belli bir olay ya da konu hakkında gerçek duygu ve düşüncelerimizi anlamak zor olabilir, çünkü başka birininkileri içselleştirmişizdir. Dengemizi kaybetmemiz kolaylaşabilir ve başka birinin yükselişine kapılabiliriz. –Bu da sonunda bir projeye yardım etmeye başlamanıza yol açabilir!– Elbette, bazı duyguların bulaşması kaçınılmazdır ve farkında olarak akıp gitmesine izin vermek en iyisidir. Esas mesele, başka insanlar için kendimizi kaybetmemek.

Eleştirildiğiniz veya övüldüğünüz zamanlar da duygusal sınırlarınızı kullanmak için iyi zamanlardır. Birisi sizi istediklerinizi yapmanız ve istemediklerinizi yapmamanız için eleştirdiğinde, size püskürttüklerini gerçeklerden ayırt etme zamanı gelmiştir. –Gerçek olan değerli biri olduğundur elbette–. İnsanların bagajları vardır ve eğer meydandaki bir park gibi açıksanız o bagajı üstünüze boşaltırlar. Tam tersi durumda da, birisi sizin aklınızı alıyor, projelerine, şirketlerine ya da yataklarına sizi dahil etmek için egonuzu okşuyor ne kadar muazzam olduğunuzu söylüyorsa, sağlam sınırlara ihtiyacınız var. Duygusal sınırlar bizi başkalarının kontrol ve manipölasyonuna karşı daha korunaklı hale getirir.

Biraz da öğrenmemize ve gelişmemize yarayan yapıcı övgü ve eleştiri hakkında konuşalım, Bu konudan Kusursuzluk Miti bölümünde “Gelişme Zihniyeti Sabit Zihniyete Karşı” başlığında bahsettim ama başka insanların geri bildirimlerini hayat hakkındaki kendi düşünce, inanç ve görüşlerimiz olarak içselleştirme konusunda çok çok dikkatli olmalıyız. Genç asalaklarken çok az seçme hakkımız vardı (yine de diğer insanların saçmalıklarını unutmak için tüm bu kitabı okuyorsunuz) ancak yetişkinler olarak kendi kararlarımızı kendimiz vermeliyiz. Hayattaki herhangi bir şey, yer, insan, etkinlik ve olay ile olan ilişkimize ve hislerimize sahip olan biz olmalıyız. Ve diğer insanların bu

şeylerle olan ilişkilerine temelde katılmamakta da hiçbir sıkıntı yok. En iyi öğrenme, başka insanların geri bildirimlerini körü körüne yutmadan düşünecek kadar açık olduğumuzda ve kendi asıl tutumumuzu tamamen kenara atıp söylenene geçiş yapmadan (tabii geri bildirime %100 katılmıyorsanız) kendi asıl tutumumuzla harmanladığımızda gerçekleşir. İdeal olarak, bu bizi olaylara siyah beyaz bakmak yerine pek çok farklı açıdan bakabilen daha sofistike ve incelikli insanlar haline getirecektir. Üç kelime: Geri bildirimleri filtrele. Bunu yapmanın en iyi yolu ise duygusal sınırlardır. Yardım etmek, memnun etmek veya iyi geçinmek için başkasının hisleriyle kendinizinkileri değiştirmek, onların hisleri için kendinizinkileri feda etmek zorunda değilsiniz.



ZAMANIMIZI VE ENERJİMİZİ GERİ ALDIĞIMIZDA, BAŞKALARI İÇİN GERÇEKTEN FAYDALI OLABİLİRİZ. Gerçekten faydalı derken neyi kast ediyorum? Size kısaca bir hikâye anlatayım. Birkaç yıl önce, Hindistan'ın Gujarat eyaletindeki Ahmedabad'da bir sivil toplum kuruluşuna gönüllü oldum. STK 150.000 ailenin yaşadığı bir gecekondu bölgesinin yanındaydı. Umudum, nefes egzersizleri ve meditasyon gibi stres azaltma yöntemleri ile oradaki kız ve kadınlara destek olmaktı. STK'nın kurucusu bir nevi mini hac gibi oradaki taşra köyleri ve ashram (evsizler için yapılan barınak)lara düzenlenecek üç günlük yolculukta ona ve ekibine katılmamı teklif etti. Tereddütsüz kabul ettim. Hindistan Holi festivali sırasında Nisan'ın dolunayında yürüyerek yerli insanlarla birlikte Hindistan'ın kırsal bölgelerini keşfetme fikrine bayılmışım. Bu yürüyüşün amacı, onun teklif ettiği gibi, doğayı gözlemlemek, koşullarımızı kabullenmek ve kendimiz hakkında daha fazla şey öğrenmektir. Olanakları kısıtlı yabancılardan yiyecek ve barınak isteyecek, onların cömertliği ve sevgisine güvenecektik. Bu mini hac sırasında, STK topluluğunda tanınan bir yaşlı olan Bala

paylaştığında. O cigaradan bir fırt da siz istiyorsunuz. Ancak dikkatli olun. Duygusal sınırlarımız olmadığında –olumlu duygular için de– belli bir olay ya da konu hakkında gerçek duygu ve düşüncelerimizi anlamak zor olabilir, çünkü başka birininkileri içselleştirmişizdir. Dengemizi kaybetmemiz kolaylaşabilir ve başka birinin yükselişine kapılabiliriz. –Bu da sonunda bir projeye yardım etmeye başlamamıza yol açabilir!– Elbette, bazı duyguların bulaşması kaçınılmazdır ve farkında olarak akıp gitmesine izin vermek en iyisidir. Esas mesele, başka insanlar için kendimizi kaybetmemek.

Eleştirildiğiniz veya övüldüğünüz zamanlar da duygusal sınırlarınızı kullanmak için iyi zamanlardır. Birisi sizi istediklerinizi yapmanız ve istemediklerinizi yapmamanız için eleştirdiğinde, size püskürttüklerini gerçeklerden ayırt etme zamanı gelmiştir. –Gerçek olan değerli biri olduğundur elbette–. İnsanların bagajları vardır ve eğer meydandaki bir park gibi açıksanız o bagajı üstünüze boşaltırlar. Tam tersi durumda da, birisi sizin aklınızı alıyor, projelerine, şirketlerine ya da yataklarına sizi dahil etmek için egonuzu okşuyor ne kadar muazzam olduğunuzu söylüyorsa, sağlam sınırlara ihtiyacınız var. Duygusal sınırlar bizi başkalarının kontrol ve manipölasyonuna karşı daha korunaklı hale getirir.

Biraz da öğrenmemize ve gelişmemize yarayan yapıcı övgü ve eleştiri hakkında konuşalım, Bu konudan Kusursuzluk Miti bölümünde “Gelişme Zihniyeti Sabit Zihniyete Karşı” başlığında bahsettim ama başka insanların geri bildirimlerini hayat hakkındaki kendi düşünce, inanç ve görüşlerimiz olarak içselleştirme konusunda çok çok dikkatli olmalıyız. Genç asalaklarken çok az seçeme hakkımız vardı (yine de diğer insanların saçmalıklarını unutmak için tüm bu kitabı okuyorsunuz) ancak yetişkinler olarak kendi kararlarımızı kendimiz vermeliz. Hayattaki herhangi bir şey, yer, insan, etkinlik ve olay ile olan ilişkimize ve hislerimize sahip olan biz olmalıyız. Ve diğer insanların bu

şeylerle olan ilişkilerine temelde katılmamakta da hiçbir sıkıntı yok. En iyi öğrenme, başka insanların geri bildirimlerini körü körüne yutmadan düşünecek kadar açık olduğumuzda ve kendi asıl tutumumuzu tamamen kenara atıp söylenene geçiş yapmadan (tabii geri bildirime %100 katılmıyorsanız) kendi asıl tutumumuzla harmanladığımızda gerçekleşir. İdeal olarak, bu bizi olaylara siyah beyaz bakmak yerine pek çok farklı açıdan bakabilen daha sofistike ve incelikli insanlar haline getirecektir. Üç kelime: Geri bildirimleri filtrele. Bunu yapmanın en iyi yolu ise duygusal sınırlardır. Yardım etmek, memnun etmek veya iyi geçinmek için başkasının hisleriyle kendinizinkileri değiştirmek, onların hisleri için kendinizinkileri feda etmek zorunda değilsiniz.



ZAMANIMIZI VE ENERJİMİZİ GERİ ALDIĞIMIZDA, BAŞKALARI İÇİN GERÇEKTEN FAYDALI OLABİLİRİZ. Gerçekten faydalı derken neyi kast ediyorum? Size kısaca bir hikâye anlatayım. Birkaç yıl önce, Hindistan'ın Gujarat eyaletindeki Ahmedabad'da bir sivil toplum kuruluşuna gönüllü oldum. STK 150.000 ailenin yaşadığı bir gecekondu bölgesinin yanındaydı. Umudum, nefes egzersizleri ve meditasyon gibi stres azaltma yöntemleri ile oradaki kız ve kadınlara destek olmaktı. STK'nın kurucusu bir nevi mini hac gibi oradaki taşra köyleri ve ashram (evsizler için yapılan barınak)lara düzenlenecek üç günlük yolculukta ona ve ekibine katılmamı teklif etti. Tereddütsüz kabul ettim. Hindistan Holi festivali sırasında Nisan'ın dolunayında yürüyerek yerli insanlarla birlikte Hindistan'ın kırsal bölgelerini keşfetme fikrine bayılmıştım. Bu yürüyüşün amacı, onun teklif ettiği gibi, doğayı gözlemlemek, koşullarımızı kabullenmek ve kendimiz hakkında daha fazla şey öğrenmektir. Olanakları kısıtlı yabancılardan yiyecek ve barınak isteyecek, onların cömertliği ve sevgisine güvenecektik. Bu mini hac sırasında, STK topluluğunda tanınan bir yaşlı olan Bala

da bize katıldı. Bir noktada, eğilip bükülen toprak yollarda pamuk tarlalarının yanından geçtiğimiz sırada grubun geri kalanı önümüzden yürürken Bala ile yan yana geldik. Bir anda, eğilerek yerden taşları aldığını ve kenarlara fırlattığını fark ettim. Ne zaman yumruk büyüklüğünde ya da daha büyük taş görse, tekmeleyerek kenara atıyor ya da eğilip fırlatıyordu. Yirmi dakika boyunca bunu yapmayı sürdürdü. Bunun bir tür meditasyon ya da günah çıkarma olduğunu düşündüm. Ya da belki obsesif kompulsif bozukluğu vardı. Tabii ki öğrenmeliydim.

“Bala, neden bu taşları alıyorsun?” diye sordum.

Asla unutmayacağım bir şey söyledi. Benliğimin her zerresine işledi çünkü fedakârlık ve faydalı olmaya dair bakış açımı tamamen değiştirdi.

“Böylece motosikletliler zarar görmeyecek,” diye cevap verdi sakince. Yanımızdan geçen tek bir motosiklet dahi görmemiştik. Bu konuda ikinci kez düşünmemiştii, yavaşça eğiliyor ve taşları yolun ortasından temizliyordu. Hiç tanışmayacağı bir yabancı için küçük, nazik ve düşünceli bir şey yapıyordu. Faydalı oluyordu ve bu abartılacak bir şey değildi. Bala faydalı olmanın ne olduğu ve olabilirliğiyle ilgili benim ufkumu genişletti.

O an kendimle yüzleşerek, “vericiliğimin” ne kadarının benliğim yerine ego ve zorunluluktan kaynaklandığını fark ettim. Hindistan’a kızlara ve kadınlara, yoga ve stres yönetimi (ironiye bak!) gittim ve bir anlamda kurban (ve beyaz kurtarıcı!) kompleksiyle motive oldum. Biz cici kızların pek çoğu, özellikle idealistsek, farkına dahi varmadan kurban kompleksi geliştiriyor. Kurban kompleksi olan insanlar dünyayı kurtarma kafasında tiplerdir ve genelde yardım etmeyi umdukları insanların kendi bakış açılarının oluşturmalarına izin vermek yerine, etrafına kendi bakış açılarını aşıl原因an misyonerlerdir. Bu örnekte, Bala bana faydalı olmanın küçük, anonim ve miktarı belirsiz olabileceğini gösterdi. Etkisini ölçmenin bir yolu yoktu. Yaptığı şey için asla takdir edilmeyecekti ve bunda sorun yoktu.

Gerçek fayda, sahici benlikten ve ruhtan yayılır. Ancak Fedakârlık Miti'ne kapıldığımızda, refleks olarak zorunluluk, suçluluk ya da görev duygularıyla başkalarına yardım eder, zamanımızı ve enerjimizi paylarız. Anne, kız kardeş ya da kız çocuğu rolümüzün parçası olarak tüm zamanımızı vermemiz gerektiğini hissettiğimizde, hayallerimizi, vizyonumuzu, sesimizi ve kariyerlerimizi verme tuzağına düşeriz. Hayata bir şeyler verme yöntemleri konusunda daha bilinçli ve temkinli olabiliriz. Bala gibi, olduğumuz kişinin doğal bir uzantısı ve sevgimizin bir ifadesi olarak hizmet edebiliriz.

Yeni Alet Çantanız

Geçtiğimiz bölümde keşfettiğimiz tüm yeni araçlar, yanlarında sayfa numarası referanslarıyla aşağıdaki listede yer alıyor, böylece istediğiniz zaman üstüne çalışabilirsiniz.

- Zaman yöneliminizi keşfedin: **Tepkisel Zaman Yönelimi ve Duyarlı Zaman Yönelimi** (Sayfa 213)
- Besleyici ve uyuşturan aktiviteler üzerine düşünün: **Öz Bakım Günlüğü Tutma Çalışması** (Sayfa 217-218)
- Yeni bir öz bakım ritüeli tasarlayın: **Öz Bakım Ritüeli Nasıl Tasarlanır? (Adım adım) ve Davranış Tasarımı İpuçları** (Sayfa 224-225)
- Başkalarının olumsuz duygularınızdan kendinizi koruyun: **Duygusal Sınırlar Meditasyonu** (Sayfa 234)
- Yardım etmeyi, düzeltmeyi ve kurtarmayı bırakın: **Hisset ama Düzeltme Mantrası** (Sayfa 235)

Fedakârlık Miti için öz bakım ritüelleri ve meditasyonlar dahil daha fazla kaynak için ek bölüme bakın.

9.

Bütünleşme Yolculuğu

KADIN KAHRAMANLAR, BURAYA KADAR GELDİNİZ. Kendi bilinçaltınızın bataklıklarını derinlemesine araştırdınız. Umarım, bu süreçte bir mağara ya da uzaktaki dağlarda değil, tam evimizde, kendi kalplerimiz ve akıllarımızda kötü yaratıkları hakladığınızı öğrenmişsinizdir. Önünüzdeki yol kolay değil, huzursuzluğun (unutmayın: gelişmenin işareti) olduğu bir yol, çünkü hayatınızın bitmeksizin ortaya çıkan daha karanlık ve “bakması zor” yönleriyle çalışıyorsunuz.

Bazen, en iyisi olumlu şeylere odaklanıp tüm bunları unutmak daha iyi değil mi yoksa başka bir yolculuğa mı çıkmalıyım diye düşüneceksiniz. Rahatsız edici bir manzara karşısında dahi devam etmenizi tavsiye ederim. Bir tırtıl krizalite* dönüştüğünde, yeni bir yaratık olarak ortaya çıkmadan önce tüm vücudu o karanlık kozada yapışkan hale gelir. Cesaretini yitirme.

Gelişmenin daha zor sonuçlarından biri de etrafınızdaki insanların çoğunlukla değişmesi ve hayatınızdan tamamen uzaklaşmasıdır. Danışanım Adrienne cici kız şartlanmasını çözmeye başladığında, işteki rolünü değiştirdi ve hayatında ilk defa bağımsız yaşamak için bir sevgili, bir arkadaş ve bir ev arkadaşından ayrıldı. Yalnız bir bilinmezliğe adım attı ve kozadayken acaba buna değer miydi diye düşündü. Ve elbette değerdi. Birkaç ay sonra, çok daha uyumlu bir partner ve arkadaş grubu buldu. Eğer

* Tırtılın koza içinde kelebek olmadan önceki hali (ç.n.)

o dağınık, rahatsız belli belirsiz alana dayanamasaydı, muhtemelen eski hayatına geri dönecekti. Ancak yolculuğu anladığı ve gerçek bir kadın kahraman olduğundan, çok daha güzel bir gelecek aşkına rahatsızlığa karşı koyabildi.

Danışanlarıma sık sık kadın kahramanın yolculuğunun doğrusal artan bir çizgi değil, dağınık, zikzaklar ve spiraller çizen, geri düşüş ve yan adımları olan bir süreç olduğunu hatırlatırım. “Ve sonsuza kadar mutlu yaşadı,” diye bir şey yok çünkü yolculuk asla bitmez. Bazen o geri adımlar küçük gelir, bazen büyük. Mesela Adrienne, yeni hayatındaki ilk birkaç aydan sonra bir iş arkadaşıyla yattı ve bu durum işe (sonunda istemediği) gitmesini neredeyse imkânsız hissettirdi. Koçluk seanslarımız sırasında gözyaşlarına hakim olmaya çalışarak yüksek sesle “geriye mi düşüyorum?” diye sordu. Kendini hırpaladığında, düşmenin, başarısız olmanın ve hata yapmanın –yani insan olmanın– tamamen normal olduğunu ve yolculuğuna yeniden başlamak için güzel bir fırsatın önünde durduğunu anlatarak güvenini tazeledim. Düşmek ve yeniden başlamak zayıflık ya da dayanıksızlığın işareti değildir. Esas olarak bu, öğrenmenin işaretidir. Elini kalbinin üstüne koymasını, gözlerini kapatmasını, derin bir nefes almasını ve bu zamana kadarki tüm cesareti için kendisine teşekkür etmesini söyledim. Kendisine teşekkür ederek, tüm sistemi yumuşadı ve yeniden daha rahat nefes alabilmeye başladı. Daha sonra onu bakış açısını genişletmeye davet ettim: yolculukta neredeydi? Geçen yıl üzerinde düşündüğü gibi, gelişmede eşi görülmemiş bir sıçrama yaşadığını kabul etti. Bu utanç verici hatayı yapmış olsa bile, hâlâ istediği yönde geliyordu. Adrienne işten tamamen ayrılmadan önce ekip değiştirdi.

Bu yolculuk karmaşık bir süreç ve sabır gerektiriyor, çünkü olmasını istediğimiz değişiklikler bir anda değil, kendimizi yakaladığımız her bir anda gerçekleşiyor. Başka birinin beklentileriyle ilerlediğini fark ettiğimiz anda: Bir anda Kurallar Efsanesi’ne kapıldığımızı fark ederiz. Bir durum hakkında

gerçekten nasıl hissettiğimizi paylaşmaya korktuğumuzu gözlemlediğimiz anda: Uyum Miti'nin bizi nasıl sarmaladığını görürüz. Ve her mit için bu böyle. Kendimizi cici kız programlaması içinde bulduğumuz her an, farklı seçimler yapabileceğimiz yeni bir alan ve seçenek de yaratırız. Durabilir, derin bir nefes alabilir, sevecen bir nezaketle farkına varabilir, kendi gerçekliğimiz olarak kabullenebilir, kendi kendimize zarar veren davranışımızın kökenini araştırabilir ve en nihayetinde kurtulabiliriz. Korkularımıza, güvensizliklerimize ve gölgelerimize karşı yürüdükçe önümüze inanılmaz yeni yollar açılır. Artık bilinçsiz, otomatik cici kız programlanmasının köleleri değiliz. Bu “simyasal” anlar, sadece birkaç saniye süren görünüşte önemsiz farkındalık örnekleri, yeni gelişimimizin ve gücümüzün tohumlarıdır. Bu bir anda olmaz ama samimiyetle, dikkatle ve öz şefkatle yaparsak, bize ve dünyaya anlam katacak şekilde amacımızı gerçekleştirmeye başlarız.

Aslında, bu çalışmanın en zor kısmı benliğimizin uzun zamandır reddettiğimiz daha çirkin kısımlarını kabullenmektir. Özellikle geldiğimiz yeri, hikâyemizi, tarihimizi, travmalarımızı, şartlanmalarımızı –hatta cici kızımızı–, tüm bunlar bizim insanlığımızı oluşturur. Ne kadar karmaşık, parçalanmış ya da utanç verici olurlarsa olsunlar. Başka türlü sahip olduklarımızı hayatla paylaşamayabiliriz. Danışanım Cassidy'den farklı ırkları da dahil eden ürünleri tasarlamakla ilgili parlak fikirlerini bir kâğıda yazıp getirmesini istemiştım, bir sonraki seansa eli boş geldi. “Bu konuda konuşmayı hak etmiyorum,” dedi sakince. “Annem siyah, babam beyaz, ben ise Connecticut'ta çoğunlukla beyaz çocuklarla birlikte büyüdüm. Bugün bile arkadaşlarım çoğunlukla beyaz.” Durakladı ve derin bir düşünceye daldı. “Hayatım boyunca etiketlere sarılıp durdum, hiçbir etiket bana tam uymadığı halde.” Cassidy etiketlere sıkıştırılmayacak kadar sonsuz bir potansiyele sahip olsa da, aynı zamanda sahip olduğu tüm kimliklerin toplamı ve kesişimiydi. (Evet, tamamen

paradoksal.) Tüm kimliklerini üst üste eklediğimizde, Cassidy oluyor. Gestalt psikolojisinin* öğrettiği gibi, bütünlük parçaların toplamından daha büyüktür. Aynı şekilde sizler de *her şeyin* toplamısınız. Sahip olduğunuz her çeşit hüner ve becerilerin toplamısınız ve bu da sizi pürüzlü, renkli, güzel ve ilgi çekici yapıyor.

Bütünlüğe giden bu yolu seviyorum çünkü bu yol, hakiki benliğimizi, kusurlarımızdan, şartlanmalarımızdan ve gölgelerimizden temizlenmiş şekilde değil onları da kabullenerek görmemizi sağlıyor. En hakiki benliğinize geri dönmenin tek yolu dürüstçe tüm parçalarınızı inceleyerek gezmek ve onları tamamiyle sevmektir. Bir diğer deyişle, gerçek bütünleşme. Kendimizin herhangi bir parçasını düzeltmek, yok etmek ya da ondan kurtulmak için fazla didindiğimizde, ironik şekilde geri teper. Filozof Alan Watts buna, “Tersine çaba yasası” diyor: Direndiğiniz şey genelde kalıcılaşır.^[6] Kremanın içindeki bir fare gibi, çırpındıkça krema katılaşır ve daha da saplanırınız.

Tüm iniş çıkışlarıyla hikâyemizi bilip kabullendiğimizde sıra dışı olanaklar ortaya çıkar. Aslında bu, pek çok kimliğimizin kabullenışı ve kesişimidir. Bu kimlikler bize başka hiç bir yerde bulamayacağımız şekilde, hayatla yeni köprüler kurma ve yeni bakış açıları edinme fırsatı verir. Bu kitabı yazabildim çünkü cici kız şartlanmasıyla boğuştum, çünkü ben bir yazarım, tasarımcıyım, Latinim, göçmenim ve bir sürü başka şeyim. Cassidy tam da ırksal olarak kapsayıcı deneyimler tasarlamak hakkında konuşmaya uygun kişi, çünkü o genelde beyazlarla takılan ve oraya ait olmadığını düşünen melez bir kadın tasarımcı. Varoluşsal “Ben kimim?” endişesi bizi kendimizi sorgulamaya iterken, aynı zamanda bizleri, bize ilham veren şeyin “hiçbir yere ait olmama” zayıflığını algılamak olduğunu anladığımız bir araştırmaya sürükler.

* Gestalt psikolojisi veya gestaltizm, bilişsel süreçler içerisinde özellikle algı ve algısal örgütlenme konularında yoğunlaşmış psikoloji teorisidir. Yirminci yüzyılın ilk yarısında Almanya’da ortaya çıkmıştır. (Gestalt psikolojisi diye okunur.) (ç.n.)

Bu yolculukta kadınlar olarak işimiz bu: kendimizle arkadaş olmak. Her parçanızla, cici kızınızın dahil. Olduğunuz kadını kabullenerek, olmanız gereken kadına da alan açmış olursunuz.

Bütünleşmiş Cici Kız Mitleri

Size güzel bir haberim var: Cici Kız Mitlerimizi kabullendiğimizde, karanlık olumsuz taraflarından, olumlu, aydınlık taraflarına dönmeye başlarlar. Böylece, doğru şartlar altında bilinçli olarak onlardan faydalanmayı tercih edebiliriz. Daha çok çeşitlilik ve özgürlüğümüz olur. Peki her bir mitin özgün güçlülükleri neler? Onlardan faydalanmak için en uygun zaman hangisidir? Göz atalım.

Kurallar Miti

“Eğer kurallara uyarsam, hayat daha kolay olur ve ilerlerim.”

Kuralların arkasındaki güç, hızlı öğrenmek, yeni koşullara adapte olma ve o esnekliktir. Bir sistemin, dinamiğin, disiplinin veya organizasyonun nasıl çalıştığını anlamaya ilk çalıştığınız zamanlarda bu Cici Kız Miti’nden faydalanabilir, bu sayede onlara yenilik katabilirsiniz. Kurallar yaratıcılık için oldukça kullanışlıdır, zira yaratıcılık kısıtlamalarla başlar ve onlardan beslenir.

Güçler: Öğrenme ve yaratıcılık

Kusursuzluk Miti

“Hayatımın tüm alanlarında çaba harcamadan en üst düzey performansı sergilemeliyim.”

Kusursuzluk Miti ile bütünleştiğimizde, bize motive olma ve ilham alma kabiliyetlerini verir. “Yeterince iyi olmamak” yerine kalite, düşüncelilik ve beceri ile motive oluruz. Güzelliğe takıntılı ya da bağımlı olduğumuzdan değil, güzelliği sevdiğimizden

dolayı kusursuzluğu seçeriz. Başkalarının onayını almak için değil hayata kattığınız şeylerde mükemmelliğe değer verdiğiniz için daha önce yaptığınızdan daha iyisini yaratmak ya da dışavurmak istediğinizde kendinize meydan okumak için bu Cici Kız Miti'nden faydalanabilirsiniz.

Güçler: Mükemmellik ve kalite.

Mantık Miti

“Bedenim ve sezgilerim yerine aklım ve zekâma uymak en iyisi.”

Mantık Miti ile bütünleşildiğinde, diğer fikirlerinize eşlik eden çok güçlü bir partner olacaktır. Sezgilerimiz bizi belki de sebebinden bağımsız olarak (ör: bu yeni işi kabul etmem çok mantıklı gelmiyor ama alacağım çünkü içgüdülerim öyle söylüyor) yeni olanaklara sürüklerken, mantık bunu “nasıl” yapacağımızı çözmede yardımcı olur (iş aldığımda taşınma işini nasıl çözsem?) Sezgisel olarak doğru gelmeyen bilgiler sunulduğunda bu Cici Kız Miti'nden faydalanabilirsiniz. Mantık devreye girip neyin işe yaramadığı konusunda daha eleştirel düşünmeye, sorular sormaya ve cevapları araştırmaya başlar. Başka bir ifadeyle, manipüle edilme ya da faydalanılma (bu hayatta, bunlardan çok oluyor!) riski altındayken mantık harika bir dosttur.

Güçler: Araştırma ve keşif

Uyum Miti

“Eğer genel akışa uyarsam ve çıkıntılık yapmazsam, hiçbir problem olmaz ve herkes iyi geçinir.”

Uyumun arkasındaki güç insanların sizin yanınızda rahat etmesini, hoş karşılandıklarını ve ait hissetmelerini sağlama gücüdür. Gerçek bir süper güç! İlişkilerde ve çevrenizdeki çatışmaları sakinleştirmek ve hafifletmek istediğinizde bu Cici Kız

Miti'nden faydalanabilirsiniz. Kadınlar stresli durumlarda oksitosin (sakinleştirici etkisi olan hormon) salgıladığı için diğerinin çatışmasına dahil olmaktansa “ilgilenme ve arkadaş olma” yeteneğine sahibiz.^[7] Bu da uyumun gerçek gücü ancak unutmayın zor meseleleri atlamanın yolu olarak kullanmadığımız sürece.

Güçler: Anaç ilişkiler ve huzur.

Fedakârlık Miti

“Kendimden önce başkalarının ihtiyaçlarına öncelik vermeliyim.”

Fedakârlığın arkasındaki gücü görmek kolay. Daha yüksek ya da daha çok değer verdiğimiz şeyler için fedakârlıktan faydalanmamız gereken anlar vardır. Değerlerimizle uyumlu bir gelecek için plan yapma yeteneğimiz bu Cici Kız Miti'nin kullanımına iyi bir örnektir. Uzun vadede daha çok önemsedığımız, bize ve sevdiklerimize iyi gelecek şeyler için kısa vadede bir şeyleri feda ederiz. Anlık tatmini ötelemenizi ve disiplinli olmanızı gereken hedeflerinizde bu Cici Kız Miti'ni kullanın. İyi bütünleştirildiğinde bu mitin diğer bariz gücü ise cömertliktir.

Güçler: Gelecek vizyonu ve cömertlik.

Ortak Günlük

Kendi bütünlüğünüzde gezinirken, bu yolculuğun yalnızca sizle ve kişisel gelişiminizle ilgili olmadığını fark edeceksiniz. Bu hepimizin hikâyesi.

Büyükleriniz

Unutmayın ki kadın büyüklerinizin deneyimlerinden yararlanarak ilerliyorsunuz. Baba tarafımdan büyük büyük annem İtalya'da genç bir kız olarak çalışmaya zorlandı ve her sabah

dolayı kusursuzluğu seçeriz. Başkalarının onayını almak için değil hayata kattığınız şeylerde mükemmelliğe değer verdiğiniz için daha önce yaptığınızdan daha iyisini yaratmak ya da dışavurmak istediğinizde kendinize meydan okumak için bu Cici Kız Miti'nden faydalanabilirsiniz.

Güçler: Mükemmellik ve kalite.

Mantık Miti

"Bedenim ve sezgilerim yerine aklım ve zekâma uymak en iyisi."

Mantık Miti ile bütünleşildiğinde, diğer fikirlerinize eşlik eden çok güçlü bir partner olacaktır. Sezgilerimiz bizi belki de sebebinden bağımsız olarak (ör: bu yeni işi kabul etmem çok mantıklı gelmiyor ama alacağım çünkü içgüdülerim öyle söylüyor) yeni olanaklara sürüklerken, mantık bunu "nasıl" yapacağımızı çözmede yardımcı olur (iş aldığında taşınma işini nasıl çözsem?) Sezgisel olarak doğru gelmeyen bilgiler sunulduğunda bu Cici Kız Miti'nden faydalanabilirsiniz. Mantık devreye girip neyin işe yaramadığı konusunda daha eleştirel düşünmeye, sorular sormaya ve cevapları araştırmaya başlar. Başka bir ifadeyle, manipüle edilme ya da faydalanılma (bu hayatta, bunlardan çok oluyor!) riski altındayken mantık harika bir dosttur.

Güçler: Araştırma ve keşif

Uyum Miti

"Eğer genel akışa uyarsam ve çıkıntılık yapmazsam, hiçbir problem olmaz ve herkes iyi geçinir."

Uyumun arkasındaki güç insanların sizin yanınızda rahat etmesini, hoş karşılandıklarını ve ait hissetmelerini sağlama gücüdür. Gerçek bir süper güç! İlişkilerde ve çevrenizdeki çatışmaları sakinleştirmek ve hafifletmek istediğinizde bu Cici Kız

Miti'nden faydalanabilirsiniz. Kadınlar stresli durumlarda oksitosin (sakinleştirici etkisi olan hormon) salgıladığı için diğerinin çatışmasına dahil olmaktansa “ilgilenme ve arkadaş olma” yeteneğine sahibiz.^[7] Bu da uyumun gerçek gücü ancak unutmayın zor meseleleri atlamanın yolu olarak kullanmadığımız sürece.

Güçler: Anaç ilişkiler ve huzur.

Fedakârlık Miti

“Kendimden önce başkalarının ihtiyaçlarına öncelik vermeliyim.”

Fedakârlığın arkasındaki gücü görmek kolay. Daha yüksek ya da daha çok değer verdiğimiz şeyler için fedakârlıktan faydalanmamız gereken anlar vardır. Değerlerimizle uyumlu bir gelecek için plan yapma yeteneğimiz bu Cici Kız Miti'nin kullanımına iyi bir örnektir. Uzun vadede daha çok önemsedığımız, bize ve sevdiklerimize iyi gelecek şeyler için kısa vadede bir şeyleri feda ederiz. Anlık tatmini ötelemenizi ve disiplinli olmanızı gereken hedeflerinizde bu Cici Kız Miti'ni kullanın. İyi bütünleştirildiğinde bu mitin diğer bariz gücü ise cömertliktir.

Güçler: Gelecek vizyonu ve cömertlik.

Ortak Günlük

Kendi bütünlüğünüzde gezinirken, bu yolculuğun yalnızca sizle ve kişisel gelişiminizle ilgili olmadığını fark edeceksiniz. Bu hepimizin hikâyesi.

Büyükleriniz

Unutmayın ki kadın büyüklerinizin deneyimlerinden yararlanarak ilerliyorsunuz. Baba tarafımdan büyük büyük annem İtalya'da genç bir kız olarak çalışmaya zorlandı ve her sabah

saat beşte şarap şişelerini mantarlamak için uyandı. Anne tarafımdan büyük büyük annem evliliği boyunca kocasından dayak yedi ve en sonunda evine giren bir hırsız tarafından dövülerek öldürüldü. Büyükkannelerimin evlenmek, eş ve anne olmaktan başka şansları olmadı. Bir göçmen olan annem, babamın hayallerine destek olmak, ailesine ve kendisine daha fazla fırsat yaratmak için olası kariyer ve yüksek gelirinden vazgeçti. Bu kadınlar zorlu şartlarda hayatta kaldılar ve kalıyorlar. Onların hayatlarını benimkiyle karşılaştırmak kolay. Tarihsel bir çizgide soyağacımda bulunduğum konuma baktığımda, doğuştan sahip olduğum şansı heba etmemek gerektiğini görüyorum. Geçmişinizdeki kadınlar, bizzat kendi soyağacınızdakiler, sizin için hayal etmesi güç acılar ve zorluklardan geçtiler. Kendinizi onlarla aynı tarihsel çizgi üzerinde hayal ettiğinizde, ilerleme kat ettiğimizi ve torunlarımızın torunları için buna devam etmemiz gerektiğini göreceksiniz.

Tüm Kadınlar

Soyağacınızdaki kadınların ötesinde, biz kadınlar –nerede yaşadığımız ve kökenimiz fark etmeksizin– kocaman, vahşi bir yolculukta birlikteyiz. Başta düşük gelirli ve beyaz olmayan kadınlar adına kavgamızın nihayete ermesine henüz çok zaman olsa da geçtiğimiz iki yüzyılda ne kadar ilerlediğimizi bir düşünün. Erkek atalarımızın öğrenmek, oy kullanmak ve toprak sahibi olmak gibi en basit sosyal aktivitelere dahi bizi dahil etmediğini düşünürsek, tarihteki en büyük sosyal ilerlemelerden birisi kadınların statüsündeki değişim oldu. Olayları bir anlığına geniş açıdan ele aldığımızda: Kadınlar oy hakkını ilk defa 1920’de –sadece yüz yıl önce– elde etti. –Siyahilerin bu hakkı kullanmaları özellikle Güney’de engellendi.– Bir kadının kocasının imzası olmadan kredi kartı alması 1969 yılına, teknik olarak sivil haklar hareketinden sonrasına kadar mümkün değildi. (1-9-6-9!)

Yalnızca elli yıl önce. Son dönemde çok fazla ilerleme kaydettik ancak işimiz bitmedi, bu nedenle ivmemizi kaybetmeyelim. Kesinlikle geri gitmeyelim. Yeni zorluklara karşı kadınların aklına ihtiyacımız var: çevresel bozulma, iklim değişikliği, aşırı nüfus, yoksulluk, ani küreselleşme, veri savaşları, salgınlar vs. Tüm dünya olarak fırtınalı sularda yüzüyoruz ve tüm mürettebatın işinin başında olmasına ihtiyacımız var.

Dünyanın Size İhtiyacı Var

Bizden farklı olanlar da dahil tüm insanlarla, hayvanlarla ve Tabiat Ana ile uyum içinde yaşadığımız bir dünya hayal ediyorum. Etrafımızdakilerden ayrı olduğumuza inandığımız değil esasen birbirimize bağlı olduğumuzu bildiğimiz bir dünya. Hayalim, her birimizin Dünya'yı çocukları, onların çocukları ve gelecek nesiller için bulduğundan daha güçlü şekilde bırakması. Gandhi ve pek çoklarının söylediği gibi başlangıç noktası bireyleri güçlendirmektir, bu güç daha sonra topluluklar ve kültürlerle yayılacaktır. Ve iddia ediyorum ki gerçekten başlanacak nokta güçlerine erişmeleri ve onu ortaya çıkarmaları için kadınları desteklemektir.

Pek çok büyü lider bunu onaylıyor, Nobel Barış Ödüllü Desmond Tutu şöyle diyor: "Dünyada gerçek bir gelişme göreceksen, en iyi yatırımımız kadınlardır." ve Michelle Obama bunu onaylıyor: "Bozuk bir toplum ve gelişen bir toplum arasındaki fark değer gören kadınların varlığıdır." Hayalim binlerce kadının uyanarak, seslerini kullanmaları ve daha fazla değişim yaratmaları, daha çok güzellik, sevgi ve adalete doğru bunun dalga dalga yayılması. Kadınların dehasını gezegenimizin iyiliği için ortaya çıkmasını hayal ediyorum.

Eğer biz kadınlar karanlık yönlerimizi yönetebilir ve içimizdeki yaraları iyileştirebilirsek, değişim yaratmak için öyle çok gücümüz olur ki. #MeToo, Time's Up ve yakında yaşanacak benzerleri gibi hareketlerle, birlik olup sesimizi çıkardığımızda

kadınlar olarak gücümüzü görmeye başladık. Gözü açılmış, kendi içsel dünyası ve dış dünya ile uyumlu ciddi sayıda kadının neler başarabileceğini bir düşünsenize, özellikle birlikte çalışsak. Bu hayalde sizin kilit rolünüz var.

Sizin gibi yeteneklerini paylaşan kadınlara ihtiyacımız var. Yeterince iyi olmadığınız ya da önünüzdeki kalıplardan birine sığmanız gerektiği masallarının size engel olmasına izin vermeyin. Uzun zamandır yapmak istediğiniz şeyleri yapma zamanı. Sanat yapma zamanı. Bir işe yarama zamanı. Protesto zamanı. Lobi yapma zamanı. Vaazlar verme zamanı. Öğretme zamanı. Şarkı söyleme zamanı. Yazma zamanı. Anne olma zamanı. Öncülük etme zamanı. Paylaşma zamanı. Keşfetme zamanı. İlham olma ve diğerlerini yüreklendirme zamanı. Neye başlamayı taahhüt edebilirsiniz? Neyi değiştirmeyi taahhüt edebilirsiniz? Vizyonunu nasıl daha berraklaştırabilirsin? Bilinmeyene doğru daha fazla risk alabilirsiniz. Size uyumlu ve hakiki gelen şekilde öncülük etmeye başlayabilirsiniz. Yapabileceğinizi biliyorum. Bizim Cici Kız mitlerimiz toplumda işler aynı tas aynı hamam devam etsin diye bir sürü bahane bulacaktır: Yeterince eğitilmiş olmamız; başkalarının kural ve beklentilerini muhtemelen sorgulayamayacağımız, bükemeyeceğimiz veya onlardan kaçamayacağımız; muhtemelen kendi yolumuzu ve kaderimizi tasarlayamayacağımızı; tartışmalı fikirlerimizi muhtemelen öne süremeyeceğimizi; sesimizi muhtemelen duyuramayacağımızı ve gerçekliğimizi konuşamayacağımızı; her şeyden çok bedenlerimize muhtemelen güvenemeyeceğimizi; başarısızlık veya reddedilme riskini muhtemelen alamayacağımızı; muhtemelen “bencil” görünemeyeceğimizi ve olamayacağımızı; birbirimiz için ve dünya için kendimizin en iyi versiyonu muhtemelen olamayacağımızı söyleyecekler. Ama bunların hepsini yapabiliriz. Ve yapmalıyız. Ve yapacağız.

Teşekkürler

Kocam Enrique Allen'a bu kitabı yazarken, hazırlayıp ofisime getirdiği her kahvaltı için teşekkür ederim. Tüm akşam yemekleri, kitap hakkında telefon konuşmaları, mesajlaşmalar ile bu kitabın evliliğimizin üçüncü "kişisi" olmasına izin verdiğin için. Kalbimin tahtında oturuyorsun.

Bana yazacak maceralar ve bugün sahip olduğum sınırsız fırsatlar sunan Anneme, babama ve kardeşime, yani göçebe Molfino kabilesine teşekkür ederim.

Koşulsuz yanımda duran Empire Literary'den temsilcim Andrea Barzvi'ye sonsuz teşekkürler. Sen çok iyisin.

Kerri Kolen, tam zamanında tuhaf ve gürültücü olmam için tam yetki verdiğin için teşekkür ederim. Ve Christina Ragasa'ya hayatta gördüğüm en iyi giriş için teşekkürler.

Editörüm Katy Hamilton, özverin ve keskin gözün kadar güzel stratejik ve açık zihnin için teşekkür ederim. Bu kitap bebeği kanatlarının altına aldığı ve uçurduğu için çok minnettarım. Lauren Winchester ve Chantal Tom'a, bu yolculuktaki yardımlarınız için teşekkür ederim. Tüm HarperOne ekibine: Judith Curr, Gideon Weil, Makenna Holford, Ashley Yepsen, pazarlama ve satış ekibine, bana inandığınız için teşekkür ederim. Libby Edelson, entelektüel tartışmaları kenara bırakıp sezgilerini dinlediğin için teşekkürler.

Bu projedeki tüm kreatiflere de çok özel teşekkürler: Sanat yönetmenliği için Adrian Morgan'a, kapak tasarımı için Isabel Urbina Peña'ya, iç tasarım için Janet Evans-Scanlon'a ve özel ikonlar ve diğer grafikler için Vanessa Koch'a.

Aileme biraz daha teşekkür: uzaktan sevgi ve ışıkları için Arjantin'deki *abuelita* (büyükanne)larım, el yazmalarımı bitirmem için bana yatak ve masa veren Brezilya'daki *tia vetio* (amca ve teyze) 'ya, gece yarısı mesajlaşmaları ve duygusal destek için kuzenim Cecilia'ya, Easy Bay'den bana destek olan

eşimin akrabalarımın teşekkür ederim. Dünyanın dört yanına dağılmış tüm kuzenlerim, halalarım, teyzelerim, amcalarım ve dayılarıma teşekkür ederim. Size minnettarım.

Beni yakından ve uzaktan şekillendiren öğretmenlerim ve akıl hocalarım olmasaydı burada olmazdım. Stanford Üniversitesi'nden BJ Fogg, Dave Evans, Charlotte Burgess-Auburn, Karin Forssell, Jonathan Edelman ve Dan Schwartz'ın etkileri ve çalışmaları için; Öğretim Tasarımı ve Teknolojileri master programlarına, bugün koçluğunu yaptığım tasarım odaklı düşünme ve davranış tasarımı konularındaki tutkumu keşfetme alan sundukları için minnettarım. Kadın ve yaratıcılık dünyasında, yazarken yüreğiminsesini takip etmem için beni teşvik eden Liz Gilbert, Cheryl Strayed, Isabel Allende, Joanna Macy, Sarah Selecky ve Clarissa Pinkola Estés'e teşekkür ederim. Çeşitli geleneklerdeki ruhani akıl hocalarım ve öğretmenlerime teşekkür ederim: Tara Brach, Sweet Medicine Nation, Maya Breuer, Susana (Xochitlquetzalli), Jayesh Patel, Charles Eisenstein, Shimshai, Alan Finger ve Sri Sri Ravi Shankar'a gezegendeki en büyük gücün sevgi olduğunu anlamama yardım ettikleri için teşekkür ederim. Bilgeliklerini bana aktaran tüm büyüklerime teşekkür ederim.

Her kitabın kendi kız kardeşlerine ihtiyacı vardır: Nathalie Arbel, Jocelyn Blumenrose, Bernadette Cay, Kristina Ensminger, Giovanna Garcia, Kara Gates, Maria Gonzalez, Ash Huang, Ting Kelly, Elle Luna, Nisha Moodley, Alyson Morgan, Caroline Paul, Eva Cruz Peña, Becca Piastrelli, Amber Rae, Rachel Rossitto, Katie Salisbury, Lianda Swain, Brittany Noel Taylor ve tüm diğer kitap meleklerine -doğru zamanda tavsiyeleri ve destekleriyle gelen Farley Chase, Adam Smiley Poswolsky ve Keith Yamashita'a teşekkür ederim. Bana sesimin ve onun taşıdığı mesajın çok önemli olduğunu hatırlattığı için Chad Herst'e özellikle tam şu anda teşekkür ederim.

Benimle hikâyelerini ve hayatlarını paylaşan, gelişmek için açık olmaya istekli tüm birebir ve grup danışanlarıma –eskiler dahil– minnettarım. En az benden öğrendiğiniz kadar, ben de sizden öğrendim.

HEROINE podcast’te yaptığımız ve neyin üstesinden gelmemiz ve kendimiz için neyi geri kazanmamız gerektiğini kavramamı sağlayan sayısız konuşma olmasaydı bu kitap olmazdı. Martha Beck, Sophia Amoruso, Randi Zuckerberg, Isabel Allende, Eileen Fisher, Luvvie Ajayi, Esther Perel, Brenda Chapman, Debbie Millman, Joy Harjo, Jessica Hische, Helena Price, Jen Sincero, Tiffany Dufu, Grace Bonney, Jessica Bennett, Ashley C. Ford, Elena Brower, Ruby Warrington, Lynsey Addario, Lisa Congdon, Roz Savage, Keiko Agena, Jaclyn Johnson, Laurie Segall, Aminatou Sow ve daha fazlasına teşekkürler.

Yıllarca HEROINE podcast’in kurgu ve düzenlemelerini yapan Anne Hoffman’a teşekkür ederim.

Son olarak, tüm podcast dinleyicilerim ve destekçilerim, çoğunuzla henüz tanışmasak da, bazılarınızın konuştuğumuz sırada Cici Kız Mitlerinizi yıktığınızı biliyorum.

Ve sana, okuyucum, cesaretin için teşekkür ederim.

Ek: Her Mit İçin Meditasyonlu Öz Bakım Ritüeli

Hatırlatma: Öz bakım ve meditasyon uygulamaları majomeditation.com adresinde mevcut.

Kurallar Miti

Ritüelin Amacı: Gününü Berraklaştırmak ve Amacına Bağlanmak

- Anlamın bileşenlerinden biri hakkında yazmak.
- Meditasyon seçenekleri: Ölüm Meditasyonu veya Nefes Egzersizi - Uyanık Nefes (zihni temizler).
- Hünelerinizi paylaşmakla uyumlu bir ile üç arası yapılacak iş belirlemek.

Toplam Zaman: 20-40 dakika

Kusursuzluk Miti

Ritüelin Amacı: Öz şefkat İçin Yumuşamak

- Minnettarlık listesi yapmak.
- Meditasyon seçenekleri: Öz şefkat Meditasyonu veya Nefes Egzersizi - Başarılı Kızın Soğuma Nefesi (sakinleştirici, stres ve tükenmişliğe karşı etkili)

Toplam Zaman: 10-20 dakika

Mantık Miti

Ritüelin Amacı: Zihinden Çıkmak ve Bedene Dönmek

- Serbest dans

- Meditasyon seçenekleri: İçindeki Bilge Kadın Meditasyonu veya Nefes Egzersizi - Alternatif Burun Nefesi (sistemi dengeler.)
- Yağlarla kendi kendine masaj

Toplam Zaman: 20-40 dakika

Uyum Miti

Ritüelin Amacı: Sesini Açmak, Gücünü ve Cesaretini Aktif Hale getirmek

- Olumsuz duyguları yazmak
- Meditasyon seçenekleri: Ses Aktifleştirme Meditasyonu veya Nefes Egzersizi - Açık Ses Nefesi (kaygı ve korkuyu düşürür.)
- Vücut/Karın Güçlendirici Egzersizler

Toplam Zaman: 10-20 dakika

Fedakârlık Miti

Ritüelin Amacı: Zevk ile Bağ Kurmak ve Enerjini Güvene Almak

- Yağlarla kendi kendine masaj
- Duygusal Sınırlar Meditasyonu
- Lavanta kokusu eşliğinde küvette ılık banyo veya uzun duş.

Toplam Zaman: 55 dakika

Bölüm 1 Cici Kız Haline gelmek

1. National Partnership for Women and Families, "Quantifying America's Gender Wage Gap by Race/Ethnicity," araştırma özeti, Nisan 2019, 15 Temmuz 2019 tarihinde erişildi, <http://www.nationalpartnership.org/our-work/resources/work-place/fair-pay/quantifying-americas-gender-wage-gap.pdf>.
2. Marija Gimbutas, *The Prehistory of Eastern Europe, Part 1: Mesolithic, Neolithic and Copper Age Cultures in Russia and the Baltic Area*, American School of Prehistoric Research Bulletin No. 20, Düzenleyen: Hugh Hencken (Cambridge, MA: Peabody Museum, 1956).
3. Gimbutas, *Prehistory*.
4. Wolfgang Haak et al., "Massive Migration from the Steppe Was a Source for Indo-European Languages in Europe," *Nature* 522, no. 7555 (2015): 207, <https://doi.org/10.1038/nature14317>; Iosif Lazaridis et al., "Genetic Origins of the Minoans and Mycenaeans," *Nature* 548, no. 7666 (2017): 214, <https://doi.org/10.1038/nature23310>.
5. Pew Research Center, "The Data on Women Leaders," Pew Social Trends araştırma özeti, 13 Eylül 2018, 15 Temmuz 2019'da erişildi, <https://www.pewsocialtrends.org/fact-sheet/the-data-on-women-leaders/>.
6. Martha M. Lauzen, "The Celluloid Ceiling: Behind-the-Scenes Employment of Women on the Top 100, 250, and 500 Films of 2015" (San Diego, CA: San Diego State University, Center for the Study of Women in Television and Film, 2016).

7. Center for American Women and Politics, "Women in Elective Office 2019," 15 Temmuz 2019 tarihinde erişildi, <http://www.cawp.rutgers.edu/women-elective-office-2019>.
8. IDEO, "A New Venture Changes the Way We Polish Nails: Redesigning the Nail-Painting Experience for Both Hands," 2014, 15 Temmuz 2019 tarihinde erişildi, <https://www.ideo.com/case-study/a-new-venture-changes-the-way-we-polish>.
9. Design for Extreme Affordability, Stanford University, "Embrace," 15 Temmuz 2019 tarihinde erişildi, <https://extreme.stanford.edu/projects/embrace/>.
10. William Burnett and David J. Evans, *Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life* (New York: Knopf, 2016).

Bölüm 2

1. Barbara A. Morrongiello ve Theresa Dawber, "Parental Influences on Toddlers' Injury-Risk Behaviors: Are Sons and Daughters Socialized Differently?," *Journal of Applied Developmental Psychology* 20, no. 2 (1999): 227–251, [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(99\)00015-5](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(99)00015-5).
2. Daniel Voyer ve Susan D. Voyer, "Gender Differences in Scholastic Achievement: A Meta-Analysis," *Psychological Bulletin* 140, no. 4 (2014): 1174–1204, <http://dx.doi.org/10.1037/a0036620>.
3. Roz Savage, "Discomfort and Risk," Majo Molfinio tarafından yapılan röportaj, 19 Nisan 2016, HEROINE: Women's Creative Leadership, Confidence, Wisdom, Majo Molfinio

4. tarafından üretilen podcast, 77:08, <https://podcasts.apple.com/us/podcast/discomfort-risk-roz-savage-id1100949693?i=1000367132214>.
5. The Lord of the Rings: The Return of the King, Yönetmen: Peter Jackson (2003; Burbank, CA: New Line Cinema, 2005).
6. Alan Watts, Tao: The Watercourse Way (London: Souvenir Press, 2011), 31.
7. Walt Whitman, Song of Myself (Mineola, NY: Dover, 2001).
8. Esther Perel, "Esther Perel on Masculinity, Power, and Relationships at Work," Majo Molfino tarafından yapılan röportaj, October 4, 2018, in HEROINE: Women's Creative Leadership, Confidence, Wisdom, Majo Molfino tarafından üretilen podcast, 52:01, <https://podcasts.apple.com/us/podcast/esther-perel-on-masculinity-power-relationships-at-work/id1100949693?i=1000421075450>.
9. John Geirland, "Go with the Flow," Wired, 1 Eylül 1996, <https://www.wired.com/1996/09/czik/>, 15 Temmuz 2019'da erişildi.
10. Elizabeth Gilbert, Big Magic: Creative Living Beyond Fear (London: Bloomsbury, 2015).
11. Tom Kelley ve Jonathan Littman, The Ten Faces of Innovation: IDEO's Strategies for Beating the Devil's Advocate and Driving Creativity Throughout Your Organization (New York: Crown Business, 2005).
12. Jake Knapp, John Zeratsky ve Braden Kowitz, Sprint: How to Solve Big Problems and Test New Ideas in Just Five Days (New York: Simon & Schuster, 2016), 123, Kindle.
2. Frameworks 5 Years Later," *Child Development* 84, no. 5 (2013): 1526–1541, <https://doi.org/10.1111/cdev.12064>.
3. Gunderson et al., "Parent Praise."
4. William Harms, "Parents Who Praise Effort Can Bolster Children's Persistence, Self-Belief," *UChicago-News*, 12 Şubat 2013, <https://news.uchicago.edu/story/parents-who-praise-effort-can-bolster-childrens-persistence-self-belief>.
5. Carol S. Dweck, "Is Math a Gift? Beliefs That Put Females at Risk," *Why Aren't More Women in Science? Top Researchers Debate the Evidence*, ed. Stephen J. Ceci ve Wendy M. Williams (Washington, DC: American Psychological Association, 2007), 47–55, <http://www.ms.uky.edu/~ma113/s.17/cdweckmathgift.pdf>, 15 Temmuz 2019'da erişildi.
6. Jennifer Henderlong, "Beneficial and Detrimental Effects of Praise on Children's Motivation: Performance Versus Person Feedback" (PhD diss., Stanford University, 2000), <https://search.proquest.com/docview/304628933>.
7. Edward L. Deci ve Richard M. Ryan, "The Empirical Exploration of Intrinsic Motivational Processes," *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 13, ed. Leonard Berkowitz (Cambridge, MA: Academic Press, 1980), 39–80.
8. Audrey Kast ve Kathleen Connor, "Sex and Age Differences in Response to Informational and Controlling Feedback," *Personality and Social Psychology Bulletin* 14, no. 3 (1988): 514–523, <https://doi.org/10.1177%2F0146167288143010>.
9. Zachary Estes ve Sydney Felker, "Confidence Mediates the Sex Difference in Mental Rotation

Bölüm 5 Kusursuzluk Miti

1. Elizabeth A. Gunderson et al., "Parent Praise to 1- to 3-Year-Olds Predicts Children's Motivational

10. Performance,” *Archives of Sexual Behavior* 41, no. 3 (2012): 557–570, <https://doi.org/10.1007/s10508-011-9875-5>.
11. Tom Kelley ve David Kelley, *Creative Confidence: Unleashing the Creative Potential Within Us All* (New York: Currency, 2013).
12. Cigna, “Cigna’s U.S. Loneliness Index: Survey of 20,000 Americans Examining Behaviors Driving Loneliness in the United States,” 1 Mayıs 2018, 15 Temmuz 2019’da erişildi <https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/>.
13. Harvard Medical School, National Comorbidity Survey, “NCS-R: Lifetime Prevalence Estimates,” “Table 1. Lifetime Prevalence of DSM-IV/WMH-CIDI Disorders by Sex and Cohort,” 2007, 15 Temmuz 2019’da erişildi, https://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/ftpdir/NCS-R_Lifetime_Prevalence_Estimates.pdf.
14. Joseph L. Dieleman, Joseph L., Ranju Baral, Maxwell Birger, Anthony L. Bui, Anne Bulchis, et al. “US Spending on Personal Health Care and Public Health, 1996–2013,.” *JAMA* 316, no. 24 (2016): 2627–2646, <https://doi.org/10.1001/jama.2016.16885>; Craig M. Hales et al., “Prevalence of Obesity Among Adults and Youth: United States, 2015–2016,” NCHS Data Brief No. 288 (Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics, 2017), 15 Temmuz 2019’da erişildi, <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db288.htm>.
15. Roddy Scheer ve Doug Moss, “Use It and Lose It: The Outsize Effect of U.S. Consumption on the Environment,” *Scientific American*, 15 Temmuz 2019’da erişildi, <https://www.scientificamerican.com/article/american-consumption-habits/>.
16. Kristin Neff, *Self Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind* (London: Hachette UK, 2011).

Bölüm 6 Mantık Miti

1. William James, “What Is an Emotion?,” *Mind* 9, no. 34 (1884): 188–205.
2. Julie Holland, “Medicating Women’s Feelings,” *New York Times*, 28 Şubat 2015, 15 Temmuz 2019’da erişildi, <http://nytimes.com/2015/03/01/opinion/sunday/medicating-womens-feelings.html>.
3. Brené Brown, *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You’re Supposed to Be and Embrace Who You Are* (Center City, MN: Hazelden, 2010).
4. Ronald C. Kessler et al., “The Epidemiology of Major Depressive Disorder: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R),” *JAMA* 289, no. 23 (2003): 3095–3105, <https://doi.org/10.1001/jama.289.23.3095>.
5. Susan Nolen-Hoeksema, “Sex Differences in Unipolar Depression: Evidence and Theory,” *Psychological Bulletin* 101, no. 2 (1987): 259–282.
6. Thomas Buckley ve Alma Gottlieb, eds., *Blood Magic: The Anthropology of Menstruation* (Berkeley: Univ. of California Press, 1988), 190.
7. Buckley ve Gottlieb, *Blood Magic*.
8. Michelle N. Shiota, Dacher Keltner ve Amanda Mossman, “The Nature of Awe: Elicitors, Appraisals, and Effects on Self-Concept,” *Cognition and Emotion* 21, no. 5 (2007): 944–963, <https://doi.org/10.1080/02699930600923668>.

9. Dacher Keltner ve Jonathan Haidt, "Approaching Awe, a Moral, Spiritual, and Aesthetic Emotion," *Cognition and Emotion* 17, no. 2 (2003): 297–314, <https://doi.org/10.1080/026999303022297>.
10. Brené Brown, *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead* (New York: Penguin, 2015).
11. Daniel H. Pink, *A Whole New Mind: Why Right-Brainers Will Rule the Future* (New York: Penguin, 2006), 26.
12. Anthony Perone ve Artin Göncü, "Life-Span Pretend Play in Two Communities," *Mind, Culture, and Activity* 21, no. 3 (2014): 200–220, <https://doi.org/10.1080/10749039.2014.922584>.
5. method-cards/i-like-i-wish-what-if.pdf.
6. Marshall B. Rosenberg, *Nonviolent Communication: A Language of Life*, 3rd ed. (Encinitas, CA: PuddleDancer Press), Kindle.
7. Rosenberg, *Nonviolent Communication*, locs. 1682–1686.
8. Clarissa Pinkola Estés, *Women Who Run with the Wolves: Myths and Stories of the Wild Woman Archetype* (New York: Ballantine Books, 1992), 39.
9. Estés, *Women Who Run with the Wolves*, 47.
10. Estés, *Women Who Run with the Wolves*, 49.
11. Estés, *Women Who Run with the Wolves*, 45.
12. Estés, *Women Who Run with the Wolves*, 61.

Bölüm 7 Uyum Miti.

1. Lyn Mikel Brown ve Carol Gilligan, *Meeting at the Crossroads: The Landmark Book About the Turning Points in Girls' and Women's Lives* (New York: Ballantine Books, 1992), 217.
2. Brown ve Gilligan, *Meeting at the Crossroads*, 40.
3. Eileen Fisher, "Reclaiming the Voice," Majo Molfino tarafından yapılan röportaj, 4 Ağustos 2016, HEROINE: Women's Creative Leadership, Confidence, Wisdom, Majo Molfino tarafından üretilen podcast, 53:54, <https://podcasts.apple.com/us/podcast/eileen-fisher-reclaiming-the-voice/id1100949693?i=1000373712256>.
4. "Method: I Like, I Wish, What If," Method Cards, Stanford d.school, 15 Temmuz 2019'da erişildi, <https://dschool-old.stanford.edu/wp-content/themes/dschool/>
13. Luvvie Ajayi, "Speak Up and Tell Your Truth," Majo Molfino tarafından yapılan röportaj, 31 Mayıs 2018, HEROINE: Women's Creative Leadership, Confidence, Wisdom, podcast produced by Majo Molfino, 44:23, <https://podcasts.apple.com/us/podcast/speak-up-tell-your-truth-luvvie-ajayi/id1100949693?i=1000412648305>.
14. Audre Lorde, *Sister Outsider: Essays and Speeches* (Berkeley, CA: Crossing Press, 1984), 117.

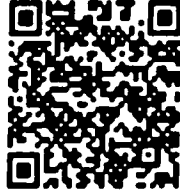
Bölüm 8 Fedakârlık Miti

1. Darby Morhardt, "Gender Differences in Family Caregiving," araştırma özeti sunumu, Cognitive Neurology and Alzheimer's Disease Center, Northwestern University Feinberg School of Medicine, 2017, 15 Temmuz 2019'da erişildi, <https://www.caregiving.org/wp-content/uploads/2017/04/9NAC-Morhardt.pdf>.

2. Morhardt, "Gender Differences."
3. Twyla Tharp, *The Creative Habit: Learn It and Use It for Life* (New York: Simon & Schuster, 2008).
4. Roy F. Baumeister et al., "Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource?," *Journal of Personality and Social Psychology* 74, no. 5 (1998): 1252–1265.
5. BJ Fogg, "Find a Good Spot in Your Life," *Tiny Habits*, 15 Temmuz 2019'da erişildi <http://tinyhabits.com/good-spot>.

Bölüm 9 Bütünleşme Yolculuğu

1. Alan W. Watts, *The Wisdom of Insecurity: A Message for an Age of Anxiety* (New York: Vintage, 1951).
2. Shelley E. Taylor et al., "Biobehavioral Responses to Stress in Females: Tend-and-Befriend, Not Fight-or-Flight," *Psychological Review* 107, no. 3 (2000).



Nemesis Kitap YouTube kanalımızı yukarıdaki QR kodunu okutarak ziyaret edebilirsiniz.

