

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>

DUYGUSAL Temizlik



Duygusal Yaşama Taze Bir Başlangıç İçin
FARKINDALIK UYGULAMALARI

DONALD ALTMAN



kuraldışı

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

2.
BASKI

DUYGUSAL TEMİZLİK

Duygusal Yaşama Taze Bir Başlangıç İçin

FARKINDALIK UYGULAMALARI

Donald Altman

Türkçesi: Seda Toksoy



kuraldışı

© KURALDIŞI YAYINCILIK

22 Yaşında

Donald Altman

Duygusal Temizlik

Clearing Emotional Clutter

Türkçesi: Seda Toksoy

Yayın Yönetmeni: Nil Gün

ISBN 978-975-275-339-6

2. Baskı, Kasım, 2017, İstanbul

1. Baskı, Haziran 2016, İstanbul

Nurcihan Kesim Ajans aracılığıyla

© 2016, Donald Altman

Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz

Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Ebru Öner

Yazın Basın Yayın Matbaa Turizm Tic.Ltd.Şti.

İkitelli Çevre Sanayi Sitesi 8 Blk

No: 38-40-42-44 Başakşehir-İstanbul

Tel: 0212 565 01 22 - 0212 565 02 55 Faks: 0212 485 46 95

Sertifika No: 12028

Kuraldışı Yayıncılık

Fener Kalamış Cad. No: 93/8 34726 Kadıköy-İstanbul

Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69

yayin@kuraldisi.com

Sertifika No: 10540

Dağıtım

Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok.

No:25 Çatalçeşme Han Cağaloğlu-İstanbul

Tel: 0212 513 81 57 Faks: 0212 511 62 52

İnternet Satış: www.kuraldisi.net

*Bu kitap, sevecen, barışçıl ve alçakgönüllü
farkındalık yolunda cesaretle yürüyenler için.
Bütün varlıklar birlikte uyansın, şifa bulsun.*



İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	7
------------	---

BİRİNCİ BÖLÜM ESKİ DUYGUSAL DAĞINIKLIĞI GÖRMEK VE ORTADAN KALDIRMAK

1. Duygusal Asansörden İnin.....	21
2. İçsel Faceboook	29
3. Güzel Bir Düşünce Bahçesi Yetiştirin	38
4. Kabul Gelmeye Huzur	47
5. Orta Noktayı Nefesiniz ve Bedeninizde Bulun.....	57

İKİNCİ BÖLÜM İLİŞKİSEL, KÜLTÜREL VE GEÇMİŞ KUŞAKLARDAN AKTARILAN BİRİKİNTİLERİ İYİLEŞTİRMEK

6. Ailevi Duygusal Karmaşayı Gidermek.....	67
7. Muhabbetli İletişim Üzerine Düşünceler.....	77
8. Dostluk Tohumları Ekmek.....	86
9. Dinleme Aşkına	95
10. Kabilenizi Genişletmek.....	103

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM GÜNDELİK TEMİZLİK İLE YENİ DUYGUSAL YİĞİNTİ OLUŞUMUNU ÖNLEMEK

11. Dikkat Dağıtıcı Kanalı Değiştirip Açıklığa Kavuşmak	113
12. Kendinizi Affluenza'ya Karşı Aşıl原因	124

13. Çalışma ve Hızı Frenleyin	133
14. Doğanın Arındırıcı Gücü Umut	142
15. Gündelik Esneklik, Yumuşama ve Olmaya Bırakma	152

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
HUZUR, NİYET VE BÜTÜNLÜK İLE
DÖNÜŞÜM VE KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME

16. Yürekte Merhameti Bugün Uyandırmak	165
17. An'a Sadakat.....	174
18. An Be An Düğüm Çözme Ustası Olun	181
19. Sevincin Gündelik Şipşaklarını Çekin.....	190
20. Niyetinize Yönelmenin En İyi Zamanı Şimdi'dir	200
Teşekkürler	211
Yazar Hakkında	213

GİRİŞ

Evinizde yangın çıktığında içiniz rahatlayacak kadar dağınıklık, çer çöp biriktirmeyin.

-Wendell Berry, *Farming*

GEÇMİŞİMİZDEN KALAN DUYGUSAL ÇÖPLERİN, dağınıklığın üzerimize Japon yapıştırıcısı misali, benlik algımızdan, kişisel kimliğimizden ayrılmaz hale gelecek kadar yapışıp kalması şaşırtıcı değil. Fakat kolay uygulanabilir gündelik alıştırmaların tüm bu zehirli, yapışkan, sarmaşık gibi sarıp sarmalayan dağınıklıkları –ister çocukluğunuzun eski duygusal hurdaları isterse her gün eklediğiniz yeni duygusal dağınıklık olsun- karışıklığı nasıl çözüp atabildiği sizin için şaşırtıcı olabilir.

Nedir duygusal dağınıklık, karışıklık? Çocukluktan, belki bizi sevmeye değer olmadığımıza inandırmış eski bir kabul görmeme deneyimi olabilir. Acı vermeye devam eden eski bir aile yarası olabilir. Ya da gözlerinizin içine baka baka “Vasat bir öğrenciden birinci sınıf bir öğrenci çıkaramazsın” diyen lisedeki İngilizce öğretmeninizin duyarsız bir ifadesidir. Bu sonuncusu benim başıma gelmişti! Neyse ki çok destek olmuş başka İngilizce öğretmenlerim de vardı da bu duygusal çöpün üzerime yapışıp kalmasına izin vermedim ama zamanında şaşırp kalmış, hayli de üzül müştüm.

Birinci Bölüm’de ele alacağımız çağdaş epigenetik bilimi, duygusal dağınıklığın bizi hücre düzeyinde etkilediğini, bağıışıklık sistemi ve yaşlanmayla ilgili genlerin devreye girip

çıkmasına yol açtığını gösteriyor, hatta acı verici duygusal dağınıklığın kuşaktan kuşağa aktarıldığını düşündürüyor. Ne kadar sarsıcı görünse de bu, karşılıklı bağımlılık, kölelik, savaş ya da soykırım gibi eski ailevi ya da kültürel haksızlıklardan olumsuz etkilendiğimiz anlamını taşıyor.

Kesin olan bir şey var ki, hepimiz geçmişten gelen bir tür duygusal dağınıklık, travma, güçlük ve acı yükü taşımaktayız. Güçlük ister başkalarının bize yaptıklarından ister bizim başkalarına yaptıklarımızdan –hatta kendimize verdiğimiz zarardan- kaynaklansın, sonuç açık. *Eskiden gelen duygusal çöp yığını duyguları düzene koyma, sevinç duyma ve doyurucu bir yaşam sürme becerimizi doğrudan etkiliyor. Bununla kalmıyor, bağışıklık sistemini frenleyerek fiziksel esenliğimizi de etkisi altına alıyor.*

Geçmişten gelen duygusal karışıklık zihinlerimizin tavan arasını işgal eden kutular dolusu duygu artığı gibidir. Tavan arasındakiler bize kendimizi sürekli güçsüz, savunmada, ihanete uğramış, kederli ve mutsuz hissettirirse hayatın iyi yanlarını görmemizi engelleyebilir. Buna karşılık sağlıklı, mutlu ve dengeli olma –ve anlamlı, doyurucu bir yaşam sürme- becerisi bu tavan arasını ne kadar temizlediğimizle belirlenebilir. Bunun için hedeflerimizle düşlerimizi raydan çıkaracak tüm duygusal döküntüyü görmemiz, uyarlamamız, nötralize edip düzene sokmamız gerekiyor.

Duygusal atıkların yapışıp kalma gücüne bir örnek olarak danışanlarımdan birinin, Margo'nun (bu kitapta bütün isimler ve danışanların kimliğini açığa çıkarabilecek ayrıntılar değiştirildi) hikâyesini paylaşayım. Ellilerinde güzel giyimli bir kadın olan Margo, akut klinik depresyon şikayetiyle beni görmeye gelmişti. Zihninin tavan arası kutular dolusu eski ailevi duygusal çerçöple öylesine dolup taşmıştı ki şimdi-burada yaşama becerisi ciddi bir şekilde sınırlanmıştı. Tanışma seansında durmadan tavan arasındaki belirli bir kutuya geliyordu. Neredeyse spiritüel bir mantra haline gelmiş nakaratı tekrarla-

dı durdu. Robotsu denebilecek bir mekaniklikle “Babam beni taciz etti” diyordu. “Bana kötü davrandı. Altı yaşımdan başlayarak korkunç şeyler söyledi.”

Bu ilk seansımız olduğundan belirli bir meseleye eğilmeden önce hayatına ilişkin daha fazla bilgi almak istiyordum. Anlayışla dinledikten sonra dikkatini yönlendirmek istedim ancak eski hikâyeye öylesine takılıp kalmıştı ki kendini kurtaramıyordu —çamurlu derin bir lastik izine saplanan araba tekerleri gibiydi. Sonunda “Margo” dedim, “Dönüp dolaşıp babanla yaşadığına geldiğini görüyorum, bu konuda seni ileride daha fazla dinlemek istiyorum. Ama merak ediyorum da, gün içinde bu hikâyeyi kendine kaç kez anlattığını hiç saydın mı acaba?”

Margo durup elini çenesine götürdü. Derin bir transtan çıkarıncasına (gerçekten de öyle olmuştu) doğrudan gözlerime bakarak “Bana bunu sorman ilginç” diye başını salladı. “Hakikaten de saymaya çalıştım ama hep ipin ucunu kaçıyorum. Bildiğim, bu hikâyeyi anlatmadığımda çok daha mutlu olduğum.”

Başka bir anlamda Margo’nun çözümlememiş duygusal tarihi, her gün peşinden sürüklediği, duygusal düğümlerle ağırlaşmış, taşınması zor bir bohça gibiydi. Bu düğümlü hikâye onu şimdiki andan çıkarıyor, sağlıklı ilişkiler kurarak sevinç dolu bir yaşam sürmekten alıkoyuyordu. Bu duygusal hesabı, gündelik yaşamı ardından gördüğü kirli bir pencereye de benzetebilirsiniz. Camın kiri ışığın girişini engelleyen bir filtre gibi etkiyordu. Ne yazık ki Margo olanları hiç olduğu gibi göremiyordu.

İlginçtir, Margo bu kitapta ele alacağımız güçlü bir farkındalık alıştırmaları olan bir tür mantradan yararlanıyordu. Ancak bunu çöplüğü ortadan kaldırmak yerine duygusal blokajını yerinde tutmak için negatif bir biçimde kullanıyordu. Göreceğiniz gibi pozitif olumlama ve mantralar dikkati saplanıp kalınan yer ve alışılmış düşünce biçimlerinden almada etkili bir yöntemdir.

Eski duygusal dağınıklığı ortadan kaldırmanın yanı sıra üzerimize yapışmaya bakan *bütün yeni erp* de kaldırmak zorundayız. Diş taşlarının oluşumuna benzer bu; yeni duygusal dağınıklık birikimi doğal bir süreçtir ve hiç bitmez. Çoğu-muz için yeni ve sonu gelmez görünen duygusal dağınıklıkla yüzleşmek hayal kırıklığı ve bıkkınlık yaratıcıdır. Bu dağınıklıktan uzak durabilen insanlar olduğunu sanıyorsanız bir daha düşünün. Duygusal, zihinsel dağınıklıktan Buda bile kaınamamış. Ama genç bir adamken karşılaştığı duygusal dağınıklık –güçlü, sağlıksız bir arzuya bağlı olarak anda ortaya çıkanı da dahil olmak üzere- onu bundan özgürleşmeye yöneltmiş.

Yaşamınızı kaosa çekerek yeni duygusal dağınıklığa yol açan gündelik stresler neler? Ortamdaki gerçek, hatta öyle algılanan tehlikeler, beyninizin hayatta kalma odaklı bölümünü gasp edebilir. Sonuç? Beyninizin duygusal atık işlemcisi –ikinci bölümde ele alacağımız amigdala- aşırı yüklenir. Çağdaş yaşamın temposu ve dikkatimizi isteyen şeylerin sayısı bugün tarih boyunca belki de hiç olmadığı kadar yüksek. Eposta, haberler, internet ve yaşamın giderek artan karmaşıklığı –sigorta, eğitim, ulaşım, sağlık, yaşayacağımız yer ve geçim konularında bizi bekleyen kararlar vs- ile aşırı enformasyon yüküyle karşı karşıyayız.

nemli geçiş dönemlerine ilişkin kaygılar da her tür duygusal atık oluşturur. Bir danışanım, Richard, yaklaşan emekliliği konusunda sürekli endişe halindeydi. “Korku temelli düşünceye hiç olmadığım kadar eğilimliyim, bu konuda ne yapacağımı da bilemiyorum” diye yakınıyordu.

Yalnızca önemli geçiş dönemleri de değil. Bir kitabı nereden nasıl satın alacağınız gibi ufak kararlar bile birçok tercih yapmayı gerektirebilir: *İnternette mi kitapteviden mi? Kitapeviye bağımsızından mı, zincir mağazalardan birinden mi? Yeni mi, eski mi? Dijitali mi, kağıt baskısı mı? Standart süreli mi, iki günde, yoksa ertesini gün teslimatlı mı? demesi kredi kartıyla mı, nakit mi?* Beyin bilimi, gün boyu ne kadar karar

almak zorunda kalırsanız beyin enerjinizin o kadar tükeneneğini söylüyor. Hayatın sonu gelmez ufak seçimlerinin yarattığı yorgunluk şaşırtıcı değil.

Beyniniz bu kaynaklardan herhangi bir biçiminden sürekli duygusal dağınıklık yükü altındaysa hemen şu an derin bir nefes alın. Çünkü bu kitapta bambaşka bir beyin yüklemesi yapacaksınız; çağdaş bilime ve kadim pratiklere dayalı, duygularınızı düzenlemenize, kendinizi güvende hissetmenize ve hayatınızı zenginleştirmenize yardımcı olacak şekilde tasarlanmış bir yükleme olacak bu.

Duygusal dağınıklığınızı toparlamak istiyorsanız en iyi başlangıç noktası beyninizi yönetmektir.

Bu sayfalarda yapacağımız da o olacak.

DUYGUSAL DAĞINIKLIĞI ORTADAN KALDIRMADA FARKINDALIK YOLU

Duygusal Temizlik'in amacı, iyileşmenize ve geçmiş ile şimdiden gelen acı, aşağılama, travma, toksik stres nedenleri ile duygusal dağınıklığın –kendinizi suçlayıp utandırmadan, cezalandırmadan- ötesine geçmenizde yardımcı olmak. Bunu farkındalıklı yaşam tarzı yeniden yüklemesi olarak düşünmek hoşuma gidiyor; bizi kendimize bir çıkış yolu hayal bile edemez halde duygusal dağınıklığa saplanmış tutan eski alışılmış yaşam yöntemleri ve düşünce biçimini ortadan kaldırma yolu. En önemlisi, bu farkındalıklı yaşam biçimi yeniden yüklemesinin istediği becerileri herkes öğrenebilir, öyle gözde büyü-tülecek bir zaman ayırmayı da gerektirmez. Sinirbilim bize günde birkaç dakikanın hayatınızdaki istenmeyen duygusal dağınıklığı ortadan kaldıracak şekilde beyni yeniden yapılandırabildiğini söylüyor.

Duygusal Temizlik dört bölüm olarak tasarlandı. “*Eski Duygusal Dağınıklığı Görmek ve Ortadan Kaldırmak*” başlıklı ilk bölümde yaşamınızı olumsuz etkileyen ya da dengeli,

duygusal olarak derli toplu yaşama becerinizi kesintiye uğratan geçmişten gelen çeşitli duygusal kalıntıların nasıl daha fazla farkına varabileceğiniz ele alınıyor. Bilgisayarınızı yeniden programlamanın ilk adımı gibi bu. Beyninizin donanımını bozan zararlı ve alışılmış düşünce programlarını teşhis edemezseniz işletim sistemini nasıl onarabilirsiniz ki? Beyniniz başlangıçta kontrolünüz dışındaki koşullarca biçimlendirilmiş olabilse de son derece kolay işlenebilir. Sinirbilim beyninizin mimari yapısını tıpkı bir sporcunun idmanlarla bedenini biçimlendirmesi gibi yeniden biçimlendirebileceğinizi göstermekte. Yeni araçları kullanmayı öğrenerek beyninizi yeniden yapılandırabilecek usta bir programcı haline gelebilirsiniz.

Buna ek olarak, dikkat ve şimdiki ana odaklanmanızı kullanarak bu duygusal dağınıklık programlarını –bilgisayarınızın çöp sepetini boşaltmaya çok benzer bir şekilde- ortadan kaldırmanızda etkili farkındalık becerileri öğreneceksiniz. Nefesinizin farkında olmak gibi bir yolla bedeninizin bilincinde ve anda yaşadığınızda bambaşka bir programı, uyarlanabilir, seçici ve hayat deneyiminizi kökten değiştirebilecek bir programı çalıştırırsınız. Başka bir deyişle, en derin güvenlik algınızı, değerlerinizi, tatmin ve hedefinizi neyin geliştirdiğine dikkatinizi vererek “içsel Facebook’lama” yaparsınız.

“İlişkisel, Kültürel ve Geçmiş Kuşaklardan Aktarılan Birikintileri Temizlemek” başlıklı ikinci bölüm, önemli ilişkiler, aile meseleleri ve sağlıklı kültürel dağınıklığı ele alıyor. Beyin başkalarıyla ilişkilenebilir üzere yapılmış olduğundan sağlıklı ilişkilerin sonucu olan yakınlık, ilgi, güvenlik ve destek duygusunu engelleyen dağınıklığı ortadan kaldırmak yaşamsal önemdedir. Başkalarıyla -ve kendinizle- güven ve açıklığı teşvik edici bir iletişim gerçekleştireceksiniz. Dinlemenin gücünü keşfedecek, bunun hayatınızdaki “zor” insanlardan kaynaklanan duygusal dağınıklığı ortadan kaldırma deneyiminizi neden dönüştürebildiğini öğreneceksiniz.

“Gündelik Temizlik ile Yeni Duygusal Yığıntı Oluşumunu Önlemek” başlıklı üçüncü bölümde, yeni duygusal batakların önlenmesinde bir dizi etkili uygulama araştırılıyor. Gündelik stres ve geçişlerin idaresinde yeni araçlar sunuluyor. Geçiş dönemlerinde neler olacağına dair belirsizlik yaşıyoruz. Bu doğal olarak kaygı ve duygusal dağınıklığa yol açar. Bu, önemli bir geçiş dönemi –çocuk sahibi olmak, yer değiştirme, boşanma ya da ayrılık, iş kaybı, sağlık sorunları- için olduğu kadar gündelik geçişler –bir randevuya gitmek veya işyerinde toplantıya girmek gibi- için de geçerlidir. Farkındalıklı topraklanma, doğayla bağ kurma ve hayatınızı yalınlaştırma gibi etkili uygulamaları yaşam biçiminize katarak her gün yeni duygusal dağınıklıkların oluşmasını engellerken daha fazla sevinç duyacaksınız.

Dördüncü bölüm, *“Huzur, Niyet ve Bütünlük ile Dönüşüm ve Kendini Gerçekleştirme”* sizi duygusal dağınıklığın ötesinde daha tatmin edici ve anlamlı bir yere, daha derindeki yaşam amacınıza götürüyor. Yaşamınızın anlamı ile niyetinizin bir olduğu bir armağan bu. Bu yolda yaşam biçiminize yüreğinizi yumuşatma, eski yaraları iyileştirme, -yaşadığınız andaki zorlu düşümleri onlar sizi bağlamadan çözme ve sağgörülü benliğinizden yararlanma yeteneğini katacaksınız. Bu araştırma sizin için en önemli değerleri kendini gerçek anlamda sürdürebilen ve yaşamı onaylayan bir şekilde hayata geçirebilir.

DUYGUSAL DAĞINIKLIĞI ORTADAN KALDIRICI FARKINDALIK KASLARINIZI ÇALIŞTIRMAK

Dağınıklığı ortadan kaldırma yolculuğunuza koyulmadan önce yararlanacağınız becerilere hızlı bir göz atalım. *Farkındalık* sözünü duymuşsunuzdur. Ama bu ne anlama geliyor? Kitap boyunca hem eski hem yeni duygusal dağınıklığı ortadan kaldırmak üzere düşünülmüş aşağıdaki becerileri uygulayacaksınız. Bunlara “6 Toparlayıcı Beceri” diyelim.

Dağınıklığın boğucu hale geldiğini hissettiğiniz herhangi bir zaman bu altı ana süpürge den yararlanabilir, duygusal dengeyi bularak çevrenizle amaç ve açıklık getirici bir şekilde uyumlu bir ilişki kurabilirsiniz.

Bu beceriler;

Yaşanan anda katılım

Anlayışlı bir kabul

Niyetlilik

Etraflı düşünce

Acının anlaşılması

Amaca yönelik ortaklık

Dağınıklığı ortadan kaldırmada ilk beceri, *Yaşanan Anda Katılım*. Duygusal dağınıklık çoğunlukla zihnimizin geçmiş ya da geleceğe kaymasıyla oluşur. Farkındalık, dikkatinizi şimdi ve buraya sıkıca demirleyerek geçmiş travma üzerine düşünceler ya da geleceğe dair ısrarlı kaygılardan almanıza yardımcı olur. Harvard'dan araştırmacılar *Science* dergisinde yayımlanan bir çalışmalarında zihnin hangi sıklıkta gezindiğini incelemiş ve zihnimizin yaklaşık yarı zamanda (yüzde 47-48 arası) başka yerlerde dolandığını ortaya çıkarmışlar. Ancak en ilginç, insanların en fazla mutluluğu yaşadıkları ana tümüyle *katıldığında* duydukları bulgusu. Araştırma, zihnin en sık bilgisayar başında gezindiğini ortaya koyuyor. İnsanlar kendilerini en fazla verdikleri –ve mutlu oldukları- anları bir söyleşi, egzersiz ya da sevişme sırasında yaşadığını bildiriyor. (Tüm bu etkinliklere kendimizi vermemiz iyi bir fikir elbette.)

İkincisi, farkındalık *Anlayışlı Bir Kabul* geliştiriyor. Kabul tavrıyla yaşamın beklenmedik fırtınalarını daha iyi savuşturabiliriz. Çoğumuz yaşadıklarımızın kontrolünün elimizde olduğunu düşünmekten hoşlansa da hayat çoğu zaman öngörülmez ve değişkendir. Anlayışlı kabul, çevremizde olup biteni içtenlikle teslim etmektir. Bu, bütünlenmemizi ve negatif duygular

ve deneyimlerden bile ders çıkarmamızı sağlar. Ayrıca başkalarıyla uyumlanmak onların neler yaşadığını anlamamızı da sağlar. Uyumlanmanın getirdiği anlayışla diğerleriyle etkileşimimizde empati ve derin bir karşılıklılık ediniriz. Bu daha hakiki, uyumlu, destekleyici ve anlayışlı –yakın ve anlamlı ilişkilerin yapıtaşları- olmamıza yardım eder.

Dağınıklık giderici üçüncü beceri *Niyetlilik*. Niyetlilik, gündelik seçim ve hareketlerimizi –ufak olanları bile- saymaktır. Niyet ile günü yaşarken arkamızda düşüncesizce daha sonra toparlamak zorunda kalacağımız karışıklık bırakmadan yeni dağınıklıkları asgariye indirebiliriz. Etik seçimler yapmak, hizmet ve merhametli yaşamı öne çıkaran daha yürek ağırlıklı ve edinmeye (evet, daha fazla dağınıklığa) daha az odaklı bir yaşama biçimi getirir.

Dördüncü beceri Etraflı Düşünce ya da bakışımızı içe, düşünce ve duygularımıza çevirme becerisidir. Bu, duygusal dağınıklığımızın kökenlerini derinlemesine araştırmanın yolunu açar. Böyle bir araştırma çoğu zaman içgörü getirir, sağgörü-yü geliştirir ve duygu ve düşüncelerimizi çığırından çıkmaya bırakmak yerine araştırdığımız için düzenleyici, dengeleyicidir. Yeterince durup zaman verdiğimizde yalnızca düşünce ve duyguları değil, özellikle ikinci bir bakış hak eden arzu ve özlemleri de gözlemleyebiliriz. Yeme atağı gibi soruna neden olan kontrolsüz bir arzunuz varsa dürtüsel hareket yerine bu arzuyu araştırmanın ne kadar önemli olduğunu bilirsiniz. Derinlemesine düşünerek düşüncelerimizi –ve hayatımızı- sağgörüyle bambaşka bir yöne çevirmeyi seçebiliriz.

Beşinci beceri *Acının Anlaşılması*. Duygusal dağınıklığın üzerimize nasıl yapışp kalarak hayatımıza girdiğini gerçekten anlamazsak bunu yavaşlatmayı ya da durdurmayı nasıl umabiliriz ki? Acının köklerini daha bir açıklıkla anlayarak bu otları iyice güreleşip gelişimimizi boğan sarmaşıklar haline gelmeden söküp atabiliriz. Bu köklerden biri, dilediğimiz kadar kalıcı olmayan geçici biri ya da bir şeye bağlanmak veya asılıp

kalmaktır. Hiçbir şeye uzun boylu tutunamayız –yeni arabanın o parlak boyası zamanla solar gider. Bir vakitler gencecik olan bedenlerimiz yaşlanır, kırışıp buruşur. Leonard Cohen’ın şarkı sözlerindeki gibi: “Eh, gitti mi eş dost, ak düştü mü şu saçlara, ne oyunlar oynardık bu bedenin şimdi ağrıyan yerleriyle.” Fakat bu anlayış mutsuzluk verici bir dağınıklık oluşturmak için değildir. İstirabımızın pek çok nedenini kavradıkça güçleniriz. Bunun üç yararlı etkisi vardır. Sıkıntı verici negatif kökleri söker, görme ve kabul ile aydınlanıp hafifler ve belki en önemlisi, kaçınılmaz olarak kayıp, acı ve keder yaşayan başkalarına daha fazla merhamet duyarız. Acıyı anlamak şefkat, merhamet, empati ve evrensel yakınlığımızı artırır, yüreklerimizi yumuşatarak bizi daha fazla insan kılar. Sözlerimiz, yüreğimiz ve hareketlerimize merhamet getirebiliriz.

Dağınıklık gidermede sonuncu panzehir *Amaca Yönelik Ortaklıktır*. Bu kitap, başkaları ve dünya ile ortaklığa temel bir amaç getirerek hayatlarımızı nasıl dönüştürebileceğimizin ele alınışıyla sona eriyor. Yaşam amacı, en derin değerlerimizi ön plana çıkararak varoluşumuzu, hatta gündelik hayatımızı yüceltir. Bize en önemlinin ne olduğuna dair büyük bir resim verir. Aydınlanmış ortaklıkla bütünleştiğinde amaç serpilir ve hayal bile etmediğimiz bir şeye evrilebilir. Ortaklık, yaptığımız her şeyin başka bir şeyle ilişkili olduğunun kabulüdür.

Bu farkındalık becerilerinden herhangi birini ne zaman kullansanız aslında hepsini birden uygularsınız. Her biri neyin acı dağınıklığı kadar sevinç ve doyum getirdiğinin farkındalığını geliştirir. Bu altı beceri, arabanın kaputu altındaki motor gibidir; gözden uzak fakat bizi hedefimize götürmede gerekli. Her zaman doğrudan adı geçmese de bu ilkeler, kitaba dahil ettiğim Yaşam Biçimi Araçlarının özünde yer almakta. Nasıl merkezleneceğinizin çok amaçlı hatırlatıcısı olarak gereksindiğiniz her zaman bunlara dönün.

OLDUĞUNUZ YERDEN BAŞLAYIN

Bir keresinde bir panayır çığırtkanının “Bir adım atın, bedeniniz sizi takip edecektir!” diye bağırdığını duymuştum. Herhangi bir yolculuğa koyulurken verilecek ne iyi bir öğüt. Siz sadece o ilk adımı atın ki bunu da ilk sayfaları okuyarak yaptınız bile. Panayırdaki aletlere binmek adrenalinizi yükseltirken bu yolculuk, duygusal dağınıklığın yaralarını iyileştirmenin sarsmayan ve bağışlayıcı bir yolu.

Çoğu yolculukta nasıl bir sonuç alınılacağına takılıp kalmak işten değildir. Bir değer biçip başarılı olup olmadığımızı hükme bağlamaya meyledebiliriz. Oysa beklentiyi bir yana bırakmak, eleştirel iç sesimizle sınırlanmadan, kısıtlanmadan yolculuğun kendisini deneyimlemede bize daha büyük bir özgürlük verir. *Sürece adım atarak menzilinize ulaşacağınıza güvenin.*

Bilgelik geleneklerimizin çağdaş bilim tarafından onaylandığı, her ikisinin de bize farkındalıkta bu kritik değişimleri gerçekleştirebileceğimizi söylediği bir çağda yaşadığımız için şanslıyız. Geçmişte mistiklerin düşündüğü gibi açıklık, barış ve hoşnutluk insanın çeşitli meditasyon araçlarından yararlanarak kendi içinde ulaşabileceği bir iştir. Biz bu kadim araçları yirmi birinci yüzyıl duygusal dağınıklıklarını ortadan kaldırmada kullanacağız.

Yaşamın duygusal dağınıklığını gidererek doyum ve hoşnutluk bulmak kolay olmasa da hayal de değildir. Bu belki de en önemli yetimiz ve doğuştan gelen insan potansiyeline aittir. Bunu hepimiz yapabiliriz, bir mağaraya çekilip meditasyon yapmamıza da gerek yok. Hayatın size sunduğu koşulları ev ödeviniz bilip oturma odanızda da yapabilirsiniz.

Başlamak için şu andan iyisi mi var?



— BİRİNCİ BÖLÜM —

ESKİ DUYGUSAL DAĞINIKLIĞI GÖRMEK VE ORTADAN KALDIRMAK

Beden ve zihin, farkındalığın ya temizlenip saf-
laştığı ya da geçmişin yapışıp kalmış duygusal
kalıntılarıyla bulanıklaşıp karardığı kişisel bir kap
gibidir. Bu bölümde farkındalığınızı temizleyip ka-
bınızı eski, ısrarlı zihinsel yaralar ve kendi kendi-
nize aşıladığınız inançlardan temizleme becerisini
geliştireceksiniz. Bunu yapmak derin ve hayatla
barışık bir dönüşümün özüne dokunmaktır.

DUYGUSAL ASANSÖRDEN İNİN

Yavaş yol almayı sevmeme yardım et,
yukarının aşağıdan daha iyi olduğu –ya da tersi-
önyargısını beslememeye,
yardım et aradaki hallerden tat almama

-Gunilla Norris, *Being Home*

İŞLER İSTEDİĞİNİZ GİBİ GİDER, o büyük terfii, hep istediğiniz yeni evi alırsınız, kendinizden hoşnut bir düşünce dolanır kafanızda, hoş bir övgü duyarsınız ve asansör yükselir.

Ya da işler istediğiniz gibi gitmez. Hastalanırsınız, partneriniz sizi terk eder, yetersiz olduğunuzu düşünürsünüz, arkadaşınız mesajınızı cevapsız bırakır, asansör alçalır.

Farkındalık, asansörden iniş biletinizdir. Asansörün düğmelerine nelerin bastığını bilmektir. Bu harika hünerle bir anda gerçek ödülün o düğmelerden özgürleşmek ve bir ödül peşinde koşmamak veya şoktan kurtulmak için laboratuvar fareleri misali bunlara takıntılı bir biçimde basıp durmamak olduğunun bilincine varırsınız.

Evet, asansörle inip çıkmak heyecan verici olabilir. Ama yorucu, tüketicidir de. Asansörden inmeye hazır mısınız? Öyleyse bu çok özel geçmişten gelen duygusal molozları dönüş-

türme armağanına da hazırsınız demektir. Tümüyle uyanık olmak sevinç ve huzurun yoludur.



New York eyaletinde on günlük bir sessizlik inzivası sırasında diğer yetmiş beş meditatorle birlikte meditasyona oturdüğüm büyük salonda yaz sıcağı olanca ağırlığı, nemiyle çöküp kalmıştı. Yarım saat, belki daha uzun bir süredir meditasyon yapıyordum. Dikkatim karnımı indirip kaldıran nefesimdeydi. İçimde bir sükunet, huzur. Derken birden...

Sessizliği çakan bir şimşek gibi parça parça eden beklenmedik bir gürültü koptu. Tibetli bir lama olan rehberimiz kulağa “PEİAA” gibi gelen bir bağırış eşliğinde ellerini çırpılmıştı. İlk şokun ardından darbeli bir sesle “Dinlemeyi eden kim?” dedi. “Burada olan kim? Oturan? Meditasyon yapan? Düğmelerinize bastığı gibi size kendinizi iyi ya da kötü hissettiren kim ya da ne? Bütün bunları yorumlayan o ses nerede? Kim? Ne? Nerede?”

Lamanın soruları bilincimi yıldırım gibi delik deşik etmişti. Özdeşleştiğim o kişi tam olarak neredeydi? Orada gerçekten biri var mıydı? Kafamdaki –pek benim gerçek sesim gibi çıkmayan- ses nereden geliyordu? O susmak bilmeyen, sürekli dikkat ve onaylanma peşinde olan? Meditasyon yapma nedenlerimden biri olan o ses?

Kafamdaki çarklar bir anlığına durdu. Lamanın içinden çıkılmaz sorularını işleyemiyorlardı. Kısa bir aralık boyunca, zihnin belki de kapanıp kalarak kepenk indirmesiyle geride sadece farkındalık kaldı. Egonun sürekli konuşup hikâyeler dokuyan sesler komitesi durmuştu. Yolda artık bir “ben” yoktu. Sadece engin bir farkındalık. Yalnızca o. Yalnızca aralık. Mevcudiyet sadece.



Lamanın sordukları eğlendirmek için sorulmuş tuhaf sualler gibi gelebilir. Özellikle de güçlü bir kişiliğin sizi tv’ye çıkar-

dığı, kişisel girişim ve yaratıcılığın pek makbul nitelikler sayıldığı, sürekli uyarımın tefekkür ve içebakışı açıktan açığa kaçınılmadığında daha az anlaşılır kıldığı bir kültürde –hayır, böyle bir dünyada- yaşıyorsanız.

Nitekim, Virginia Üniversitesi ile Harvard'da psikologların gerçekleştirip *Science* dergisinde yayımlanan araştırmaları insanların düşünceleriyle baş başa olmaya duydukları gönülsüzlüğü ortaya koymuş. Laboratuvar ya da evlerinde kapalı bir odada altı ilâ on beş dakika boyunca düşünceleriyle yalnız kalmaları istediğinde katılımcıların üçte bir ile yarısı arasında-kiler hile yaparak müzik dinlemiş ya da telefonlarıyla meşgul olmuş. Daha sonraki bir deneyde katılımcılar düşünceleriyle baş başa olmaktansa kendilerine elektrik şoku verebilecekleri bir odaya alındıklarında yarından fazlası şoku yeğlemiş.

Herhangi bir uyaran olmadan sadece mevcut olmak gerçekten bu kadar mı zor? Bu seçenek karşısında siz ne yapardınız? Yalnızken ne *yapıyorsunuz*? Kendi haline bırakıldığında zihnin ürettiği istenmeyen senaryolardan korkuyorsanız bu son derece anlaşılır. Zihnin ödümüzü koparma becerisini doğrulamak isteyen araştırmacılar altı kıtada on üç ülkeden üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışma gerçekleştirmiş. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*'da yayımlanan sonuçlara göre katılımcıların yüzde 94'ü son üç ay içinde –çoğunlukla davetsiz bir kuşku biçiminde- istenmeyen bir düşünce yaşamış. Daha az sayıdakiler şu ya da bu türde istenmeyen, ısrarlı düşüncelere maruz kalmış. Ofisimdeki beyaz tahtaya çoğu zaman şu sözcükleri yazmamın nedeni de bu:

Düşüncelerin olgularla bir olması şart değildir.
Çoğunlukla olguların yanına bile yaklaşamazlar.

Malibu'da güzel bir kumsalda oturduğunuzu, aklınıza birden dünyanın en kaygı verici düşüncesinin geliverdiğini hayal edin. Güneş yanığı bedenleri, ellerinde havlularıyla birkaç Kaliforniyalı dışında o plajda hiçbir tehlike yok. Yine de

korkutucu bir düşünce anın yaşıntısından sevinci alıp götüren güçlü bir etki yaratabilir.

Öte yandan, aynı düşünceyi zihinsel bir histen ibaret bir şey olarak gözlemlerseniz ne olur? Başka bir deyişle, buna zihinde olması haricinde fiziksel bir histen farksız bir gözle baktığınızı varsayın. Fiziksel bir his siz değilsiniz, değil mi? Bedende gelip geçici bir his. Aynı şekilde zihinsel bir his de siz değilsiniz. Düşünceler doğal bir süreçtir, beyninizin çalıştığını gösterir, bu da iyi şeydir. Yararsız olan, alışılmış bir şekilde kaygı dolu ya da ısrarlı düşünce ve arzuların –geçmiş yıkıntıların duygusal molozlarının- beyninizi yaşadığınız anın deneyiminden alıkoymasidir.

Düşüncelerinizle mücadele ya da korkuyla savaşa girmek yerine farkındalığı işe koşarak onlara daha diplomatik, bağımsız bir yaklaşım benimseyebilirsiniz. Bu fikri daha iyi anlamak üzere *The Mindfulness Movie* filminin uzun süredir meditasyon yapan yönetmeni Paul Harrison ile bir söyleşi yapmıştım. Farkındalıkta hayatını kökten değiştiren bir geçiş yaşadığını anlattı:

Genç bir yaşta ego olmadığımı idrak ettiğim bir deneyim yaşadım. Bir öğleden sonraydı. Meditasyon pratiğimden son derece hoşnutsuz, masamın başında otuyordum. Pencereden görünen limon ağacının farkına vardım. Limonlardan birine gözlerimi dikip kendimin farkındalığını tümüyle kaybedene dek baktım, baktım. Limona öylesine kapılıp gitmişim ki zamanın, çevrem farkında değildim. Sonra algı bir anda değişti ve düşüncenin kaynağını anladım –düşüncenin zihinde oluşmasından önceki o an- aslında boşluktu. Evrenin boşluğuna nüfuz eden canlı ve dopdolu, boş bir farkındalık. Sonunda “Ben”in zihin ürünü bir araçtan ibaret olduğunun bilincine vardım. Buna ihtiyacımız olduğunu düşünüyoruz. Ama hepimizin içinde ondan çok daha derin bir şey var.

Bu tek bir perspektif değişimi hayat boyu içimde kaldı ve ayaklarımı yere basmamı sağladı. Beni para motive ederdi ama artık paranın da bir araç olduğunu biliyorum. Bakış açısındaki bu değişim hayatımı dengeye sokmama yardımcı oldu. Onun sayesinde çocuklarımla bana en çok ihtiyaç duydukları yaşlarda daha fazla zaman geçirdim. Benim için yaşadığım nitelikli zamandan zevk almanın, başkalarının edinmek için onca vakit harcadığı bildik şeylerden daha değerli olduğunu biliyorum.

O deneyimden sonra hiç depresyona meyletmedim. Bu da üzüntü halinin sadece zihinden gelip geçen bir şey olduğunu ta içimden bilişimden. Üzüntüye objektif kalan bağımsız bir farkındalık hali var. Bu, dengemi hiç kaybetmediğim anlamına gelmiyor! Fakat bana denge haline dönmeye başlamada gereksindiğim genel bir bakış açısı veriyor. Evren kendinin bilincine sizin bedeniniz ve zihininizle varmakta, bunun farkına varmak, işte lütuf da o.

UYANMAK VE GASPÇININ ÖTESİNİ GÖRMEK İÇİN

Engin farkındalık -kaygı, suçluluk ve korkudan özgür güçlü bir mevcudiyet- sizin doğuştan hakkınız. Bir an durun ve bunun nasıl bir şey olduğunu, nasıl bir his verdiğini hayal edin. Zihin hallerinizi güvenli bir uzaklıktan izlemek gibidir. Paul'un öyküsünün de gösterdiği gibi, asansörden inmenin bir yolu, "Ben/benim merkezli" bakış açısına fazla bağlanmak, onun tarafından gasp edilmemektir.

Sözgelimi havaya bir kova dolusu kırmızı boya boca ettiğinizi hayal edin. Hava boyanır mıydı? Hayır, değişmezdi. Hava olarak kalırdı. Engin farkındalık da böyledir. Gelip geçen olaylara ilişkin ego merkezli "Ben" düşüncelerinden etkilenmez. Düşünceleriniz havaya yapışmadan saçılan o boyaya benzer.

Engin farkındalığı işleyerek sınırlayıcı "Ben/benim" filtrelerinden yavaşça ayrılabilir, böylece sizi diken üzerinde tutan,

gergin, tepkisel kılan sonu gelmez düşünce akışıyla özdeşleşmenizi gevşetebilirsiniz. Bu çıplak farkındalık yan tutmaz. Deneyiminize ne bir şey katar ne de bir şey çıkarır.

Düşünceleri yargılamaz, kim olduğunuza zihninizin içeriğine göre karar vermez. Farkındalık sizi bilinçli, yaşadığınız anda ve rahat olmaya bırakmaktan başka bir gündemi olmadan sadece izler.

YAŞAM TARZI ARACI: Asansörden İnme Meditasyonu

Duygusal asansörden inmek ve engin farkındalık geliştirmek için edinmeniz gereken hiçbir özel donanım yok. Asansörden inmek, zihni yatışmaya bırakarak beden varlığına gelme sürecidir. Buradaki Yaşam Tarzı Aracı bunu üç kolay adımda yapmanızı sağlar. İlk olarak, beş on dakika boyunca rahatsız edilmeyeceğiniz doğal bir ortam bulun. (Kendinizi şoke etmek isteğe bağlı.) Herhangi bir doğal ortam iş görür; park, bir ağaç ya da fundası olan bir avlu, bir tutam otuyla ufak bir bahçe. Bulutlu bir gök de iyidir, bakışınızı uzaklara, çok ötelere çevirirsiniz.

1. Zihninizin gökyüzü ve bulutlar içinde kendini boşaltabilip boşaltamadığına bakın. Bir anlığına bile olsa bir ağacın dal ve yaprakları arasında kaybolabiliyor musunuz? Kısacık bir anlığına bile o anda düşünceler arasından “Ben”in solup gittiğini fark edin. Sadece gözlemci, sadece farkındalık vardır. Yalnızca düşünceler *arasındaki* boşluk. Bu, sınırları olmayan daha büyük sizsiniz. Ne kadar güzel!
2. Aklınızda yığınla şey olmasının önemi yok. İşinizi gücünüzü bitirmeyi beklemeyin. Aslında aklınızı talep eden işlerin ortalık yerinde durmak daha iyidir. Zihnin oturup farkına varmaya gösterdiği direnci göreceksiniz. Meditasyona oturduğunuzda

zihnini ne yaptığını, nasıl tepki verdiğini, yorumlar, reklamlar yaptığını, dikkat dağıttığını, arzu, özlem, kaçınmalarla dolduğunu, bedeni başka bir yere götürmek istediğini, davetsiz düşüncelerle taşıdığını sadece izleyin. Ne gösteri ama! Hiçbir şeyle mücadele etmeyin. Doğaya dönmeden önce “Selam zihin. Teşekkürler bu düşünceler için” de diyebilirsiniz. Duygular fark ederseniz ne olduklarına, bunları bedeninin neresinde hissettiğinize bakın. Eninde sonunda (bu “eninde sonunda” göreceli olmakla birlikte) zihin onunla kapışmayacağınızı anlayacak, bu oyun da onun için eğlenceli olmaktan çıkacaktır.

3. Zihin ne kadar araya girerse girsin nefes almayı hatırlayın. Nefesinizi yavaşça verin ve bakışınızı yeniden doğaya çevirin. Bu alıştırmamanın süresinin herhangi bir sınırı yok. Öğle yemeği sırasında bir dakika ya da evin arka bahçesinde bir saat deneyin. Bittikten sonra şu sorularla oturmaya devam edin. Kitabı okurken dönüp bakacağınız bir günlük tutmanızı tavsiye ederim.

Düşünen, analiz eden, eleştirel zihniniz nasıl araya girdi? Onu kendi haline bırakmayı, direnmemeyi, ötesine geçmeyi nasıl başardınız? İçsel “Ben/benim/bana” komitesi gündelik yaşantılarınıza nasıl bir renk veriyor?

Düşüncelere –tepki vermek yerine- tanık olmak nasıldı?

“Ben” bakış açısının olmadığı bu anları nasıl tasvir edersiniz? Bunu yaşadığınız başka anlar hatırlıyor musunuz?

Duygusal düğmelerinize –hem aşağı hem yukarı doğru işleyenlere- basıldığında merkezlenmek için bu uygulamadan nasıl yararlanabilirsiniz?

Bu kitaptaki Yaşam Tarzı Araçlarını kullanırken kendinize karşı şefkatli ve sabırlı olun. Zihnin doğasını öğrenmede “mükemmel” olan kimse yoktur, dolayısıyla alınacak bir en yüksek not da. Siz burada zihninizle arkadaş oluyor, nasıl işlediğine merak duyuyor ve engin farkındalık geliştirip zihinsel iniş çıkışlarınızla daha az özdeşleşerek duygusal asansörden iniyorsunuz.



İÇSEL FACEBOOK

Herkesin dünyanın işleyişine dair hafızasını silebilseydik nasıl olurdu? O an dünya yeniden doğardı.

-John Nelson, *Matrix of the Gods*

ATEŞLİ BİR SOSYAL MEDYA KULLANICISI MISINIZ? Facebook ya da diğer sosyal ağlarda geçirdiğiniz zaman size nasıl bir duygu veriyor? Ruh halinizin iniş çıkışlarını fark ediyor musunuz? Başkalarının koyduğu imge ve yazıların uyandırdığı anı, düşünce, arzu akımlarının farkına varıyor musunuz? Çoğu kişi uzaklardaki arkadaş ve aile bireyleriyle temasını sürdürmede sosyal ağlardan olumlu bir biçimde yararlanıyor. Aynı şekilde, kendi zihinlerimize “post” ettiklerimiz ve bedenimizin gönderdiği SMS’lerle sürekli iletişim içinde olmamız gerek –ben tüm bunlara *İçsel Facebook* diyorum.

İçsel Facebook becerilerinin konusu, en değerli kaynaklarınızdan birini, *dikkatinizi* nasıl kullandığınız. Dikkatiniz, dünyanızda şimdi burada yol alırken kullandığınız şeydir. Başkaları dikkatinizi kendi amaçları için çekmeye çalışabilir ama farkındalığın bu armağanını nasıl kullanacağınıza sonuçta sizden başkası karar veremez.

Demek istediğimi şu kısa anketle açayım:

Dikkatinizi bugün ne şekilde kullandınız?

Teknoloji dikkatinizi hangi sıklıkla çekti?

Dikkatinizi verme biçiminizden ne kadar hoşnutsunuz?
Kendinizi daha dengeli ve huzurlu hissetmede dikkatten yararlandınız mı?

Duyguları düzene sokma ve duygusal dengenizi gün boyu sürdürmede dikkat gereklidir. İçsel Facebook ile zararlı ya da dikkat çelici iç ve dış “postların” daha fazla farkında olabilirsiniz. Dikkatinizi nasıl yönlendireceğinizi bilmekle sizi motive eden, esinlendiren, ilişkilendiren doyurucu mesajlar koymada beceri kazanırsınız. İçsel Facebook ile ruh hallerinizi, bedeninizdeki hisleri ayırımsamada ustalaşır, yaşadığınız anda yeniden dengelenirken yansız bir gözlemci tavrı geliştirirsiniz. Bu, beyninizin bağlantı kurma biçimini gerçek anlamda yeniden yapılandırır.

Diğer yandan, İçsel Facebook becerilerinden yoksun kalırsanız geçmişin negatif dağınıklığına umutsuzca kapılabilirsiniz. İngiltere’de gerçekleştirilen, türünün en geniş çaplı araştırmalardan birinde araştırmacılar stres ve tekrarlayan kendini baltalayıcı düşünceler konusunda otuz iki bini aşkın katılımcının online anket sonuçlarını analiz etti. İncelemede travmatik olaylar ve aile geçmişi en önde gelen depresyon ve kaygı öngöstergeleri olarak belirlenirken stresi kontrol altında tutan çok önemli bir değişken de ortaya çıktı. Bu bağdaştırıcı değişken, kişinin stres algısı idi. Stresli bir durumla baş edemeyeceğinize güçlü bir inanç duyuyorsanız baş da edemezsiniz. Ancak dikkatinizin yönünü olayı belirli bir mesafeden görecektir şekilde değiştirirseniz, düşünceniz ve değerlendirmeniz farklı olacaktır. “Evet, stresli bir durum” diyebilirsiniz. “Ama bundan önce benzerlerinin üstesinden iyi bir şekilde geldim. Bunun da başarıyla gelmede yardımcı olacak kaynaklar bulabilirim.” Araştırmamanın yöneticisi Profesör Peter Kinderman’ın dediği gibi, “Kişinin ailevi geçmişini ve yaşam deneyimlerini değiştiremesek de düşünce biçimini değiştirmesine yardımcı olabilir ve stres seviyesini hafifletip düşürebilecek pozitif başa çıkma stratejileri öğretebiliriz.”

DİKKATİNİZ ŞU ANDA NEREDE?

Dikkatinizi duygusal yaralarınıza verdikçe vermeyi *sürdür-düğünüzü* hissettiğiniz oldu mu? Negatif geçmiş yaşantılarla meşgul olmak istenmeden beyinde duygusal dağınıklık devreleri yaratabilir. Bir kayayı tepeden aşağı hep aynı yoldan defalarca yuvarladığınızı düşünün. Çok geçmeden kayayı her seferinde aynı ize sevk edecek bir yol açarsınız.

Beynimiz, nöroplastisite süreciyle yollar açmak kadar bunları değiştirme yetisine de sahiptir. Zamanla sık kullanılan yollar birlikte çalışmaya başlayarak yerleşik bir iz oluşturur. Farkına varma ve karşılık verme biçimimizin beynin fiziksel yapısını – hatta o alışkanlıkla kullanılan duygusal dağınıklık bağlantılarını bile- değiştirebildiğini bilmek insana güç veriyor.

Brain Lock kitabının yazarı Dr. Jeffrey Schwartz nöroplastisite ve beyindeki izlerin onarımında öncü bir bilim insanı. Obsesif kompulsif yeme bozukluğu hastaları için dört bölümlü bir farkındalık yöntemi geliştirdi. Hastalar tekrarlayan, ürkütücü düşünceleri olduğu gibi almak yerine Schwartz tarafından bu zarar verici düşüncelerle *ilişkilerini değiştirmeye* yönlendiriliyor. Hastalar önce eski düşüncelerin ayırtına varıyor, ardından bunları yeni biçimlerde tekrar değerlendiriyor. Önce ve sonra yapılan beyin taramaları, beyinde yeni nöral yolların yaratılarak yanlış düşüncelerin değiştirilmesiyle düşünce biçimlerinin obsesif kompulsif bozukluk yapısının devreden çıkarıldığını gösteriyor. Hastalar İçsel Facebook becerilerini kullanmayı öğrenerek tekrarlayan düşüncelerini fark edip alışılmış yollarından çıkarıyorlar.

İçsel Facebook dikkatimizi ne şekilde kullandığımızın farkındalığını sağlar ve sorun yaratan düşüncelerle aramızda yapıcı bir mesafe oluşturarak onlara nasıl bir karşılık vereceğimizi kararlaştırmamıza yardımcı olur. Dikkatin yönünü birçok şekilde değiştirebiliriz; başlangıçtaki düşünceyi enine boyuna ele alabilir, daha gerçekçi bir düşünce bulabiliriz ya da daha derindeki değerlerimizi yansıtan bir düşünce veya tutum takınabiliriz.

Fred otuz iki yaşında, gördüğüm kadarıyla İçsel Facebook becerilerinden yoksun bir danışandı. Depresyondaydı. Bütün boş zamanında blogunda zehir zemberek siyasi yazılar yazdığını öğrendim. Blog faaliyetinin karanlık yüzü, Fred'in politik inançlarıyla öfkeyle tükenecek kadar özdeşleşmiş olmasındaydı. Hayatın daha hafif yanlarına öylesine ilgisizdi ki ACB, Aşırı Ciddiyet Bozukluğu adını verdiğim şeyi geliştirmişti. Tahmin edebileceğiniz gibi ACB'si Fred'in yeni kız arkadaşıyla ilişkisini yıpratıyordu.

Otoriter bir aile tarafından evlat edinildiğini, fazla değer görmediğini de öğrendim. Katı görüşlerini yayıp başkalarına dayatma ihtiyacı, çocukluğunda katı, ahlakçı ebeveyninden gördüğünden pek de farklı değildi. Fred'in zihinsel izleri muhtemelen çok eski ve derindi. ACB ve onun zihinsel, duygusal izlerini dengelemek amacıyla Fred'e bir hafta boyunca iki günde bir blogundan uzak durarak bir deney yapmasını söyledim. Blogsuz günlerini hoşlandığı başka etkinliklerle – yürüyüş, okuma- geçirecekti. Bloguna yazdığında da İçsel Facebook uygulaması yapacak, zihnine gönderdiği, bedeninde hissettiği duygusal mesajların farkına varacaktı. Son olarak, hafta boyu her gün ruh haline 1 ile 10 arası bir not vermesini istedim. Ayrıca duygularının ayırtına varacak ve isimlendirecekti –bir diğer önemli İçsel Facebook tekniği.

J. David Creswell'in *Psychosomatic Medicine*'de yayımlanan araştırması, yaşarken duygularımızı adlandırmanın onlarla aramıza mesafe koymayı ve otomatik olarak tepki vermemeyi kolaylaştırdığını gösteriyor. Odağımızı değiştirip duyguyu *dikkatimizin nesnesi* haline getirerek onunla aramızda sağlıklı bir mesafe yaratırız. Duygusal yük tarafından itilip çekilmez oluruz. Güçlü duyguyla özdeşleşmeyi durdurur, daha fazla kontrol sahibi oluruz. Creswell'in çalışması, duygularımızı adlandırmanın beynin duygusal tahriki ve bedenin çok eskiden kalma stres tepkisini tetikleyen önemli bir bölümü olan amigdalayı (aşağıda açıklanıyor) yatıştırıp baskıladığını gösteriyor.

Adlandırmanın bende nasıl işe yaradığının bir örneği “trafik cinneti” ile ilgili. Geçmişte bir sürücü yolumu kesip önüme geçtiğinde çoğunlukla şimşek gibi gelen duygusal bir tepki duyardım –bunu da birkaç seçme sövgü izlerdi. Bu negatif duyguların dağılması genelde uzun sürerdi. Fakat duygularımı –sabırsızlık, sinirlenme ve “daha iyi” bir sürücü olduğum yüklenmesinin bir karışımı- *adlandırıdığım an* hemen oracıkta bir değişim hissettim. Bir adım geri çekilerek duyguları artık yaşamıyor, sadece bir merak hissiyle gözlemliyordum. Bu İçsel Facebook bana eski alışılmış, tekrarlana tekrarlana derinleşmiş davranış izlerinin de daha etraflı bir anlayışını kazandırdı ve daha sonraları daha az tepkisel olmamı sağladı. İçsel Facebook yeni beyin yollarını işte bu şekilde oluşturuyor.

Peki İçsel Facebook Fred’de nasıl bir sonuç vermişti? Blogunun başında olmadığı günlerde çok daha mutlu, ilgili, heyecanlı olduğunu hayretle keşfetmişti. İçsel Facebook ile blog faaliyetinin bedeninde gerilimi ve negatif düşünce ile duyguları artırdığını giderek daha fazla fark etmeye başlamıştı.

İnanç ve savunduğu davalara bağlı kalmakla birlikte blog yazılarında daha yansız ve rahat bir tavır takındı. Bu faaliyeti yavaşça bırakarak zamanını başka hedeflere ayırmaya başladı, sözgelimi çocuklara gönüllü olarak çevre dersleri veriyordu. Güçlü politik görüşlere sahip olmanın, fikirlerinizi paylaşmanın, siyasi bloglar yazmanın yanlış bir yanı yok. Fakat kendinize sorun; bu görüşleri paylaşma ve yaşama biçiminiz hayatınızı zenginleştiriyor mu yoksa dağınıklık mı yaratıyor? Spor yapmak gibi. Oyundan bazen de kaybedeceğinizi kabul ederek zevk alabiliyor musunuz? Yoksa kayıp ve anlaşmazlıkları üzerinize alınarak zevkin uçup gitmesine mi yol açıyorsunuz? Bu duygular, karşılaşma (ya da blog) geçip gittikten çok sonraları içinizi kemirmeyi sürdürüyor mu? Fred olayları fazlasıyla üstüne alınmayacak şekilde ilgi duymayı öğrenmişti.

İçsel Facebook ile Fred’in bedensel sağlığı da düzeldi. Endişe yüklü düşünceleri evirip çevirmek bedenın bağıışıklık

sistemini etkiler. Yıllar önce buna bir New Age düşüncesi gözüyle bakılabilirdi. Günümüzdeyse çok sayıda güvenilir kanıt, olumsuz düşüncelerin bizi gerçekten de kortizol (bağışıklık sistemine zarar veren bir hormon) seviyesini tepe noktalara çıkarmaktan telomerlerimizi (yaşlanmanın biyolojik belirticileri) kısaltmaya, hücre düzeyinde etkilediğini ortaya koymakta.

SİZİ ELE GEÇİREN STRES DEĞİL

Stres tepkisini duymuşsunuzdur mutlaka. Stresle nasıl mücadele edildiği önemli çünkü bu, beynin rasyonel düşüncenin gerçekleştirdiği bölümünü –alın gerisinde yer alan frontal korteksi- devreden çıkarabiliyor. ABD Donanmasının özel kuvvetleri Navy SEALs’de elemanlara tehlikeli görevler sırasında beynin düşünen bölümünün devrede kalmasını sağlayacak bir dizi pratik öğretilir. Bunun ne anlama geldiğini anlamak için tehlikeli bir durumla karşı karşıya geldiğinizde beynin derinliklerinde yer alan amigdala adlı bir yapının uyarı sinyalleri göndererek bedeni tehlikeye hazırlayan adrenalin ve kortizol hormonları salgıladığını bilmek önemlidir. Bu sizi bir soyguncunun ya da vahşi bir hayvanın saldırısı gibi hayatınıza yönelik bir tehdide karşı korur. Tıpkı evinizdeki yangın alarmı gibi amigdala da her an alarm vermeye hazırdır.

Bu sizi hayatta tutmak için yapılanmış uyumsal bir sistemdir. Fakat ya bir tehdit –kaygı ya da korku dolu bir düşünce gibi- aslen zihninizdeyse? Ya da eşiniz, bir iş arkadaşınız sizi savunmaya iten kritik bir şey yaptığında? Beynin yangın alarmı aradaki farkı bilmez! Alarmı yine de çalar. Bu olduğunda da sakince oturduğunuz yerde kalıp olay hakkında düşünemez, konuşamazsınız. Güçlü hormonlar ussallığınızı ve beyninizin düşünen bölümünü gasp etmiştir. Bu durum iki günden fazla sürerse bedeninizdeki kortizol enfeksiyon, hatta bazı tümörlerle mücadele eden T ve doğal öldürücü NK hücrelerini öldürerek bağışıklık sistemini frenler. Araştırmalar gece yatağa yalnız ya da üzgün girenlerin sabah bedenlerinde daha yük-

sek bir kortizol yüküyle uyandığını bile ortaya koydu. Adeta bedeniniz gün boyu yaşadıklarınıza uyumlanarak sizi strese hazırlamaktadır.

Beyin yıllar süren duygusal koşullanma ardından belirli bir biçimde tepki vermek üzere yapılsa da duygusal stres ve dağınıklığa gelecek sefer *nasıl* karşılık verdiğiniz belirleyici olabilir. Aşağıdaki İçsel Facebook Yaşam Tarzı Aracı, ister eski ister yeni duygusal karışıklığı gidermek üzere duygularınızı daha kolay bir şekilde düzene sokmanıza yardımcı olacak. Bu beceriyle cereyan eden olaya uyumlu davranacak, o andaki stresinizi düşürecek ve rasyonel beyninizi yeniden devreye sokacaksınız.

YAŞAM TARZI ARACI: İçsel Facebook

İçsel Facebook, bu kitapta stres üzerinde çalışmada tek yaşam tarzı aracı değil. Sunulan farklı araçları deneyerek size en uygununu seçin. Bu şekilde duygusal tekrar izlerinin çekiminden kurtulmada size uygun programı kendiniz oluşturabilirsiniz. Bu araçlardan herhangi birini yaşam ya da öğrenme biçiminize daha uygun hale getirebileceğinizi de aklınızdan çıkarmayın.

Bu araç duygusal kargaşayla ilişkinizi temelden değiştirir. Alıştırma iki bölümden oluşuyor.

Birinci Bölüm

Geçmişten gelen ve yıllarca peşinizi bırakmamış duygusal kargaşanın parçası bir olay (başkalarının size nasıl zarar verdiği, dışladığı ya da geri bıraktığı gibi) hatırlayın. Normalde eski kargaşaları hatırladığınız uygulamalar yapmak istemezsiniz –anımsamak pekiştirici olabilir. Ancak burada amaç, bundan nasıl kopacağınızı öğrenmek. Geçmiş duygusal dağınıklığı yeniden yaşayarak onu daha iyi anlayabilir, onun eski iz ya da yoluna doğru sürüklenme sinyallerini görebilirsiniz.

Çok zorlanırsanız kendinize güvende olduğunuzu, istediğiniz an durabileceğinizi hatırlatın.

Kargaşanızla bağlantı kurduktan sonra şu sorular üzerine düşünün:

Bedeninizi hissedin: Yüz ifadeniz nasıl? Çatık kaşlı, kasılmış, gergin mi?

Ruh halinize kulak verin: Bu dağınıklığın içindeyken yaşadığınız duygusal hali nasıl tanımlardınız?

Olabiliyorsa hissettiklerinizi adlandırın. Bu önemli çünkü adlandırma mesafe yaratır ve sizi duyguların pençesinden alır. Keder, öfke, suçluluk, pişmanlık, hayal kırıklığı ya da başka bir şey var mı? Tek duyguyu adlandırmakla kalmayın. Çoğu zaman birkaçı iç içedir. Hislerinizi isabetli bir şekilde tanımlamak için olabildiğince çoğunun adını koyun.

Enerji seviyenize bakın: Kendinizi enerjik ve istekli mi yoksa ağır, beli bükülmüş, mihlanmış mı hissediyorsunuz?

Son olarak kendinize şu soruları sorun: Bu kargaşaya ne kadar kapıldım? Gün boyu aklım hangi sıklıkla ona gidiyor? Ne kadar enerjimi çekip tüketiyor?

İkinci Bölüm

Dikkatinizi bu kargaşadan almak için aşağıdaki iki imgelemden yararlanın. Bunları “derli toplu imgelem” olarak düşünebilirsiniz.

İlki için güzelce derin bir nefes alın ve yavaş yavaş verin. Bu, karın/diyafram nefesi olarak bilinir. Hava bu şekilde akciğerlerin en alt bölümlerine kadar gider, karın boşluğunu sıkıştırarak göbeğin öne doğru hareketine yol açar. Olabildiğince uzun bir nefesle ciğerlerinizi doldurduktan sonra çok yavaş nefes verin.

Verdiğiniz nefesin eski duygusal kargaşayı ve tepeden tırnağa vücudunuzdaki gerginliği bedeninizden dışarı taşıdığını hayal edin. Bu salıverici nefeslerden ne kadar isterseniz alın, her seferinde kalan negatif duyguları yeryüzü tarafından arındırılmak üzere tabanlarınızdan çıkıp gitmeye bırakın.

İkinci imgelem için kendinizi daha hafif, sevinç dolu hissettiğiniz bir dönemi hatırlayın –sevdiğiniz bir yerde ya da bir kişiyle olabilir. Yaşantıyı ayrıntılarıyla canlandırın, o yer ya da kişiye ilişkin her şeyin farkında olun. Bütün görüntü, sesler ve hislerle yaşantının tadına varın. Deneyimin olanca güzelliği, hafifliği hücrelerinize işlesin. Bu hissi beş dakika kadar yaşayın.

Ardından şu soruları cevaplayın:

Kargaşaya yüz çevirmek size nasıl geldi? Bedeniniz şu anda ne hissediyor? Ruh haliniz ve enerji seviyeniz nasıl? Yüz ifadeniz nasıl?

Hemen şu anda eski duygusal düğümleri tümünden salarak çözüp atsanız, bu ağırlık olmaksızın kendinizi nasıl hissederdiniz?

Zaman ve enerjinizi alan eski duygusal yaralar olmasa hayatınız nasıl olurdu?

Bu Yaşam Tarzı Aracını bir denemek, soruları ele almak bile cesaret ister ve sizi doğrudan dağınıklık giderme yoluna koyar. Buna ek olarak, İçsel Facebook sisteminin size daha olumlu ve verimli bir hizmet verebilmesi için dağınıklık gidermede bu kitaptaki farkındalık uygulamalarından birini de kullanıyor, yaşadığınız andaki odağınızı temelden değiştiriyorsunuz.



GÜZEL BİR DÜŞÜNCE BAHÇESİ YETİŞTİRİN

Pozitif deneyim çiçekleri çoğalır ve giderek negatif düşünce, his ve arzu zararlılarının yerini alır.

-Rich Hanson, *Hardwiring Happiness*

GÜZEL BİR BAHÇE YARATMAK İSTEYEN BAHÇIVAN toprağı kendi haline bırakmaz. Usta bahçıvanlar ayırık otlarının her yere sızmanın bir yolunu bulduğunu bilir, gözleri hep üzerindedir. Zihinde güzel bir bahçe yetiştirmek de çaba ve beceri ister. Düşüncelerinizin bakımını yapmanızı, büyüyüp serpilmesini istediğiniz düşünce tohumlarını sulayıp beslerken negatif otları temizlemenizi gerektirir. Gerçek bir bilge olan (benim Lama Kahkaha dediğim) Budist öğretmen Lama Surya Das, lazer keskinliğinde bir içgörü ve mizah anlayışıyla bunu “Oraya giderken orada olun” diye dile getirmişti.

Ne kadar doğru. İlk iki bölümde zihnin doğasının ve neye kolaylıkla bağlandığının farkına vararak duygusal asansörden inme yöntemlerini araştırmıştık. Harıl harıl çalışan düşüncemizi sakinleştirerek yorgun zihnimizi de dinlendirmiş, İçsel Facebook ile dağınıklık ortasında biraz alan açmıştık. Şimdi ancak sizin yaratabileceğiniz o bahçeyi geliştirmeye başlayalım.

BİR DÜŞÜNCE BAHÇESİ İÇİN GEREKEN BESİN MADDELERİ

Güller Şehri olarak bilinen Portland'a taşındığımda arka bahçemde gül yetiştirmenin çocuk oyunu olduğunu sanmıştım. Safça, fidanı toprağa sapladığım gibi açıvereceklerini sanıyordum. Körpe sürgünlerle yaprakları çiğnemeye bayılan yer sincaplarını, karaca, tavşan ve diğer mahlukları hiç hesaba katmamışım. Bu gülleri besleyip yetiştirmek yıllar aldığından sabırlı olmayı öğrendim. Bahçe toprağında serpilmeyi önleyen bolca kil olduğu için besin değeri yüksek taze toprak da getirmem gerekti.

Zihniniz fazlasıyla dağınık ve serpilene bir bahçenin gereksindiği besinlerden yoksun olabilir mi? Aşağıdaki sorulara biraz zaman ayırın:

Gününüzün ne kadarını başkalarının size nasıl zarar verdiğini ya da geri bıraktığını düşünmekle geçiriyorsunuz?

Kendinizi başarısız bir ilişkiden ötürü durmadan suçluyor ya da başkalarına (bilerek veya bilmeden) verdiğiniz zararı düşünüyor musunuz?

Bu duygusal yüke ne ölçüde takılıp kalmışsınız?

Enerjinizin ne kadarı buna akıp tükenmekte?

Bu sorulara içtenlikle eğilmek cesaret ister. Cevaplandırmak, yeni bir yön tutmaya hazır olduğunuzu gösterir –bu da zihninizi yeni bir düşünce tohumuna hazırlamanın bir parçasıdır. Şeylerin ya siyah ya beyaz olmadığını kabul etmek anlamına gelir. Kurulu düzeni izlemekle kalmayacak, hareketlerinizi, düşünceler ve niyetlerinizi derinlemesine sorgulayacak kadar açıksınız demektir. Bunu yaparak önemli bir ilk adım atmış, eski duygusal yaraların yaşamınız üzerindeki etkisini ve değiştirme arzunuzu kabul etmiş olursunuz.

Ardından, zihninizi gelişim için doğru besinler ve toprağa hazırlamak üzere kendinize şunları sorun:

Bu duygusal ve ruhsal yaraları tasfiye edebilseniz, tam anlamıyla bir yana bırakabilseniz nasıl olurdu?

Eski duygusal borçların düğümünü çözebilseniz ne olurdu? Yaşamınız tam bu an nasıl farklılaşır?

Yeni bir düşünce bahçesi yetiştirip eskiyi bırakmaya ne kadar hazırsınız?

Yeni bir bahçeye her zaman hazır değilizdir. İnsan neden bunu ortadan kaldırmak ya da temizlemek yerine eski bir duygusal yarayla kalmaya karar verir? Bazıları için acı çekmenin tuhaf bir şekilde kendi nedeni, mantığı vardır. Duygusal acının öyküsü kimliğin bir parçası haline gelebilir. Bir zamanlar bir yeme bozuklukları kliniğinde çalışıyordum. Birçok kişi, yeme bozuklukları benlik algılarının ayrılmaz bir parçası olmuş gibi konuşuyordu. Söyledikleri özünde “Yeme bozukluğum olmasa ben kim olurum?” idi. Aynı şekilde, “Durmadan tekrarlayan kaygılı düşüncelerim ya da mağduriyet düşünceleri olmadan kim olurum?” diye soruyor olabiliriz.

Duygusal yaralarımıza dört elle sarılmanın başka nedenleri de olabilir. Ben dahil kimse bir adaletsizlik veya haksız davranış karşısında doğan öfke ve haklı hoşnutsuzluktan bağıışık değildir. Doğruluk bize olayların iyi, hatta ahlaki yanında olduğumuz hissi verir. Bu da kuşkularımızı bir kesinlik hissiyle dindirir. Öfke bize belki daha önce sahip olmadığımız bir güç ve kontrol duygusu verebilir. Bu duygular kendi içlerinde “yanlış” olmadığı gibi haksızlıklar karşısında da tepkisiz kalmamalıyız fakat bunlara bağlanmak sağlıklı çiçek ve çimenleri boğan istilacı duygusal ayrık otlarına dönüşebilir. Haksızlığa haklı kızgınlığın acıyı artırdığını mı azalttığını mı daha sağgörümlü bakışın geniş çerçevesinden değerlendirmemiz gerek. Başka bir deyişle, haklılığımız neye hizmet ediyor? Bir açıdan kendine mi ve ego güdümlü mü?

Zihinsel bahçemizi dikime hazırlamak büyük ölçüde bağılıklılarımızla –bizi kapana kısıtıran duygusal acıya, zararlı davranışlara ve bencil arzulara ne kadar güçlü bağlarla bağılı oluşumuzla- ilgilidir. Bize ya da başkalarına hizmet etmeyi bırakmayı öğrenmek, tutunduğumuz yükü salmanın bir yoludur. Bu aynı zamanda bağışlayıcılığın da hedefidir, öyle değil mi?

Bahçeyi çapalayarak gelişime hazırlama gibi zorlu bir işe giriştiğiniz için tebrikler. Bütün cevapları bilmenize gerek yok. Zor soruları sorup içinize bakarak işe koyuldunuz. Şimdi de öykü anlatma yoluyla birkaç yeni tohum ekelim.

BAHÇENİZİ GÜÇ HİKAYELERİYLE BİÇİMLENDİRMEK

İster üzücü, altüst edici ayrık otları ister yatıştırıcı, besleyici çiçeklerle dolu olsun, çoğu zihinsel bahçe hayatımızı ve deneyimimizi anlatan öykülerden oluşur. Hemen şu anda pozitif ya da negatif, canlı bir anınızı düşünün. Bunu nasıl anlatırdınız? Muhtemelen bir öyküyle. Neden? Çünkü beyin dil ve anlatıya göre yapılanmıştır. Öykü anlatma tarzları ve yollarını ailelerimiz ve kültürümüzden öğrendiğimizden çoğu öykümüz gerçeğe her zaman uymayabilir.

Öykülerin gücünden kuşku duyacak olursanız sizi kınamam. Öykülerin hayatlarımız üzerinde gerçekten de böyle bir güce sahip olduğunu sorgulamak yerinde. Yanlış hikâyeler bizi aşırı stres, başarısızlık, yetersiz ilişkilerle dolu bir yaşama götürebilir mi?

Eski bir uyuşturucu bağımlısı ve hapis yatmış Gary ile çalışmam, öykülerimizin hayatlarımızı yeniden tasavvur etmemize yardımcı olmasının bir örneği. Gary'nin çocukluk öyküsünü dinlemek beni pek şaşırtmamıştı. Taciz, karmaşa ve korku dolu bir çocukluktu. Ebeveyni uyuşturucu kullanıyordu, güven vermekten uzaktı, duygusal olarak da kontrolsüzdü. Sonuçta Gary ilişkilere güvenmez olmuştu –onu kim suçlayabilirdi ki?

Bana gelme nedeni, düzenli bir iş bulma düşünüyü gerçekleştirmek için yazıldığı mesleki eğitim programına uğradığı başarısızlıktı. Hapisten yeni çıkmıştı. Okula devam etmek, hayatında önemli, olumlu bir yöndü. Fakat çocuklukta öğrendiklerinin yansıması olan kaotik yaşamı ve ilişkileri araya girdiğinden baş aşağı gidiyordu. Ortağının babasına ait bir evde kız arkadaşıyla birlikte yaşıyordu. Babayla parti yapmaya eve gelen gidenin hesabı yoktu, Gary hayır diyemiyor, katılmazlık da edemiyordu. Okul ödevlerini yapamaz olduğunda umutsuzluğa kapılıyor, daha önce defalarca tekrarladığı kalıplara kendini mahkum hissediyordu.

Doğrudan Gary'nin ruh halleri, depresyon ve çaresizlik üzerinde çalışabilirdim. Fakat sorununun ilişkilerle ilgili olduğunu görmüştüm. Öngörülmez ve duygusal olarak destekleyici olmaktan uzak bir aile ortamında yetişen Gary disiplin ve sağlıklı sınırlardan ziyade düzensizlik ve kaosa yatkındı. İlişki yoluyla nasıl bir destek ve yapı bulabileceğine dair yeni bir hikâyeye ihtiyacı vardı. Böylece ona bir ev ödevi önerdim. Kampusta bir çalışma programı oluşturmaya yardım-cı olacak birini bulacaktı. Gary başta tereddütlüydü. Okulda kendini yersiz hissediyor, kendi başına bir çalışma programı oluşturamadığı için olumsuz eleştiri almaktan endişeleniyordu. Ama sokaklarda hayatta kalmasını sağlamış zekasıyla gurur duyuyordu. Bundan yararlanıp öğrenci rehberlik merkezi ya da başka bir yerde bir kaynak bulmasını söyledim.

Ertesi seansta ilk yaptığı, bir dosya açıp dersler ve çalışma saatlerinin işlenmiş olduğu haftalık bir takvim çıkarmak oldu. Gözleri ışıdayarak "Öğrenci merkezine gittim" diye anlattı. "Çalışma programı nasıl çıkarılır bilen olup olmadığını ortaya sordum. Biri çıktı, birlikte oturup bunu oluşturduk." Bu bir sonraki adımın temeli idi; sınırlar koymayı öğrenmek ve içinde yaşadığı kaosu en aza indirmek. Daha sonra Gary'den olumlu bir ilişkiyi nasıl kurduğunu ve başkalarının yardımını gönüllü olarak kabul ettiğini sözcüklere dökmesini istedim.

Gary bu öyküde birçok güçlü yan buldu; başkalarına karşı dürüstlük, açıklık, şevk, çaba, verimlilik gibi. Olağan ve yaşam destekleyici gündelik güçlü yanlarını görüp değerini bilme-ye başladı. Kişisel olarak Gary ile çalışmaktan onur duydum. Yeni, olumlu bir yaşam hikâyesi biçimlendirmede güçlü yanlarını hayata geçirmeyi öğrenmişti.

Gary'nin öyküsünün de gösterdiği gibi güçlü yanlar zihin bahçemize yeni tohumlar ekerken sınırlayıcı hikâyeleri de kökünden söküp atar. Güçlü yanlarınızı görmenin böbürlenme ile aynı şey olmadığını eklemeliyim. Güçlü yanlarınızı görmeyinizin nedeni kendinizi başkalarıyla kıyaslayıp üstün görmenize zemin hazırlayan bir ego şişirmesi değildir. Böylesi, asansörü geçici ve tatmin edici olmaktan uzak bir şekilde yukarı çıkarmanın bir yolundan ibaret olurdu. Daha ziyade, gün boyu *gerçekten* yaptıklarınızın daha isabetli bir temsil ve anlayışı söz konusudur. Tuhaf bir şekilde çoğu kişi “Bu benim rutinimden ibaret. Her gün yaptığım şey, güçlü bir yan sayılmaz” diyerek güçlerini azımsar ya da yok bilir.

Çoğu zaman koşturmalı, kendinize yönelik eleştirel ve başarı yönelimli kültürümüzde karakterimizin güçlü yanları arka planda kalırken aslında bunlar sağlıklı bitkiler yetiştirmenin gerektirdiği besin değeri yüksek toprak gibidir. Güçlü yanlarınız başardığınız devasa işlerle ölçülmez. Her bir sıradan günü cesaret ve sebatla göğüslemede yararlandığınız ufak, gündelik araçlardır. Etkili, güvenli ve verimli olmada duygusal dağınıklıkla mücadele etmenize yardımcı becerilerin göstergeleridir. Birkaç örnek:

Bir arkadaşınızı kahve içmeye çağırmak (konukseverlik gücü)

Köpeğinizi yürüyüşe çıkarmak (ilgi gösterme gücü)

Arabanızı nereye park ettiğinizi hatırlamak (hafıza gücü)

Sabahları yatağınızı yapmak (düzen ve temizlik gücü)
Alışveriş listesi yapmak (planlama gücü)
Nasıl yardım isteyeceğinizi bilmek (kaynak bulma gücü)
İşe gitmek (disiplin gücü)
Bir ev ödevini ya da iş projesini tamamlamak (odaklanma ve konsantrasyon gücü)
Birine takdirinizi ifade etmek (sevgi ve şükran duyma gücü)

Aşğıdaki Yaşam Tarzı Aracı herhangi bir hikâyeyi nasıl bir güçlü yanlar öyküsüne dönüştürebileceğinizi görmenize yardımcı olacak. Ve başkalarının güçlü yanlarını görmeyi de öğreneceksiniz –ilişki kurucu güzel bir pratik.

YAŞAM TARZI ARACI: Öykülerle Güçlü Yanlar Bahçenizi Yetiştirmek

Öyküler bizi ya güvende ya da korkulu, güven duyan ya da savunmada, açık ya da kapalı olmaya hazırlayabilir. Bizim ya da başkalarının güçlü yanlarına ışık tutan öyküler daha iyi bir güven, özgüven ve etkililik hissine sahip olmamızı sağlar. Dahası, bu Yaşam Tarzı Aracı, bize başkalarının güçlü yanlarını anlayıp takdir edeceğimiz bir mercek sunar. Bu, duygusal dağınıklık dolu eski hikâyeleri bir yana atıp yerlerine gerçek yaşam becerilerinizi yansıtan isabetli öyküler koymada etkili bir beceridir.

Güçlü yanlar bahçenizi yetiştirmeye bu yakınlarda gittiğiniz bir randevuyu düşünmekle başlayın. Ne olduğu önemli değil. İster bir arkadaşınızla kahve içmek üzere buluşmak isterse katıldığınız bir iş toplantısı, sabah işe gitmek veya oy vermeye gitmek olsun, herhangi bir randevu olabilir. Danışanlarla çalışmamda terapi seansına geliş hikâyelerini paylaşmalarını isterim. Profesyonellerle çalışmamda da atölye çalışmasına geliş hikâyeleridir bu.

Birinci Bölüm

Bir randevuya gitmenin olağan, sıradan hatta sıkıcı olduğunu düşünebilirsiniz. Hikâyeyi aşağıdaki şekilde anlatarak ise bunun güçlü yanlarınız üzerine pek çok şey söylediğini göreceksiniz.

Randevunuza gidişinizi aşağıdaki unsurlardan altısını da katarak yazın –belki bir günlük tutmak istersiniz.

1. Bu randevuya ilişkin kişisel hikâyeniz ne idi? Örneğin, sabah erken kalkmak, yola çıkmak, trafikle, park yeri bulmak, hava veya bir araya geleceğiniz kişiyle ilgili kaygılarla boğuşmak gibi nahoş bulduğunuz bir şeyle ilgili kişisel bir öykünüz –yani geçmişten kalma duygusal dağınıklık- olmuş olabilir.
2. Randevunuza doğru yola koyulurken ne gibi *stres yükleyiciler* yaşadınız? Sözelimi önceki gece yeterince uyudunuz mu? Bu bir stres unsuru idiye uyumaya çabaladınız mı? Yeterli beslendiniz mi? Buluşmadan önce kişisel bakımınızı yaptınız mı? Hava durumuna uygun ya da moral verici şeyler giyindiniz mi?
3. Buluşmadan önce ne gibi *düşünce ve ruh halleriniz* oldu? Aynı ruh hali ya da düşünce ırmağında iki defa yikanılmaz. Herhangi negatif duygu veya tutumla nasıl baş ettiniz?
4. Buluşma günü *bedeniniz* nasıl hisler içindeydi? Ağrı sızınız var mıydı? Olduysa üstesinden nasıl gelip yine de randevuyu gerçekleştirdiniz?
5. Orada olmak için ne tür *sorumluluk ve zorunlulukları* yerine getirdiniz? Evinizde siz randevunuza gitmeden yardımınıza gereksinen, baktığınız biri var mı? Erken kalkıp yürüyüşe çıkardığınız bir köpek, baktığınız başka evcil hayvanlar?
6. Yolda *merkezlenmek* ya da *sükunet, sevinç* bulmak için hangi yöntemlere başvurduunuz? Bunun için müzik mi dinlediniz? Kendinize sükunet içinde egzersiz ya da kişisel bakımınız için biraz zaman açmak üzere erken mi

kalktınız? Buluşma gününüzde yardımını gördüğünüz bir ritüel –sıcak bir fincan çay ya da kahve içmek gibi- uyguladınız mı?

İkinci Bölüm

Şimdi yazdıklarınız üzerinden geçin ve gün boyu buluşmanıza gitmenize yardımcı olmuş güçlü yanlarınızı saptayın. Alçakgönüllülüğün sırası değil. Güçlü yönlerinizi değerlendirmektesiniz, kaç farklı yönünü bulacağınıza bakın. Ne kadar fazlaysa o kadar iyi. Sahip olduklarınızı sıraladıktan sonra kendinize şunları sorun:

Güçlü yanlarımın ayırtına vardıktan sonra kendimi nasıl hissediyorum?

Bunları geçmişte ne kadar elde var bir saymıştım?

Farkına vardığım en şaşırtıcı gücüm hangisi oldu?

Bunlara benden başka biri sahip olsa onun için neler düşündüm?

Bu benim hakkımda ne tür bir yeni öykü anlatıyor?

Gündelik yaşamda güçlü yanlarımın nasıl farkına varmaya başlayabilirim?

Üçüncü Bölüm

Gündelik bir yaşam tarzı becerisi olarak kendinizi Güçlü Yanlar Sınavına sokun. Gün içinde güçlerinizi kağıt ya da cep telefonunuza not edin. Kaç güçlü yanınızı adlandırabildiğinize bakın, kaydını tutun ve haftanın sonunda değer biçin.

Bugün karşılaştığınız herkeste güçlü bir yan görebilir misiniz? Gördüklerinizi kendinize saklamayın, sohbetlerde başkalarıyla paylaşın. Bunun onlara ve size kendinizi nasıl hissettirdiğine bakın. Bu şekilde överek *başkalarına dikkatle kulak verme* ve *yüce gönüllülük* güçlerini ortaya koyarken ilişkileri pekiştirirsiniz.



KABULLE GELEN HUZUR

Sıkıntılarımıza en büyük yatak odamızı ayırıp bir de jakuzi sunabiliriz. Müthiş koşullarla süresiz bir kira sözleşmesi yapabiliriz. Ya da yalnızca günübirlik kullanım hakkı taniyabiliriz.

-Fred Luskin, *Forgive for Good*

BUGS BUNNY GİBİ BİR ÇİZGİ KARAKTERİ psikoterapi seansında hayal edebilir misiniz? Ben şöyle bir konuşma hayal ediyorum:

“Desene bir” der Bugs, “Neyim var benim doktor?”

“Derdini sonunda çözdüm uzun kulaklı dostum.”

Havucunu dişleyen Bugs “Sahi mi?” der. “Neymiş o?”

“Sen düpedüz kurmaca bir dünyada yaşıyorsun.”

“Bak bu harika. Ha, zahmet edip bana fatura filan gönderme çünkü böyle bir seans hiç olmadı!”

Kabulsüzlük, “ya şöyle olsaydı” üzerine kurulu bir hayal dünyasında yaşamak gibidir. Hayatta yaşadığımız rahatsızlık, hoşnutsuzluk ve çatışma kargaşasının çoğu, şeyleri olduğu gibi kabul etme gönülsüzlüğümüzden kaynaklanır. Yaşantımızın hoşumuza gitmeyen kısmını bilmezden gelir, iter, inkar ederiz. Ancak, “olanı” yaşamayı da seçebiliriz. Karşı karşıya olduğumuzla kavga ve dirence son verebiliriz. “Olan” karşısında tam mevcudiyet, bu ne kadar darmadağın olsa da yaşan-

tının tümlüğüne bir bakış sunar ve yaşadığımız ana tümüyle dokunmamızı sağlar. Bu, üç önemli farkındalık becerisini kullanmamızı gerektirir; Anlayışlı Kabul, Etraflı Düşünce ve Acının Anlaşılması. Bunlar hep birlikte istenmeyen dağınıklık ile ilişkinizi değiştirecek.

Kabul, özünde kendini bilme ve gözlemlemeye dayanır. Kabullenmeyle zihinsel dağınıklığımızın gerçeğini ve iyi, kötü, güzel, çirkin, değerli ve değersiz olduğunu düşündüklerimize bağlarımızı görürüz. Kabullenmeyle arabanın camlarını açar, kendimizi bir kozayla sarmalayıp kapamak yerine havayı koklar, olan bitene daha bir yaklaşıyoruz. İçler acısı, üzücü ve adaletsiz bulduğumuzu bilmezden gelmez ama aynı zamanda tepkiselliğimizi ve bu istenmeyen şeylere bile bakışımızı yumuşatırız.

Think on These Things (Bunları Bir Düşün) adlı kitabında dünyanın öğretmeni ve yazar Krishnamurti şöyle diyor:

Kendinizi birden olduğunuz gibi görme keşfidir bu: Hırslı, kavgacı, öfkeli, kıskanç ve aptal. Olguyu değiştirmeye çalışmadan görmek, yalnızca ne olduğunuzu görmek şaşırtıcı bir ortaya çıkıştır. Buradan da sonsuza dek derinlere, daha derinlere gidebilirsiniz çünkü kendini bilmenin sonu yoktur.

Pencereyi kabule açmak korkutucu olabilir. Bu, yaşamınızı derinden değiştirebilecek ve geçmişten gelen duygusal dağınıklığı giderecek bir araştırma ve Yaşam Tarzı Aracıdır.



Klinikte çok yoğun bir gündü, saat başı danışan alıyordum. Seanslar arasında gelen bir telefonda ertesi seansın iptal edildiğini öğrendim. Danışanlarla kendimi istediğim gibi bütünüyle vermediğimi hissettiğimden bir yürüyüş meditasyonunun toparlanmama yardımcı olacağına karar verdim. Dört blok aşağı, Willamette Nehrine yürüdüm. Işıltılı, rüzgarlı bir

gündü. Çimenlik bir alanda yürüyordum, ırmağın lacivert suları da kıpır kıpırdı. Hava düşündüğümünden soğuktu, ceket almamıştım. Serinlik yüzümü yalarken tepkisel zihnim atılıp “Adamakıllı soğudu, tadı kalmadı” dedi.

Yürümeye devam ederken “mükemmel yürüyüş meditasyonuma” davetsiz bir misafir daha geldi. Çimenliğin bir ucunda çocukların gürültü patırtıyla eğlendiği bir oyun alanı vardı. Ama zihnim onların neşe dolu bağırıışlarını sıkıntı kaynağı olarak yorumladı. “Amma gürültülüler” diye düşündüm. “Keşke biraz sessiz olsalar. Mükemmel meditasyonumun canına okuyorlar.”

Kabulsüzlüğün iç sesi bu anı fırsat bildi. Ortaya atıldığı gibi gayet incelikli bir emir fısıldadı: “Ofise geri dön. Sıcak ve sakın orası. Daha iyi bir meditasyon yaparsın.” Hızla gelen bu otomatik düşüncelere, dikkat etmezsek bizi robot gibi hareket ettiren “zihin fısıltıları” diyorum.

O anda da tıpkı verilen komutu izleyen bir robot gibi tepyi geri tırmanıp ofisin yolunu tutmak üzere geri döndüm. Ardından zihin fısıltısının ve yaşadığımı ittiğimin birden farkına vardım. Mizah yollu, “Ne yani, bu an yeterince iyi değil mi şimdi?” diye düşündüm. “Gerçeklik istediğim gibi değilse daha iyi bir şey uğruna onu silip atmak istiyorum demek.” Güldüm ve çimenlik alanda kaldım.

Yürüyüş meditasyonuma devam ettim ama çok önemli bir farkla; deneyimi olduğu gibi kabul etmiş, dizginlerini elimde tutma ihtiyacını salmıştım. Soğuk havayı itmek yerine içime bıraktım. Çocukların bağırıışlarından kaçmak yerine onları da nasılsalar öyle olmaya. Yağmur damlalarının sesine nasıl yumuşayarak açılıyorsam çocuk sesleriyle de aynını yaptım. Önümde ne varsa kabul edip kendimi vererek çok doyurucu, dengeleyici bir yürüyüş meditasyonu yaptım.



Düşüncelerimin ne kadar çok ayırtında olursam hareketlerime hükmetmeye, her biri değerli olan anları benden çalmaya çalışan sinsi zihin fısıltılarını o kadar sık iş üstünde yakaladığımı fark etmiştim. İttiğiniz, reddettiğiniz bir deneyimi düşünün. Belki bir arkadaşınızla yemekte buluştunuz, onun siparişine bakıp “Keşke ben de bundan isteseymişim” diye düşündünüz. Hayatın bizim için hazırladığı öğünü ne kadar da kolayca itebildiğimizin iyi bir mecazı bu.

Hayatınızın parçası olmasın istediğiniz ne? Tercihlerinize uymadığı için neye sırt çeviriyor, neyi itiyorsunuz? Kendiniz ya da başkalarına yönelik bir şikayet, yakınma listeniz var mı? Aynaya bakar ya da akşam haberlerini izlerken kafanızda kusuralarınız ve yetersizliklerinize dair bir gevezeliktir kopuyor mu? İster inanın ister inanmayın, tepkisel, kötüyeyici, kendini suçlayıcı düşünceler siz ve başkalarına sandığınızdan fazla zarar veriyor olabilir.

Cinsel ve fiziksel kötü muameleden kaynaklanan zararlar üzerine birçok araştırma yapılmış olmakla birlikte sözel şiddet yakın zamanlara kadar tümüyle anlaşılmış değildi. *American Journal of Psychiatry*’de yayımlanan bir araştırmada cinsel ya da fiziksel taciz geçmişi olmayan sekiz yüzü aşkın genç yetişkin ele alındı. Akranlarından sözel şiddet gören ortaokul ve lise öğrencilerinde depresyon, kaygı, disosiyasyon, husumet, öfke hatta madde kullanımı gibi semptomlarda kayda değer bir artış görülmüş. Araştırmacılar ayrıca beynin iki yarısını birleştiren ve duygularımızın yorumlanıp işlenmesiyle ilgili olan korpus kallosum bölgesinde anomaliler de saptamış. Araştırmada akranlar ile ebeveynlerin sözel tacizlerinin zararlı etkileri kıyaslanmış ve bunların temelde eşdeğerli olduğu bulunmuş. Başkalarının kaba sözlerinin böylesine güçlü bir etkisi varsa, iç dünyamızın kendimize yönelik düşünceleri neden daha az güçlü olsun ki?

KENDİNİ KABUL MERHEMİ

Dış koşulları kabul etmek ne kadar zorlu olursa olsun, kendimizi inkar edici iç konuşmayı ortadan kaldırmak gerçek bir ovalama ister. Bu sizi kendinize ilişkin başka bir soruya götürüyor: Bizi –çoğu zaman haksızca- başkalarıyla kıyaslayan ses nereden kaynaklanıyor? Bunların kendi düşünceleriniz olduğuna inanıyor olabilirsiniz ama öyle olmayabilir.

Ellilerinin başındaki Jorge bana geldiğinde keşfetmeyi umduğu son şey, kendine yönelik eleştirel düşüncelerinin kökeniydi. Küçük ölçekli işinin başarısızlıkla sonuçlanmasını izleyen depresyonla mücadele ediyordu. Başlangıçta başka bir iş bulmada da başarısızlığa uğrayacağına dair nedenleri sıraladı durdu. İnandırıcı bir tavırla “İş mülakatında nasıl davranılır bilmiyorum” diyordu. “İş için yarıştığım gençlere kıyasla bilgisayar cahili sayılıyım. İşimin yürümediğini öğrenen başarısız olduğumu düşünür. Doğrusu pek işadamı da çıkmazmış benden, yoksa hâlâ işimin başında olurdum. Ekonominin hali de cabası” diyordu sesi bir ünlem işareti gibi sivrilerek. “Berbat!”

İş bulamayacak olmasına dair gerekçeler listesinden ne kadar etkilendiğimi söylediğimde şaşırdı. Neden yol alamayacağına ilişkin “İlk On” listesini çıkarmak ister mi diye sordum. Jorge bunu heyecanla karşıladı. Ertesi seans listesini görmek istedim. Cebinden sarı bir sayfa çıkarıp açtı. Gözden geçirirken durup başını iki yana salladı. “Listeme baktığımda neler olduğuna inanamıyorum” dedi.

“Ne demek istiyorsun? Ne oldu?”

“Şimdi farkına varıyorum. Bu olduğu gibi annemin düşünme biçimi!”

Açıklamasını istedim.

“Olumsuzluk. Yeterince iyi olmadığım, koşulların bana karşı olduğu, hayatta hiç başarılı olamayacağım düşüncesi. Kelimesi kelimesine durmadan bunları söyler. Listeme baktığımda inanamadım. Kesin olan bir şey varsa o da artık bu şekilde düşünmek istemediğim!”

Düşünceleriyle arasına biraz mesafe koyup bunları yazıya dökerek düşündüklerini kökten farklı bir şekilde görebilmiştir. Bakışını içe çevirmiş, ailesinden belirli bir biçimde düşünmeyi öğrendiğinin, onların dünya görüşünü benimsediğinin bilincine varmıştı. Jorge'nin deneyimi düşüncelerin ikna gücüne de ışık tutuyordu: *Bir şeyi kendinize yeterince sık söylediğinizde gerçeğe dayanmasa bile sonunda ona inanabilirsiniz.*

İnsanın kendini kabulü ne anlama geliyor? Zayıflığı kabullenmek, kabul edilemez olanı sineye çekmek ya da kişisel standartları düşürmek değil mi bu? Bu tam da içimizdeki eleştirel sesin söyleyeceği olurdu! Kabul, pes edip kendinizi geliştirmeye çalışmamak demek değildir. Ölçütleriniz veya başarmak istediğiniz açısından yaşamınızı (ve kendinizi) değiştirmede daha fazla beceri edinirken başlangıç noktanız konusunda dürüst olmaktır. Eleştirel iç ses gelişim ve değişim yetisini bastırır çünkü neyin vakıa ya da hakikat olduğunu isabetli bir şekilde kaydetmemiştir.

Kendini kabul, egonun içimizde neyin iyi neyin kötü, güzel ya da çirkin, neyin içe alınıp neyin alınmayacağına dair yürüttüğü savaşa son vererek oyunun kurallarını değiştirir. Kabul bizi belirli bir davranışa göre tanımlamaya çalışmaz. Kendimizi kabulle benliğimizi sevimsiz ve seilmeye değer yanlarıyla bir bütün olarak davet ederiz. Kendimize, amaçlarımız, sınırlarımız, zaaflarımız vb'ne daha yumuşak, diplomatik bir tutum takınırız.

Kendini kabul, fazlasıyla kısıtlandığımız, gergin, inatçı olduğumuz noktalara ışık tutar. “Bu düğüm ilk nerede oluştu?” diye sorarak sorunlarımızı aşmamıza yardımcı olur. En önemlisi, sorunu kabul edip gitmeye bırakırken problemle bağımızı çözmemizde usulca yol gösterir. Kendini kabul özfarkındalık, içgörü ve merhameti geliştirir. Ebeveynimizden belirli bir düşünce biçimini öğrenmiş olduğumuz ya da bir şarkıcı, dansçı, yönetici, mühendis, eş olarak başka biri kadar iyi olmadığımız için bizi mahkum etmez.

Kendini kabuldeki daha derin ders, biz dahil her şeyin karma olduğudur. Siz hiç tümüyle iyi veya tümüyle kötü biriyle karşılaştınız mı? Rahibe Teresa'nın, Buda ve Martin Luther King'in hiç kusuru yokmuş gibi kahramanlarımız birer aziz olsun isteyebiliriz. Ama ışıktaki durursak gölgemiz de düşer. Kabul kendimizi daha az suçlamamızı, pek parlak olmayan düşünce ve edimlerimize karşı bile daha nazik olmamızı sağlar. Kendi bilmezliğimize, kırılğanlığımız ve ıstırabımızın nedenlerine uyandıkça başkalarının zaaflarını da nasıl anlamaz ve kabul etmeyiz? Göz yummak değil, kabul etmek.

HAKİKİ KABUL KONUSUNDA GERÇEKÇİ OLMAK

Budizm'e dayanan kavramlardan biri de hayatımız boyunca esen Sekiz Dünyevi Rüzgar anlayışıdır. Ne kadar çabalarsak çabalayalım onlardan kaçınamayız. Bunlar, övgü ve yergi, şan ve itibarsızlık, kazanç ve kayıp, haz ve acıdır. Yalnızca övgü, şan, kazanç ve hazzı, olumlu nitelikleri yaşamaya, bunlara dört elle sarılmaya çalışmak nafilidir. Aynı şekilde yergi, itibarsızlık, kayıp ve acının rahatsız ediciliğinden kaçınmaya kalkmak da zaman ve enerji kaybından ibarettir. Hayat bütün bir menü sunar, tatlısını da acısını da tadarız.

Bir konuşmacı ve profesyonellere eğitim sunan biri olarak dünyevi rüzgarların tehlikelerini yaşadım. Bir konuşma iyi gittiği, dinleyiciler tarafından da iyi karşılandığında bir övgü sesi çoğunlukla bana "Harika bir konuşmacısın. Sana bayıldılar. Oprah'nın programına çağrılmanın eli kulağında" der. Konuşma kopuk kopuk geçtiği, dinleyicilerden karşılık almadığıdaysa bir yergi sesi kulağımı bükerek. "Bugün hakikaten sıkıcıydın. Herkesi uyuttun, hiç hoşlanmadılar senden. Konuşmacı kariyerini bitti bil."

İki sonuca da bağlanıp kalmak sorun yaratır. Bu deneyimler hakiki kabul pratiğime, itip asılmadan her bir anın gerçeğinde huzur bulmama yardımcı oldu. Bu, dinleyicilerin kimi

olumlu kimi olumsuz çeşitli tepkileri olacağını kabul etmek anlamına geliyor. Konuşmacı olarak becerilerimin geliştiğini, iyi bir iş çıkarmış olayım olmayayım, sürekli gelişmeye çalıştığımı kabul anlamına geliyor. Belirli bir konuşmada gelen bir soruyu yanıtlamada daha hızlı ya da daha iyi olmadığım için hoşnutsuzluk duyabilirim ama bunu kabul edebilirim. Gerçek budur. İnsan olmak budur. Daha hakiki olarak beni hayatın tüm sunduklarını yaşamaktan alıkoyan ego çöplüğü tarafından yanılgıya uğratılmamak için elimden geleni yaparım. Sağgörüümüz bu noktadan başlayarak kök salabilir, onları değiştirmeye çalışırken bile şeylerin nasılsa öyle olmalarında huzur bulmanın zemini oluşur. Derinlere kök salmış, bizi zihinsel dağınıklığa saplanmış bir halde tutan eğilimlerin pençesini bu şekilde gevşetiriz.

YAŞAM TARZI ARACI: Kendini Kabulde Huzur Bulma Meditasyonu

Hemen şimdi bu imgelemden yararlanarak ne kadar acı verici ya da travmatik olursa olsun, geri çevirdiğiniz her ne iç ve dış deneyim varsa onunla birlikte huzur duyacağınız bir yer bulmaya çalışın. Bu meditasyon kendinizi daha fazla vermenize ve tümüyle kabul etmenize yardımcı olacak.

Birinci Bölüm

Kabul edemediğiniz ne?

Bir kağıda kabul edemediğiniz şeyi yazın ya da düşüncesi ni akılda tutun. Olabildiği kadar belirgin ifade edin. Bu fiziksel bir his, bir durum ya da duygu olabilir. Birkaç örnek:

Yaşlanıyor, kendimi çekici hissetmiyorum.

Sevilmeye layık değilim, yalnız kalmaktan korkuyorum.

Eşim mesafeli ve soğuk, evliliğim konusunda endişeliyim.

Yükselmemiş olmaktan nefret ediyorum, kariyerim yerinde sayıyor.

..... bana zarar verdi, bağışlayamıyor, kabullenemiyorum.

İkinci Bölüm

Daha büyük bir huzur duymak, daha yumuşak bir bakış açısı ya da belirttiğiniz durumun daha isabetli bir anlayışını edinmek için aşağıdaki meditasyonu yapın.

Sakince oturacağınız bir yer bulun.

Nefesinizi yavaşlatın. Kendinizi derin, katıksız, engin bir huzur içinde hayal edin. Burada size hiçbir şey zarar veremez. Tümüyle güvendesiniz, korunmaktasınız. Bu sevdiğiniz, kendinizi güvende hissettiğiniz bir yer de olabilir, hayali de.

Size hayatta yardımcı olmuş kişileri düşünün. Bu insanlar sizin esenliğinizi, sağlık ve güvenliğinizi gönülden istemiş. Yanınızda olduklarını hayal edin, varlıklarının ne kadar iyi geldiğini. Geçmişiniz ya da şimdinizden aileniz, dostlarınız, komşularınız olabilirler. Gandi, Martin Luther King ya da İsa gibi takdir ettiğiniz spiritüel bir birey de imgeleyebilirsiniz. Burada olabilseler onlar da esenliğiniz ve güvenliğinizi içtenlikle dilerdi.

Size değer veren bu topluluğun dua ve dileklerini içinize alın. Bırakın sıcaklığı iliklerinize işlesin. Esenlik dileklerini soluğunuzla içinize çekin, sıcak bir ışıltıyla yüreğinizi doldursunlar. Sevildiğiniz, ilgilenildiğiniz hissi bedeninize yayılsın.

Şimdi de kabul edemediğiniz şeyi uzak, çok uzakta imgeleyin. Böyle bir uzaklıktan ufak, önemsiz görünüyor. Sıcaklık, sevgi ve iyi dileklerin ışıltısının etrafınızda adeta bir kabarcık gibi genişlediğini hayal edin. Kabarcığın altın ışıltısı sıcacık ve davetkar. Bu sizin öz kabul,

sağgörü ve anlayış kabarcığınız ve ne kadar zorlu ya da istenmedik olursa olsun güvenle her şeyi içine alabilir. Özkabul kabarcığının çevrenizde büyüyüp genişlediğini canlandırın. Olumlu olumsuz bütün düşünceleriniz, geçmişiniz, duygularınız onunla kuşatılmış; kabarcık hepsiyle birlikte olmanızı sağlıyor. O büyürken genişlediğinizi, huzur bulduğunuzu hissedin.

Özkabul kabarcığının içine giderek daha fazla şey alışını izleyin. Her şey içine girdiğinde tepki göstermenizin gereği ortadan kalkıyor. Artık sevecenlik, daha büyük bir anlayış ve merhametle özgürce farkına varabilirsiniz.

Bırakın kabarcık daha da uzaklara doğru genişlesin, kabul edemediğiniz zorlu şeye de uzansın. Kabarcığın ona dokunuşunu, içine almak üzere yumuşayışını hissedin. Kabarcığın tıpkı sizi olduğunuz gibi kabul eden bir ebeveyn, en yakın dost, şefkatli bir yol gösterici ya da spiri-tüel öğretmen gibi kabullenici olduğunu hayal edin.

İçindeki her şeyle birlikte kabarcıkta dinginleşin. Şimdi de onu huzur içinde oturduğunuz yerin bile ötesine yayılmaya bırakın. Artık her şey içinde. Bu her şeyi dahil eden özkabul ve sevgi dolu yerde içeri dışarı, itme çekme, iyi siz kötü siz, kazanmak kaybetmek yok.

Yavaşça nefes alıp vermeye istediğiniz kadar devam edin. Zorlu durumunuzu kabul etme niyetinizi son değil, *başlangıç noktası* olarak belirleyin. Bırakın sağgörünüz size yol göstere. Bu imgeleme son vermeye hazır olduğunuzda ne zaman isterseniz enginliğine, sıcaklığına geri dönüp dinlenebileceğinizi bildiğiniz bu özkabul kabarcığına teşekkürlerinizi sunun.



ORTA NOKTAYI NEFESİNİZ VE BEDENİNİZDE BULUN

Gördüğünüz gibi, bilinç iplerin elinde olduğunu sanıyor. Oysa insanın tümlüğünde ikincil bir işleyiştten ibaret ve kontrolü ele geçirmeye kalkışmamalı. Bedenin insanlığına tabi olup hizmet etmeli. Yönetimi ele aldığında karşınızda Yıldız Savaşları'ndaki Darth Vader gibi birini bulursunuz.

-Joseph Campbell, *Mitolojinin Gücü*

BU SABAH AKLINIZDAN GEÇEN düşünceleri saydınız mı? Soruya gülebilirsiniz zira herhalde uyandığınız andan başlayarak düşüncelerin akınına uğradınız. Beyin hızlıdır. Gerçekten de o kadar hızlıdır ki *sanıyede* 25 ile 125 düşüncemiz olduğu tahmin ediliyor. Buda bu sayının saniyede üç bine ulaşabileceğini söylüyordu. Bir atölye çalışmasında buna değindiğimde bir kadın elini kaldırıp “Bende dört bin” dedi. Hep birlikte güldük ama öyle görünüyor ve zihinsel dağınıklığa da yeni bir boyut getiriyor.

Her birimiz her düşüncesi karşılığı bir kuruş edinseydi hepimiz zengin olurduk. Onun yerine çoğu zaman düşünceleri-mizle bitkin düşüyor, kaygı dolu olanlarla yıpranıyor, korkmuş çocuklar gibi bize asılan ısrarlı düşüncelerden rahatsızlık duyuyoruz. Neyse ki yorgun zihni dinlendirmenin yoluna doğuştan sahibiz; bu, kendimizi bedene bırakmak, onda den-

gelenmek. Beden biz geçit verirse beyinle işbirliğine girer. Dengemiz bozulduğu, bir hava boşluğuna girmek üzere olduğuumuzda bir yardımcı pilot gibi bizi uyarır ve daha düzgün bir uçuş yoluna, ahenkli bir noktaya doğru bize yol gösterir.

Bir danışanım, Emily bedenini yardımcı pilot gibi kullanmayı öğrenmişti. Emily kendini altı yaşındaki kızına adanmış genç bir anneydi. Onunla ilk karşılaştığımda zihninin işleyişini yansıtan bir film seçecek olsam bu *Runaway Train* (Fırar Treni) olurdu. Emily kızının güvenliği ve sağlığını öyle bir takıntı haline getirmişti ki zihni kontrolden çıkmıştı. Bu durum sürekli panik atağa yol açıyor, Emily’yi güçsüz bırakıyordu. ektiği ıstırapta yalnız olmadığı ortada. Endişe, kaygı bozulunun şu ya da bu çeşidini yaşayan 40 milyon kişiyle Birleşik Devletlerde bir numaralı sağlık sorunu. Kızı geceyi bir arkadaşının evinde geçirecek olduğuunda başına gelebileceklerin düşüncesi Emily’ye rahat vermiyordu. Bu düşünceler acayip demeyeceksek yaratıcıydı. Kızının pencereden düştüğü, çimler arasındaki bir cam parçasının gözüne saplandığı gibi şeyler hayal ediyordu. Servis otobüsüyle okula giderken de korkunç trafik kazaları.

Emily ile çalışmamda birçok yöntemden yararlandım. İçsel Facebook ile başlayarak düşünceleriyle arasına mesafe koymayı ve ne kadar gerçekçi olduklarına hüküm vermeyi öğrendi. Ancak asıl fark, kendini bedenine bırakmasıyla geldi. Bedenin rahatlama refleksi –parasempatik sistem- devreye sokan nefesiyle bedeni ile ilişkilendi. Bu şekilde panik atakları devreden çıkarabildiği gibi gelmelerini de nleyebiliyordu. Bedeniyle nasıl dost olacağını, onu güvenilir bir yardımcı pilot haline getireceğini öğrenmişti.

Kızını şehir kulübüne götürdüğü bir gün bunların hepsi bir araya geldi. “Kızımı futbol antrenmanına götürüyordum” diye anlattı. “Göğsümde çok hafif bir sıkışma hissettim. Direksiyonu nasıl sıkarak tuttuğumu da fark ettim. Birden neyi dşndğmn ayırtına vardım. Futbol sahasında korkunç bir

kaza. Bunun üzerine ellerimi gevşetip karından nefes almaya başladım. Daha önce böyle şeyleri hiç fark etmezdim. Ruhum bile duymadan panik atağa doğru yol alırdım.” Bu Emily için bir dönüm noktası olmuştu. Yardımcı pilotuna (bedeni) kulak vererek çalkantıya –kaygı dolu bir hikâye yaratmaya programlanmış eski duygusal kargaşaya- doğru koşturduğunun bilincine vardı.

Gelişmiş beden farkındalığından yararlanmak televizyonunuza yepyeni bir ön ayar yapmak ya da web tarayıcınıza yeni “favoriler” eklemek gibidir. Oradan oraya gezinen zihnin öyküler uydurduğu, sinirbilimcilerin “varsayılan ağ modu” adını verdiği hal yerine sizin yaşadığınız ana duyarlı kalmanızı sağlar. Bu mod genelde rapor yazmak, ev ödevlerini yapmak, bir seyahatin planlaması gibi belirli bir zihinsel işe odaklanmadığınızda ortaya çıkar. Ancak varsayılan mod her zaman rastlantısal değildir. Sıkça açtığınız Kaygı Kanalı ya da Depresyon Çevrimi gibi bir istasyonu önceden ayarlamışsanız bu varsayılan ön ayara farkında bile olmadan düşmek kolaydır.

NEFES: ŞİMDİKİ AN KANALI

Doktorunuz olumsuz düşünce ve depresyonu azaltan, ömrünüzü uzatan ve hiçbir yan etkisi de olmayan yeni bir mucize ilaçtan söz etse alır mıydınız? Nefes ve şimdiki an farkındalığının şifa verici özellikleri konusunda öğrendiklerimiz tam da bunlar. *Cognitive Therapy and Research Journal*’da yayımlanan bir araştırmada farkındalıklı nefesin –diyaframdan alınıp verilen nefese odaklanmanın- düşünsel gevişi, tekrarlayan negatif düşünceler ve depresyonu düşürdüğü bulunmuş. Bu, bedendeki hisler çevresindeki korkuyu bile azaltıyor..

Clinical Psychological Science’ta yayımlanan bir araştırma da şimdiki an farkındalığının bizi kronolojik yaşımıza rağmen genç tutan biyolojik bir gençlik pınarı gibi etkilediğini gösteriyor. California Üniversitesi, San Francisco’daki (UCSF) araştırmacılar iki yüzün üzerinde sağlıklı kadında, gezinen

zihnin telomerler üzerindeki etkisini inceledi. Nedir telomerler? Kromozomlarımızın bitiminde yer alan DNA bazlı çok ufak uçlar. Ayakkabı bağcıklarının ucundaki plastik kılıflara çok benzer bir şekilde hücreyi bir arada tutarlar. Telomerler yaşlanmanın biyolojik ölçüsünü verir; kısaltıldıkları ya da yıprandıklarında hücre gereği gibi bölünemez olur, bu da hastalık ve ölüme yol açar.

Daha önceki araştırmalar ağır stresin telomerleri vaktinden önce kısalttığını ve kan hücrelerinin yaşlanmasını on yıl kadar hızlandırdığını ortaya koymuştu. UCSF’de gerçekleştirilen çalışma zihnin gezinmesinin de telomerleri zamanından önce yaşlandırdığını buldu. Ancak iyi bir haber var. Araştırmacılar odaklanmanın, kendini vermenin ve anda yaşamının telomerlerimizi koruduğunu ve ufalmalarını önlediğini gördü. Şu sonuca vardılar: “Zihninin aşırı bir şekilde oradan oraya atladığını bildirenlerde bağışıklık tipi hücrelerde (granülosit, lenfosit), daha düşük zihin gezinmesi bildirenlere kıyasla -bu sonuncular strese uyum sağladıktan sonra bile- telomerlerin daha kısa olduğu görüldü. (...) Dikkatin odaklanması sağlıklı bir biyokimyasal ortamı, bu da hücrelerin uzun ömürlü olmasını teşvik edebilir.”

Siz zihninizin gezinme sıklığı konusunda strese girmeden önce yaşlanma üzerinde negatif etkisi olanın olumsuz zihin gezintisi –geçmiş konusunda üzüntü, gelecek konusunda kaygı- olduğunu belirteyim. İster hoş bir gündüz düşü, yaratıcı bir düşünce, tatilinizi planlama isterse bir sonraki nefesinizi almakla olsun, ana odaklanmayı sürdürülür hale getirmek sizin için iyidir.

Telomerlerin de uzaması mümkün olabilir. Bir ön araştırma, stresin azaltılmasını, nefes egzersizleri, egzersiz, sosyal destek ve sağlıklı beslenme içeren bir yaşam tarzının telomerleri uzattığını gösterdi. Bu alanda daha çok şey gelecek fakat ana mesaj, gündelik deneyimlerimizle farkındalığımızı nasıl kullandığımızın hücresel düzeyde bizi derinden etkilediği.

Bir bebeğin nasıl nefes alıp verdiğini gözlemlediniz mi? Yakından bakarsanız göğsünün değil karının inip kalktığını görürsünüz. Bebek hoş, uzun, yavaş nefesler alır. Hiç çaba sarf etmeden diyafram solunumu yapar. Bu bizim doğal, doğuştan nefes alma biçimimizdir. Bu şekilde nefes aldığınızda zihnin oradan oraya atlamasını kendiliğinden azalttığınız gibi bedenin rahatlatma sistemini –parasempatik sinir sistemi- devreye sokarsınız. Yeni doğmuşların akli olmadığını da kim söylemiş?

Fakat zamanla, stresle karşılaştıkça nefesimiz sıkışır ve akciğerlerin üst kısmına geçer. Ciğerlerinizi bir fincan olarak düşünürseniz sık nefes fincanın yalnızca üst kısmını doldurmaya karşılık gelir. Sık nefes bizi sempatik sinir sistemine duyarlı hale getirir ve bedenin stres tepkisini harekete geçirir. Kan basıncımız, nabzımız ve solunumumuz hızlanır. Sıradan bir günde bile bedenimiz ve beynimiz stres hormonlarıyla kamçılanır. Karın nefesinin sırrı o fincanı tıpkı küçükken yaptığımız gibi altından doldurmasındadır.

Şimdi de kendini nefesine vermeyi araştıralım. Bu hem taşınabilir hem güçlü olan temel bir Yaşam Tarzı Aracıdır.

YAŞAM TARZI ARACI: Varlık ve Huzur İçin Soluk Almak

Neyse ki duruş değişiklikleri deneyerek karın nefesini yeniden öğrenmek kolaydır. Aşağıda gençliğinizdeki nefes tecrübenizi yeniden keşfetmenize yardımcı dört alternatif duruş bulacaksınız. Yöntemlerin her biri omuzlarınızı geriye atıp göğüs kafesinizin açılmasını sağlayan bazı kasları (interkostal) açmanızı sağlayacak. Bu yöneme diyafram nefesi adı da verilmekte.

Birinci Duruş

Ayakta durarak ya da oturarak ellerinizi arkanızda kavuşturun. Nefesinizi zorlamayın. Solunumunuzun yavaşlayıp yavaşlamadığına ve karın bölgenizde bir hareket olup olmadığına

bakın. Hava “yutmaya” alışmışsanız karın kaslarınızı gevşetmeye, karnınızı serbestçe hareket etmeye bırakın. Yıllardır sığ nefes almaktaysanız bu yavaş, uzun nefesi sürekli hale getirmeniz biraz zaman alabilir. (Burada verilen duruşlarda nefesi karnın alt bölümüne almada güçlük çekiyorsanız sırtüstü ya da yan yatarak deneyin; bu, karnın iniş kalkışını hissetmeyi daha kolaylaştıracaktır. Karnınızı harekete geçirdikten sonra bu duruşları yeniden deneyin.)

İkinci Duruş

Ben buna Wonder Woman ya da süper kahraman duruşu diyorum. Ellerinizi kaburgalarınızın yanına yerleştirin. En alt kaburga kemiğini bularak bilekleriniz dışa bakacak şekilde iki elinizi de yanına koyun. Nefes alırken karnın iki yanının dışa doğru hareketini hissediyor musunuz? Bu daha uzun nefes sığ nefesten on kez daha fazla nefes almanızı sağlar. Bu duruş, karnın dışa doğru hareketine odaklanmak istemeyenler için iyidir.

Üçüncü Duruş

Kollarınızı kaldırıp ellerinizi başınızın arkasına ya da ense-nize yaslayın. Dönüşümlü olarak kollarınızı kaldırıp parmak uçlarınızla omuzlarınıza da dokunabilirsiniz. Bazıları için bu daha derin nefes almanın etkili bir yoludur. Başınız dönüyorsa fazlasıyla derin nefes alıyorsunuz demektir. Akciğerlerinizi bir fincana benzetirsek, altından yavaşça doldurduğumuzu ama kenarına kadar da gelmediğimizi hatırlayın.

Dördüncü Duruş

Kollarınızı nefes alırken açılıp verirken kapanan bir akordeon ya da körük gibi kullandığınız bu son yönteme “körük nefesi” diyorum. Bana bunu gösteren Navy SEAL elemanı, ABD Donanmasının özel kuvvetlerinde bir görev sırasında korku ve kaygı duyduklarında bile berrak düşünmeye devam etmek için nefesi “uyarım kontrolü” aracı olarak kullandıklarını söyledi.

Avuçlarınızı göğsünüzün üzerine yerleştirin. Güzelce tam bir karın nefesi alırken kollarınızı iki yana hareket ettirerek akordeonu açın. Nefesinizi ikiye kadar sayarak tutarken kollarınız iki yanınızda kalsın. Ardından dörde kadar sayarak nefesinizi verirken kollarınızı yavaşça birbirine yaklaştırsın, elleriniz göğsünüzün önündeki konumuna geri gelsin. İki ya da üç akordeon nefesi uygulayın.

Gün boy bu dört farklı tekniği kullanın. Her şeyden önce sabırlı olun. Bedeninizi bu şekilde nefes almaya yeniden eğitmek zaman alabilir.

Gün içinde nefes molaları vermenizi de öneriyorum. Atölye çalışmalarına katılanlara kişisel bakımlarına vakit ayırıp dişlerini fırçalayarak duş yapıp yapmadıklarını sorarım. Zihinsel hijyeninize de günde üç dakika ayırmaya değmez mi?

Nefes, zihinsel diş ipi kullanımı gibidir. Günde üç dakikanızı karın nefesine ayırın. Sabah, öğle ve akşam birer dakika yapabilirsiniz. Gün içinde nefesinizin nerede olduğuna bakın ve onu karnınıza geri getirin. Bedeninizle ilişkilenecek, daha fazla anda olacak ve zihinsel kirliliği bu çok amaçlı temizleyiciyle ovalayıp atacaksınız. Henry David Thoreau'nun 1859'da günlüğüne yazdığı tavsiyeyi de yerine getirmiş olacaksınız: "Anda yaşamalı, her dalgaya atılmalı, sonsuzluğunuzu her bir anda bulmalısınız."



— İKİNCİ BÖLÜM —

İLİŞKİSEL, KÜLTÜREL VE GEÇMİŞ KUŞAKLARDAN AKTARILAN BİRİKİNTİLERİ İYİLEŞTİRMEK

Bizler kişisel biyolojik, fiziksel ve psikolojik süreçlerin ürünü olmanın çok ötesindeyiz. Gerçekte girift bir ortamda, bir yaşam ağında varlığımızı sürdürüyoruz. Geçmişin deneyim ve seçimlerimizi ne ölçüde etkilediğini hiçbir zaman tümüyle anlayamayabiliriz ama işe bizden öncekileri onurlandırıp empati duymakla başlayabiliriz. Geçmişten kalma dağınıklığa farkındalık getirerek şifa bulma, umut ve yeni bir yaşam biçimine doğru evrilmeye ilk adımı atarız ve bunu ayak izlerimiz ile yürek atışımızı izleyenlere iletebiliriz.

AİLEVİ DUYGUSAL KARMAŞAYI GİDERMEK

Ormanda hayatta kalmak için eski yöntemlerinizin ölmesi gerekir. İnisiyasyon... sizi alışılmış, hatta zarar verici yaşama biçimlerine bağlayan şeylerden özgürleştiginiz içsel bir hac yolculuğudur.

-Julie Tallard Johnson, *Wheel of Initiation*

AİLEMİZLE ARAMIZDAKİ YAKIN İLİŞKİLER daha tek bir kelime bile etmemizden önce varlığımıza nakşolmuştur. Hemen başlangıçtaki bu yapılanma büyük ölçüde beynimizin sağ yarıküresinde yaşamın ilk on ile yirmi dört ayı içinde oluşur. Beynimizin annemiz, babamız, bakıcılarımızla senkronize olurken duygusal ve sosyal bir program geliştirmeye başladığı devre budur.

Kendimizi aile ile dolaşık ilişkilerden çözüp ayırmaya çalışmanın bizi garip ve huzursuz etmesi şaşırtıcı değil. Ailenin duygusal dağınıklığını, karmaşasını ortadan kaldırmaya kalkışmak, ormanda pusulasız bir yürüyüşe çıkmaya benzer; ürkütücü, korkutucu, kafa karıştırıcıdır. Ailevi karmaşa zararlı, sinir bozucu, allak bullak edici olabildiği kadar tuhaf bir biçimde avutucu bir yanı da vardır. Sonuçta yuva ve başkalarına bağlanmaya ilişkin ilk deneyimlerimizi temsil etmektedir.

Bu nedenle, ailevi karmaşayı ortadan kaldırmak güçlü bir inisiyasyon, geçiş töreni olarak anlaşılabilir. Ailenize karşı daha derin bir farkındalık, şefkat ve içgörü kazanarak geleceğinizi nasıl kuracağınıza geçebilirsiniz. Yolculuğa genç beynin duygular ve ilişkileri yönetmeye yönelik ön programlamasını nasıl aldığını araştırarak başlayalım.

Özünde, bakımımızı üstlenenler ihtiyaçlarımıza karşılık veriyorsa, ilgili, yakın, dikkatli ve güvenli bir ortam sunmaktaysa beynimiz bunu yansıtır. Beynimizin donanımına indirilen program şöyle der: “Güven duyuyorum, ihtiyaçlanmanın karşılanacağına inanıyorum. Güven duyuyorum çünkü insanlar inanılır, öngörülebilir, işbirliği yapar biçimde ve cömertçe karşılık veriyor. Dünya emniyetli bir yer, başkalarına güvenebilir, korunduğumu hissedebilir, başkalarının varlığında gelişebileceğime inanabilirim.”

Fakat bakımınızı üstlenenlerin kafa karışıklığı içinde, hüsrana uğramış, kaygılı, ihmalkar ve duygusal olarak uzak olduğunu varsayın. Bu durumda beynimizin ilgili yarıküresi ön indirmeyi çok farklı bir biçimde kurup çalıştırır. Bunun sonucu olan sosyal ve duygusal programın söylediği şudur: “İhtiyaçlarımın karşılanması sürtüşme yaratıcı, korkutucu ve kafa karıştırıcı. Diğerleri öngörülmez, incitici, düzensiz ve bencilce tepki verdiğinden kendimi güvensiz hissediyorum. Dünya başkalarına güven olmayacak tehlikeli ve acayip bir yer. Hayatta kalmak için sürekli tetikte olmalıyım.”

Bakımımızı üstlenenlerin ilişki kurma becerisi ya da bunun yokluğu kendi beynimizde yansımasını bulur. Fakat bu beyin programının ana babamız ya da bize bakanların çok ötesine geçen kaynakları olabilir. Aileden kaynaklanan duygusal karmaşayı ortadan kaldırmanın anahtarı da buradadır.

EPIGENETİK: BAĞIŞLAYICILIK İLE DEĞİŞİMDE YENİ BİR BAĞLAM

Toplumda zulüm ve gaddarlığın yeniden patlak verip hüküm sürmesine tanık olmak moral bozucu, ümit kırıcıdır. Bunu ço-

günlukla kötü diktatörlere, demokrasinin yokluğuna, orman kanunlarına ya da sosyo ekonomik nedenlere bağlarız. İnsanın doğası gereği şiddete eğilimli olduğunu, bunun genlerimizde yer aldığını öne sürenler de var. Yeni epigenetik bilimiye kökten farklı bir resim sunmakta. Gen ifadesindeki değişimleri inceleyen bu bilim dalı, *davranış ve çevrenin* genlerimizi değişime uğratabildiğini ileri sürüyor. Bu, şiddet gibi dürtülerin mutlaka insan doğasıyla bütünleşik olmadığı, değiştirilebilir yatkınlıklar olabileceği anlamına geliyor.

Epigenetik sözcüğü gen “üstü” ya da “ötesi” olarak çevrilebilir. Temelde genomumuz, DNA, bilgisayar donanımına benzer. Epigenom ise genlere ne yapacakları –sözgelimi devreye girip çıkmak- talimatını veren yazılım benzeri işler. Araştırmalar, yediklerimiz, soluma biçimimiz, strese nasıl karşılık verdiğimiz, çevreyle nasıl bir etkileşim içinde olduğumuz gibi gündelik yaşantılarımızın genlerimize kendilerini nasıl ortaya koyacaklarının talimatını verdiğini gösteriyor. Bazı durumlarda bu yeni talimatlar –herhangi bir gen mutasyonu olmaksızın- sonraki kuşaklara aktarılıyor. Einstein’ın bilgece öğüdünü gerçekleştirmenin anahtarı epigenetikte yatıyor olabilir: “Barış zorla sürdürülemez; sadece anlayışla tesis edilebilir.”

Duke Üniversitesinde Randy Jirtle öncülüğünde gerçekleştirilen bir araştırmada yiyeceklerin nasıl bir epigenetik yazılım gibi hareket ettiği incelenmiş. Jirtle fareler üzerinde diyetin sağlıkla ilişkili bir geni nasıl etkilediğini test etmiş. Farelerin tüy rengi de bu gen tarafından kontrol edildiğinden Jirtle bu genin (aguti geni) devreye girip (fare postunu sarıya çevirip) devreden çıkışını (post kahverengidir) görsel olarak da izleyebilmiş. Gen devreye girdiğinde postu belirgin bir sarıya bürünen farelerde obezite ve ömrün kayda değer ölçüde kısaldığı görülmüş. Obeziteye yol açan geni devreden çıkarmak için uygulanan metil grubundan (bir karbon, üç hidrojen atomlu moleküller) zengin bir diyet uygulanmış. Metil grupları aguti genine bağlanarak onu etkisizleştirmiş. Şaşırtıcı olan, metil-

den zengin bu diyetin sonraki kuşakları da değişime uğratarak daha ince ve sağlıklı farelerin üremesine yol açması. Sonraki kuşağın postu da kahverengi imiş; bilimcilere aguti geninin devreden çıkmış halini ve diyetle etkisizleştirilmesini sürdürdüğünü söyleyen bir gösterge. Ancak şimdi sağlıklı, kahverengi kürklü farelere kötü bir diyet uygulandığında aguti geni yeniden devreye giriyor ve bu sarı kürklü, obez, kısa ömürlü fareler sonucunu vererek onların yavrularına aktarılıyor. Jirtle'in çalışması beslenme ve çevresel faktörlerin genlerimizin kendilerini ortaya koyuş biçimini değiştirebildiğini gösteriyor. Ve bu faktörlerin irsi olduğunu kanıtlıyor. Bazı kanser türlerine yol açan genleri devreden çıkaracak epigenetik tıbbi müdahaleler bile bulunmakta.

Hayvanlar üzerinde yapılan başka deneylerde özenle yetiştirilmenin (ya da yetiştirilmemenin) beynin belirleyici önemdeki bölgelerinin gelişimini nasıl etkilediğini –ve bu epigenetik değişimlerin sonraki kuşağa aktarıldığını- gösteriyor. *The Science of the Art of Psychotherapy* kitabında çocuk gelişimi araştırmacısı Allan Schore şöyle yazıyor: “Stres hormonlarında büyük bir artışın beyin gelişimi üzerindeki zararlı etkisini biliyoruz. Bu, şiddet ve depresyona psikobiyolojik olarak kuşaktan kuşağa aktarılan yatkınlığı temsil ediyor.” Kişinin DNA'sının mutasyona uğramadığını, değişmediğini akılda tutun. Çevreyle etkileşimi sonucu değişen genin ifadesidir.

Bu güçlü, umut verici bir mesaj. Fakat umutla birlikte yaşam seçimlerimiz konusunda daha büyük bir sorumluluk gelmekte. Düşüncesizce yapılmış seçimler, toksik davranışlar sadece kendi sağlığımızı değil, çocuklarımız ve torunlarımızı de etkileyebilir.

Ama soru hâlâ önümüzde: Ailemizde varolan acı ile –bağışlamakla, zararlı davranışlarını değiştirmekle ilgilenmeyenlerle- nasıl yaşayabiliriz?

Başkalarını suçlamaya devam edersek iyileşme güç olacaktır. Fakat epigenetik bağlam başka bir resim sunuyor. Şunu

soruyor: Suçlama nasıl yararlı olabilir? Suçlayıcı parmağımızı aile hikâyemizin hangi geçmişine kadar uzatmalı? Yüz yıl? Bin yıl? Daha iyi bir yaklaşım, yakınlarımızın solmuş fotoğraflarına bakarken orada şefkatle kendimizi görmektir. Kişisel mücadelelerimiz ana babamızın, büyük ebeveynlerimizin ve tüm insanlığın geniş, evrensel ağıyla ilişkilidir.

Epigenetikten bir şey öğreneceksek o da geçmiş hayaletlerin genetik ayak izlerini takip etmenin kader olmadığı. Bilinçli seçim, niyet ve duyarlı bağlanmanın gücüyle davranışımızı değiştirebilir, bizden sonra gelenlere daha aydınlık –ve zengin- bir genetik ifade sunabiliriz.

FARKINDALIK VE DEĞİŞİME KARŞILIK BAĞIŞLAYICILIK

Hiçbir zaman öyle aman aman bir hafızam olmadı. Fakat kolay kolay unutamayacağım bir söyleşi var. Yakın arkadaşım, eski deniz piyadesi, hırslı bir koşucu olan, bekleneneği üzere de fiziğine güven saçan Stephen ile aramda geçmişti. Oğlunun düğününde tanıştığım üç yetişkin çocuk sahibi Stephen ile çocukları arasındaki sevgi ve saygıyı hissediyordum. Bu karşılıklı doyurucu ilişki gizli bir taciz geçmişine rağmen gerçekleşmiş.

Bir sabah kahve içerken Stephen ile baba oğul ilişkilerinden konuşmaya başlamıştık ki arkadaşım sessizleşti. Gözleri yukarı çevrilirken yüzünde geçmişte gerilere gider gibi bir ifade belirdi. Usulca “Küçük bir çocukken babamın cinsel tacizine uğradım” dedi. Nefesini seslice koyverirken ekledi. “Çocuklarıma asla böyle bir şey yapmamaya, onlara herhangi bir şekilde zarar vermemeye yemin ettim. Hâlâ burukluk duyup duymadığını sorduğumda “Onu geçmişe bıraktım ve bir tolerans noktasına ulaştım. Hem böyle boktan şeyler oluyor işte.”

Stephen babasını bağışlamamış ama olanı kabul edip peşini bırakmayı öğrenmişti. Bu, düşüncelerinin ön planında değildi. Karmakarışık ailenin duygusal travmasıyla barışmıştı.

O gün Stephen’a duyduğum saygı daha da arttı. Öyküsü, altüst ve yozlaşmış aile geçmişinin ne kötü davranışın mazereti olduğunu ne de yapacağımız seçimlerin öngöstergesi olmak zorunda olduğunu ortaya koyuyor.



Başkalarıyla güven duygusu geliştirme becerisi herkesin öğrenebileceği bir Yaşam Tarzı Aracıdır. Bu size zarar verenleri bağışlamanız gerektiği anlamına gelmez. Fakat bir duygusal kargaşa geçmişinin sizi sağlıksız ilişkilere mahkum etmesine izin vermemeyi kendinize borçlusunuz. Bu bölümün Yaşam Tarzı Aracını sunmadan önce evliliğinde kötü muameleye maruz kalmış bir danışanımın öyküsünü paylaşmak istiyorum.

Tom, karısı sürekli öfke patlamaları yaşayan elli sekiz yaşında bir meslek sahibiydi. Karısı öfke nöbetleriyle onu herkesin önünde paylamayı Tom’u kontrolü altında tutmada kullanıyordu. Tom devamlı sırtında yumurta küfesi olduğu duygusuyla yaşıyordu. Aile geçmişini öğrendiğimde Tom’un eski bir aile örüntüsünü tekrarladığı ortaya çıktı. Ana babası -Ed ile Betty- Tom’un kendini içinde bulduğu bağımdaşlık ilişkisinin modelini vermişlerdi. Ed Betty’ye ne vakit sözel şiddet uygulasa Betty anında özür diler, Ed’in kabul edilemez davranışını çabucak unuturdu. Dahası, Betty’nin babası annesine hem fiziksel hem sözel şiddet uygulayan bir alkolikti.

Tom sonunda annesi gibi bir tür kötü muamele unutkanlığı geliştirmiş olduğunu görmeye başladı. Eşinin uygunsuz davranışını kolayca bağışlıyor ya da unutuyordu. Tom’un bu hafıza yitimini aşmasına yardımcı olmak üzere yaşadıkça olayları ve unutmaya meylettirdiği kötü davranışları kaydetmeye yüreklendirdim. Yaşadıklarını belgelendirip yeniden okuyarak “amnezisini” iyileştirdi. Bu, ona olanlara ilişkin yeni bir bakış açısı kazandırdı.

Bir seansa “anımsama notlarından” birkaç sayfa getirdi. Başını iki yana sallayarak “Bana bu şekilde davranılmasına

izin vermiş olduğuma inanamıyorum” dedi. “Bu ne sağlıklı ne de sevgiyle alakalı. Aile geçmişimin bir parçası olabilir ama artık değiştirmenin vakti.” Kendini savunması kolay değildi ama yaptığına karısı değişmeye istek duymadı. Evlilikleri sona erdi. Tom kaybından derin bir üzüntü duydu –ailesinde işler ne kadar kötüye giderse gitsin, evlilik sürdürülürdü. Aynı zamanda eski ailevi karışıklığının üstesinden gelmek heyecan vericiydi. Her şeyden öte, iki taraf için de mutlu, sağlıklı ilişkilerin nasıl kurulacağına dair bir anlayış edinmişti.

YAŞAM TARZI ARACI: Güncellenmiş Beyin Programı
Yükleyerek Ailevi Karışıklığı
Ortadan Kaldırmak

Kötü arkadaş arama
Aldırışsız insanlarla yaşama
Hakikati seven dostlar bul

-Buda, *Dhammapada*

Erken dönem çocuklukta beyninize yüklenmiş sosyal ve duygusal program size yardımcı olmuyorsa ne yapmalı? Neyse ki bu ilk program silinebilir ve yerine en yeni ilişki ve duygusal güvenlik programı konabilir. Yalnızca bunu nerede bulacağınızın sırrını ve yeni indirdiğiniz programı nasıl kuracağınızı bilmeniz gerek.

Birinci Bölüm

Programı mahalledeki bilgisayar dükkanında ya da internette bulamayacaksınız. Nedeni, bunun, çevrelerindeki için hakiki iyiliksever insanlarda yaşayan, soluk alan bir program olması. Kim bu iyilikseverler? İşte bazı nitelikleri:

İyiliksever, varlığı size kendinizi iyi ve güvende hissettiridir.

Böyle biri kendiyle rahattır.

Güler yüzlüdür ve size gerçekten kulak verir.

İyilikseverlerle bir karşılıklılık hissi duyarsınız; her şey onlarla, hayatları, kendi meseleleriyle sınırlı değildir.

Başkalarının hissettiğini anlayarak empati gösterirler. Şefkatli, merhametli davranışa eğilimlidirler. Belki gönüllü çalışır ya da hasta bir arkadaşlarına el uzatırlar.

Açık görüşlüdürler. Kendi bakış açıları veya dogmalarına saplanıp kalmazlar. Din, düşünce ya da politik görüş farkları nedeniyle kişiyi dışlamaz, sertlikle yargılamazlar.

Çoğunlukla esnek ve bağışlayıcıdırlar. Yaşamın iniş çıkışları, yaşanan haksızlıklar ruhlarında kalıcı yaralar açmaz. Kabul edip bağışlamayı öğrenmişlerdir.

Son olarak, iyiliksever kişiler başarılarınıza gıpta etmez, kıskanmak yerine destekler, mutlu olurlar. Bu da hayatınızın kimi alanlarında kaynak ve yol gösterici olabilecekleri anlamına gelir.

Bu demek değil ki iyilikseverler hiç kör noktası olmayan birer azizdir. Hepimizin kör noktaları var. Fakat iyimser, meraklı ve heyecanlı bir hayata bakış kör noktaların üstesinden gelir. Ayrıca, yukarıdaki bütün nitelikleri barındıran birini bulmanız da gerekmiyor. Önemli olan, genelde açık, başkalarıyla yakın ilişkiler kuran, iyi davranan ve size yanlarında kendinizi iyi hissettiren kişileri teşhis etmek.

Şimdi de işin zorlu yanı geliyor. En yakınlarınızı bir değerlendirin: Size bu yeni programa erişiminizde yardımcı olan iyilikseverler mi bunlar? Yoksa “İnsanların sağı solu belli olmaz, incitici, bencil davranırlar. Dünya tehlikeli ve tuhaf bir yer, başkalarına güven olmaz, suyun üstünde kalacaksan tetikte olacaksın” diyen eski programı mı işletiyorlar? Elbette bu insanlar size çok önem verebilir, vefalı, sadık dostlar olabilir ama bu eski programı çalıştırıyorlarsa sizinkini silmenizi güçleştirebilirler.

Şimdilik hayatınızdaki bu eski programla çalışan kişilere karşı uyanık olun yeter. Onlarla ilişkinizi değiştirmeniz gerekmiyor, ancak şu anda ihtiyaç duyduğunuz şeyi barındırmayan bu kişilerin farkında olmak istersiniz. Biri sizi gerçekten yolunuzdan alıyorsa, destek olmadığı ortadaysa, kendinizi saygı görmediğinizi, güvende olmadığını hissettirecek şekilde olumsuz ve yargılayıcı ise hemen bir değişikliğe gitmeniz gerekebilir. Fakat bu Yaşam Tarzı Aracının odağı, yeni bir program indirmenize destek olabilecek esnek kişileri teşvik etmek. İleride, kendinizi başarıyla yeniden programladıkça siz de başkaları için iyiliksever biri olabilir, hayatınızdaki yaralı insanlara yardım edebilirsiniz. Yaralı bir ruh olmak kötü bir şey değildir. Yaralı halimizden pek çok insancılık gelir.

İkinci Bölüm

Bir iyilikseverin yerini saptamak işin yarısıdır. Bunu onların işlettiği programı indirmek izler. Bunun için onlarla uyumlanırsınız. Beyinlerimizin başkalarının hissettiklerini yaşamak ya da aynalamak gibi harika bir becerisi vardır. Hepimizin sahip olduğu doğal bir yetenektir. Bir noktaya kadar bu, iyiliksever insanları taklit ve kopya etmektir fakat kimliğinizden, özgür iradenizden vazgeçmeniz anlamına gelmez. Aynı, bireysel benliğinizi korur, kendi kararlarınızı verirsiniz fakat diğerinin hissedip barındırdığı güven ve merhamet algısına uyumlanırsınız. Böylece güncellenmiş programı hayata geçirir, nasıl bir duygu verdiğine, kendiniz için bununla ne yapacağınıza karar verebilirsiniz.

Aşağıdaki adımları izleyerek güncellenmiş programı edinin. İyiliksever dediğimiz bu kişilerin karşısındayken:

Onunla etkileşiminiz sırasında ve siz konuşurken bu kişinin ne hissettiğine dikkatinizi verin.

Özellikle yüz ifadeleri ve beden diline dikkat edin. Bunların size neler hissettireceğini görmek için benzeri bir beden diliyle denemeler yapabilirsiniz.

Etkileşiminiz sırasında geniş bir duygu ve yüz ifadesi yelpazesine kendinizde izin tanıyın.

Bedeninizin rahatlamasına izin verin. Sakinleştirici birkaç nefes alın. Diğerinin rahatça soluyup solumadığına bakın.

Çevrenize bakın ve kendinize güvende olduğunu hatırlatın. Bu, beyninizin yangın alarmını sakinleştirecektir. Bunu gereksindiğiniz sıklıkta uygulayın. Bulunduğunuz mekanda hoşunuza giden bir şey bile yakalayabilirsiniz; bir renk, biçim, nesne gibi.

İyilikseverin paylaştığı öykülere dikkat edin. Amacına ulaşmada ya da engelleri aşmada başkalarından aldığı yardımı da bu öykülere katıp katmadığına bakın.

Siz bir öykünüzü paylaşıırken yardımını gördüğünüz kaynak ve kişilere yer vermeyi ihmal etmeyin.

İyilikseverin öykülerini dinlerken aynı deneyimi yaşadığınızı hayal edin. Empati ile, bunun karşınızdakini daha iyi anlamanıza nasıl yardımcı olduğunun ayırtına varın. Bu anlayış paylaşmak istediğiniz taze bir içgörü kazandırmışsa paylaşın.

Ayrılırken bu kişiye buluşmanızdan zevk aldığınızı bildirin. Bu hoş bir kapanış duygusu ve güvenlik hissi verecektir.

Uyumlanmayla yeni nöral yollar açar, beyni yeniden yapılandırarak içinize sağlıklı duygular ve güvenlik hissi yerleştirirsiniz. Sabırlı olun. Kusursuz olmanıza gerek yok. Bir “iyiliksever” ile her uyumlanışınızda başka bir program güncellemesi alırsınız. Başkalarıyla birlikteyken programı çalıştırarak pratik de yapabilirsiniz. Her şeyden öte, süreçten zevk alın.



MUHABBETLİ İLETİŞİM ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

Muhabbet Tibet terminolojisinde her canlı varlık ile kendiliğinden kurulan bir bağ hissidir. Hissettiğinizi hissederim; hissettiğimi hissedersiniz. Aramızda bir fark yoktur.

-Yongey Mingyur Rinpoche, *The Joy of Living*

14 ARALIK 2012'DE NEWTOWN, Connecticut'taki Sandy Hook İlkokulu'nda yaşanan trajik silahlı saldırı günü nerede olduğumu hatırlıyorum. Bu üzücü olay sonsuza dek hafızama nakşolmuş kalacak çünkü o gün farkındalık konulu bir atölye çalışması yapıyordum. Katılımcılardan biri haberi aldı ve grupla paylaştı. Hepimiz için şok olmuştu, derinden sarsılmıştık. Bir-iki dakika sessizce oturup olayla ilişkili kişiler için dua etmeyi önerdim.

Bu çalışmada sabahın erken saatleri için planladığım alıştırmalardan biri, Rus romancı Leo Tolstoy'un 1885'te yazdığı "Üç Soru" adlı bir öyküye dayanıyordu. Öykünün mesajı şu an yanınızda olan kişiye yardım etmeye odaklanmaktır zira yaşam değerli ve öngörülmezdir. Sandy Hook haberi nedeniyle bu alıştırmayı atlamayı düşündüm. Fakat farkındalık, yaşamın en yumuşak olduğu kadar katı yanlarıyla da bir olmaktır. Alıştırmayı yine de yapmaya karar verdim. Tolstoy'un öyküsünü anlatırken hepimizin olduğu gibi benim de boğazım dü-

gümlendi ama mesajının gerçekliği hiç o günkü kadar ortada olmamıştı. Bu arka planla sizinle şimdi “Üç Soru”nun atölye çalışmalarına uyarladığım şeklini paylaşmak istiyorum.

ÜÇ SORU

Hikâye felsefeye büyük ilgi duyan bir kralla ilgili. (Krallığını, çağdaş yerleşimciler gelmeden yüzyıllar önce yaşadığınızı yere yakın var olmuş bir ormanın ortasında hayal edebilirsiniz.) Kral daha sağduyulu kararlar alabilmek için üç sorunun nihai cevaplarını aramaktaymış. Şunlarmış sorular:

Her işin en iyi zamanı nedir?

Kişinin birlikte çalışması gereken en önemli insanlar kimlerdir?

Yapılması her zaman en gerekli şey nedir?

Ne yaptığını bilen bir kralmış, sorularına en iyi yanıtları vereceklere gayet cömert bir ödül vaat etmiş. Yarışma tebasında büyük heyecana yol açmış. Çok geçmeden mektuplar yağmaya başlamış. Cevapların hepsi de pratikmiş ama kral her birinde bir önyargı görmüş. Sözelimi kişinin birlikte çalışması gereken en önemli insanlar sorusunu alın. Hekimler, şifa verdiklerinden bunun doktorlar olduğunu yazıyormuş. Müzisyenlerin cevabı müzisyenler imiş; onlar değil miymiş insanların dans edip kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan? Kral, daha genel bir hakikat sunan bir cevap olması gerektiğini fark etmiş.

Kral ormanda bir tepede yaşlı bilge bir keşiş yaşadığını bilirmiş. Aradığı cevaplar için onu bulmaya karar vermiş. Herkesten habersiz yola koyulmak için bir sabah köylü kılığına girdiği gibi yanına güvendiği bir muhafız ile hizmetkarını alarak yayan yollara düşmüş. Epey yol kat edip tepeye uzanan dar bir patikaya gelmişler. Patikanın kendisini keşişe götüreceğini sezen kral adamlarına kendisini burada beklemelerini söyleyerek patikayı tutmuş.

Orman çok karanlık, tekinsiz, yolculuk etinmiş. Kral sonunda güneşin düştüğü bir açıklığa gelmiş. Beklediği gibi keşiş orada imiş, bahçesiyle uğraşmaktaymış. Kral acımış ona. Kreğini elinden aldığı gibi çekilip dinlenmesini söylemiş. Toprağı kazarken de sorularını sormuş. Ama keşiş cevap vermemiş. Hiç sesini çıkarmadan ifadesiz bir yüzle orada öylece oturuyormuş. Çok geçmeden güneş, açıklığa uzun gölgeler düşürerek ağaçların arkasında alçalmış. Kral karanlık çökmeden dönmesi gerektiğini hatırlamış. Keşişe bir kez daha sormuş, yine cevap alamamış.

Belki de cevabı olmadığını ya da yardım etmek istemediğini düşünerek ayrılmak üzereymiş ki ormanın kıyısından bir ses gelmiş. Kral ile keşiş dönüp baktıklarında çalıların arasından tökezleyerek gelen yaralı bir yabancı görmüşler. Yarasından kanlar akıyormuş, kendinde değilmiş, yaklaşıp tam da kralın ayakları dibine yığılmış. Kral hiç duraksamamış. Yabancınnın yarasını temizlemiş, üzerindeki mintanı çıkararak kanı durdurup yarayı sarmada kullanmış. Ölüm kalım savaşı verdiğini görüp hayatını kurtarmak için gece başında kalmaya karar vermiş. Isınsın diye ateş yakmış, gece boyu su vermiş. Sonunda nefesi düzene giren adam uykuya dalmış.

şafak sökerken kuşlar uyanıp şen tşlerine koyulmuşlar. Yabancı da uyanmış. Krala bakmış, güçsüz bir hareketle elini uzatarak kralı soluksuz bırakan şeyler söylemiş: “Kim olduğunu biliyorum. Kralsın. Seni öldürmek için köyden beri takip ediyordum. Tepeden inmeni bekledim ama gelmedin, muhafızın beni fark edip vurdu.”

Bu işe şaşıp kalan kral, “Ama neden?” diye sormuş. “Neden böyle bir şey yapmak istedin?”

Yabancı, yıllar önce kralın yurduyla savaşa girmiş komşu bir diyardan geldiğini anlatmış. “Kardeşimi o savaşta kaybettim. Evim barkımı da. Senden  alacağıma ant içtim. Ama

hayatımı kurtardığına göre demek ki seni çok yanlış bilmişim. Kabul edersen hizmetinde sadık bir kulun olurum.”

Kral olup bitenden öyle etkilenmiş ki yabancıyı oracıkta bağışlamış. Koşarak tepeyi inip muhafızıyla hizmetkarını çağırması. Adamı yurtlarına götürmelerini söylemiş. Kral ona bir ev verecekmiş. En iyi hekimlerini de seferber edip adamın sağlığına kavuşmasını sağlayacakmış.

Yaralı götürüldükten sonra hâlâ olanların sarsıntısını yaşayan kral öylece durmuş. İçini çekip keşişe bakmış. “Senden bir cevap alamadım ama hiç değilse bir adamın hayatını kurtardık” demiş, dönüp gidecekken keşiş nihayet konuşmuş. “Ama kral, cevaplarını aldın işte!”

Kral hayretle “Aldım mı?” demiş.

“Evet” diye başını sallamış keşiş. “Dün beni bırakıp gideydin adam sana kötülük etmek için bekliyor olacaktı. Yani bahçemde çalıştığın zaman en önemlisiydi. Yaşıma acıman demek benim en önemli kişi olmam demekti. En hayati işin de bana yardım etmektir. Daha sonra, yaralı adam ayakların dibine yığıldığında en acil hareket onu kurtarmaktır. Görmüyor musun? Yegane önem taşıyan zaman şimdidir. Bunun dışında kimse hiçbir anı kontrolü altında tutamaz. Kimse geleceğe ne sahip olabilir ne satın alabilir. İşte onun için en önemli kişi yanında kim varsa odur. Şimdi. Burada. Her zaman ne yapman gerektiğine gelince. Hemen karşında duranın mutluluğu için ne gerekiyorsa o. Böyle bir fırsatın gelecekte eline geçeceğini kim söyleyebilir?



Bırakın bu öykü içinize işlesin. Ne hissediyorsunuz? Ne düşünüyorsunuz? Güç insanlarla karşılaştığınızda Tolstoy’un öğüdünü size duygusal acı çektiren, karışıklığa neden olanlarla nasıl uyarladınız?

DUYARLI SÖZLERLE SEVECEN MEVCUDİYETİN ARMAĞANI

Saldırgan sözlerin beyne nasıl zarar verdiğine değinmiştik. Araştırmalar sıcak, yatıştırıcı sözlerin tam tersi bir etki yarattığını gösteriyor. Beynin yangın alarımını sakinleştirip daha büyük bir güven duymaya hazırlıyorlar. Psikologlar bu süreçte güvenlik teşviki adını veriyor. Buradaki düşünce şu: Birinin belirli bir şekilde hissetmesi ya da düşünmesine zemin hazırlayabilirsiniz. Bu teşvik ya da zemin hazırlama yıllardır veri sözlüğümüzün bir parçası. Sözgelimi çoğu motosiklet ve eski araçlar motorun hazırlanması için marş basılmadan önce gaz kolu ya da pedalının birkaç kez çevrilmesini, basılmasını gerektirir. Motor böylece benzinle hazırlandıktan sonra bujiler işlerini yaparak aracı çalıştırır.

Güvenlik hissine zemin hazırlama süreci buna çok benzer şekilde işler. Kişi –okumak, görmek, işitmek gibi- çeşitli şekillerde teşvik edici sözlerle maruz bırakıldıktan sonra zihin olumlu duygular ateşlemeye hazırlanır. Güvenlik hissi teşvikinin –fazla etkili olmasa da- bilinçaltı gerçekleşebildiği bile gösterilmiştir. Sözlerle teşvikin birçok uygulaması vardır.

Güvenlik hissi teşvikinin çocukluklarında travma yaşamış kişilerde yararlı olduğu görüldü. Çatışma geçmişi olan birbirine güvensiz insanlar bile –Filistinliler ile İsrailliler gibi- önce açıklık ve korunma ile ilişkili güvenlik teşvik eden sözlerle maruz bırakıldıklarında birbirlerine karşı daha az temkinli olabiliyor. *Yetişkinlerde Bağlılık* adlı kitaplarında araştırmacılar Mario Mikulincer ile Phillip Shaver ihtiyaçlarını dile getirirken kaygılı, itici ya da öfkeli bir tavır alan yetişkinlerde *yakınlık, sevgi, ilgi* vb sözcüklerin nasıl bir yardımı olabildiğini araştırmış. Bunun bir sonucu olarak, özellikle bir güçlkle karşılaşan yetişkinler hazırlayıcı özcüklerle kendilerini daha güvenli ve güvende hissedebiliyor. *Journal of Personality and Social Psychology* dergisinde yayımlanan bir araştırmada hazırlayıcı tekniklerin kullanımını-

la kişinin kendini daha güvende hissetmesinin merhamet ve ilgili, özgecil davranışları artırdığı bulunmuş.

“Üç Soru”yu okumak sizi teşvik etti mi? Belki ama iyi ya da kötü, bizi sürekli hazırlayan –reklamlar, video oyunları, şiddet, haberler, spor vb ile- medyadır. Hazırlama düşünce, hissediş ve hareket biçimimizi etkiler. Bu bilginin ışığında neden kendimizi ve sevdiklerimizi sevgi, ilgi ve vericilik hikâyeleriyle güvenli bir biçimde hazırlamayalım?

Birisiyle yalnızca ilgili ve dikkatli bir biçimde birlikte olmak, başkalarının kendilerini güvende hissetmesini sağlayan bir tür güvenlik zemini hazırlayıcısı olarak düşünülebilir. Birini mutlu etme gücüne sahip olamasak bile şefkatli varlığımızı sunabiliriz.

Acı çekmemiş birini biliyor musunuz? Bir insan bedeni ve ruhuna sahipseniz hayatta mutlaka kayıp, acı ve keder yaşamışsınızdır. İç karartıcı olmak istemem ama bu böyle. Yine de hikâyeye bundan ibaret değil. Bunu bilmek bizi birbirimize bağlıyor. Demek ki siz ve sokakta yürüyen şu kişi birbirinizden pek de farklı değilsiniz. Bu bize kaybı kabul etme ve yaşadığımız anın değerini derinden bilme cesareti de verebilir –özellikle de yanımızdaki kişiyle.

Tolstoy’un öyküsü bize her birimizin sahip olduğu ve başkalarına verebileceği armağanı anımsatıyor. Ama kaçımız niyetli bir şekilde başkalarıyla hiçbir söze gerek duymayan bir muhabbetle oturmayı seçiyor? Başka biriyle birlikteyken oto pilot ayarına geçivermek işten değildir. Gerçekten de psikologlar zihinsel kestirmeler yapma eğilimimizi ortaya koydu. Bunun bazı avantajları olabilir fakat başkalarına ilişkin şipşak yargılarda bulunmayla da sonuçlanabilir. Oto pilota diğerinin eşsizliği ya da güzelliğini kaçırabiliriz. Oto pilot ayarı güvenli gelebilir ama güvenliği yüzeydedir.

Son ne zaman muhabbetten başka bir niyet gütmenden biriyle oturdunuz? Atölye çalışmalarında Tolstoy’un “Üç Soru” öyküsünü tanıttıktan sonra şu alıştırmayı yaptırırım: Herkes

bir eş seçer. Üç dakika boyunca eşler sessizce karşılıklı oturur. Ne yapacağımızı söylediğimde doğan kaygıyı görebilirim. Fakat bunun karşımızdakine gözümüzü dikmek değil, başka bir insanla derinden ilişkilenerek şefkat ve açıklıkla oturma fırsatı olduğunu hatırlatırım. Katılımcılar genelde bu alıştırmanın ardından nasıl bir tepki verir dersiniz? Ya sizin tepkiniz nasıl olurdu? Ben bütün bir yelpazeyi gördüm. Gülmesini tutamayan çiftler, eşinin bakışına karşılık vermekten kaçınanlar ve bunun aynaya bakmaya benzer esaslı bir aşkın deneyim olduğunu söyleyenler.

İsterseniz bir deneyin. Alıştırmayı yapacak olursanız eşinizin konuyu anlamasını ve buna içtenlikle açık olmasını sağlayın. Hiçbir beklenti olmaması daha iyidir. Deneyimi ardından tartışıp tartışmamak size kalmış. Ancak, Tolstoy'un öyküsü üzerine düşünmek, belki edindiğiniz içgörülerini etkileşime girdiğiniz ilk kişiyle paylaşmak yeterlidir. Bunun kendinizi ifade biçiminizi değiştirip değiştirmediğine bakın ve şu anda yanınızda olan kişinin değerini bilin.

YAŞAM TARZI ARACI: Saygılı ve Duyarlı İletişime Zemin Yaratmak

Sözcükler ilişkilerimizi pekiştirme, diğerlerinde güven hissini teşvik etme araçlarıdır. Sağduyulu konuşma bizi ve diğerlerini güvene hazırlar; düşüncesiz, incelikten yoksun konuşmaysa acı ve başkalarından ayrılık yaratır. Sabırsız, öfkeli, tepkisel ve talepkar oluştan gelen sözler başkalarını uzaklaştırır. Buna siz maruz kalmışsanız (kalmayan olmuş mudur?) ilişkileriniz için ne kadar incitici, zararlı olabildiğini bilirsiniz.

Duyarlı ve sağduyulu ilişkiler kurmanın beş önemli yönünü şöylece sıralayabiliriz:

- 1. Doğru zamanda konuşun.** Çoğu zaman, özellikle de üzgün ya da tepkisel olduğunuzu hissettiğinizde

bu *konusmamak* anlamına gelir. Kısa bir ara vererek yatışmanız daha akıllıca olabilir. Daha sakin bir bakış açısından konuşabilecek, kendinizi bir tartışmayı ya da görüş farkını alevlendirmeden ifade edebilecek hale geldiğinizde geri gelin.

2. **İçten olun.** İçtenlik, dürüstlük hakiki ve sağgörlü konuşmanın temelidir, güven tesis eder. Bu aynı zamanda içinize göz atarak dürüstlüğün haset, hırs ve çıkarıcılık gibi engellerini bir yana bırakmanız anlamına gelir. Ama sadece “içten” olduğunuzu öne sürerek incitici bir şey söyleme ya da bunu haklı kılmaya çalışmak anlamına gelmez.
3. **İncelik ve muhabbetle konuşun.** Dediğiniz ne olursa olsun, bunu nezaketle, yumuşak bir tonla söylemeye çalışabilirsiniz. Duygularınızı ifade etmeniz önemlidir ama sakince konuşacak halde değilseniz, sevecen ve yumuşak bir dille konuşabilene dek bekleyin.
4. **Yararlı olacak şekilde konuşun.** Söyledikleriniz konusunda dikkatli, düşünceli olun. Konuşmanız yararlı, destekleyici ve sevecen olsun. Bu da demek ki dedikodu yapmamak, sözcükleri silah olarak kullanmamak önemlidir.
5. **Niyetli ve yürekten konuşun.** Karşınızdakinin görüşünü paylaşmadığınızda bile saygılı ve suçlayıcı, yargılayıcı olmayan bir biçimde konuşmaya dikkat edin. Bu bütün tarafların kendini kulak verilmiş ve anlaşılmış hissetmelerini sağlar. Demek değil ki kendinizi sözel tacize karşı savunmayacaksınız fakat her fırsatta dostluğu geliştirip derinleştirmeye bakın.

Bu Yaşam Tarzı Aracında son olarak aşağıdaki noktalar üzerinde durun:

İşte ya da evde sağduyulu, duyarlı konuşma pratiğinin önündeki en büyük zorluk ne?

Yaşamınızdaki zorluklarla daha barışık hale gelmede bir yardımcı olarak güvenliğe zemin hazırlayıcı yatıştırıcı sözlerden nasıl yararlanabilirsiniz?

Sizin güvenlik teşvikinizde ne gibi sözler ya da öyküler yer alırdı?

Hislerinizle daha saydam ve hakiki olmak için atabileceğiniz ufak bir adım nedir?



DOSTLUK TOHUMLARI EKMEK

Unutmayın, yol hiçbir zaman görüldüğü kadar çetin değildir,
Onu öyle yapan dirençtir.

Şu anda sizler arasında yürüyen pek çok öğretmen var

Siz de pek çoğunun öğretmenisiniz.

Bir yabancıya sevgi yolladığınızda

Meleksi bir haberci olur çıkarsınız.

-Frank Coppetiers, *Handbook for Evolving Heart*

GÖZDE BİR “ARKADAŞLIK” filminiz var mı? Korkudan spora, westernden bilim kurguya, animasyon çocuk filmlerine, arkadaşlık hemen her türde yer alır. İşte karşıtların çatışmalarını nasıl aşip kalıcı, sevgi dolu ortaklıklar yarattığını gösteren, hafızalarda yer etmiş birkaç tv ve film dostluğu örneği: *Yıldız Savaşları*, Kaptan Kirk (insan) ile Spock (Vulkan); *Shaun of the Dead*, Shaun (canlı) ile Ed (zombi); *Dumb and Dumber*, Harry (budala) ile Lloyd (evet, daha da budala); *Jerry Maguire*, Jerry (umutsuz sporcu temsilcisi) ile Rod (hırslı futbolcu); *Walking and Talking*, Laura (evleniyor) ile Amelia (mutsuz ve yalnız); *Leathal Weapon*, Murtaugh (aile babası polis) ile Riggs (intihar eğilimli polis); *The Big Lebowski*, Dude (yumuşak başlı) ile Walter (yay gibi gergin); *The Old Couple*, Felix (biçimci titiz) ile Oscar (aşırı pasaklı); *Toy Story*, Woody (geleneksel kovboy oyuncak) ile Buzz (fütürist oyuncak);

Free Willy, Jesse (küçük çocuk) ile Willy (katil balina); *Harry Potter*, Harry, Hermione ve Ron'dan oluşan Hogwarts üçlüsü.

Bütün bu arkadaşlık filmlerinin ortak noktası sadece gerçek dostların paylaştığı yaşam deneyimlerinden devşirilmiş derin bir bağdır. Dostlarla gardınızı indirir, asıl sizin görünmesine izin verirsiniz. Ürkütücü de olsa bunun gerçek yararları vardır. Ama önce tersini bir düşünelim: Arkadaşlarımız ya da destek ağımız olmadan tek başımıza olsaydık ne olurdu? Bunun için sağlam nedenlerimiz olabilir ama hayatımız nasıl etkilenirdi?

Tecridin duygusal ve fiziksel sağlığımız üzerinde negatif etkileri olduğu anlaşıyor. Araştırmalar aile ya da arkadaş çevresinden yoksun olmanın sağlığımız için alkol, sigara ya da obezite kadar zararlı olduğunu gösteriyor. Geniş çaplı bir meta analizde sosyal ilişkilerin sağlık ve ölüm oranlarını araştıran (yüz binin üzerinde katılımcı ile) 148 farklı çalışma incelenmiş. *Public Library of Science Medicine*'de yayımlanan analizin vardığı sonuç: "Sosyal ilişkilerin risk üzerindeki etkisi ölüme yol açan kabul edilmiş risk faktörleriyle kıyaslanabilir." Gerçekten de, sosyal desteğe sahip olmak daha uzun yaşama olasılığını yüzde 50 artırmakta.

Yaşlandıkça arkadaşlığın daha da önem kazandığını gösteren başka araştırmalar da var. Bunlardan Avustralya'da gerçekleştirilip *Journal of Epidemiology and Community Health*'de yayımlanmış birinde en az 70 yaşında olan bin dört yüz kişi on yıl boyunca izlenmiş. Sağlık ve yaşam biçimi gibi değişkenler hesaba katıldıktan sonra kişinin sosyal ağının yaşlılarda hayatta kalma oranını artıran koruyucu bir faktör olarak etkidiği bulunmuş.

Mutsuzluk arkadaşlık ister, ya mutluluk? Arkadaşlık duygu durumumuzu etkileyebilir mi? Mutluluğun arkadaşlık istemekle kalmayıp bulaşıcı da olabildiği anlaşıyor. Mutluluk gibi duyguların dolaylı olarak nasıl yayıldığını inceleyen ilk çalışma Harvard Tıp Okulu ve California Üniversitesi, San Diego'dan araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiş. Dört

bin beş yüz üzerinde kişi ile onların ailevi ve sosyal ilişkide oldukları elli bini aşkın kimseye ilişkin verilerden yararlanılmış. Araştırmacılar mutluluğun tıpkı grip gibi temasla yayıldığını ortaya çıkarmış. Veriler, arkadaşlarımızdan birinin mutlu olması halinde bunun mutlu olma olasılığımızı yüzde 15,3 oranında artırdığını göstermiş. Arkadaşımızın mutlu bir arkadaş olması halinde bu oran yüzde 9,8. Dahası, mutluluk coğrafi yakınlığa göre daha kolay yayılıyor. Arkadaşlarımız, kardeş ve akrabalarımız uzakta ya da başka bir şehirde yaşıyorsa bunun mutluluğumuz üzerinde düşük bir etkisi olacaktır. Bize daha yakında yaşayanların etkisi daha büyüktür. Ayrıca yüz yüze görüşme telefon ya da internet aracılığıyla kurulan temastan daha büyük bir mutluluk yaratıyor.

DOSTLUĞUN BESLEYİCİ NİTELİKLERİ

Bana babasının kaybını aşamama nedeniyle gelen 50 yaşındaki Lloyd tek başınalığın, yalnızlığın bir rneği. “Durmadan onu düşünüyorum” demişti. Bütün zamanını sağlığı bozulan babasına adamış. Babası yüzlerce mil uzakta yaşadığından Cuma akşamları geç bir uçuşla yanına gidip hafta sonlarını onun başında geçiriyormuş. Bunu babasının ölümüne kadar üç yıl sürdürmüş. şefkat, merhamet ve ilgisi beni çok duygulandırmış olmakla birlikte olumsuz yanı, Lloyd’un kendi arkadaş çevresini yavaş yavaş kaybetmesi olmuş. Artık sosyal destek ağında büyük bir delik açılmıştı.

“Babamla birlikte olmak için” diye açıkladı, “kendi arkadaşlarımla görüşmez oldum. Babamın hepsi de daha yaşlı arkadaşları benim de dostlarım oldu. şimdi onların da bir kısmı gitti.” Babasının lm ardından Lloyd işe gitmek dışında üç yıl boyunca bir başına yaşamış. Sosyal ağını onarmamış. Arkadaşları olması, babasıyla öykülerini paylaşmasının yastan çıkmasına nasıl yardımcı olabileceğini tartıştık. Yararı olacağını kabul etse de nereden başlayacağını bilemediğini söyledi. Geçmişte nasıl arkadaş edindiğini sordum.

Yetişkinler basketbol liginde oynamak gibi spor faaliyetleri sırasında olduğunu söyledi.

Birlikte, yaşadığı yer yakınlarında birkaç basketbol takımı bulduk. Lloyd daha sonra araştırmaya kendi başına devam etti. İş dışı etkinliklere girişince yeni arkadaşlıklar geliştirmeye başladı. Başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmak kederini dağıtarak yoluna devam etmesini sağladı. Arkadaşlıklar geçmiş yara ve kayıpları iyileştirmede yardımcımızdır.



Arkadaşlarınızın yaşamınıza nasıl bir katkısı var? Bir an durun, bakışınızı içe çevirerek hayatınızdaki –geçmiş ve güncel- arkadaşlıkları düşünün. Aşağıdaki listeyi gözden geçirerek hangi niteliklerin size mutluluk ve güven verdiğine bakın. Hangi arkadaşlıklar bunlardan bazı ya da birçok niteliği barındırıyor?

Sona ermiş ya da acı verici bir şekilde değişmiş bir dostluğunuz olmuşsa kendinizi muhabbetle kucaklayıp kucaklamadığınıza bakın. Bu şekilde yaşadığınıza –keder, incinme, düş kırıklığı gibi- alan açar, geçit verirsiniz. Bu aynı zamanda yeni arkadaşlıkların da mümkün olduğunu gösterir.

Arkadaşlar bizi kusurlarımız ve bariz farklarımıza rağmen olduğumuz gibi kabul eder.

Arkadaşlar büyüyüp gelişmemiz gerektiğinde bizi zorlayabilir.

Arkadaşlar özel ilgilerimizi paylaşır, en iyi yanımızı ortaya çıkarır.

Arkadaşlar başarı ve gelişimimizden içtenlikle mutluluk duyar.

Arkadaşlar sırlarımızı paylaşır, bizi yargılamaz.

Arkadaşlar iyi günde kötü günde sadakatleriyle yanımızdadır.

Arkadaşlar bize önem verir.

Arkadaşlar bize destek ve kaynaktır.

Arkadaşlar arkamızı kollar, kendimizi güvende ve korunmuş hissetmemizi sağlar.

Arkadaşlar en derin duygularını paylaşabilir.

Arkadaşlar yol gösterici, akıl hocası ve öğretmenimiz olabilir.

Arkadaşlar bize yoldaşlık ve aidiyet duygusu verir.

Arkadaşlar yaşam deneyimlerinin paylaşılmasıyla bize kendimizi canlı ve sevinçli hissettirir.

Arkadaşlıklarınızı gözden geçirmeye zaman ayırmak bile güç ve içgörü ister. Daha fazla arkadaşınız olsun istiyorsanız yukarıdaki niteliklere birbirinize sunduğunuzu hayal edin. Almaya değil, vermeye dayalı kalıcı ve sevgi dolu dostluklar geliştirmenin bir reçetesi olsa oymu Aziz Francis'in duasından şu seçilmiş dizelere verirdim.

Nefretin olduğu yere bırak sevgi ekeyim; haksızlığa bağışlayıcılık;

Kuşkunun yerine inanç; umutsuzluğun yerine umut

Karanlığa ışık; kedere sevinç... Avutulmayı beklemektense avutmayı, anlaşılmayı beklemektense anlamayı, sevmekten ziyade sevmeyi nasip et. Çünkü bizler vererek alırız.

DOSTLUĞUN ÜÇ TOHUMU

Üniversiteden sonra çalışmaya doğrusu hiç de haz etmediğim aile işimizde başladım. Sekreterlik yapıyordum. Ofis Chicago kent merkezindeydi. Kuzeybatı banliyölerinden geçen çevreyolunda trafiğin yoğun olduğu uzun bir yolculuk demekti. Ofisteki bir iki olumlu şeyden biri de Hugh adlı bir adamdı. Genç yaşamımda karşılaştığım kimseye benze-

miyordu. Şirketin köhne muhasebe sisteminin elden geçirilmesinde danışman olarak gelmişti.

Bilgisayarın hayatımıza yeni yeni girdiği bir dönemdi. Hugh'nun bilgisayar kullanımına ilişkin heyecanı, enerjisi bulaşıcıydı –ama babamla iş ortağına değil. Hugh'nun geleneksel ofis uygulamalarıyla ilgili her değişim önerisi dirençle karşılanıyordu. Onun için üzüliyordum. Öğle yemeğine çıktığımızda büyük bir demiryolu şirketinin başkan yardımcılığı gibi engin deneyimlerini paylaşıyordu. Benden otuz yaş kadar büyük olmasına rağmen arkadaş olduk. Kendimi kayıp ve geleceğim konusunda kuşku içinde bulduğum bir dönemde hafif ruhu beni su üstünde tutmuştu.

Hugh boşanma ve maddi sorunlar gibi güçlüklerin ardından bizim oraya gelmişti. Hâlâ baba evinde yaşıyor, üniversiteden bir arkadaşla paylaşacağım bir daire için para biriktiriyordum. O sıralarda Hugh benden 500 Dolar borç istedi. Benim için epey bir paraydı ama verdim. Babama söz ettiğimde ağzı açık kaldı. “Sen o parayı unut! Meteliğe kurşun atıyor, benden de borç almıştı, herhalde hiç ödemeyecek.” Uzatmayalım, Hugh sözünde durdu, borcunu ödedi. Paraya ihtiyacım olduğunu biliyordu. Ben de geri vereceğinden bir an bile kuşku duymamıştım. Babam öğrendiğinde şaşıtı kaldı.

Borç verme kararım ile barıştım. Dostum olarak borcunu ödemek için elinden geleni yapacağını kabul etmiştim. Arkadaşım dardaydı, sevgiyle hareket etmiştim. Geriye baktığımda Hugh ile dostluğun üç tohumunu ekmiş olduğumuzu görüyorum; güven, kabul ve empati.

YAŞAM TARZI ARACI: Güven, kabul ve empati
tohumlarını ekin

Üç tohumun açıklamalarını okuyun ve bölümün sonundaki soruları yanıtlayın ya da üzerlerinde düşünün.

Güven Tohumu

O olmadan hiçbir ilişki, karşılıklılık ve güvenlik hissi olamayacağından güven her ilişkide yaşamsal önemdedir. Güveni geliştirmenin üç yolu:

- 1. Sezgilerinize kulak verin.** İçinizin burulması, aklınızdan geçen ufak bir soru ya da kuşku gibi tehlike işaretlerine dikkat edin. Güvende olmadığınızı söyleyen bir uyarı varsa kuşku ya da sorularınız cevaplarını bulana kadar yavaşlayabilirsiniz.
- 2. Güveni aceleye getirmeyin.** Güvenin gelişmesi zaman alır. İnsanların ilişkilerde bu kadar sık incinmesinin bir nedeni de karşılarındakinin güvenilir olduğundan emin olmadan önce kendilerini fazla ve erkenden açmalarıdır. Terapi odasında danışanlara güvenlik ve güven sunmak için tasarlanmış etik gizlilik ilkeleri vardır. Bir meslek rehberinde madde madde açıklanmasa da ilişkilerde de bu ilkelere ihtiyacımız var. Yeni bir arkadaşlık eğlenceli, heyecan verici olabilir ama kendiliğinden gelişmesine izin verin. Koca bir meşe ağacı bir gecede yükselmez.
- 3. Dürüst ve saydam olun.** Dürüstlük karşınızdakinin kafasına sizin “hakikat” versiyonunuzu çalmak değildir. Aldatıcılıktan uzak, hakiki olmanızdır. Arkadaşınızın söyleyip yaptıklarınıza bel bağlayabilmesidir.

Kabul Tohumu

Kabul, dostlukları besleyen ikinci tohumdur. Kimsenin mükemmel olmadığını teslimine dayana bir tavidir. Geliştirme yolları:

- 1. Kendi ve karşınızdakinin zayıflıklarının katı bir tutum almadan farkında olun.** Kabul, istismarın kabulü değil, daha bağışlayıcı ve açık olmamız anlamına

gelir. Arkadaşlarınıza kendileri olarak kabul gördüklerini hissedebilecekleri bir alan tanımadır.

2. **Destekleyici olun ve arkadaşınız için mutlu olduğunuzu ifade edin.** Arkadaşlık rekabet değil, bir destekleyicilik yoludur. Arkadaşınızın başarısından sevinç duyduğunuzu göstermek saha kenarından amigoluk yapmak gibidir. Arkadaşınızın tercihleri sizin seçiminiz olmayacak olsa bile.
3. **Arkadaşınızın mükemmel olmaktan uzaklaştığı zamanlarda bağışlayıcı olun.** Bir dostunuz sizi düş kırıklığına uğratsa da hâlâ güvendiğiniz bir arkadaş olabilir. Bağışlayıcılık sizi hüsrana ve öfkenin ötesine geçirebilir, salma ve olmaya bırakmayı öğrenmenin güzel bir yoludur.

Empati Tohumu

Empati ile arkadaşlarımızla aramızda derin bir bağ kurabiliriz. İhtiyaçlarını hissedebilir, şefkatten sevince duygularını paylaşabiliriz. Empati yakınlık, sevgi ve ilginin kapısıdır. Empatinin bağ kurucu gücünden yararlanma yolları:

1. **Arkadaşınıza uyarlanın, bağ kurun ve kulak verin.** Karşınızdakinin duygusal haline uyumlanmak onun yerinde olmanın nasıl olduğunu hissetmemizi sağlar. Üzgünse konuşmak, onu bu durumdan çıkarmaya çalışmak yerine öyküsünü dinleyip üzüntüsünü hissederek onunla bağ kurun. Duyarlı olmak, uyarlanmak yakınlılaştırır. Duygularını rasyonel bir şekilde daha sonra tartışabilirsiniz.
2. **Nefesinizi yavaşlatıp bedeninize açılın.** Nefes sizi kafanızda yaşamaktan çıkarır ve arkadaşınızla yaşadığınız anda olmanızı sağlar. Diğerinin ne hissettiğini anlamak çok güçlü bir anlayış bağı yaratır.

3. Arkadaşlarınızla kıvançlı olun. Bazıları için arkadaşlar hayattan şikayetlerini ve kaygılarını sıralamada kolay hedeflerdir. Evet, arkadaşlar acıyla baş etmenize yardımcı olabilir ama arkadaşlık hayattaki duyguların mönüsünü tümüyle paylaşmaktır. Bilge ve şair Rumi bize hatırlatıyor: “İnsanlar mutlu olmanı ister. Onlara acını sunup durma!”

Kendinize sorun:

- Arkadaşlıklarımnda hangi açılardan başarılı oldum? Dostluklarımı güçlü ve kalıcı kılanlar hangi tohumlar?

Bu tohumlardan hangileri arkadaşlıklarımı daha bir eksiksiz hale getirmeme yardımcı olabilir?

Varolan ya da yeni bir arkadaşlığa ekebileceğim bir tohum ne olabilir?

Arkadaşlarıma onlara güvendiğimi, empati duyduğumu, onları kabul ettiğimi küçük bir hareketle nasıl gösterebilirim?



DİNLEME AŞKINA

Konuşur da konuşursunuz ama siz konuştukça iş kötüleşir, hakikatten uzaklaştıkça uzaklaşırsınız.

-George Washington Carver

TELEVİZYONLAR “TALK SHOW” DAN yani “konuşmak”tan geçilmezken tek bir “kulak ver show”u yok. İletişimde ikisi de gerekli ama nedense konuşmak çok daha çekici görünüyor. Konuşmak bir anlamda almanın bir türü olarak görülebilir. Konuştuğunuzda birilerinin dikkatini “ele geçirirsiniz.” Diğerlerinin görüş ve düşüncelerini almak yerine kendi görüşlerinizi verirsiniz. Büyük aktör ve konuşmacılar sahnenin hakimiyetini ele geçirir. Sizce hangisi daha önemli; konuşmak mı dinlemek mi? Hangisine ağırlık veriyorsunuz? Hangisi size kendinizi daha iyi hissettiriyor?

Dürüst olmamız gerekirse, özellikle de kendimizden söz ettiğimizde herhalde konuşmak. Çok uzağa gitmeye gerek yok. Twitter ya da Facebook’a bakın. Bazı araştırmalara göre post edilenlerin yüzde 75’inden fazlası kişinin o an yaşadığı öznel deneyimlerinden oluşmakta. Harvard Üniversitesinden bu insani gereksinimi anlamak isteyen araştırmacılar, beyin görüntüleme ile bilişsel yöntemlerden yararlanarak kendimizden dem vurduğumuzda beyinde olanlara bakmışlar. Katılımcılara başka birinin görüşlerinden ya da yansız konulardan söz etme karşılığı ufak miktarda para kazanma seçeneği sunulmuş.

Proceedings of the National Academy of Sciences'ta yayımlanan araştırmada insanların para kazanmaktansa kendilerinden söz ettiği görülmüş. Kendimizden konuşmak neden bu kadar tatmin edici? Araştırmacılar kişinin kendinden bahsetmesinin beynin haz, doyum ve ödül sistemini –yiyecek, seks, uyuturucular ve para ile harekete geçen aynı sistemi- uyardığını ortaya çıkarmış. Ancak yalnızca konuşmak anlayışı derinleştirme ve gerçek iletişimde pek iş görmüyor. Başkalarının iç dünyasında hakiki bir yolculuğa sadece dinleyerek çıkabiliriz.

Adamakıllı dinlemek ne anlama geliyor? Bitkiler aleminin Thomas Edison'u olan George Washington Carver, yerfıstığına üç yüzü aşkın kullanım alanı bulmuştu. Gizli yöntemi kulak vermektir. Sabahın körü kalkar, hafif bir kahvaltının ardından saat 4'te yerfıstıkları ve incelediği diğer bitkilerle iletişim kurardı. "Öyle şeyler var ki" demişti, "Küçük bir yerfıstığı, bir kil parçası, minik bir çiçek gibi içe bakmanıza yol açan çoğu vakit ufacık kimi şeyler var ki böylelikle şeylerin ruhunu görür oluyorsunuz."

Carver'ın öğrendiği gibi dinlemek pasif bir edim değildir. En iyi de dikkat bütünüyle verildiğinde gerçekleşir. Bu şekilde kendimiz ve dikkatimizi farkındalık, saygı ve niyetlilikle karşımızdakine veririz. Bir yandan mesaj yazarak, bilgisayarda çalışarak yarım kulak dinlemek, karşımızdakine arkamızı dönüp gitmekle eşdeğerlidir.

İYİ DİNLEMEK İÇİN DAĞINIKLIĞI GİDERMEK

Pekişmiş tepki kalıpları –özellikle de yakından tanıdığımız insanların duygusal karmaşalarının tetikledikleri- nedeniyle "gözümüz döndüğünde" beynimizin dinleme yetisi devreden çıkar. Bunun bir örneği, annesinin sürekli eleştirisine maruz kaldığını hisseden otuz beş yaşındaki Beth idi. "Çocuklarıma serbesti tanıyacak olduğumda beni ihmalkarlıkla suçluyor" diye anlattı. "Ev ödevlerine yardım edecek, onlar için etkin-

likler planlayacak olduğumda ise yakalarından düşmediğimi söylüyor. Kazanmamın yolu yok.”

Annesinin her arayışında Beth diken üzerindeydi. Geriliyor, çoğu zaman üzülüyor ya da kızılıyordu. Beyninin hayatta kalma işleyişinin kurbanı olup çıkmıştı. Çünkü beyin, öyle algılananlar, hatta egomuza yönelik olanlar da dahil *her* tehdit karşısında savunma tepkisi verecek şekilde yapılanmıştır. (Elbette ego gereksinimlerimize daha az bağlı olsak savunmaya geçmek için daha az nedenimiz olurdu.)

Bunu anlamak için beynin işittiğimizi nasıl işlediğini bilmek gerekir. Ses, işitme sinirinden beynin –Wernicke alanı olarak bilinen- sözel işlem merkezine gelir. Fakat girdiyi önce beynin yangın alarmı (amigdala) alır. Hatırlarsanız amigdala tüm duyulardan –görme, işitme, dokunma, koku ve tat alma, hatta ensemizdeki yönlendirici kaslardan- gelenleri izler, potansiyel bir tehdit arar. Annesinden gelen eleştiri Beth’in savunma sistemini tetikliyor, bu da dinleme ve ana uygun karşılık verme yetisini sekteye uğratıyordu.

Neden bu şekilde yapılanmışız? Evrim tarihimizin erken evrelerini, cengelde yükselen kaplan kükremesine otomatik tepki vermenin hayat kurtardığı çağları düşünürseniz bu son derece anlamlı. Bugünse hayatta kalma sistemimiz bir tartışma, mesleki değerlendirme, tartışmalı bir iş toplantısı, eleştirel bir yorum –ya da aç bir kaplan- arasında ayrım gözetmiyor.

Bu yapısal özelliği aşmasına yardımcı olmak üzere Beth’e dört basit talimat verdim. Savunma sistemini devreye sokup dinlemekten alıkoyan pekişmiş eski duygusal karmaşayı alışılmış yolundan çıkarmak üzere tasarlanmıştı bunlar. Bu yöntemden yararlanarak sözlerin içeriğinin altına kulak verebilecek, annesinin ilettiklerinde taze bir anlam yakalayabilecekti.

- 1. Bu iletişim boyunca karşındakine ilişkin bütün varsayımları bir kenara bırak.** Beth’den annesiyle iletişimleri süresince pekişmiş eski tepki yollarını niyetli

bir şekilde bırakmasını istedim. Bunlara daha sonra istediği an dönebilirdi.

2. **Dikkatini ses tonuna, beden diline, jestler ve yüz ifadelerine vererek karşındakinin sözleri altında yatan duygusal içeriğine açıl.** Bunun nedeni Beth'in annesinin söylediklerinin içeriğine saplanıp kalmadan gerçekte ifade edilen daha derindeki duyguyu almasını isteyişimdi.
3. **İletişim halinde olduğun kişiye merak duy.** Beth'in aşinalık döngüsünü kırarak ilginç bir yabancı ile konuşmakta olduğunu tasavvur etmesini istiyordum. Annesini bu sanki ilk karşılaşmalarıymış gibi yaşayarak beklentiyi bir yana bırakabilir, deneyimi daha az üzerine alabilirdi.
4. **Karşındakine ilişkin düşüncelerinin isabetli mi otomatik mi olduğunun ayırtına var.** Buradaki amaç, Beth'in düşünceleriyle arasına yapıcı bir mesafe koymasına ve onları değerlendirmeyi öğrenmesine yardımcı olmaktı. Yaşanan andaki düşüncelerinin ne kadar isabetli olduğunu değerlendirerek otomatik bir karşılık vermek yerine gidişi değiştirmeye hazırlanacaktı.

Ertesi seansta annesinin çok farklı bir portresini çizdi. “Onunla konuşurken bambaşka bir şey işittim. Yalnızlığını duydum. Sanıyorum benimle iletişim kurmak istiyor ama nasıl yapacağını bilemiyor. Ne kadar yalnız olduğunu görmek üzdü beni. Çok uzun zamandır ilk kez ona karşı merhamet hissettim.”

Beth yukarıdaki egzersizle önemli bir meta farkındalık becerisi –düşünce ve yargılarını değerlendirmek üzere içe bakış- öğrenmişti. Eğitim alanında meta farkındalığın bir öğrenme yolu olarak değeri uzun zaman önce kanıtlandı. Meta farkındalık ile sonuçlara balıklama atlamadan düşünme biçimimizi analiz edebiliriz. Bu farkındalık becerisi bir adım geri çekilerek düşüncelerimizle aramıza mesafe koymamızı sağlar.

Dinleme bağlamında meta farkındalık tepkisellik ile aramıza yapıcı bir mesafe getirir. Bir şeye ilişkin *nasıl* düşündüğümüzü gözden geçirmemizle bize zaman kazandırır. Örneğin, bir durum ya da söyleşiyi değerlendirişimizdeki isabetsizliği yakalayarak yolumuzu anında değiştirebiliriz. Açıklayıcı bir soru sorabilir, hatta otomatik düşüncemize meydan okuyabiliriz.

Robot gibi, şartlanmış düşündüğünüz oldu mu? Şipşak yarğalar öyle çabuk olur biter ki üzerlerinde düşünme ve yeniden gözden geçirme adımı atlayıveririz. Bunun kişisel bir örneğini kendisi de terapist olan bir arkadaşım birlikte bir kitap yazmayı önerdiğinde yaşamıştım. Hiç düşünmeden hayır dedim. Fakat bir anlık bir düşünme ile karşılığımın ne kadar robot gibi, tepkisel olduğunu gördüm. Yapıştırıverdiğim karılıktan ötürü hemen oracıkta özür diledim ve fikrini paylaşmasını istedim. Farkındalıklı düşünme sayesinde kendimi tümüyle verip kendi koşullanmış karmaşamdan kaçarak fikrine kulak verebildim.

DERİNLEMESİNE BİR ANLAYIŞA TESLİM OLMAK

Dolmak istiyorsan boşal.

Yeniden doğmak istiyorsan öl.

-Lao Tzu, *Tao Te Ching*

Biriyle konuşurken fincanınız ne kadar dolu? Fincanınız kendi görüşleriniz, düşünceleriniz, fikirlerinizle dolup taşmaktaysa diğerlerinin paylaşacağı ya da sunacakları için hiç yeriniz kalmamış olabilir. Fincanı sizi iştitemeyecek kadar dolu biriyle bir şey paylaşmaya çalıştığınız oldu mu? Dinleme becerisi kadim bir sanattır. İki ve üçüncü yüzyıllarda çöl keşifleri tarafından uygulanan tefekküre dayalı bir pratikle iyice geliştirilmiştir. Lectio Divina adı verilen bu pratik, fincanı boşaltıp kendinizi yeni ve daha derin bir alıcılığa, dinleme ve anlayışa teslim etmenin bir yoluydu. Sözcük anlamı “ilahi okuma” olmakla birlikte Lectio Divinia aslında ilahi dinlemedir.

Lectio Divinia, hikâyelerimizin ve başkalarının öykülerinin daha derin bir anlayışını kazanmak için eski inançlarımızı terk etmekle ilgilidir. Kutsal okuma ya da tefekküre dayalı herhangi bir dinleme pratiği hikâyelerimizi yaşama biçimimizi değiştirir. Anlamalı bir yazı, kutsal metin, şiir ya da imge yardımıyla ussal ve koşullanmış düşünme biçimimizi bırakır, bir keşif sürecine açılırız. Süreç genellikle kısa bir bölümü daha derin bir anlam ortaya çıkana kadar tekrar tekrar –odağı okura hitap eden kısa bir cümle veya sözcüğe daraltarak- okumaya dayanır. Sizi hikâyenizin araştırılmamış kısımlarına doğru bir yolculuğa çıkaran da ortaya çıkan bu anlamdır. Okumayı kimi zaman kendinize sorduğunuz “Ne gördüm ya da işittim? Yeni bilgilerle ne yapmam gerek?” benzeri bir sorunun açtığı soruşturma izler.

Nihayetinde Lectio Divina kendi hikâyeniz kadar paylaştığımız öykülere de kabul hissi ve huzur getirir. Navajo gibi Amerika yerlileri şifa ve benzeri bir araştırma ve ahenk duygusu yaratmak için törenler, dans ve resimlere başvurur. Hepimiz bu kutsal tarzda kulak vermeyi öğrenebiliriz. Fincanlarımızı peşin hükümlü, yerleşik, yargılayıcı düşüncelerden boşaltmak, onları yer bırakmayı hiç unutmadan bir bir leziz damlalarla yeniden doldurmamızı sağlar. Aşağıdaki Yaşam Tarzı Aracı bu bölümdeki fikirleri bir araya getirerek daha derinden ve muhabbetle dinleme için size gündelik bir araştırma sunuyor.

YAŞAM TARZI ARACI: NASIL İŞİTİYORSUNUZ?

Özgürce dinleme ve iletişim kurmanın açıklık, yaratıcılık ve şefkati sürdürmeye yardımcı yeni yollarına ihtiyacımız var. Bir söyleşi ya da iletişim sırasında karşınıza çıkan ne tür bir kargaşa olursa olsun, daha engin, daha az savunmacı bir farkındalığa girmek için aşağıdakilerden yararlanın.

Bütün Varsayımları Tutun

Bir başkasıyla gerçek bir açıklık için önceki varsayımları bir yana bırakmak önemlidir. Egonuzu boşaltın, merak duyun. Kişisel olarak eleştirildiğinizi hissetseniz bile fincanınızdan zihinsel kargaşa ve görüşleri boşaltın. Varsayımları bir yana bırakmak nesnel olguları bulma girişimi demektir. Kendinizi savunmaya, korumaya devam etmeyeceğiniz anlamına gelmez. Bu kişiye karşı bir merak tutumu takının; o düşünceleri nasıl geliştirmiş acaba? Ne gibi kaygıları var? Korku ya da endişeden hareketle mi konuşmakta?

Duygu Dünyasına Girin

Birinin ruh hali ya da inançlarını zorladığınızda ne olur? Öfkeli birine “Böyle öfkelenmek aptalca. Dedğin hiçbir şeyi dinlemiyorum. Hiç yararı yok. Sakinleştiğinde daha iyi düşünebilirsin” dediğinizi düşünün.

Çileden çıkarıcı olabilecek bir cevap vermek, talepte bulunmak, buyurmak yerine empatik bir biçimde karşınızdakinin duygu dünyasına girmeye çalışın. Girmek, bir anlığına ona katılmak, yerinde olmanın nasıl bir his verdiğini duyumsamaktır. Şöyle bir karşılık verebilirsiniz: “Seni hiç böyle öfkeli (üzgün, altüst, sinirlenmiş vb) görmemiştim. Anlama-yardımcı olabilir misin? Sorunu çözmeye çalışabilmemiz için nasıl hissettiğini öğrenmeyi gerçekten istiyorum.” Empati, savaş sanatı jujitsu’ya benzer; hasmına doğrudan karşı koymak yerine onu kendi enerjisinden yararlanarak etkisizleştirir. Beyin bilimi terimiyle empati kızgın kişinin amigdalasını kucaklar.

Buna ek olarak duygusal alt metin ya da anlama da dikkat edin. Beden dili, jestler ve ses tonunu gözlerken bunların nasıl bir his verdiğini canlandırmaya çalışın. Dile getirebileceğiniz bir içgörü ya da söylenmemiş bir şey var mı? Diğerrinin dünyasına girerek onunla daha başarılı bir ilişki kurabilirsiniz.

Özümseyin ve Kabul Edin

Bir cümlenin kulaktan kulağa aktarıldığı “telefon oyununu” bilirsiniz. Sonuncu oyuncuya gelen cümlenin başlangıçtaki haliyle ilgisi kalmaz. İşittiğimizi yanlış yorumlamak kolaydır. Bu nedenle söylenenleri anlayış ve açıklıkla özümsememiz gerekir.

Tezgahın üzerindeki suyu emen bir sünger düşünün. Sünger suyu bir yerden ötekine yaymaz. Diğerinin bakış açısını özümsemek genellikle vakit alır. Açıklayıcı sorular gerektirir. Özümseme bir dinleme, anlama, sorgulama ve anladığınızdan emin olmak için konuyu kendi sözcüklerinizle ifade etme sürecidir.

Karşımızdakinin söylediğini özümseyebiliriz ama kabul olmadan bunun kalıcı bir etkisi olmaz. Diğerinin bakış açısına kendimizi vermek için kabul gereklidir. Kabul aynı fikirde olmak zorunda olduğumuz anlamına gelmez. Diğerinin hissediş biçimine açık kalmaktır.

Düşünün, Saygı Duyun

Etraflıca düşünmek durup işittiğinizi gözden geçirdiğiniz meta farkındalık adıımıdır. Anında karşılık vermeye hazır değilseniz durmada bir sorun yoktur. Etraflıca düşünerek sağgörmüze ve duyarlılığınıza kulak verme olanağını kendinize tanırsınız. Bazen bir cevap almaya çalışmadan yapılan uzun bir yürüyüş böyle bir düşüncenin yolu olur. Aklınızdakileri sağduyulu iyicil bir insanla paylaşmak da etraflı düşünceye yardımcıdır.

Karşılık vermeye hazır olduğunuzda bunu saygı ve duyarlılıkla yapın. Öfkeliyken karşılık vermeyin. Yüreğiniz sağgörü, sevgi ve saygıyla dolduğunda, konuşma ve cevap verme vakti işte o zaman gelmiştir.



KABİLENİZİ GENİŞLETMEK

İnsan, adına “Evren” dediğimiz bütünün zaman ve mekanda sınırlı bir parçasıdır. Kendini, düşünce ve duygularını geri kalandan ayırmış gibi yaşar –bilincin bir tür optik yanılsaması. Bu yanılsama hapishanemizdir bizim... Bize düşen, tüm canlı varlıkları, olanca güzelliğiyle doğayı olduğu gibi kucaklayarak merhamet çemberimizi genişletmek ve kendimizi bu hapisten kurtarmaktır.

-Albert Einstein

KENT DEVLETLERİNİN ORTAYA ÇIKIŞINDAN ÖNCE insanlar kabile adını verdiğimiz sosyal gruplar halinde organize oluyordu. Günümüzün kabileleri bağlı olduğunuz ve bir dizi toplumsal değeri paylaştığınız herhangi bir topluluk olarak düşünülebilir. Bu bağlamda kabileler (ya da gruplar) aileniz, yakın arkadaş çevreniz, siyasal veya dinsel aidiyet, hatta bir işyeri kültürü anlamına gelebilir. Güçlü bir biçimde özdeşleştiğiniz “kabileler” hangileri? Kabilelerimizi her zaman kendimiz seçmeyiz. Kimi zaman bir kabilenin dünya görüşünü tanrı kelamı gibi benimseriz.

Ait olduğunuz grup ya da kabilelerin dışında kalanlara nasıl baktığınızı biraz düşünün. Karşıt görüşte olanlara kuşkuyla mı yaklaşıyorlar? Dışındaki kişilere karşı açık ve kabulleniciler mi? Kabileye –aile, kültür, din, arkadaş, ülke, işyeri kabileleri- sadakat ve itaatınız dünya görüşünüzü nasıl etkiliyor?

“Damgalama” terimini duymuş muydunuz? Ördek, kaz yavruları, civciv gibi hayvanlar erkenden ebeveynleriyle bağ kurar. Gördükleri ilk hareket eden nesneyi –genelde anneyi- takip etmeye programlanmışlardır. Bu sürece “damgalama” adı verilir. Yavru hayatta kalma becerilerini bu yolla edinir. Bilimciler kuşların insanlar, hatta oyuncak bebek veya çubuklarla da bu sürece girebildiğini uzun zaman önce gözlemlemiştir.

Aile ve diğer topluluklarla kurulan bağlar ve damgalanma hayatımızı sürdürmede önemli bir amaca hizmet etmekte. Ama ya kabilenizin size sunduğu dersler sınırlıysa? Eve Uçuş (*Fly Away Home*) filminde hikâye edilen olayları düşünün. Öksüz kalan bir Kanada kazı sürüsü bir aile tarafından evlat edilir. Ne yazık ki insanlar çok geçmeden bu kaz “ailelerinin” kışı geçiremeyeceğini anlar. Çünkü genç kazlar göç yollarını bilip yeni gelenlere öğretmek için düşük hızda uçan hafif bir uçağı takip etmeleri öğretilir ve pilot kuşlara Ontario’dan Virginia’ya kadar rehberlik eder. Gerçek hayatta pilot Bill Lishman bunu yapmış. Kazlara hafif bir uçağın peşinde göç etmeyi öğretmiş. Yolu bir kez öğrenenler, sonraki yıllarda kendi başlarına başarıyla göçü tamamlamış.

KABİLENİZİN MESAJLARINI DEŞİFRE ETMEK

Çeşitli kabilelerimiz başarılı olmanın ve hangi kişilik özelliklerinin arzu edilir olduğunun yol haritasını ana hatlarıyla çıkarıyor kuşkusuz. Kimi zaman bu göz önünde oluyor; medya, yasalar, popüler kültür ve kurumlar kabul edilebilir davranış ve değerleri belirliyor. Kimi zamansa mesajlar örtülü. Birkaç yıl önce bir uçak yolculuğu sırasında yanımda Japonya doğumlu bir işletme profesörü oturuyordu. Doğu Kıyısında saygın bir işletme okulunun lisan üstü öğrencilerinden bir grubu Teksas’a götürdüğü yolculuktan dönüyordu. Orada başarılı bir bilgi işlem şirketini gezmişler. Kuruluşun sloganı “Kazanan Kültür” imiş. Japon profesör bunun fazlasıyla tek yanlı oldu-

ğunu ve başkalarıyla işbirliğini göz ardı ettiğini düşünüyordu. Daha dengeli, biz ve onlar vurgusu daha düşük bir yaklaşım gerektiği kanısındaydı. Ancak Teksaslı şirketin mesajının da Batı kültürüne damgasını vurduğu ortada.

Kültürümüzün, kurumlarımız ve ailemizin izlerini taşımak doğaldır. Ancak en önemlisi, sizin için hangi bakış açısının önem taşıdığını anlamaktır. Örneğin, sırf çocukluğunuzda ailenizden “asla ağlama”mayı öğrendiniz diye yetişkinliğinizde duygularınızı içe atmanız gerekmez. Spor antrenörünüzün size “ne pahasına olursa olsun kazanmayı” öğretmiş olmasının hayatın siyah-beyaz, kazan-kaybet ikiliğine dayanması anlamına gelmediği gibi.

Bu düşünceleri araştırdığınız için kendinizi kutlayın. Belki daha da büyük soru şu: Kabilenizin bakışı ne kadar kapsayıcı ya da dışlayıcı? Einstein’ın dediği gibi “tüm canlı varlıkları, olanca güzelliğiyle doğayı olduğu gibi kucaklayarak merhamet çemberinizi” genişletmenize elveriyor mu? Teşvik ettiği sınırlı bir *ben* bakış açısı mı, yoksa daha hoşgörülü, bağışlayıcı, kabullenici *biz* açısı mı? Yaklaşımınız sizden farklı olanları sayıp yer açmanıza olanak tanıyor mu?

İyi haber şu ki kimse belirli bir klan ya da kabileye sonsuza dek bağlı değildir. Her zaman kendi kabilenizi, benzer düşüncedekiler ve merhametli bireylerden oluşan grubunuzu yaratabilirsiniz. Dünyayı daha kucaklayıcı ve umursayan bir yer haline getirmeye de belki böylece başlayabilirsiniz.

BİRLİKTE KAZANMAK DİYALOG İÇİNDE İLETİŞİM

Kendinizi başkalarında görün

Kimi incitebilirsiniz o vakit?

Nasıl zarar verebilirsiniz?

-Buda, *Dhammapada*

Tamamen aynı fikirde olmadığınız biriyle hiç din ya da siyaset tartıştınız mı? Karşınızdakine saygı duysanız da görüşleri-

nizin arasındaki ayrılık Grand Canyon (Büyük Kanyon) gibidir. İnsanlar neden siyasi ya da dinsel konularda tartışmaktan kaçınır? Patlamaya hazır olan bu konular değil, bizim kabilemizin görüşlerine ne ölçüde bağlı, sadık olduğumuzdur.

Yoğun bir şekilde özdeşleştiğimiz kabilelerin iyi bir örneği spor takımlarıdır. Portland'ın profesyonel basketbol takımı Trail Blazers'ın maçına arkadaşım Jeff ile gidişimi hatırlıyorum. Blazers maçı aldı, arabaya dönerken Jeff ile takımımızın zaferinden ne kadar mutlu olduğumuzu fark ettim. Bu elbette Denver Nugget taraftarlarının mutsuz olması demekti. Denver taraftarlarına yakınlık duydum ama Nugget'lı oyuncular bu işin mağlubu sayılmazdı –herhalde konforlu, hoş evlerine dönmektedirler. Yine de Jeff'e sordum: Takımlar arasında daha fazla işbirliği olsa, kazanan-kaybeden olmasa nasıl olurdu? Bu fikre gülüp bütün sporların sonunu getireceğine karar verdik. Sporlar belirli bir takım ya da kente duyduğumuz yakınlık ve bağlılığa dayanır. Kuvvetle özdeşleşir, bunun sonucu olarak başarılı olmalarını isteriz. Takımımız kabilemizdir.

Neyse ki takım sporları bize bunu dengeleyici önemli bir ders de sunuyor. Bir takımın tek bir süperstar ile kazanamayacağını döne döne gösteriyorlar. İki bencil süper stara sahip bir takım bile kazanamayacaktır. Michael Jordan tek başına kazanmadı; takıma ihtiyacı vardı. Kazanmak takımın başarı ölçütlerinden yalnızca biridir; bir takımın parçası olmak canlandırıcı, motive edicidir. Takım da paylaşım, iletişim, başkalarına önem verme ve kucaklama biçimimizin bir mecazıdır.

Aynı şekilde, başarılı bir gezegen olmak istiyorsak çevremize başka kabileleri de dahil etmemiz gerekiyor. Bunu yapmanın şaşırtıcı yolunu fizikçi David Bohm ve başkaları araştırdı. Adı *diyalog*, kelime anlamı da “söz yoluyla.” Özünde diyalog, takımımızın birinci gelmesine ihtiyaç duymayı bir yana bırakma sürecidir. Bizden geçmişi eşeleyerek –kültürel ya da başka türlü- ne gibi varsayımların karşılıklı bir anlayıştan bizi

alıkoymuş olduğunu ortaya çıkarmamızı isteyen bir süreç. Diyalog Üzerine’de (*On Dialogue*) Bohm şöyle yazıyor:

İnsanlar küçük gruplar halinde bile iletişim güçlüğü çekiyor (...) Bu neden böyle? Bir kere herkesin farklı varsayım ve görüşleri var. Bunlar –sadece yüzeysel değil- temel varsayımlar; hayatın anlamına, kendi ve ülkenizin çıkarlarına ya da dinsel çıkarlara, neyin önemli olduğu düşüncenize ilişkin varsayımlar. Karşı çıkıldığında savunulan varsayımlar bunlar. İnsanlar savunmadan edemiyor, bu savunma da çoğu zaman duygu yüklü oluyor. (...)

Mesele, diyalogun varsayımlarımız ardında baskı yaratan her şeye eğilme gereği. Diyalog yalnızca varsayımlara değil, *ardındaki* düşünce sürecine de eğiliyor.

Diyalogun temel unsurlarından biri “mutlak gerekler” dediğimizin araştırılmasıdır. Bunlar düşünme ve hissediş biçimimize en derinden işlemiş inançlardır. Kültür, din vb açısından farklı kabileler arasında çatışmalara yol açan şey, çoğunlukla her birimizin çok farklı ve çatışan mutlak gereklerle dört elle tutunmamızdır. Kimi zaman bu gerekler çatışmaya neden olan gizli faktörlerdir. Birbirine karşıt birkaç mutlak gerek örneği:

A kültürünün mutlak gereği, anayasal demokrasi ve düşünce özgürlüğünün temeli olarak düşünce özgürlüğünü savunur.

B kültürünün mutlak gereği, ahlak dışı ve başkalarına duyarsız olduğu düşünülen medyanın sansürlenmesinden yanadır.

C kültürünün mutlak gereği dakikliği destekler; aksi takdirde kişi güvenilirmez, saygısız ve düzensiz olacaktır.

D kültürünün mutlak gereği çaba, hazırlık ve şevktir. Saatin kölesi olmak anlamsız ve yaratıcılık yoksunluğunun göstergesidir.

Bir arkadaşımın internette tanıştığı biriyle çıkmaya başlayışını hatırlıyorum. Kahve içmek üzere ilk buluşmalarının nasıl geçtiğini sorduğumda önce iyi gittiğini söylemişti. Birbirlerinden hoşlanıp bir buluşma daha kararlaştırmışlar. Ardından arkadaşım kadının siyasi görüşlerinin kendininkilerle uyuşmadığını hatırlayıp mutlak gereği yüzünden ertesi randevuyu iptal etmişti.

Atölye çalışmalarımnda katılımcılara mutlak gerekleri üzerinde düşünmelerini isterim, çoğu kişi de o yana bakmak istemez. Mutlak gereği tanrıya inanç olan biriyle ateizm, tanrının olmadığı inancı olan bir diğèrinin diyalogunu hayal edin. Kimliğimizin bu ölçüde parçası olan bir şeyi bir yana bırakmak korkutucu olabilir ama duygusal karışıklığı ortadan kaldırmanın kolay olduğunu söyleyen de olmadı zaten.

Hayatınıza başkalarını dahil edip onlarla birlikte çalışmaktan sizi alıkoyanlara bakışın –ve bunları bir süreliğine bile olsa bir yana bırakmanın- yararı, bunun saklı duygusal engelleri ortadan kaldırma gibi zorlu bir işi görebilmesindedir. Bohm saf değildi, diyalog anlayışının teşviki için çalışırken bunun iki taraflı uzun bir yükümlölük gerektirdiğinin farkındaydı.

Başkalarının hoşgörölü ve mutlak gereklerini bir yana bırakmaya razı olup olmayacağı bizim kontrolümüzde değildir. Neyse ki bizim kabilemizle özdeşleşmemizi aşabilen ve çevremiz dışındakilere merhameti artıran önemli bir unsur var görünüyor. *Psychological Science* dergisinde yayımlanan bir araştırmada bir topluluğa yoğun bir bağlılık, sadakat gösterenlerin başka topluluktakileri otomatik olarak dışlamadığı bulunmuş. Burada ılımlaştırıcı faktör, kişinin ahlaki inançları. Araştırmacılar, hakiki ahlaki inanç besleyenlerin toplulukları dışındakilere karşı daha az saldırgan dürtüler sergilediğini ortaya çıkarmış. Çeşitli senaryolar yardımıyla araştırma güçlü bir ahlaki kimlik sahiplerinin işkenceye karşı çıkma ve sınırlı yiyecek kaynaklarını yabancılarla paylaşma olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiş. Buradaki mesaj umut verici. Derin bir ah-

laki anlayış, sonuçta hepimizin aynı takımın üyeleri olduğunun bilincine varmanın yararlı bir yolu. Başkalarının denetimi elimizde olmasa da anlayışımızı genişletip mutlak gereklerimizi serbest bırakmak doğru yönde atılan büyük bir adım.

Diyalog dünyadaki hoşgörüsüzlüğü azaltmanın bir yolu. Tolerans, acının doğası ve her şeyin nasıl birbirine bağlı olduğuna yönelik temel bir anlayışla da gelişiyor. Bu bilinç, dilin de diyalogun da ötesine geçebilir. Vietnamlı Budist keşiş, yazar ve öğretmen Thich Nhat Hanh'ın sıklıkla “birlikte oluş” (interbeing) olarak adlandırdığı ikinci bir görüş, derine işleyen bir bilinç haline gelebilir.

“Bir ozansanız” diyor Nhat Hanh, “şu sayfanın üzerinde süzülen bir bulut olduğunu açıkça görürsünüz. Bulut olmadan yağmur olmayacaktır; ağaçlar yağmursuz büyüyemez, ağaç olmazsa da kağıt yapamayız. Bulut kağıdın varlığında olmazsa olmazdır. Bulut yoksa kağıt da olmayacaktır. O halde bulut ile kağıdın birlikte var olduğunu söyleyebiliriz. (...) Daha da derine bakarsak işin içinde bizim de olduğumuzu görebiliriz. Zor da olmaz çünkü bir sayfaya baktığımızda sayfa, algımızın bir parçasıdır. Zihniniz oradadır, benimki de öyle. (...) Her şey şu bir yaprakta birlikte var olur. (...) Olmak birlikte var olmaktır. Siz tek başınıza var olamazsınız.”

Aşağıdaki Yaşam Tarzı Aracı merhamet çemberinizi genişletip içine tüm varlıkları ve acı çekenleri almanın bir diğer yolu.

YAŞAM TARZI ARACI: Kabileler Arası Farkları Ortadan
Kaldırmada Birlikte Var Oluş
Deneyimi

İlişkili oluşun bilincine varma potansiyelimiz doğuştan geliyor. Birlikte Var Oluş Tecrübesi görünürdeki bütün farklarımızı –alışkanlıklar, siyaset, cinsiyet, yaş, din ve kültür- önem-

sizleştirir. Ortak yanımızı onaylar ve bizi gereksiz yere bölen kaygıları ortadan kaldırır.

Olayları bu bağlantılı açıdan görmek, tek bir kişi zarar gördüğü, utandırıldığı, aşağılandığında bu onur kırıcı davranışların acısını hepimizin çekmesi demektir. Bu bilinç empatiyi geliştirir ve daha geniş ilişki ağı için merhameti açığa çıkarır. Bütün varlıklara karşı daha büyük bir anlayış, sevgi ve özen beslemek için hepimiz birlikte var oluş uygulayalım. Diğerleriyle bağlantı hissinizi geliştirmek için aşağıdaki soruları yanıtlamaya zaman ayırın.

Kayıp acısı tanıdıklarınızı hatta kişisel olarak tanıdıklarınızı nasıl etkiledi?

Kaybın evrenselliğı bütün insan ve varlıklara merhamet duymanıza nasıl yardımcı oldu?

Hayatınızın zor zamanlarında dinleyerek, muhabbet ya da hareketleriyle size kimler yardımcı oldu?

Son olarak, hemen göze çarpmayan bir şekilde de olsa her şeyin nasıl her şeyle bağlantılı olduğunu görüp takdir etmeye her gün birkaç dakikanızı ayırın.



GÜNDELİK TEMİZLİK İLE YENİ DUYGUSAL YIĞINTI OLUŞUMUNU ÖNLEMELİK

Farkındalık, hayatınız ve zihninize girmek isteyen sonu gelmez duygusal düzensizlik, ahenksizlik ve rahatsızlık ataklarının yolunu kesen kapı bekçiniz gibidir. Bu bölümde gündelik stres kaynaklarının etkisini azaltacak güven ve becerileri kazanacaksınız. Her günü huzur, doyum ve sevinç içinde geçirmek için kargaşayı ortadan kaldırdıkça zihinsel ve fiziksel esenliğinizde oluşan farkı hissedeceksiniz.

DİKKAT DAĞITICI KANALI DEĞİŞTİRİP AÇIKLIĞA KAVUŞMAK

Günümüzde dünyaya gelen her çocuk gece gündüz elektronik vızıltıdan asla uzak değil. Bu her floresan ampulü, motor ve elektronik aracın karakteristiğidir. (...) Emekten tasarruf sağlayan böylesi araçlar rahatımıza katkıda bulunmalı fakat dış gerçeği kontrolümüz altına almada beceri kazanırken çoğunlukla iç gerçeklerle temasımızı kaybediyoruz.

-Robert Johnson ve Jerry Ruhl, *Contentment*

TEKNOLOJİDEN YARARLANIRKEN zamanın nasıl geçtiğini unutuyor musunuz? Bilgisayarların, akıllı telefonların, televizyon ve diğer görsel teknolojinin çekiciliği, meşgul ettiği ve kontrol duygusu sunduğu zihnimizi tüketen sanal bir kobay çarkı yaratıyor. *Addiction by Design* kitabı yazarı antropolog Natasha Dow Schull'a göre bu, diğer bir tür ekran takıntısı olan kumar makinesi temelindeki dürtü ile benzerlikler gösteriyor. *New Republic*'teki söyleşisinde Schull, "Kumarbazlar oyun başında rahat ve güvenli gelen bir alana giriyor. Kazanmak için değil, bu alanda kalmak için oynuyorsunuz. Gündelik tasalarınızın, ağırlarınızın, para, zaman ve ilişkilere dair endişelerinizin uzaklaştığı bir alan bu" diyor.

Endişe ve kaygıya karşı bir alan, bir amortisör olarak medya ile teknoloji Xanax ve Prozac gibi ilaçlara tercih edilir görünebilir. Fakat medyanın dikkat dağıtıcılığının bir de karanlıkta kalan tarafı var. Saatlerimizi çalabilir, zihinlerimizi her türlü parazit ile doldurabilir. Sonuç, dikkatimizi gerçekten doyurucu, sevinç verici bulduğumuz şeylerden almasıdır. Bazı durumlarda medya ile oyalanmak ruh halimizi ve davranışımızı etkileyebilir.

Amerikan Psikoloji Derneği medya ve teknolojinin etkilerini kapsamlı üç raporda değerlendirdi: Reklam ve Çocuklar Konulu Çalışma grubu, Video Oyunları ve İnteraktif Medyada Şiddet Konulu Çalışma Grubu ve Kızların Cinselleştirilmesi Konulu Çalışma Grubu. Sonuncu grup, yaygın cinselleştirici ve nesneleştirici imgelere maruz kalmanın önemli alanlarda sorunlara yol açtığını ortaya çıkardı: Bilişsel açık ve güven eksikliği; düşük özgüvene bağlı sağlık sorunları, yeme bozuklukları ve negatif ruh halleri; sağlıklı cinsel tavır ve bedenin kabulü; dişilik ve fiziksel cazibenin önemine ilişkin çarpık tavır ve inançlar. Gündelik medyadaki bu kargaşa, rol ve klişelerimizi etkilemek suretiyle kadınlar kadar erkekleri, büyük çapta toplumu da etkisi altına almakta. Gündelik parazitin bu en önemli kaynakları sizin yaşamınızı ve deneyimlerinizi ne şekilde biçimlendirdi?

NİYET: ÇOK AMAÇLI DİKKAT DAĞINIKLIĞI TEMİZLEYİCİSİ

Dikkat dağıtıcıların çekimine sıkça kapılıyor, yaşamınızdaki medya ve aynı anda çok işle uğraşma dalgasını yavaşlatmada da güçsüz kalıyorsanız endişelenmeyin. Bunun nedeni evrendeki –hiçbir teknolojinin taklit edemeyeceği- en güçlü kuantum araçlara sahip olmanız. Bu üstün gücü, hayatınızın kıyı bucağını doldurmayı ne kadar isterse istesin, dikkat çelinmesini söküp atmakta kullanabilirsiniz.

Niyet işte bu kadar güçlüdür. Arzu ve eylemlerimizi ortaya koyma becerimiz ondan gelir. Zihinsel niyet dünyayı yerinden oynatır. Farkındalık becerilerinden olan niyet, beslendiğinde gerçekleşen potansiyel tohumunu barındırır. Sinaptik yeni bağlantılarla beyninizi gerçek anlamda yeniden yapılandırır ve takılıp kaldığınız duygusal engellerin ortadan kaldırılmasını sağlar.

Büyük küçük, bilinçli ya da bilinçsiz her hareketiniz beynin kuantum ortamının bir sonucudur. Zira her niyet, yüklü parçacıkları (iyonlar) nöronlarınıza doğru hareket ettirir. İyonların yükü belirli bir büyüklüğe geldiğinde ilgili nöral devrenin ateşlenmesine yol açar. Bu da demektir ki niyetleriniz zamanla beynin yapısını, beynin yapısı da düşünme biçiminizi değiştirir. Niyet, özgür iradenin özüdür.

Niyetler aracınızın direksiyonu gibidir, sizi belirli bir yöne çevirir. Hayatınız aynı çizgide dönüp duruyor ya da gelip sürekli aynı yolda takılıp kalıyorsa bu tekrarın nasıl olduğuna bakmanız gerekir. Dikkat çeliciler niyetlerinizi nasıl yoldan çıkarıyor, sönükleştiriyor, robotlaştırıyor, otomatığe bağlıyor? Niyetlerinizi iç dış dikkat çelicilerin insafına bırakmak sizi en fazla insan yapan şeyden feragat etmektir.

Hayatımızdaki negatif örüntülerin kontrolünün elimizde olduğunun her zaman farkında değiliz. Bir gün bir danışanıyla neden aynı olumsuz kalıpları tekrarladığını araştırırken danışanım omuzlarını silkerek “ Tuhaf bir hata ve kaza eseri olduğum kişi haline gelmişim işte!” dedi. Hata ve kaza, öyle mi? Bu adam hayatının kontrolünden el çekmişti. Niyet ve düşüncelerinin koşullanma ve dikkat dağıtıcı uyarılar tarafından ele geçirilmesindeki sorumluluğunu üstlenmeye hazır değildi sadece. Dikkat etmezseniz kendinizi yeniden o eski, tanıdık hendekte bulduğunuza şaşır kalabilirsiniz. Ama bu kaza değildir. Niyetlerinize –en ufaklarına bile- ne kadar kulak verir, farkında olursanız hayatınızın akışını biçimlendirip belirlemede o kadar özgür olursunuz.

Niyeti anlamak kolaydır. Onu şöyle düşünebilirsiniz:

Niyetiniz bir meşe ağacı yetiştirmekse zihinsel hindiba tohumları serpmeyin.

Dünya Tarihi 1 filminde Fransız kralını oynayan Mel Brooks “Kral olmak iyiymiş” der. Buradaki espri, bunun kral için iyi olmakla birlikte diğer herkes için pek de o kadar iyi olmamasında. Gücünü kötüye kullanarak sizden özgür iradenizi çalan medyanın, teknolojinin ya da herhangi bir efendinin, kralın hizmetkarı, kölesi olmak kötü şey.

Zaman tüketiciliğinin yanı sıra teknik kargaşa beyninizin devrelerini bile değiştirip niyetlerinizi –sahip olduğumuz en değerli yetilerden birini- ele geçirebilir. Müzik, videolar, oyunlar, haberler, hatta yeni yeni ortaya çıkan sanal teknolojiler üzerimizde farkında olduğumuzdan daha etkili olabilir. Sözelimi internette porno bağımlılığı o kadar büyük bir sorun ki cinsel bağımlılık uzmanı Dr. Ted Roberts, *Pure Desire* adlı kitabında internetten “cinsel bağımlılığın crack kokaini” olarak söz ediyor.



Başarılı genç bir yönetici olan Roger için medya ve teknoloji kaynaklı zihinsel parazit yıkıcı olmuştu. Bana geldiğinde internet pornosu bağımlılığı yüzünden hayatı mahvolmanın eşiğindeydi. Karısının bir fabrikada gece işi bulmasıyla bu alışkanlığın zararsız bir şekilde başladığını anlattı. “Yalnız olmak istemiyordum, evden çıktığında kötü bir duyguya kapılıyordum. İlk akşam belki bir beş dakikalığına yetişkin pornosu seyrettim, oyalayıcıydı.” O beş dakika çok geçmeden yarım, bir, üç, derken karısının işte olduğu bütün bir zaman boyunca yedi saate çıkmış. Roger farkına bile varmadan, porno bağımlısı olmak gibi bir niyeti hiçbir zaman olmadığından neredeyse “kazara” bu davranışın bağımlısı haline gelmiş. Bağımlılığı bununla ilgili birtakım başka, riskli hareketlere de yol açmış ve durumu öğrenen karısı boşanma istemiş.

Birlikte çalışmamız sırasında Roger'dan ilişkisi ve evliliğinde en derin değerlerini –bir niyet bildirgesi biçiminde- kağıda döküp karısıyla paylaşmasını istedim. En derin arzularıyla ahenkli, uyumlu pozitif davranışların da bir dökümünü yapacaktı. Sonunda niyeti karşılıklı sevgi, saygı, güven, içtenlik, şefkat ve şeffaflığa dayalı bir ilişki olarak ortaya çıktı. Porno seyretmek bunların hiçbirisiyle uyumlu değildi.

Roger'ın, evde tek başına kaldığında kaçınmak istediği “kötü hisle” baş başa oturmasını da istedim. Yapmak istemese de bu, çocukluğunda yaşadığı eski ve acı verici bir terk edilme duygusunu ortaya çıkarmasına yardımcı oldu –şiddetli kavgalarının ardından ebeveyninden biri, bazen ikisi birden evi terk edermiş. Yalnız kalma korkusunun yeni anlayışıyla Roger'ın bu duygudan kaçınma ihtiyacı da ortadan kalkmıştı.

ÖZGÜR İRADE NASIL UYGULANIR?

Niyet gerçekten de özgür iradenin güçlü bir motorudur. Geçmiş deneyim ve seçimlerden aldığımız ders ve içgörü ile bağımızı kurar; yaşadığımız an ve yeni bir yönde hareket arzumuzla ve gerçekleştirmek istediğimiz geleceğimizle ilişkilendirir. Dahası, niyetler biz onları düşünmediğimizde bile oluşur. Kendinize şu soruları sorarak bunun gerçek dünya ile ilişkisini kurun:

Akıllı telefonunuzun, bilgisayarınızın, tv, laptop, tablet veya oyun konsolunun ekranı başında hiç düşünmeden hangi sıklıkta zaman geçirmeye bakıyorum?

Hemen yanı başımdaki biriyle yüz yüze iletişim kurabilecekken hangi sıklıkta teknolojiye başvuruyorum?

Kendi hayatıma katılmaktansa kanepeye yayılıp başka birilerinin harekete geçmesini seyretmeye ne kadar vakit harcıyorum?

Teknoloji geçmişte zevk aldığım etkinliklere ayırdığım zamanın ne kadarını alıyor.

Bu soruların doğru ya da yanlış cevapları yok. Teknoloji dağınıklığına karşı daha proaktif bir tutum takınmaya başlarken size kişisel bir araştırma, sorgulama penceresi sunuyorlar sadece.

The Mindful Brain adlı kitabında psikiyatrist Daniel Siegel şöyle yazıyor: “Niyetler bütünleşik bir zemin hazırlama hali yaratır. Sinir sistemimizin etkinliği bu belirli niyet doğrultusunda artış gösterir. Belirli bir şekilde davranmaya, algılama ve hissetmeye hazırlanırız. Niyet motor hareketten ibaret değildir. (...) Beyinde yaşadığımız anın ötesinde süreklilik yaratan merkezi önemde organize edici bir süreçtir.

Ben manastırdayken keşişlerin uyguladığı farkındalık çalışması büyük ölçüde yemek ve yürümek gibi temel gündelik faaliyetlerde niyetlilik kullanımı üzerineydi. Yerken her bir harekette –çatalı kaldırmak, ağız açmak, yiyeceği çiğnemek, yutmak vs- niyet belirliyorduk. Yürürken ayağımızı yerden kaldırma, ileri uzatma, yere basma, hatta ağırlığı beden bir yanından diğerine geçirme niyetini belirlerdik. Aynı anda birçok iş birden yapmaya vakit yoktu! Yürüdüğümüzde yürürdük. Yediğimizde yerdik. Bir anda tek bir iş yapmaktı bu; yaşadığınız ana niyetlilik getirerek pekişmiş eski alışkanlıkların, tekrarlı tekrarlı derinleşmiş izlerin çemberini kırmanın güçlü bir yolu.

Bu, niyet uygulamasının tuhaf bir yolu olarak görünebilir ama amaç, üzerinde kontrol sahibi olduğumuz bütün ufak şeylerin bilincine varmamızı sağlamaktı. Bizi oto pilota yaşamaktan alıyor, iç robotu beklemeye geçiriyordu. Robotun her an devreye girmeye ne kadar hazır olduğunu kişisel olarak bana kuvvetle fark ettirdi. Bütün niyetler etkiye eşit değildi. Hayatınızda istemediklerinizi dile getiren niyetlerin aksine, proaktif ve pozitif bir şekilde ifade edilen niyetlerin en iyi şekilde iş gördüklerini öğrendim.

Negatif ifadeli bir niyet örneği: “Teknolojiyle uyuşturulmak ve çevremdekilerden uzaklaşmak istemiyorum.” Ne iste-

mediğinizi ifade ettiğİ için daha canlı, yaşadığınız an ile daha uyumlu olmak için nasıl davranmanız gerektiğini söylemiyor. Yaşadığınız ana kendinizi tümüyle verme niyetini benimsemede bir deney olarak şunları yapın:

Hemen şimdi, bu cümleyi okurken tüm duyularınızla kendinizi verme niyetini belirleyin. Sonra sağınıza ve solunuza bakın. İki yöne de dönerken başınızı, ensenizi hissedin. Ense kaslarındaki hislerin farkına varın. Gördüğünüz renk, biçim ve nesneleri yakından gözlemleyin. Çevredeki seslere kulak verin.

Umarım bu gayet yalın, proaktif niyet amacına ulaşır ve bedeniniz ve bu anla temasınızı sağlayarak bunların farkına varmanıza yol açar. Doğru, sıradan bir andı ama hayat ve buradalık doluydu! Aslında, benzeri niyetler belirlemede teknolojiden yararlanarak klavyede gezinen parmaklarınızın, ekrandaki renklerin ve nefesinizin farkına varabilirsiniz. Bu şekilde hipnotize olup gitmezsiniz; teknoloji ile haşır neşir iken bile anda oluşunuzu sürdürebilirsiniz. Bu farkındalıkla dikkatinizin ne zaman dağıldığı ya da aşırı yüklendiğini ve biraz geri çekilmeniz gerektiğini görebilirsiniz.

Bu an be an niyetlilik yaptığımız her şeye kendimizi tümüyle vermemize yardımcı olur. Bir de değer yönelimli hayat niyetleri ya da meta niyetler vardır. Bunlar hayatımıza yön veren ve dikkat dağıtıcı kargaşayı ortadan kaldıran yaşamsal seçimlerdir. Deepak Chopra niyeti şöyle tanımlıyor: “Niyet gel geç bir hevesten ibaret değildir. Dikkat ve mesafe gerektirir. Niyetinizi bir kez farkındalıkla belirledikten sonra sonuçlarından kendinizi ayırabilmeli, gerçekleştirilmesinin ayrıntılarını evrene havale edebilmelisiniz.”

Meta niyetler bizi daha derinde yatan amaçlarımıza uyarandırır. Canlanmamızı ve sevgiye, esenlik, sağlık, ilişki ve dengeye duyduğumuz arzuyla temasa geçmemizi sağlarlar. Olumlu bir şekilde ve “seçim” sözcüğünü içerecek şekilde

dile getirildiklerinde en güçlü hallerine erişirler. Sözelimi “Sağlıklı olmak için kilo vermeliyim” yerine bu niyet proaktif bir şekilde “Ağırlıklı olarak işlenmemiş gıdalarla beslenip her gün yürüyüş yaparak sağlıklı olmayı seçiyorum” olarak ifade edilebilir. “Teknoloji ve medyadan daha az etkilenmek istiyorum” yerine olumlu bir biçimde “Mümkün olduğunca insanlarla doğrudan iletişime dayalı ilişki kurmayı seçiyorum” şeklinde söze dökülebilir.

Bu olumlu niyet belirlemeler yapmak istemediğinizi değil, istediğinizi belirginleştirmekle kalmaz, bir seçim yapmakta olduğunuzu da vurgular. Belirli bir yöne seçimli bir şekilde yöneldiğinizin yumuşak bir hatırlatıcısıdır. Bunu yapmak zorunda değilsiniz ama yapmayı seçiyorsunuz.

Pozitif bir meta niyetiniz olduğunda bunu bir yere yazın. İlişkileriniz, kariyeriniz, dostluk ya da maddi bir güvence söz konusu olabilir. Gün boyu bakabileceğiniz bir yere –cep telefonunuzun üzerine ya da cüzdanınıza- koyun. Her bakışınızda nefesinizle içinize, iliklerinize çekin. Meta niyetinizin yararlarını duyumsayın.

Meta niyetlerin nihai ürün olmadığını akıldan çıkarmayın. En iyisi beklentileri ve sonucu bir yana bırakmaktır. Sonuca bağlanmak acı çekmenin bir başka biçimidir. Yaşadığınız andaki, niyetinizden başlayarak serpilen düşünce ve edimleri yaşayın. Bırakın, bunların nasıl ortaya çıktığı sizi şaşırtsin. Birlikte var oluş ve bağlantılılığın doğası gereği niyetlerinizin bencilliği aşıp herkesin yararına olduğunu görün.

Niyetin diğer bir kullanımı beyninizin veto gücünden yararlanmaktır. Beyin araştırmacısı ve *Mind Time* kitabının yazarı Benjamin Libet bu beceriyi incelemiştir. Libet’e göre içsel veto gücünün uygulanmasıyla otomatik, robotsu davranışa son verebiliriz: “Veto imkanının varlığı kuşku götürmez. Deneylerimizde katılımcılar zaman zaman, harekete geçmek için bilinçli bir arzu ya da dürtü hissettiklerini ama bunu bastırdıkları ya da veto ettiklerini bildiriyordu.” Sağlıksız bir

dürtüyü durdurduğunuz ya da bastırdığınız oldu mu? Belki bir çörek daha yemek ya da aslında ihtiyacınız olmayan bir şey satın almak istemiştiniz. Belki de öfkelenmek ya da ağzınızdan incitici bir söz çıkmak üzereyken içsel dur işaretini karşınıza diktiniz ve böylesinin daha iyi olacağını bilerek durup sakinleşmeyi beklediniz. Beyin çok hızlı çalıştığından siz dürtüsel olarak harekete geçmek üzereyken bile araya girip veto edebilir.

Özgür irade ve özgür veto yetinizi her kuşanışınızda beyninizin niyetlilik devrelerini pekiştirirsiniz. Durup etraflıca düşünme, ardından tutacağınız sağlıklı ya da yararlı yönü seçme becerinizi geliştirirsiniz. Gün boyu yaptıklarınıza daha fazla niyetlilik getirerek ufaktan başlayın. Sabah nasıl kalktığının, nasıl duş yaptığının farkında olun. Giyinir, gömleğinizi ilikler, hazırlanıp kahvaltı ederken yaptıklarınıza daha fazla niyetlilik getirin. Elbette birçok küçük hareket otomatikleşir. Bunları düşünmeden, otomatik olarak gerçekleştiririz ki o da başarısızlık veya kötü bir şey değildir. Ama kendimizi o sanal kobay çarkını çevirmekte gibi hissettiğimizde, işte o zaman bir sorun olduğunu biliriz. Niyet ve seçimlerimiz bizim için asıl önemli olanların ifadesi olamamaktadır.

Bugün teknoloji hayatımızın gerekli bir parçası. Ancak, teknolojiden kaçınmasak bile kimi zaman saklı bir güç olarak üzerimizdeki etkisinin, düşünme, sosyal etkileşim biçimimizi derinden etkilediğinin farkına varabiliriz. Örneğin, çoğu kişi teknolojik gereçlerle sürekli birden fazla iş yapmanın uzun süreli konsantre olma yetilerini azalttığını görüyor. Buna bir karşılık olarak “yavaş okuma grupları” oluşturuluyor; insanlar kahve ya da benzeri yerlerde bir araya gelerek bütün elektronik aletleri kapatıyor ve sevdikleri kitapları sessizce birlikte okuyor. Bu, niyeti denetim altına almanın ve parazit dolu bir dünyada açıklık kazanmanın güzel bir örneği.

YAŞAM TARZI ARACI: Zaman Kullanımının Farkındalıklı Araştırması

Zamanınızı nasıl harcadığının bir dökümünü yaptınız mı hiç? Aşağıdaki egzersizin amacı zamanını nasıl bölüştürdüğünüze açıklık getirmek ve (yargılamaksızın) araştırmak. Çizelgeyi bir kağıda kopyalayın. Bu kalemlerin altına her biri haftanın bir günü için olmak üzere yedi satır çizin. Her bir kategoriye her gün ne kadar zaman ayırdığınızı –yarım saatlik aralıklarla- hesaplayın. Kategoriler arasında çakışma varsa en uygununu seçmeye çalışın. Buradaki fikir, kendinizi düşünmeden oyalanmaya bırakmak yerine zamanınızı gün ve hafta içinde nasıl geçirdiğinizin farkındalığını artırmaktır.

ETKİNLİK	Zaman (yarım saatlik aralıklarla)
Kişisel Bakım (Yemek, beslenme, hijyen)	
Yüz Yüze Sohbet (Eş dost ve aile ile kesintisiz geçirilen zaman)	
İş ve Okul Dışında Teknoloji Kullanımı (TV, CD, akıllı telefon, DVD, eposta, video oyunları, Facebook vs)	
Egzersiz (Her türlü fiziksel aktivite)	
Doğa (Doğada geçirilen zaman)	

ETKİNLİK	Zaman (yarım saatlik aralarla)
Hobiler (Zevk alınan etkinlikler)	
Yolculuk ve Programlama (Planlama, organize etme, intikal)	
Fikir Hayatı (Meditasyon, okuma, kişisel gelişim ve araştırma)	
Çalışma, Okul, İnceleme	
Arzu ve Özlemler (Alışveriş ve göz atma)	
Uyku ve Dinlenme	

Şu önemli soruları kendinize sorun ve üzerlerinde düşünün:

Güncel zaman dağılımım bana nasıl geliyor? Beni en çok şaşırtan ne oldu?

Eğer varsa bu dağılım ne tür zorluklar sergilemekte?

Teknoloji kullanımım geçmişte zevk aldığım –bir oturuşta bir kitap bitirmek, bisiklete binmek, başka fiziksel faaliyetler gibi- etkinlikleri nasıl etkiliyor?

Zamanımı daha doyurucu ve değerlerimle uyumlu bir şekilde nasıl paylaştırmaya başlayabilirim?

Yapabileceğim ufak, proaktif, niyetli bir değişiklik ne olur? (Niyetinizi harekete geçirecek davranışı belirterek bir kağıda yazın ve üzerinizde taşıyın.)

Zaman ve enerji kullanımım ile ilişkili daha kapsamlı (meta) niyet nedir? (Bunu da yazın ve yaşamınızı, ilişkilerinizi nasıl etkilediğine bakın.)



KENDİNİZİ AFFLUENZA'YA KARŞI AŞILAYIN

Çaydanlıktan dalga dalga buhar yükseliyor. Kaynayan suyun sesi çamlar arasından esen rüzgarı anımsatıyor. (...) Sessizlikte çayın rayihası süzülüyor.

-Soşitsu Sen XV, *Tea Life, Tea Mind*

YENİLİK BAŞTAN ÇIKARICIDIR. “Yeni araba kokusundan” hoşlanmayan var mıdır? Küçük bir çocukken babamın eve gelip yeni bir araba aldığını duyuruşu bugün bile aklımda. Ailece dışarı fırlar, heyecanla şöyle bir baktıktan sonra doluşur, çoğunlukla mahalle dondurmacısında sonlanan ilk turumuzu atardık. Bu pırıl pırıl yeni araba bizde hoş duygular uyandırdı. Benzersiz bir andı. Bunun bir daha görmeyeceğimiz eskisinden çok daha iyi olduğundan hiç kuşkumuz olmazdı. Amerikan araba kültürü, yeniliğin büyüleyiciliği ve daha fazlasına sahip olmanın doyurucu duygusuyla tanışmam böyle oldu.

Plato aynı anda zehir ve ilaç olan şeyler için *farmakon* sözcüğünü kullanıyordu. Daha fazlasına duyulan doyurulmaz açlık ile yenilik arzusu bir ölçüde bir farmakon olarak düşünülebilir. Reklamcılar bizim elimizdeki her ne ise modası geçmiş, eski, yıpranmış olduğuna inanmamızı istiyor. Hem yeni, ıslıl ıslıl, parlak bir şeye, duygularımızı güzelleştirecek, bizi başkalarının gözünde daha alımlı kılacak şeylere sahip olmak daha

iyi değil mi? Bütün bunlar şu soruyu getiriyor: Yeterli ne zaman gerçek anlamda kafidir? Yenilik, yeni ve daha fazlasına sahip olma arzusu ne zaman geri tepmeye başlar ve bir farmakona dönüşeceği devrilme noktasına gelir?

Daha fazla virüsün yol açtığı gündelik kargaşa, kaygının sosyal olarak tıpkı grip ve nezle gibi bulaşan bir türü olarak görülebilir. Daha fazla virüsü size tıpkı soğuk aldığınız şekilde –virüsü taşıyan kişi ya da şeylerle doğrudan veya dolaylı temasla- bulaşabilir. Bu daha fazla virüsü sizde tutunursa bir yandan daha fazlasına sahip olmak için yanıp tutuşurken diğer yandan da yeterince sahip olmama kaygısı yaşarsınız. Bu hastalık zatürree ya da ciddi bir enfeksiyona karşılık gelecek kadar ağırlaşırsa acil müdahale gerekir.



Gwen, örnek bir akut vakaydı. Depresyon şikayetiyle geldiği ilk seans savurgan bir yaşamın sonlarına geldiğini anlatırken ağlamasının önüne geçemiyordu. Kişisel bir kasırganın ortasında olmasına rağmen görünüşü kurtarmaya çalışmaktaydı. Boşanma, tek çocuğunun velayet savaşı ve ufukta beliren parasal krizle boğuşmaktaydı. Bir vakitler şık bir kayak merkezi yakınlarında kocasıyla aldıkları dairede gizlice kalırken banka oraya da el koymuştu. Mobilyalar gitmiş, elektrik kesilmişti. Gwen yaşlı annesinin yanına taşınmaktansa bu boş evin oturma odasında yerde uyuyordu. Ona da el konmuş olan büyük, lüks cipini da kullanmaktan geri durmuyordu. Ne yazık ki kendini giyimi, kullandığı araba ve yaşadığı yerle tanımlamaktaydı.

Evliliğine ne olduğunu sorduğumda cevabı, “Hayat tarzımızı sürdürmekle o kadar meşguldüm ki Curtis’i artık sevmediğimin farkına varamadım” oldu. “Başarılı, evli çift olmanın gereklerini yerine getiriyorduk ama saygı, sevgi kalmamıştı.”

Bir anlamda Gwen, *affluenza** olarak bilinen sosyal virüs, kültürel kargaşa yüzünden boşanmış, varını yoğunu kaybetmişti. *Affluenza* adlı kitaplarında John de Graaf, David Wann ve Thomas Naylor, bu durumu şöyle tanımlıyor:

Affluenza, (isim) acı verici, bulaşıcı, sosyal yollarla aktarılan ve daha fazlası peşinde koşulanmış koşu sonucu ortaya çıkan aşırı yük, borç, kaygı ve israf hali.

Gwen ile çalıştığım aylar boyunca gerçekten de her şeyini –daha doğrusu her şeyinden elinde kalanı- kaybetti. Büyük cip sonunda elinden alındı. Yerine Gwen’in olanaklarının anca yettiği eski, perişan bir araba geçti. Apartman dairesi ile ev gitti. Bağımsızlığını kaybedip bir arkadaşının yanına taşındı. Gardırobu asgariye indi. Bir süreliğine çocuğunun velayetini bile kaybetti. Fakat Gwen hayatındaki tüm bu değişikliklerin her biriyle çılgına dönse de bu şerde bir hayır vardı.

Ömründe ilk kez inanç sistemini ve onu borca batırarak yaşamını altüst eden *affluenza*’yı sorgulamak zorunda kalmıştı. İçine bakmak güçlü bir farkındalık aşısı yapmak gibi oldu. Gwen her Allahın günü beraberinde sürüklediği çeşitli türden zihinsel kargaşanın hayretle farkına vardı. Bir kere tek başına başarılı olamama, yeterince akıllı ya da zeki olmadığı korkuları vardı. Ona kendi ayakları üzerinde durması gerektiğini, başkalarından yardım istemenin yanlış ve utanç verici olduğunu söyleyen ailesi ve kültüründen gelen duygusal kargaşa vardı.

Sağlığını geri kazanmak için *daha fazla* virüsü ile diğer gündelik inançların enfeksiyona nasıl yol açtığını öğrenmesi gerekiyordu. Onların yerine ummadığı –derin bir berraklık ve hayatında asıl önemli ve doyurucu olanların tanınmasıyla dolu- bir öykü anlattı. Duygusal (ve fiziksel) kargaşanın zincirlerinden kurtulmuş, kendine onu ve çevresindekileri besleyen değer ve güçlü yanlara dayalı yeni bir yaşam kurdu.

* İngilizce’de bolluk, zenginlik, varıllık anlamına gelen *affluence* ile *influenza* adlı grip türü üzerinden yapılan kelime oyunu –ç.n.

Gwen başkalarıyla anlamlı bağlar kurmaya çaba göstermekle kalmadı, sınırlayıcı hikâyelerini bir yana bırakarak başkalarından gelen yardımı da canı gönülden kabul etti. Gündelik yaşamdaki güçlü yanlarını görüp takdir etmeye başladı. Kendini sıfırdan başlayarak her seferinde yeni bir öyküyle yeniden yarattığını görebiliyordunuz. Sonunda kendi başına yaşayacağı ufak bir ev, severek çalışacağı bir iş edindi, daha önemlisi çocuğunun ortak velayetini geri kazandı. Ben de hayatını bambaşka bir yönde ilerletmek için olağanüstü bir çaba gösteren Gwen gibi biriyle birlikte çalışmış olduğuma şükran duydum.

ŞU SIRADAN ANIN FARKINDALIKLI TAKDİRİ

Yeniliğin bu kadar keyif ve heyecan verici, büyüleyici olmasının nedenlerinden biri, beynin haz merkezlerinin bir yenilik yaşadığımızda pozitif olarak uyarılmasıdır. Ancak yeni şeye bir kez alıştıktan, bu şey gözümüzde yeniliğini yitirdikten sonra yine başta duyduğumuz iyi hissi verecek yeniliklere ihtiyaç duyarız. Bu şekilde de psikologların *hedonik döngü* (hedonic treadmill) adını verdiği daha fazla haz arayışına saplanıyoruz. Böyle yapılanmışsak hep daha fazlasını istemenin bir panzehiri var mı? Döngüye mahkum muyuz?

Budizmde daha fazlasına duyulan bu doymak bilmez açlık için çok güzel bir mecaz vardır: Aç hayalet. Çoğunlukla ufacık bir ağız, sıska, uzun bir boyun ve koca bir göbekte resmedilir. Diğer bir deyişle aç hayalet hiçbir zaman doyurulamayacak bir açlık çeker. Ufacık ağzı, ince boynu yüzünden koca arzu göbeği dolmak bilmeyecektir. Aç bir hayalet olarak yaşamak maddi açlığı aşar; haset, kıskançlık, hırs ve her tür sahipleniciliği dürtüleyen duygusal açlık ve korkudur. Haberlere bir bakın, sayısız milyonu olanların bile başkalarına zarar vermek pahasına dahi olsa çoğu zaman daha fazlasına ihtiyaç duyduğunu görürsünüz. Aç bir hayalet olarak yaşamamanın dünyada pek çok acıya neden olduğuna hiç kuşku yok.

Şaşırtıcı ama hedonik döngü ile aç hayaletin çaresi için uzağa bakmanıza gerek yoktur. Çare hemen buracıkta, yanı başınızda ve şu görünürde sıradan anın değerini bilmekten geliyor. Daha fazlası için duyulan arzuya elimizdeki daha fazla doyum bularak karşılık versek ne olurdu? Rahibe Teresa “Gerçek Sevgi Damlaları” adlı şiirinde bunu ustaca dile getiriyor:

Hakiki olması için sevginin olağanüstü olması
gerektiğini düşünme.

Bize gereken bıkip usanmadan sevmek.

Nasıl yanar bir kandil?

Yağ damlacıklarının hiç durmadan akışıyla, öyle değil mi?

Yağ damlalarının arkası kesilecek olsa ışık söner

Ve “Seni tanımıyorum” der damat (Matta 25:12)

Kızlarım, nedir kandillerimizdeki bu yağ damlaları?

Gündelik hayatın küçük şeyleri:

Vefa

Dakiklik

Nazik sözcükler

Başkalarını düşünmek

Susma, bakış, konuşma ve davranış biçimimiz.

Bunlardır gerçek sevgi damlaları.

Sevin küçük şeyleri

Gücünüz onlarda yatar.

Rahibe Teresa sözünü ettiği şeydeki derin hakikati biliyor-du. *Psychological Science*’ta yayımlanan “A ‘Present’ for the Future: The Unexpected Value of Rediscovery”^{*} başlıklı bir

* Başlık, şimdiki zaman ve armağan anlamlarına gelen ‘Present’ sözcüğüyle bir kelime oyunu içeriyor: Gelecek için Bir Şimdi/Armağan: Yeniden Keşfin Umulmadık Değeri –ç.n.

incelemede sıradan deneyimlerin önemi araştırılmış. Özetle araştırmacılar insanların hangisini gözden geçirmeyi daha çekici bulacağına bakmış; sıradan mı sıra dışı bir deneyimi mi? Deneyin başında katılımcılar sıradan yaşantıları gelecekte yeniden gözden geçirmenin kendileri için pek ilgi çekici olmayacağını öngörmüş. Ardından fotoğraf çekerek ve yazarak sıradan ve sıra dışı bir günü kayda geçirmiş. Sıra dışı gün olarak seçilen Sevgililer Günü imiş. Hepsinin eşleri, partnerleri olan katılımcılar bu özel olayda yaşadıklarını kağıda dökmüş. Üç ay sonra sıradan ve sıra dışı bu iki güne dönerek hangisine daha fazla ilgi duyduklarına, hangisinin daha doyurucu olmuş olduğuna bakmışlar. Hangisi daha anlamlı ve ilginç çıkmış dersiniz? Katılımcılar sıradan günde yaşadıklarını o özel Sevgililer Gününden daha anlamlı ve ilgi çekici bulmuş. O sıradan günün değerini ve ondan kazanacaklarını fazlasıyla azımsadıkları ortaya çıkmış.

Sıradanda, biriktirme ihtiyacını ortadan kaldıran anlam ve gündelik takdir tohumları vardır. Sıradan olanın takdiri, bu dünyada gözü doymazlık ya da hasetten farklı bir şekilde yaşamaktır. Hayatınızda olanın değerini derinden bilmekteyseniz başkasının elindekilere imrenmezsiniz. Etrafınızı saran sıradan ve iyi şeylerin bolluğu ve zenginliğini görerek kıtlık duygusunu, başkalarıyla kıyaslamayı ve daha fazlasını arzulamayı yenersiniz.

Sıradan olanın tadına varmanın çok güzel bir örneğini çocuklarının nasıl da hızla büyüdüğünü söyleyen bir arkadaşım vermişti. Gün gelip unutabileceği düşüncesi hüüzün veriyormuş. Böylece sıradan şeylere kendini yalın, güzel bir şekilde ve derinlemesine vermeye başlamış.

“Bu sabah” diye anlattı, “mutfağın karşısındaki odanın loşluğunda oturup on altı yaşındaki oğlumun kahvaltısını hazırlamasını seyrettim. Orada olduğumun farkında değildi. Tavaya bir yumurta kırdı. Kabukları şöyle bir silkeledi. Kulaklıklarını düzeltip bir yumurta daha kırdı. Onu an be an izlemek benim için bir meditasyondur. Sıradan ve çok özeldi.”

Eski Yunan Filozofları bile hoşnutluğun sıradan olanın takdirinden geldiğini görmüştü. Kendilerine özü şu olan soruyu soruyorlardı: Hayatımı çekilir ve iyi kılan o basit şeyleri yapmasam yaşam nasıl olurdu? Sıradan olanı kaybetmeyi zihinlerinde canlandırarak onun değerine daha da fazla varıyorlardı. Affluenza'nın gündelik fazlalık ve kargaşasına karşı gizli silahınızın sıradan anlar olması şaşırtıcı değil.

YAŞAM TARZI ARACI: Sıradan Olanın Değerini Bilmek ve Tadına Varmak

Bu alıştırma için Rahibe Teresa'nın "küçük şeyler" olarak adlandırdıklarına ihtiyacınız olacak. Bu gündelik bir uygulama haline geldiğinde sevinç veren ne çok şeyiniz olduğuna şaşıracaksınız.

En az beş dakika boyunca rahatsız edilmeden oturup düşüneceğiniz bir yer bulun. Sıradanın değerini görmek için aşağıdaki dört kategoriye okuyun. Bunlar üzerinde düşünün ve düşüncelerinizi yazıya dökün. Bu yöntemlerden bir ikisi size hitap ediyorsa gündelik kargaşanın panzehiri olarak hayatınıza geçirin.

1. Sevinç Veren Küçük Şeylerin Tadına Varmak

Değer verdiğiniz ya da takdir ettiğiniz ufak şeyleri düşünün – bunlar gününüze düzen getiren günlük rutin işler bile olabilir.

Birkaç örnek:

Sabah bir bardak çay

Gazeteleri okumak

Özel birine sarılmak, öpmek

Bir iş arkadaşıyla güler yüzle selamlaşmak

Çocuğunuzun yumurtasını kırmasını izlemek

Sabah ayağınızın yere basışını hissetmek

Duşun altında suyun bedeninize değişini hissetmek
Eviniz ya da işyerinizde duvarların renginden hoşlanmak
Gün ışığı
Sabah ilk lokmanızın tadı
Rahat bir iskemle
Oradan oraya gitmenizi sağlayan ulaşım araçları

2. Yanı Başınızdaki Sıradan şeyleri Gözlemlemek

Çevrenize bakın. Takdir edebileceğiniz ya da tadına varabileceğiniz neler var?

Gün boyu o an yaptığınız sıradan şeyin –işyerinde oturmaktan çocukları okula götürmeye- zihinsel bir fotoğrafını çekmeyi alışkanlık edinin. Kendinizi sıradanın güzelliğine bırakın. Bu anın özel olduğunu, bir daha asla aynı şekilde tekrarlamayacağını kendinize anımsatın.

3. Geçmiş Başarıları İcinize Sindirmek

Yaşadığınız sıradan anı nasıl takdir ediyorsanız gurur ve mutluluk duyduğunuz geçmiş bir ana da bakıp değerini bilebilirsiniz.

Başarmaktan gurur duyduğunuz bir şeyi hatırlayın –mezuniyet, bir başkasının başarısına yardımcı olmak, terfi, bir hastalığın ya da yaşamınızın zor bir döneminin ardından iyileşmek, kendinize bakmak gibi. Bu olayın iyi duygusunu hissetmek için beş dakikanızı ayırın.

4. Geçmiş Bir İnceliği Anımsamak

Birine yardım ettiğiniz oldu mu? Ya da yardımını gördüğünüz? Elbette olmuştur!

Birini -ya da birinin sizi- yreklendirdiğiniz o anı yeniden canlandırın. Unutmayın, ufacık, son derece sıradan bir incelik –gülümseme, sevgiyle sırtınıza vurulması, cesaret verici bir söz- etkisi uzun süre hissedilecek gl bir ilgi ifadesi olabilir.

Bugün dünyaya nasıl sıradan bir ilgi sunabilirsiniz? İncelik yapmaya söz verin, yaptığınızı da unutmamak için yazın ya da başkalarıyla paylaşın.



ÇALIŞMA VE HIZI FRENLEYİN

O ihtiyacı hissediyorum... sürat ihtiyacını!

-Maverick ve Goose, *Top Gun*

GÜNÜMÜZ KÜLTÜR VE DÜNYASINDA sürate ihtiyaç duyduğumuza hiç kuşku yok. Hız her şeyi daha uygun, elverişli kılıyor (ya da bize söylenen bu). Hemen her şeyin bir iki gün içinde kapımıza teslimini sağlayabiliyoruz. Sipariş ettiğimiz pizzanın gelmesi otuz dakikadan az sürüyor. SMS ya da diğer iletişim araçlarıyla uzaktakilerden anında cevap alıyoruz. Banka işlemleri, alışveriş gibi geçmişte saatler süren faaliyetler uzaktan, cep telefonu ya da bilgisayarın bir iki tuşuna basarak birkaç dakikada halledilebiliyor. Bizzat yaptığımız alışverişlerde bile zaman tüketici nakit alışverişine gerek kalmaksızın vakit “israfından” birkaç saniye kazanıyoruz. Ne iyi, değil mi?

İşleri daha hızlı halletmenin kendi içinde yanlış bir yanı yok. Ama eğer hayatı kolaylaştıran tüm bu şeylerle onca zaman kazanıyorsak neden aşırı stres altındayız? Neden gün boyu hızlandıkça hızlanan bir koşu tutturmuş görünüyoruz? Neden durup düşünmeye ya da bir nefes almaya vakit bulamaz gibiyiz? Çünkü bütün o “fazladan” zamanla daha da fazlasını yapmaktayız. İki ömürlük deneyimi tek bir hayata sığdırmaya çalışıyoruz. Tatmin edici bir işimiz olsun, ilgili ebeveynler olalım, arkadaşlarımızın gönlünü eğleyelim, heyecan verici

hobilerle uğraşalım, sevdiğimiz kitapları okuyalım, şu yeni lezzetler lokantasında yiyelim, egzersizimizi mükemmel bir şekilde yapalım ve Martha Stewart gibi esaslı partiler verelim istiyoruz. Bunun sonucunda hayatımız bölünüyor. Gün içinde hakkını vererek yapabileceğimiz geçişlerin miktarı belli.

İşin ironik yanı şu ki daha fazlasını yapmaya, oradan oraya daha fazla geçmeye çalıştıkça araştırmayı derinleştirmeye daha az vaktimiz kalıyor. İşyerinde birden çok şeyle uğraşmak aslında daha az verimli. Koşturma içindeki hayatlarımız aile ve arkadaşlarımızla anlamlı, kesintisiz yüz yüze vakit geçirmeye zaman bırakmıyor. Hobilerimizi geliştirmeye bulabildiğimiz sınırlı vakitle başkalarının balık tutmasını, bisiklete binmesi, yürüyüş, seyahat yapmasını, yemek pişirmesini, hayata katılmasını kenardan seyrediyoruz. Arada bir bir iki sayfa kitap okuyoruz ama zihni bir, hatta yarım saat okuyacak kadar yatıştırıcak zaman ya da konsantrasyondan yoksunuz. Okyanusun derin gizlerinde yüzmek yerine havuzun sığ suları ile idare ediyoruz.

Yakınlardaki bir atölye çalışmasında gruba beş dakikalık kısa bir meditasyon yaptırdım. Ardından birkaç kişi bunu ne kadar doyurucu bulduğunu söylese de beş dakikayı öylece oturup var olmaya harcadıkları için suçluluk da duyduklarını belirttiler. Onlara daha verimli bir şeyle meşgul olmaları gerekirmiş gibi gelmişti.

Sürat ve konudan konuya çok sayıda geçiş, koşturmayla devam etmemize ve hayatın durmadan artan hızına ayak uyduramadığımız duygusuna kapılmamıza yol açan gündelik dağınıklık türleridir. Sürat, anında doyum güdümüzü besleyerek beklentilerimizi değiştiriyor. Ben buna *Las Vegas Çabası*, duraksız şimdi sahip ol ya da mutsuz ol çabası diyorum. Gündelik olarak yapmamız gereken geçişlere hız da ekleniyor ve konudan konuya geçmeyi öğrenmezsek enerjimizi tüketiyor. Hız ve teknolojinin gece gündüz çalışmayı kolaylaştırıcılığı bir arada etkili bir gündelik dağınıklık bileşimi oluşturuyor, kargaşayı dev boyutlara ulaştırıyor.

Günümüzün yaşama ve çalışma biçiminde rol oynayan bir adam 1911’de *The Principles of Scientific Management* kitabını yazan Frederick Taylor idi. Taylor verimlilik ve performans artışı amacıyla işyerine kronometre getirdi. Başta insanlar makine gibi çalışma fikrine karşı çıktı, fikirleri ayaklanmalar hatta kongrede soruşturma ile karşılandı. Yüz yılı biraz aşkın bir sürede Taylor’ın düşünceleri Amerikan ruhu ve iş ortamına nakşolacaktı. Sağlık ve tıp alanlarında bile hastalara ayrılan vakit daralmakta. Performansta yükseliş hekimlerde görülen tükenmeyi artırıyor. Daha hızlı, daha verimli olduk ama ne pahasına?

Hızlı hayatın etkilerini araştıran sosyal psikolog Robert Levine dünyanın dört bir yanındaki büyük şehirlerde yaşam temposunu ölçmeye karar verdi. Şehir hayatı sağlığı nasıl etkiliyordu? *Journal of Cross-Cultural Psychology* dergisinde yayımlanan araştırmasında otuz bir ülkede yaşam hızını ölçtü. Ölçümde iki yöntem kullanıldı. Araştırmacılar işe gidiş geliş saatlerinde şehirde iki sokak arası yürüyüşün süresini ölçtü ve postacıların belirli bir görevi ne kadar zamanda yerine getirdiğine baktılar.

Levine’in çalışması çeşitli ülkeler arasında büyük bir hız farkı olduğunu gösterdi. Japonya birçok Avrupa Birliği ülkesi ile birlikte en hızlı ülke olma onuruna erişti. Genel olarak yaşam temposunun en yüksek olduğu yerler ekonomik olarak gelişmiş bölgeler, daha soğuk şehirler ve araştırmacıların “bi-reyci kültürler” adını verdikleriydi. Asıl sarsıcı sonuç, daha hızlı kentlerde kalp hastalıkları ve artan sigara içme oranına bağlı ölümlerde görülen kayda değer yükselişti. Daha hızlı yerlerde yaşayanların yabancılara yardım etmede gönülsüz olduğu da görüldü. Bu A tipi kentlerden birinde yaşıyorsanız seçenekleriniz neler?



Hız ve verimlilik zayıatlarından olan yirmi beş yaşındaki Alan iyi bir ücretle bir antrepo çalışanıydı. İş forklift sürmek ve bü-

yük istif raflarını sevkiyat rampasına taşımaktı. Patronunu seviyordu, birden fazla da terfi almıştı. Tek sorun süratti. Antrepodaki iş akışı ve faaliyetleri boynuna asılı bir GPS tarafından yakın takip altındaydı. Her bir rafı kaldırışıyla birlikte alet zamanını ölçmeye başlıyordu. Antrepo ile rampa arasındaki her gidiş gelişinin süresi kayda geçiyordu. Alan sonunda baskıya dayanamadı. Uyuyamıyor, yeterince hızlı, verimli olmadığından, çaptan düştüğünden kaygılanıyordu. Çok geçmeden işte panik ataklar geçirmeye başladı, çalışamaz hale gelmişti. Bir hafta izin almanın yararnı gördüyse semptomlar hızla geri döndü.

Bana geldiğinde bütün istediği sorunun “tamiriydi.” Biraz sorgulamanın ardından işyerinde yüksek hız ve verimlilik gereğinin baskısını tek yaşayanın o olmadığını gördüm. Baskıyla baş edemeyen diğerleri işi bırakmıştı. Kaygısını azaltmaya çalıştık ancak Alan sonunda bu işin kendisine uygun olmadığını gördü. Onu daha fazla makineleştirerek baskıya ayak uymaya zorlayabilir miydik? Muhtemelen evet. Bu onun için uzun vadede sağlıklı, tatmin edici ve sürdürülebilir olur muydu? Herhalde hayır.

FARKINDA GEÇİŞLERLE TEMPOYU DÜŞÜRMEK

Geçişlerle ilgili bilmeniz gereken şu: Kişinin stres ve kaygı seviyesini artırır. Artırırlar çünkü bir geçiş sırasında bundan sonra olacıklara ilişkin belirsizlik yaşarsınız. Olumsuz olan geçişlerin kendisi değildir. Burada önemli olan geçişi *nasıl* yaptığınızdır. Geçişleri bilinçli, tam bir farkındalık içinde yaptığımızda kaygı ve endişeyi aynı düzeyde yaşamayabiliriz. Geçişin önemli bir de sosyal yanı vardır. Örneğin sabahları evden her ayrılışınızda ev çıkışlı bir geçiş yaparsınız. Her ayrılışımız bir bağlantı hissini koruyarak bir çeşit kapanış yapmaktır. Bu sabah evinizden nasıl ayrıldınız? Partneriniz ya da birlikte yaşadıklarınızla kucaklaştınız mı? Gün içinde araya-
cağınızdan söz ettiniz mi?

Çiftlerle birlikte çalışırken, eşlerin diğerinden ilişkiyi iyileştirecek ne gibi küçük bir değişiklik yapmalarını istediğini sorarım. Değişikliğin ufak, gerçekçi ve gerçekleştirilebilir olması gerektiğini vurgularım. Çoğu zaman değişim isteği gelip gitmeye ilişkin gündelik geçişle ilgili olur. Bir kadın eşinden uykudan önce bir iyi geceler öpücüğü istemişti. Bir erkek, eşinin sabahları işe gitmeden “İyi günler” dileğiyle kendisini kucaklamasını.

Aynı şekilde –evimiz, işyerimiz, doktor muayenehanesi gibi- bir ortama girdiğimizde kendimizi güvende ve kabul görmüş hissetmemiz önemlidir. Bir danışanım, eve geldiğinde eşinin televizyon seyretmeyi bırakıp kendisini selamlamasını ve beş dakika konuşmalarını istiyordu. Bir kadın danışanım ise kimse onu selamlamadığından işe gittiğinde huzursuzluk duyuyordu. Herkesin başı bilgisayarına gömülü oluyormuş. İyi tanıdığı biriyle temas kuracağı bir plan yaptık. Bu tek bir değişiklik kendisini ekibin bir parçası olarak hissetmesini sağladı.

Pek çok geçiş türü vardır. Bir yerden bir yere fiziksel olarak gidiş geçiştir. Eposta yazmaktan alışveriş listesi yapmaya geçmek gibi bir işten diğerine geçmek de öyle. Dediğimiz gibi, geçişler sosyaldır ve hayatımızdakilerden ayrılmak ve onlara dönmek birer geçiştir. Geçiş duygusal da olabilir; kendimizi güvende hissetme derecemiz bunlara yol açabilir. Sözelimi bir iş arkadaşı ya da eşimle tartışma, bir anda bizi sükunetten altüst oluşturma geçirebilir. Bütün bu geçişler güç olabilir. Sizde en fazla kargaşaya yol açan hangi geçiş türleri? Çeşitli geçiş kargaşalarına nasıl karşılık veriyorsunuz?

Geçişlerin üstesinden gelmenin dört temel yolu.

- 1. Gün içindeki geçişleri sayıca düşürmek.** Geçişleri azaltarak karşılaşacağınız belirsizlik ve kaygıyı doğal olarak düşürmüş olursunuz. Bu hayatınızı yalınlaştırmmanın bir yoludur. Diyelim günün yapılacak şeyler listesinde egzersiz, doktora görünmek, mutfak ve giyecek alışverişi, arkadaşınıza düşün hediyesi bulmak, hafta

sonu yemeğini planlamak ve çocukları okuldan almak var. Bütün bunları tek bir güne sığdırmaya kalkmak yerine yakın yerlerdeki iki üç faaliyeti alıp ertesi güne diğerlerini gruplayarak dağınıklığı azaltabilirsiniz. Bir günde yaptığınız geçişleri azaltarak kaygıyı düşürebilir, daha geniş bir yalınlık ve sükunete erişebilirsiniz.

2. **Her gün girişeacağınız tasarıların sayısını sınırlamak.** Çok sayıda girişim arasında gidip gelmekten tek birine odaklanacağınız uzun zaman ayırın. Araştırmalar bu yaklaşımın daha verimli olduğuna ve konsantrasyonunuzu artırdığına işaret ediyor. Facebook ve diğer sosyal medyaya ikide bir göz atmak yerine sınırlı bir zaman ayırın. Bir şeyle meşgulken kendinizi tamamen ona verin. Dikkatiniz elinizdeki işten kaydığında bunun farkında olun. Bu şekilde zihinsel olarak daha az yorulup dağıldığınızı hissedecek ve daha fazlasını başarıyla sonuçlandıracaksınız.
3. **Giriş çıkışlara dikkatinizi daha fazla verin.** Siz ya da bir başkası bir yerden ayrılırken dokunma, söz, jest ya da gülümsemeyle bir kapanış hissi duymaya bakın. Siz ya da başkasının sahneye girişinde göz teması, selamlama ya da başında olduğunuz elektronik gereci bir yana bırakarak kişinin kendini hoş karşılanmış ve güvende hissetmesini sağlayın. Dilediğiniz gibi bir ritüel yaratın –el sıkışma ya da kucaklaşma gibi.
4. **Geçiş sırasında kendinizi yaşadığınıza vermek için yavaşlayın.** Geçişleri bunlar bir an önce geride bırakılması gereken külfetli işlermiş gibi aceleyle yaşamayın. Akşam yemeğinden sonra ortalığı toparlamak gibi sıradan bir olayı bile bir ilgi, merak ve kutsallık hissiyle ele alın. Kimi spiritüel gelenekte –tuvalet temizlemek, yerleri ovma gibi- en sıradan işler en ileri öğrencilere saklanır. Nedeni bu öğrencilerin –neyle meşgul olursanız olun- her anın kendini verme tohum ve yetisini

barındırdığını anlıyor olmasıdır. Bu duygu tanınmış bir Zen deyişinde ifadesini şöyle bulur: Odun kes, su taşı.

Posta kutunuza gidiyorsanız neden acele edersiniz ki? Bütün o saçma reklamlarla faturaları görmek için biraz daha bekleyemez misiniz? Posta kutusuna yavaş adımlarla yürüyün. Tabanınızın yere basışını hissedin, bedeninizin mucizevi hareketinin ayırtına varın. Parmaklarınızın posta kutusuna değişimini hissedin. Kapağını açıp içine uzanışınızı kendinizi vererek yaşayın. Yavaşça hareket eder, gelen postayı elinizde dengelerken farklı dokuları duyumsayın. Tüm bu posta kutusu dansını hayret dolu bir hayranlıkla izlediğinizde kutuya her gidişiniz başka hiçbirine benzemez, eşsiz bir hal alır! Robot gibi bir sonraki, derken ondan sonraki işe atlarken bunu kaçırmak ister miydiniz?

Bilinçli geçiş düşünce, planlama, çaba ve disiplin gerektirir. Günü dilediğimiz gibi yaşamada özgür olduğumuzu sanarak düşüncesizce yaşarsak tam bir farkındalıkla geçiş yapmanın gerçek özgürlüğünden mahrum kalırız. Sufi usta Inayat Han ile Budist keşiş Ajahn Amaro kendilerine özgü tarzlarıyla buna işaret ediyor:

Özgürlük yolu
Özgürlük amacına çıkmaz
Disiplinin yoludur
Özgürlüğe çıkan

-Inayat Khan,

The Gayan: Notes from the Unstruck Music

Ana çocuğunu ne istiyorsa yapmaya bırakmaz;
Belli bir disiplin kurulması gerekir.

-Ajahn Amaro

Bu uygulama, geçişleri kaygıya karşı yönetmede çok amaçlı bir araçtır. Bir geçişten önce ya da sonra yavaşlamak istediğiniz ya da zihninizin çok meşgul ve hareketli olduğunu hissedip yaşadığınız ana kendinizi daha fazla vermeyi arzu ettiğiniz her zaman yararlanabilirsiniz.

Başlangıç için beş dakika boyunca rahatsız edilmeyeceğiniz bir yer bulup oturun. Yaşadığınız anı avucunuza almayı öğrendikten sonra bu alıştırmayı isterseniz bir dakikaya kadar kısaltabilirsiniz.



Rahat bir sandalyeye oturup birkaç yumuşak, uzun, sakınleştirici nefes alın. Ayaklarınızı zemine bastırarak bastığınız yerle ilişkilenin. En sevdiğiniz ağacı da düşünebilirsiniz; yeryüzüyle o ağaç gibi bağ kurduğunuzu, kök saldığınızı canlandırın.

Ellerinizi avuçlarınız birbirine bakacak şekilde ve aralarında iki karış kadar mesafe bırakarak kalbiniz hizasına kaldırın. Elleriniz ve kollarınızı havada tutmanın yarattığı gerilimi hissedin.

Ardından çok yavaşça en ufak, ince düzeyli enerji, basınç, sıcaklık hissini duyana dek ellerinizi birbirine yaklaştırın. Hissi aldığınızda durun ve bir süre farkındalığıyla kalın. Hissi yakından gözlemleyin. Duyduğunuz sıcaklık, enerji ya da basınç sürekli mi? Yoksa andan ana değişiyor mu?

Avuçlarınızı parmak uçları tüy gibi dokunana dek yaklaştırın. Sağ elinizin parmak uçlarındaki moleküllerin sol elinizdekilerle dans ettiğini hayal edin. Ne tür bir dans olduğuna kadar canlandırabilirsiniz.

Avuçlarınızı hafifçe birbirine dokunana kadar yaklaştırmaya devam edin. Parmaklarınızın doğruluşunu, avuçlarınız arasında artan sıcaklığı, bileklerinizin konumundaki hafif değişikliği ayırımsayın.

Birleştirdiğiniz avularınızla hepimizin sahip olduğu değerli bir armağan olan bedeninizin kıymetini hissetmek için bir süre durun. On saniye ya da daha uzun bir süre boyunca eski bir rahip olan yazar John O'Donohue'nun bilgece sözünü düşünün: "Bedeniniz evrendeki yegane yuvanızdır."

Bedeninizi gerip gevşetin. Avularınız birleşik, dirseklerinizi yana doğru kaldırın. Uygulayabileceğiniz gücün sadece onda biriyle avuçlarınızı birbirine bastırın. Ardından bu gücün iki katını uygulayın. Ağrı hissederseniz durun. Sadece ağrı ya da rahatsızlık duymayacağınız kadar bastırın.

Gerilimin kolunuzun ne kadar yukarılarına kadar çıktığını gözlemleyin. Bileklere, dirseklere, omuzlara, kürek kemiklerine, sırt ve göğse yayılıyor mu? Avularınızda sıcaklığın arttığını hissediyor musunuz? Hangi kaslar geriliyor? Beş saniye kadar sonra omuz ve dirseklerinizi gevşetip bırakın. Tüm gerilimi boşaltın. Bedenin gerginliği bırakmasının ne kadar hoş geldiğini duyumsayın.

Son olarak, avuçlarınızı sabah güneşinde açan çiçekler gibi usulca açın. Sıcaklığın dağılmasıyla gelen serinliği hissedin. Ellerinizi ve kollarınızı ağaçtan düşen yapraklar misali yavaşça kucağınıza konacak şekilde yerçekimine bırakın.

Nefes alın. Bu nefesin başınızın tepe noktası veya burnunuzdan, ağzınızdan altın bir ışık olarak içinize girdiğini hayal edin. Bedeninizin gerilim ya da negatif his içindeki her yerini doldursun. Verdiğiniz nefesle tüm gerilim, katılık ya da negatifliğin bacaklarınız ve ayak tabanlarınızdan onun tarafından arındırılmak üzere toprağa aktığını hayal edin.

Yumuşak, uzun bir nefes daha alın, verirken kalan stresin de bacaklarınız ve tabanlarınızdan arındırıcı toprağa aktığını imgeleyin. Gerekiyorsa bunu tekrarlayın.

Dilerseniz, komutlarınızı yerine getiren, yaşam amalarınıza ulaşabilmeniz için bilincinizi taşıyan bedeninizin takdiriyle birkaç dakika daha geçirin. Harikulade!



DOĞANIN ARINDIRICI GÜCÜ UMUT

Negatiflik tümünden gayrı tabiidir. Ruhsal bir kirletici. Doğanın zehirlenmesi ve yok edilmesi ile kolektif insan ruhunda biriken engin negatiflik arasında derin bir bağ var.

-Eckhart Tolle, *Şimdi'nin Gücü*

GÜNLÜK KİNİZM VE NEGATİFLİĞİN yol açtığı kargaşa gerçek bir kirleticidir. Umut ve bilgelikte mihenk taşı olarak doğaya hiç olmadığı kadar ihtiyacımız var. Doğa, kinizm cilasını kaldırıp atıvererek uykuda bekleyen umut pınarına ulaşma gibi eşsiz bir niteliğe sahip. Umut derken varsayımsal değil, gerçek bir şeyden söz ediyorum.

Grek miti Pandora'nın kutusunu biliyorsunuzdur. Pandora, adı kimilerine göre “her şey verici” anlamına gelen bir doğa tanrıçasıdır. Hikâye bize bu her şeyi veren doğa tanrıçasının –ezelden beri birikmiş tüm negatifliğin- kutusunu açışını anlatır. İnsanlığın çektiği ne kadar illet, kötülük, acı varsa içindedir. Mite geniş bir açıdan bakışla bu, Pandora'nın kutusunu sırrına eremediğimiz her şeyin kabı, muhafazası haline getirir. Baş etmeyi imkansız bulduğumuz her şeydir.

Pandora kutuyu kapatır ama kaçıp giden kargaşa belasının hızına erişemez. Son derece talihsiz bir öykü olarak görünüyor. Kutunun dehşet salan boğucu içeriğine karşı biz insanlar ne yapacağız? Pandora'nın kutusunda tek bir ufak şey kaldığı

anlaşılan dek her şey yitirilmiş gibidir. Bu ufak ama etkili panzehir umuttur.

Başka bir açıdan, ancak kargaşamızı serbest bıraktığımızda umuda dokunabiliriz. Umutsuzluk ve negatifliğe dört elle tutundukça umut, gömüldüğü çerçöp yığnında erişilmez kalır! Neyse ki umut hiç de öyle küçük, zayıf bir şey değildir. Psikolog Erik Erikson şöyle yazmıştı: “Umut hayatta olmanın doğasında ilk yer alan ve en vazgeçilmez hassadır. Yaşam süreceksse güven yara almış, inanç örselenmiş bile olsa umut devam etmelidir.”

Pandora öyküsü bize doğanın sundukları aracılığıyla yüce, güç verici, dönüştürücü umut armağanına erişebileceğimiz güveni veriyor. Doğa ile derin bağımız yoluyla yaşam döngülerinin sırrına tanıklık ediyoruz. Doğanın verdiği derslerle yitip gitmiyor, avuntu buluyoruz. Keşif, yıkım, umutsuzluk, açıklık ve umudun en koyu karanlığı şafağın izlemesi gibi birbirini takip ettiğini anlamaya başlıyoruz.

Doğa daha büyük bir huzur, bütünlük ve mevcut zehirden özgürleşmeye işaret etmekte. Onu saymaz, koruyup kollamazsak ölecek. Belki düşlerimizin en iyisinin altındaki güç olan umudu da beraberinde götürecektir.

Elbette umudun gerçekleştirilmesi gerek.

Nedir umudun ayakları yere basan asıl amacı? Henry David Thoreau’nun yazdıklarında bunun güzel bir ifadesini buluyoruz: “Günün niteliğini etkilemek sanatların en büyüğüdür.” Umut bunu birçok güzel ve ufak tefek şeyle yapabilir. Evet, umudu yaymak bir sanattır çünkü onu ifade ediş biçiminiz size, nerede ve nasıl –işiniz, eviniz ya da gündelik yaşam- kullandığınıza özgüdür.

Gerçek şu ki iflas etmiş hiçbir eğitim sistemi, kabile, kültür ya da kurum umut olmaksızın değiştirilemez. Beli bükülmüş hiç kimse, çocuk, aile umut yoksa şifa bulamaz. Yıkılmış hiçbir diyar umut olmaksızın barışa kavuşamaz. Öyleyse bir başlangıç olarak neden hayatınıza, ait olduğunuz topluluğa etrafınıza umut ve iyimserlik tohumları ekmeyesiniz?

Girdiğiniz uzun bir kahve kuyruğunda umut tohumunu sabır ve tatlı bir sözle ekebilirsiniz; işyerinde aldığınız her bir merhametli kararla; başkalarının ihtiyacına hizmetle geçen zorlu bir günün ardından sevdiklerinize sabır ve anlayış göstererek; güç bir soruna sağduyulu bir çözüm ararken iş arkadaşlarınızdan görüş alarak ekebilirsiniz bu tohumu.

Umut pek çok biçim alır ve hoşumuza gitsin gitmesin, hepimizin su alan aynı teknede, kentte, diyarda, gezegende olduğumuzu teslim eder. O delikleri tek başımıza kapayamayız. İşte ondandır ki umut, tek bir kişinin aşağılanmanın, yoksulluğun, zulüm, adaletsizlik ve önyargının acısını çekmesinin hepimizin aynı acıyı çekmesi demek olduğunu bilir.

Dolayısıyla birine umut verdiğinizde acıyı hafifletirsiniz. Umut ile dünyayı her seferinde ufak, sevecen, duyarlı bir hareketle gerçekten değiştirirsiniz. Uğraşınız, rolleriniz, sorumluluklarınız ne olursa olsun, en önemli işlerinizden biri buna pek az sahip olan ya da hiç olmayanlara umut vermektir.

Ancak soru hâlâ önümüzde: Doğanın ve umudun arındırıcı gücüne nasıl erişeceğiz? Nasıl bir alay asi Johnny Appleseed gibi gittiğimiz her yerde umut ve olumlu değişim tohumlarını ekecek, yayacağız? Sandığınızdan kolay.



Boşanmam sırasında umutsuzluk, çaresizlik dolu karanlık bir dönemden geçmiştim. Bunu sadece başkalarının başına gelecek bir şey olarak düşünmüşüm. Ama şimdi ben yaşıyordum. Karımla Noel arifesi ayrılmaya karar verdik, o kız kardeşinin yanına, Atlanta'ya gitti. Bense buz gibi evde, çalkantılı, bulanık bir denizde çapasız bir gemi gibi sürüklendiğim hissiyle yalnız, yitik geceler geçiriyordum.

Ocak ayı başlarıydı. Isınmaya ayda üç -dört yüz Dolar ödememeye baktığımdan ev kelimenin tam anlamıyla buz gibiydi. Tasarruflu kullandığım biraz şömine odunu ve içeride kalın bir yün kazak ile kayak başlığı giyinip kuşanarak idare

ediyordum. Kıvrıldığım şömine başında karımla birbirimize yürek parçalayıcı epostalar gönderiyorduk. İkimizin de sesi kederli, korku dolu, umutsuz çıkıyor, kendimi cesareti, umudu kırılmış buluyordum. Bir çözüm bulmak istiyordum ama durum bana hiçbir zaman çözemeyeceğim Rubik küpü kadar anlaşılmaz ve sinir bozucu görünüyordu.

Ne yapacağımı bilemeden evin arka tarafına gidip dışarı baktım. Gökyüzü açık ve billur gibiydi. Geçmişte zorlu durumlarda yaptığım gibi huzuru, güzellik ve teselliye doğada aradım. Soğuğu ellerimde, yüzümde duyarak dışarı çıktım. Kayak başlığını kulaklarıma kadar çekerek çimenlerde yürüdüm, koca köknarlarla sedir ağaçlarına bakan ufak banka oturdum. Başımı ağaçların usulca salınan tepelerine ve yıldızlı engin göğe kaldırdım. Bunun ardından yaptığım sizi şaşırtabilir. Beni şaşırtmıştı.

Kaygılarımı saldı.

Doğru okudunuz. Hepsini serbest bıraktım. Ağaçlara, gökyüzüne, doğanın (adına Gizem, Tanrı, ne dersiniz deyin) sonsuz ölçüde daha büyük, bilge eline havale ettim. Kafesi açık içindeki tutsak kuşu salıvermek gibiydi. Gözlerim yaşarak devam ettim; bilmemeyi, belirsizliği, ıstırabı, yürek ağrısını, çözüm arzusunu, korkuyu, kederi, olayların farklı olmuş olması dileğini. Gözyaşlarım süzülürken endişelerimi böylece, beklentisizce koyuverdim.

Ardından geleni anlatmak kolay değil. Zamanın nasıl geçtiğini bilmeden oturdum. Bireysel benlik –bütün bunlarla kendisinin başına geldikleri inancıyla özdeşleşmiş “Donald”-sahipsiz kalarak saklandı. Nereye diye sormayın. Belki biraz ufalmış, öneminden yitirmişti, çünkü bu “Donald”ın küçülmesiyle birlikte soğuk bank ya da buz tutmuş toprak hissi artık yoktu. Sadece o enginlik hissi, bağlantı hali vardı. Göğe, ağaçlara bakan ayrı bir birey kalmamıştı. “Donald” bir şekilde büyük resim, ağaçların görkemli katedrali ve uzay ile yıldızların kara sırrı tarafından soğrulmuştu.

Duygu sözcüklerle gelmediyse de sonradan onu kelimelere şöylece dökecektim:

Her şey bir lütuftur.

Her şey *olduğu gibi* lütf. İyi, kötü, boşanma, korkular, parasal sıkıntı, sonu nereye çıkarsa çıksın hepsi. Evet, hepsi lütuftu. Sorunlarıma somut bir çözüm aramış olsam da bulduğum, bana onca gereksindiğim umudu veren bir gönül yolu olmuştu.

“Kendimi” büyük resimde yitirmiş halde ne kadar zaman geçirdiğimi bilmiyorum. Bildiğim, bir noktada derin, engin bir huzur ve hoşnutluk deryasına gömüldüğüm.

Birden, bir top namlusundan fırlatılmış gibi bedenim ve arka bahçeye döndüğümü hissettim. Ayaklarım uyuşmuş, ağrıyordu. Kaskatı kesilen ellerim soğuktan (ve eldiven giymemiş olma aptallığından) karıncalanmaktaydı. Titreyerek kalkıp çabucak eve girdiğim gibi şömineye aldığı kadar odun yığıp koca, ısıtıcı bir ateş yaktım.

O gece daha sonra karıma kısa bir eposta ile yaşadığım deneyimi anlattım. Burada benim sınırlı düşüncelerim ve kişisel çıkarlarımdan fazlasının işbaşında olduğunu bilmenin ona da yardımcı olmasını dilerken “Donald” a –ya da o içerideki her kimse ona- yardımı dokunduğu kesindi.

Merak ediyorsanız, o gece yaşadığım bu engin his sürmedi. Boşanma süreci boyunca korku, öfke ve her tür altüst edici duygu yaşamaya devam ettim. Ama kendime de –o anda hiç böyle düşünmesem bile- *tüm bunların bir lütf olduğunu doğanın nasıl söylediğini* anımsattım.

Yıllar sonra doğa beni mantıklı, ussal zihnin uzanmaya cesaret edemeyeceği bilgece ve şifa veren bir yere götürmeye devam ediyor. Doğayla nasıl temasa geçebileceğinizi söylemek zor. Belki deniz kıyısında, ormanda veya başka bir kutsal yerde uzun bir yürüyüşe çıkarsınız. Belki dağları seviyorsunuzdur. Doğanın size iyileştirici, kargaşa giderici bilgelik gücünü, ışık ve umut göndermesi için dindar ya da spiritüel biri olmanıza gerek yok.

DOĞANIN GÜÇLERİNE ERİŞİM

1970'lerde psikolog Stephen Kaplan önderliğinde "Dikkat Toplama Teorisi" adı altında bir inceleme alanı ortaya çıktı. Bu çalışma, doğanın Kaplan'ın "gayrı iradi dikkat" adını verdiği kapsayıcı ve ilgi çekici gücünün açıklanmasına yardımcı oldu. İradi dikkat, karar alır, araştırır, bir iş planı üzerinde çalışır, alışveriş listesi yapar, hatta kalabalık bir sokakta karşıdan karşıya geçerken başvurduğunuz dikkat türüdür. Zihinsel enerji ister ve sizi tüketirken (bir proje üzerinde saatlerce çalıştıktan sonraki halinizi düşünün) gayrı iradi dikkat zihinsel enerjinizi toplar, zihninizi tazeler, daha da pek çok şey getirir.

Araştırmalar doğa görmenin yararlarını ortaya koydu. Sözgelimi, doğada geçirdiğimiz birkaç dakika bile düşünme ve konsantre olma yetimizi canlandırabiliyor. Doğaya bakmanın hastanede yatanların daha hızlı iyileşmesine yardımcı olduğu görüldü. Doğanın stres, saldırganlık, öfke, hatta hafif depresyonda azalma sağladığı ortaya koyuldu.

Computers in Human Behavior dergisinde yayımlanan bir araştırmada doğada zaman geçirmenin 8-12 yaş arası çocukların yitirdiği sözel olmayan duygusal ipuçlarını tanıma yetisini yeniden kazanmalarına nasıl yardımcı olduğu incelenmiş. Bu yaş grubundan elli bir öğrencinin yüz ifadeleri ile duygusal ipuçlarını fark etme yetileri ölçülmüş. Becerileri sınırlı çıkan öğrenciler duyguları adlandırmada birçok hata yapmış. Ardından öğrenciler doğada bir kampa götürülmüş. Ellerindeki elektronik araçlar, ekranlar alınmış. Beş gün boyunca yüz yüze iletişim içinde olmuşlar. Sadece beş gün ve kişisel etkileşim ardından yeniden teste tabi tutulan grubun duygusal ipuçlarını tanıyıp doğru adlandırma becerilerinin kayda değer ölçüde iyileştiği görülmüş. Bu, doğanın birçok tür fiziksel ve duygusal kargaşanın etkilerini tersine çevirebileceğini işaret ediyor.

Kimi zaman doğa, başka hiçbir şey iş görmez olduğunda birden ortaya çıkıveren içgörüler sunabilir. Altmış dört yaşındaki danışanım Wendy bir umutsuzluk öyküsü paylaşmıştı.

Sesi titreyerek “Her sabah işe gidiyor, odama girip kapıyı kapıyor ve ağlıyorum” diye anlattı. “İşten atılmayan kalmadı. Çoğu arkadaşımı kaybettim. Sıranın bana geldiğini biliyorum.” Yetmezmiş gibi yetişkin kızı işini, evini kaybetmiş, yanına taşınmıştı. Wendy için emekliliğin söz konusu olmaması demekti bu.

Wendy ile çalışmamızda yararı kanıtlanmış bilişsel terapi-den faydalandım. Biraz işe yaradıysa da korku ve endişeleri yeniden su yüzüne çıktı. Bir gün ofisime farklı bir ifadeyle geldi. Kararlı ve huzurlu görünüyordu. Tavrını değiştirenin ne olduğunu sordum.

“Sabah molasında dışarı çıkıp iç bahçede bir banka oturdum” diye anlattı. “Ağaca bakar, gözlerim üst dallarıyla yer arasında gider gelirken daha önce hiç gözüme çarpmamış bir şeyi fark ettim. Bahçıvanın budadığı ama yeniden serpilmiş bir sarmaşık.” Öne doğru eğilirken sesi canlandı. “Gördüm ve vuruldum; o sarmaşık gibiyim ben. Yaradılışımda pes etmek değil devam etmek var. Sarmaşık sırf bir bahçıvan gelip budadı diye gelişimine son vermemiş. Ben de vermeyeceğim. Ben böyleyim!”

Kısa bir süre sonra beklediği gibi işini kaybetse de gözü yılmadı. Doğadan edindiği içgörü ona yoluna devam etmek için gereksindiğini vermişti –ve rekor sayılacak bir sürede yeni bir iş buldu.

Aşağıdaki fikirler gün boyu bu umut kaynağına başvurma biçimleri sunuyor. Tabiatın T vitamini olduğunu düşünüyorum.

YAŞAM TARZI ARACI: Doğayı Buyur Etmek

İşte size günlük T vitamini ihtiyacını karşılamamanın iki yolu. Doğayla temasınızda yaratıcı olun, çok geçmeden gün içinde birçok kez orada burada birkaç saniyeliğine de olsa bağ kurduğunuzu göreceksiniz. Doğayla bir olduğunuz bu anlar onarıcı ve düşünce dünyasını aşır şimdi burada soluklanmanın

etkili bir yoludur. Doğayı buyur ederken sabırlı olun. Tao Te Ching’de de dendiği gibi “Suyun yumuşaklığı taşın katılığında bile yer açar.”

Beş Saniyelik Bir Doğa Meditasyonu

Şöyle derin bir nefes alıp verme süresince bakışınızı doğanın eşiğinde tutun. Doğal çevreyi nefesinizle içinize çekerek iliklerinize işlemeye bırakın. Bedeninizde, zihninizdeki her türlü gerilim, katılık ve olumsuzluğu verdiğiniz soluğunuzla birlikte dışınıza salın, tabanlarınızdan toprağa aksınlar.

Beş Saniyelik Doğa Meditasyonunuz için aşağıdakilerden herhangi birine farkındalığınızı açın:

Ağaç

Bitki

Kuş, hayvan, evcil hayvan

Gökyüzü

Toprak

Yaprak

Dal

Bulut

Su (ırmakta, gölde, fincan, musluk ya da çeşmede)

Nefes alırken hareket eden bedeniniz

Başka biri

Bir kağıt parçası (ve oluşumuna yol açmış bulutlar,
ağaçlar, besin maddeleri)

Kalem (ve onu meydana getirmiş ağaçlar,
su ve mineraller)

Bir fincan kahve, çay ya da başka bir içecek

Gözünü Göğe Dikme Meditasyonu

Bu, bakışınızı doğayla ilişkilendirme meditasyonudur. Bakışı göğe ya da ufka uzatarak başlar, yakınlarda bir ağaç ya da bitkiye odaklanmak üzere yavaşça indirirsiniz.

Bu kısa, pratik uygulamayı içerde ya da dışarıda dakikalar içinde yapabilirsiniz. Zihinsel yorgunluk hissettiğiniz ya da bunaldığınız herhangi bir zaman uygulayın. Dengelenmenize, tazelenip meşgul zihninizi sakinleştirmenize yardımcı olacak. Ardından kendinizi odaklanıp konsantre olmaya hazır hissedeceksiniz.

Bu uygulamayı herhangi bir boyda bitkiden yararlanarak kapalı mekana uyarlayabilirsiniz ama en iyisi açık havada bir ağaç ve gök/ufuk görünümüyle yapmaktır. Yaklaşık beş dakikalığına aşağıdaki adımları izleyin:

1. Dışarı çıkın ve en iyisi büyücek bir ağaç ile üstü ya da ötesinden göğün görüldüğü bir yer seçin –böylece yerinizi değiştirmeden bakışınızı kolayca gökten ağaca çevirebilirsiniz. Olabiliyorsa ağaçtan bir kol boyu uzaklıkta durun. Bu mümkün değilse gövde ve yapraklarının ayrıntılarını seçebilecek kadar yaklaşın. Hoşunuza giden, sizi çeken bir ağaç seçin –belki yapraklarının rengi ya da dallarının, gövdesinin biçimiyle.
2. Başınızı kaldırarak bakışınızı göğe doğru olabildiğince uzaklara çevirin. Sizi uğraştıran, kaygılandıran ne varsa tepenizdeki bu enginliğe saldırdığınızı imgeleyin. Belirsizliği, bilmezliği, korkuyu, kederi, kuşkuyu, hatta olanın farklı olması arzusunu bırakın gitsin. Bunların hepsini dünyanın tüm kaygısını tutacak kadar uçsuz bucaksız olan göğe bırakın. Salmaya ve olmaya bırakmaya devam ederek ihtiyaç duyduğunuz sürece böyle kalın.
3. Bakışınızı gökten ağaçla temas kurduğunuz yere çevirirken ellerinizi ağaca dayayın. Ayaklarınızın tıpkı ağaç gibi güçlü kökler saldırdığını hayal edin. Ağaçların dünyadaki en büyük organizmalar arasında olduğunu biliyor muydunuz? Ekosistemimizi koruyan, hayatımızı mümkün kılan büyük ağaç tapınağı ile bağınızı his-

sedin. Kabuğunu elleriniz, parmaklarınızda duyumsarken kendinizi yeryüzünün bizi nasıl kuşatıp taşıdığına dair büyük resmin derinliklerine bırakın.

4. Bakışınızı ağacın altlarından yavaşça gökyüzüne doğru çevirin. Kabuğun dokusundan filizlerin patlak verdiği yerlerdeki renk değişimlerine, dikkatinizi en küçük ayrıntılara verin. Bakışınız ağacın en üst dallarına ulaşana dek odaklanmanızı sürdürün.
5. Doğa ve barındırdığı bilgelik ile birliğinizi hissederken yorgun zihninizi dinlendirin. Doğal alem ve mevsimlerin dersini, her şeyin, ekme, yetiştirme, hasat ve duraklamanın bir zamanı olduğunu sindirin. Gelecek anlar ve günlerde bu derslere açılma iznini kendinize verin.

Bitirdiğinizde doğayla bu şekilde beş dakika geçirmenin nasıl olduğunu düşünün. Bu uygulamanın yararını en çok ne zaman görürdünüz? Endişelerinizi göğün enginliğine salarak dağıtmak nasıldı? Kargaşadan ayrılıp farklı bir bakış edinmenizde nasıl bir faydası oldu?



GÜNDELİK ESNEKLİK, YUMUŞAMA VE OLMAYA BIRAKMA

Zihninizin sadece cırt cırtlı yüzünü değil, teflon tarafını da kullanın.

-Lama Surya Das, *Words of Wisdom*

İSTIRABIMIZIN ÇOĞU, olana direnmekten ya da karşısında katılaştırmaktan gelir. Sözgelimi, sıradan bir gün içinde karşınıza çıkanlara hangi sıklıkla direniyorsunuz? Diyelim kırmızı ışığa takıldınız ve işe geç kalıyorsunuz. Telaşlanır, kırmızı ışığa, bir olup sizi geciktiren sürücülere kızar mısınız? Süpermarkette kasa kuyruğundasınız diyelim, önünüzdeki son anda koca bir deste indirim kuponu çıkarıyor. Sabrınızı kaybeder, gözlerinizi devirir, talihinize –ya da kuponla alışveriş edene- lanet okur musunuz? Ya da ancak yarınız kadar iş çıkaran aylak iş arkadaşınızı gözlemliyorsunuz. Öfke, içleme gibi dağınıklık, kargaşa yaratan duygular cırt cırtlı bir yüzey gibi üzerinize yapışıp kalıyor mu? Ödenecek borçlarınız olduğu olgusuna direniyor musunuz? Düşünü kurduğunuz kariyere sahip olamayışınıza? Yeni durumlar karşısında oyun duygusu ve esneklikten ziyade alışılmış tutumlarla mı karşılık veriyorsunuz?

Küçük ya da büyük, zorlayıcı gündelik olaylara tepki vermek sıkıntı verici olabilir. Nasıl yumuşayacağımızı öğrenene dek. Canımızı sıkıp yolumuzu kesme planları yapan hayat değildir. Ne yaptığımızın ayırdında olmadan gerçekliğin bizim sınırlı zihniyetimize, sabit sınıflandırmalarımıza, kör rutinlerimize, katı bağlamlarımıza, zihinsel kestirmelerimize, dar bakış açılarımıza uymasını isteyişimizdir dayanaksız, çoğu zaman bitip tükenmek bilmeyen gereksiz kargaşaya yol açan. Yumuşamak kırılmadan eğilmek demektir. Yaşamın önünüze getirdiğine karşı açıklık, rıza ve kabul anlamına gelir. Ne kadar esnek olursanız yumrukla karşılık vermek yerine hayatın zorluklarına o kadar iyi göğüs gerersiniz.

Geniş anlamıyla yumuşamak ister katı bir politik bakış açısına ister dışsal bir hedef veya ödüle bağlanıp kalmamak ve zehirleyici bir şekilde dört elle sarılmayı bırakmaktır. Bu, sağlıklı, esinlendirici ve yararlı arzular duymamak ve uzun soluklu hedefler gütmemek anlamına gelmez. Fakat sağlıklı arzularla bile yapışkan bağlanma ağının tuzağına düşmek ve bunun sonucu olan stres ve mutsuzluğa kapılmak mümkündür.

Burada incelik, sağlıklı arzu ya da deneyimlere asılıp kalmamak ve her yaşantıyı üzerinizden bir esinti gibi akıp geçmeye bırakmaktır. Farkındalık yoluna koyulan bir kişi bile sürekli anda olmaya fazlasıyla bağlanıp kalırsa mutsuz olacaktır! Paradoks gibi görünebilir ama sonuca asılmamak, olurlarına bırakmak aslında yüreğinizi ve zihninizi açar. Denize doğru çabasız ve kaygısızca akan bir ırmak gibi doğalca akmanızı sağlar.

CIRT CIRTLI DÜŞÜNME BİÇİMİNİ TEFLON TARZINA ÇEVİRMEK

İyi dostum ve yazar Randy Fitzgerald, “adam” olmaya dair aile hikâyesini benimle paylaşmıştı. Kaç kuşak öteden babadan oğla aktarılmış bu yaş dönümü ritüeli, cırt cırtlı düşünme biçiminin –robotsu bir zihniyete saplanıp kalmanın- nesilden nesle aktarılabilildiğini gösteriyor.

“Sekiz yaşımda elime bir tüfek verdiler ve babamın da içinde olduğu bir grupta ava çıkardılar. Texas’ın ortalarında koca bir çiftliğe gelişimizde amacım ilk büyük hayvanımı öldürmektir. Babamın, büyükbabamın ve sülalemizdeki diğerk erkeklerin bunu küçük yaşta nasıl başarıyla yerine getirdiğinin pek çok hikâyesini dinlemiştim.

Şafak vakti beni bir geyik gözlem kulübesinde tek başıma bırakırken öldürmek için bir erkek geyik beklememi söylediler. Kafamdaki düşünce, boynuzları araca attığım gibi eve zaferle dönmektir. Çok geçmeden bir geyik ailesinin yaklaştığını gördüm. Erkek hayvan güzel, iri, güçlü ve zariftir. Seyrettim, otlayarak yaklaşımlarını sessizce bekledim. Hayvan menziline girdiğinde yavaşça tüfeğimi kaldırıp ödölüm olacak ve bana babamla diğerk adamların övgüsünü kazandıracak geyiğedoğrulttum.

Ama tetiğı çekemedim. Geyiğı ailesi önünde öldürmeye içim elvermedi. Öldürürsem suçluluk duyacağımı biliyordum ama neden öldürmediğimi söyleyecek olursam babam beni diğerkleri önünde küçük düşürecek-tir. Babama hiç yalan söylememiştim ama geyik görüpgörmediğimi sorduğunda görmedim dedim, bir daha da hiçbir geyik avına gitmedim.”

Kuşaktan kuşağı aktarılan zihniyet ya da ritüelleri sorgulamadan takip etmek bize aidiyet hissi verebilse de cırt cırtlı düşünme biçiminin sağlığını ve kendimize ilişkin duygu ve düşüncelerimizi etkilediğı de olur. Sanatçıların depresyon, bipolar bozukluk vs teşhisi konmuş akıl hastalıklarının olduğu bir sergiyi gezişimi hatırlıyorum. Her biri dokunaklı bir özgeçmiş yazmış, hastalığına ve yaratıcılığındaki önemine değinmişti. Öyküler ilginç, eserler şaşırtıcı ve güzeldi ama kişinin bir akıl hastalığıyla –ya da herhangi sabit bir fikirle- böylesine güçlü bir şekilde özdeşleşmesinin ilerideki gelişimini nasıl etkileyebileceğini düşünmeden edemedim.

Yaşlanmaya dair sabit fikirler kaygı temelli bireysel ya da kültürel kargaşaya nasıl da kolayca saplanıp kalabileceğimizin diğer bir örneği. Sosyal psikolog ve farkındalık araştırmacısı Ellen Langer *Mindfulness* adlı kitabında yaşlanma konusunda yönettiği çeşitli incelemelerden söz ediyor. Bunlar, negatif Velcro (cırt cırt) düşünme biçiminden daha esnek teflon biçimine geçişin psikolojik ve fiziksel etkilerine odaklanmış. Yaşlanmaya ilişkin daha teflon'vari bir bakış açısı bedenlerimizi gençleştirebilir mi? Sorunun cevabını bulmak üzere Langer 75-80 yaş arası erkekler toplamış, iki gruba ayırmış. Deney grubu yirmi yıl önce, elli beş yaşlarındayken oldukları gibi davranmaya, hareket etmeye girişmiş. Kontrol grubundakiler ise yirmi yıl öncesini düşünmekle kalmış.

Deney grubu elli beş yaşlarının ortamını yakalamalarını kolaylaştırmak üzere beş günlüğüne kırsal bölgede bir inziva merkezine götürülmüş. Burada her şey –tv, radyo programları, reklamlar, dergiler ve müzik- tam yirmi yıl önceki gibiymiş. Deneklerin bu ortamı geçmiş olarak düşünmektense şimdiki zamandan söz eder gibi bahsetmeleri teşvik edilmiş. O yıl çevrilmiş filmler izleyip bunlar hakkında tartışmışlar. Tıpkı elli beş yaşında olduğu gibi işlerini –bavullarıyla ilgilenmek vb- kendileri görmeye özendirilmişler.

Her iki gruptakiler de görsel kayda alınmış ve deneyin başı ve sonunda duruş, hareket ve yürüyüşleri izlenmiş. Bir dizi fiziksel ölçüm de yapılmış. Katılımcıların yaşını değerlendirmek üzere önce ve sonraki görüntüleri bağımsız uzmanlara gösterilmiş.

Sadece beş günün ardından iki grup arasında kayda değer değişimler gözlemlenmiş. Uzmanlar deney grubundakilerin yalnızca bir hafta içinde (kontrol grubuna kıyasla) ortalama üç yaş daha genç görüldüğü sonucuna varmış. Buna daha iyi işitme, artan esneklik ve zihinsel beceri, artan parmak uzunluğu, görüş, hatta otururken dikleşme de dahil. Deney grubu her iki gruba da verilen zeka testinde de

kayda değer bir gelişim göstermiş. *Mindfulness*'te Langer şu sonuca varıyor: “Yaşamın ileri dönemlerinde gözlemlediğimiz normal ve ‘geri çevrilemez’ döngüler kişinin nasıl yaşlanacağına dair belirli varsayımların *ürünü* olabilir. Bu sınırlayıcı zihniyeti gerçekleştirme zorunluluğu duymazsak bu gerileme senelerini gelişim ve amaçlılık yıllarıyla değiştirme şansımız artabilir.” Bu şaşırtıcı bulgular kendimize ilişkin düşüncelerimizde daha esnek olmanın önemine işaret ediyor.

İnat bile Velcro düşüncenin bir türü olabilir. Kimse de buna karşı bağışık değildir. Los Angeles'ta yaşarken senarist olmaya “taktığım” dönemi hiç unutmayacağım. O zamanlar tek bir noktaya kilitlenmenin başarının gerekli bir koşulu olduğunu düşünüyor, pek bir ilerleme kaydedemesem de inat ediyordum. Bir hedefe bağlı kalmak elbette kimi zaman gerekli ve yararlıdır ancak kimi zaman da inadımız bizi başka imkanları araştırmaktan alıkoyabilir. Katı düşünme biçimini bıraktığımda Teflon tarzı düşünceye geçmede serbest kaldım ve hayatımı bilinmeyen yönlerle doğru götürdüm, buna da şükran duyuyorum. Aldığım başlıca ders fazlasıyla sıkı bir biçimde tutturmaya ilişkin oldu. Tutulan yönü bırakıp yenisine koyulmada bir sorun olmadığı gibi bu bazen gelişimimizde kritik bir öneme sahip olabilir.

Einstein görelilik konusunda taze, yeni bir şekilde düşünmede “farz edelim” egzersizinden yararlanmıştı. Biz de benzeri egzersizlerle zihinlerimize daha esnek ve teflon benzeri olmayı öğretebiliriz. Zihinsel bir teflon deneyi olarak etrafınıza bakın ve odaklanacak bir nesne seçin –masa lambası, bilgisayar, tv, cep telefonu, masa vb. Diyelim masa lambasını seçtiniz. Lambanın verili işlevi –ışık sunmak- bellidir ama başka işlerde de kullanılabilir. Teflon bakış açısıyla bunların ne gibi işler olabileceğini düşünerek şu cümleyi tamamlayın:

Masa lambası... olarak *kullanılabilir*.

Teflon yaklaşımıyla masa lambası birçok başka iş görebilir. Kağıt ağırlığı, el ısıtıcı, el kurutucu, egzersiz ağırlığı, kapı çarpması önleyici, abajuruyla da bir şapka olabilir. Şimdi bulunduğunuz odada başka bir nesne seçip onun başka neler *olabileceğini* düşünün. Tekrarlayayım, nesneyi gerçekten tüm bu şekillerde kullanacağınızı söylemiyorum. Bu “farz edelim” egzersizinin amacı sadece sizi daha esnek, daha teflon’su bir zihinle düşündürmek.

Aynı teflon tarzı düşünme herhangi bir olay karşısındaki tavrınıza da uyarlanabilir. Sabah trafiği gibi otomatik tepki verdiğiniz gündelik bir zorluk düşünün. Aşağıdaki cümleyi kaç şekilde tamamlayabilirsiniz?

Sabah trafiğine yaklaşımım... *olabilir*.

Teflon yaklaşımıyla tavrınız birçok şekilde olabilir; kabul, büyülenme, eğlenme, kendine şefkat, başkalarına merhamet duyma, gönüllülük ve trafiğin yoğun olduğu saatlerde gidecek bir yeri olmaya şükretme gibi.

Başka neler olabilirdi senaryoları için birkaç örnek daha:

Evliliğime/ilişkime/ çocuklarıma karşı tavrım... *olabilir*.

İşime karşı tavrım... *olabilir*.

Kaygım karşısındaki tavrım... *olabilir*.

Kontrol ihtiyacım karşısındaki tavrım... *olabilir*.

Kimi zaman Velcro düşünmemizin bilinçsiz ya da amaçlanmamış bir yararı olabilir. Bir kere tam olarak ne beklememiz gerektiğini biliriz. Kontrolümüz dışındaki olaylarda kendimizi haklı ve öfkeli hissetmekten de gelen bir yük vardır –ama bu bize sahte bir güç ve hakimiyet duygusu verir. Dünyada ve hayatlarımızda olmadık işler yaşandığında yaşamın düzensizliğini kabul etmektense bu gerçeği bilmezden gelmek ya da ona veryansın etmek daha kolay gelebilir. Ancak uzun vadede bu yaklaşım boğucu bir çöp duvarı oluşturabilir.

VELCRO

DÜŞÜNCE BİÇİMİNDEN KURTULMAK İÇİN GÜNLÜK ONAYLAMALAR

Proceedings of the National Academy of Sciences'ta yayımlanmış bir araştırmada negatif ve pozitif düşüncenin bağışıklık sistemini nasıl etkilediği incelenmiş. Daha spesifik olarak, araştırmacılar –iyimserlik ve pozitif duygularla ilişkilendirilen- sol prefrontal kortekslerinde yüksek aktivite görülen kişilerin grip aşısı yapıldığında daha etkili bir bağışıklık sistemi tepkisi gösterip göstermediğini ölçümlemek istemiş.

Elli iki deneye çeşitli duygusal hafıza görevleri verilmiş. Prefrontal kortekste faaliyetlere bakılarak kötümser tepki verenlerle tepkisi olumlu ya da iyimser olanlar saptanmış. Bunun ardından bütün deneklere grip aşısı yapılmış ve altı ay içinde üç kez muayene edilmişler. Sonuçlar daha pozitif bir duygusal tarzı olanların negatif yaklaşımlı olanlara kıyasla daha güçlü bir bağışıklık tepkisi verdiğini açıkça gösteriyor. Araştırmacılar Richard Davidson şu sonuca varıyor: “Sağlığımızı etkileyen bedensel sistemlerin ayarlanmasında duygular önemli bir rol oynamakta.”

Sürekli negatif çöp ya da Velcro düşünme biçiminde yaşamak beyinde tekrarlana tekrarlana derinleşen bir iz –artık beden sağlığını etkilediğini bildiğimiz bir yol- oluşturur. Tıpkı durmadan aynı şarkıyı çalmak gibi. Olumlamlar eski negatif şarkıların yolunu keserek yerlerine yeni ve daha olumlu bir parça koymanın, bununla uyumlu yaşamının bir aracını sunar. Bilinçli olumlamayla yaratılan yeni bir zihinsel parça hem duygusal hem bağışıklık tepkimizi dönüşüme uğratma potansiyeline sahiptir. Aynı zamanda, aklımızı çelen ve robot gibi hareket etmemize neden olan zihin fısıltılarını–son derece belli belirsiz, neredeyse bilinçsiz komutları- da yakalamamız gerekiyor.

Bilinçli olumlamları kullanırken bunlara karşı duyacağınız herhangi bir direnci hissetmeniz önemli. Dirence ışık tut-

mak onu etkisiz hale getirecektir. Bu, eski çöp yığınlarının ne kadar derin ve inatçı olabildiğini de anlamanıza yardımcıdır. *Scientific Healing Affirmations* kitabında spiritüel öğretmen Paramahansa Yogananda, güçlü pozitif olumlamaların arka plandaki kargaşayla zayıflayabileceği ya da etkisizleşebileceğini kabul ediyor: “ ‘İyiyim’ olumlamasını yaparken zihninizin arka planında bunun böyle olmadığını düşünürseniz bu, bir yandan yararlı bir ilaç alırken aynı anda da onu etkisizleştirecek bir hap yutmaya benzer.”

Aşağıdaki Yaşam Tarzı Aracı dikkatle seçilmiş ve ilgili bir olumlamanın negatif çöplük alanlarına karşı nasıl bir tampon olacağını gösteriyor. Beyninizi bu şekilde yapılandırarak katılığı süpürüp atarken hayatınıza daha büyük bir esneklik ile alırlık davet edeceksiniz.

YAŞAM TARZI ARACI: Pozitifi Olumlama

İşte size deneyebileceğiniz bir dizi olumlama. Bir kısmı farklı geleneklerden geliyor; bunlar mantra –tekrar tekrar yinelenen kutsal ifadeler- olarak kullanılabilir. Diğerleriyse kendimize dünyada ne ve nasıl olmak istediğimizi hatırlatmanın yolları.

1. Güçlü Yanların ve Niteliklerin Olumlamaları

Güvendeyim.

Zekiyim.

İlgiliyim.

Sevgi dolu ve güzel bir kadınıym/erkeğim.

Açık ve kabulleniciyim.

Esnek ve spontanım.

Serüvenseverim.

Barışçıyım.

Olumluyum.

Esin verici, canlandırıcı ve harekete geçiriciyim.
'im.

2. Dengelenme, Sükunet ve Kabul İçin Olumlamalar

Gereksiz şeylere kafayı takma.

Üzerine alınma.

Ne çok çabuk ne çok yavaş; akışla bir ol.

Tüm ihtiyacın sevgi.

Barışa şans ver.

Neyse o.

Sadece ben ol.

İyileşmenin istediği zaman ve zemini hak ediyorum.

Yeterince iyi yeterince iyidir.

3. Spiritüel Bağlantı ve Destek İçin Olumlamalar

İsa efendimiz, merhametini benden esirgeme. (Bu eski Hristiyan duasına kimi zaman Yürek Duası da denir; gün boyu sessizce edilir; ilahi olana ve değerlerinize sadakatin, imanın ifadesidir.)

Om mani padme hum. (Bu Tibet mantrası “Uyanışın cevheri lotustadır” olarak çevrilebilir. Farkındalık ve bilincimizi uyandırmanın hatırlatıcısıdır.

Om tare tuttare soha. (Bu eski Tara –Buda’nın dişil ve merhametli yönü- mantrasının anlamı “Diğerlerini kurtarana, Tara’ya şükürler olsun.” Mantra, çabalarımızı desteklemesi için merhametli Tara enerjisini çağırır.)

Om gum ganapatheyi namaha. (Bu eski Hindu Ganeşa duası “Engelleri kaldıran Ganapati ya da Ganeşa’ya selam olsun” olarak çevrilebilir.)

Bu olumlamaların hangileri size hitap ediyor?

Olumlama kullanımının doğrusu yanlışı yoktur. En beğendiğinizi bir kağıda yazıp yanınızda taşıyabilirsiniz. Ya da cep telefonunuza kaydedip gün boyu göz atabilirsiniz.

Olumlamalar ilk adımdan ibarettir. Hemen her gelenekte rastlanan, mutluluktan berekete, hemen her şeye yönelik spiri-tüel olumlamalardır. Yukarıdaki deyişleri size uygun bir hale gelecek şekilde de uyarlayabilirsiniz.

Bu kitaptaki bütün Yaşam Tarzı Araçları gibi olumlamaları da alışkanlık haline getirmenin yararı vardır. Olumlamanızı kararlı bir şekilde akılda tuttukça düşünme biçiminizin –ve davranışınızın- buna nasıl karşılık verdiğini gözlemleyin.



HUZUR, NİYET VE BÜTÜNLÜK İLE DÖNÜŞÜM VE KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME

Eski ve gündelik atık birikimini ortadan kaldırmak bütünlüklü bir yaşamın yolunu döşeyen, verilen emeğe değer bir seçimdir. Fakat bütünlüklü bir yaşam sağgörümüzü derinleştirmeye, anlayışlı, niyet armağanını dünyaya sunmak için duyarlılığımızı nasıl sürdüreceğimizi öğrenmeye bağlıdır. Başkalarına hizmet ile yaşamak zenginleştirici, güç vericidir. En önemlisi, birlikte şifa bulmayı yeshertir, herkes için barış, huzur ve içsel doyuma yönelik gönül yolunu ileriye götürür.

YÜREKTE MERHAMETİ BUGÜN UYANDIRMAK

Dünyanın en iyi ve güzel şeyleri görülemez, hatta dokunulamaz; yürekle hissedilmeleri gerekir.

-Helen Keller

YÜREĞİN ETRAFINA BİR DUVAR örmek kolaydır. Sonuçta şu ya da bu şekilde incinmemiş, travma yaşamamış olanımız var mıdır? Bir insan bedenine sahipseniz –ki bunları okurken sizinkini işe kattığınızı varsayıyorum- kayıp, keder, yas ile duygusal ve fiziksel çeşitli acıları bilirsiniz. Acının bu biçimi “kötü” bir şey olarak görülebilir ama yüreği açma ve acının hepimizin paylaştığı bir insanlık durumu olduğunu kavrama fırsatı da olabilir. Bu kavrayış, daha bilinçli, güven ve merhamet duyan bir yürek geliştirmenin yolu haline gelebilir.

Hayat böylesine değerli ve geçiciyken yaralı bile olsa yüreği açma riskini nasıl göze almayız?

Kendimizi incinme, kayıp ve bağışlamazlık hücrelerine kaparsak kendimize karşı haksızlık etmiş oluruz. Yüreği kapamak, şarkıcı Joni Mitchell’in “Cennetin yolunu döşediler, üzerine otopark yaptılar” sözlerini andırır. İncinmekten korumak için kalbin üzerini kapamak çıplak, soğuk bir yer yaratmaktan öte bir işe yaramaz. Neyse ki betonun incecik bir çatlağından bitmeye her daim hazır bir çim dalı vardır.

Beynimiz sevecek, başkalarıyla bağ kuracak şekilde evrilmiş. Sevgi, nefes kadar doğal bir güdüdür. *Just One Thing* adlı kitabında nöropsikolog Rich Hanson şöyle yazıyor: “İnsanların iki buçuk milyon yıl önce taş aletler yapmaya başlamasıyla birlikte beynin büyüklüğü üç katı artmış ve bu yeni nöral gayri menkulün büyük bölümü sevgi ve ilgili yetilere ayrılmıştır. Sağlıklı ve bütün olmak için sevgiye ihtiyacımız var. Sevginizi bastırırsanız tüm varlığınızı bastırırsınız. Sevgi su gibidir, akması gerekir.” Ben merkezlilik, güvensizlik, ayrılık, düş kırıklığı, adaletsizlik ve bir yığın başka nedenden ötürü sevgi akışımız kesilirse onu nasıl yeniden harekete geçirebiliriz?



Jenny onu bitap düşüren migren, depresyon ve öfke şikayetiyle bana geldiğinde sadece on yedi yaşında bir lise öğrencisiydi. Onca derdine rağmen son derece olgundu. Babasını hiç tanımamış, annesi çeşitli bağımlılıklarla boğuştuğundan yedi yaşında teyzesiyle eniştesinin yanına gönderilmişti. Annesi madde bağımlılığını geride bırakmıştı fakat kızını sevebilme yetisinden yoksun görünmekteydi. Onun sevgisiyse Jenny’nin hayatta en çok istediği şeydi. Annesi narsisistti, kızının okuldaki birçok başarısından ziyade kendi hayatıyla ilgiliydi.

Annesini her ziyareti Jenny’de istenmediği, takdir edilmediği duygularını uyandırıyor, onu çöküntüye sürüklüyordu. Geçmiş incinmeleri, haksızlıkları bağışlamak çoğu yetişkinin girişmeye gönülsüz olduğu bir şeydir; Jenny’nin bu fikri nasıl karşılayacağından emin değildim. Fakat annesini bağışlama düşüncesini anlamlı buldu. Affetmenin acımızı azaltmaya ne şekilde yardımcı olduğunu konuştuk –bu, diğerinin yaptığını unutmak demek olmadığı gibi suistimalin sürmesine izin vermek anlamına da gelmiyordu kesinlikle. Bir ev ödevi olarak Jenny’den bağışlayıcılığa dair anlamlı sözler bulmasını istedim. Ona hitap eden sözlerden biri Ma-

hatma Gandi'ye aitti: “Zayıf kişi asla affedemez. Bağışlayıcılık güçlü insanlara özgü bir niteliktir.”

Jenny kayda değer bir şey başararak annesinden kendisine karşı kötü davranışlarından ötürü özür dileyip farklı davranmaya başlamasına dair beklentilerini bir yana bıraktı. Bunların yerine yüreğinde annesinin mücadelesi ve çektiği acılara yer açmaya odaklandı.

Kolay değildi. Jenny annesini görmeden önce ve sonra kalbini açık tutmak ve acı ile öfkenin irinlenmemesi için her taze yaranın iyileşmesi amacıyla sevgi dolu şefkat (loving-kindness) meditasyonu yapıyordu. Aynı zamanda, bağışlayarak annesine başka kimsenin veremeyeceği bir armağan sunduğunu da öğrenmişti. Onun annesine karşı müşfik olmayı sürdürmesinden gurur duyuyordum. Yumuşama ve yüreği açmada ömür boyu devam edecek bir derstir bu.

Dalai Lama'nın bir Tibet hapishanesinde yıllarca işkence görmüş keşişlerinden birini hatırlıyorum. Serbest bırakıldıktan sonra mahkumiyeti sırasında karşılaştığı en büyük güçlük sorulmuş. Cevabı, işkencecisine karşı merhametini kaybetmekten korkmaya başladığı zaman olmuş. Üzerine otopark yapmak için yüreğine taş döşememesi kalbin esneklik ve nefreti, öfkeyi aşabilme yetisinin bir kanıtıdır.

Bu ve benzeri öyküler bize yüreğin açık tutulmasının bir süreç olduğunu söylüyor. Kalp dayanılmaz acılar çekebilir fakat sevgi, umut, bağışlayıcılık, esneklik ve merhamet panzehirleri de ondadır.

MERHAMETE KULAK VERMEK

Birine bunda ne kazancınız olduğunu hiç düşünmeden ani bir yardım etme isteği duymuş musunuzdur? İşte bu merhamettir –ego doyumunu ya da benmerkezlilikten gelmeyen bir tür yardım. Merhamet özgecilik veya hayırseverlikten daha kapsamlıdır. Kendinizi başkasının yerine koymaktan doğan empatiden de geniştir. Ayrıca “Bakın başkalarına yardım eden ne

de iyi bir insanım ben” diye düşünmek de değildir. Tersine, merhametli bakış açısı görüşümüzü genişleterek daha etraflı toplumsal yararı gözetmeye teşvik eder.

Bilim insanları sevgi ve ilgiyi kişinin kendisi ve başkalarına yöneltmesi yolunda kadim bir meditasyon olan sevgi dolu şefkat uygulamasının olumsuz düşünce, depresyon hatta ağrı üzerindeki etkilerini araştırmaya başladı. *Journal of Personality and Social Psychology*’de yayımlanan bir incelemede çalışan yetişkinlerde sevgi dolu şefkat meditasyonunun etkileri ele alınmış. Araştırmacılar kontrol grubuyla meditasyonu yapanlar arasında kayda değer farklar olduğunu bulmuş. Vardıkları sonuç şöyle: “Bu meditasyon pratiği zaman içinde gündelik yaşamdaki olumlu duygularda, bunlar da (artan farkındalık, hayatta amaçlılık, sosyal destek, hastalık semptomlarında azalma gibi) bir dizi kişisel kaynakta artışa yol açtı. Kişisel kaynaklarda bu artışlarla yaşam tatmininde yükseliş, depresyon semptomlarında ise azalma öngörülmüştür.”

Başka bir araştırmada Duke Üniversitesi Tıp Okulundan bir ekip, sevgi dolu şefkat meditasyonu yapan kronik sırt ağrılı kırk üç denekte uygulamanın doğrudan beden üzerindeki etkilerini gösterdi. Katılımcıların ortalama yaşı 51,1 idi ve her biri en az altı aydır kronik ağrı çekmekteydi. Deney grubuna sekiz hafta boyunca haftada bir kez doksan dakikalık sevgi dolu şefkat grup meditasyonu yaptırıldı. Kontrol grubuna kıyasla bu meditasyonu yapanlar ağrı, öfke ve psikolojik sıkıntılarını kayda değer ölçüde düşürdü. Deneyin ardından yapılan ve takip analizlerinde de kontrol grubunda bir değişiklik görülmezken deney grubunun önemli iyileşmeleri sürdürdüğü görüldü.

Temel bir düzeyde merhamet beynimizi değiştirir. On bin saat üzerinde merhamet meditasyonu yapan keşişlerin beyin fonksiyonları MRI ile incelendi. Bilim insanları merhamete eğitilmiş beyinlerinde yüksek amplitüdlü senkronize gama dalgaları (yüksek işlevli beynin ayırıcı özelliği olduğu düşünülen sıra dışı bir beyin dalga örüntüsü) etkinliğini ortaya çıkardı.

Neyse ki merhametin faydalarından yararlanmak için beş yıllık yoğun bir uygulama gerekmiyor. Merhametli davranış, acının evrenselliği ve kökenlerinin anlaşılmasıyla gelişir. İnsanların hareketlerinin çoğunlukla ya haz isteme ya da acıdan kaçınmadan kaynaklandığını görmeye başlarsınız. Arzu edilene asılmak ve istenmeyeni itmenin acı karışıklığına nasıl yol açtığını anlamak için *Eight Worldly Winds* (Sekiz Dünyevi Rüzgar) (bkz. 4. Bölüm sf. XXX) ile kendi deneyimimize göz atmamız yeter.

Bu gerçeği idrak ettiğinizde cehalet, cimrilik, vesvese ve nefreti aynı şekilde karşılık verme gereği duymaksızın açıkça görürsünüz. Zararlı duyguları süpürüp atarak sevgi, anlayış ve merhametle karşılık vermede özgür olursunuz.

Başkalarına merhametli bir yürekle yaklaşmak için aşağıdaki soruları bir düşünün:

Karşı karşıya olduğum kötü durumda yüreğime danışacak olsam bana nasıl bir içgörü, sağduyu ya da daha derin bir hakikat sunardı?

Yüreğim hayatımdaki önemli bir ilişkiyi onarma konusunda duygularını ifade edebilecek olsa neler söylerdi?

Elbette merhamet uygulaması için en iyi başlangıç kendi evinizdir. Üzüntülerimizi patoloji olarak, adlarına depresyon, kaygı vb diyerek yorumlamak yerine kaynaklarını görebiliriz: Bizi saplandığımız yerde tutan asılmanın inatçılığı ile sağlıksız bağlanmalar. Bu şekilde saplanıp kalmak hayatın doğasıdır. Neden kendimizi suçlayalım, utandıralım, alaycı isimler takalım?

İnatçı insan doğamızın bilgisiyle baş başa kalabiliriz –yaşadığımız anı karşılamamanın çok şifalı bir yoludur bu. Öfkemizi, kederimizi, kaygı ve depresyonumuzu oluşturan koşulların kabulü kişisel kimliğimizi kökten değiştirir. Kendimize merhametle yaklaştığımız her seferinde acıyı kökünden söker atarız. Kendimize karşı yavaş fakat içten, nazik, ılımlı bir davranış yoludur bu. Elbette kendinizi kusurlu ve tamire muhtaç

olarak yaftalayabilirsiniz ama hatırlayın: Bu size nasıl bir his veriyor? Şimdiye dek herhangi bir şeyin çözümünde bu zihniyetin bir yararını gördünüz mü?

Özmerhamet uygulaması daha iyidir. İşte size kolay bir başlangıç. Aşağıdakileri denemeye biraz zaman ayırın:

Başka birini inciten –ve kendinizi bundan ötürü suçladığınız- bir hareket, söz ya da düşüncenizi hatırlayın.

Kasıtlı ya da istemeden kendinize zarar vermiş bir hareket, söz ya da düşüncenizi hatırlayın.

Kimsenin kusursuz olmadığını bilerek hayatınıza nasıl daha büyük bir özkabul ve özmerhamet getirebilirsiniz? Yüreğinizi açmayı ve sizi incitmiş olanlara bakışınızı yumuşatmayı seçebilir misiniz?

Hepimiz bir vakit kendimizi ya da bir başkasını incittiğimizden şimdi de, zarar vermiş bir eylem, düşünce ya da sözden ötürü kendinizi bağışlamaya biraz zaman ayırın. Bağışlanmayı hak etmediğinizi düşünseniz bile kendinize bu armağanı sunarak nasıl bir his verdiğine bakın.



Güney California'nın güneşli bir günü, arkadaşlarımla adını duyduğum ama hiç karşılaşmadığım spiritüel bir öğretmen için verdikleri öğle yemeğine katıldım. Veda vakti geldiğinde öğretmenin elini sıkmaya hazırlanıyordum ki içtenlikle kucakladı beni, ben de karşılık verdim. Anında da çok ince seviyede, alışılmamış, söze dökemediğim bir şey hissettim.

Arkamı dönüp odadan çıkmak üzereyken başladı. Tatlı bir karıncalanma sırtımdan aşağı sıcak bir akım gibi tüm vücuduma yayıldı. Bütün hücrelerim saf sevgi enerjisine gömülmüş, içsel bir ışık yakılmış gibiydi. İçim bu baş döndürücü hisle dolarken ağzımın kulaklarıma varmasına engel olamadım. Yoğun bir sevinç ve esenlik içinde yitip gitmiş, arabamı nereye park ettiğimi unutmuştum!

Yapım gereği kuşkucuyumdur. Belki de her şeye bilimci kafasıyla yaklaşan (bir şey gözlemlenemiyor, açıklanamıyorsa gerçek değildir) mühendis bir baba tarafından yetiştirildiğimden. Fakat orada kuvvetle ve inkar edilemez biçimde sevgi dolu şefkat enerjisine dalmıştım –başka öğretmenlerden öğrendiğim ve uzun zamandır uyguladığım bir meditasyon.

Önceki sevgi dolu şefkat meditasyonlarım hazırlık yerine geçmişti, şimdiyse bunun nasıl bir his verdiğini görmüştüm. Daha önemlisi, bunun bir prizden geçen akım kadar gerçek olduğunu kesinkes bilmiştim. Ve Buda'nın iki bin beş yüz yıldan uzun bir zaman önce öğrettiği gibi, uygulamak isteyen herkesçe de iletilebiliyordu. Hayatım boyunca yaşadığım birkaç mistik deneyime rağmen rasyonel zihnimin irrasyonel kısacından kurtuluşumu sağlayan bu sonuncusu oldu.

YAŞAM TARZI ARACI: Yüreği Sevgi Dolu Şefkat ile Uyandırmak

Hareket, imgelem ve sözlerden oluşan bu meditasyon için oturacak, ayakta duracak ya da uzanacak sakın bir yer bulun.

Yüreğinizi açma, uyandırma ve yumuşatma niyetinizi belirleyin. Kendiniz ve bütün varlıklara –arkadaşlar, nötr olduklarınız, hatta dostça olmayan kimselere- sevdiklerinize sunduğunuz, ayırım gözetmeyen bir sevgidir bu. Kendinizi fazla zorlamayın, bırakın gerisini yüreğiniz doğalca getirsin. Korku duyduğunuz ya da yüreğinizin kapanıp tecrit olduğunu hissettiğinizde yapın.

Sevgi Dolu Şefkat Meditasyonu

Avuçlarınızı çanak biçimine getirerek birbiri ardına kalbinizin üzerine koyun. Usulca bu pozisyonda kalın. Elleriniz ve kalbiniz arasındaki sıcaklığı hissedin. Sıcaklık hissetmiyorsanız altın rengi bir ışıltı ve kalbinizle ellerinizin bu sıcak ışıltıda ısındığını hayal edin. Yüreğiniz ağırsa ya da etrafı

duvarla çevriliymiş gibi bir duygu veriyorsa duvara hafifle-yip çözölme izni verin.

Bırakın yüreğinizin kendi koruyucu bilgeliği ışınsın, ısıtsın. Derin bir nefesle evrenin –ve hayatınıza güzellik katmış ya da takdir ettiğiniz iyilikseverlerle spiritüel kişilerin- sevgisi-ni içinize çekin. Bu sevgiyi yüreğinizi aydınlatan, yumuşatan kendinizle diğerlerine karşı sıcak, ince hislerle ısıtan altın bir ışık olarak imgeleyin.

Ellerinizi yavaşça kalbinizden uzaklaştırın. Yüreğinizin sıcaklık ve ısıltısını onlara doğru uzatın ki avuçlarınızla bağlantısı sürsün. Size hayrı dokunmuş olanların ve evrenin sevgisini nefesinizle içinize çekmeye devam edin. Ellerinizi kollarınız önünüzde bir yarım daire oluşturacak şekilde dışa açın. Kollarınız açık, alıcı ve kalp enerjinizle bağlantı halin-de. Bu ıslıl ıslıl sıcaklığın dışı, diğerlerine doğru yayıldığını hayal edin. Bunu dokunduğu her şeyi kucaklayan parlak bir küre olarak canlandırabilirsiniz. Parlaklık davetkar, diğerle-rine açık bir sıcaklık yaratmakta. Aynı zamanda koruyucu; ayırım gözetmeksizin tüm diğerlerinin esenliğini dilerken sizi güvende kılıyor.

Son olarak, eğer isterseniz sevgi dolu şefkatin altın ısıltısını kendinizden çok ötelere, civara, kente, bulunduğunuz bölgeye, yarıküreye, dünyaya, güneş sistemi, evren, bütün ev-renler ve varlıklara doğru yayabilirsiniz. Parlak ışığı tüm acı çekenlere tutun.

Ellerinizi kalbinize geri getirin. Avuçlarınızı yüreğiniz üzerinde birleştirerek kendinize sevgi dolu şefkat gönderin. Şu sözleri söyleyin ya da aklınızdan geçirin:

Güvende, mutlu, sağlıklı ve iyi olayım. Acı, açlık ve ıstıraptan uzak olayım.

Bütün varlıklar güvende, mutlu, sağlıklı ve iyi olsun. Bütün varlıklar acı, açlık ve ıstıraptan uzak olsun.

Acı çekenler adına hareket etmeye elverişli olayım.

Bir iki yumuşak, derin nefesle çevrenize ve yaşadığınız ana dönün. Nefesinizi verirken ellerinizi yavaşça iki yanınıza indirerek meditasyonu bitirin.

Gün içinde bu uygulamayı bütünüyle ya da dilediğiniz bölümleriyle –sadece hareket, imgelem ya da sözler halinde- tekrarlayabilirsiniz. Sevgi dolu şefkatle dengelenmenin bir dakikadan az süren iki örneği:

1. Merkezlenmek ve yüreğinizi açık tutmak için gün boyu içinizden şu sözleri geçirin: “Ben ve bütün varlıklar güvende, mutlu, sağlıklı ve iyi olsun.”
2. Kendinizi ne zaman incinmiş, kızgın ya da kapalı hissederseniz ellerinizi yüreğinizin üzerinde kavuşturup kalbin sıcak, merhametli ısıltısıyla temas kurun. Merhamet ve bağışlayıcılığı aldığınız nefesle içinize çeken acıyı verdiğiniz nefesle dışa salın.

Ayrıca kendinize şu soruları da sormak isteyebilirsiniz:

Bu uygulamayı ne zaman günüme katabilirim?

Merhameti nasıl hayata geçirebilir, başkalarına açık olabilirim?

Deneyimlerimi nasıl kayda geçirebilir, başkalarını da sevgi dolu şefkati denemeye çağırabilirim?



AN'A SADAKAT

Tam anlamıyla canlı olmak, kişinin nihai varlığını gündelik hayatında duyumsayabilmesidir.

-Christian Wiman, *My Bright Abyss*

AZİZ BENEDİKT ON ALTINCI YÜZYILDA yaşamış bir İtalyan keşiş. Adıyla bilinen Kurallar, spiritüel yola koyulanlar için bir rehber olarak hazırlanmış. Keşişlere *conversatio morum* (manastır hayatına sadakat olarak çevriliyor) yemini talimatı veriliyor. Ancak *conversatio* sözcüğü “hayatın dönüşümü” demek ve bu açıdan daha derin bir anlama sahip. *Contentment* adlı kitaplarında Robert Johnson ile Jerry Ruhl bunun “spiritüel bir yolculuğa koyulan erkek ve kadınlara destek olarak tasarlanmış... yaşanan an’a sadakat yemini” anlamına geldiği görüşünde. Benediktin keşişlerinin an’a sadakat uygulamasının bir yolu günde yedi kez dua terennümü ve okumasıydı. İsteyen herkes, karışıklığı ortadan kaldırmanın çağdaş bir aracı olarak bu harika an’a sadakat anlayışından yararlanabilir.

An’a sadakat kanıksadığımız bir şeyi deneyimleme biçimimizi kökten değiştirebilir. Eski bir uyuşturucu bağımlısı, şimdiyse ateşli bir bağımlılık danışmanı olan arkadaşım Benny’nin uyuşturucusuz geçen ilk gününde olduğu gibi. Ayık bir yaşam sürmeye karar verdiği o gün New York’ta sokakta yürüyor-

muş ki burnuna tatlı, çekici bir koku gelmiş. Ne olduğunu anlayamamış ama merak edip peşine düşmüş. Burnu onu kıpkızıl açmış bir gül ağacına götürmüş. Gül, bağımlılığın transından uyanıp an’a sadakatini pekiştirmesinin simgesi olmuş. An’a sadık kaldığınızda o gül, kişi, yiyecek lokması ile doğrudan ve taptaze bir temas kurarsınız –zihninizden bunları “e işte bir gül daha” ya da “yine şu John” diye etiketlemek yerine.

An’a aynı bağlılık ruhuyla, *Ölü Ozanlar Derneği* filminde Robin Williams’ın canlandığı karakter öğrencilerine “*Carpem diem*” diye öğüt verir, “Günü yakalayın çocuklar. Hayatlarınızı olağanüstü kılın.”

YALINLAŞTIR, YALINLAŞTIR, YALINLAŞTIR

Emlakçiler gayrimenkul alımında yerin önemini vurgular durur. Kişinin yaşamını yalınlaştırması da benzer önemdedir. Her bir günümüzü an’a daha büyük bir sadakatle yaşamamız için zihnimizi ve çevremizi karışıklıktan kurtarmamıza yardımcı eder.

Yalınlaştırma fikri, adı üstünde, yalındır. Kaygılanacak, rahatsızlık duyacak, seçimi yapılacak daha az şeyiniz olur. Arabanızı at arabasıyla değiştirmenizi söylemiyorum ama “yeterli” ile “fazlası” arasındaki farkı gözetebilirsiniz. Bu ayırım yalınlaştırma, küçültme/azaltmada olduğu kadar bir üstüne geçmeye gerek olup olmadığına karar vermede de size rehberlik edebilir.

Eski bir teknoloji bağımlısı olarak artık yazılım ya da araçlarımı sadece bilgisayarım kilitlenip kaldığı ya da diğerleri işlemez olduğunda yenileri, bir üst modelleriyle değiştiriyorum. İnsanların ellerindeki süper akıllı telefonları gördüğümde arada bir içim gitmiyor değil, doğru. Öyle olduğunda telefonunun hakkını yeniden veriyorum; cebime ne güzel sığdığını, ihtiyaç duyduğum her şeyi yaptığını kendime hatırlatıyorum. Elinizdekini yeniden değerlendirmek, değerini bilmek, yalınlaştırmanın ve “fazlası”na yönelik dürtüye karşı koymanın iyi

bir yoldur. Yalınlık durmadan en yeniye edinme kaygısını ortadan kaldırır ve iç rahatlığı getirir.

“Yeterli” ile “fazlası” arasındaki farkı görmek çevremize – ev ve işyerine- de uyarlanabilir. Mutfağında hiç kullanmayacağım plastik kaplarla dolu bir dolap vardı. Kendime “yeterli” sayıda bırakıp çoğunu attım, dağıttım. Artık kapların üçü dördü yerlere saçılmadan dolabı açabiliyorum. Açılmayan kutular, dolaplar içinde garajda durup duran fazla giysilere de el attım. Son bir yıl içinde hiç kullanmadıysam bunun işi ne sorusunu kılavuz ederek ayıklamaya giriştim. Soru maddi dağınıklık, fazlalık için geçerli ama şeyleri daha yalın, elverişli tutmanın ardındaki zihniyeti yansıtır.

Yaşamınızı yalınlaştırmak nesnelerle kalmaz, zamanınızı nasıl yönetip kullandığınızla da ilgilidir. Zaman değerli bir kaynaktır, onu akıllıca kullanmak duygusal esenlik ve denge için önem taşır. Bir gün, hafta ya da hafta sonuna çok fazla şey sıkıştırıyorsanız bunun size nasıl bir duygu verdiğine dikkat edin.

Araştırmalar yalın bir yaşam biçimi benimsemenin olumlu duygusal sonuçları olduğunu göstermekte. Psikolog, araştırmacı ve yazar Robert Biswas-Diener, yalınlığın duygusal doyumda nasıl bir rol oynadığını anlama çabasıyla dünyanın dört bir yanına gitmiş. Yalınlığın öne çıktığı Amish topluluklarını aylarca incelemiş. Bulgularını şöyle yazıyor: “Amish’ler psikolojik olarak gayet iyi durumda. Daha yüksek bir yaşam doyumu ortalamaları olduğunu gördüm. Duygulara gelince, görüştüklerimin yüzde yüzü nötr seçeneğinin üzerindeydi.”

Elbette yalınlık yalnızca ne kadar nesneye ihtiyacımız olduğuyla değil, ne kadar faaliyetin yeterli olduğuyla da ilgilidir. Sosyal ajandanız dolup taşmış, bunca faaliyetin düşüncesi bile sizi yorar olmuşsa yalınlaşmanın zamanı demektir. Bu, sınır koyma –çalışma ya da oyun zamanınızı sınırlama- anlamına gelebilir. Kendiniz için bunu yapmaya hakkınız var. Ajandanız içinden çıkılmaz hale geldiğinden strese girip anın

tadına varamamaktansa sizi ana daha sadık kılacak bir sadeleştirmedir bu.

Aşağıdaki Yaşam Tarzı Aracı an'a uyanmanın birkaç yöntemini sunuyor. An'a sadakat bir uygulama olmanın ötesinde, bir yaşam biçimidir. An'a sadakatiniz arttıkça sıradanlıktaki üstünlüğe yeni bir takdir duygusuyla erişiminiz kolaylaşacak.

YAŞAM TARZI ARACI: An'a Sadakat

An'a sadakat, her bir ana onun nasıl olması gerektiğine dair beklenti ya da hazır fikirler olmaksızın girmektir. Zen ustaları bunu “bilmiyorum” zihni olarak tasavvur eder. Bütün cevapları bilmemek ne güzel şey. Haklı ya da haksız olma baskısını yüklenmemek ne hoş. Anın riskini göze almak, bir vakitler doğalca sahip olduğunuz çocuksu farkındalığa sahip çıkmaktır. Burada başarı, başarısızlık değil, sadece her nasıl gelişecekse her bir yeni ana sadakat vardır.

1. Nefesle Sadakat

An'a sadakatinizi yitirdiğinizde her an nefesinizle temasınızı yeniden kurabilirsiniz. Sorun kendinize: Bu nefes dün mü? Yarın mı? Tek bir nefesle yaşadığınız ana sadakatinizi yeniden kazanabilirsiniz. Nefes bağımsızlığın özüdür. Hele bir tekine tutunup kalmaya çalışın, kendinizden geçersiniz.

2. Başkasıyla Sadakat

Yumuşayın ve oradalığınızla başka birini duyun. Bu kişiye dair önyargılarınızı, onun nasıl davranması, hareket etmesi gerektiğine dair düşüncelerinizi bir yana bırakın. Hayatınızdaki en zor kişi olduğuna inansanız bile orada gerçekte olan kişiye açılın. İlgi duyun. Gözlerinizi, kulaklarınızı, duyularınızı, tüm gözeneklerinizi dört açın. Sözlerin ötesini işitin; duygu ve empati ile kulak verin. Gözlerine, yüzüne, varlığına sadece bakmayın, *görün*.

Sevgi ve kabulünüzle konuşmadan çok şey söyleyin. Diğerini zihinsel bir kutuya kapama, insanları etiketleme ya da piyonmuş, nesneymiş gibi oradan oraya sürme eğilimini ne zaman hissetseniz geri çekilin, nefes alın ve yeniden yumuşayın. Her insanı iki ayağıyla hareketli birer ağaç gibi düşünün. Her bir ağacın hayretle, takdirle farkına varın çünkü tüm evrende onun gibi bir tane daha yok.

3. Kendinizle Sadakat

Almak için fincanınızı boşaltın. Kim olduğunuza dair *düşüncenizi* salın gitsin. Size ne yapmanız, nasıl hareket etmeniz gerektiğini söyleyen tüm boğucu koşulları bir yana bırakın. Başka biriymiş gibi yaparak dünyanın zamanını harcıyorsunuz. Neden kimse değilmişiniz gibi yaparak içeri biraz hava, ışık alıp alan açmıyorsunuz?

4. Duyu Bedeniyle Sadakat

Beden şimdi için bir bereket boynuzu gibidir. Tüm yapacağınız dikkatiniz ve kulağınızı verip onun olağanüstü canlılık, duygular ve hayatiyet senfonisini dinlemek. Bedeninizde değil, kafanızda olduğunuzda bunun ayırtına varın. O anda yere basan ayağınızı hissedin. Ayağınızı yere ya da toprağa bastırarak sevdiğiniz bir bitki veya ağaç gibi sıkıca tutunun. Bilincinizi tepeden tırnağa tüm bedene getirin.

Negatif karışıklık, gerginlik, katılık, stres duyduğunuzda bedeninizin o yanına nefes verin. Nefesinizin gergin bölgeyi doldurduğunu hayal edin. Ardından, olumsuz duygular ya da bedensel gerginliği nefesinizle birlikte bacaklarınız boyu toprak tarafından arındırılmaya bırakın. Gereksindiğiniz kadar arındırıcı nefes alın.

Bedeninizde üzüntü, yas, kayıp, kaygı, depresyon, hüsrân, yalnızlık gibi hisler varsa bunları bedeninizin bilgeliliğinin sizi yaşamınızda bir şeylerin değişmesi gerektiği konusunda uyarısı olarak ciddiye alın. Bir yandan bu duyguların sizi be-

lirlemediğini bilerek saygı duyun. Bedeninizin size gönderdiği hissin duygusuna bir ad vermeye çalışın. Bu onu daha iyi anlamana yardımcı olacaktır. Son olarak, içinde daha fazla ahenk bulmak için harekete geçin –sözgelimi destek ya da yardım alın.

Bu değerli armağana bırakın kendinizi, dinlenin. Yerleşin. Yurt tutun onu. Ve sizin için gündelik olarak yaptıklarına şükranınızın ışıltısına boğun. Ne güzel!

5. *Yürüyüşle Sadakat*

Yürürken yumuşayın, esneyin. Kedi gibi hareket edin. Bedenin tüm hareketlerinin, her bir ayağın yerden kalkışı, bacakların ileri atılışının, ayakların alçalarak yere basışının, ayak bileklerinin esnekliğinin, bedenin ağırlığını bir yandan diğerine geçirişinin ayırdında olun.

Her şeyden öte, yürüdüğünüzde sadece yürüyün. Aslında yapacak başka hiçbir şey yok. Bedeniniz doğru yönde ilerledikçe kaybolmayacaksınız. Bir şeye çarpmaya yeltenin ama yürüyüşe sadıksanız bu neredeyse imkansız olacaktır. *Burada* olmak için yürüyün, *oraya* gitmek için değil.

6. *Geri Çekilip Yalınlaştırma Yoluyla Sadakat*

Stres ya da içinizi karıştıran herhangi bir durum boyunuzu aştığında kendinizi uzaktan gözlemleyin. Bir tepede durduğunuzu ya da helikopterde olup olanlara oradan baktığınızı hayal edin. Bu güvenli uzaklıktan olanları kişiselleştirmeniz gerekmiyor. Tepkisel olmadan dikkatinizi verebilirsiniz. Bir durum sadeleştirmeye hafifliyorsa öyle yapın. Bu daha Teflonsu bakış açısıyla anın gereğini ustalıkla yerine getirmek üzere mevcut seçenekleri gözden geçirin. Zor bir zamanda kendini kabul ya da merhamet bile ana sadakat açısından yerinde yollardır.



Bu Yaşam Tarzı Araçları suya temizlik maddeleri koymak gibidir; sadece siz çitilemeyi yaptığınızda işe yarayacaklarıdır.

Yukarıdakilerin hepsini deneyin, kullanma alışkanlığı edinin. Bir süre sonra doğallıkla gündelik yaşamınızın parçası olacaklar, ana sadık kalmak da size daha kolay gelecek.

Yaşam Tarzı Araçlarını yapılacak işler listeniz ya da ajandanıza kaydederek başlayabilirsiniz. Hangilerinin işinize yaradığına bakın. Kendini vererek yaşamak, Teflon zihin ve günlük yumuşamada yol almak üzere kendi bileşiminizi oluşturun.



AN BE AN DÜĞÜM ÇÖZME USTASI OLUN

Bir düğümü çözmek istiyorsanız önce nasıl atıldığını bulmalısınız. Çünkü oluşumların kökenini bilen çözümünü de bilir.

-Buda

PEŞİNDEN SIKINTILI, NEGATİF DUYGUSAL yükünü sürüklememiş biriyle karşılaştınız mı? Bu yükü düğümler halinde çıkın edilmiş güzel bir ipekli kumaş olarak düşünün. Her bir düğüm duygusal bir dolambacı, sağlıksız bir bağımlılığı ya da alışılmış bir kaygı, kıskançlık, öfke ya da hayal kırıklığı tepkisini temsil etsin. Kumaşın yumuşaklığı hayat boyu birikmiş düğümlerin sıkılığından hissedilemez, görülemez olmuş. Çıkın öyle bir gerilmiş ki kimi yerinde düğümler bile kendi aralarında düğüm olmuş. Sizin çıkınıncı nasıl görünüyor? Ne büyüklükte, ne kadar ağır? Her gün peşiniz sıra sürüklemek ne kadar zor? En önemlisi, yükünüzü daha zahmetsiz bir hale getirmek üzere bu düğümleri çözebilecek –hatta yeni düğümler gelmeden kumaşı açıp düzleyebilecek- olsanız nasıl olurdu?

İster inanın ister inanmayın, hayatınızdaki en inatçı, zorlu düğümleri bile çözebilirsiniz? Nasıl olurdu bu? Yaşamın iniş çıkışları karşısında açık, kabullenici tavırlı birini düşünün. Kıskançlık, hırs, haset gibi düğümlerden kurtulmuş, geçmişin olumsuzluğu, gelecek kaygılarıyla içi içini yemeyen, yaşayan

ve yaşatan birini. Böyleleri elbette düş kırıklığı da yaşar, sabırsızlık, gerilim de ama duruma fazladan bir düğüm eklemek yerine bunları gelip geçmeye bırakmayı öğrenmişlerdir. Zen ustası Bernie Glassman'ın *The Dude and the Zen Master* kitabında dediği gibi:

“Meseleler ortaya çıktı ve bir noktada boyunuzu aştığı hissi verdiğinde yolunuza devam edin. Hiçbir yere gitmeyecekler ve kendinizi hazır hissedip ele alacağınız bir zaman gelecektir. Şimdilik kendinizi dinleyin. Vakti gelmemişse zorlamayın. Usulca akıntıyı takip edin. Bazıları her şeyle uğraşmanız gerektiğini söyleyecektir ama bunun bir yeri ve zamanı vardır. Düğüm gibi geliyorsa bekleyin. Siz ve evren hazır olduğunuzda yeniden karşınıza çıkacaktır.”

Düğüm olmuş bir meseleyi “düzeltme” ya da çözme durumunda olmamada bir sağgörü ve kendine yönelik merhamet vardır. Çözmeye kalkışmak yerine, bilinçli bir şekilde geri çekildikçe kendinize zaman ve alan tanımanın bahanelere sığınmak demek olmadığını bilerek bir mola verebilirsiniz. Merak etmeyin, düğüm geri gelecek, sizin de onu ele alma imkanınız olacaktır.

ARA VERMENİN, ADLANDIRMA, KABUL VE SERBEST BIRAKMANIN DÜĞÜM ÇÖZÜCÜ GÜCÜ

Çalışmadığınız bir hafta sonu olduğunu hayal edin. Çocuklarınız arkadaşlarında kalıyor, siz de uzun zamandır ilk kez şöyle güzelce rahatlayacaksınız. Ama Cumartesi akşamı tam da arkadaşlarınızla dışarı çıkmadan önce işyerinden bir telefon alıyorsunuz. Konuyu hallediyorsunuz, derken Pazar sabahı aynı şey oluyor. Bir kahve içmeye ya da yoga dersine gitmek üzereyken yeniden arayıp iş çıkarıyorlar.

O çok değerli serbest zamanınızda gelen bu düğüm oluşturabilecek kesintiye ilişkin arkadaşınız Bonnie'ye bir eposta yazmaya karar veriyorsunuz. Böyle bir notun, biri düğümü daha da sıkılaştıran, diğeri gevşetip çözen iki çok farklı biçimi şöyle olabilir:

Gönderen: Arkadaş

Alıcı: Bonnie

Konu: Düğüm atma

10.30'daki ders için yoga merkezinin önündeyim. Tam gelmiştim ki işten telefon ve mesaj geldi. Pazar sabahı! İnana-biliyor musun? Gerçekten tepem atmış vaziyette. Neden tatil günümde beni rahat bırakmazlar ki! Hiç hakları yok. Yarın işe gitmeyi hiç canım çekmiyor.

Yetmezmiş gibi çocuklara öğleyin güveç yapacaktım. Vakit kalmadı tabii, mönüyü son dakikada değiştirmek zorunda kaldım ama öyle kızgınım ki aklıma bir şey de gelmiyor. Böyle işte, yogayı da canım çekmiyor şimdi ama bir deneyeceğim yine de galiba.

Gönderen: Arkadaş

Alıcı: Bonnie

Konu: Düğüm çözme

10.30'daki ders için yoga merkezinin önündeyim. İhtiyacım da var. Çocuklara öğle yemeği için güveç pişirmeyi düşünüyordum ama mönüyü son dakikada değiştirmem gerekti. İşyerinden arayıp mesaj gönderdiler. Az biraz kızdığımı fark ettim. Neden tatil günümde beni rahat bırakmazlar ki deyip geçtim.

Böyle işte. Burada olduğuma şükrediyorum.

İlk eposta negatif duygulara gömülürvermenin ne kadar kolay olduğunu gösteriyor. İkincisinde bambaşka bir yaklaşım görüyoruz. Bu ikincisini yazanın boş vermişlik içinde olduğunu düşünebilirsiniz ancak konuya gayet ustaca yaklaşmakta. İkinci notta dört adımlı bir tavır görüyoruz. 1) Durma, 2) Duyguları gözlemleyip adlandırma, 3) Duygular ve durumu geçici görme ve kabul etme, 4) Kendi hallerine ve serbest bırakma. Bu, yaşandığı anda duygusal düğümleri çözmeye yardımcı olduğu bilimsel olarak gösterilmiş bir süreçtir. Biraz daha yakından inceleyelim.

Appetite dergisinde yayımlanan bir incelemede kilolu ve obezlerde iştah araştırılmış. Araştırmacılar, farkındalık ve kabulün kişilerin zihinsel olarak yeme arzusuyla bağlantılarının kesilmesine yardımcı olarak uyumsuz yeme atağı ve aşırı yeme isteği döngüsünü kırıp kırmayacağını görmek istemiş. Deneklere yedi hafta boyunca yeme arzusunu gözlemleme ve kabul geliştirme eğitimi verilmiş. Deneyin sonunda kayda değer ölçüde az arzu duydukları görülmüş.

Araştırmacılar bunun nedeninin “takıntılı düşünce ile ilişkinin kesilmesi ve dürtü ile tepki arasındaki otomatik ilişkinin azalması” olduğu sonucuna varmış. Yani katılımcılar durup geri çekilebilmiş. Duydukları arzu ile kaynaşmak, bir olmak –böylece hissettikleri ile aralarına mesafe koyamadan onunla özdeşleşmek- yerine arzuyu belirli bir mesafeden gözlemleyip adlandırabilmişler. Bu geri çekilme tavrı, *otomatik olarak* tepki verip boyun eğmek yerine arzuyu *kabul edip* an be an farkına varmalarını sağlamış. Arzuyu (ya da duyguyu) bu şekilde ara verip adlandırma onunla bağımızı çözmemize yardım eder. Böylece eski otomatik ya da bağımlılık yapıcı davranışlar kesintiye uğratılarak durdurulur. Yani farkındalık ve dikkat gerçekten de dürtü ile ona boyun eğmeye yönelik otomatik tepki arasında fren işlevi görür.

Kabul, bir dürtüyü bastırmak ya da ona direnmeye çalışmaktan daha etkilidir çünkü arzu ya da duygunun geçici olduğunu

gösterir. Nihayetinde gücü azalacak ve geçecektir. Kabulün eski, inatçı düğümleri bile hemen şimdi burada çözebilmesinin nedeni bu ve bunu bilmek güç verici. Şiddetli arzu ve olumsuz duygularla ilişkisi kesmeye yönelik aynı süreç yalnızca yeme arzusunda değil, -uyuşturucudan internet seks ve pornografiye- diğer toksik davranış ve bağımlılıklar için de geçerli.

İki epostadaki saklı mesajları incelemeye geri dönelim. İlkini yeniden okursanız olumsuz duygularla arada bir ayırım olmadığını göreceksiniz. “Öyle kızgınım ki” ve “aklıma da bir şey gelmiyor” ifadeleriyle bu notu kaleme alan, duygusal düğümü daha da sıkılaştırıyor. Aslında “Ben” bu duyguyum diyor. Negatif düğüm defalarca sıkılaştırıldıktan sonra geleceğe yansıtılıyor: “Yarın işe gitmeyi hiç canım çekmiyor.” Asıl mesele –işle ilgili bir konuya birkaç dakika vermek- çoktan geride kalmışken bu kişi geçmiş karışıklığı beraberinde yoga merkezine taşıyor. Yaşanana ilişkin bir görüş, düşünce, sorgulama da yok. Düğümün gevşemesi kesinlikle söz konusu değil.

Şimdi de ikinci epostayı bir daha okuyun ve duygunun farkına varmak ile onunla bir olmak arasına konan ince ayırma dikkat edin. Bu notu yazan, duyguyla bağını “Az biraz kızdığımı fark ettim” sözleriyle koparıyor. Ustalıkla bir şekilde durup duyguyu hatta seviyesini gözlemleyerek adlandırdığını görüyoruz. Ayrıca kendi kendine “Neden tatil günümde beni rahat bırakmazlar ki?” diye soruyor. Bu önemli çünkü duyguyla bağımızı koparmamızı sağlayan sorgulama edimidir. Bir şeyi sorguladığınız an o olay, yoğun arzu ya da duyguyu dikkatinizin nesnesi haline getirirsiniz. Şimdi artık yenilerini yaratmaktansa mevcut düğümleri düşünüyorsunuzdur.

Yazarımız en sonunda bir kabul ve oluruna bırakma haline erişiyor: “Neden tatil günümde beni rahat bırakmazlar ki deyip geçtim. Böyle işte. Burada olduğuma şükrediyorum.” Yoga dersine geldiğine şükran duyup yaşanmış olanı geçip

gitmeye bırakarak dikkatini tümüyle ana çeviriyor. Bu kişi yoga duruşlarını uygularken peşinden ağır, lenduha gibi bir yük taşımıyor.

SORGULAMANIN LAZER IŞIĞIYLA SALIN GİTSİN, SİZ DE AKIŞA GEÇİN

İnsan olarak çeşit çeşit duygusal düğüme açığız, onun için gelin, bunları nasıl salıvereceğimize ve günü akış içinde yaşayabileceğimize bir bakalım. Öncelikle, karışıklık olacağını kabul etmenin yardımı dokunur. Bir noktada düğümler oluştuğunu göreceksiniz. Fakat onlar karşısındaki tavrınız bir fark yaratabilir. Burada belirleyici olan, dış dünyanın hiç kesilmeyen rüzgarlarına fazla da odaklanmamaktır.

Bunun yerine iç dünyanın varlığına daha fazla odaklanın. Artan içsel farkındalık -15. Bölümde değindiğimiz Teflon benzeri düşünme becerilerinin yanı sıra- yeni karışıklıklar karşısında bile yumuşamanıza ve açık, uyumlu kalmanıza yardımcı olur. İçsel araştırmacılık ışığını kendini ana vermenin, merkezlenme ve yeni düğümlerden uzak olmanın bir yolu olarak zihne nasıl tutacağımıza bakalım.

Trafiğe takılıp işe, bir toplantıya, futbol antrenmanına ya da başka bir şeye geç kaldığınızı varsayalım. Yetmiyormuş gibi, aniden karşınıza çıkan biri arabasına vurmanıza neden oluyor, ardından da kaba bir hareket yapıyor. Kısacık bir anda olanların güçlü bir negatif tepki doğurabilmesine bir örnek. Negatif olaylar genelde öyle hızlı gerçekleşir ki yavaşlayıp nasıl bir karşılık vereceğimizi düşünmeye vakit bulamaz, anında tepki gösteririz.

Olayları yavaşlatma egzersizi yapalım. Gerçekten yaşadığınız ve yukarıdaki örnekteki benzer üzücü, alışılmış bir tepki gösterdiğiniz benzeri bir olayı hatırlayın. Gerçekten tepenizi attıracak bir senaryoyu anımsayın. O duruma geri giderek olumsuz duygularınızı, bunların bedeninize ne yaptığını hissedin. Durun ve bir iki derin nefes alın. Nefes almaya

devam ederken sorgulayıcılığın yüksek güçlü lazer ışığını şu sorularla içinize yöneltin:

Bu düğüm ilk nerede oluştu? Düğümün kökeni ne?

Bu düğümünden aldığım duygular neler?

Ne kadar kuvvetliler?

Benzer bir tepki gösteren kimi tanıyorum?

Düğüm nasıl bu kadar güçlenmiş?

Kaç kez benzeri bir şekilde tepki verdim?

Tepkilerimde bir robottan mı ibaretim?

Lazerin ışığını iyice açarak düğümünüzü soruşturun. Kafanızı fazla zorlamayın, bırakın cevaplar aksın.

Düğümü gözünüzde canlandırın. Ardından içinizdeki, ellerini çırparak sizi Kim?! Ne?! Nerede?! sorularıyla irkiltlen bilgi lamayı hayal edin. Kendinize şunları sorun:

Bu durumda hangi duygulardan kaçınıyor, hangilerinin özlemini duyuyorum?

Şu anda olanı neden kabullenmiyorum?

Elinizde bütün cevaplar olmayabilir, belki hiçbir zaman tüm cevapları bilmeyeceksiniz, sorun değil. Önemli olan sorgulamak, sormak ve eski bir otomatik tepki kalıbını kırmaktır. Durup sorgulayıcılığın ışığını içe çevirme cesaretinizden ötürü tebrikler.

Araştırırken kızgınlık, gerilim ya da sabırsızlık –ya da olayı ilk yaşadığınızda duyduğunuz diğer duyguları- hissetmeye devam ediyor muydunuz? Olasılıkla hayır, bunun da nedeni bakış açınızı kökten değiştirmiş olmanız. Eski, koşullanmış, robotsu bir tepkinin esiri olmak yerine yansız bir gözlemci oldunuz.

Sorgulamadan sonra genişleme izni verin kendinize. Bırakın düğümler biraz daha gevşesin. Kavrayışınızı gevşetmenin size nasıl bir his verdiğine bakın. Hayatınızdaki bu düğümlü durum öylece kalabilir ama düğümü sıkılaştırmanız gerekmi-

yor. Aslında sadece açık kalıp sorgulayarak, deneyimle birlikte kalarak düğümü gevşetebilirsiniz. Ardından tümüyle şimdi burada olarak salın onu. Bu düğüm kalıcı değil sonuçta. Birini çözün, tümü gevşemeye başlar.

YAŞAM TARZI ARACI: Düğümleri Çözmek

Kendinizi yaşadığınız ana verme ve düğümlere dolanmama da size yararlı bir Yaşam Tarzı Aracı. Bu meditasyona gün içinde ya da etrafınızdaki düğümlerin sıkılaştığını hissettiğiniz herhangi bir zaman on dakika kadar vakit ayırın. Rahatsız edilmeden oturacağınız bir yer bulun. Bu meditasyonun amacı zihninizi sakinleştirmek. Kullandığımız mecaz da çakıl taşı. Zihnin çalkantılı sularından aşağı bir çakıl taşı bırakmak. Taş deniz ya da ırmağın dibine, suların (zihin) sakin olduğu yere oturur. Dikkatinizi çakıla vererek zihninizi tüm o çalkantılı düşüncelerden usulca alırsınız. Bu şekilde çakıl taşı meditasyonu yorgun zihne dinlenmeyi öğretir.

Çakıl Taşı Meditasyonu

Gözünüzde bir çakıl taşı canlandırın. Yusuvarlak, çok düzgün yüzeyli olabilir. Onu ayrıntılarıyla, renkleri, güneş vurduğunda ışıldayışıyla hayal edin. Çakıl taşınızı kuşatan berrak, dingin suları canlandırın. Taşınızın dengeli bir şekilde yerleştiği deniz dibi ya da ırmak yatağını canlandırın.

Çakılınızın hiçbir gündemi yok. Sadece çakıllıkla meşgul. Bir çakıl taşının bakış açısından gelen geçen balıkları ve bitki örtüsünü izliyor. Ama yüzeyde ne kadar kıyamet koparsa kopsun o burada sakin, dengeli, güvende. Çakıl taşının perspektifinden kaç düğümün gevşeyip suyun hızlı akımları tarafından taşınıp götürüldüğünü gözlemleyin.

Eğer isterseniz, bir çakıl olmanın nasıl olacağını hayal edin. “Olmaktan” gayrı işi yoktur. Ve nefes almaktan. İşte sadece bu nefes alan çakıl var. Sadece şu nefes veren çakıl. Çekici

bir balığın (hoş bir düşüncenin) geçtiğini fark ederseniz onu izleyebilirsiniz, ardından dikkatinizi çakıl nefes ve bedeninize geri getirin. Düğümlü bir balık, hatta gitmek bilmeyen bir köpekbalığı (ısrarlı bir negatif ya da korkutucu düşünce) varsa gözlerinizi herhangi bir anda açıp Çakıl Taşı Meditasyonunu başka bir zaman yapabilirsiniz. Ancak çoğunlukla o korkutucu balık bir süre sonra çekip gider, siz de çakıl nefes ve bedeninize dönebilirsiniz.

Yararı olacaksa zihninizi odaklamak üzere bir çakıl “sözcüğü” de seçebilirsiniz. “Bir,” “huzur,” sükunet,” “yeşil” ya da zihninizi harekete geçirmeyecek, çok sayıda çağrışım yaratmayacak başka bir yansız ya da sakinleştirici bir kelime veya ifade seçin. Sözcüğü zorlamayın. Bir yandan nefes ve bedeninizin farkındalığını sürdürürken yalnızca bu çakıl sözcüğünü diğer düşüncelere yeğleyin. Zihniniz gezinir, hoş bir balık düşüncenin peşine takılırsa sorun yok. Siz usulca çakıl sözcük ya da ifadenize geri dönün.



Bu uygulama zihninizi nasıl yatıştırıyor? Çakıl nefesiniz ve bedeninizle –varsa çakıl sözcüğünüzle- birlikte kalabiliyor musunuz?

Her karışıklık giderici alıştırma olduğu gibi bunda da en iyi sonucu düzenli uygulamada alırsınız. Buna ajandanızda yer vermeyi düşünün. Gündelik düğümleri çözmeye günün hangi saatleri en elverişlisi olurdu?



SEVİNCİN GÜNDELİK ŞİPŞAKLARINI ÇEKİN

Elindekiyle memnun ol, şeylerin oldukları gibi olmasından sevinç duy. Hiçbir eksiğin olmadığını gördüğünde tüm dünya senin olacak.

-Lao Tzu

İŞTE SİZE MÜKEMMEL BİR MUTSUZLUK REÇETESİ: *Sıradan bir gün boyunca sizi dört bir yandan kuşatan bütün iyi, düzgün şeyleri bilmezden gelin.* Dahası var: *Değiştiremeyeceğiniz şeylerden ötürü yakının, hatta değiştirebileceğiniz şeylerden ötürü de yakının.* Liste böylece uzayıp gidebilir çünkü hepimiz oradan geçmiştizdir. Yerel alışveriş merkezinde bir kitapevinde *Living Kindness* adlı kitabım için yaptığım konuşmayı hiç unutamam. Yirmi beş kişi kadar ilgili okurdan oluşan hoş, samimi bir dinleyici topluluğumuz vardı.

Bir nabız ölçümü olarak konuşmayı bir soruyla açmaya karar verdim. “Bugün kaçınız hayatındaki bir şey için şükran duydu?” Öğleyi biraz geçtiğinden o vakte dek herkesin takdir edeceği bir şeyler fark etmiş olacağını düşünmüştüm. Akar su. Güneş. Sıcak tutan giysiler. Ayağa kalkıp yürüyecek kadar sağlıklı olmak. Yiyeceklere ulaşma kolaylığı –birkaç adım ötede, alışveriş merkezinin yiyecek katında. Oturdıkları dengeli, rahat sandalyeler. Tek bir el kalkmadı. Aksilik etmi-

yorlardı, sadece yanı başlarındaki sıradan, düzgün, iyi şeyleri fark etmemişlerdi.

Düşmesi kolay bir tuzaktır bu. Yaşadığımız tüm yüksek beklentiler ve her seviyeden uyarım ile dikkatimizi sadece en yeni, en parlak nesne veya en dramatik haber çeker görünüyor. Yeniliği fark edecek ve perakende satışla mutluluk satın almaya kandırılabilir şekilde yapılanmış olmamızın da yararı dokunmuyor. Bundan ötürü kimseyi suçlamıyorum. İçinde yüzdüğümüz akvaryum işte böyle bir şey. Fakat gündelik kargaşa üzerinden güzel bir zihin süpürgesiyle geçmek ve elinizdekinin değerini bilmeyi gerçekten istiyorsanız sevincin yerini saptamaktan iyisi –ve az maliyetlisi- yoktur. Ya da gidin, bir aşevinde yoksullarla konuşun. Kimi zaman, sahip olduğlarımızı takdir etmemiz için uyanıp etrafa bakmamız yeter.

Sevinç ve bazen neden yok bilindiği ya da yanlış anlaşıldığı konusunda bir iki noktaya daha değinmek istiyorum. Birincisi, sevinç konusuna eğilmek hayatın güçlükleri ya da mücadelelerinden kaçmaya çalıştığınız anlamına gelmez. Hayat zorluklar, kayıplar barındırıyor diye farkındalığınıza odak değiştirip –aynı anda bile olabilir- sevinç yaşamayacak değilsiniz. Bu, yaşamın o güzel muallaklığıdır. $1 + 1 = 2$ gibi basit bir denklem söz konusu değildir. Tıpkı ışığın gökkuşağının bütün renklerini içermesi gibi sevinç ile acı da birlikte var olur. Tümülle hayat dolu olmak için gözümüzün önünde, hemen yanı başımızda saklı duran sevinci bulmamız gerekiyor.

İkincisi, sevinç, verimli olmadığınız anlamına gelen suçluluk dolu bir haz değildir. Sonuçta sevinç üretken değildir değil mi? Konu da tam bu. Sevinç, hayata mekanik bakışa –kendimizi, bir makine gibi ne kadar ürettiğimizle ölçmeye- karşı çıkar. Hayatımızın görünürde ayrı duran bölümlerini bütünleştirir. Sevinçle değerlendirilen yaşam deneyiminin ta kendisidir. Bu bağlamda işimiz bile potansiyel olarak sevinç dolu olabilir.

BEDEN, ZİHİN VE RUH İÇİN İYİ BİR İLAÇ

Sevinç ile mutluluk arasında ince ama önemli bir fark vardır. Mutluluk genellikle duygusal olarak erişilip korunabilir bir son nokta olarak görülür. Şöyle yorumlara hepimiz tanık olmuşuzdur:

O büyük terfii aldığım da mutlu olacağım.

Düşlerimin insanını bulana dek hayatım eksiksiz olmayacak.

Komşunun parlak yeni arabasını ne vakit görsem gayet iyi durumda olsa da kendi arabamdan hiç de hoşnut olmadığımı hissediyorum.

Evet, belirli kilometre taşlarına eriştiğinizde mutlu olabilirsiniz ama ne kadar bir süreliğine? Gerçekte bu sonuçlar ya da varış noktaları başka yerlere giden bir yolun duraklarıdır. Dört elle sarıldığımız sonuçlar aslında nihai olmasa da onları çoğunlukla bir duygu durumuyla –sanki bu da hiç değişmeyecekmiş gibi!- bir tutarız. Ne yazık ki negatif bir histen kaçınma girişimi de pozitif bir duyguya asılmak da kısa ömürlüdür çünkü dışsal –üzerinde kontrol sahibi olmadığımız- bir şeye bağlıdır.

Kontrolümüz altında olan nedir? Dikkatimizi nereye verdiğimizizi ve kendimizi nasıl düzene koyduğumuzu kontrol edebiliriz. Mutluluk ile sevincin yolları da burada ayrılır. Mutluluk genellikle esenlik ve yaşam memnuniyetinin çeşitli yönlerine bakılarak ölçülür –GSMM (Gayri Safi Milli Mutluluk), sağlık, zaman kullanımı, yaşam standartları, eğitim, sosyal canlılık vs unsurlar kullanılarak devletlerce yapılan ölçümdür. Sevinç ise moral yükseltici, geçici, anbean yaşanan bir deneyimdir.

Sevinç an'a katılımla, bir oyun duygusuyla ilgilidir. Bu da şu soruları akla getiriyor: Oynamayı ne kadar seversiniz? En son ne zaman şöyle dolu dolu, sansürlemeden sevinç duyduunuz ve oyun oynadınız?

Gölmek andan sevinç duymanın iyi bir örneğidir. Bilim insanları gülmenin moralimizi yükseltmekten ötesini yaptığını ortaya çıkardı. 1960’larda Norman Cousins gülmenin bedensel sağlık açısından değerini araştırdı –hayatı tehlikesi bulunan bir hastalığa yakalanmış olan kendisinden başlamıştı. Sadece altı aylık bir ömrü kaldığı söylenmişti ve ağrıları o kadar şiddetliydi ki uyuyamıyordu. Dinlenmeye duyduğu umutsuz ihtiyaçla kimsenin işe yarayacağını düşünmeyeceği bir şey denedi: Esaslı bir gülme.

Hastane odasına 35 mm’lik bir projektör getirtip duvara komedi filmleri yansıtmaya başladı. Çok geçmeden, otuz dakika boyunca kahkaha atmanın iki saatlik anestetik, ağrısız bir uyku sunduğunu keşfetti. (Sonraki araştırmalar bu iddiayı doğrulayacaktı. Bu Cousins’in iyileşmesine ve sonunda UCLA’daki çalışmalarına yol açtı. Bugün Cousins Psikonöroimmunoloji Merkezi zihin-beden bağlantısı araştırmalarıyla çığır açıcı çalışmalarını sürdürüyor.

Kahkahadan tedavi olarak yararlandığında Cousins toksik stres hormonlarının sisteminden nasıl sökülüp atıldığını –ya da bağışıklık sisteminin güçlü bir destek aldığını- bilmiyordu. O zamandan bu yana yüzlerce klinik, meslektaş incelemesinden geçmiş araştırma ile sürecin nasıl işlediği ortaya konuldu. *Alternative Therapies in Health and Medicine*’da yayımlanmış bir çalışmada güldürünün kanser hastaları üzerindeki etkileri araştırıldı. Bir grup hastaya komik bir film, kontrol grubuna ise güldürücü olmayan bir turizm filmi izletildi.

Komedi filmi izlemiş olanların stres hormonu seviyelerinde kayda değer düşüş görüldü. Bu önemli zira stres hormonu kortizol bedenin savunma sistemini kırıyor hatta doğal öldürücü hücrelerin (natural killer-NK hücreleri) ölümüne yol açıyor. NK hücreleri virüsler ve belirli türde tümörlerle mücadele eden bağışıklık hücreleridir. Güldürü filmi seyrettirilen kanser grubu NK hücre faaliyetinde önemli bir artıştan yarar sağlamıştı. Araştırmacılar buna dayanarak şu sonuca vardı: “Kan-

ser ve HIV hastalarında hastalığa bağışıklıkta azalma ve ölüm oranlarında artışla bağlantılı NK hücre faaliyetindeki düşüş göz önünde bulundurulduğunda gülme yararlı bir bilişsel-davranışsal müdahale olabilir.”

Gülmenin büyüme hormonu ve ağrı düşürücü endorfinlerde artışa yol açtığı da kanıtlandı. Kahkahalarla gülmenin bu kadar iyi gelmesi şaşırtıcı değil. Aynı zamanda diğerleriyle aramızda bağ kuruyor ve oyun ile sevinç duygusunun sosyal bir biçimi. Gülme ve sevincin diğer biçimleri negatif duyguların üstesinden gelmede etkili. Sözelimi aynı anda sevinç dolu ve öfkeli olduğunuz bir an hatırlıyor musunuz? Hiç aynı anda şükran ve kıskançlık duyabildiğiniz oldu mu? Bunlar bir arada yaşanamayacak duygulardır. Bir yandan kıskançlık ya da haset duyduğunuz birine şükran da duyamazsınız.



Düşünce gevişi ve dağınıklık sevinci nasıl engellerse sevinç de dağınıklığa, karışıklığa engel olabilir. Bunun bir örneği yirmi üç yaşında zeki, çekici, enerjik Alina idi. Bana gelme nedeni yeme ve beden imgesine ilişkin takıntılı düşünceleri ve yeme bozukluğunun tekrarlama korkusuydu. Neyse ki yiyecek kısıtlaması ya da aşırı egzersize henüz girişmemişti. Alina’nın üç ay geçirdiği klinikte daha önceleri kıdemli akıl sağlığı uzmanı olarak çalışmışım, anoreksi ya da bulimi gibi bozuklukları yenmenin ne kadar zor olduğunu, bu rahatsızlıkların sinsice fırsat kolladığını biliyordum. En ufak bir stres bile yiyecek kontrolü ihtiyacını tetikleyebilir.

Alina o sıralar eve dönüş stresi altındaydı; annesi yeme alışkanlıklarını şahin gibi izlemekteydi. Erkek arkadaşı bile hastabakıcı rolü üstlenmiş, Alina’nın yeniden hastalanmaması için elinden geleni yapmaya çalışıyordu. Obsesif yeme davranışları karşısında yeni bulduğu özgürlüğün tadını çıkarmaktansa Alina gerginlik duyuyor, herkes onun yeme alışkanlıklarını gözlüyormuş gibi geliyordu ki elbette gözlüyorlardı da.

Başta, bir geçiş döneminde olduğunu kabul etmek durumunu kabullenmesini biraz kolaylaştırmıştı.

Fakat Alina'ya asıl yardımı dokunan, sevince odaklanmak oldu. Onunla ilk, tanışma seansımızda sevinci nerelerde bulduğuna dair bazı ipuçları elde etmiştim. Yakınlarda New Orleans'a yaptığı bir yolculuğu paylaşmıştı. Çeşitli yemekler denemede ya da mönülerini iyice incelemekten aklına esen lokantalara dalıvermede hiç sorun yaşamamış -ki yeme bozukluğu semptomları ortadayken söz konusu bile değilmiş bunlar. Çizim yapmayı çok seven bir sanatçı olarak New Orleans'ın Fransız Mahallesi, Bourbon Sokağı, Garden Semti gibi ünlü kent simgelerini bolca çizmiş. Çizimlerini getirmesini söylediğimde benimle memnuniyetle paylaştı. Belli ki ona gerçekten sevinç veren şeylere odaklandığında dikkatini eski yeme bozukluğu düşüncelerinin kargaşasından alıyordu.

Böylece Alina'ya alışılmadık bir ev ödevi verdim. Yaşadığı Portland'ı çizim defteriyle ruhunu ele geçirebileceği egzotik bir kent olarak tasavvur etmesini istedim. Herhangi bir yeme bozukluğu düşüncesinin kafasında belirdiğini fark ettiği an defterini alıp dışarı çıkacak, güzel ya da sıra dışı bir şey çizecekti. Ertesi hafta geldiğinde iyileşme haline geri dönmüştü. Sevinç ve tutkuya erişimde görsel sanattan yararlanmaktan gerçekten tat almıştı, bunun bir sonucu olarak da yeme bozukluğu düşünceleri geriledi.

Yeme bozuklukları kompleks olgulardır. Bu öyküyü anlatma nedenim sevincin alıp yürümüş aktif bir yeme bozukluğunda tek başına çözüm olarak kullanılabileceğini düşündürmek değil. Bir kere doğru yiyecek ve besin maddelerinin eksikliğinden kaynaklanan bilişsel açıklar sevinç kavramını anlaşılabilir kılabilir. Yine de sevincin obsesif düşüncelerle mücadele eden birine yardımcı olabilmesi bu dağınıklık giderici pratiğin gücüne ve güçlendirici etkisine işaret ediyor.

Bu üç Yaşam Tarzı Aracı sevinç bulma yetinizi bileyecek. Günün akışı sırasında sevinci fark etmeye başladıktan sonra bu alıştırmalar doğallaşarak sıklık kazanacak. Öncesinde sınırlendiğiniz ya da canınızın sıkıldığı zamanlarda bile kendinizi bir sevinç şipşağı yakalamak üzere etrafınıza bakınır bulacaksınız. Ne güzel!

Aşağıdaki alıştırmaları deneyerek günlük sevinç şipşakları çekimizde hangilerinin size yardımcı olduğuna bakın.

1. Şükran Konusunu Düşünün

Sevinç bulmada yararlı bir yol şükran duyma ya da elinizdekilerin değerini bilmedir. Şaşırtıcı ölçüde de kolaydır. Şükran büyük ölçüde dikkatinizi neye verdiğinize bağlıdır. Seçim sizin: Hayatınızda eksik olana da odaklanabilirsiniz mevcut olana da. Üzerinde düşünülecek birkaç şükran konusu:

Günlük Temel ve Kişisel Armağanlar

Başınız üzerinde bir dam olması	Taşıma araçları	Uyku
Gün ışığı	Sağlık	Gülümseme
Akarsu	Mobilyalar	Sandalyeler
Yiyecek	Kahve/çay	Ağaçlar
Yürüyüş	Beş duyunuz	Elektrik
İşiniz	Giyim	Sessizlik

Günlük İlişki Armağanları

Arkadaşlar	Aile	Bakıcılar
Sohbet	İncelik	Verme
Alma	Yakınlık	Gülme
İş arkadaşları	Destekleyiciler	Paylaşım
Spiritüel arkadaşlar	Evcil hayvanlar	Şefkat
Kutlamalar	Paylaşılan yemekler	İşbirliği

Günlük Paradoksal Armağanlar

“Çelişik armağan” ile anlatılan, hayatınızda olmasın istediğiniz bir şeyden ötürü sevinç ya da şükran duymanızdır. Sözgeçlimi soğuk algınlığından yatağa düşmüş, işe gidememişseniz bunun sizi yavaşlatmasına, kendinize daha iyi bakmayı düşündürmesine ve ihtiyacınız olan uykuyu sunduğuna şükran duyabilirsiniz. Atölye çalışmalarından birinde bir katılımcı cüzdanını kaybettiğine paradoksal olarak şükran duyduğunu çünkü bu olaydan ötürü birçok kişiden ilgi ve yardım gördüğünü söylemişti. Bir danışanım en iyi arkadaşıyla ilişkisini kaybetmesine paradoksal olarak şükran duyuyordu çünkü bunun onu dışarı çıkıp yeni insanlarla tanışmaya itmiş, daha fazla ortak noktası olduğu yeni bir en iyi arkadaş edinmişti. Paradoksal şükran hayatın ya o/ya bu önermesi olmadığını gösteriyor. Bir bilgenin dediği gibi: “Elinizde olan için dua edin, hiç hayal kırıklığına uğramazsınız.”

Bu pratik için şu anda yaşadığınız zorlu durumları düşünün ve Teflon düşüncenize başvurarak bunlarda iyi bir yanı bulup bulamadığınıza bakın. Sizi ne gibi paradoksal bir şükran ya da sevinç bekliyor?

2. Sevince İlişkin Size Seslenen Özlü Bir Söz Bulun

Özlü sözlerden ve takdir ettiği kişilerden ilham almak kimilerinin sevinç şipşakları bulmalarına yardımcı olabilir. Sizi sevinç şipşakları çekmeye esinlendiren aşağıdaki sözlerden birinden yararlanın –ya da kendinizinkini bulun.

Gün boyu göz atabilmek ve sevince odaklanmak üzere vezizenizi yanınızda –cüzdanınız veya akıllı telefonunuzda- bulundurun. Başlangıcı yapabileceğiniz birkaç özlü söz:

Dünyayı dayanılır kılan, inceliğimizin tarihidir. Nazik sözler, nazik bakışlar, mektuplar olmasa (...) hayatımızın en berbat anlamda bir eşek şakası olduğuna inanırdım.

-Robert Louis Stevenson

Tadına varın, tadına varın, çünkü yaşam bize sadece anbean verilmekte.

-Richard Kirsten Daiensai

Basit, iddiasız bir yaşam biçiminin herkes ve hem beden hem zihin için en iyisi olduğuna inanıyorum.

-Albert Einstein

Evinizde yararlı olduğunu bilmediğiniz ya da güzel olduğuna inanmadığınız hiçbir şeyi tutmayın.

-William Morris

3. Dört Yapraklı Yonca Uygulaması

Bu uygulama hayatın sürekli bizimle olan ama çoğu zaman farkına varmadan önünden geçip gittiğimiz kimi olumlu yönlerine dikkatimizi vererek denge ve sevinç bulma üzerine. Kolay mı görünüyor? Öyle. Yaprakların her biri çekebileceğiniz bir sevinç şipşağını temsil ediyor.

Uygulamayı günlük olarak yapmak için telefonunuzdan yararlanın ya da bir indeks kartı kullanarak yonca deneyiminizi yazıp saklayın. Başkalarıyla paylaşın ve haftanın sonunda kaç sevinç şipşağı bulduğunuza bakın.

Şükran: Bugün şükran duyduğunuz bir şeyin şipşağını çekin. Şükranın yukarıda değindiğimiz üç türünden biri olabilir.

Öğrenme: Bugün kendinizle öğrendiğiniz bir şeyin – içgörü ya da sahip olduğunuz sağduyunun farkına varmak olabilir- şipşağını çekin. Bu belki bir başkasında yeni ve ilginç bir şey keşfetmenizin yolunu açan Teflon bir tavidir. Belki de sırf merak duygusuyla edindiğiniz yeni bir bilgi ya da bakış açısı.

Başarı: Uzun vadeli bir amaca doğru atılmış minicik bir adım bile olsa bugün başardığınız bir şeyin şipşa-

ğını çekin. Yanlış bir inançla başarıların devasa olması gerektiğini düşünüyoruz ama en iyilerinden kimileri kendine ya da başkasına ilgi göstermeye yönelik sıradan edimlerdir.

Keyif: Bugün sizi güldüren, gülümseten, sevinç veren herhangi bir şeyin şipşağını çekin. Bu güzel bir şey, öten bir kuş, bir çiçek, fıkra, gülümseme, en sevdiğiniz renk vb olabilir.



Bu sevinç uygulamalarından hangileri size en fazla hitap ediyor?

Sevinç pratiğinizi başkalarıyla paylaştığınız ya da birine ona sevinç, şükran duyuran şeyleri sorduğunuz her seferinde hayatınızda bir sevinç çemberi oluşturursunuz. Bu uygulamaları aile ya da arkadaşlarınızla birlikte yapmanın yolları aklınıza geliyor mu?



NİYETİNİZE YÖNELMENİN EN İYİ ZAMANI ŞİMDİDİR

Başarının sırrı hedefte sebatır.

-Benjamin Disraeli

NİYET SİMYACININ İKSİRİ GİBİDİR. En sıradan eylemleri altına dönüştürme gücü onunla gelir. Belirlediğiniz bir niyetle hayatta her şey biraz daha parlak, biraz daha canlı, heyecan verici ve anlamlı bir hale gelir. Güçlü bir çözücü gibi duygusal kargaşayı söküp atar. Yaşadığımız ana parıltı katar ve berraklık, sağduyu ile hareket etme yetimizi keskinleştirir. Niyeti belirgin olanlar hayatlarına yön ve değer katan spesifik amaçlar saptayabilir.

Niyetin onu oradan izlemeye başlayabileceğimiz, erişip derinliğini anlayabileceğimiz bir başlangıç noktası vardır. Niyete yönelmek veya ilişkilenmek dört adımlı bir süreç olarak görülebilir. İlk adım niyetin hayatımızda oynadığı rolü incelemekle başlar. Niyet ve değerlerden geçmişte yararlanıp yararlanmadığımızı dürüstçe gözden geçirmek yardımcıdır. Kendinize şunları sorun:

Geriye baktığımda değerlerim ve niyetimden nerelerde koptum ve bilerek ya da bilmeden başkalarını incittim ya da zarar verdim?

Bu soru ile amaçlanan sizi kederlendirmek ya da kendinizi kötü hissettirmek ve daha fazla duygusal karışıklık yaratmak değil. Tersine, pişmanlık için bir fırsat. Pişmanlık ise gidişinizi düzelterek iyileşme ve sağlık yoluna geri dönüşte ikinci adım. Pişmanlık kötü bir şey olmadığı gibi suçlulukla da aynı değildir. Suçluluk, kendinizi değiştiremez bir şey konusunda gereksizce kınamaktır. Pişmanlık geçmiş hareketlerinize ilişkin duygularınızı dizginler ve gelecekte farklı davranmanızı sağlar. Pişmanlık ile gerçek değişiklikler yapmaksızın kendinizi cezalandırmak yerine yeni bir niyetle yola koyulursunuz. Suçluluk tavan arasındaki eski atıklarda yaşarken pişmanlık kırmızı ışıktır; ışık yeşile değiştiğinde harekete geçmeden önce durup kendinizi bağışlamanızı hatırlatır.

O halde bağışlayıcılık niyet ile ilişkilenede üçüncü adımdır. Bağışlayıcılık bizden geçmişe sünger çekip yeniden başlamanızı ister. Bu unutmak değildir. Ama hatırlamaya devam ederek de bağışlayabilirsiniz. Başkalarında yol açtığınız yaralardan ötürü kendinizi ya da sizi incitenleri bağışlamak kendinize vereceğiniz etkili bir armağandır. Nelson Mandela'nın bilgece öğüdünü tutmak yararlı olabilir: "İnsanlar hakkında fazlasıyla iyi düşünmek çoğu zaman onların normalde olmayacakları kadar iyi davranmalarını sağlar."

Başkalarını bağışlayıp haklarında iyi düşünebiliyorsanız neden kendiniz için de en iyisini düşünmeyesiniz? Unutmayın, kimse kusursuz değil. Eğer kendinizi bağışlamayı güç buluyorsanız insan olmanın, bir insan bedeni ve zihni içinde yaşamamanın ve insanın karşılaştığı zorluklar, sıkıntılara dayanmanın ne kadar güç olduğunu kabul etmekle başlayın. Daha önce de açıkladığım gibi, acıyı bilmek kendinize ve başkalarına karşı merhamet ve sevecen duyarlık getirebilir. Herhangi birimiz en iyi niyetlere sahipken yine de hata yapabilir. Makine olmayışımız ve hatalarımızdan ders alabilmemiz ne kadar güzel. Bize esneklik ve umut veren de bu ve bizi dördüncü adıma götürüyor; niyetle uyumlu amaçlar bul-

mak. Kahramanları kahraman yapan niyet olduğundan bir an durup sormaya değer:

Ne tür bir kahramanım ben? Kahramanım nasıl bir niyet gütmekte?

Cevaplarken çekingen davranmayın. Kendinizi yaşam öykünüzün kahramanı olarak görmeye hiç son verdiniz mi ki? Kahramanın yolculuğu, mitolojik ya da arketipik kahraman yolculuğunun temel ögesidir. Ve bize diğerleriyle paylaşılacak özel bir armağan bahşeder; hakiki niyetimiz ve tutkumuzu.

KAHRAMANINIZIN SEYAHATIYLE NİYETE KAVUŞMAK

Arketipik kahramanın yolculuğu mitoloji uzmanı, filozof ve yazar Joseph Campbell tarafından derinlemesine araştırılmıştır. Kahramanın yolculuğu temelde karşılaştığımız mücadelelerle belirlenir. İstemesek de hepimizin girişmek zorunda olduğu bir çağrıdır. Günümüzdeki örnekleri için olmadık bir kahramanın tuhaf işlerin üstesinden gelerek dünyaya adalet getirmesini konu alan popüler filmlere bakabiliriz. Yargı (*The Verdict*) filminde Paul Newman yeniden inanç duyabileceği bir şeylere gereksinen hayatı kaymış alkolik bir avukatı canlandırır. *Yıldız Savaşları* filmlerinde genç ve saf Luke Skywalker korkularıyla yüzleşip Güce inanmak zorunda kalır. *Norma Rae*'de Sally Fields çocuğunu tek başına yetiştiren bir anne ve kötü koşullarda çalıştığı fabrikayı tüm engellere rağmen sendikalaştırma mücadelesi veren bir tekstil işçisi rolündedir. Her kahramanın bir niyeti vardır.

İtici gücü niyeti olan kahramanın öyküsü çocukluğumuzda bile bizi etkilemiştir. En sevdiğiniz çocukluk kitaplarınızı düşünün. Muhtemelen başkişisi engellerle karşılaşmış mücadeleyle büyümüştür. Aslında sizi yeni bir yaşam alanına götüren her türlü geçiş, kahramanın yolculuğu olarak görülebilir. Ne vakit yeni bir kente taşınırsanız, yeni bir işe ya da ilişkiye girerseniz, bir sağlık sorunuyla karşılaşsanız gerçek anlamda kahramanın yolculuğuna çıkarsınız.

Yolculuğunuza çıkmaya direndiğiniz oldu mu? Bu hiç de alışılmadık değildir çünkü yolculuk bizi bilinmeyene götürür. Gwen’i, bir zamanlar çalıştığım yeme bozuklukları kliniğindeki otuz beş yaşındaki hastamızı hatırlıyorum. Taburcu olacağı zamana hazırlık adımlarını atmayı ihmal ediyor, dışarıda kendisine destek olacak bir grupta temas kurmuyordu. Bu destek olmadan onu taburcu etmek bizi kaygılandırıyordu.

Rastlantı bu ya, Gwen’in klinikteki son gününde kahramanın yolculuğunu anlattığım bir grup seansı yapıyordum –salondaki büyük beyaz tahtaya yolculuğun krokisini bile çizmiştim. Bitirdiğimde Gwen heyecandan sandalyesinden fırlarcasına kalkıp elini kaldırdı. “İyileşme yolculuğumu başlatmak için ne yapmam gerektiğini biliyorum! Bir terapisti arayıp randevu alacağım” diye seslendi. Kahramanın yolculuğu ona anlaşılır bir harita sunmuştu. Bu andaki niyeti bile keşfetmişti; kendine bakımda aktif bir biçimde yer almak. Çağrıya sevinçle karşılık vermişti.

Ömür boyu kaç kez kahramanca bir yolculuğa çıkarız? Kişisel olarak ben hatırlayamayacağım kadar çok kez çıktım ve (umarım) her seferinde yeni beceriler ile farkındalık düzeyleri kazandım. Belki ben yavaş öğreniyorum ya da belki ömür boyu süren bu uyanma ve karışıklığı ortadan kaldırma yolculuğunun doğası böyledir. Elinizdeki gibi bir kitabı okumak bile kahramanın yolculuğu olarak görülebilir. Kahramanlar efsane ya da kurgusal karakterlerden ibaret değil; her sabah aynada baktığınız kişi o. Hayatta karşılaştığıma şükran duyduğum sıradan kahramanlara birkaç örnek:

Uyuşturucu ve alkol danışmanı olan eski madde bağımlısı: Niyeti, kendi mücadelelerinden edindiği sağgörüyle başkalarının iyileşmesine yardımcı olmaktır.

Çalıştırıcı olan eski jimnastikçi: Niyeti, takım çalışması ve spordan öğrendiği dersleri aktarmak ve başkalarına yardımcı olmaktır.

Tek başına yetiştirdiği kızına kendini adayan anne: Niyeti, çocuğuna baba varlığı ve desteği olmasa da serpilip gelişme fırsatı sunmaktı.

Akıl sağlığı meseleleriyle mücadele eden tanıdığım bütün aileler: Niyetleri, iyileşme öykülerini paylaşabilmek ve/veya başkalarına gönüllü yardım sunabilmek (Ulusal Akıl Sağlığı Birliği gibi kuruluşlar aracılığıyla) üzere bütünlük ve sağlığa kavuşmaktı.

Çocukluğunda istismara uğramış kabadayı motosikletçi: Niyeti, Çocuk İstismarına Karşı Uluslararası Motorcular derneğinde gönüllü olarak çocuklara destek olmak ve istismardan korumaktı.

Kronik ağrı ile mücadele eden kadın ve erkekler: Niyetleri, inanılmaz cesaretleri ve fiziksel sınırlanmalara rağmen sevinç ve ruhsal anlam bulmalarıyla başkalarına örnek olmaktı.

Kocasının alkolizmi ve istismarının üstesinden gelen kadın: Niyeti, bağımsızlığını kazanmak ve deneyiminden başkalarının yararlanabileceği bir gruba katılmaktı.

Aşağıda arketipik kahramanın yolculuğunun çeşitli aşamalarını ana hatlarıyla bulacaksınız. Okurken sürdürmekte olduğunuz ya da çıkmanız istenen bir yolculuğu düşünün. İlişki yolculukları, çalışma ve meslek yaşamı yolculukları, ana babalık yolculukları vb olduğunu da unutmayın. Birden fazla yolculuktaysanız şu anda sizin en önemli olanı seçin.

Kahraman, kişisel gelişim isteyen bir yolculuk ya da serüvenin çağrısını alır.

Onu bu çağrıyı izlemeye teşvik eden bilge bir kişiyle, yol göstericiyle karşılaşır ya da yardımını alır.

Tanıdık olandan bilinmeyene, sıradan dünyadan sıra dışına, gizeme doğru eşiği aşarak yola koyulur. Gerçek

dünya terimleriyle bu tedavi, terapi ya da bir iyileşme programına katılma olabilir.

Karşısına bir ya da daha fazla sınav çıkar, müttefik ve düşmanlarla karşılaşır ve sınanır. Bu sınavlar kahramanın yolculuğa bağlılığını tazelemek zorunda olduğu daha büyük bir olgunluğa giriş törenleri vazifesi görür.

Mağaraların en derinine girer, esaslı bir çile çeker. Genellikle ruhun karanlık gecesi olarak simgelenen en büyük kuşkularıyla yüzleşir.

Kılıcını en büyük sınavın üstesinden gelmek üzere çeker ve yolculuğunu başarıyla tamamlar. “Kılıç,” farkındalıktan bu kitaptaki Yaşam Tarzı Araçlarına dek herhangi bir şey olabilir.

Geldiği sıradan dünyaya döner.

Evine döner. Yaşadığı deneyimle derinlemesine değişmiş, sıradan dünyadakiler için hazine değerindeki yeni bilgi ve bilgeliğini paylaşır.

Yolculuğu bu kadar özel kılan dönüşümdür. Kahraman – yeni bir dizi değer ve inançlarla- başka bir insan olarak dönmüştür. Bu, yepyeni bir niyet açıklığı ve gündelik yaşamın “sıradan” dünyasında anlamlı ve etkili etkileşimlerin nasıl sağlanacağına dair anlayışa karşılık gelir. Herkesin niyeti kendi yolculuğunda eşsiz olmakla birlikte bu niyeti bulmada ortak bir yaklaşım vardır. Joseph Campbell’in ünlü sözüyle belirttiği gibi, “Işığınızı izleyin” (“Follow your bliss”).

Kişisel yolculuğunuz üzerine düşündükten sonra şimdi de kendinize şunları sorun. Yolculuğunuzun başı, ortası, sonunda mı olduğunuz fark etmez. Bu sorularla olabildiğince uzağa gidin. Niyetle yine de temas kurabilirsiniz.

Yolculuğun neresindeyim?

Henüz çıkmadıysam beni tutan ne?

Yolculuk boyu destek ve kaynaklara nasıl ulaşabilirim?

Bu yolculuğa bağılılığımı ne şekilde gösteriyorum?

Başarıyla tamamlamama yardımcı olacak beceri ve araçlar neler?

Yolculuğu tamamlamışsam ne gibi bir bilgelik ve niyet buldum?

Yolculuğum bana benzersiz ve özel niyetime ilişkin nasıl daha büyük bir açıklık kazandırdı?

Henüz tamamlanmadıysa tamamına erdirmede hangi niyet ve değerler bana yardımcı olurdu?

NİYET, VERDİĞİMİZ ARMAĞANDIR

Niyetinizin değer taşıması için devasa, dünyayı değiştirici olması gerektiğine inanma yanılgısına düşmeyin. On altıncı yüzyılda Budist usta Şantideva'nın yazdığı gibi:

Dünyadaki tüm ıstırap kişinin kendi mutluluğu peşine düşmesindendir.

Dünyadaki tüm mutluluk kişinin başkalarının mutluluğunu istemesindendir.

Bilim, vericiliğin zaman ötesi bilgeliğini sınadı ve başkalarını gözetken ufak bir niyetin bile beyninize yarar sağlayarak daha uzun yaşamanıza yardımcı olabildiğini gösterdi. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*'ta yayımlanmış bir araştırmada, niyetin –burada gençlere gönüllü yardım- bilişsel engellilik riski altındaki yaşlı yetişkinler (ortalama yaşı altmış sekiz olan) üzerindeki etkisi incelenmiş. Araştırmacılar katılımcıları rastgele iki gruba ayırmış. İlk grup, Deneyim Birlikleri adlı bir toplumsal kuruluşa kaydettirilmiş, diğerleri hareketsiz bir yaşam biçimiyle devam etmiş. Deney öncesi ve sonrası her iki grup da aralarında beyin aktivitesinin ölçüldüğü fonksiyonel manyetik rezonans görüntülemenin (fMRI) de olduğu bir dizi bilişsel teste tabi tutulmuş. Deneyim Birliklerinde çalışanlar

ilkokul çocuklarına haftada on beş saat okuma yazma, kütüphane desteği ve çatışma çözümü konularında ders verip rehberlik yapmış. Diğer gruptaki hareketsiz katılımcılara kıyasla bilişsel testlerde kayda değer gelişim, beyin işlevlerinde de olumlu değişim görülmüş. Araştırmacılar, “Bu pilot sonuçlar, hayatın ileri dönemlerinde kullanıma bağlı beyin plastisitesi anlayışını ve gündelik faaliyet yoluyla sağlık ve işlevin teşvikine dayalı müdahalelerin, yönetici fonksiyonları destekleyen kilit bölgelerde plastisiteyi artırdığını kanıtlıyor” sonucuna varıyor. Diğer bir deyişle bu deney, insanlara niyet getirmenin gücünü ortaya koymakta.

Peki ya daha da dar odaklı bir niyet, sözgelimi egzersizin nedeni olarak? Egzersiz araştırmacısı William Morgan “niyetli fiziksel aktivitenin” bir egzersiz programına bağlılığı artırıp artırmadığını görmek istemiş ve araştırmasını *Quest*’te yayımlamış. İncelediği kişiler arasında niyetin işin içine girmesinin egzersiz programına bağlılığı yüzde yüz artırdığını ortaya çıkarmış. Dolayısıyla, koşu bandında amaçsızca ter atmak yerine fiziksel aktiviteyi –köpeğimizi yürüyüşe çıkarmak, işe bisikletle ya da yürüyerek gitmek, arka bahçemizi güzelleştirecek çakıllı bir yol döşemek gibi- anlamlı bir şeyle bütünleştirdiğimizde kendimize yardımcı oluyoruz. İşe niyetlilikle girişerek dağınıklığı, karışıklığı gidermek ve dengeyi bulmak pek çok farklı biçimde gerçekleştirilebilir; başkalarıyla ilişki içinde veya gündelik faaliyetleriniz ve deneyimlerinize niyet getirerek.

YAŞAM TARZI ARACI: Niyet Ortaklık, Ortaklık Niyettir

Diyelim şöyle bir tur atmak üzere dışarı çıktınız. Bunun tek başına yapılacak bir etkinlik olduğunu düşünebilirsiniz ama daha derinlemesine bir bakın. O basit yürüyüş sizi doğrudan birçok şeyle ilişkiye sokar; hava durumu, doğal ortam, komşular, yürüyenler, koşu yapanlar, bisikletliler, araçlar, sesler, evcil ve sokak hayvanları, mahallenizin sokak ve yolları vb.

Yürüyüş sırasında aklınızdan geçen düşünceleri bile bunlara ekleyebiliriz. Bu, okuduğunuz şu paragraf da dahil, yaptığınız her şey için geçerlidir. Yazarken ben de sizinle, okurla ilişki içindeyim.

Yaptığınız ne olursa olsun kendinize soracağınız daha büyük sorular şunlar:

Hayatımda iyileştirici ve şefkat dolu ortaklıkları nasıl yaratabilirim?

Hayatımın şu anındaki çeşitli ortaklıklar neye hizmet ediyor?

Başkalarıyla ortaklığım yaşam amaçlarımızı karşılıklı olarak nasıl destekleyebilir?

Gelecek kuşakların da yararlanabileceği sürdürülebilir bir ilişkiler ağı ve yaşam amacını nasıl oluşturabilirim?

Başkaları benimkini paylaşıırken ben de diğerlerinin yaşam amacını nasıl paylaşabilirim ve böylelikle düşlerimizi gerçekleştirebiliriz?

Bugün gerçekleştirebileceğiniz bir niyete bağlı ufak, gerçekçi bir amaç belirleyip yazın; sözgelimi yapacağınız nazik bir yorumla karşınızdakinin yüzünü güldürmek, işinizi elinizden gelen en iyi şekilde yapmak, diğerleri konuşurken dikkatle kulak vermek ya da kendinize yönelik şefkat ve ilginin ifadesi olarak kendiniz için hoş bir şey yapmak.

Ardından, sizin için anlamlı bir uzun vadeli niyet armağanı belirleyin –gelecek hafta bir ya da daha fazla kişiye sunabileceğiniz bir şey. Bu eşiniz dostunuz ile onlara destek olacağınız bir vakit geçirmek olabilir. Yerel aşevinde ya da kâr amacı gütmeyen bir kuruluştaki gönüllü çalışma olabilir. İstirabı azaltmaya yönelik bir topluluk oluşturma olabilir. Yolculuğunuzun öyküsünü ya da bir başkasıyla öğrendiklerinizi paylaşma da olabilir.

Niyetinizi bir başkasıyla paylaştığınız ya da ona belirli bir hedef duygusu veren şeyleri sorduğunuz her seferinde hayatınızda bir niyet döngüsü yaratırsınız.

BİTİŞ YENİ BİR BAŞLANGIÇTIR

Tıpkı kahramanın yolculuğu için de olduğu gibi her kitabın sonlanışının yeni bir başlangıç olduğunu düşünmek hoşuma gidiyor. Her yolculuk bizi başladığımız noktaya geri getirir. Ne kadar yol aldığımıza bakar, sırada ne olduğunu merak ederiz. Bu yolda kullanabileceğiniz bir *Duygusal Temizlik* duası ile bitireyim:

Her gün güçlü yanlarımı bulayım.

Kendi asansörünü harekete geçiren olayım.

Yüreğim ve zihnimi başkalarına açayım,
işiteyim bütün kabilelerin müziklerini.

Kalıcı huzur bulayım, dinsin her türlü ıstırap ve karışıklık.

Niyet, yalınlık ve sevinç içinde yaşarken
şu ana karışıklıktan uzak sadakat yolunda
bütün varlıkların merhametle yanında olayım.



TEŞEKKÜRLER

EN DERİN ŞÜKRANIM, huzur ve farkındalık öğretilerini başkalarıyla paylaşmaya kendini adanmış olanlara. Teşekkürlerim yıllar boyu adanmış bir farkındalık rehberi olan müteveffa öğretmenim U Silananda'ya; bilgi ve adanmışlığıyla çok kişiye esin kaynağı olmuş spiritüel dostum ve keşiş biraderim Ashin Thitzana'ya; U Thondara ve Burma Budist Manastırı keşişleri ve topluluğuna; fikirleri ve heyecanını cömertçe paylaşarak her zaman umut ve iyimserlik tohumları eken dostum ve yetenekli yazar Randy Fitzgerald'a; Greg Crosby, Jeff Horacek, Heather Nielsen, John Barnes ve kitabın başlangıç aşamalarında düşüncelerini paylaşıp öneriler getiren diğer arkadaşlarıma; yiyecek ve yeme farkındalığıyla acıları azaltan Farkındalıklı Yeme Merkezinin eski ve şimdiki yöneticilerine; birçok güzel fikir veren ve bu kitabın gelişimi boyunca sürdürdüğümüz keşfi yolculuğuna gönlü ve sabrıyla çıkan yayın yönetmeni Georgia Hughes'ya; tasarıya getirdikleri derinlik, adanmışlık ve deneyimden dolayı New World Library yayın ailesine –Kristen Cashman, Munro Magruder, Kim Corbin, Ami Parkerson, Tona Pearce Myers, serbest redaktör Jeff Campbell ve diğerlerine. “Hayat değiştiren kitaplar” çıkarma misyonuna sadık kalan yayıncım Marc Allen'ı anmadan teşekkürler bölümünü tamamlamış sayılamam.

Uyanış yolumda bana katılan dostlarım, meslektaşlarım, yol göstericilerim, danışanlarım, tanıdıklar ve öğrencilerime şükran borçluyum. Babam Norman ile özellikle annem Bar-

bara'ya minnettarım, yüreklendirici bir sözü hiç esirgemedi, yaratıcı ilgilerimi desteklemeyi sürdürüyor.

Nihayet, paha biçilmez fikir ve geribildirimleriyle dans hareketi terapisti Maria Brignola'ya sonsuz teşekkürlerimle. Maria, sevinç, ışık, sevgi ve anlamı paylaştığın için teşekkürler. Sen benim Keşif Prensesim ve *Bak' u del cuore*'msin.

YAZAR HAKKINDA

PSIKOLOG VE PROFESYONEL DANIşMAN Donald Altman, eski Budist rahip ve ödüllü bir yazardır. Eski başkan yardımcısı olarak Farkındalıklı Yeme Merkezi yönetim kurulunda görev yapmaya devam ediyor. Donald, Portland Eyalet Üniversitesi Kişilerarası Nörobiyoloji bölümünde misafir profesör olmuş, Lewis and Clark College Graduate School of Counseling and Education - Lewis ve Clark Danışmanlık ve Eğitim Yüksek Okulu'nda da ders vermişti.

Farkındalıklı yaşam ve farkındalıklı yeme konusunda uluslararası atölye çalışmaları ve inzivalar gerçekleştiren Donald, depresyon, kaygı, acı ve stres yönetiminde farkındalığın araç olarak kullanımı konusunda binlerce terapist ve sağlık elemanı yetiştirdi. Zaman ötesi farkındalık araçları, nöroloji ve spiritüel değerleri günümüz yaşamıyla bütünleştirme biçimiyle Amerika'nın Farkındalık Koçu olarak tanındı. *The Four Foundation of Mindfulness* yazarı U Silananda ile Güney California, San Bernardino Dağları yakınlarındaki bir Budist manastırında çalıştı.

Otuz yıldan uzun bir zamana yayılan kariyeri boyunca verimli bir yazar olan Donald'ın yazdığı kitaplar arasında psikoloji ve beden, zihin ile ruh kategorilerinde en iyi çalışma olarak 2015 Ulusal Benjamin Gold ödülünü alan *The Mindfulness Toolbox* ve *Spirituality & Health* tarafından 2010'un en iyi spiritüel kitapları arasında sayılan *The Mindfulness Code* sayılabilir. Emmy Ödüllü bir televizyon çocuk programı ile

yayımlanan çok sayıda makalesi de bulunuyor. Bir motosiklet sevdalısı olarak motoruyla Oregon kıyıları boyunca dolanmaktan büyük zevk alıyor. Portland, Oregon’da yaşıyor.

Donal Altman’ın kitapları, rehberli meditasyon CD’leri, atölye çalışmaları, konuşma ve danışmanlık hizmetleri konusunda bilgi almak için bkz www.MindfulPractices.com



DUYGUSAL TEMİZLİK

Evinizi, yaşadığınız yeri çeşitli fazlalıklardan, eski püskü eşyalar-
dan temizlemenin sağladığı rahatlama ve psikolojik faydalarıyla
ilgili bazı şeyler duymuş olabilirsiniz. Peki, ya duygusal kirlenme-
nin, zihninizde biriken çer çöpün temizlenmesi? Bunu hiç düşün-
dünüz mü? Bu temizlik nasıl olacak?

Geçmişimizden gelen ve bugün de eklemeye devam ettiklerimizle
duygusal kirlenme öyle birikir ki nasıl temizleyeceğimizi bilemez-
sek hayat çok zorlaşır. *Kapatmaya, gizlemeye çalıştığımız eski
acıların, travmaların yarattığı toksik zehirlenme, hayatımızı da
zehir eder. Bize kendimizi güçsüz, beceriksiz, kederli ve mutsuz
hissettirerek hayatın iyi yanlarını görmemizi engeller.*

Bu duygusal acılar üzerimize yapışıp kalırsa zihnimiz, ruhsal dün-
yamız da eski püskü şeylerle doldurduğumuz tavan arasına döne-
bilir. Sağlıklı, anlamlı, doyurucu bir yaşam sürebilme becerisi bu
tavan arasının ne kadar temiz olduğuna bağlıdır.

Peki, nasıl olacak bu temizlik? İşte uluslararası farkındalık uzmanı
Donald Altman tam da bunu anlatıyor; önce duygusal bagajımızın
ne durumda olduğunu gösteriyor, sonra da kirlenmeyi önlemek ve
temizlemek için kolay uygulanabilir, hemen her gün yapabileceği-
niz birkaç dakikalık **farkındalık egzersizleri** öneriyor.

Bunları uyguladığınızda tüm o zehirli, yapışkan kirlilikten kurtul-
makla kalmayacaksınız; geçmişinize nasıl yaklaşacağınızı, bugün-
le nasıl başa çıkacağınızı ve en iyi geleceği nasıl yakalayacağınızı
da görüp kavrayacaksınız.

BİREYSEL GELİŞİM

ISBN 978-975-275-339-6



9 789752 753396



22 00

www.kuraldisi.net

www.kuraldisi.co

Kuraldışı size kendinizi kazandırır