

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>

ÖZGÜVEN

Matthew McKay, Patrick Fanning

Özgüveninizi Ortaya Koymak,
Geliştirmek ve Korumak İçin
Kanıtlanmış Teknikler



ÖZGÜVEN

"Kişisel güç ve değer duygusunu yeniden oluşturmada ayrıntılı bir rehber."

– *Psychosocial Rehabilitation Journal Dergisi*

"McKay ve Fanning, insanlardaki kişisel eleştiri eğiliminin karmaşasını açıklığa kavuşturdukları bu harika kitapta, özgüven geliştirmede yüzeysel çözümler yerine sistematik yaklaşımlar sunmuşlar."

– *Robert E. Alberti, Your Perfect Right adlı kitabın yazarı*

"Olumlu özgüven duygusu, sağlıklı kişiliğin temel taşıdır... McKay ve Fanning'in yeni kitabı özgüvenimizi sağlamada (veya yeniden yapılandırmada) kullanabileceğimiz değerli bir taktik ve strateji kılavuzu."

– *Phillip G. Zimbardo, Shyness adlı kitabının yazarı*

İçinizdeki eleştirmenin sesine karşı koyun

Yaşamınızı zenginleştirecek hedefler koyun ve onlara ulaşın

Kendinize ve başkalarına karşı sevecen olun

Hatalarla başa çıkmayı ve eleştirileri kabul etmeyi öğrenin

İsteklerinizi dile getirin

Yüksek özgüvenli çocuklar yetiştirin



ISBN 975-509-449-0



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

ÖZGÜVEN

Özgüveninizi Ortaya Koymak, Geliştirmek
ve Korumak için Kanıtlanmış Bilişsel
Teknikler Programı

MATTHEW MCKAY
PATRICK FANNING

Çeviri
Fatoş Gaye Atay



arkadaş YAYINEVİ
Mithatpaşa Cad. 28 / C Ankara
Tel: (0312) 434 46 24 (4 hat)
Faks: (0312) 435 60 57
e-posta: info@arkadas.com.tr
www.arkadas.com.tr

Kitabın özgün adı ve yazarı:
Self-Esteem, Matthew McKay ve Patrick Fanning

© Copyright 2000, New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Ave.,
Oakland, CA 94609

© Türkçe yayım hakları **arkadaş** yayınevinindir. Yayıncının yazılı izni
olmadan hiçbir biçimde ve hiçbir yolla, bu kitabın içeriğinin bir kısmı ya da
tümü yeniden üretilemez, çoğaltılamaz ya da dağıtılamaz.

Kapak Tasarımı: Mehmet Yaman

ISBN: 975-509-449-0

ANKARA, 2005

Çeviri	: Fatoş Gaye Atay
Redaksiyon	: Fulya Yavuz
Yayına Hazırlık	: Selen Y. Kölay, Mehtap Çayırılı
Sayfa Düzeni	: Mehmet Yaman
Baskı	: Özkan Matbaacılık ve Gazetecilik Ltd. Şti.

İçindekiler

Bölüm 1. Özgüvenin Doğası	1
Nedenler ve Sonuçlar	
Kitap Nasıl Kullanılmalı?	
Terapist İçin	
Bölüm 2. Patolojik Eleştirmen	17
“Zorunlu”larla Dolu Silah Deposu	
Eleştirmenin Doğuşu	
Eleştirmeni Neden Dinlersiniz?	
Pekiştirmenin Rolü	
Eleştirmenin Pekiştirilmesi	
Eleştirmeninizi Yakalamak	
Bölüm 3. Eleştirmeni Silahsızlandırma	35
Maskesini Düşürmek	
Karşılık Vermek	
Eleştirmeni Yararsız Kılmak	
Özet Çizelgesi	
Bölüm 4. Gerçekçi Benlik Değerlendirmesi	47
Benlik Kavramı Çizelgesi	
Güçsüz Yanlarınızı Saptamak	
Güçlü Yanlarınızı Saptamak	
Yeni Bir Benlik Tanımı	
Güçlü Yanlarınızı Kutlayın	
Bölüm 5. Bilişsel Bozukluklar	65
Bozukluklar	
Bozukluklarla Savaşmak	

Bölüm 6. Sevecenlik	95
Sevecenliğin Tanımı	
Sevecen Bir Zihne Doğru	
Değer Sorunu	
Başkalarına Karşı Sevecenlik	
Alıştırmalar	
Bölüm 7. “Zorunlu”lar	115
Değerler Nasıl Biçimlenir?	
“Zorunlu”luların Acımasızlığı	
Sağlıksız Değerlere Karşı Sağlıklı Değerler	
“Zorunlu”ların Özgüveninize Etkisi	
Kendi “Zorunlu”larınızı Keşfetme	
“Zorunlu”larınızla Mücadele Etme	
ve Yeniden Düzenleme	
“Zorunlu”yu Kesip Atmak	
“Zorunlu”lar Mantıklı Olduğunda	
Hataların Onarılması	
Bölüm 8. Hataları Yönetme	143
Hataları Yeni Bir Çerçeveye Oturtmak	
Farkındalık Sorunu	
Hata Bilincini Geliştirmek	
Bölüm 9. Eleştiriye Yanıt Verme	159
Gerçeklik Miti	
Eleştiriye Yanıt Vermek	
Öğrendiklerinizin Özetlenmesi	
Bölüm 10. İsteklerinizi Dile Getirmek	187
Doğuştan Gelen Gereksinimleriniz	
Gereksinimlere Karşı İstekler	
İstekler Çizelgesi	
İstekleri Sözcüklere Dökmek	
Tam Mesajlar	
Bölüm 11. Amaç Belirleme ve Planlama	203
İsteğiniz Nedir?	
Üzerinde Çalışılacak Amaçların Seçilmesi:	
İlk Parti	
Üzerinde Çalışılacak Amaçların Seçilmesi:	
Değerlendirme	

Amaçlarınızı Özelleştirme	
Söz Verme	
Amaçlara Ulaşmakta Karşılaşılan Engeller	
Bölüm 12. Gözde Canlandırma	229
Gözde Canlandırma İşlemi Niye Sonuç Verir?	
Gözde Canlandırma Alıştırmaları	
Etkili Özgüven Canlandırmaları İçin Kurallar	
Özgüven Seansları	
Özel Düşünceler	
Bölüm 13. Kendini Kabul Etmek İçin Hipnoz	255
Neden Hipnoz?	
Hipnoz Nedir?	
Özgüven Uygulamasının Öğeleri	
Uygulama Metninizi Kaydetmek	
Özgüven Uygulama Metni	
Uygulama Metninizi Dinlemek	
Bölüm 14. Hâlâ İy Değilim	275
Özel Bir İncinirlik	
Acıdan Korunma	
Acıyla Yüzleşme	
Terapi Seçeneği	
Bölüm 15. Öz İnançlar	297
Öz İnançları Saptama	
Yeni Öz İnançlar	
Bölüm 16. Çocuklarda Özgüven Yapılandırma	313
Anne Babanın Gücü	
Anne Baba Birer Aynadır	
Çocuğunuzu Görün	
Dinleme	
Özgüven Dili	
Disiplin	
Özerklik	
Özgüven Modeli Sunma	
Kaynakça	355

Özgüvenin Doğası

Özgüven, psikolojik yaşamın temel öğelerinden biri, duygusal bir gerekliliktir. Kendini *belli bir ölçüde* değerli bulmayan insanın temel gereksinimlerinin çoğu karşılanmadığında sıkıntı içinde yaşar.

İnsanları diğer canlılardan ayırt eden temel özelliklerden biri, kendinin farkında olmasıdır. Bir kimlik oluşturur ve sonra bu kimliğe bir değer kazandırır. Başka bir deyişle, kim olduğunuzu tanımlamak ve daha sonra bu kimliği sevip sevmediğinize karar verme gücüne sahipsiniz. İşte özgüven sorunu, insanın bu yargı gücü ile ilgilidir. Kimi renk, ses, şekil ya da duyumları sevmeyebilirsiniz, ama kendinize ait kimi parçaları reddediyorsanız, sizi ayakta tutan ruhsal yapılarınız bundan zarar görecektir.

Kendinizi yargılayıp reddetmeniz pek çok acıya yol açar. Tıpkı bedensel bir yaranın büyümesini, deşilmesini önler gibi, kendini reddetmenin acısını artıracak durumlardan da kaçınırsınız. Sosyal, akademik ya da mesleki alanlarda daha az risk alırsınız. İnsanlarla karşılaşmaktan, bir iş görüşmesi yapmaktan ya da başarısızlık olasılığı bulunan herhangi bir durumun üzerine gitmekten daha çok çekinirsiniz. Kendinizi başkalarına açmak, cinselliğinizi ifade etmek, ilgi odağı ya da eleştiriye hedef olmak, yardım istemek sorun çözmek gibi konulardaki yeteneğinizi sınırlarsınız.

Kendinizi daha çok yargılamamak ve reddetmemek için çevrenize koruyucu duvarlar örer, savunmalar geliştirirsiniz. Kendinize karşı öfke ya da suçlama duyabilir, mükemmel olma çabasına düşebilirsiniz. Dırdırcı olabilir, sürekli gerekçeler öne sürebilir, alkole uyuşturucuya yönelebilirsiniz.

Bu kitap kendinizi yargılamayı sona erdirmeyi, incinme ve kendini reddetmenin yol açtığı eski yaraların iyileştirilmesini hedeflemektedir. Kendinizi algılama ve duyumsama biçiminiz değişebilir. Bunların değişmesi yaşamınızın bütün yönlerini etkiler ve zamanla artan bir özgürlük duygusu kazanırsınız.

Nedenler ve Sonuçlar

Yüzlerce araştırmacı özgüvenin kökleri, kimlerde yüksek olduğu, önemi, nasıl artırılabilceği gibi soruları yanıtlamak çabası içinde, çeşitli yaş ve durumdaki binlerce insanı incelemiştir.

Çocuklar üzerinde yapılan araştırmalara göre, anne babanın çocuğu üç dört yaşına kadar yetiştirme biçimi, çocuğun erken yıllardaki özgüven derecesini belirler. Daha büyük çocuklar, gençler ve yetişkinler üzerindeki araştırmalar ise, neyin neden ve neyin sonuç olduğu konusunda ortak bir karmaşaya sahip olduklarını göstermektedir.

Akademik başarı mı özgüveni artırır, yoksa özgüven mi okul başarısını? Yüksek sosyal konumda olanların özgüveni artar mı, yoksa özgüveni fazla olanlar mı yüksek sosyal konumlara ulaşır? Alkolikler kendilerinden nefret ettikleri için mi içerler, içtikleri için mi kendilerinden nefret ederler? Kişiler, iş görüşmelerinde başarılı oldukları için mi kendilerini severler, yoksa kendilerinden memnun insanlar mı iş görüşmelerinde başarılı olurlar?

Bunlar klasik “yumurta mı tavuktan, tavuk mu yumurtadan” sorularıdır. Nasıl yumurtalar tavuktan ve tavuklar da yumurtadan çıkıyorsa, görünen o ki, hem özgüven yaşamdaki koşullarınıza göre geliyor hem de yaşam koşullarınız özgüvenden büyük çapta etkileniyor. Ama öncelik hangisinde? Bu soruya verilecek yanıtlar, özgüveninizi yükseltme başarınızda önemli rol oynayacaktır.

Sizce özgüveni dış koşullar belirliyorsa tüm yapmanız gereken, koşullarınızı değiştirmektir. Diyelim ki, liseyi bitiremediniz, boyunuz kısa, anneniz kendinden nefret eden biriydi, varoşlarda yaşamaktasınız ve 45 kilo fazlanız var. O zaman yapılması gerekenler, akşam lisesine yazılıp diplomayı almak, on beş yirmi santim daha uzamak, başka bir anne tarafından yetiştirilmiş olmak, kentin güzel bir bölümüne taşınmak ve kırk beş kilo vermektir. Basit, değil mi?

Ne var ki, bunların olanaksız olduğunu biliyorsunuz: Ne ailenizi değiştirebilirsiniz ne de boyunuzu. Tek umudunuz etkileşimin ter-

sine yürütmesi, yani özgüveninizin koşullarınızı etkiliyor olmasıdır. Bu durumda, özgüveninizi yükselttikçe koşullarınızda da iyileşme olacaktır. Kendinizden nefret etmekten vazgeçerseniz boyunuz uzar, anneniz farklı biri olur ve fazladan kırk beş kilonuz da çiy taneleri gibi buharlaşıp kaybolur.

Bu ikinci senaryonun da pek gerçekçi olmadığını düşünüyorsanız, gerçek yaşam koşullarından haberdar oluştunuz konusunda sizi kutlamak gerekir.

Gerçek şu ki, özgüven ve koşullarınız birbiri ile ancak dolaylı olarak ilişkilidir. Araya karışan ve kendinize verdiğiniz değeri yüzde yüz etkileyen bir etken daha vardır: Düşünceleriniz.

Aynaya bakıp, “Amma şişkoyum, un çuvalı gibi...” diye düşünüdüğünüzü varsayalım. Bu düşünce özgüveninizi yıkıma uğratacaktır. Aynaya baktığınızda, “Bu saç bana yakışıyor,” derseniz, özgüveniniz üzerindeki etki bir öncekinin tam tersi olacaktır. Aynadaki görüntü aynı, ama düşünce farklıdır.

Başka bir örnek verelim: Diyelim ki, haberlerle ilgili konuşurken sağcıların eylemlerinden söz ettiniz ve kusur bulmayı pek seven arkadaşınız da, “Solcuların eylemleri demek istiyorsun,” diyerek sizi düzeltti. “Gerçekten saçmaladım,” diye de düşünebilirsiniz, “Bu grupları aklımda tutmalıyım,” diye de. Birinci düşünce biçimi özgüven duygunuzu çok sarsar ama ikincisi o kadar etkilemez. İki durumda da koşulları değil, yalnızca onları yorumlama biçiminizi değiştirmektesiniz.

Koşulların özgüven duyusunu *hiç* etkilemediğini mi söylemek istiyoruz? Elbette hayır. Örneğin, sosyal durumla ilgili koşulları ele alalım. Bir taksi şoförü ile karşılaştırsak, bir banka müdürü mesleği açısından kendini herhalde daha şanslı görecektir. Bu nedenle, 100 banka müdürü ve 100 taksi şoförü üzerinde yapılacak bir araştırma, daha üst düzeydeki mesleklerin daha yüksek özgüvene yol açtığını “ispatlayacaktır.” İstatistiklerde gözden kaçan nokta ise şudur: Kimi banka müdürleri, “Şimdiye kadar çoktan genel müdür olmalıydım, şube müdürlüğü de iş mi!” diyerek kendi benlik-değerlerini katleder. Öte yandan kimi şoförler de, “Taksi şoförüyüm. Eve ekmek götürüyorum, çocuklarım okulda başarılı. Her şey yolunda,” diye düşündükleri için kendilerini iyi hissederler.

Bu kitap, bilişsel davranış terapisinin kanıtlanmış yöntemlerini kullanarak, yaşamınızı yorumlama tarzınızı değiştirmeyi ve böylece, özgüveninizi yükseltmeyi sağlamak amacındadır. Bununla birlikte,

alışkanlıkla vardığınız olumsuz benlik yargılarınızı ortaya çıkarmak ve çözümlemekte de size yardımcı olacaktır. Siz de özgüveninizi küçümsemek yerine, onu korumanızı sağlayacak yeni, nesnel ve olumlu benlik yargıları yaratmayı öğreneceksiniz.

Kitap Nasıl Kullanılmalı?

Bu kitap mantıksal olarak düzenlenmiş olup, en önemli ve evrensel malzemesi birinci bölümde sunulmaktadır.

İkinci bölüm patolojik eleştirmeni tanıtır. Patolojik eleştirmen, içinizde sizi sürekli eleştiren ve özgüveninizi düşük tutan sestir. Bir sonraki bölümde, özgüveninizi yükseltmeye başlamak, özgür kalmanızı engelleyen bir unsur olan bu eleştirmeni silahsız bırakmanın yolları açıklanır.

Dördüncü bölümde güçlü ve zayıf yanlarınızı nasıl gerçekçi biçimde değerlendireceğiniz gösterilir. Bu nokta, özgüveninizi değiştirmek yolunda atacağınız ilk önemli adımdır.

Beşinci bölümde bilişsel bozukluklar, özgüveni düşük tutmaya yol açan mantıksız düşünme biçimleri irdelenir.

Altıncı bölüm sevecenlik kavramını tanıtır. Özgüven başkalarına ve kendinize duyacağınız sevecenlikle çok yakından ilgilidir.

Yedinci bölüm, nasıl olmanız, davranmanız ve duyumsamanız konusunda kendinize koyduğunuz kurallarla ilgilidir. Eski olumsuz programlamayı yeniden yapılandırmadaki en sağlam yollardan biri, zorunluluk saydığımız durumları yeniden gözden geçirmektir.

Sekizinci bölüm hatalara bakışınızı değiştirerek ve geçmişteki hataları unutarak onlarla nasıl baş edeceğinizi gösterir.

Dokuzuncu bölüm, özgüven aşınmasına yol açmadan ve başkalarına karşı saldırıya geçmeden, eleştiriyle nasıl baş edeceğinizi öğretir.

Onuncu bölümde kendine güveni düşük insanlar için zor işlerden biri olan isteklerinizi dile getirme konusu incelenir.

On birinci bölüm, pratik hedefler koymak ve bunlara ulaşmak için ayrıntılı planlar yapmak hakkındadır.

On ikinci bölüm, kendine güven ile ilgili amaçları belirlemek ve bunlara ulaşmakta kullanılan bir yol olan etkili gözde canlandırma tekniklerini anlatır.

On üçüncü bölüm, basit bir kendini hipnotize etme tekniğini öğrenmenize rehberlik eder. Bu teknikle daha önceki bölümlerde

vardığınız onayı pekiştirmeniz mümkün olur.

On dördüncü bölümün adı, “Hâlâ İyi Değilim.” Bu bölüm, yarılavıcı davranıştan vazgeçerken, acıdan kaçmaya son vermenize yardımcı olacaktır.

On beşinci bölüm öz inançlar hakkında. Kendinize güvenmeniz hakkında derine işlemiş inançlarınızı keşfetme, sinama ve değıştirmenizi sağlamaya çalışır.

On altıncı bölüm çocuk sahibi olanlar için. Çocuklarınıza özgüven dediğimiz bu paha biçilmez serveti kazandırmak için neler yapabileceğinizi anlatır.

Kitabın kullanılması çok basit. Önce, “Eleştirmeni Silahsızlandırma” başlıklı üçüncü bölümü sonuna kadar okuyun. Bu noktada başvurabileceğiniz bir çizelgeye rastlayacaksınız. Ona bakarak, size özgü sorunlar için hangi bölümlerin uygun olduğunu bulabilirsiniz. Amacınız kendinize güveninizi genel olarak anlamak ve geliştirmekse, kitabı baştan sona okumalısınız.

Kitaptan yararlanmak, onu okumak kadar kolay değildir. Bazı çalışmalar yapmanız gerekecek. Bölümlerin çoğunda yapılacak alıştırmalar ve öğrenilecek beceriler vardır. Metinde, “Gözlerinizi kapatıp geçmişteki bir sahneyi zihninizde canlandırın,” diyen bir tümce gördüğünüzde, gerçekten gözlerinizi kapatmalı ve istenileni yapmalısınız. Kitapta, “Kendinizi yetersiz hissettiğiniz üç durumu bir kağıda yazın,” deniyorsa, gidip bir kağıtla kalem almalı ve oturup sizden istenen üç durumu yazmalısınız.

Alıştırma yapmanın yerine geçebilecek başka bir yöntem yoktur. Alıştırmaları yaptığınızı hayal etmeniz yeterli olmaz. Bunları okuyup geçmek ve uygun bir zamanda yapmak niyetinde olmak yetmez. Yalnızca kolayınıza gelen ya da ilginç bulduğunuz alıştırmaları yapmak da yetmez. Özgüveninizi yükseltmenin, bu alıştırmaları yapmaktan daha kolay bir yolu olsaydı, bu kitapta size sunulurdu. Kitaptaki alıştırmaların sunulma nedeni, bunların özgüven yükseltmede, kitabın yazarlarınca bilinen en iyi, en kolay ve tek yol olmalarıdır.

Kitabı okurken kendinize zaman tanımalısınız, çünkü burada düşünceler ve yapılacaklar yoğun olarak verilmiştir. Kitabın içeriğini tümüyle sindirebileceğiniz bir hızda okuyun. Unutmayın ki, özgüvenin geliştirilmesi uzun zaman alır. Yaşamınızı şu anda sahip olduğunuz özgüven düzeyine ulaşmak için harcadınız. Şimdi bu düzeydeki özgüveni yıkıp yeni baştan bir özgüven inşa etmek za-

man alacaktır. Gereksineceğiniz zamanı kendinize tanıyacağınıza ilişkin şu an kendinize söz verin.

Terapist İçin

Amerika'nın Psikanalizi (The Shrinking of America) adlı kitabında, "Psikoterapi, çözümünü hedeflediği sorunlar üzerinde sınırlı etkiye sahiptir," diyen Bernie Zilbergeld, özgüven sorununu bunun dışında tutar. Alınan sonuçlar üzerinde yaptığı araştırmayı anarak, "Psikolojik danışmanın en önemli katkısı sanırım, özgüvenin geliştirilmesi konusunda olmuştur," der (147).

Terapiye başvuranlar kaygı, depresyon, beslenme bozuklukları, cinsel sorunlar, ilişki güçlükleri ve pek çok diğer konuda yardım isterler. Belirtilerde kimi zaman iyileşme görülür kimi zaman da yıllarca süren yoğun çalışmalara karşın, durum değişmeksizin sürer gider. Ne var ki, danışanların çoğu terapi sayesinde, daha gelişmiş bir kişisel değer duygusu kazanır. Kimi belirtiler değişse de değişmese de, kişi en azından kendini daha iyi, daha hak eden ve daha yeterli durumda hisseder.

Terapide sorun süreçtir. Aylar ve hatta yıllar boyu terapistten gelen olumlu, tutarlı bakışa paralel olarak, danışanın benlik algısı da değişir. Belli bir otorite figüründen, özellikle de eleştiren anne baba yerine konan terapistten gelen onayı hissetmek, büyük çapta iyileştirici güce sahiptir. Ancak, terapiye başvuran kişinin deneyimini pek çok açıdan değiştirebilecek, yaşamsal önemdeki bu özgüven yükseltme süreci yetersiz ve gelişigüzel biçimde uygulanır. Bu süreç, genellikle gereğinden fazla zaman alır. Bununla birlikte, plansız yürütülür ve başarıyı arttıracak özel girişimlerden yoksundur.

Bu kitapta amaç, süreci hızlandırmaktır. Burada verilen bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerini kullanarak, danışanın özgüvenini çabuk ve daha etkin biçimde artırabilirsiniz. Danışanın kendine verdiği değeri arttırması yönünde doğrudan girişimlerde bulunarak onun yerleşik, olumsuz içe dönük konuşmalarını irdelleyebilir, bilişsel bozuklukları ile sistemli biçimde yüzleşmesini sağlayabilir, kendisini daha gerçekçi ve sevecen biçimde değerlendirmesine yardım edebilirsiniz.

Tanı Koyma Sorunu

Başlıca iki tür özgüven sorunu vardır: Durumsal ve karakterolojik özgüven. Durumsal özgüven düşüklüğü, yalnızca belli alanlarda kendini gösterme eğilimindedir. Örneğin, kişi hoş sohbet bir anne baba ya da cinsel eş olarak kendine güvenebilir ama işiyle ilgili durumlarda başarısız olmaktan korkar. Bir başkası, sosyal ilişkilerde yetersizlik hisseder ama mesleğinde kendini güçlü ve yeterli bulur. Karakterolojik düşük özgüven ise köklerini erken yaşlarda yaşanmış taciz ya da terk durumlarından alır. Bu durumda, “suçlama” daha kapsamlıdır ve yaşamın daha fazla alanını etkileme eğilimindedir.

Durumsal düşük özgüven, bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinin kullanılmasına çok elverişlidir. Bilişsel bozukluklar üzerine odaklanılır, güçlü ve zayıf yanlar vurgulanır. Hatalar ve eleştirilerle baş etmek için belirli beceriler geliştirilir. Danışan kendini tümüyle reddetmediği için, uyumu güçleştiren düşünce biçimleri değiştirildikçe güven ve değer duyguları fark edici derecede artar.

Karakterolojik düşük özgüven ise temel kimlik tanımlanmasından, kötü bir insan olma *duygusundan* kaynaklanır. Bu nedenle, danışanın düşüncelerini değiştirmek yeterli olmaz. Gerçi eleştiren iç sesi tanımlamak ve denetlemeye başlamak yararlı olur, ama bunu yapmak suçluluk duygusunu ortadan kaldırmaya yetmez. Bu nedenle, terapide olumsuz duygulara yol açan olumsuz kimlik üzerinde durulmalıdır. Kendini yargılamamak ve kendini sevmeyi öğrenmek üzerinde odaklanılmalıdır (bkz. altıncı bölüm). Bu işlem, gözde canlandırma ve hipnoz teknikleri ile pekiştirilebilir.

Özgüven İçin Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bilişsel yeniden yapılandırma için en iyi yol, danışanın düşüncelerinden işe başlamaktır. Ona, yakın zamanda kendini suçladığı bir olay hakkında ne düşündüğünü sorun. Eleştirel içe dönük konuşması hakkında olabildiğince çok ayrıntı dinleyin ve sonra ona patolojik eleştirmen kavramını tanıttın (bkz. ikinci ve üçüncü bölümler, “Patolojik Eleştirmen” ve “Eleştirmeni Silahsızlandırma”). Danışanı eleştirmenine bir ad takması için yüreklendirin ki, bu kavramı sahiplenmeye başlasın. Bu, “zorba,” “canavar,” “mızımız,” “Bay Mükemmel,” “Marsha (danışanın annesinin adı),” gibi tipik bir ad olabilir.

Eleştirmeni kişileştirmek, danışanın kendini suçlayan sesini dışarı

vurmasını sağlar. Arzu edilen, danışanın bu sesi normal düşünce akışının bir parçası değil, dışarıdan gelen bir öge olarak algılamasıdır. Bunun nedeni, dıştan geldiği algılanan bir etkenle savaşmanın daha kolay olmasıdır. Eleştiren sesi benliğin sesinden ayırştırmak, ileride danışanın onu “ben değilim” diye reddetmesini kolaylaştırır.

Bir yandan patolojik eleştirmeni suçlayıp adlandırırken bir yandan da danışana, kendisinin “sağlıklı sesini” tanıtabilirsiniz. Sağlıklı ses, onun gerçekçi düşünme yeteneğidir. Bu yeteneği vurgulayıp güçlendirerek onu, eleştirmene karşı çıkmaya hazırlarsınız. Sağlıklı sese verilen adlar genellikle “benim akılcı yanıam,” “kabul eden yanıam,” “sevecen yanıam,” “sağlıklı gözeticiam,” gibidir. Danışanın benlik kavramına uyan (akılcı, sevecen, ilgilenen, tarafsız gibi) bir ad seçin.

Eleştiren ses ile sağlıklı ses arasında bu ayırmı gerçekleştirdikten sonra, danışanı kendi eleştireni ile yüzleşmeye yöneltebilirsiniz. Aşağıda bazı örnek konuşmalar göreceksiniz.

Terapist: Peki, yeni erkek arkadaşının seni aramasını bekleğin halde aramayınca eleştirmenin sana ne dedi?

Danışan: İlginç biri olmadığımı, onu sıkığımı ve onun benden bıktığını söyledi.

Terapist: Sağlıklı ses ne diyor bu durumda?

Danışan: O, görüşmemizin neşeli ve eğlenceli geçtiğini söylüyor. Aramızda hoş bir enerji vardı. Bunu hissedebiliyordum.

Terapist: Başka? Sağlıklı ses beklemini mi söylüyor, yoksa yapabileceğin başka bir şey var mı?

Danışan: Yeni arkadaşıma telefon edebilirim. Böylece, onun ne hissettiğini anlamaya çalışırım.

Bir başka örnek:

Danışan: İşyerinde verilen bir görevi tamamlamakta geciktim.

Terapist: Peki, bu duruma Zorba ne dedi?

Danışan: Tembel olduğumu söyledi. Durmadan, “Tembelsin, beceriksizsin, bu gidişle hiç bir yere varamazsın,” dedi.

Terapist: Acaba Zorba’yı yanıtlamak için sağlıklı sesi harekete geçirebilir misin?

Danışan: Bay Zorba’nın sesini duyuyorum yalnızca....

Terapist: Şimdi tekrar dene. Bakalım sağlıklı sesi bulup Zorba’ya

karşı çıkabilecek misin? Sor bakalım, gerçekten tembel ve beceriksiz misin?

Danışan: Şey, sağlıklı sesim diyor ki, “ Biraz oyalandın, ama sonunda işi bitirip teslim ettin. Zaten gecikmiş olmasına senden başka aldırış eden de olmadı.

Terapist: Yani, Zorba beceriksizlik konusunu abarttı.

Danışan: Evet. O zaten hep abartır.

Bilişsel yeniden yapılandırmada ikinci adım, danışandaki eleştiren sesin temel işlevini ortaya çıkartmaktır. (Bkz. ikinci bölüm “Eleştirmenin Pekiştirilmesi”). Eleştiren ses olumsuzluğuna karşın, bir yandan da her vakada pekiştirilir, çünkü istenilen davranışları geliştirmek, kendine güveni korumak ya da acı veren duyguları denetlemek gibi kimi olumlu işlevleri yerine getirir.

Danışanın, eleştiren sesi neden kullandığını ve bu sesin onu nasıl koruduğunu anlaması gerekir. Bu konunun nasıl görüşülebileceğine bir örnek verelim:

Terapist: Kız arkadaşınla birlikte akşam yemeğindeyken, gerginlik hissettiğinde eleştirmen sana ne diyordu?

Danışan: Kız arkadaşın senden hoşlanmayacak. Hiçbir şey bilmiyorsun. Üstelik parasızsın, pek eğlenceli de değilsin, diyordu.

Terapist: Eleştirmen, her zaman bir gereksinimi karşılamaya çalışır, dediğimizi anımsayacaksın. Ancak bu kez seni neye karşı koruyordu?

Danışan: Terk edilmeye karşı.

Terapist: Seni istenmeme korkusundan da koruyor olabilir mi?

Danışan: Evet.

Terapist: Nasıl?

Danışan: İstenmeyeceğimi önceden bilirsem, gerçekten istenmediğimde fazla incinmem.

Terapist: O halde eleştiren ses, duyarlılığını azaltarak seni buna hazırlıyordu. Kız arkadaşın senden hoşlanmazsa kendini çok kötü hissetmeyecektin, çünkü bunu bekliyor olacaktın. Bu çok sık gördüğümüz bir durum. İçindeki eleştiren sesin temel işlevlerinden biridir. Seni reddedilme korkusundan korumaktadır.

Eleştirmenin işlevini öğrenmek kimi zaman yorucu incelemeler

yapmayı gerektirir. Ne kadar acı verirse versin, Terapistin danışana her düşüncenin bir biçimde ödüllendirildiği için var olduğunu açıklaması gerekir. Bu nedenle, kendi kendine yapılan eleştirel saldırılar önemli bir işleve hizmet etmektedir. Danışana şöyle sorular sorun: “Bu durumda eleştirmen sana saldırıyor olmasaydı, ne hissetmeye ya da neyin farkında olmaya zorlanacaktın? Eleştirmen sana nasıl yardımcı oluyor? Bu durumda eleştirmen işin içinde *olmasa* neyi yapmaktan ya da yapamamaktan korkardın?” Eleştirmenin temel işlevlerinden bazıları üçüncü bölümde “Eleştirmeni Silahsızlandırma” başlığı altında sıralanmıştır. Bu bölümü kaynak alarak, danışanınıza eleştirmenin işlevlerinin farkına varmasında yardımcı olabilirsiniz.

İşlevi bir kez belirledikten sonra, eleştirmen yüzleşmeler sırasında sık sık kullanılabilir: “Yine seni, olanaksız başarı düzeylerine itsin diye eleştirmenini kullanıyorsun.” “Bak, eleştirmeninin bunu yapamayacağını, o yüzden denemeye bile gerek olmadığını söylemesine izin veriyor ve böylece başarısızlık korkunla baş etmeye çalışıyorsun.” “O kadar çok suçluluk duymamak için, eleştirmeninin seni cezalandırmasına yine izin veriyorsun.”

Eleştirmeni destekleyen öğelerin saptanması, savaşın yarı yarıya kazanılması demektir. Bununla birlikte, danışan, eleştirmenin yardımı ile karşıladığı önemli gereksinimlerini daha sağlıklı yollardan karşılayabileceğini de öğrenmelidir (Bkz. üçüncü bölüm, “Eleştirmeni Yararsız Kılma”). Başarısızlık korkusu, reddedilme korkusu, suçluluk ve benzeri duygularla baş etmenin tek yolu eleştirmeni kullanmak değildir. Yeni ve sağlıklı yollar geliştirilmelidir.

Terapist: İstenmeme ile ilgili kaygılarını azaltmanın başka bir yolu var mı acaba? Eleştirmeni işe katmayan bir yol olabilir mi?

Danışan: Var sanırım. Belki kendime, ikimizin de gergin olduğunu anımsatabilirim. İyi bir akşam geçirmek için orada olduğumuzu, bunun ötesine geçilmesi gerektiğini düşünebilirim.

Terapist: Yani, kendine bunun yalnızca bir buluşma olduğunu, kız arkadaşının yaşamını seninle geçirecek kadar seni sevmesi gerektiğini söyleyebilirsin, öyle mi?

Danışan: Evet.

Terapist: Peki, düşüncelerini, bu şekilde yeni bir çerçeveye oturtmak kaygılarını hafifletiyor mu?

Danışan: Sanırım hafifletiyor.

Bozuklukları Saptamak. Bilişsel bozukluklarla ilgili bölümde, özgüvenin azalmasına yol açan düşünce bozuklukları dokuz ayrı grupta verilmektedir. Bu bozuklukları saptamak ve bunlarla yüzleşmeyi sağlamak, tedavi programınızın temellerinden biri olabilir.

Programınızda kendinize özgü terimler kullanabilirsiniz. Aynı zamanda, saptadığınız bozukluğu açıkça tanımlamak ve olabildiğince çok örnekle ortaya koymak çok önemlidir.

Terapist: Diyorum ki, salak, düzenbaz, aptal gibi sözcükler zehir saçan etiketlerdir, çünkü bu etiketler bir birey olarak seni suçlar. Bunlar aşağılayıcı genellemelerdir. Vergiler konusunda bilgisiz olduğunu söylemek yerine, “Ben salağın biriyim,” diyorsun. İş yerinde kimi konularda kendini güvensiz hissettiğini belirtmek yerine, düzenbaz olduğunu söylüyorsun. Böyle terimler kullanılırsa, güçlü ve değerli yanların hiç hesaba katılmamış olur. Bu düşünce biçimi alçaltıcı ve acımasızdır, çünkü yalnızca olumsuz öğeleri genelliyor, olumlu öğeleri ise göz ardı. Kısacası, bu yanlış ve gerçekdışı etiketlerden kurtulmak ve daha geçerli yollar bulmak üzerinde çalışmalıyız.

Terapist burada hem bozukluğu tanımladı hem de yapılacak işi belirtti. Şimdi de, danışana zararlı etiketlerin yerine gerçekçi ve doğru bir dil kullanmanın yollarını öğretiyor.

Terapist: Pekala, sen kendine “düzenbaz” diyorsun. Bu alçaltıcı bir genellemedir, açıklayıcı değil. Gerçekçi bir tanımlama nasıl olabilir?

Danışan: Kendime gerçekte olduğundan daha çok güveniyormuş gibi görünmeye çalıştığımı söyleyebiliriz.

Terapist: Bunu her zaman mı yoksa belirli durumlarda mı yapıyorsun?

Danışan: Çoğunlukla konu gaz kromotografisi olduğunda yapıyorum. Gerçekte, olduğundan çok daha fazlasını biliyormuş gibi görünüyorum.

Terapist: O halde yerinde bir tanımlama şöyle olabilir mi? Senin gaz kromotografisi hakkında bildiklerin, gerçekte başkalarının andığı kadar çok değil.

Danışan: Olabilir.

Terapist: Bu açıklama ile düzenbaz olmak arasında çok fark var.

Danışan: Doğru. Düzenbaz sözcüğü fazla abartılı olmuş.

İlk birkaç seansta, danışana özeleştiri kanılarının içeriği hakkında belirgin sorular sorun. “Babanı ziyarete gittiğinde eleştirmen sana ne dedi? Dönem ödevini tamamladığında? Oğlun öfkелendiğinde? Bir önceki saatimizin sonunda?” Eleştiren sesin niteliğinden ne kadar haberli olursanız, belli bozuklukları ortaya çıkarmaya o kadar hazır olursunuz.

Bilişsel bozukluklar kavramını açıklarken, yalnızca en önemli bozukluklar üzerinde durun. Danışana fazla yük bindirmeyin. İnsanlar aynı anda ancak bir iki olumsuz düşünce biçimi ile savaşılabılır, daha fazlası ile değil.

Başlangıçta bozuklukları incelerken üç dört kadar özeleştiri biçimini ele alıp bunlar arasındaki ortak noktaları arayabilirsiniz.

Terapist: Geçen haftaki görüşmemizde geç kaldığından söz ederken kendine beceriksiz demiştin. Sonra, vergi kayıtları ile ne kadar uğraştığını anlatırken salak olduğunu söyledin. Bugün de iş yerindeki durumu anlatırken kendin için düzenbaz ve aptal sıfatlarını kullandın. Beceriksiz, salak, *düzenbaz* ve *aptal*. Bunlar, senin özgüvenini alçaltan, zehirleyici etiketlerdir. Üzerinde çalıştığımız sorunun bir parçası da bu etiketlerdir. Bunlardan birini her kullanımında kendini biraz daha fazla yaralıyor, yarayı derinleştiriyorsun. Eleştiren sesin seni aşağılamak için ne kadar çok sayıda zararlı etiket kullandığının farkında mısın?

Bu örnekteki terapist ev ödevini iyi yapmış. Yüzleşme daha etkili olsun diye, zararlı etiketlerin belirgin örneklerini veriyor. Danışanın mesleki konusu organik kimya. Bu yüzden terapist aslında, “Genelleyici etiket” olarak bilinen terimi “Zehirleyici Etiket” biçiminde kullanıyor. Böylece terimi danışan için daha anlamlı kılıyor.

Danışanın daha geçerli bir dil kullanmasına yardım etmek amacıyla Sokrates Yöntemini kullanmak iyi bir tekniktir. Bu teknik Sokrates’in, öğrencilerinin tartışmalarındaki mantıksal tutarsızlıkları ortaya koymak için kullandığı bir yöntemdi. Siz de bu tarz sorgulamanın üç temel çizgisini kullanabilirsiniz.

1. Aşırı genellemeyi ortaya çıkaran sorular. “*Her zaman* çuvaladığın doğru mu? Her işinde her zaman öyle mi oluyor? Hiçbir şeyi hiçbir zaman doğru yaptığın olmuyor mu?”
2. Yanlış etiketlemeyi gösteren sorular. “Sınavdan B almış ol-

man çuvaldadığını mı gösterir?

3. Kanıt yetersizliğini ortaya koyan sorular. “İnsanların senin çuvaldadığını düşündüklerine ilişkin hangi kanıtlara sahipsin?”

Şimdi, bu yöntemin bir seansta nasıl kullanıldığına bakalım.

Terapist: Demek Mızımız son zamanlarda sana çirkin olduğunu söylüyor.

Danışan: Bana böyle yüklendiği çok olur.

Terapist: Yüzün ve tüm bedeninin mi yoksa bedeninin yalnızca bazı kısımları mı çirkin? (*Aşırı genellemeye işaret ediyor.*)

Danışan: En çok burnum çirkin ve sanırım çenem de fazla sivri. Bir de doğumdan sonra karnım çok şekilsizleşti.

Terapist: Kendinde beğendiğin taraflar da var mı?

Danışan: Sanırım en çok bacaklarımı beğeniyorum, sonra gözlerimi ve saçımı.

Terapist: Demek ki, birçok kısım içinden üç tanesini genelleyerek kendine çirkin diyorsun.

Danışan: Bu gerçekten biraz saçma.

Terapist: Çenenin ve burnunun tamamen çirkin ve itici oldukları doğru mu? (*Yanlış etiketlemeye işaret ediliyor.*)

Danışan: Eh, pek de güzel değiller.

Terapist: Ama çok çirkin oldukları söylenebilir mi?

Danışan: Hayır. Bu doğru olmaz.

Terapist: O halde, gerçekçi tanımlama ne olabilir? Sağlıklı ses bu durumu nasıl anlatır?

Danışan: Bacaklarım, saçım ve gözlerim güzel. Burnumu, çenemi ve karnımı beğenmiyorum.

Eleştirmeni yalanlama. Amacımız, danışanın eleştirmeni yalanlayacak kanıtları bir kenara yazması ve her eleştiri saldırısında onları kullanmasıdır. Bu tür kanıtlar, eleştirmen ile sağlıklı ses arasında geçen konuşma sırasında, sizin Sokrates Yöntemi ve *üç sütun tekniğini* kullanmanız aracılığı ile yaratılır (Bkz beşinci bölüm “Üç Sütun Tekniği.”) Zamanla bu kanıtları yeniden değerlendirip değiştirerek daha inanılır ve etkili hale getirebilirsiniz. Bunlar, tedavi boyunca kullanacağınız kaynaklardır. Bozuklukları her duyduğunuzda tanıyabilmeli ve onlara karşı çıkmalısınız, çünkü seans sırasında, danışanın ileride kendi kendine kullanmaya başlamasını istediğiniz düşünme

biçimine model oluşturmaktasınız. Siz danışanın içsel eleştirmenine her seferinde karşı çıkar ve hiçbir bozukluğu kaçırmazsanız, danışan da evinde aynı biçimde savaşıacaktır.

Terapist: Demek, eleştirmen sana oğlunla olan ilişkini berbat ettiğini söylüyor. Yani, yine kendini suçluyorsun. Bu durumda sağlıklı ses ona ne derdi?

Düşünce durdurma. İçsel eleştirmen kimi zaman öyle ısrarlı, öyle zalim olur ki, sağlıklı sesin duyulma olasılığı kalmaz. Bu durumda, sağlıklı bağlantılara yol açmak için düşünce durdurucu süreçler başlatmak yararlı olabilir. Üçüncü bölümde, düşünce keşintisi uygulamak için basit bir teknik olan “Howitzer Mantra”ları anlatılıyor. Başka bir yaklaşım da danışandan eleştirel mesajı dinlemek yerine, eleştirmeni *dinlemenin* bedeli üstünde odaklaşmasını istemektir. Buna “Bedeli Sorma” yaklaşımı diyoruz. Eleştirmen birkaç dakikalığına susturulduktan sonra, danışan terapist ile birlikte geliştirmekte olduğu listeden uygun olan yalanlayıcı düşünceleri seçip kullanabilir.

Güçlü yanların saptanması. Bir yandan eleştirmeni yenmeye çalışırken, bir yandan da danışanın güçlü yanlarını ve sahip olduğu kaynakları destekleyecek bir program yürütmelisiniz. Dördüncü bölümde, “Gerçekçi Benlik Değerlendirmesi” başlığı altında, bu konuda oldukça ayrıntılı yöntemler verildi. Bunlardan hiç olmazsa aşağıda verilen kadarını uygulamalısınız.

1. Danışan ile birlikte, onun gerçek güç ve kaynaklarının bir listesini yapın. Danışan bunu yapmakta zorlanıyorsa, ondan kendine, sevenlerinin ve arkadaşlarının gözüyle bakmasını isteyin.
2. Danışanın kendisine en çok sıkıntı veren zayıflıklarını saptamasını isteyin.
3. Zayıflıkların kimi zaman aşağılayıcı dil kullanımı ile nasıl beslendiğini açıklayın. Yargılamayan, gerçekçi tanımlamalar kullanarak bu dili yenileyin. Danışandan sizinle konuşurken yalnızca bu gerçekçi sözcükleri kullanmasını isteyin.
4. Danışanı, güçlü yanlar listesinden alınmış olumlamaları kullanması için yüreklendirin. Bunlar, anımsatıcı kartlar kullanılarak pekiştirilebilir (aynaya, dolap kapağına iliştilerilebilir cüzdan, vb. yerlere kartlar konabilir).

Güçlü yanlar listesinden danışanda onayladığınız iki, üç ya da

dört özelliği seçmelisiniz. Her seansta bu özelliklerden en az biri üzerinde çalışılmalıdır. Belli bir güçlü yan, seansın içeriğine uygun düşecek biçimde yaratıcılık kullanılarak konuya katılmalıdır.

- “Kızının uyuşturucu sorunu ile uğraşmanın ne derece sağlam durmanı gerektirdiğinin farkındayım. Bu sağlam duruşu sende sık sık gözlemliyorum.”
- “Yine senin o sevecen, destekleyici gücünü anımsadım. Kardeşin için büyük bir özveride bulundun.”
- “Bak, yine kriz durumlarında senin sorunu çözme ve üstesinden gelme gücüne tanık oldum. Anımsıyor musun, geçen sefer de...”

Güçlü yanların yinelenmesi bir zorunluluktur. Unutmayın ki, bir otorite figürünün, (anne baba) sürekli özgüvenine saldırması sonucu, danışanın kendi gözündeki değeri daha başlangıçta yara almıştı. Erken yaşlardaki bu programlanmanın çözülmeye başlaması için, şimdi başka bir otorite figürünün (terapist) pek çok kez yinelenen olumlu desteği gerekli olacaktır. Danışanı üç beş kez övmek yetmeyecektir. Övgülerinizin etkili olmaya başlaması için, onları onlarca kez yinelenmeniz gerekir. Zaten üzerinde odaklaşacağınız özelliklerin sayısı dörtten fazla olmasın dememizin nedeni de budur. Danışanın pek çok olumlu özelliği üzerinde durursanız, bunlardan her birine yapılacak vurgu zayıflar.

Kendini kabul. Özgüven insanın kendi olumlu özelliklerini bilmesinden ibaret değildir. Kendine ve başkalarına karşı kendini yargılamayan ve kabul eden bir tutuma sahip olmayı da içerir. Üç, altı ve on üçüncü bölümler affeden, eleştirmeyen bir iç ses geliştirmek için uygulanabilecek alıştırmaları içermektedir. Sonunda eleştirmeni yenmenin tek yolu, danışanı yargılamaktan tümüyle vazgeçirmek, kabul mantraları geliştirerek bunları danışanda yeni bir kendine bakış açısı yerleşene dek tekrarlamaktır. Burada dikkat edilecek nokta tutarlılıktır. Birlikte geliştirdiğiniz kendini kabul mantralarını danışana sürekli anımsatmanız gerekir. Yoksa bunu bir kez yapar, sonraki altı seansta hiç değinmez, ardından yeniden söz konusu ederseniz etkili olma olasılığınız çok azdır. Kendini kabul kavramı ve dili, tedavi çalışmanızın dokusuna işlenmelidir.

Özel odaklanma sorunları. Özgüveninizi olumsuz etkileyen dört özel sorun vardır: (1) katı kurallar ve “zorunlu”lar, (2) mükemmeliyetçilik, (3) eleştiriden aşırı incinirlik ve (4) kendini belirleme

yetersizliği. Bunlardan herhangi biri sizi etkileyecek kadar fazlaysa, tedavi edilmelidir. Bu sorunlarla baş etme stratejileri aşağıdaki bölümlerde ayrıntılı biçimde verilmektedir.

1. “Zorunlu”lar için yedinci bölüme bakın.
2. Mükemmeliyetçilik için sekizinci bölüme bakın.
3. Eleştiriden yara alma için dokuzuncu bölüme bakın
4. Kendini belirleme yetersizliği için onuncu bölüme bakın.

Sağlıklı sesi pekiştirme. Güçlü eleştirmene sahip kişiler her zaman kendi olumsuz iç sesleri ile bir ölçüde bağlantıda olurlar. Terapistin işi bir yandan daha sağlıklı içe dönük konuşmaları beslerken bir yandan da benlik saldırıların yoğunluğunu azaltmak olmalıdır. Başka bir deyişle, “Hata yaptın, salak,” diyen iç sestən belki hiçbir zaman kurtulamazsınız, ama o sesin yanına ve daha da güçlü olarak, “İyi gidiyorum, elimden gelenin en iyisini yapıyorum,” diyen bir ses geliştirip, bu sesi pekiştirebilirsiniz. Sağlıklı ses güç kazandıkça, eleştirmenin saldırılarına daha çabuk, daha güçlü ve daha inandırıcı yanıtlar verir.

Sağlıklı sesi pekiştirmede kullanabileceğiniz özel katkı biçimleri:

1. *Başa çıkma tümceleri öğretin.* Bunlar, eleştirmenin tipik saldırılarını çürütecek biçimde olumlu düşünceleri yansıtan tümceler olabilir.
2. *Hipnoz.* On ikinci bölümdeki hipnoz uygulanmasının değişik biçimlerini kullanabilirsiniz. Hipnoz, danışanın ezbere bilmesini istediğiniz baş etme tümcelerinin anımsanmasında yardımcı rol oynadığından etkili olur. Hipnoza konu olan kişi etkilenmeye çok açıktır ve bu yüzden sizin katkılarınızı kabul etmenin daha derin düzeylerine ulaşacaktır.
3. *Gözde canlandırma.* On birinci bölümde açıklanan teknikler danışanın kendini emin, sosyal açıdan rahat ve başarılı duyumsamasına yol açar. Danışan, bedenini ve davranışlarını farklı biçimde göreceği için, gözde canlandırma benlik kavramında daha hızlı bir değişim meydana getirir.
4. *Demir alma.* On üçüncü bölümde açıklandığı gibi demir alma, geçmişteki öz güven ve kendini beğenme duygularını canlandırıp bugüne taşımaktır. Olumlu duygulara insanın kendi isteğiyle ulaşma gücünü kazanması, sağlıklı ses üzerinde önemli ölçüde güçlendirici etki yapar.

2

Patolojik Eleştirmen

Patolojik eleştirmen sözcüğü, Psikolog Eugene Sagan'ın, size saldıran ve sizi yargılayan olumsuz iç sesi betimlemek için kullandığı bir terimdir. Herkesin eleştiren bir iç sesi vardır. Ancak özgüveni düşük kişilerin iç sesi daha acımasız ve konuşkan olur.

Eleştirmen, yanlış giden işler için sizi suçlar. Sizi başkalarıyla, onların başarı ve yetenekleriyle karşılaştırıp sizi yetersiz bulur. Eleştirmen, erişilmesi olanaksız mükemmellik ölçüleri koyar ve sonra en küçük hatanız için sizi hırpalar. Tüm hatalarınızı kayda geçirdiği halde başarılarınız ve güçlü yanlarınızdan söz etmez. Nasıl yaşamanız gerektiği konusunda bir senaryoya sahiptir. Gereksinimlerinizi onun kuralları dışına çıkarırsa, size haykırarak hatalı ve kötü olduğunuzu söyler. Ona göre hep en iyi olmanız gerekir. En iyi değilseniz, hiçbir şey olamazsınız. Size salak, yetersiz, çirkin, bencil, zayıf gibi adlar takar ve öyle olduğunuza inanmanızı sağlar. Arkadaşlarınızın zihnini okur ve onların sizi boş ve sıkıcı bulduklarını, sizden dolayı düş kırıklıklarına uğradıklarını, hatta sizden öğrendiklerini söyler. “*Her zaman* aptalca şeyler söyledığınızı,” “ilişkilerinizi *hiçbir zaman* yürütemediğinizi,” “hiçbir işi *asla* zamanında yapamadığınızı” iddia ederek zayıf yanlarınızı abartır.

Patolojik eleştirmen yaşamınızın her gününde benlik - değerinizi aşağı çekmek için uğraşır. Sesi öyle kandırıcı, o kadar düşüncelerinizin dokusuna işlemiştir ki, onun yıkıcı etkilerinin ayırımına varamazsınız. Kendinize karşı saldırılarınız mantıklı ve haklı görünür. Sizi yargılayan, suçlayan iç sesi doğal görürsünüz; o sizin

tanıdık bir parçanızdır. Eleştirmen bir çeşit psikolojik çakaldır. Her saldırısı kendiniz hakkında sahip olduğunuz duyguları zayıflatır, yok eder.

Eleştirmeninizin sesi erkek sesi de olabilir, kadın sesi de. Annenizin, babanızın sesine, kendi sesinize benzeyebilir.

Eleştirmeniniz hakkında bilmeniz gereken ilk ve en önemli nokta, saldırıları ne denli yanlış ve çarpıtılmış olursa olsun, neredeyse her zaman inanılır olmasıdır. Eleştirmeniniz, “Aman Tanrım, budalayım,” dediğinde bu yargının doğruluğundan, sabah ki yorgunluğunuzun, kahverengi gözlü oluşunuzun ya da bilgisayardan anlamayışınızın farkında olduğunuz kadar emin olursunuz. Kendinizi yargılamak size normal gelir, çünkü ne hissettiğinizin, ne yaptığınızın çok yakından farkındasınızdır. Oysa eleştirmenin saldırıları, ne hissedip ne yaptığınızı fark etme sürecinizin bir parçası değildir. Örneğin, biriyle ilk buluşmanızda neler hissettiğinizi incelerken, eleştirmen elinde borazanla can sıkıcı, toy, beceriksiz, kendini olduğundan farklı göstermeye çalışan biri olduğunuzu, arkadaşınızın sizi tekrar görmek istemeyeceğini ilan eder, doğal ve mantıklı düşüncelerinizi de silip süpürür. Böylece özgüveninizi de alıp götürür.

Yüksek sesle konuşan çenebaz bir eleştirmen özellikle zehir saçar. Ruh sağlığınız için herhangi bir travma kayıptan daha etkilicidir. Üzüntü ve acı zamanla hafifleyip yok olur ama eleştirmen hep sizinledir. Yargılar, suçlar, kusur bulur. Ona karşı savunmanız yoktur. “İşte, yine aptallık ettin,” der, siz de yaramazlık yapıp tokat yemiş bir çocuk gibi kendinizi hatalı ve kötü hissedersiniz.

Şimdi, yirmi dokuz yaşında, doktorasını yeni tamamlamış, öğretim görevlisi olmak için üniversiteye başvuran bir biyologun örneğine bakalım. Görüşmeler sırasında komite üyelerinin giyimine ve davranışlarına bakıyor, nasıl insanlar oldukları ve onu nasıl buldukları konusunda fikir yürütüyordu. Soruları, komitenin beklentisinin neler olabileceği üzerine tahmin yürüterek yanıtlıyordu. Bunları yaparken bir yandan da sürekli bir monoloğu dinliyordu. Konuşan kendi iç eleştirmeniydi: “Sahtekarın birisin. Bir şey bildiğin yok. Bu insanları kandıramazsın. Hele o tez dediğin saçmalıkları okuduklarında olanları seyret... Bak, yine saçma bir yanıt verdin. Bir espri yapamaz mısın? Bir şeyler yap, yoksa ne kadar sıkıcı biri olduğunu anlayacaklar! İşe alınsan bile yetersizliğin fark edilince atılırsın sen. Kimseyi aldatamazsın.”

Biyolog duyduğu her sözcüğe inanır. Bu zehir ırmağı yıllardır

içinde dinmeksizin aktığı için söylenenler ona gerçek, normal ve mantıklı gelir. Görüşme sürdükçe donukluğu artar. Yanıtları belirsizleşir. Terlemeye, kekelemeye başlar, sesi tek düze hale gelir. İçindeki eleştirmeni dinlemiş ve eleştirmen de onu, olmaktan korktuğu duruma taşımıştır.

Kendi eleştirmeninin hakkında bilmeniz gereken önemli bir özellik de onun bir çeşit steno kullanmasıdır. Örneğin yalnızca, “tembel” diye bağırır. Ama bu iki hece içinde babanızın yüzlerce kez tembelliğinizden yakınması, sizin tembelliğinize atıfta bulunması, tembellikten ne kadar nefret ettiğini anlatması yatmaktadır. Eleştirmen bu sözcüğü söylediği anda siz bunların hepsini tüm ağırlığıyla duyumsarsınız.

Kimi zaman eleştirmen değerlilik duygunuzu zedelemek için geçmişteki kimi imge ve resimleri kullanır. Bir buluşmanızda gerçekleşmiş tuhaf bir sahneyi, müdürünüzün sizi azarladığı bir anı, bitmiş bir ilişkiye ait imgeleri ya da çocuklarınızı payladığınız kimi sahneleri gözünüzün önüne getirir.

Hukuk bürosunda çalışan bir sekreter, kendi eleştirmeninin sıklıkla “çuvallamak” sözcüğünü kullandığını fark etmişti. Üzerinde düşündükçe bu sözcüğün birçok olumsuz özelliği temsil ettiğini anladı. Çuvallayan insan yetersiz, sevimsiz, saçma risklere giren, sorunlardan kaçan (babası gibi) insan demekti. Eleştiren sesi ona, “çuvalladın” dediğinde o, bütün bu özellikleri taşıyan kişi olduğuna gönülden inanıyordu.

Eleştirmenin garip bir özelliği de sizin aklınızı sizden daha çok denetlemesidir. Ansızın yüksek sesle yakınmaya başlar, art arda saldırıya geçer. Sizi üst üste acı veren sahnelerin içine çeker. *Zincirleme* denilen bir süreç içinde, size geçmişteki bir başarısızlığınızı gösterir ve siz de üst üste başarısızlıklarınızı anımsar, acı veren bir yığın çağırışım yaparsınız. Siz onu susturmaya çalışırken, o size başka bir hata, başka bir reddedilme, başka utandırıcı bir olay anımsatır.

Sanki kendi iradesi varmış gibi görünse de, eleştirmenin bağımsızlığı yalnızca bir yanılsamadır. Gerçekte onu dinlemeye, ona inanmaya alıştığınız ve onu susturmayı öğrenmediğiniz için durum böyle görünmektedir. Ne var ki, alıştırma yaparak onun söylediklerini çözümlemeyi ve savlarını çürütmeyi öğrenebilirsiniz. Sizin özgüveninizle ilgili duygularınızı zehirleme fırsatını bulmadan önce onu susturabilirsiniz.

“Zorunlu”larla Dolu Silah Deposu

Eleştirmenin pek çok silahı vardır. Bunların en etkiliisi çocuklukta size kazandırılan değerler ve kurallardır. Eleştirmen sizin “yapmam, olmalıyım” larınızı size karşı kullanabilir. Nasıl olduğunuzu, nasıl olmanız gerektiği ile karşılaştırarak sizi yargılar, hatalı ve yetersiz bulur.

Almanız gereken A notu B’ye düşerse size salak der. Evliliklerin konsuza dek sürmesi gerektiğini söyler ve boşandığınız için sizi başınız bulur. “Erkek adam ailesini geçindirir,” diye düşündüğünden, isten çıkardığınızda sizi küçümser. “Önce çocuklar düşünülmeli,” der ve gece gezmelerinizden dolayı sizi bencillikle suçlar.

Onuz beş yaşlarında bir barmen, eleştirmeninin çocuklukta öğrendiği “zorunlu”ları ona karşı nasıl kullandığını anlatır. “Babam avukat olduğu için, eleştirmenim benim de bir meslek sahibi olmam gerektiğini, bunun dışında ne yapsam boş olduğunu söylüyor. Kendimi okula gitmeye zorlamam gerekirdi, spor sayfaları yerine kitap okumam gerekirdi. İçki karıştırıp, kız arkadaşımın evine gitmemin ötesinde bir şeyler *yapmam* gerektiğini hissediyorum.” Bu insanın kendine güveni, ona olduğundan başka biri olması gerektiğini söyleyen eleştirmeni nedeniyle, ciddi biçimde darbe almıştır. Gerçekte o, barmenliği sevmekte ve entelektüel biri olma isteği duymamaktadır. Ne var ki, ailesinin beklentilerini karşılamadığı için kendisini sürekli olarak reddetmektedir.

Eleştirmenin Doğuşı

Eleştirmen, erken çocukluk çağında anne babanızca sosyalleştirilmeye başladığınızda doğar. Çocukluk döneminiz boyunca büyükleriniz size hangi davranışların uygun, hangilerinin tehlikeli, ahlaken yanlış, sevimli ya da can sıkıcı olduğunu öğretirler. Uygun davranışlarınızı sizi öperek severek ödüllendirir; tehlikeli, yanlış, can sıkıcı davranışlarınızda sizi cezalandırırlar. Ceza ile sonuçlanan pek çok olayı yaşamadan büyümek olanaksızdır. Kişilik kuramcısı Harry Stack Sullivan cezalandırmayla sonuçlanan olaylara *engelle-yici eylemler* der.

Engelle-yici eylemler yapısal olarak korkutucu ve iticidir. Dayak yiyen ya da azarlanan çocuk, anne baba onayından yoksun kaldığını derinden algılar. O artık bir süre için kötü biridir. Çocuk bilinçli ya

da bilinçsiz olarak bedensel ve duygusal beslenme kaynağının anne babası olduğunu bilir. Reddedilir ya da ailesinden uzaklaştırılacak olması onun için ölüm demektir. Bu nedenle, anne baba desteği çocuk için yaşamsal önem taşır. Kötü olmak, beraberinde bütün desteği yitirmek gibi korkunç bir risk taşıdığından, çocuk “kötü biri olmayı” çok derinden yaşar.

Tüm çocuklar engelleyici eylemlerin duygusal kalıntıları ile büyürler. Kendilerini hatalı ya da kötü hissettikleri tüm o zamanların, bilinçli ya da bilinçaltındaki anılarını taşırlar. İşte, kendinize güveninizi örseleyen kaçınılmaz büyüme yaraları böyle oluşur. Eleştirmen bu sırada erken çocukluktaki “iyi biri değilim” duygularından beslenerek işe başlar. Birileri size kızdığında, bir hata yaptığınızda ya da bir hedefi tutturamadığınızda kötü biri olduğunuza inanmayı isteyen bir yanınız hâlâ vardır. Eleştirmenin saldırılarının sizin kendi hakkınızdaki inancınızla uyum içinde görünmesinin nedeni, erken çocukluktaki bu “iyi biri olmama” duygusudur. Onun sesi, onaylamayan bir anne baba sesidir. O, siz daha çocukken davranışınızı şekillendiren engelleyici, cezalandırıcı sestir.

Eleştirmeninizin saldırılarının ne denli haşın ve suçlayıcı olduğu, sizin “iyi biri olmama” duygularınızın gücüne bağlıdır. Başlangıçtaki engelliyici eylemler fazla sert değilse, yetişkin eleştirmenin saldırıları da fazla sık görünmez. Ama çocuklukta hatalarınız ve yaramazlığınız hakkında çok güçlü mesajlar almışsanız, yetişkin eleştirmen her fırsatta topla tüfekte üstünüze gelecektir.

Erken çocukluktaki iyi biri olmama duygularınızın gücünü belirleyen beş temel etken vardır:

1. *Zevklere, kişisel gereksinimlere, güvenli olmaya ya da doğru karar vermeye bağlı konuların ahlaki zorunluluklar olarak yanlış etiketlenme derecesi.* Kimi ailelerde babanın sessizlik istediği zamanlarda çocuğun gürültü yapması, ona ahlaksız olduğunu düşündürecek anne baba davranışlarına yol açar. Başka ailelerde karnedeki zayıflar günaha girmekle eş anlamlıdır. Kimi çocukların arkadaşlarıyla zaman geçirmek istemeleri ya da cinsel duygulara sahip olmaları yanlıştır ve bu, kendilerini kötü hissetmelerine neden olunur. Kimi çocuklar sorumluluklarını unuttukları, kimisi belli bir saç kesimini tercih ettiği, kimi de sokakta kaykayla kaydığı için *kötüdür*. Konu zevk meselesi, sorumluluğu yerine getirmeme ya da yanlış karar vermekle ilgili olmasına karşın, anne babanın çocuğa ahlaksızmış gibi davranması sonucu düşük özgüvenin temelleri

atılmış olur. Kimi sözcük ve deyimlerin ağır ahlaksal mesajlar içerip içermediğine çok dikkat etmek gerekir, bu çok önemlidir. Çocuk kendisinin tembel, bencil olduğunu, sokak serserisine benzediğini ya da aklını kaçırmış gibi davrandığını duyarsa, o sözü duyduğu olay kısa zamanda unutulup sözcüklerin taşıdığı yanlış anlamlarla baş başa kalır.

2. *Anne babaların davranış ile kimliği ayırt etmede başarısız olma derecesi.* Sokakta koşmaması konusunda sert uyarılmış bir çocuğun özgüveni, sokakta koştuğu için kendisine “kötü” denilen çocuğun özgüveninden daha yüksek olacaktır. “Kötü çocuk” kendisinin ve davranışının doğru olmadığı mesajını alır. Kim olduğu ile ne yaptığı arasındaki farkı öğrenemez. Yetişkin olduğunda eleştirileni onun hem davranışlarına hem de değerine saldıracaktır. *Uygun olmayan davranışlar ile kötü çocuk olma* kavramlarını birbirinden özenle ayırt eden anne babalar kendini daha iyi hisseden, iç sesi daha yumuşak olan çocuklar yetiştirirler.

3. *Engelleyici eylemlerin sıklığı.* Anne babalardan gelen olumsuz mesajların sıklığı, erken çocukluktaki değer duygularını etkiler. Bir zamanlar Hitler’in propaganda bakanı, yeteri kadar yinelenmediğinde her yalana inanılacağını keşfetmişti. Siz, iyi biri olmadığınız yalanını anne babanızın yaptığı ilk çıkışla değil, yinelenen eleştirilerle öğrenirsiniz. Mesajın içinize yerleşmesi için birçok kez, “Neyin var senin?” ve “Şu yaptığına baksana,” gibi azarlar ıstırtmanız gerekir. Bir süre sonra ana-düşünceyi öğrenirsiniz, yani iyi biri olmadığınızı.

4. *Engelleyici eylemlerin tutarsızlığı.* Diyelim ki, anne babanız, “bok” sözcüğünü kullanmanızı istemiyordu. Belki bu engellemeyi anlamsız bulurdunuz, ama onlar tutarlı davranırlarsa pek de zarif olmayan bu sözcüğü kullanmadan da yaşayabilirdiniz. Bir de kimi zaman bu sözcüğü söylediğinizde kıyameti koparıp kimi zaman da ses çıkarmadıklarını düşünelim. Bunun gibi, başka kurallarla ilgili olarak da böyle tutarsız davrandıklarını varsayalım. Başlangıçta aklınız karıştırdı, ancak saldırıların gelişi güzelliği giderek çok acı veren bir sonuca varmanıza yol açardı. Kimi zaman iyi kimi zaman kötü olan davranışlarınız değil, siz kendinizdiniz; sizde yanlış olan bir şey vardı. Tutarsız anne baba davranışına hedef olan çocuklar çoğu zaman anlatılamaz bir suçluluk duygusu geliştirirler. Yanlış bir şey yaptıklarını hissederler. Ne var ki, kuralları yerli yerine oturtamadıkları için neyin yanlış olduğu hakkında hiçbir fikirleri yoktur.

5. *Engelleyici eylemlerin anne babanın öfkesine ya da terk*

etmesine bağlanması sıklığı. Çocuklar değer duyguları fazlaca zedelenmeksizin, bir miktar eleştiriye kaldırabilirler. Ancak, eleştiri beraberinde anne babanın öfkesini ya da gerçek bir tehdit olarak onların çocuğu terk etmesini getiriyorsa, etkisi çok şiddetli olur. “Sen kötüsün, seni reddediyorum,” şeklindeki bir mesaj, bir çocuğun duyabileceği en korkunç şeydir ve çocuk bunu kesinlikle unutmaz. Olay geçip gittikten çok sonra bile, edindiği kötü biri olduğu izlenimini şiddetle sürdürür. Yetişkin olduğunda da eleştirmen onu psikolojik olarak hırpalamak ve başının etni yemek için bu suçluluk duygusunu kullanır.

Eleştirmeni Neden Dinlersiniz?

Eleştirmeni dinlersiniz, çünkü dinlemek yararlıdır. İnanılmaz görünse de eleştirmen kimi temel gereksinmelerinizin karşılanmasına yardımcı olur. Bu yüzden, onun haşın saldırılarını dinleme pekişir. Bunca acı nasıl pekiştirici olur? Nasıl olur da insan kendine saldırmayı zevkli bulur ya da bu yoldan bir gereksinim karşılar?

Eleştirmeninizi işlevini anlamak için atılacak ilk adım *herkesin* belli bazı gereksinimlere sahip olduğunu fark etmektir. Herkesin duyduğu temel gereksinimler şunlardır:

1. Güvende ve korkusuz olma
2. Dünyada etkin ve başarılı olma
3. Anne baba ve anlamlı diğer kişilerce kabul edilme
4. Çoğu durumda kendini iyi ve değerli hissetme

Yeterli özgüvene sahip kişiler bu gereksinimleri karşılamakta, özgüveni düşük kişilere göre çok daha farklı stratejilere sahiptir. Özgüveniniz yüksekse, kendinize güveniniz de vardır. Sizi korkutan öğelerle yüzleşerek ya da onları yok ederek kendinizi güvende tutarsınız. Sorunlardan dolayı kaygılanmak yerine onları çözer, çevrenizdekilerin size olumlu davranmasını sağlayacak yollar bulursunuz. Kişiler arası çatışmaların düzelmesini beklemek yerine bunları düzeltmek için uğraşırsınız. Düşük benlik değeri ise özgüveninizi aşındırır. Kaygılar, kişiler arası sorunlar ve riske girme konularıyla başa çıkamayacağınızı düşünürsünüz. Kendinizi etkili bulmadığınız için, yaşam daha acı ve gerekli değişimleri sağlamakla ilgili kaygıları taşımak daha zor olur.

Eleştirmen de işte bu noktada işe karışır. Özgüveni düşük

insanlar kaygı, çaresizlik, reddedilme, yetersizlik duyguları ile baş etmede eleştirmenden medet umarlar. Eleştirmenin kişiyi bir yandan hırpalaması bir yandan da kendini iyi hissettirmesi gibi bir çelişki söz konusudur. Eleştirmenden kurtulmanın güçlüğü buradan kaynaklanır. Kişinin bu dünyada kendini güvende ve rahat hissetmesinde eleştirmen önemli rol oynar. Ne var ki, onun desteği için ödenen bedel büyüktür ve kişinin değerlilik duygusunun giderek azalmasına yol açar. Ama yine de ona kulak verirsiniz, çünkü her konuşmasında kaygılarınız, yetersizlik duygunuz, güçsüzlüğünüz ya da yaralanabilirliğiniz azalır.

Pekiştirmenin Rolü

Eleştirmenin can acıtan saldırılarının nasıl olup da pekiştirici rol oynadığını görmek için, önce pekişmenin sizin davranış ve düşünme tarzınızı nasıl biçimlendirdiğini incelemek gerekir.

Belli bir davranışın ardından ödüllendirici bir olay meydana gelirse, olumlu pekişme gerçekleşir ve o davranışın ileride yinelenmesi olasılığı artar. Çimleri biçtiğinizde eşiniz sizi kucaklayarak teşekkür ederse, sizin bu konudaki katkılarınızı olumlu yönde pekiştirmiş olur. Yazdığınız okunaklı ve düzenli rapor müdürünce övülürse, rapor yazma davranışınız olumlu yönde pekişir. Sıcak bir sevgi belirtisi ya da övgü öyle güçlü ödüllerdir ki, bahçe işlerine yardım ve rapor hazırlama davranışlarınızı gelecekte de sürdürürsünüz.

Fiziksel davranışlarda olduğu gibi, bilişsel davranış sıklığı da olumlu pekiştirme ile artırılabilir. Belli bir cinsel fantaziden sonra uyarıldıysanız, aynı fantaziye yineleme olasılığınız oldukça fazladır. Başkalarını eleştirel biçimde düşünmek değerlilik duygunuzu artırıyorsa, pekişebilir. Size heyecan ve umut veriyorsa, yakında çıkacağınız tatili düşlemeyi sürdürürsünüz. Başarılarınız ve hedeflerinize ulaşmanız nedeniyle değerlilik duygunuzun artması, sizi yeniden onlara yönlendirir. Sevmediğiniz birinin şanssızlıkları sizde hoşnutluk ve öcünüzün alınmış olduğu duyguları uyandırırsa, aklınız konuya takılı kalabilir.

Olumsuz pekişme ise ancak fiziksel ve ruhsal acı içinde kaldığınızda gerçekleşir. Acıyı durdurabilen her davranış pekişir ve bu yüzden, gelecekte benzer acıları duyduğunuzda aynı davranış yinelenir. Örneğin, öğrenciler yılsonu sınavlarına hazırlanırken en sıkıcı, anlamsız etkinlikleri bile kaçınılmaz derecede ilginç bulurlar.

Bir şeyler karalamak, kağıt sepetine basket atmak gibi eylemler pekişir, çünkü onları, stres yaratan ders çalışma işinden kurtarmaktadır. Genel kural olarak kaygı ve stresi azaltan her öge pekişecektir. Bir öfke patlamasının ardından, gerilimin ansızın düşmesi öfke lenmeyi pekiştirir. Gerilim ve kaygıda azalmaya yol açtıkları için televizyon izleme, yemek yeme, sıcak banyo yapma, pinekleme, hobilerle uğraşma ya da spor yapma gibi eylemler pekişir. Kendi hatalarınızdan dolayı başkalarını suçlamak endişelerinizi giderir ve sıklıkla terkrarlanan bir davranış haline gelir. Maço davranışlar kimi erkeklerin sosyal kaygılarını hafifletir. Kaygıdaki bu azalma öyle ödüllendirici olur ki, maço tavırları üzerlerine giydikleri koruyucu kalkana dönüşür ve bir daha da üstlerinden çıkaramazlar.

Olumlu pekiştirme gibi, olumsuz pekiştirme de düşünme biçiminizi etkiler. Kaygı, suçluluk, umutsuzluk yetersizlik gibi duyguları hafifleten her düşünce pekişir. Yargılayan ve sürekli kusur bulan bir kayınpederiniz olduğunu varsayalım. Onu her ziyaretiniz kaygılanmanıza yol açıyor olsun. Bir gün yine onu ziyarete giderken, yolda kendisinin ne kadar geri kafalı olduğu, düşüncelerinin çoğunun gerçek dışı kaldığı, kendine karşı çıkıldığında nasıl zorba kesildiği aklınıza geldi diyelim. Birden öfkeniz kaygınızı bastırır ve tuhaf bir biçimde rahatlırsınız. Eleştirel düşünceleriniz azalan kaygınız nedeniyle pekiştiğinden, sonraki ziyaretlerinizde bu yaşlı adama karşı giderek artan yargılayıcı bir tavır takınırsınız.

İşinde yaptığı hatalar yüzünden kaygı duyan biri, işi “salaklara göre bir iş” ve müdürünü de “dırdırcı, takıntılı birisi” diye aşağıladığında kaygısının azaldığını görebilir. Bu durumda, kaygı arttığı zaman akla hemen aşağılayıcı düşünceler gelecektir. Umutsuzluk duyguları kimi zaman romantik fanteziler, büyük başarı hayalleri, kaçış düşümleri, kurtarma ya da basit sorun çözme düşünceleri ile hafifletilebilir. Umutsuzluğu azaltan düşünce, büyük olasılıkla her umutsuzluk olayında anımsanacak ve kullanılacaktır.

Yas tutma süreci olumsuz pekiştirmenin gücüne klasik bir örnektir. İnsanların yitirdikleri kişi ya da nesneyle ilgili acı veren anıları kazıyıp derinlerden çıkarmalarının nedeni nedir? Artık geri gelmeyecek o güzel günleri düşünüp durmak neye yarar? Gariptir ki, kayıp hakkındaki bu takıntı durumu acıyı azaltma gücüne sahiptir. Bir kaybın bilincine varmak, yüksek düzeyde fiziksel ve duygusal acı verir. Çaresizlik ve umutsuzluk artarak doruk noktasına çıkar ve artık boşaltılması gerekir. Yitirilen kişi ya da nesnenin belli anıları

ve imgeleri bu gerilimin gözyaşları halinde boşaltılmasına yardımcı olur. Sonra da kısa süren bir çeşit duyarsızlık süresi yaşanır. Yas sürecinde tekrarlanan anımsamalar gerilimi azalttıkları birkaç dakika için de olsa, göreceli bir huzura yol açtıkları için pekişirler.

Özetle söylersek, olumsuz pekiştirme bir sorun çözme sürecidir. Acı çekiyorsunuz ve kendinizi daha iyi hissetmek istiyorsunuz. Uyuşturucu görevi görecek bir düşünce ya da eylem ararsınız. Bu sırada acınızı azaltmaya yarayan bir düşünce ya da davranış bulursanız onu hemen, belki bir soruna başarılı bir çözüm olur diye, dosyaya koyarsınız. Sorun yinelenildiğinde yeniden bu ispatlanmış "sorunla baş etme" stratejisine dönersiniz.

Değişken oranlı pekiştirme kalıpları. Buraya kadar sürekli pekiştirme kalıpları tartışıldı. Sürekli pekiştirme, belli bir düşünce ya da davranışın her zaman pekiştirilmesidir. O davranışı her yaptığınızda zevk alır ya da rahatlırsınız. Sürekli pekiştirme kalıplarının önemli bir özelliği, pekiştirilmesine son verilen düşünce ve davranıştan hemen vazgeçilmesidir. Daha önce pekişen bir düşünce ve davranış için ödüllendirilmeniz sona erdiğinde, o düşünce ve davranıştan vazgeçersiniz.

Değişken oranlı pekiştirme kalıplarında ise durum çok farklıdır. Burada pekiştirme sürekli değildir. Bir davranışı beş kez yineledikten sonra ödüllendirilir, sonra 20, ardından 43 ve sonra da 12 yinelemeden sonra ödüllendirirsiniz. Ödüllendirme zamanı öngörülemez. Kimi zaman ödüllendirilmek için bir davranışı yüz, hatta binlerce kez yinelemeniz gerekir. Ödüllendirilme zamanının öngörülemez olması nedeniyle daha önceden pekiştirilmiş bir davranışı, pekiştirme olmadığı halde durduramaz, uzun süre yineler durursunuz. O davranıştan vazgeçmek çok uzun zaman alır.

Kollu kumar makineleri bu sisteme göre işler. Bu nedenle insanlar makinelere bağımlı duruma gelir ve yorgun düşene dek oynamayı sürdürürler. Büyük ikramiye kimi zaman bir jetonla, kimi zaman da yüzlerce jeton atıldıktan sonra kazanılır. Pekiştirme, bir jetonluk oyunların herhangi birinde gerçekleşebileceği için, oyuncular defalarca oynamadan makineyi terk etmezler.

Aşağıda değişken oranlı pekiştirme kalıbının düşüncelerinizi denli güçlü biçimde etkileyebileceğine iki örnek verilmiştir.

1. Endişe, kaygıyı azaltmada etkili olan bir çözüme yol açıyorsa, obsesif (takıntılı) endişeler ara sıra pekiştirilir. Bu, yılda bir iki kez, hatta ömür boyunca iki üç kez olabilir. Ancak, endişeli kişi arada

takılı kalır, makineye jeton üstüne jeton atan oyuncu gibi endişeden endişeye koşar. Ya bu kez ya bir sonrakinde sonuç almayı umar.

2. Utanca neden olan bir sosyal alışverişi tekrar tekrar akla getirmek, bir anda her şeyi farklı göreceğiniz, o kadar da reddedilmediğinizi, o kadar da yetersiz olmadığınızı duyumsadığınızı o harika dakikalarla pekişir. Durumu kurtaran bir şeyler söylediğinizi ya da yaptığınızı anımsarsınız. Utancınız silinir, yeniden kendinizi kabul ettiğinizi hissedersiniz. Ne yazık ki, bu obsesif sahneyi yeniden yaşadığınız her seferde böyle bir rahatlama sağlanmaz. Genellikle acı çeker, saatlerce sizi utandıran beraberlik sahnesinin zihinsel video kaydını yeniden yaşar, bir kez daha kendinizi yeterli hissedebilmek için makineye jeton atmaya sürdürürsünüz.

Eleştirmenin Pekiştirilmesi

Kendinize yönelttiğiniz eleştirel ifadeler hem olumlu hem olumsuz biçimde pekiştirilebilir. Gariptir ki, eleştirmen bir yandan sizi alaşağı ederken bir yandan da sorunlarınızı görmenize ve belli bazı temel gereksinimlerinizi, sınırlı da olsa karşılamanıza yardım eder. Aşağıda eleştirmenin kimi gereksinimlerinin karşılanmasına nasıl yardım ettiğine ilişkin örnekler verilmiştir.

Eleştirmen İçin Olumlu Pekiştirme

Doğru olanı yapma gereksinimi. Her bireyin aklında davranışlarını düzenleyen kural ve değerlerden oluşmuş oldukça uzun bir liste vardır. Tehlikeli dürtüleri denetleyen bu kurallar çoğu zaman yararlıdır, yaşama yön verir, düzen sağlarlar. Ahlaka uygun olanı ve olmayanı tanımlayarak bir çerçeve çizerler. Otorite figürlerine, dostlara, cinselliğe, paraya vb. karşı tavrımızın ne olması gerektiğini belirlerler. Bu içsel kuralları bozduğunuzda, yaşam karmaşık bir hal alır ve özgüveninizi yitirirsiniz. Eleştirmen kurallara uymanıza yardımcı olur. Bir kuralı çiğnediğiniz ya da buna yeltendiğinizde, eleştirmen size ne kadar yanlış yolda ve kötü olduğunuzu söyler. Öyle patırtı yapar ki, “doğru olanı yapmaya” çalışırsınız. Biri şöyle demişti: “Yalana, aldatmaya, tembelliğe sapmamam için eleştirme-nim bana destek oluyor. Buna gereksinimim var.”

Kendini iyi hissetme gereksinimi. Size beş para etmediğinizi söylediğinde bile, eleştirmen geçici bir süre için, kendinizi daha

değerli hissetmenize ve kabul etmenize yardımcı olur.

1. *Özgüven*. Eleştirmenin geçici bir süre için kendinizi daha değerli duyumsamanıza yardımcı iki yoldan gerçekleşir. Bu yollar-
dan biri, sizi başkaları ile karşılaştırmak, diğeri de mükemmeliyetçi
ölçütler koymaktır.

Karşılaştırma işi şöyle gerçekleşir: Eleştirmen sizi zeka, başarı,
para kazanma becerisi, cinsel çekicilik, sevimlilik, sosyal yeterlilik,
samimiyet gibi hemen her alandaki özellikleriniz ve nitelikleriniz
bakımından sürekli olarak değerlendirir. Çoğu zaman kendinizi bir
başka insana göre bir kaç boyutta daha yetersiz hissedersiniz. Böyle
olduğunda özgüveniniz darbe alır. Ama arada bir de kendinizi daha
çekici, daha zeki ya da sıcakkanlı bulursunuz. Bir an için büyük
doyum sağlarsınız. Sık olmasa da böyle bir doyum pekiştirici olur.
Eleştirmeninizin yaptığı karşılaştırma değişken oranlı kalıba göre
pekişir. Başka bir deyişle, karşılaştırmaların çoğunda kendinizi daha
yetersiz bulursunuz, ama arada bir daha üstün olduğunuzu hissedip
doyum sağlamanız, karşılaştırma işini alışkanlık haline getirir.

Eleştirmenin kullandığı ikinci bir yol da çeşitli alanlardaki ba-
şarınızı, olağanüstü yüksek ölçütlere göre değerlendirmektir. İşte,
aşta, evde, anne baba rolünde, sosyal yaşamda, ev işlerindeki dav-
ranışlarınızla ya da bir spor takımındaki konumunuzla eleştirmenin
beklentilerini karşılamanız çok zordur. Çoğu kere eleştirmenin istek-
lerini karşılamakta başarısız olur ve kendinizi yetersiz hissedersiniz.
Ancak çok nadir de olsa bir keresinde herşey mucizevi bir şekilde
yerli yerine oturur. Katıldığınız bir grupta art arda eğlenceli fıkralar
anlatmış olmanız, evle ilgili bir sorunu mutlu sona erdirmenizle aynı
zamana rastlar. İşte o zaman, eleştirmeni değişken ölçülü kalıba
uygun biçimde pekiştirirsiniz. Hemen her zaman onun çok yüksek
ölçütlerine göre yaşar, binde bir de kendinizle başışık olursunuz.
Eleştirmen mükemmel olmanızda ısrarlıdır, çünkü kendinizi mükem-
mel bulduğunuz o kısacık sürede, çok büyük doyum sağlarsınız.

2. *Eleştiren anne baba tarafından kabul görme duygusu*. Bu
gereksinimi karşılamak üzere kendi eleştirmeniniz size anne ba-
banızla işbirliği halinde saldırır. Anne babanız bencil olduğunuzu
düşünüyorsa, eleştirmeniniz de öyle düşünür. Cinsel davranışla-
rınızı onaylamıyorlarsa, eleştirmeniniz de sizi ahlaksız bulur. Size
salak, şişko, tembel ya da başarısız gibi etiketler yapıştırmışlarsa,
eleştirmeniniz de size aynı adlarla seslenir. Ne zaman eleştirmeniniz
anne babanızın olumsuz yargılarına uyan bir yargı ortaya koysa,

onlara daha yakın olur, kendinizi de daha güvenli, kabul görüyor ve seviliyor olduğunuzu hissedersiniz. Bakış açınız onlarınkiyle aynı olunca, ait olma ve duygusal açıdan güven duygusunu yaşarsınız ki, bu da kendi eleştiren sesinizi pekiştirmenize yol açar.

Başarma gereksinimi. Eleştirmen, belli hedeflere doğru dört-nala koşmanız için sizi kırbaçlar durur. Özgüveninize saldırılarda bulunur. O hafta üç satışı gerçekleştirmediniz mi? O halde tembel, yetersiz, ekmeğinizi kazanamıyorsunuz. 3.5 ortalamayı tutturamadınızsa üniversite size göre değildir. Yetersizliğiniz, aptallığınız ortadadır. Burada eleştirmeni pekiştiren etken, güdülendiğinizde hedeflerinize varmanızdır. Satışları yapar, kitapları devirirsiniz. Sizi bir işi bitirmeye her yönlendirişinde, eleştirmenin yıpratıcı saldırıları pekişmiş olur.

Eleştirmen İçin Olumsuz Pekiştirme

Acı veren duyguları denetleme gereksinimi. Eleştirmen, acı veren duygularınızın azalması ya da tümüyle yok olmasına yardım ettiğinde sesi fazlaca pekişir. Gerçi, uzun dönemdeki etkisi özgüveninizin aşınmasıdır, ama eleştirel içe dönük konuşmanın kısa dönemdeki etkisi acı veren duyguları hafifletmektir. Aşağıda, eleştirmenin daha az suçluluk, korku, öfke ve çöküntü duymanız nasıl yardım ettiğine ilişkin örnekler veriliyor.

1. *İyi değilim, kötüyüm değersizim duyguları.* Her insan yüreğinin derinliklerinde kendi değerinden kuşku duyar. Özgüveniniz düşükse, bu kuşklar öyle büyür ki, iç dünyanın büyük bölümü yetersizlik ve umutsuzlukla dolar. Çok acı veren bu yetersizlik duygusundan kurtulmak için elinizden geleni yaparsınız. Burada, eleştirmen işe karışır ve erişilmeyecek ölçüler koyarak size yardımcı olur. Ona göre, altı ayda bir terfi etmeniz, gurmelerle layık yemekler pişirmeniz, günde üç saat çocuğun ödevine yardım etmeniz, eşinizi tam anlamıyla mutlu kılmanız ya da bir edebiyatçı kadar düzgün konuşmanız gerekmektedir. Bu ölçütlere uymak olanaksızdır. Ancak, eleştirmen sizi mükemmel olmaya iterken, artık kendinizi o kadar yetersiz ve umutsuz hissetmezsiniz. Bunun yerine, kendinizi her şeyi yapabilecek güçte duyumsarsınız: Daha çok çalışır, kendinizi daha çok zorlarsanız, kendinizi değiştirirseniz her şeyi başarabileceğinizi hissedersiniz.

2. *Başarısızlık korkusu.* Daha yaratıcı bir işe girmeyi düşünen bir

kadın eski işinin güvenli ortamından ayrılma düşüncesi nedeniyle gerilmeye başladı. Eleştirmeni imdadına yetti. “Bu işi yapamazsın. Kovulursun. Yaratıcılığın yeterli değil bir kere. Yetersizliğini hemen fark ederler,” dedi. Bu kendini reddeden düşüncelerden oluşan yayılım ateşi nedeniyle kadın bir yıl daha yeni iş girişimlerine son verdi ve kaygıları hemen azaldı. Geriliminde azalmaya yol açtığı için eleştirmen pekişti. Değişimlerin ve riske girmenin yarattığı kaygılara karşı korunmada eleştirmen çok işe yarar. Kendinize olan güveninizi, planladığınız değişiklikten sizi vazgeçirecek kadar çok sarstığınızda duyduğunuz rahat ama onun pekişmesine yol açar.

3. *Reddedilme korkusu*. Reddedilme korkusunu denetlemenin bir yolu da bunu sürekli bekleyerek herhangi bir sürprize yer bırakmaktır. Eleştirmen zihin okur: “Senden hoşlanmayacak. Sıkıntıdan patlıyor. Seni o komitede istemiyorlar. Yaptığın işi beğenmedi. Sevgilin surat ediyor, demek ki, ilgisi azaldı.” Eleştirmen zihin okuyarak sizi bir sürprizle karşılaşmaktan korumaktadır. Böylelikle, herhangi bir başarısızlık, reddedilme ya da yenilgi ile karşılaştığınızda, o kadar fazla incinmezsiniz. Eleştirmenin zihin okuması değişken oranlı kalıba göre pekişir. Arada bir, herhangi bir incinme ya da reddedilmeyi doğru olarak sezer. Bu sezgi çokça acıya karşı sizi duyarsızlaştırdığından onun zihin okumayı sürdürmesi pekişir.

Reddedilme korkusuyla baş etmenin bir diğer yolu da önce kendinizi reddetmenizdir. Eleştirmen, tüm kusur ve eksiklikleriniz için saldırıya geçtiğinden size artık hiç kimse, bilmediğiniz, yeni bir şey söyleme olanağı bulamaz. Bunu 38 yaşındaki bir bankacı şöyle açıklamıştı: “Boşandıktan sonra kendimi yenik düşmüş hissediyordum. Bunu dile getirmek beni korudu. Kimsenin bana yenik düşüğümü söylemesi gerekmezdi, çünkü ben bunu zaten kendim söylüyordum.” Aynı duyguyu tanınmış bir ozan da şöyle açıkladı: “Yaptığım işi küçümsersem, sanki sihirli bir biçimde bunu başkalarının yapması önleniyordu. Hep böyle hissettim.” Başkalarının eleştirilme konusundaki kaygınızı hafifletiyorsa, kendinizi eleştirme tutumunuz pekişir.

4. *Öfke*. Sevdiklerinize karşı duyduğunuz öfke korkutucu olabilir. Öfkeli olduğunuzun farkına vardığınızda çok fazla kaygılanırsınız. Bu kaygı ile baş etmenin bir yolu, duyduğunuz öfkeyi kendinize çevirmektir. Başarısız olan, kavrayamayan, hataları nedeniyle sorunu yaratan kendiniz olursunuz. Eleştirmen, saldırısını sürdürdükçe kaygınız azalır. Artık bir başkasını incitme, hatta daha da kötüsü,

başkalarını sizi incitecekleri kadar çok kızdırma riskinden kurtulursunuz.

5. *Suçluluk*. Eleştirmen, sizi cezalandırarak suçluluk duygunuzla baş etmenize yardım eder. İşlediğiniz günahı size ödetmektedir. Bencil, aç gözlü, duyarsız olduğunuzu sürekli yüzünüze vurduğunda bir rahatlama duyar, hatta o günahı hiç işlememiş gibi olursunuz. Eleştirmenin gözlem odasında oturup yaptığınız haksızlıkları ekranda izledikçe suçluluk duygunuz dağılır. Özgüveninize eziyet etmesi o berbat suçluluk duyusunun üstesinden gelmenize yaradığı için eleştirmenin sesi bir kez daha pekişir.

6. *Düş kırıklığı*. “Bütün gün yedi hastaya bakıyorum. Alışveriş yapıyor, yemek pişiriyor, oğlumun odasından gelen, bangır bangır gitar sesine katlanıyor, mutfak masasının üzerini kaplamış faturalarla uğraşıyorum. Böyle zamanlarda hep kendime yüklenirim. Aptalca kararlarımı düşünür, öfke duyarım. Bu yaşamı seçenin kendim olduğunu, evliliğimi bitirdiğimi, hiç bir şeyi değiştiremeyen korkağın biri olduğumu söylerim kendime. Bir süre sonra sakinleşir, yatmaya giderim.” Bunlar 36 yaşındaki bir yoğun bakım hemşiresinin sözleri. Olumsuz duygularda bir nebze hafiflemeye yol açtığı için eleştiren sesin nasıl pekiştiğini fark ettiniz mi? Kendine yöneltilmiş öfke, yorucu bir gün, gürültülü bir ev ve birikmiş faturaların yarattığı kaygının neden olduğu gerginliği hafifletmektedir. Eleştirmeni kendinize öfke duymak için kullanmaktaki gizli amacınız, düş kırıklığı ve yüksek düzeydeki olumsuz duyguları azaltmak olabilir. Bu strateji ne denli başarılı olur ve gerilim ne denli azalırsa, eleştirmenin sizi hırpalaması da o derecede pekiştirilmiş olur.

Eleştirmenin temel gereksinimlerinizi karşılamasına bulunduğu katkının örnekleri pek çoktur. Bu örneklerle bakarak eleştirmeniniz hakkında düşünüp, onun saldırılarının nasıl pekiştiğini görebilirsiniz. Kendinize saldırmanızın işlevlerini fark etmeyi, bunların bir yandan sizi incitirken bir yandan da nasıl yardımcı olduklarını görmeyi öğrenmeniz çok önemlidir. Hemen şimdi eleştirmenin olumlu ve olumsuz pekiştirilmesi listesini yeniden gözden geçirin ve size uyan her maddeyi işaretleyin. Eleştirmeninizin hangi gereksinimlerinizi karşılamasına yardımcı olduğunu ve saldırılarının nasıl pekiştiğini belirledikten sonra, sıradaki adıma geçebilirsiniz: Eleştirmeninizi yakalamak.

Eleştirmeninizi Yakalamak

Eleştirmeninizi denetleyebilmek için önce onu işitebilmelisiniz. Yaşamınızın bilinçli her anında içsel bir monolog içinde olursunuz. Deneyimlerinizi yorumlar, sorun çözer, geleceği düşünür, geçmişini gözden geçirirsiniz. Bu, sürekli içe dönük konuşma yararlı ya da en azından zararsızdır. Ne var ki, monoloğun bir yerlerinde eleştirmeninizin suçlamaları gizlidir. Size yüklendiği sırada onu yakalamak özel bir uyanıklık gerektirir. İçsel monoloğunuzu dikkatle dinlemeli, “Salak....işte, bir hata daha...zayıfsın...iş bulamazsın...sen de bir ek-siklik var...güzel konuşamıyorsun...onu kendinden soğutuyorsun...” dediğinde onu fark edebilmelisiniz.

Kimi zaman eleştirmen size geçmişteki hataların ve başarısızlıkların imgeleri ile saldırır. Kimi zaman sözcük ve imge kullanmaz. Bir düşünce, bir farkındalık, bir bilgi, bir izlenim gibi akla gelir. Eleştiri şimşek hızı ile geldiğinden sözelleşmez. Bir satış görevlisi bu durumu şöyle açıklamıştı: “Kimi zaman yaşamımı boşa harcadığımı *anlayveriyorum*. O boşluk duygusunu yaşıyorum. Midemde bir ağırlık oluyor.”

Eleştirmeni yakalayabilmek gerçek bir çaba ister. Özellikle, sorunlara neden olabilecek durumlarda onun farkında olmalısınız:

- Yabancılarla tanıştığınızda
- Cinsel olarak çekici bulduğunuz kişilerle yakınlaştığınızda
- Hata yaptığınız durumlarda
- Eleştirildiğiniz, savunmaya geçtiğiniz durumlarda
- Otorite figürleri ile etkileşimde
- İncindiğiniz birinin size öfkelenildiği durumlarda
- Reddedilme ya da başarısızlık riski taşıyan durumlarda
- Anne babanız ya da sizi onaylamayabilecek biri ile görüşürken

Alıştırma

Eleştirmeninizi izleyin. Kendinizi bir gün boyunca olası kendine saldırılara karşı açık tutun. İçsel monoloğunuzun ne kadar sık kendinizi olumsuz biçimde değerlendirmeye dönüştüğünü görerek şaşırabilirsiniz. İkinci ve üçüncü gün bir adım daha atın. Eleştirmenin saldırılarını yalnızca saymak yerine, bir deftere not edin. Aşağıda 24 yaşında bir ilkokul öğretmenin defterinden alınmış bir örnek veriliyor:

Düşünce Numarası	Zaman	Eleştirel Düşünce
1	8:15	Müdür sürekli geç kalmama sinir oluyordur.
2	8:40	Ne kadar da baştan savma bir ders planı hazırlamışım. Allahım, çok tembelim.
3	9:30	Bu çocuklar yavaş öğreniyorlar, ben de onlara pek yardımcı olamıyorum.
4	9:45	Yemek listesini Sheila ile göndermekle salaklık ettim, o şimdi koridorlarda oyalanır.
5	10:00	Sen ne biçim öğretmensin? Çocuklar çok yavaş ilerliyorlar.
6	12:15	Yemekte söylediğim şey aptalcaydı.
7	12:20	Ben neden bu kadar boş kafalıyım?
8	14:20	Bugün çıldırdılar. Sınıfı denetlemeyi ne zaman öğreneceğim?
9	14:35	Çocukların yaptığı resimleri panoya as-sam ya... Amma da düzensizim.
10	15:10	Şu arabanın açısına bak. Salak gibi park ettim.
11	15:40	Evin haline bak. Amma da tertipliyim.

Bu tür kendine saldırılarınızı ne kadar çok yazarsanız, o kadar iyi olur. Her gün eleştirmenin dırdırlarından en az on tanesini yalalarsanız kendinizi kutlayın.

Gece bir ödeviniz daha olacak. Bir dosya kağıdına yukarıdan aşağıya çizgi çekerek ikiye ayırın. Bir yana "...Hissetmemi ya da Yapmamı Sağlıyor" başlığını yazın. Diğer yana da başlık olarak "...Hissetmekten Kaçınmamı Sağlıyor" yazın. Şimdi, defterinizdeki her eleştirel düşünce için, o düşüncenin işlevinin olumlu ya da olumsuz nasıl pekiştirildiğini, kendinizi iyi hissetmenize, iyi bir şey yapmanıza ya da tatsız bir duygudan kurtulmanıza nasıl yardımcı olduğunu yazın. Öğretmenin yazdıkları aşağıda verilmiştir:

Düşünce Numarası	Hissetmemi ya da Yapmamı Sağlıyor	Hissetmekten Kaçınmamı Sağlıyor
1		Ağır kanlılığımı dile getirirse şaşırmaktan ve incinmekten.

- | | | |
|----|---|--|
| 2 | İşimde daha dikkatli olmaya güdülenmeme. | |
| 3 | Belki birine de danışarak daha yaratıcı bir ders planı yapmaya güdülenmeme. | |
| 4 | Kimi göndereceğim konusunda daha dikkatli olmaya güdülenmeme. | |
| 5 | Ders planım üzerinde daha çok çalışmama. | |
| 6 | | Sosyal kaygı. Aptal olduğumu zaten biliyorum, beni incitemezler. |
| 7 | | Sosyal kaygı. |
| 8 | Disiplin tekniklerini diğer öğretmenlere danışmaya güdülenmeme. | Müdür beni eleştirirse şaşırmaktan ve incinmekten. |
| 9 | | Daha düzenli olma kararımı sürdüremediğim için suçluluk duymaktan. |
| 10 | Park ederken suçluluk duymaktan. | Tehlikeli park ettiğim için daha dikkatli olmama. |
| 11 | Daha derli toplu olmama. | |

Bu öğretmen yazdıklarını gözden geçirirken, belli bazı ana düşünceler olduğunu fark etti. Aynı şey size de olacaktır. Eleştirmenin kimi saldırıları, onu daha ileri başarı düzeylerine yönelttiği ve gelişmesine yol açtığı için pekişiyordu. Üzerinde düşündüğünde eleştirmenin kendisi için çok yüksek ölçütler koyduğunu fark etti. Birkaç kez bu ölçütlere gerçekten ulaşabilmiş ve kendinden son derece hoşnut kalmıştı. Bu duygu zehirleyiciyi olduğu gibi, mükemmeliyetçi olmasını pekiştirdiğini biliyordu. Bununla birlikte, herhangi bir reddedilme ile aniden karşılaşma korkusu ve sosyal kaygıdan kaçınma temalarını da fark etti. Bu yeni bilgi ile donandığı için artık en önemli adımı atmaya hazırdı: Eleştirmeni silahsızlandırma.

3

Eleştirmeni Silahsızlandırma

Artık, eleştirmeninizi daha iyi tanıyor olmalısınız. Umarız, gün boyu süren içe dönük konuşmanızın akışı içinde eleştirmenin sesini ayırmakta gelişme kaydetmişsinizdir.

Bu işlem bir bakıma, bir mafya babasının ev telefonuna dinleme aleti takmak gibidir. Onun kendini ele vereceği anı işitebilmek için pek çok zararsız konuşmayı elekten geçirmeniz gerekir. Dinlemeye son vermezsiniz, çünkü her an suçlu olduğunu gösterecek bir şey söyleyebilir.

Silahsızlandırmadan önce, eleştirmeni tanımanız gerekir. Onun en güçlü yanı gizliliğidir. Bu nedenle, onun sesini tanımayı başardığınızda, büyük bir zafer kazandınız demektir. Eleştirmenin her saldırıda size psikolojik zarar verdiğini unutmayın. Her seferinde değerlilik duygunuzu biraz daha örseler, bu dünyada kendinizi başarılı ve mutlu hissetmenize engel olur. Yaptıklarının bedeli çok ağırdır, altından kalkamazsınız.

Her an tetikte olamayacağınıza göre, hangi zamanlarda özellikle uyanık olmanız gerektiğini bilmelisiniz. Bir önceki bölümde sorunlara neden olabilecek durumların bir listesi verilmişti, örneğin, hata yaptığınız, eleştirildiğiniz ya da sizi onaylamayan insanlarla uğraştığınız zamanlar gibi. Ne var ki, eleştirmene dikkat etmeniz gereken bir durum daha var: Kendinizi depresif ya da yenik hissettiğiniz zamanlar. Bu tür duyguları canlandıran çoğunlukla eleştirmendir.

Bundan ötürü, bu gibi durumlarda onun iş başında olduğu açıktır. Eleştirmeni, sizi depresif olmaya iterken yakalamak için şu dört adımı atabilirsiniz:

1. Gözlerinizi kapatıp derin nefes alın. Havayı iyice karnınıza çekin ki, diyaframınız genişleyip rahatlasın.
2. Bedeninizi gevşetin. Kol, bacak, yüz, çene, boyun ve omuzlarınızda gerginlik kalmasın.
3. Depresyonu nerenizde hissettiğinize dikkat edin. O noktaya odaklanarak oradaki duyguyu tanımaya çalışın.
4. Bedeninizin o kısmındaki duygulara eşlik eden düşünceleri dinleyin. Kendi kendinize söylediklerinizin farkına varın. Şimdi, o duygunun nasıl başladığını ve o sırada eleştirmenin ne söylüyor olduğunu anımsamaya çalışın.

Kendinizi depresif ya da yenilgiye uğramış hissettiğinizde bu dört basamağı izlerseniz, eleştirmenin yaptığı saldırıların içeriğini çok daha belirgin biçimde anlarsınız.

Bir önceki bölümde verilen alıştırmaları yaptıysanız, eleştiren sesinizin ana düşüncelerinin eskiye oranla daha çok farkındasınız demektir. Eleştirel düşüncelerin ne hissetmenize ya da neleri hissetmekten kaçınmanıza yardımcı olduklarını düşünüp çözümledikçe, saldırıların belli bir kalıbı olduğunu göreceksiniz. Birisi için eleştirmenin başlıca işlevi günah çıkartmak ve suçlanmayı hafifletmek, bir başkası için başarı güdülenmesini arttırmak olabilir. Başka bir eleştirmen reddedilme korkusunu hafifletmeye ya da kişiyi düz ve dar bir yolda tutmaya yarayabilir. Eleştirmeninizin kullandığı tema ya da temaları fark ederseniz onunla savaşmaya hazır olursunuz.

Eleştirmeni silahsızlandırmak üç adımda gerçekleşir: (1) maskesini düşürmek, (2) ona karşılık vermek, (3) onu yararsız kılmak.

Maskesini Düşürmek

Bir tartışmadan başarılı çıkmak için karşınızdaki insanın gizli amaçlarını ansızın ortaya çıkarmaktan daha etkili çok az yol vardır. Tütün şirketlerinin sigara içmek ile kalp hastalıkları arasında hiçbir ilişki olmadığını gösteren “araştırmaları” buna verilebilecek klasik bir örnektir. Tütün sanayisinin gizli amaçları belli olduğundan, çoğu kimse onların savlarını ciddiye almaz.

Eleştirmenin maskesini düşürdüğünüzde gerçek amacı ve işlev-

leri ortaya çıkar. Onun maskesini düşürmek için kullanabileceğiniz yollara şöyle örnekler verilebilir:

- Beni yetiştirildiğim kurallara göre yaşamaya zorlamak için başımın etini yıyorsun.
- Arada bir kendimden daha alt düzeyde birini bulabilmem için beni sürekli başkaları ile karşılaştırıyorsun.
- Anne babamın yaptığı gibi beni paylıyorsun. Onlara inandığım için sana da inanıyorum.
- Başarıdan başarıya koşmam ve kendimi daha iyi hissetmem için beni hırpalıyorsun.
- Her şeyi dosdoğru yaparsam sonunda kendimi iyi hissederim diye mükemmel olmamda ısrar ediyorsun.
- Boşuna uğraşıp durmayayım, sonunda da başarısızlığımı üzülmeyeyim diye bu işi yapamayacağımı baştan söylüyorsun.
- Reddedilirim fazla incinmeyeyim diye benden hoşlanmayacaklarını söylüyorsun.
- En kötü olasılığa hazır olmam için, o kızın beni iğrenç bulduğunu söylüyorsun.
- Bana mükemmel olmamı söylüyorsun. Amacın, budala gibi buna inanıp birkaç dakika için kendimi daha iyi hissetmemi sağlamak.
- Jill'i boşadığım için günah çıkarayım diye başımın etini yıyorsun.

Eleştirmenin işlevini açıkça görmek, onun söylediklerine körü körüne inanmayı önler. Onun gizli amacını artık biliyorsunuz. Bununla birlikte, onu açığa çıkardığınızdan, o ne kadar bağırp çağırda da, siz eskisi kadar incinmezsiniz. Unutmayın ki, eleştirmen, sesi bir biçimde pekiştiği için size saldırır. Eleştirmenin verdiği mesajlardan etkilenmeniz, onun psikolojik yaşamınızda oynadığı rolü saptadığınız ve oyununu ortaya çıkardığınız oranda azalacaktır.

Karşılık Vermek

Kendi eleştiren sesinize karşılık vermek size tuhaf gelebilir. Oysa, bu kitabın büyük bir bölümü karşılık vermek, başka bir deyişle, çocukken kazandığınız eski olumsuz programlanmaya karşı çıkmak

ve onu reddetmek hakkındadır. Wanda büyürken, önce babasından sonra da kendi eleştiren sesinden binlerce değer azaltıcı mesaj aldı. Babası ne zaman öfkelenirse ona aptal derdi. Her şeyi “zor yoldan” öğrenmesi ve sınavlardan C alması ile alay ederdi. Wanda ömür boyu babasının yargılarına inandı. Şimdi de eleştirmeni onu, her şeyi “aptalca” yaptığını söyleyerek azarlıyor. Karşılık vermeyi öğrenerek bu mesajları durdurmadığı sürece, Wanda’nın kendine güveninin artması olanaksız. Eleştirmenin çenesini kapatmak için onu havaya uçuracak bir topa gereksinimi var.

Şimdi, karşılık vermenin üç yöntemine bakalım. Bu yöntemler doğru uygulanırsa eleştirmenin ağzını birkaç dakika için bağlarlar. Bu yöntemleri tek tek ve birbiriyle bağlantılı olarak kullanmayı deneyin. Hangisinin işinize yaradığına bakın.

Howitzer mantraları. Bunlar eleştirmeni topa tutarcasına susturacak bir takım tümce ve sözcüklerdir. İşte kimi örnekler:

Zehir saçıyorsun. Hemen sus!

Bunlar yalan.

Bunlar babamın bana söylediği yalanlar.

Kes şu saçmalığı!

Aşağılamayı bırak.

Kapat çeneni!

Seni kim takar, sersem.

Bu aşağılamaların canı cehenneme!

Benimle uğraşmayı kes!

Bırak bu boş sözleri!

Öfkelenmenize yardımcı olacak bir mantra seçin. Kızmak iyidir. Baş kaldırı, eleştirmene verilecek sağlıklı yanıttır. Howitzer mantralarını kullanırken içinizden bağırın. İçinizden eleştirmeni azarlayın ki, öfke ve aşağılamanızla onu boğabilesiniz. “Çeneni kapat,” “kes şu saçmalığı,” gibi azarlarınıza karşın sizi huzursuz etmeyi sürdürürse daha güçlü önlemler almalısınız. Bileğinize bir paket lastiği geçirip bir yandan mantranızı söylerken bir yandan lastiği çekip bırakın.

Diyelim ki, eleştirmen görünüşünüzle ilgili size sataşıyor. İçinizden, “Bırak şu saçmalığı!” diye bağırıp aynı zamanda lastik bandı çekip bırakın. Böylece, onu durdurma ve düşüncüyü kesintiye uğratma başarınız artar. Lastiğin keskin acısı olumsuz düşünceler zincirini kırar ve bir cezalandırıcı işlevi görür. Böylece, yakın gelecekte eleştirmenin sataşma olasılığı azalır. Önemli olan, eleştirmeni saldırıya geçerken, henüz fazla zarar vermemişken yakalamaktır. Onun sesini

her duyduğunuzda içinizden mantranızı bağırarak söyleyip lastiği de çekip bırakırsanız, saldırıları giderek seyrekleşecektir.

Bedel sormak. Eleştirmeni silahsızlandırmanın en iyi yollarından biri, saldırıları için ödediğiniz bedeli sorgulamaktır. Ona kulak vermek size neye mâl oluyor? Bir yayınevinde satış temsilcisi olarak çalışan 32 yaşında bir erkek, eleştirmenin işine, ilişkilerine ve refah düzeyine verdiği zararı değerlendirirken şöyle bir liste yaptı:

- En küçük bir eleştiride bile eşime karşı savunmaya geçtim.
- Sözümü dinlemediği zaman kızıma birden parlarım.
- Düşmanca davrandığım için arkadaşım Al ile aram bozuldu.
- Eleştirdiğini hissettiğim anda anneme hakaret ederim.
- Beni reddederler korkusuyla, olası müşterilerle ilişkilerimi gevşek tutarım. (Bu da bana yılda yaklaşık on bir dolarlık satış komisyonuna mâl olur.)
- Sosyal ilişkilerde kaygılı ve hep tetikte olurum.
- Sürekli olarak insanların benden hoşlanmadıklarını düşünürüm.
- Elime yüzme bulaştırırım korkusuyla yenilikleri denemekten çekinirim.

Özgüveninin düşüklüğü nedeniyle bu kişi, yaşamının her alanında ağır bedeller ödüyordu. Artık eleştirmen saldırdığında karşılık verip, “Beni insanlara karşı korkak yapıyor, savunmaya geçmeme neden oluyorsun. Gelirim azalmasına, dostlarımla aramın bozulmasına, küçük kızıma sert davranmama neden oluyorsun,” diyebiliyor.

Şimdi sizin eleştirmeninizin size neye mâl olduğunu değerlendirmenizin zamanı. İlişkileriniz, işiniz, refah düzeyiniz bakımından özgüveninizin sizi nasıl etkilediğinin bir listesini yapın. Listedeki önemli maddeleri birleştirip bir bildiri haline getirin ve eleştirmen saldırıya geçtiğinde, “Bana şu, şu... zararları veriyorsun. Bunların altından kalkamam,” diyerek ona karşı çıkın.

Değer olumlanması. Bu yöntemin uygulanması, özellikle de kendinizde bir bozukluk olduğu ya da normal olmadığınız yolunda yerleşmiş bir inancınız varsa çok zordur. Ancak, eleştirmeni tümüyle silahsız bırakmak istiyorsanız, kendinizi onaylamayı öğrenmelisiniz. İlk iki karşılık verme yöntemi önemlidir, ne var ki yeterli olmazlar.

Ona adlar takarak, çenesini kapatmasını ya da neye mâl olduğunu söyleyerek eleştirmenin iğneleyici sözlerine kalıcı olarak son vermesini sağlayamazsınız. Gerçi bunları yapmanın bir süre için yararı olur, ancak yerine hiçbir şey koymadan eleştirmeni susturduğunuzda, bir boşluk yaratmış olursunuz. Eleştirmen çok geçmeden geri dönüp yeni saldırılarla bu boşluğu dolduracaktır. Eleştirmeni susturduğunuzda onun sesinin yerine kendi değerinizin olumlu farkındalığını koymalısınız.

Değerinizi olumlamanız da kolay iş değildir. Şu anda değerinizin, davranışlarınıza bağlı olduğuna inanıyorsunuz. Kendinizi, damla damla biriken başarılarınızla dolan boş bir fıçı gibi görüyorsunuz. İşe hareket eden, konuşan, değersiz bir beden olarak başlıyorsunuz. Eleştirmen sizi insanın *doğuştan gelen* bir değeri olamayacağına, yalnızca önemli ve değerli işler yapabilme *potansiyeli* taşıdığına inandırmış olmalı.

Gerçekte ise değeriniz bilinciniz, kavrama ve deneyimleme yeteneğinizdir. İnsan yaşamının değeri, onun var oluşudur. Karmaşık bir yaratılış mucizesi olduğunuzu bilin. Yaşamaya çalışan bir insansınız ve bu da sizi aynı şeyi yapan tüm diğer insanlar kadar değerli kılıyor. Başarmanın bununla bir ilgisi yoktur. Eylemlerinizi ve katkılarınızı, değerinizi kanıtlamak için değil, canlılığınızın doğal akışından kaynaklandıkları için yapmalısınız. Kendinizi haklı çıkarmak uğruna değil, dolu dolu yaşamak için uğraş vermelisiniz.

İster kansere çare arayan bir araştırmacı ister sokağı süpüren bir temizlikçi olun, umudu, korkuyu, sevgiyi, acıyı, istemeyi, düş kırıklığını bilirsiniz. Dünyaya baktınız ve ona bir anlam vermeye çalıştınız. Çevrenizi kuşatan sorunlarla uğraştınız. Acıya dayandınız. Yıllar boyu çekilen acılar karşısında kendinizi daha iyi hissedebilmek için çeşitli stratejiler denediniz. Kimileri işe yaradı kimileri de yaramadı. Kimileri kısa bir süre için işe yaradı, ancak ardından daha da büyük güçlüklerle yol açtı. Zararı yok. Bütün yaptığınız yaşamaya çalışmak. Yaşamın tüm güçlüklerine karşın, yine de çabalıyorsunuz. İşte bu, sizin değeriniz ve insanlığınız.

Aşağıda, eleştirmeni kenarda tutmak için kendinize söyleyebileceğiniz sözlerle örnekler bulacaksınız:

- Nefes alıyorum, hissediyorum, farkındayım ve bu nedenlerden ötürü değerliyim.
- Neden kendimi incitiyorum? Yaşamaya çalışıyor ve elimden geleni yapıyorum.

- Acıyı duyumsuyor, seviyor ve yaşamı sürdürüyorum. Ben iyi bir insanım.
- Acılarım, umutlarım ve yaşama savaşı beni tüm insanlara bağlıyor. Hepimiz yaşamaya çalışıyor ve elimizden gelenin en iyisini yapıyoruz.

Belki yukarıdaki düşüncelerden biri size uygun gelir, belki de hiçbiri gelmez.

Önemli olan, inanacağınız bir düşünce bulup onu eleştirmenin sesinin yerine koymaktır.

Şimdi, kendi olumlu düşüncenizi yazmak için zaman ayırın. Gerçekçi bir düşünce bulmakta zorlanırsanız, o zaman “Gerçekçi Benlik Değerlendirmesi,” “Sevecenlik” ve “Hataları Yönetme,” başlıklı dördüncü, altıncı ve sekizinci bölümler, inanabileceğiniz düşünceleri geliştirmekte size yardımcı olabilir.

Unutmayın ki, eleştirmenin sesinin yerine koyacağınız olumlu düşüncelere gereksiniminiz vardır. Eleştiren sestten gelen bir saldırıyı başarıyla her durdurduğunuzda yerine hemen bir olumlu düşünce kullanmaya çalışın.

Eleştirmeni Yararsız Kılmak

Eleştirmeninizi silahsızlandırmanın en iyi yolu onu yararsız kılmaktır. Oynadığı rolü elinden alırsanız, sonunda susar. Onun nasıl çalıştığını anlamak yetmez. Artık, eleştirmeninizin işlevinin sizi başarıya ulaşılmaya zorlamak, reddedilme korkusundan korumak ya da suçluluk duygusundan kurtarmak olduğunu anlamış olabilirsiniz. Ne var ki, bunu bilmek fazla bir değişim sağlamaz. Eleştirmenin hizmetlerinden vazgeçmeyi istemek için bu gereksinimlerinizi karşıalamanın yeni ve sağlıklı yollarını bulmalısınız. Bu kitabın konusu, gereksinimlerinizi eleştirmene gerek duymadan karşılayabilmek için kullanacağınız yeni ve yapıcı yollardır.

Aşağıda, eleştirmenin karşılamınıza yardımcı olduğu başlıca gereksinimlerinizin bir listesini bulacaksınız. Her başlık altında o gereksinimin, eleştirmene güvenmeksizin karşılanacağı sağlıklı stratejiler tartışılmaktadır. Bununla birlikte, bu konuda gerekli özel yardımı hangi bölümlerden alabileceğiniz de belirtilmektedir.

Doğru olanı yapma gereksinimi. Eski stratejiniz, sizi “düz ve dar” yolda yürümeye zorlasın diye eleştirmeninize güvenmekti.

Daha sağlıklı olan strateji ise kişisel standartlarınızı, “zorunlu”larınızı yeniden değerlendirerek, hangilerinin size ve şimdiki durumunuza uyduğuna bakmaktır. “Zorunlu”lar hakkındaki yedinci bölümde, uyguladığınız kuralları adım adım değerlendirme yöntemi verilmektedir. Aynı bölümde, kendi değerlerinize göre yaşamaya güdülenmenizi sağlayacak sağlıklı bir sistem açıklanmaktadır: Her seçeneğin uzun ve kısa dönemde vereceği sonuçları belirgin biçimde görmek ve kararları ona göre vermek.

Kendini iyi hissetme gereksinimi. Kendinizi geçici olarak daha değerli hissetmek için kullandığınız eski strateji, kendinizi başkaları ile karşılaştırmak ya da kendinize yüksek, mükemmeliyetçi standartlar koymaktı. Daha sağlıklı bir strateji ise kendinizi daha gerçekçi bir gözle görmeyi (“Gerçekçi Benlik Değerlendirmesi” ve “Bilişsel Bozukluklar” konusunu işleyen dördüncü ve beşinci bölümler) ve içten bir kabullenmeyi (altıncı bölümde “Sevecenlik”) öğrenmektir. Bu yeni bakış ve kendinle konuşma yolları on bir, on iki ve on üçüncü bölümlerde hipnoz teknikleri, gözde canlandırma gibi yöntemlerle pekiştirilir. Gerçekte, bu kitabın büyük bir bölümü kendinizi iyi hissetme gereksininizin üzerine odaklanır, doğru ve onaylayan bir benlik değerlendirmesi geliştirmenize yardımcı olur.

Başarma gereksinimi. Eski stratejiniz daha çok başarmaya güdülenmek için eleştirmene güvenmektir. Ancak ne zaman bir hedefi ıskalasanız, bir hata yapsanız tempoyu kaçırsanız kendinizi kötü ve değersiz hissettiniz. En kötüsü de eleştirmenin koyduğu barajı kabullenmeniz ve değerinizin davranışlarınıza göre belirleneceği yalanına inanmanızdı. Öyleyse, ilk işiniz bu eski inancı değiştirmek olmalı. (Bu bölümde “Değerin Olumlanması” ve altıncı bölümde “Sevecenlik” konularına bakınız.)

İkinci adımda, size uygun olup olmadığına bakmak için amaçlarınızı değerlendirmeyi öğrenin. O evi almak isteyen siz misiniz yoksa babanız, eşiniz, idealinizdeki “evi geçindiren” kişi mi? Yedinci bölümdeki “Zorunlular” konusu hedeflerinizi değerlendirmede yine size yardımcı olacak. Hedeflerinizin uzun ve kısa süreli sonuçlarını gözden geçirerek, bunların size uyup uymadığını inceleyeceksiniz. Dürüst bir inceleme, bazı amaçların size çok pahalıya mâl olacağını kesin olarak açığa çıkaracaktır.

Başarıya sağlıklı yollardan ulaşma gereksininizi karşılamaktaki son adım, yeni güdüleyiciler bulmaktır. Eski güdüleyiciniz eleştir-

mendi. Hedefleriniz için yeterince uğraşmadığınızda size saldırıyordu. GÜDÜLENMENİN daha sağlıklı bir yolu ise başarının olumlu sonuçlarını gözünüzün önüne getirmektir. Kendinizi ulaştığınız bir amacın meyvelerini toplarken görür, başarınızın tüm ayrıntılarını düşler, arkadaşlarınızın onayını یشitip doyum sağlayışınızı duyumsarsanız, çok güçlü bir itici güç yaratmış olursunuz. “Gözde Canlandırma”yı işleyen on birinci bölümde, istenilen davranışı güdülemek için hayal gücünüzü nasıl kullanacağınız ayrıntılı olarak anlatılmaktadır.

Olumsuz duyguları denetleme gereksinimi. Bir önceki bölümde eleştirmenin bir yandan size saldırırken bir yandan da korku, suçluluk, öfke gibi duygularınızı denetlemenize yardımcı olduğunu öğrendiniz. Bu tıpkı bir yaranın acısını hissetmemek için tırnakları avuca batırmaya benzer.

1. “İyi değilim,” “kötüyüm” ya da “değersizim” duygusu. Eleştirmeniniz mükemmeliyetçi standartlar koyarak bu duyguyu örtmenize yardım eder. Bunun sonucunda, kendi idealinizdeki kişi olabilmek için tek gereksiniminiz zorlu çalışmaktır. Yukarıdaki, “Kendini İyi Hissetme Gereksinimi” bölümünde ana hatları verilen adımları atarak, bu duyguyu denetlemeyi öğrenebilirsiniz. Burada da stratejiniz, yine kendinizi gerçekçi olarak görmeniz ve içtenlikle kabul etmeniz olmalı.

2. *Başarısızlık korkusu.* Eleştirmen size “yapamazsın” diyerek başarısızlık korkunuza çözüm getirir. Sonuçta o işi yapmayı denemezsiniz, korkunuz da geçer. Başarısızlık korkusunu denetlemenin sağlıklı yolu ise başarısızlıklarınızın anlamını yeniden tanımlamaktır. Özgüven düşük kişiler, hatalarını genel değersizliklerinin belirtileri olarak görürler. Kendilerinde bir şeylerin fena halde bozuk olduğuna ilişkin inançları, yaptıkları her hata ile bir kez daha onaylanmış olur. Sekizinci bölümdeki “Hataları Yönetme” başlığı altında insan doğasının temel kurallarından birini göreceksiniz: *Her zaman o andaki farkındalığınıza göre gereksinimlerinizi karşılamaya en uygun görünen eylemleri seçersiniz.* Belli bir zamanda, bildiklerinize ve isteklerinize göre verebileceğiniz en iyi kararı verirsiniz. Herhangi bir hata ile baş etmenin sırrı *o koşullarda seçilmesi mümkün olanlar* içindeki en iyi kararı vermiş olduğunuzu bilmektedir.

3. *Reddedilme korkusu.* Eleştirmen, incinmeleri önceden tahmin edip acılara duyarlılığınızı azaltarak reddedilme ile baş etmenize yardımcı olur. Davranışlarınızı öyle biçimlendirir ki, çevrenizdekiler

size eleştiri getiremez. Reddedilme korkusu ile baş etmenin daha sağlıklı bir yolu ise (1) sosyal hataları o anda verilebilecek en iyi karar olarak yeniden biçimlendirmek (sekizinci bölüm "Hataları Yönetme"), (2) eleştiri ile başa çıkabilmek için özgün beceriler geliştirmek (dokuzuncu bölümde "Eleştiriye Yanıt Verme") ve (3) zihin okumak yerine varsayılan bir reddetmenin gerçekliğini gözden geçirmektir (Bkz. beşinci bölümdeki zihin okuma konusu). Birinci adım kendinizle farklı biçimde konuşmanızı gerektirir. Sosyal hatalar değerinizin göstergesi olmayıp yalnızca, sonuçlara bakınca farklı karar vermiş olmanızın daha uygun düşeceğini gördüğünüz kararlarınızdır. İkinci adım davranışınızı değiştirir. Eleştiri karşısında kendinizi suçlayıp yıkılmak yerine, kendinizden emin biçimde yanıt vermeyi öğrenirsiniz. Üçüncü adım, varsayımlarınızı başkalarının düşünce ve duygularına dayandırmamak yönünde karar almanızı gerektirir. Bunun yerine, araştırma becerinizi geliştirir, başkalarında var olduğunu sandığınız olumsuz duyguları belirginleştirerek sorular sorarsınız.

4. *Öfke*. Öfke ile ilgili korkunuzla baş etmeniz için, eleştirmen öfkeyi kendinize karşı bir saldırıya dönüştürerek size yardımcı olur. Öfke ile baş etmenin daha sağlıklı yolu ne istediğinizi söylemeniz ve değişim için pazarlık yapmanızdır. Çoğu zaman gereksinimlerinizi ya hiç söylemediğiniz ya da etkisiz biçimde ifade ettiğinizden çaresizlik içinde olursunuz ve bu çaresizliğin yan ürünü olarak öfke duyarsınız.

Oysa sonuç alamasanız bile, ne istediğinizi söylemeye hakkınız var. Onuncu bölümde "İsteklerinizi Dile Getirmek" başlığı altında anlatılanlar, gereksinimlerinizi daha etkin biçimde açıklamanıza yardımcı olacaktır. Kendinizi belirlemeyi öğrenmek hem kendinize hem de başkalarına duyduğunuz öfkeyi azaltacaktır.

5. *Suçluluk*. Eleştirmen, sizi cezalandırarak, suçluluk duygunuzun denetlenenize yardımcı olur. Daha sağlıklı bir yol ise suçluluk duygunuzun kaynağına inmektir. Acaba sağlıklı mı, yoksa sağlıklı-sız bir değere karşı mı suç işlediniz? "Zorunlu"lara ilişkin yedinci bölümde kişisel değer sisteminizi gözden geçirmeye yarayacak bir çerçeve bulacaksınız. Çiğnediğiniz ve bu yüzden suçluluk duyduğunuz bir kuralın, bir birey olarak size ve özel durumunuza uyacak kadar esnek olup olmadığına karar vereceksiniz. Bununla birlikte, çiğnediğiniz kuralın gerçekçi olup olmadığına bakacaksınız. Başka deyişle, bu kural gerçekten sizin davranışlarınızın sonuçlarına mı

dayanıyor, yoksa soyut doğru-yanlış kalıplarına mı?

Kuralınızın sağlıklı olmadığını görürseniz, eski değerinizi sorgulayarak suçluluk duygunuzla baş edebilirsiniz. Doğal olarak, bunu söylemek yapmaktan daha kolaydır. Ancak, yedinci bölümde sağlıklı olmayan değerlerinizi değiştirme konusunda size adım adım yardımcı olacak bir yöntem açıklanmaktadır. İnceledikten sonra çiğnediğiniz kuralın sağlıklı olduğuna inanıyorsanız, eleştirmenizi susturmak için tek yol olumlu yönde telafi sürecini başlatmak olur.

6. *Düş Kırıklığı*. Eleştirmen yeterince olumsuz enerji üretip gerginliğinizi azaltana dek sizi suçlayıp hırpalayarak, düş kırıklığı duygunuzu denetlemenize yardımcı olur. Daha sağlıklı yol ise on birinci bölümde açıklanan hipnotik uygulama teknikleri ile gevşemeniz, kendinizi rahatlatmanızdır. Bu uygulamanın hammaddeleri doğuştan gelen değerinizin onaylanması ve vermiş olduğunuz kararların o an verebileceklerinizin en iyisi olduğunun anımsanmasıdır. Uygulamanın temel amacı, kendi savaşınıza hak vermeniz ve kendinizi affetmenizi sağlamaktır.

Özet Çizelgesi

Aşağıdaki çizelge bu kitabın geri kalan bölümlerini kullanmakta size rehber olacaktır. Çizelgenin sol yanında eleştirmeninizin yardımı ile karşıladığınız gereksinimleriniz gösteriliyor. Üstte ise bu gereksinimleri daha sağlıklı yollardan karşılamak için, önerilen belli seçenekleri içeren bölüm başlıkları verilmiş. X işaretleri hangi bölümlerin, belli bir gereksinime göre yardım sunduğunu belirtiyor.

KAYNAK SEÇENEKLERİ

ELEŞTİRMENİN KARŞILAMANIZA YARDIM ETTİĞİ GEREKSİNİMLER	Gerçekçi Ben- lik- Değerlen- dirmesi	Bilişsel Bo- zukluklar	Sevecenlik	"Zorunlu"lar	Hatalarla Baş etme	Eleştiri yanıtlama	İstekleri Dile Getirme	Gözde can- lan-dırma	Hipnoz	Hâlâ İyi Değilim
Doğru olanı yapma gereksinimi				X	X					
Kendini iyi hissetme gereksinimi	X	X	X					X	X	X
Başarma gereksinimi			X		X			X		
Olumsuz duyguları Denetleme gereksinimi										
İyi değilim duygusu	X	X	X					X	X	X
Başansızlık korkusu					X					
Reddedilme Korkusu		X			X	X				
Öfke							X			
Suçluluk		X								
Umutsuzluk-Düş kıncılığı								X		

4

Gerçekçi Benlik Değerlendirmesi

Bir bekarlar gurubunda benimsenmiş geleneklere göre, gecenin ilk dansı için öneriyi kadınlar erkeklerle götürür. Aşağıdaki konuşma, zarif ve bakımlı bir erkek ile onun oturduğu masaya yaklaşan çekici bir kadın arasında geçer:

Kadın: Dans etmeye ne dersin?

Erkek: (*Çevresine bakarak.*) Ben mi?

Kadın: Masanda başka kimse yok ki.

Erkek: Doğru ya.

Kadın: (*Alınmış gibi*) Pek istekli görünmüyorsun.

Erkek: Beni seçeceğini ummuyordum.

Kadın: (*Otururken*) Neden? Bence hoş birisin.

Erkek: Hoş mu? (*Alaycı*) Kıyafetim on beş yıllık, dar geliyor. Burnum Pinokyo'nunki gibi. Saçım seyrelti. Üstelik çakıl taşları üstünde kayar gibi dans ederim.

Kadın: (*Sessizlik.*)

Erkek: Dans edelim mi?

Kadın: (*Kalkarak*) Biraz düşüneyim.

Bu erkek o gece bekarlar gurubundaki en çekici insanlardan biriydi. Ne var ki, olumsuz yönlerini aşırı vurguladığı için benlik kavramı bozulmuştu. Tümüyle kusurları üzerinde durmuş, olumlu

özelliklerini gözden kaçırmıştır.

Özgüveni düşük kişiler kendilerini net göremezler. Lunaparklardaki görüntü çarpıtan aynalara bakarmış gibi, zayıf yanlarını abartılmış, iyi yanlarını da küçülmüş görürler. Böyle bozulmuş bir yansıma görmenin sonucunda da güçlü bir yetersizlik duygusu kazanırlar. Bu durumda, kendinizi başkalarıyla karşılaştırmakta başarısız olursunuz. Başkalarını çok daha gerçekçi biçimde değerlendirirsiniz, çünkü onların zayıf ve güçlü yanlarının dengesinin farkında olursunuz. Tüm bu “normal” insanlar yanında, kendi çarpıtılmış imgeniz size fena halde kusurlu görünür.

Özgüveninizi yükseltmek için, eski, görüntü çarpıtan aynaları kaldırıp atmak, güçlü ve zayıf yanlarınızın dengesini gerçekçi olarak kavramak gerekir. Bu bölüm size kendinizi açıkça ve gerçekçi olarak betimlemekte yardımcı olacaktır. Güçlü yanlarınızı küçümseyip zayıf yanlarınızı büyümek yerine, gerçekte olduğunuz kişinin değerini kavramayı öğrenebilirsiniz.

Gerçekçi benlik değerlendirmesi için atılacak ilk adım, şu anda kendinizi nasıl gördüğünüzü olabildiğince ayrıntılı biçimde yazmaktır. Aşağıda verilen Benlik - Kavramı Çizelgesi, kendinizi betimlemenizde size yardımcı olacaktır.

Benlik Kavramı Çizelgesi

Kendinizi aşağıdaki ana hatlara göre betimlemek için olabildiğince çok sözcük ve tümce yazın.

1. *Fiziksel Görünüm.* Boy, ağırlık, yüz ifadesi, cilt niteliği, saç ve giyinme biçimi ve boyun, göğüs, kalça, bacak gibi gövdenin belli bölgelerini betimleyin.
2. *Başkaları ile ilişkileriniz.* Yakın ilişkilerde ve arkadaş, aile üyeleri, iş arkadaşlarıyla olan ilişkilerde güçlü ve zayıf olduğunuz noktaları, sosyal ortamlarda yabancılara karşı yaklaşımınızı açıklayın.
3. *Kişilik.* Olumlu ve olumsuz kişilik özelliklerinizi açıklayın.
4. *Başkaları sizi nasıl görür.* Arkadaşlarınız ve ailenizin sizde gördükleri zayıf yanları açıklayın.
5. *Okul ya da iş yerinde başarı.* Okul ve işte başlıca görevleri nasıl yaptığınızı betimleyin.
6. *Günlük işlerde başarı.* Sağlık, sağlık bilgisi, yaşadığınız yerin

bakımı, yiyecek hazırlama, çocuk bakımı, diğer kişisel bakım ve aile gereksinimleri konusundaki betimlemelere yer verin.

7. *Zihinsel işleyiş.* Sorunları ne derece mantıklı ele alıp çözdüğünüzü, öğrenme ve yaratıcılık kapasitenizi, genel bilgi birikiminizi, özel alanlardaki bilgilerinizi, eriştiğini olgunluğu, kavrama beceriniz gibi konulara değinin.
8. *Cinsellik.* Cinsellik açısından kendinizi nasıl gördüğünüzü ve duyumsadığınızı açıklayın.

Çizelgeyi tamamladıktan sonra, baştan başlayıp gücünüzü simgeleyen ya da hoşunuza giden özelliklerinizin yanına bir artı işareti koyun. Zayıf saydığınız düzeltmeyi istediğiniz özellikleri de eksi ile işaretleyin. Gözlemlerinizde tarafsız kaldığınız maddeleri işaretlemeyin.

Bir ecza deposunda satış görevlisi olan Eleanor bu çizelgeyi aşağıdaki gibi tamamladı.

1. Fiziksel Görünüm

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| + İri kahverengi gözler | – Tahta göğüslü |
| + Koyu renk, dalgalı saç | – Çirkin burunlu |
| + Buğday tenli | + Yaşına (30) uygun giyinince |
| + Pürüzsüz genç görünümlü cilt | güzel görünen |
| – Dişlek | + Makyaj yapmam gerekmi- |
| – Koca göbekli | yor |
| – Kalın baldırlı | + Kot ve düz buluzlar, günlük |
| + Biçimli kalça | giysiler yeğleme |
| 1.67 boy, 60 kg. | Uzun boyunu |

2. Başkaları ile İlişkilerim

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| + Sıcak | + İyi bir dinleyici |
| + Açık yürekli | – İsteklerini dile getiremeyen |
| + Kabul eden, esnek | – Sınır koyamayan, hayır di- |
| – Yabancılarla birlikteyken | yemeyen |
| tedirgin olan | + Koruyucu |
| – Aşırı kabullenen, sonradan | + Uzlaşmacı |
| kırılan | + Sosyal ilişkileri iyi |

- | | |
|---------------------------------------|--|
| + İyi iletişim kuran | - Çocuklara iş yaptırmak için suçlayıcı davranan |
| + Eğlenceli | - Kimi zaman çocuklar sert ve dırdırcı |
| - Arkadaşlara karşı ikiyüzlü davranan | |

3. Kişilik

- | | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| + Sorumlu | - İsteddiği olmayınca surat eden |
| + Komik | - Kimi zaman sinirli |
| + Açık yürekli, dışa dönük | - Aileye bağlı |
| + Dost | - Memnun etmek için aşırı çabalayan |
| - Yalnızlıktan nefret eden | |
| - Boşboğaz | |
| + İş yapmayı çok seven | |

4. Başkaları Beni Nasıl Görür ?

- | | |
|-----------------------|------------|
| - Dönek | + Güçlü |
| - Aşırı verici | + Bağımsız |
| - Unutkan | + Sıcak |
| - Eşyalarını kaybeden | - Dağınık |
| + Olumlu | - Alıngan |
| + Başarılı | - Bilgisiz |
| + Komik | |

5. İş Yerinde Başarı

- | | |
|---------------------------------|---|
| + Dakik | - Telefonda pazarlama yapmaktan kaçınan |
| + Çalışkan, motiveli | + Alanında bilgili |
| + Sevimli | + Pazarlamada iyi |
| + Rahatlatıcı | - Yazışmalarda kötü |
| - Aşırı gergin | - Tez canlı |
| - Telefon görüşmelerinde berbat | |

6. Günlük İşlerde Başarı

- | | |
|------------------------------|---|
| - Randevuları unutan | + Dış bakımına duyarlı |
| - Yapılacak işleri erteleyen | + Bebek güvenliği ve temizliğinde titiz |
| + Sağlık bilgisinde iyi | |

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| + Hızlı ve iyi aşçı | - Alışverişte bilinçsiz |
| - Ev işlerinde berbat | + Görünümü dert etmeyen |

7. Zihinsel İşleyiş

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| - Tartışma konularında berbat | + Yeni bilgiler edinmeyi seven |
| - Güncel olaylardan habersiz | + Nedensellik ilişkilerine meraklı |
| - Aklını kullanmada tembel | + Pratik zekalı |
| + Sezgileri güçlü | - Yaratıcı olmayan |
| - Mantıksız | |

8. Cinsellik

- | | |
|--|---|
| + İlgi duyan, istekli | + Duygularını cinsel olarak ifade edebilen |
| + Cinsel eşin istekliliğini kabul eden | - Çoğunlukla kendini reddedilmiş ve depresif hissedebilen |
| - Çekingen | |
| - Başlatmaktan korkan | |
| + Cinsel tercihlerini iyi belirten | - Pasif |

Bu listeyi tamamlamak için Eleanor bir saat boyunca çok sıkı çalıştı. Kendisi hakkında önemli bir şey öğrenmişti. Çizelgenin her bölümünde eksiler kadar artılara da sahipti. Güçlü yanlarını görebiliyordu ancak yaşamının belirli yanlarında, kim olduğu konusunda pek çok olumsuz yargısı vardı.

Herkesin yanıtları Eleanor'ununki gibi olmaz. Siz belki eksi işaretlerini çizelgenin belli bir iki bölümünde daha fazla kullanacaksınız. Öyle bir durumda, özgüveninizin iyi bir düzeyde olduğu, ancak bazı zayıf noktalarınızın bulunduğu söylenebilir. Eksiler ne kadar fazla alana dağılıyorsa ve artılardan ne kadar fazlaysa, gerçekçi ve olumlu bir benlik kavramına ulaşmanız o kadar çok çaba gerektirecektir.

Güçsüz Yanlarınızı Saptamak

Bir dosya kağıdını iki sütun oluşturacak biçimde ortadan ayırın. Soldaki sütuna eksi ile işaretlenmiş tüm maddeleri yazın. Her iki maddenin arasında üç satırlık boşluk bırakın. Bu boşluğa maddeyi yeniden yazmak ve değişiklikler yapmak için ihtiyacınız olacak.

Kişinin kusurunun olması her şeyin sonu değildir, herkesin kusurları vardır. Yaptığı pek çok şeyi, şimdi olsa farklı yapmak isteyecek insan çoktur. Sorun, kusurlarınızın olması değil, zayıf yanlarınızı kendinizi yıkıma uğratmak için kullanmanızdır. Örneğin, öfkenizi arkadaşlarınıza belli etmediğinizi söylemeniz doğru bir değerlendirmedir. Ancak aynı şeyi, “Arkadaşlara karşı iki yüzlü davranma,” diye ifade ederseniz özgüveninizi düşürürsünüz. Belinizin 90 cm. olduğunu, 10 cm. incelmesini istediğinizi söylerseniz, bu gerçekçi bir değerlendirme olur. Ancak, “Koca göbekli,” demenizin özgüveninize çuvaldız batırmaktan hiç farkı yoktur.

Zayıf yanlarınızı belirttiğiniz listeyi yeniden yazarken uymanız gereken dört kural vardır:

1. *Aşağılayıcı dil kullanmayın.* “Dişlek” diye belirttiğiniz bir madde varsa, onu “Ön dişler dışa çıkık” şeklinde değiştirin. “Telefon görüşmelerinde berbat,” yerine “Konuştuğum insanı göremeyip görsel mesaj alamadığımdan, telefonda biraz gergin konuşuyorum,” diyebilirsiniz. “Alışverişte bilinçsiz,” diye bir maddeniz varsa onu, “Yalnızca o gün gerekenleri aldığımdan sık sık bakkala gitmem gerekir,” diye değiştirebilirsiniz. Listenizi gözden geçirip tüm olumsuz vurguları çıkartın. *Aptalca, dırdırcı, berbat, şişko, çirkin* gibi sözler olumsuz sıfatlara örnek verilebilir. Kendinizi anlatırken sözlüğünüzden böyle sözcükleri tümüyle çıkartın. Bu sözcükler binde bir ve tek başlarına kullanıldıklarında fazla zararlı olmayabilir, ancak pirana balıkları gibi büyük gruplar halinde saldırdıklarında özgüveninizi paramparça edebilirler.

2. *Gerçeğe uygun dil kullanın.* Olumsuzu ne abartın ne de süsleyin. Zayıf yanlar listenizdeki maddeleri yeniden yazarak, gerçeği tam olarak belirtecek duruma getirin. Kendinizi verilerle sınırlayın. “Kalın baldırları” hem aşağılayıcı hem de gerçeği yansıtmıyor. Gerçeğe tam uyan tanımlama örneği “90 cm. bel” olmalı. “Yazışmalarda kötü” olduğunuzu yazmak yerine, “Sipariş formlarındaki bazı maddeleri doldurmayı kimi zaman unuttuğunuzu” belirtebilirsiniz. Bu örnekleri Eleanor’un listesinden aldık. Kendisi düzeltmeleri yaparken “dönek” yerine de “Güçlü savları olanlara, karşı koyamama eğilimindeyim,” yazdı. “Mantıksız” nitelemesini yeniden düşündüğünde, aslında bunun eşinin düşüncesi olduğunu fark etti. Gerçekte, Eleanor kendisini “mantıksız” bulmuyordu.

3. *Genelleme yerine, belirgin bir dil kullanın.* Her şey, her zaman, asla, tümüyle gibi sözcükleri eleyin. Listeyi, söz ettiği-

niz zayıf yanınızın yer aldığı belli bir durum, ortam ya da ilişkiyi betimleyeceğiniz biçimde yeniden düzenleyin. “Sınır koyamayan, hayır diyemeyen” gibi genel açıklamaları, sorununuzun içinde yer aldığı belirli ilişkileri yansıtacak biçimde anlatın. Eleanor bu madde üzerinde düşündüğünde, yazdığının hiç de gerçek olmadığını gördü. Satıcılara, çocuklarına, annesine ve yerine getirilmesi olanaksız isteklerde bulunan komşularına “hayır” diyebiliyordu. Yalnızca eşi ve birkaç yakın arkadaşı ile sınırları çizmekte zorlanıyordu. Eleanor aynı maddeyi şöyle düzeltti: “Eşim ve yakın arkadaşlarıma yardım istediklerinde hayır demekte güçlük çekiyorum.” “Çocuklara iş yaptırmak için suçlayıcı davranan” maddesini de yeniden düzenledi. Üzerinde düşününce anladı ki, bu sorunun ortaya çıktığı başlıca iki durum vardı. “Çocuklar birbirlerine zarar verdiklerinde ve büyükhabe ile büyükannelerini ziyaret etmeyi aksattıklarında onları suçluyorum,” demek daha açıklayıcı bir anlatım oldu. “Yalnızlıktan nefret eden” anlatımını, “Akşam saat sekiz dokuzdan sonra evde yalnızsam sinirli ve tedirgin olurum” biçiminde değiştirdi. Aynı şekilde, “Eşyalarımı kaybeden” tümcesi de “Ara sıra anahtarı ya da hırcamı kaybederim”e dönüştü. Görüldüğü gibi, belirgin anlatımlar kullanmak, zayıf bir yanın kapsamını daraltıyor ve hatayı hafifletiyor. Böyle ifade edildiğinde sorununuz artık bütünü kapsamaz. Sorunun yalnızca *belirli* durumlarda ve *bazı* insanlarla olduğunuzda ortaya çıktığını anlarsınız.

4. *İstisnaları ve güçlü yanlarınızı bulun.* Bu adım, kendinizi gerçekten kötü hissetmenize neden olan maddeleri tanımak için temel oluşturur. Örneğin, Eleanor isteklerini belirtmede güçlük çektiğini biliyordu. Patolojik eleştirmeni bu durumu, onun özgüvenine saldırı yapmak için silah olarak kullanıyordu. Eleanor bu maddeyi yeniden yazarken önce istisnaları ele aldı: “İş arkadaşlarıma, arkadaşlarım Barbara ile Julie’ye ve çocuklara isteklerimi belirtiyorum. Ancak, eşim ve diğer yakın arkadaşlarımla bunu yapamıyorum.” Eleanor’u özellikle inciten bir başka madde de “Aklını kullanmada tembel” olmaktı. Maddeyi, hiç ilgi duymadığı düşünce alanlarını belirterek yeniden kaleme aldı ve sonra önemli bir istisnayı ekledi: “Siyasal ve felsefi konulardan ya da soyut düşüncelerden sıkılıyorum. İnsan davranışlarının ardındaki güdü ve dürtüler üzerine düşünmeyi seviyorum.” “Tartışma konularında herbat” maddesi de Eleanor’un özellikle duyarlı olduğu bir noktaydı. Eleştirmeni onu kendini ve konumunu savunmadığı için sık sık başının etini yerd. Eleanor bu

maddeyi güçlü bir yanını da dile getirerek yeniden yazdı: "Yeterli bilgim ve üste çıkma güdülerim yoktur. Ancak, kendimde beğendiğim bir özellik var, o da her zaman haklı olmamın şart olmadığını bilirim. İnsanlar benimle aynı düşüncede olmadıklarında onlara gücenmem.

Eleanor'un Yenilenmiş Zayıf Yanlar Listesi

İlk Hali

Düzeltilmiş Hali

1. Fiziksel Görünüm

Dişlek	Ön dişler dışa çıkık
Koca göbekli	81 cm. bel
Kalın baldırlı	53 cm. baldır
Tahta göğüslü	75B sutyen ölçüsü
Çirkin burun	Oransal olarak fazla iri burun

2. Başkaları ile İlişkilerim

Sınır koyamayan, hayır diyemeyen	Eşim ve yakın arkadaşlarıma yardım istediklerinde hayır demekte güçlük çekiyorum.
Aşırı kabullenen, sonradan kırılan	Eşimin her istediğini yapmasına izin verir, yeterince ilgi görmeyince kırılırım.
Arkadaşlara karşı ikiyüzlü davranan İsteklerini belirtmeyen	Arkadaşlara öfkemi belli etmede çekingenim. İş arkadaşlarıma, arkadaşlarıma Barbara ile Julie'ye ve çocuklara isteklerimi rahatlıkla belirtirim. Eşim ve diğer yakın arkadaşlarımla ilişkilerimde ise belirtmem.
Yabancılarla birlikteyken tedirgin olan	Sosyal ortamlarda yabancı erkeklerle ilişki kurarken tedirgin olurum.
Çocuklara iş yaptırmak için suçlayıcı davranan	Çocuklar birbirlerine zarar verdiklerinde ve büyükanne ile büyükbabalarını ziyaret

Kimi zaman çocuklara
sert ve dırdırcı

etmeyi aksattıklarında onları
suçlarım.
Zamanın yüzde doksanında
çocuklara destekleyici davranırım.
Ancak, haftada birkaç
kez ev ödevlerini yapmaları
ve mutfağı temiz tutmaları konusunda söylenir, sert davranırım.

3. Kişilik

Yalnızlıktan nefret eden

Akşam saat sekiz, dokuzdan
sonra evde yalnızsam sinirli
ve tedirgin olurum.

Boşboğaz

Geçen yıl iki olayda söylemem
gereken şeyleri söyledim.

İsteddiği olmayınca surat eden

Eşim geç saatlere kadar çalışınca
surat ederim, ancak diğer zamanlarda
güler yüzlüyüm.

Kimi zaman sinirli

Haftada birkaç kez, ev ödevleri
ve ev işleri ile ilgili olarak
çocuklara sinirli davranıyorum.

Memnun etmek için aşırı
çalalayan

Eşime ve yakın arkadaşlarıma
karşı aşırı vericiyim.

4. Başkaları Beni Nasıl Görür?

Dönek

Güçlü savları olanlara karşı
koyamama eğilimindeyim.

Aşırı verici

Çalışıyorum, üç çocuğum,
eşim ve arkadaşlarım var,
zaman yetmiyor.

Unutkan

Doğum günlerini, kimi zaman
doktor randevularını ve bazı
kişilerin adlarını unutuyorum.

Eşyalarını kaybeden

Ara sıra anahtarı ya da bir hırkamı
kaybederim.

İlk Hali

Bilgisiz

Düzeltilmiş Hali

Güncel olaylar ve tarih konusunda bilgim az. Gazete okumam. Psikoloji, eczacılık, çocuklar, modern dans, aileyi yönetme konularında ise oldukça bilgiliyim.

Dağınık

Bkz. "Unutkan" ve "Eşyalarını kaybeden."

5. İş Yerinde Başarı

Aşırı gergin

Eve geldiğimde çok yorgun oluyorum. Hafta sonlarında iyiyim.

Telefon görüşmelerinde berbat

Konuştüğüm insanı göremeyip görsel mesaj alamadığımdan, telefonda biraz gergin konuşuyorum.

Yazışmalarda kötü

Kimi zaman sipariş formlarındaki bazı maddeleri doldurmayı unutuyorum.

Telefonda pazarlama yapmaktan kaçınan

Satış görüşmeleri yapmakta atılganım. Birkaç tatsız görüşmeyi bir hafta kadar ertelediğim olur. Yalnızca bir kere bir doktorla görüşmekten tümüyle kaçtım.

Tez canlı

Tez canlı olmak benim için bir sorun değil, beni rahatsız etmiyor.

6. Günlük İşlerde Başarı

Yapılacak işleri erteleyen

Annemi ziyaret etmeyi, temizlik yapmayı, çocuklara görevlerini yaptırmayı ertelerim. Çoğunlukla aileme ve işime karşı sorumluluklarımı yerine getiririm.

Alışverişte bilinçsiz

Yalnızca o gün gerekenleri al-

Ev işlerinde berbat

dığımdan, sık sık bakkala gitmem gerekir.

Kimi zaman bulaşıklar birikir, yemek odası, oturma odası çok dağınık olur. Genel temizliği haftada bir yaparım.

7. Zihinsel İşleyiş

Tartışma konularında berbat.

Yeterli bilgim ve üste çıkma güdülerim yoktur. Ancak, kendimde hoşlandığım bir özellik var, o da her zaman haklı olmanın şart olmadığını bilmemdir. İnsanlar benimle aynı düşüncede olmadıklarında onlara gücenmem.

Güncel olaylardan habersiz
Aklını kullanmada tembeldir.

Bkz. "Bilgisiz."

Siyasal, felsefi konulardan, soyut düşüncelerden sıkılıyorum. İnsan davranışlarının ardındaki güdü ve yönelimleri düşünmeyi seviyorum.

Mantıksız

"Mantıksız" oluşum eşimin düşüncesi. Ben buna inanmıyorum.

Yaratıcı olmayan

Sanata ve el işi yapmaya ilgi duymuyorum. Ev dekorasyonunda çok iyiyim. Modern dans derslerimi çok seviyorum.

8. Cinsellik

Çekingen

Eşimin yanında soyunurken ya da o bana çok yakından bakarken tedirgin oluyorum. Ancak, cinsellikte yeni şeyler denemeyi severim.

Çoğunlukla kendini reddedilmiş
ve depresif hisseden

Eşim günlerce soğuk ve ilgisiz davranır, fiziksel temas istemezse kendimi reddedilmiş

Başlatmaktan korkan

ve depresif hissederim.

Ben başlatırsam endişeli olurum, çünkü eşim ilgilenmezse kınılım. Buna karşın, zamanın dörtte birinde cinselliği ben başlatırım.

Pasif

Cinselliği yaşayacağımız ortamı eşimin belirlemesine izin veririm, ama bu bir sorun değil.

Şimdi sizin kendi listenizin sol tarafında yer alan tüm zayıf yanları düzeltmenizin sırası geldi. Bu işe yeterince zaman ayırın ve maddeleri dikkatle inceleyin. Bu gerçekten çok zor bir iştir. Kendinizi kötü ve hatalı hissetmenize yol açan olumsuz değerlendirmelerinizi değiştirmeye doğru büyük bir adım atıyor olacaksınız.

Bu işi yaparken (1) tüm aşağılayıcı sözleri elemeyi, (2) gerçeğe uyan, verilere dayanan bir dil kullanmayı, (3) genel anlatımlar yerine zayıflığın içinde yer aldığı belirgin durumları anlatmayı ve (4) düşünebildiğiniz kadar çok istisnayı ve güçlü yanlarınızı dile getirmeyi unutmayın.

Güçlü Yanlarınızı Saptamak

Gerçekçi benlik değerlendirmesinde bir sonraki adım, güçlü yanlarınızın farkına varmaktır. Bu da hiç kolay bir iş değildir. Amerikan kültürü kendini beğenme konusunda iki kutupluluğa sahiptir. Kahramanlar eylemleri ile konuşurlar. Böbürlenme hoş karşılanmaz. Bu kültürel sınırlamalara ek olarak, aile içindeki deneyimleriniz de olumlu yanlarınızı dile getirmekte sizi çekingenliğe itmiş olabilir. Eleştiren anne babalar övünen çocuklarını çoğu zaman cezalandırır. Çocuklar büyürken aşağıdaki gibi etkileşimlere sık sık tanık olurlar:

Jimmy: İngilizce testim iyi geçti.

Anne: Evet, ama geçen hafta D aldın, öğretmenin de ödevlerini tam yapmadığını söylüyor.

Susan: Baba, arka bahçedeki ağaca çıktım.

Baba: Bir daha yapma. Bu çok tehlikeli.

Mike: Deniz kabuğu koleksiyonumu okuldakilere gösterdim.

Baba: Sonra geri getirdin mi? Yoksa kayıp mı ettin?

Kültür ve anne baba koşullandırmasının bir sonucu olarak, sahip olduğunuz değerler için kendinize iyi not vermeniz sizde kaygı yaratır. Sanki üstünlükleriniz nedeniyle birileri sizi alaşağı edecek, incitecekmiş gibi bir tehlike sezersiniz.

Şimdi cesur olma, kendi borunuzu öttürme, iyi ve güçlü yanlarınızı araştırıp bulma zamanı. *Benlik - kavramı envanterinize* geri dönün. Temiz bir dosya kağıdına artı işaretli tüm maddeleri yazın. Şimdi, yenilenmiş zayıf yanlar listenizde, yazmış olduğunuz zayıf yana karşı gelen güçlü yanları gözden geçirin. Bunların bazıları değerler listenizde yoksa ekleyin.

Güçlü yanlar listenizi yukarıdan aşağıya yavaş yavaş okuyun. Söz etmediğiniz diğer olumlu özellik ve yeteneklerinizi düşünmeye çalışın. Duyduğunuz övgüleri, küçük başarılarınızı, üstesinden geldiğiniz güçlükleri, neleri umursadığınızı anımsayın. Aldığınız iyi notları, ödülleri ekleyin. Aşağıdaki alıştırma kendiniz hakkında değerli bulduğunuz bazı şeyleri anımsamanıza yardımcı olabilir.

Alıştırma. Birkaç dakikalığına en çok sevdiğiniz, hayranlık duyduğunuz kişileri düşünün. Hangi özellikleri nedeniyle onlara karşı bu duyguları besliyorsunuz? Birini gerçekten sevmenizi sağlayan nedir? Hemen şu anda, kitabı daha fazla okumadan, bir kağıda bu kişilerde en fazla beğendiğiniz özellikleri yazın.

Şimdi listeniz tamamlanmış olmalı. Bu listeyi kendi öz duygu ve düşüncelerinizi çözümlemek için bir araç olarak kullanabilirsiniz. Listeyi acele etmeden, madde madde gözden geçirin. Bu özelliklerden hangilerinin sizde de olduğunu kendinize sorun. Geçmişten ve şimdiki zamandan örnekler bulmaya çalışın.

Başkalarını sevip saymanıza neden olan özelliklerin sizi betimlemekte de geçerli olduğunu görerek şaşıracaksınız.

Başkalarında değer verdiğiniz ve sizin de sahip olduğunuzu fark ettiğiniz bir özellik, güçlü yanlar listenizde yoksa onu da ekleyin.

Güçlü yanlar listenizi bir kez daha gözden geçirin. Maddeleri eş anlamlı sözcükler, sıfatlar ve belirteçler kullanarak bir tümce halinde yazın. Olumsuzlukları olumlularla değiştirin. Kuşkuyla övgülerden kaçının. Örneğin, Eleanor kendi güçlü yanlar listesini yenilerken "Makyaj yapmam gerekmiyor," tümcesini "Cildimin doğal renkleri mükemmel," olarak değiştirdi. "Komik" diye tanımladığı özelliğini, "Hemen verdiğim esprili yanıtlar insanların hoşuna gider," biçiminde yazdı. "Bağımsız" olarak belirlediği özelliğini ise daha açıklayıcı

bir anlatımla, "Gerektiğinde, kimseden yardım istemeden kendime yetebilirim. Güçlü bir yapım var ve bu yapımın beni yaşam boyu idare edeceğine inanıyorum," şeklinde yeniden yazdı.

Zayıf yanlar listenizi şişirip parlatmak için yıllarınızı harcadınız. Şimdi, güçlü yanlar listenize de o kadar zaman ayırın, bu özelliklerinizi vurgulayın. Çok sevdiğiniz ve başarılı olmasını istediğiniz biri için tavsiye mektubu yazdığınızı varsayın. Eleanor, "Yeni bilgiler edinmeyi severim," "Nedensellik ilişkilerine meraklı" gibi madde- lere geldiğinde amaçlanana iyice yaklaşmıştı. Siz de böyle yapmalı, gücünüzü küçümseme eğiliminizi tersine çevirmelisiniz.

Yeni Bir Benlik Tanımı

Şimdi, güçlü ve zayıf yanlarınızı bir kazanda harmanlayıp, gerçekçi, adil ve destekleyici bir benlik - tanımı elde etme zamanı. Bu yeni tanım gerçek dışı olmamalı, değiştirmeyi isteyebileceğiniz zayıf yanlarınızı da kapsamalıdır. Aynı zamanda, kimliğinizin bir parçası olan kişisel değerlerinizi de içine almalıdır. Yeni betimlemeniz, *Benlik - Kavramı Çizelgesi*'nde yazılı olan önemli, güçlü ve zayıf yanların (yalnızca düzeltilmiş son şeklinden alınmış) sekiz alanını da kapsamalıdır. Eleanor'un yazdığı benlik - betimlemesi şöyleydi:

Bir altmış yedi boyunda ve 60 kiloyum. İri kahverengi gözlerim, yüzüme oranla fazla büyük bir burnum, dolgun dudaklarım, çıkık ön dişlerim, koyu renk, kıvrıkcık saçlarım ve genç görünümlü düzgün bir cildim var. Cildimin doğal rengi mükemmel. Belim 81, baldırlarım ise 53 santim genişliğindedir. Düzgün kalçalara sahibim.

Sıcak, dost, açık yürekli ve sağlıklı iletişim kuran bir insanım. İşimde ve çocuklarla ilişkimde isteklerimi rahatlıkla belirtirim. Eşim ve kimi arkadaşlarıma karşı ise ne isteğimi dile getirmekte ve sınır koymakta güçlük çekerim. Kolay arkadaş edinirim, ancak arkadaşlarıma öfkemi belirtmede çekingenim. Çocuklarımla ilişkilerim iyi. Kimi zaman ev işleri ve ev ödevleri konularında çocuklarıma söylenir ve sert davranırım. İyi bir dinleyiciyim ve insanlar konusunda özellikle yüz yüze görüştüğümde, sezgilerim güçlüdür.

Sorumluluk duygum çok güçlü ve hemen verdiğim esprili yanıtlar insanların hoşuna gider. Neşeli olmak için gerçekten çabalarım. Akşamları ailemin evde olmasından mutluluk duyarım. Akşam

sekiz dokuzdan sonra yalnız kalmak bana zor gelir. İnsanlarla olmaktan çok hoşlanırım. Bir sohbete kendimi kaptırdığımda, kimi zaman zorlanıyor ya da çok fazla konuşuyorum.

Başkaları beni olumlu, başarılı ve güçlü biri olarak görür. Ne var ki, düşüncelerini güçlü biçimde savunan insanlara karşı koyamama eğilimindeyim. Güncel olaylar ve siyaset konularında fazla bilgili değilim, ancak psikoloji, çocuklar, işim, modern dans ve ailemi yönetme gibi, gerçekten ilgimi çeken konularda bilgili olduğumu hissediyorum. Gerektiğinde, kimseden yardım istemedenden kendime yetebilirim. Güçlü bir yapım var ve bu yapımın beni yaşam boyu idare edeceğine inanıyorum.

İşimde çok çalışkan ve titizim. Başkaları ile iyi geçinirim. Evrak işlerinden nefret ederim ve ara sıra bazı ayrıntıları gözden kaçırdığım olur. Telefon görüşmeleri beni sıkar. Çabuk sinirlenen doktorları telefonla aramaktan kaçınırım. İnsanlarla yüz yüze görüştüğümde ise çok iyi satış yaparım. Yani, satışım çok iyidir. Yemek yapma, ev işleri ve kişisel bakım söz konusu olduğunda hızlı, yeterli ve rahatım. Annemi ziyaret etmek ve genel ev temizliği gibi işleri ertelerim. İyi ki çocukların dağınıklığına katlanabiliyorum. Pazar günleri iğneden ipliğe temizlik kampanyası düzenlerim.

Oldukça zekiyim. Yeni şeyler öğrenmeyi severim. Doymak bilmeyen bir meraka sahibim. İş yerinde sattığımız bir ilacın neye yaradığını ve tost makinesinin içini merak ederim. Bu huyum gelişmeme ve değişmeme katkıda bulunuyor. Siyasal ve felsefi konulardan uzak dururum, soyut kuramlardan sıkılırım. İnsan yapısı, insan davranışlarının nedenleri gibi konulardan söz etmeyi severim. Sanatsal çabalarda, el işlerinde iyi değilim, ancak evi dekore etmek hoşuma gider.

Cinsel yönden canlı ve cinsel deneyimlere açığım. Soyunurken ve eşimin yanında bile olsa, çıplak dolaşmaktan çekinirim. Bununla birlikte, sezgilerim güçlüdür ve cinsellik hakkında rahat konuşabilirim.

Kendinize telkinde bulunun. Yeni benlik betimlemeniz alışınızca altın değerindedir. Onu dört hafta boyunca günde iki kez yüksek sesle, ağır ağır ve dikkatle kendinize okumalısınız. Kendiniz hakkında gelişigüzel kazandığınız düşünceleri değiştirmeye başlamak için kullanacağınız en kısa süre budur. Yeni benlik betimle-

menizi tıpkı yeni bir şarkıyı, melodisi aklınızda kalana dek dinler gibi, her gün okuyarak kendinizi daha hoşgörülü ve daha gerçekçi biçimde görmeyi öğrenebilirsiniz.

Güçlü Yanlarınızı Kutlayın

Kendinizde değerli bulduğunuz özellikleri sıraladınız. Ancak, bunları anımsamazsanız yaptığınız işin pek anlamı olmaz. Eleştirmen, aptal, bencil ya da yaşamdan korkan biri olduğunuzu söyleyerek sizi hırpalarken, ona karşı çıkabilmeniz için hemen güçlü yanlarınız aklınıza gelmeli, "Bir dakika, bunları dinleyecek değilim. Yaratıcı olduğumu, çocuklarıma karşı verici olduğumu biliyorum, üstelik kırk yaşımda yeni bir mesleğe adım attım," diyebilmelisiniz.

Özellikle moralinizin en bozuk olduğu zamanlarda güçlü yanlarınızı anımsayabilmek için "bir günlük anımsatıcılar sistemi" gerekir. Aşağıdaki üç yöntem, olumlu özelliklerinizin farkında olmanıza yardımcı olacaktır.

1. *Günlük olumlamalar.* Güçlü yanlarınızı kendinize anımsatmanızın bir yolu bunlardan bir kaçını tek bir olumlama haline getirmektir. Böylece gün boyu kendinize yineleyeceğiniz tek bir tümceniz olur. Eleanor'un geliştirdiği kimi olumlamalar şöyleydi:

- Sıcak, açık yürekli, kabullenici biriyim.
- Sevimli ve eğlenceliyim. Bununla birlikte, pek çok iyi dostum var.
- Başarılı ve çalışkanım. İşimi iyi yapıyorum.

Her sabah yeni bir olumlama yazın. Olumlamanızın inanacağınız, rahatlatıcı ve destekleyici bir tümce olmasına dikkat edin. Gün boyunca bu olumlamaı bir çeşit meditasyon gibi aklınızda tutun. Stresliyen ya da kendinizi elleştirirken bu olumlamadan yararlanın ve onu, iyi ve değerli bir insan oluşunuzun kanıtı olarak kullanın.

2. *Anımsatıcı kartlar.* Güçlerinizi vurgulamanın bir başka yolu da anımsatıcı kartlar olup bunlar, olumlamalarla birlikte kullanılabilirler. Bir dosya kağıdı ya da 15x23 santimetrelik bir kartın üzerine büyük harflerle kısa bir olumlama yazın ve aynanıza iştirin. Aynı şekilde, kapının arkasına, komodininizin yakınına, gardırobunuz ve buzdolabınızın kapısına, lamba düğmesinin yakınına bu kartlardan iştirebilirsiniz. Seçeceğiniz yerler göz önünde bulunan yerler olmalı. 8x13 santimetrelik kartonlar ya da kartvizitlerden daha küçük

kartlar hazırlayıp evrak çantanızda, sigara paketinizde, iş yerinde çekmecenizde ya da cüzdanınızda bulundurabilirsiniz. Birkaç günde bir kartların yerini değiştirin.

Kimileri anımsatıcı kartları saçma bulabilir. Ancak, kullananlar bu sayede yeterlilik duygularının pekişip güçlendiğini belirtiyor. Kartlar, kendinizde hangi özellikleri değerli bulduğunuzun farkına varmanız için sizi zorlamanın bir yoludur.

3. *Etkin Bütünleştirme*. Güçlü yanlarınızla ilgili farkındalığınızı artıracak üçüncü bir yol ise, bunları ortaya koyduğunuz belirli zaman ve örnekleri anımsamaktır. Listenizden her gün üç olumlu özelliğinizi seçin. Sonra, geçmişinizi tarayıp bu özelliğinize örnek oluşturacak durumları bulun. Bu alıştırmaya *etkin bütünleştirme* denilmesinin nedeni, listenizdeki güçlü özelliklerinizi bir sözcükler yığınının belirli anılara dönüştürmesidir. Böylece, bu özelliklerin sizde gerçekten var olduğunu anımsar ve buna *inanırsınız*. Listenize bakıp örnekler bulma işini istediğiniz kadar sık yapabilirsiniz. Ancak bunu, hiç olmazsa bir kez listedeki özelliklerin tümü için yapın. Kendi etkin bütünleştirme işleminde Eleanor şu örnekleri bulmuştu:

- *Sevimli*. Jeanne bana bir kez ısıldayan bir kişiliğim olduğunu söylemiş, Ellen de benim sayemde iş yerinde çok eğlenceli zaman geçirdiğimizi eklemişti.
- *Başarılı*. Alanımda üçüncü en iyi temsilciyim. Bu işi yalnızca dört yıldır yaptığım düşünülürse, bu olağanüstü iyi bir derecede.
- *Bağımsız*. Eşim üç aylığına Suudi Arabistan'a gönderildiğinde aileme kendi başıma baktım.

Gerçeğe sadık kalmak. Gerçekçi benlik - değerlendirilmesinde iki nokta önemlidir: (1) Güçlü yanlarınızın farkında olmak, bunları anımsamak ve (2) zayıf yanlarınızı aşağılayıcı sözcükler kullanmadan, gerçekçi ve belirgin biçimde betimlemek. Bu ikinci noktayı gerçekleştirmek için azimli olmanız gerekir. Eleştirmen başınızın etini yerken ve abartılı konuşup olumsuz genellemeler yaparken onu durdurmalısınız. Onu gerçekler durduracaktır: Gerçeğe uygunluk, belirginlik ve yargılayıcı olmamak. Çok dikkatli olun. O eski, olumsuz içe dönük konuşmalarınıza ve içinize yerleşmiş alışkanlıklarınıza yeni öğrendiğiniz gerçekçi dil ile tekrar tekrar yanıt vermeniz gerekecektir.



5

Bilişsel Bozukluklar

Bilişsel bozukluklar, patolojik eleştirmenin kullandığı araçlar, yöntemler ve özgüveninize karşı kullanmak üzere sakladığı silahlardır. Akıldışı inançlara patolojik eleştirmenin *ideolojisi* diyebiliyorsa (bu tez daha sonraki bir bölümde irdeleniyor), o zaman bilişsel bozuklukların da eleştirmenin *metodolojisi* olduğunu söyleyebiliriz. Eleştirmen bu bozuklukları, bir teröristin bomba ve silahları kullandığı gibi kullanır.

Bilişsel bozukluklar gerçekte kötü alışkanlıklardır, başka bir deyişle, sürekli olarak gerçeği, gerçek olmayan biçimde yorumladığınız düşünme alışkanlıklarıdır. Örneğin, bir meslektaşınız başkanlık ettiğiniz komisyona katılmak istemez. Siz de onun bu davranışını, ya onun verdiği bir karar olarak kabul eder üstünde durmazsınız ya da eski alışkanlığınız olan, her tür reddetmeyi kişiliğinize yönelttilen bir aşağılama olarak algılar, zaten düşmanla sarılmış olan özgüveninize bir darbe daha indirirsiniz.

Bozuklukların belli tarzları vardır. Onlar derinlerde beslediğiniz gerçek dışı inançlara dayandırılmış olabilirler, ancak bozukluk inancın kendisinde değil, başınızı derde sokan düşünme alışkanlıklarınızdadır.

Gerçeği kavrama biçiminizle sıkı sıkıya sarmalanmış olduklarından, bozuk düşünce biçimlerini teşhis ve tedavi etmek zordur. En akli başında, mantıklı insan bile gerçeğin bir ölçüde dışında yaşar. İnsan aklının ve duyularının yapısı dikkate alındığında, bunun kaçınılmaz olduğunu kabul etmek gerekir.

Bu konuda düşünürken, herkesin kendine bir teleskoptan bak-

tığını söyleyebiliriz. Teleskopunuz sağlamısa ve siz de ona doğru taraftan bakıyorsanız, kendinizi bu dünyada oldukça büyük ve önemli bir yer tutuyor, net olarak odaklanmış ve çeşitli yanlarınızın doğru orantıda olduğunu görürsünüz. Ne yazık ki, mükemmel teleskoplara sahip insanların sayısı pek azdır. Teleskop ters tutulmuş olabilir. Böyle olunca da kişi kendini küçük ve önemsiz görür. Mercekler kirlenmiş, bir yana eğilmiş, çizilmiş ya da ayarsız olabilir. Tüpteki bozulmalar kimi özelliklerinizi görmenizi engelleyebilir. Kimi insanların teleskop yerine kaleydoskopu vardır. Kimileri de hiçbir şey göremez, çünkü merceklerin üzerine sahte bir benlik resmi yapıştırmışlardır.

Bozulmuş düşünce biçimleri, çeşitli yollardan gerçekle ilişkimizi kopartır. Siz daha değerlendirme fırsatını bulamadan, bozulmuş düşünce biçiminiz, kişi ve olayları kendiliğinden yargılayıp etiketler. Bununla birlikte, bozukluklar hatalı ve gerçeklerden uzak olma eğilimindedir. Özel koşulları ve nitelikleri dikkate almazlar. Dünyayı dengesiz biçimde algılamaya yol açar, bir sorunun yalnızca bir yönünü görmenize neden olurlar. Son olarak, bozukluklar mantıksal değil, duygusal oluşumlara dayalıdır.

Bu bölümde özgüveni etkileyen ve en sık rastlanan dokuz bilişsel bozukluk irdelenmektedir. Bilişsel bozuklukları nasıl tanıyacağınızı öğrenecek, bozukluk perdesini bir kenara sıyrıp gerçekle baş ederken daha dengeli, daha gerçekçi ve sevecen davranmanızı sağlayacak karşı koyma tekniklerini elde edeceksiniz.

Bozukluklar

1. Aşırı Genelleme

Bilişsel bozukluklar yaşadığımız evrenin temel yapısını değiştirir. Aşırı genellemeler daralan bir evren yaratırlar ve böyle bir evrende giderek kalıplaşan kurallar yaşamı gittikçe daha çok sınırlar. Bu evren içinde, bilimsel yöntemin altı üstüne gelir. Elde edebileceğiniz tüm verileri gözlemlemek yerine, bu verileri açıklayan bir yasa geliştirip, sonra da bunun gerçekliğini denetlemelisiniz. Bunun yerine, bir gerçeği ya da olaya bakar, bu gözlemden genel bir kural çıkarır, o kuralın doğruluğunu ise hiç sınıamazsınız.

Örneğin, George adındaki muhasebe müdürü, hanım muhasebecilerden birini yemeğe davet etti. Bu hanım, müdürü ile çıkmaya-

cağını söyleyerek daveti reddetti. George bu olaya bakarak, kendi bölümünden hiçbir hanımın kendisi ile çıkmayacağı sonucuna vardı. Bir tek reddedilmeden sonra hiçbir hanımı yemeğe davet etmeme kuralını geliştirdi.

Aşırı genelleme yaparsanız, tek bir yanlış adım bile kendinizi sosyal yönden başarısız saymanıza yeter. Yaşça büyük bir hanımla başarısız geçen bir beraberlik, yaşı sizden büyük tüm hanımların sizi deneyimsiz ve basit bulacakları anlamına gelir. Tek bir dengesiz masa, marangoz olamayacağınız sonucuna varmanıza yeter. Yanlışlıkla silinmiş bir dosya, bilgisayardan hiç anlamadığının kanıtı olur. Üstelik, aşırı genelleme alışkanlığınız yüzünden vardığınız bu sonuçların doğruluğunu da araştırmazsınız.

Patolojik eleştirmeniniz şu anahtar sözcükleri kullandığında aşırı genelleme yaptığınızı anlayabilirsiniz: Hiç, her zaman, hepsi, her, hiç bir, kimse, herkes. Eleştirmen, olasılık kapılarını kapatmak için kesin ve istisnasız konuşur. Böylece, sizin değişmeye ve gelişmeye doğru giden yolunuzu kesmiş olur. “*Hep* çuvallıyorum,” “*İşe hiç* vaktinde gidemem,” “*Kimse* bana değer vermiyor,” “*Herkes* beni tuhaf buluyor,” biçiminde düşünürsünüz.

2. Genelleyici Etiketleme

Genelleyici etiketleme insan, eşya, davranış ve deneyim gruplarına tek tip etiket yapıştırmaktır. Genelleyici etiketleme yapanlar, gerçek dışı melodramlar oynayan karakterlerle dolu bir evrende yaşarlar. Özgüveni düşük genel etiketleyiciler bu oyunda kendilerine de kötü adam ya da budala rolünü verirler.

Bu düşünce biçimi de aşırı genelleme ile el ele yürür, ancak burada, bozulmalar kurallara değil etiketlere dönüşür. Basmakalıplar yaratarak, yaşamın gerçek çeşitliliğinden sizi yoksun bıraktığı için, genelleyici etiketleme genellemeden de daha yıkıcıdır. Örneğin, azimli bir yazar gündüzleri bir toptancı mağazasında çalışıyor, geceleri de yazılarını hazırlıyordu. Hafif astımı vardı ve biraz topallıyordu. Hemen her konuda etiketlere sahipti. Mağaza sahibi Kapitalist bir Solucan, öykülerini basmayan yayıncılar ise Yayın Ağalığının üyeleriydiler. Yaptığı işin Hamallık, yazılarının Nevrotik Karalamalar, kendisinin de Hırıldayan bir Topal olduğunu söylüyordu. Aşağılık Kompleksine sahip olduğunu düşünüyordu. Kullandığı sözcükler hep aşağılayıcı nitelikteydi. Hepsi de kayıp ve doyumsuzluk tema-

ları üzerine kurulu binlerce sloganı vardı. Yaşamını bu kadar çok etiketle doldurduğu için değiştirebileceği hiçbir yanı kalmamıştı ve yaşamını bu şekilde sürdürmeye mahkumdu.

3. Süzgeçten Geçirme

Gerçekleri süzgeçten geçirirseniz, evreni koyu renkli bir camın ardından bakar gibi karanlık görürsünüz. Olup bitenin yalnızca bir bölümünü görür ve duyarsınız. Sesle çalışan bir kayıt aleti gibi, dikkatiniz yalnızca kimi uyarıcılarla harekete geçer: Örneğin kayıp, haksızlık, reddedilme yaşandığında. Gerçeklerin içinden belli bazı verileri seçer alırsınız, yalnızca onlara dikkat eder ve tüm diğer gerçekleri görmezden gelirsiniz. Kendi değerlerinizin kanıtlarını örten kör noktalarınız olur. Süzgeçten geçirdiğiniz için, yaşam deneyimlerinizin özellikle kötü bir sözcüsü olursunuz. Bir muz cumhuriyetindeki siyasal gazeteler gibi, siz de deneyimlerinizi anlatırken çok yanlı olursunuz. Tüm camları siyaha boyanmış bir arabada yol almak fiziksel sağlığınız için ne kadar tehlikeliyse, süzgeçten geçirme de özgüveniniz için o derece tehlikelidir.

Ray ile Kay'ın evde baş başa yedikleri yemek, süzgeçten geçirmeye iyi bir örnek olabilir. Kay, Ray'in satın aldığı çiçekleri ve şarap seçimini över. Biftekleri kusursuzca kızarttığını, en lezzetli mısırları seçmiş olduğunu söyler. Sonra Kay, Ray'in bir dahaki sefere salata sosuna daha az tuz koymasının iyi olacağını belirtir. Ray birden kendini çok kötü ve beceriksiz hisseder. Kay onun salata sosunu beğenmemiştir. Önceki övgüleri anımsayarak teselli bulmaz, çünkü onları duymamıştır bile. Aralarındaki konuşmayı, yalnızca eleştirel içeriğini duyacağı biçimde süzgeçten geçirmiştir.

Patolojik eleştirmeniniz dönüp dolaşıp, *kayboldu, gitti, yandı, tehlikeli, haksız, aptal* gibi tema ve sözcükleri kullanıyorsa, süzgeçten geçirme yaptığınızdan kuşkulanın. Geçmişteki sosyal olayları ve görüşmeleri düşünüp olanların ya da söylenenlerin tamamını anımsıyor musunuz diye bakın. Diyelim ki, üç saat süren bir akşam yemeğinden anımsadığınız yalnızca şarap kadehini devirip çok utandığınız on beş dakikalık süredir. Bu durumda, deneyimlerinizi değersizliğinizin kanıtlarını toplamak için süzgeçten geçirdiğinizi söyleyebiliriz. Kendi hakkınızda odaklandığınız olumsuzluklar, yaşam senfoninizin tekrarlanan ara namesi olur. Onları öyle dikkatli dinlersiniz ki, büyük bir bölümü oluşturan daha önemli, daha geniş

melodi ve davranışların farkında olmazsınız, tıpkı 1812 Uvertüründe topları duymayan pikolocu gibi.

4. İki Kutuplu Düşünme

İki kutuplu düşünme alışkanlığı kazanmışsanız, gri tonları olmayan, siyah-beyaz bir evrende yaşarsınız. Bütün eylem ve deneyimlerinizi kesin standartlara göre ya - ya da ikilemine bölersiniz. Ya meleksinizdir ya da bir günahkar. Ya iyi biri olursunuz ya da kötü biri. Başarılı-başarısız, kahraman-korkak, asil-sefil kutupları da böyle, birinden birini seçtiğiniz uç noktalardır.

Anne bir kumaş mağazasında çalışıyordu. Kimi zaman partilerde içkiyi fazla kaçırırdı. Bir pazartesi sabahı akşamdan kalma olduğu için işe gitmedi. Bu olay yüzünden bir hafta boyunca ciddi bir depresyon yaşadı, çünkü ona göre insanlar ya ayık olurlardı ya da alkolik. İpin ucunu bir kez kaçırdı diye, kendi gözünde içki kúpüne düşmüş bir sarhoş olmuştu.

İki kutuplu düşünmenin sakıncası, insanın kaçınılmaz olarak kendini denklemin eksi kutbunda bulmasıdır. Kimse kusursuz olamayacağına göre, nasıl olsa bir hata yaparsınız ve ilk hatanızda tümüyle değersiz olduğunuz sonucuna varırsınız.

Bu "tek yumrukta yere serilme" düşünce biçimi, özgüveniniz için öldürücüdür. Patolojik eleştirmenizden gelen "ya - ya da" mesajlarını dinleyerek iki kutuplu düşünüp düşünmediğinizi fark edebilirsiniz. "Ya o bursu kazanırım ya da geleceğim yok olur," "Eğlenceli değil-sen can sıkıcı birisin," "Soğukkanlı davranmazsam isterik sayılırım," gibi düşünceler böyle mesajlara örnektir. Kimi zaman kutuplardan yalnızca biri dile getirilir, diğer yarısı ise ima edilir: "Doğru yaşamının yalnızca bir yolu vardır (diğer yaşam biçimleri yanlıştır)." "Bu, iyi bir ilişki yaşamak için elime geçen en büyük fırsat (bunu kaçırsam yalnız kalacağım)."

5. Kendini Suçlama

Gerçekten hatanız olsa da olmasa da, her şey için kendinizi suçlamanız da bir düşünce bozukluğu biçimidir. Kendini suçlama dünyasında siz, kötülükler evreninin merkezindesinizdir ve tüm kötülükler sizin suçunuzdur.

Her türlü eksiğiniz, iriliğiniz, şişmanlığınız, tembelliğiniz, zihin

dağınıklığınız, yetersizliğiniz ve diğerleri için hep kendinizi suçlarsınız. Sağlıksız olursunuz ve başkalarının size davranışı gibi denetimi pek de elinizde olmayan konularda da kendinizi suçlu bulursunuz. Hatta kendini suçlama iyice yerleşmiş bir alışkanlığınızsa, denetimi asla elinizde olmayan durumlar, örneğin kötü hava koşulları, uçak tarifeleri, eşinizin duyguları gibi konular için de suçluluk duyabilirsiniz. Sorumluluk alarak yaşamak iyidir, ancak kendinizi ciddi ölçüde suçladığınızda, kendinizi patolojik biçimde sorumlu hissedersiniz.

Kendini suçlamanın en çok görülen belirtisi, sürekli özür dileme halidir. Sizi davet eden kişi rostoyu yakar, siz özür dilersiniz. Eşiniz sizin seçtiğiniz filmi izlemek istemez, özür dilersiniz. Posta memuru zarfta yeterli pul olmadığını söyleyince, "Aman Tanrım, ne aptalım. Kusura bakmayın," dersiniz. Kendini suçlama, iyi özelliklerinizi ve başarılarınızı görmenize engel olur.

Bir adamın üç oğlu vardı. Biri işine düşkün bir sosyal hizmet uzmanı, biri iyi bir kimyager, biri de uyuşturucu bağımlısı oldu. Baba, üçüncü oğlunun böyle sorunlu olmasına kendinin yol açtığını düşünüp ömrünün son yıllarını kendini kahrederek geçirdi. Başarılı olan diğer iki oğlu üzerindeki etkisini hiç düşünmedi.

6. Kişiselleştirme

Kişiselleştirilmiş bir evrende, evren *siz* olursunuz. Evrendeki her atom bir biçimde sizinle ilişkilidir. Tüm olaylar analiz edildiklerinde, sizinle ilgili görünürler. Ne yazık ki, olayları denetleme ya da bu güce sahip olma duygusu çok zayıftır. Daha çok, baskı altında olduğunuzu, kuşatıldığınızı ve çevrenizdeki herkesin gözünün üstünüzde olduğunu hissedersiniz.

Kişiselleştirme narsistik bir ögeye sahiptir. Bir odaya girdiğinizde kendinizi oradakilerin her biri ile karşılaştırmaya başlarsınız. Kim daha akıllı, daha şık, daha başarılı, daha popüler diye düşünürsünüz. Evi paylaştığınız arkadaşınız evin dar olduğundan söz etse, sizin eşyalarınızın fazla olduğunu ima ettiğini sanırsınız. Bir arkadaşınız sıkıldığını söylerse, sizden sıkıldığını düşünürsünüz.

Kişiselleştirmenin yarattığı en büyük sakınca, sizi uygunsuz davranışlara itmesidir. Aslı olmayan bir nedenle ev arkadaşınızla kavgaya girer, sıkıcı olmamak uğruna tatsız şakalar yapar ve böylece gerçekten sıkıcı olursunuz. Bu tür uygunsuz tepkiler, çevrenizdekileri sizden uzaklaştırır. Onların soğuk ve hoşnutsuzluk belirten

tavırları önceleri yalnızca sizin hayal gücünüzken, daha sonra gerçeğe dönüşebilir. Bu da başka bozuk etkileşimleri tetikler.

Kendinizi kişiselleştirme yapmak üzereyken yakalamanız oldukça zordur. Bunu yapmanın bir yolu, biri size yakınırken çok dikkatli olmaktır. Örneğin, iş yerinde biri, “Kimsenin aldığı şeyi yerine koymadığını” söylediğinde, tepkiniz ne olur? Onun aslında sizden yakındığını mı düşünürsünüz? O kişi sizden bu sorun hakkında bir şeyler yapmanızı mı beklemektedir? Böyle düşünüyorsanız kişiselleştirme yapıyor olabilirsiniz. Yakınmayı doğrudan kendi üstünüze alıp, o kişinin yalnızca içini boşaltıyor olabileceğini hiç düşünmüyor olabilirsiniz. Konunun sizinle hiç ilgisi olmadığı aklınıza bile gelmiyor olabilir. Kendinizi kişiselleştirme yaparken yakalamanın bir başka yolu da, kendinizi başkaları ile olumsuzca karşılaştırır ve kendinizi daha az akıllı, daha az çekici, daha az başarılı bulurken bunu yaptığınızı fark etmektir.

7. Zihin Okuma

Zihin okuma da bir düşünce bozukluğu biçimidir. Evrendeki her bireyin size benzediği varsayımına dayanır. Bu, kolayca düşebileceğiniz bir yanılgıdır, çünkü temelinde yansıtma yatar. Başka bir deyişle, insan yapısı ve deneyimlerinin aynı olduğu inancından hareketle, başkalarının da sizin gibi duyumsadıklarını düşünürsünüz.

Zihin okuma özgüveniniz için öldürücüdür, çünkü herkesin kendinizle ilgili olumsuz düşüncelerinizi paylaştığına inanma eğiliminde olursunuz. Aklınızdan şöyle düşünceler geçebilir: “Onu sıkıyorum. Sıkıcı biri olduğumu gizlemeye çalıştığımı anlıyor.” “Geç kaldığım için öfkелendi. Bu yüzden sessiz.” “Kusur bulmak için sürekli beni izliyor, beni işten atmak istiyor.”

Zihin okuma, ilişkilerinizde trajik sonuçlar verebilecek yanlış hesaplara yol açar. Elektrikçi Harry, eşi Marie kendisine öfkeli olduğu için evde asık yüzle dolaşıyor sanırdı. Bu yüzden, kendisi de az konuşur, içe dönük davranırdı. Gerçekte ise Marie adet sancıları, acil yapılması gereken işleri ve parasal sorunları varken asık yüzlü oluyordu. Harry'nin içe dönük hali Marie'nin bu durumunu açıklamasını güçleştiriyordu. Onun içe dönüklüğünü ilgisizlik olarak yorumlayıp susuyordu. Harry'nin başlangıçta zihin okuması gerçek bir iletişim olanağını böylece ortadan kaldırmıştı.

Zihin okurken görüşünüz size doğruymuş *gibi* gelir ve böylece, gerçekten de doğruymuş *gibi* davranmayı sürdürürsünüz. Kuşkuya yer yoktur, bu yüzden yorumlarınızın doğruluğunu karşınızdaki kişi ile konuşarak araştırmazsınız. Zihin okuduğunuzu farketmek için, size bu varsayımı neden yaptığınız sorulduğunda verdiğiniz yanıtlara dikkat edin. “İçimden bir his öyle dedi,” “Biliyorum işte,” “Fark edebiliyorum,” “Seziyorum,” “Ben böyle şeyleri anlarım,” gibi yanıtlar veriyorsanız bilin ki, zihin okuyorsunuz. Bu tür açıklamalar, gerçek kanıtlara sahip olmadan sonuçlara vardığınızı gösterir.

8. Denetleme Yanılgıları

Denetleme yanılgıları ya sizi ya da sizden başka herkesi tüm evrenden sorumlu tutar.

Aşırı denetleme biçimindeki düşünce bozukluğu size aslı olmayan bir güçlülük duygusu verir. Her durumun her bir yönünü denetlemeye çalışırsınız. Davetinize katılan her konuğun davranışlarından, çocuğunuzun ders notlarından, gazetecinin gazeteyi zamanında getirmemesinden ve annenizin menopozla ilgili yakınmalarından kendinizi sorumlu tutarsınız. Konuklarınız ayaklarını kanepeye dayayınca, çocuğunuz matematik dersinden sınıfta kalınca, gazete geç gelince ya da anneniz gözyaşları içinde size telefon ettiğinde denetimi elden kaçırdığınızı hissedersiniz. Duyduğunuz kırgınlık, öfke ve suçluluk duygusu özgüveninizi aşındırır.

Denetimi size bağlı olmayan konularda, “Onlara bunu dinletmem gerek,” “Evet demeli,” “Zamanında gelmesini sağlamalıyım,” gibi düşüncelere sahip oluyorsanız, aşırı denetim yanılgısı içindeki bir patolojik eleştirmenin varlığından kuşku duyun. Size yakın biri başarısız olduğunda, bu başarısızlığı kendinize mal ediyorsanız, sorununuz büyük olasılıkla aşırı denetleme sorunudur.

Denetleyememe biçimindeki düşünce bozukluğu, denetimi elinizden alır. Kendinizi her durumun dışında tutar, başkalarını etkilemekte yetersiz kalırsınız. Çok zaman olayların sonuçlarını etkilemenin elinizde olmadığını hissedersiniz. Molly de sık sık bu yanılgıya uğradı. Bir telefon şirketinin resepsiyonunda çalışıyordu. Kendi yaşamıyla ilgili hiçbir şey yapamayacağı düşüncesini alışkanlık haline getirmişti. Bu yüzden güçsüz kalmış, “sürekli mağdur” rolünü benimsemişti. İşe geç gelmekten müdürüyle başı dertte, banka hesabı eksideydi. Üstelik erkek arkadaşı da artık kendisini

aramıyordu. Durumunu düşündüğünde çaresizlik hissediyordu. San-ki müdürü, banka hesabı ve erkek arkadaşı birlik olmuş, üstüne çullanıyorlardı. Patolojik eleştirmeni, “Zayıfsın, durumun umutsuz, hiç bir şeyi beceremiyorsun,” gibi sözler söyleyip duruyordu. Daha erken kalkmayı, banka borçlarını ödemeyi ve erkek arkadaşını arayıp yüzleşmeyi planlayacak gücü yoktu.

Denetleyememe biçimindeki düşünce bozukluğu özgüveniniz için aşırı denetlemeden daha zararlıdır. Güç kullanmaktan vazgeçmenin sonuçları çaresizlik duygusu, tatsız bir umutsuzluk, saçma bir kırgınlık ve uyuşturucu bir depresyondur.

9. Duygusal Gerekçe Bulma

Akılcı kurallardan çok, değişken duyguların etkisinde olan duygusal evren çok karmaşıktır. Bu düşünce sistemindeki bozukluk, düşünmekten kaçınmak ya da tümüyle vazgeçmek biçiminde görülür. Gerçekleri düşünmek yerine olayları duygularınıza göre yorumlar, ona göre davranırsınız.

Suzie de bu durumdaki bir modacıydı. Yaşamı iniş çıkışlarla sürüyordu. Bir gün kendini mutlu hissediyor, yaşamının güzel gittiği sonucuna varıyordu. Ertesi gün üzgün olduğunda sorsanız, yaşamının nasıl bir trajedi olduğunu anlatıyordu. Bir hafta sonra kendini biraz gergin hissediyor, yaşamının tehlikeye açık olduğunu düşünüyordu. Oysa, günden güne değişen şey varlığına ait gerçek veriler değildi, onun duygularıydı.

Bu durum özgüveniniz üzerinde korkunç bir etkiye sahiptir: Kendinizi yararsız *hissediyorsanız* demek ki, yararsızsınız. Değersiz *hissediyorsanız* demek ki, değersizsiniz. Çirkin olduğunuzu *hissettiğiniz* gün, çirkinsiniz. Kısacası, kendinizi nasıl hissederseniz öyle olursunuz.

Bakın, patolojik eleştirmen duygularınızı silah olarak nasıl kullanır: Önce kulağınıza, “Zayıf, korkak,” diye fısıldar. Ardından, bu belli belirsiz düşünce, üzüntü duygunuzu harekete geçirir. Çaresizlik duyar, donar kalırsınız. Eleştirmen yine birbirini tetikleyen gerekçeleri sıralar: “Ne hissedersen osun. Çaresizlik hissediyorsun, o halde çaresizsin.” O sırada bu kısır döngüyü başlatanın da eleştirmen olduğunu unutmuşsunuzdur. Kendinizi bir kitapta okusanız, kaldırıp atacağınız, anlamsız ve kısır bir tartışmanın içinde bulursunuz.

Duygusal gerekçe bulmada yapılan asıl hata, patolojik eleştir-

menin başlattığı o ilk düşüncelere kulak kabartmaktır. Acı veren duyguları tetikleyen öge, bu ilk düşüncelerdir. Bu hatayı düzeltmek için yapmanız gereken, yeniden içe dönük konuşmanıza dönüp, eleştirmenin olumsuz duygularınızı tetiklemek için gerçekleri nasıl çarpıttığını görmenizdir.

Bozukluklarla Savaşmak

Kazanılacak en önemli ustalık, uyanıklıktır. Kendinize neler söylediğinizi sürekli dinleyin. Üzüntüye pabuç bırakmayın. Bunun yerine, acı veren duygularınızı uyaran düşünceleri çözümlemeyi azimle sürdürün.

Düşük özgüvenin kısa dönemli kimi kazançlarının da olduğunu anımsamak yararlıdır. Patolojik eleştirmene ve onun silahları olan düşünce bozukluklarına karşı çıktığınızda, bu kısa dönemli kazançlardan vazgeçmiş oluyorsunuz. Uzun dönemli kazançlar için şu anki huzursuzluğa katlanarak riske giriyorsunuz. Bu riskin zaman zaman ürkütücü, bazen de sıkıcı olduğunu düşüneceksiniz. Bu süreç, umutsuz bir çaba ya da fazlasıyla sıkıntıya girmek gibi görünebilir. Bu yoldan bir yere varılamayacağı, varılmadığı ve tüm bunların saçmalık olduğu biçiminde bir yığın gerekçeniz olacaktır. Bunlar, patolojik eleştirmenin ölümcül savaşımıdır.

Düşünce bozukluğu ile savaşmak, kesin kararlı olmayı gerektirir. Canınız istemese de her an tetikte olmaya kararlı olmanız gerek. Bu konuda *kendinize* vereceğiniz söz, ailenize ve arkadaşlarınıza vereceğiniz sözden, ideallerinize olan bağlılığınızdan daha önemlidir, çünkü bu *kendinize* karşı sorumluluğunuzdur.

Üç Sütun Tekniği

Bilişsel bozukluklarla baş etmede kullanılacak bu teknik ne denli basitse, onu kullanmakta kesin kararlı davranmak da o derece zordur. Önce tüm yanıtlarınızı bir kağıda yazın. Sonraları, bu teknik bir alışkanlık haline geldiğinde, yanıtlama işini akıldan da yapabilirsiniz.

Sizi bunaltan ya da cesaretinizi kıran bir durumda olduğunuz zaman, kendinizi küçümsediğinizde hemen bir kağıt kalem alıp bu iş için zaman ayırın ve aşağıdaki gibi üç sütun hazırlayın:

Benlik bildirimi

Bozukluk

Karşı Çıkma

Birinci sütuna patolojik eleştirmeninizin bu durum hakkında ne dediğini yazın. Aklınıza hemen gelen bir şey yoksa, bir iki sözcük bulana dek, aynı durumu hayalinizde yaşamayı sürdürün. Benlik bildirimleriniz fazla hızlı ya da yoğun olabilir. Bunları yavaşlatmalı ve tam olarak yazmalısınız.

Sonra benlik bildirimlerinizi inceleyip özgüveninizi katleden bozuklukları bulun. Hızlıca göz atmanız için aşağıda en çok rastlanan dokuz bozukluğun özeti veriliyor:

1. *Aşırı genelleme.* Tek bir olaydan genel, evrensel bir kural çıkartırsınız. Örneğin, bir yenilgiden her zaman yenilgiye uğrayacağınız sonucuna varırsınız.
2. *Genelleyici etiketleme.* Niteliklerinizi gerçekçi biçimde betimlemek yerine, kendinizi tanımlamak için doğrudan aşağılayıcı etiketler kullanırsınız.
3. *Süzgeçten geçirmek.* Olumsuz özellikleri seçip onlara dikkat ederken olumlu olanları görmezden gelmek.
4. *İki kutuplu düşünmek.* Orta yola yer bırakmaksızın, salt ak ya da kara gruplarına göre düşünmek. Örneğin, ya mükemmel olmalısınız ya da hiç değeriniz yoktur.
5. *Kendini suçlama.* Gerçekte sizin suçunuz olmayabilecek her şey için sürekli kendinizi suçlamak.
6. *Kişiselleştirme.* Her şeyin sizinle bir ilişkisi olduğunu varsayıp, kendinizi herkesle olumsuz yönde karşılaştırmak.
7. *Zihin Okuma.* Varsayımlarınızı gerçekleyecek hiçbir kanıt olmadığı halde başkalarının sizi sevmediğini, umursamadığını, size kızgın olduğunu düşünmek.
8. *Denetleme yanılgıları.* Ya herkes ve her şeyden tam anlamıyla sorumlu olduğunuzu ya da hiçbir denetleme gücünüz olmadığını, çaresiz bir mağdur olduğunuzu hissetmek.
9. *Duygusal gerekçe bulma.* Siz nasıl hissediyorsanız, olup bitenin de öyle olduğunu varsaymak.

Son sütuna benlik bildirimlerinize karşı çıkışlarınızı yazın. Özellikle de her bir bozukluğa sırasıyla karşılık verin.

Örnek. Joan işinde takımın bir parçası olamıyordu. Diğerleri iş arasında birlikte kahve içiyor, hep beraber yemeğe çıkıyorlardı. Joan ise öğle tatilinde ya masasında oturuyor ya da yürüyüşe yalnız çıkıyordu. Çalışma arkadaşlarının çoğunu beğeniyor, seviyor

ancak onlara katılmakta zorlanıyordu. Bir öğle tatilinde masasında kaldı ve üç sütun tekniğini denedi. Yazdıkları şöyleydi:

<i>Benlik bildirimleri</i>	<i>Bozukluklar</i>	<i>Karşı çıkışlar</i>
Beni aralarında istemeyecekler. Ne kadar gergin ve densiz biri olduğumu fark edecekler. Zaten tuhaf olduğumu düşünüyorlar.	Zihin okuma	Onların ne düşüneceklerini bilemem. Kendilerine kalmış.
Dilsizmişim gibi oturacağım. Söyleyecek sözüm yok. Ben hep böyleyim.	Aşırı genelleme	Öyle değil! Bazı zamanlar oldukça anlaşılır biriyimdir.
Çok boşum.	Genellleyici etiketleme	Hayır, işe yaramaz biri değilim. Yalnızca sessiz biriyim.
Hepsi bana bakacak. Tuhaf, üstüme uymayan kıyafetime ve kötü saçlarıma bakacaklar.	Zihin okuma	Görünüşüme o kadar da aldırmazlar. Bunlar benim düşüncelerim.
Umutsuz vaka. Yapabileceğim hiçbir şey yok.	Denetleme yanılığı	Hiç bir şey tamamen umutsuz değildir. Yeteri kadar yenilgi

Karşı Çıkan Sesinizi Oluşturmak

Kendinizi bu çalışmayı yapmaya adadıktan sonra, ikinci zor işiniz benlik bildirimlerinize etkili karşı çıkışlar geliştirmeniz olacak. Karşı çıkan sesi bir insan olarak hayal etmek çok yararlıdır, örneğin siz yere serilmişken, patolojik eleştirmeninize karşı ayakta durabilecek başka birinin var olduğunu hayal edin. Bu kişi rehberiniz, öğretmeniniz, antrenörünüz, savunduğunuz tezi temsil eden biri olabilir. Şöyle tipler önerilebilir.

Sağlıklı Antrenör. Atletizme eğiliminiz varsa, sağlıklı antrenör tipi size çekici gelebilir. Bu deneyimli kişi kendini sizin kazanmanıza yardım etmeye adanmıştır. Sizi başarıya taşımak için moral verecek konuşmalar yapar, ipuçları verir, sağlığınız için her gün yapılacak

uygulamalar belirler, böylece sizi formda ve istekli tutar.

Onaylayan Arkadaş. Bu, sizi yıllardır tanıyan, sizi her türlü tuhaf haliniz ve başarısızlığınızla kabul eden bir dosttur. Ona söyleyemeyeceğiniz hiçbir şey yoktur ve onun söyleyeceği hiçbir şey sizi incitmez. Bu arkadaş hep sizden yanadır, sizi anlar, siz unuttuğunuzda iyi taraflarınızı size anımsatır.

Güvenli Menajer. Kendini size adanmış bir Hollywood ya da Broadway menajeri düşünün. Sabahtan akşama kadar bağıra çağıra sizi över. Ona göre en büyük sizsiniz, her şeyi yapabilirsiniz, zirveye tırmanmaktasınız ve o varken sırtınız asla yere gelmez. O, aynı zamanda başınızı yaslayacağınız bir omuz, güvенеceğiniz bir kaledir.

Akılcı Öğretmen. Bu, yaşamını sizin öğreniminize adanmış, tatlısert, akılcı ancak sevgi dolu öğretmendir. O, ders almanızı ve büyümenizi sağlayacak olanaklara işaret eder. Önerileri gerçeklere ve mantığa dayanır. O sizi aydınlatır ve size dünyanın nasıl döndüğünü, bu dünyada nasıl yaşayacağınızı öğretir.

Sevecen Akıl Hocası. O oldukça yaşlı, olgun bir kişidir. Genel gelişiminize ve sağlıklı bir yetişkin olmanıza rehberlik etmeyi seçmiştir. Görmüş geçirmiştir. İyi öğütler için paha biçilmez bir kaynaktır. En önemli özelliği size ve tüm canlılara beslediği derin ve engin sevecenliğidir. Akıl hocanızla olduğunuzda güven içindesiniz.

Karşı çıkan sesiniz için bu kişiliklerden birini seçebilir ya da tanıdığınız, bir kitapta okuduğunuz filmde gördüğünüz birini temel alarak, kendiniz bir kişilik yaratabilirsiniz. Bu bir din adamı, sevilen bir oyuncu ya da başka bir galaksiden gelmiş bir uzaylı olabilir. Kendinizi kiminle güvende hissediyor, kim size yardımcı olacaksa o tipi seçebilirsiniz. Hatta, isterseniz tüm bu tipleri bir araya getirin, her yere sizinle gitsinler. Gereken destek ve öğütleri versinler.

Patolojik eleştirmeninize karşı çıkarken hayali destekleyicinizin size adınızla hitap ettiğini duyun: "Hayır John, sen tuhaf değilsin. Hayal gücün çok geniş: Çevrene kendine özgü biçimde bakıyorsun. Kendi bakış açına ve kendi duygularına sahip çıkmak senin hakkın." Sonra, bu bildirimi birinci şahıs ağzından ve sözcükleri daha güçlü anlam taşıyacak biçimde değiştirerek tekrar edin: "Doğru, ben tuhaf değilim. Hayal gücüm çok geniş: Olaylar, kişiler hakkında kendi görüşlerimi koruyorum ve bu da değerli bir tavır. Seçimim öyleyse farklı olabilirim. Bu benim hakkım. Bundan böyle, kendime etiketler koymaya karşı çıkıyorum."

Karşı Çıkma Kuralları

Peki, bu karşı çıkan sesler ne söyler? Zihin okuma ve duygusal gerekçe bulma gibi çok doğru ve sorgulanamaz görünen bozukluklara nasıl karşı gelinebilir?

Bozuk bir benlik bildirimine etkili bir karşı çıkış geliştirmek için dikkate alacağınız dört kural vardır.

1. *Karşı çıkış güçlü olmalı.* Karşı çıkışlarınızı güçlü ve yüksek sesle yaptığınızı hayal edin. Karşı çıkan sesiniz olarak bir antrenör, eğitimci ya da akıl hocası yarattıysanız, onu da güçlü ve kudretli kılın. Size yıkıcı mesajlar iletmekte yıllar boyu deneyim kazanmış olan patolojik eleştirmeniniz kudretlidir. Ona eşit ya da daha üstün bir güç ile karşı çıkmanız gerekir. Eleştirmeni şoka sokup susturacak yükseklikte bir sesle karşı çıkmaya başlayıp zihninizden, "HAYIR!" "KAPAT ÇENENİ!" diye bağırın. "YALANCI!" diye de bağırabilirsiniz. Üçüncü bölümde "Howitzer Mantraları" başlıklı kısımda buna benzer başka karşılıklar önerilir. Olumsuz düşünce zincirinizi kırmak için kendinizi çimdiklemek, parmak çıltlatmak gibi fiziksel bir şeyler de yapabilirsiniz.

2. *Karşı çıkışlar yargılayıcı olmamalı.* Genelleyici etiketlemeye alıştıysanız artık dilinizi "korkunç," "iğrenç," "berbat," gibi tüm aşağılayıcı sıfatlardan arıtmalısınız. Doğru-yanlış tarzında düşünmeyi de bir yana bırakın. Olması gerekene değil, olana odaklanın. "Salak" değilsiniz, yalnızca sosyoloji dersinden C aldınız. "Bencil" değilsiniz, yalnızca kendinize biraz zaman ayırmak istediniz.

Bildirimlerinizde abartı ya da hafifletme yerine gerçekçi olmanız benlik bildirimlerinizde yargılayıcı niteliği ortadan kaldıracaktır. Şişman değil, 89 kilo ağırlığındasınız. Tansiyonunuz çok yüksek değil, 180'e 90. Partilerde put gibi duruyor değilsiniz. Yalnızca yabancılarla olduğunuzda ilk konuşan olmak hoşunuza gitmiyor.

3. *Karşı çıkışlar belirli olmalı.* Belirli bir sorun ya da belirli bir davranış üzerinde durun. Benlik bildiriminiz, "Her yaptığım kötü sonuçlanıyor," biçimindeyse daha açıklayıcı olun: "Davet ettiğim sekiz kişiden yalnızca üçü partime geldi," gibi. "Artık kimse beni sevmeyecek," yerine, "Şu anda biriyle ilişkim yok," deyin. Arkadaşsız değilsiniz, isterseniz arayabileceğiniz üç kişi var. Erkek arkadaşınız soğuk ve uzak değildi. Yalnızca yorgun olduğunu ve erken yatmak istediğini söyledi.

Kendinize sürekli, "Elimde hangi kanıtlar var? Mahkemede olsak ne geçerli olurdu? Hangi noktalardan eminim?" diye sorun. Zihin

okuma ve duygusal gerekçe bulma mekanizmalarını ancak böyle saptarsınız. Patronunuzun sizi onaylamadığını düşünüyorsanız gerçekleri araştırın: Aslında tek bildiğiniz yolladığınız not hakkında size hiçbir şey söylememiş olması ve size bakarken durmadan gözlerini kırpması. Geri kalan her şey hayal gücüdür.

4. *Karşı çıkışlar dengeli olmalı.* Karşı çıkışlarınızda olumsuzlar kadar, olumlu noktalara da yer verin. “Partime beş kişi gelmedi, ama üç kişi geldi ve onlar çok eğlendiler.” “Şimdi biriyle ilişkim yok, ama daha önce vardı ve gelecekte yine olacak.” “89 kiloyum ama iyi kalpliyim.” “Sınıftaki en yakışıklı delikanlı ben değilim ama yaşamda başarılı olacağımı biliyorum.”

Kendi karşı çıkışlarınızı oluşturmak için bu kuralları kullandığınızda, üç sütun tekniğinden yararlanarak bunları bir kağıda yazın. Büyük olasılıkla, her bir olumsuz benlik bildiriminize karşı çıkmak için çözümler, yalanlamalar ve olumlu bildirimlerden oluşan uzun bir paragraf yazacaksınız. Bitirdiğinizde en güçlü görünen karşı çıkışlarınızın altını çizin ya da yanına yıldız koyun. Bunları ezberlemeli ve gelecek sefere eleştirmeniniz size saldırdığında kullanmalısınız.

Karşı Çıkışlar

Başlangıçta, bu bölümde önerilen karşı çıkışları aynen kullanabilirsiniz. Daha sonra, en etkili çözümün kendi oluşturduğunuz karşı çıkışlar olduğunu göreceksiniz.

1. Aşırı genelleme. Aşırı genelleme ile savaşım için önce *hepsi, her, hiçbir, hiç kimse, herkes, asla, her zaman* gibi bütünü kapsayan sözcüklerden dilinizi arındırın. Belirleyici ve dengeli olma ile ilgili kurallara özellikle dikkat edin. Son olarak, geleceğe ilişkin anlatımlardan uzak durun. Geleceği bilemezsiniz. Aşağıdaki örnekleri bakın:

- Bu sonuca varmak için hangi kanıtlara sahibim?
- Bir kuralı oluşturmama yetecek kadar veriye gerçekten sahip miyim?
- Bu kanıtlarla başka hangi sonuçlara varılabilir? Bunlardan başka ne anlam çıkabilir?
- Bu sonucun doğruluğunu nasıl denetleyebilirim?
- Genelleme yapmak yok, sayısal olarak belirtmeliyim.
- Geleceği tahmin edemem.

Aşağıdaki örnek, Harold adında bir tesisatçının bazı güçlü olumsuz benlik bildirilerine karşı nasıl savaştığını gösteriyor. Harold, patolojik eleştirmeni aracılığıyla kendine şunları söylemeyi alışkanlık edinmişti.

- Kimse beni sevmiyor.
- Kimse beni hiçbir yere çağırmıyor.
- Herkes beni küçümsüyor.
- Ben salak bir muslukçuyum.
- Bu dünyada bir tek dostum bile yok.
- Hiç dostum olmayacak.

Bu benlik bildirimlerini yazdıktan sonra Harold'ın ilk fark ettiği nokta, kesin anlamlı sözcüklerin sayısı oldu. "Hiç kimse... hiçbir yer... herkes... bu dünyada... hiç." Kendine, "Bu kesin sonuçlara varmak için hangi kanıtlara sahibim?" diye sordu. Daha az genelle-yici sözcükler kullanarak biraz daha gerçekçi olabileceğini ve acı veren anlatımları çıkarabileceğini düşündü: "Bir kaç kişi...kimi yerler...kimi kişiler...birkaç arkadaş..."

Harold, kendisini küçümsediğini sandığı insanların ve kendisini davet etmesini istediği kişilerin listesini yaparak belirleyici olma kuralını uyguladı. Denge kuralını uygulamak için de kendisini seven ve birlikte zaman geçiren kişilerin adlarını yazdı. Karşı çıkışını, içinden yüksek sesle, "Kes şunu!" diye bağırarak güçlendirdi. Sonra yargılayıcı etiketi olan "Salak muslukçu" sözlerini silerek, olumlu yanları ile bu sildiği anlatımı dengeledi. Karşı çıkışı tam olarak şöyleydi:

- Kes şunu!
- Bu kesin sonuçlara varmak için kanıtım var mı?
- Dünyadaki herkesi tanımıyorum.
- Dünyanın her yerine gitmedim.
- Kimileri beni sevmiyor, örneğin, Bob.
- Ama beni çok sevenler de var, örneğin, Gordon
- Ralph ve Sally düzenledikleri pikniğe beni çağırmadılar.
- Ancak, babam, Molly ve Bay Handerson beni sık sık davet ederler.
- Demek ki, *gerçekten* bazı arkadaşlarım var.*
- Gelecekte de arkadaşlarım olabilir.
- Öyleyse kes şunu! Yalnız kalacağını tahmin etmeyi kes.

- Ben *iyi* bir tesisatçıyım.*
- Tesisatçılık saygın bir meslektir.

Yıldız imli ifadeler Herald'ın en güçlü bulduğu karşı çıkışlardı. Bunları ezberledi ve eleştirmeninin, “arkadaşsız” ve “salak” olduğunu söylediği her sefer, o da karşılık olarak bu sözleri kullandı.

2. Genelleyici Etiketleme. Olumsuz benlik bildiriminizi yazdığınızda, yargılayan genelleyici etiketler olan ad, sıfat ve fiilleri bulun. Bunlar *sersem, başarısız, serseri, nankör, korkak, tembel, budala, çirkin, zayıf, sakar, umutsuz vaka* gibi ad ve sıfatlar olabilir. Fiiller bile evrensel etiketler olarak iş görebilir: *yenilmek, hata yapmak, başaramamak, ziyan etmek, eğlendirmek* gibi.

Genelleyici etiketlerle savaşırken belirleyici olmak, etiketin yalnızca bir parçanızı ya da bir deneyiminizi belirttiğini anlamak demektir. Etiketin yerine, hoşlanmadığınız şeyin belirli tanımını koyun. Örneğin, “*Şişmanım*” demek yerine, “*İdeal kilomdan yedi kilo fazlam var,*” deyin. “*Ahmakça davrandım,*” ifadenizi, “*Eski kız arkadaşımı sorduğunda kekeledim,*” ile değiştirebilirsiniz.

Dengeli olmak, etiketin *kapsamadığı* pek çok yanınızın bazılarını tanımlayabilmenizdir. “*Yedi kilo fazlam var, ancak bu kiloyu iyi taşıyorum. Yeni giysilerim bana yakışıyor.*” “*Bana eski kız arkadaşımı sorduğunda kekeledim, ancak yaşlı doktorla ilgili öyküyü iyi anlattım.*” Böyle tanımlamalarla zayıf yanınızla birlikte, iyi olanı da tanımlamış olursunuz.

Genelleyici etiketlere karşı çıkmak için kullanabileceğiniz benlik bildirimlerine örnekler verelim.

- Kes şunu! Bu yalnızca bir etiket.
- Bu ben değilim. Yalnızca bir etiket.
- Etiketler benim küçücük bir parçamı abartıyor.
- Etiketlemeye son! Belirgin anlatımlar kullan.
- Kendime ad takmayı reddediyorum.
- -----, demekle gerçekten ne kastediyorum?
- Genelleyici etiketlerin doğruluğunu kanıtlayacak kadar deneyimim yok.
- Etiketler sınırlı sayıda deneyime dayandırılan yanlış düşüncelerdir.
- Kötü özelliklerimden çok daha fazla sayıda iyi özelliğim var.

Genelleyici etiketler kullanırken bu alışkanlıktan vazgeçen Peg

örneğini ele alalım.

Peg, dört çocuk annesiydi. Eleştirmeni ona sürekli olarak etiketlerle saldırırdı:

- Sen de anne misin? Çocuklarının gözünde hınzır cadının birisin.
- Billy'i iyi yetiştiremedin. Geri kaldı.
- Büyük çocuklarını ihmal ediyorsun. Başlarına buyruk olduklar.

Peg, bu bildirimleri bir kağıda yazdı. Genelleyici etiketlerin altını çizdi:

Hınzır cadı...iyi yetiştiremedin...geri kaldı...ihmal.... Etiketlerin yerine gerçekleri koyarak çürütmeye başladı: Peg kimi zaman çocuklara bağırıyordu. Billy iki yaşına geldiği halde yeteri kadar konuşamadığından, onun için kaygılanıyordu. Zaman bulduğunda en küçük çocukları Billy ve Susan ile ilgileniyor, böylece büyük çocuklara daha az zamanı kalıyordu.

Eksikliklerini dengelemek için Peg kendisindeki iyi özellikleri de ekledi: Çocukları yetiştirirken tutarlı kuralları korumak, onların beslenme ve giyimine özen göstermek, eğitimleriyle ciddi biçimde ilgilenmek. Peg'in etiketlere karşı çıkışı şöyleydi:

- Yetti artık!*
- Bunlar yıpratıcı, bozuk etiketler.*
- Kimi zaman çocuklarımı azarlıyorum.
- Çocuklarıma tutarlı kurallar koyup onları uygulatıyorum.*
- Billy konuşmuyor diye kaygılanıyorum, ancak bu onun yapısı.
- Billy yeterince konuşmıyorsa bu benim suçum değil.
- Billy hazır olduğunda konuşacaktır.*
- Keşke Jim ve Andrea'ya ayıracak daha çok zamanım olsa, ancak ayırabildiğim kadarıyla da iyi gidiyorlar.
- Sahip oldukları özgür zamandan yararlanacaklar.
- Artık kendimi etiketlemek istemiyorum.*
- Her zaman elimden gelenin en iyisini yaptım, yapmayı da sürdüreceğim.

Peg en güçlü karşı çıkışlarını yıldızla işaretledi ve ne zaman kendini kötü bir anne olmakla suçlasa, işaretlediği bu çürütmeleri kullandı.

3. Süzgeçten Geçirme. Genel durumdan hep olumsuz yanlar bulup çıkarmaya karşı çıkmak için kullanılacak en önemli kural denge aramaktır. Yapmanız gereken, olumsuzlukları gördüğünüz ortamdan başınızı kaldırıp çevreye bakmak için güçlü bir çaba göstermektir. Genelden süzerek çıkardığınız olumsuzların tam karşıtılarını bulun. Yaşamda yitirdiklerinize odaklanma eğilimindeyseniz, yitirilmemiş olan tüm iyi şeyleri vurgulayan karşı çıkışlar oluşturun. Başka bir deyişle, olumsuzlukları olumlularla dengeleyin. Hep reddedilmediğinizi düşünüyorsanız, sevgi ve kabul gördüğünüz zamanları yazarak açıklayın. Başarısızlık ve yenilgilerinize takıntılıysanız, kendinize başarılarınızı anımsatarak bu takıntılara karşı çıkın.

Süzgeçten geçirme ile savaşmak için kullanacağınız yaygın karşı çıkışlara örnekler verelim:

- Dur! Gözlerini aç! Resmin bütününe bakalım.
- Yaşam süresince yitirdiklerim oldu, ancak hâlâ sahip olduğum ve besleyip büyüteceğim değerlerim var.
- İşte yine reddedildiğim durumlara odaklanıyorum.
- Bu tek yenilgiyi, kendime başarılarımı anımsatmak için kullanabilirim.
- Yaşamda acıdan (tehlikeden, üzüntüden) başka şeyler de var.
- Güzel şeyleri görmezden gelme alışkanlığımı yenebilirim.

Bill yaşamının gerçeklerini süzgeçten geçirip hep reddedilme işaretlerinde yoğunlaşıyordu. Sabahları genellikle kendini şöyle olumsuz benlik bildirimleri içinde bulurdu:

- Otobüste bozuk param yok diye şoför bana sinirlendi.
- Kurutma makinesini yenilemek istemediğim için Maggie bana kızgın.
- Yeni muhasebeci benim tuttuğum hesapları beğenmeyecek.
- Tanrım, Stan çok huysuz. Onun yanında kedi gibi olmalıyım.

Çözümlemelere giriştiğinde Bill, bu ilişkilerin hepsinde pek az farkında olduğu başka boyutlar da bulunduğunu fark etti. Konuşulan ve yaşananları, olumlu öğeleri yakalayana kadar tekrar tekrar aklından geçirdi: Otobüs şoförü itici olabilirdi, ancak karşısındaki kişi sevimli davrandığında şoförlerin çoğu normal, hatta dostça

davranıyorlardı. Eşi Maggie kurutma makinesi konusunda o kadar da öfkeli değildi. Farklı düşünüyor ve konuyu mantıklı biçimde tartışmak istiyordu. Dahası, geçen hafta Maggie ile yakınlaşmış ve eğlenceli anlar geçirmişlerdi. Muhasebeci konusuna gelince, Bill onunla daha tanışmadan geleceğe yönelik tahminde bulunmuş, hiç kanıtı olmadığı halde adamın kendisini beğenmeyeceği sonucuna varmıştı. Arkadaşı Stan konusunda da Bill kendisine onun ne denli huysuz olduğunu anımsattı. Stan çoğu zaman huysuzluk ettiğine göre, bu yeni bir şey değildi.

Şimdi Bill'in karşı çıkışlarını ilk yazdığı haliyle görelim:

- Otobüs şoförü benden hoşlanmamışsa ne olmuş? Yarım saat sonra birbirimizi unutmuş olacağız.
- Maggie ile çok yakınınız; önemli olan da bu.
- Düşünce ayrılıkları mutlaka reddedilmeye ya da öfkeye neden olmaz.
- Beğenilmeyeceğine önceden karar verme.*
- Beni beğenmeyenler kadar beğenenler de var.
- Önemli olan kendimi seviyor olmam.*
- Gerçek reddedilme, insanın kendini reddetmesidir.
- İnsanlar beni sevmek zorunda değil.*
- Sevgiyle bak. Gülümseyişleri gör.
- Stan ile on yıldır arkadaşız. Kaygılanmam için neden yok.

Bill özellikle öğretici bulduğu maddelere yıldız işareti koydu. Ne zaman o tanıdık reddedilmişlik duygusu ortaya çıksa ya da bir sosyal etkileşimden dolayı üzüntü duysa bu maddeleri kendine anımsattı.

4. İki kutuplu düşünme. Belirleyici olma kuralı size iki kutuplu düşünce ile savaşmakta yardımcı olacaktır. Yaşamı ya ak ya da kara olarak görmek yerine, gri rengin belirli tonlarını fark edin. Kendiniz hakkında olumsuz bir yargıya varmak üzereyken kendinize, "Bir dakika. Biraz daha belirleyici olmalıyım," deyin.

İki kutuplu düşünceyi çürütecek tümceler yazmada yararlı bir teknik de yüzdeler kullanmaktır. Araba gösterisi tümüyle bir bozgun değildi. Packard'ınız yüz üzerinden seksen aldı. Hazırladığınız yemek felaket değildi. Yemekler yüzde elli, salatalar yüzde seksen, tatlı da yüzde kırk oranında iyiydi. Partiniz tümüyle sıkıcı geçmedi. Konuklarınızın yüzde atmışı iyi zaman geçirdi. Yüzde otuzu sıkıldı. Geri kalan yüzde on da, zaten nerede olurlarsa olsunlar eğlendik-

lerini söylemezler.

Bu genel karşı çıkışlar iki kutuplu düşünceyi çürütme yolunu gösterir:

- Yanlış!
- Hiçbir şey toptan bir şey değildir.
- Daha belirleyici olmalıyım.
- Gri bölgeyi anımsamalıyım.
- Toptancılık yok.
- Yüzdeler nerede?
- Tüm yaptıklarımda iyi ve kötünün sonsuz farklılıkta dereceleri vardır.

İki kutuplu düşünceye bir örnek de Arlene ile verilebilir. Kendisi bir bankanın krediler servisinde çalışıyordu. Ne yazık ki, işi iki kutuplu bir ortamdı. Kredi için başvuranların koşulları ya uygundu ya da uygun değildi. Orta yol yoktu. Arlene'in sorunu ise bu kuralı kendi yaşamına da uygulamaktı. İşinde ya tam anlamıyla başarılı ya da tümüyle başarısızdı. Patolojik eleştirmeni durumu şöyle dile getiriyordu:

- Bu kredi paketlerini saat üçe kadar hazırlamalısın.
- Yapamazsan çuvallamış sayılırsın.
- Ya başarılı olursun ya da başarısız.
- Paketler geç kaldı. Büyük felaket.
- Hiçbir şeyi doğru yapamıyorsun.
- Çok dağınıksın. Şu masaya bak.
- Bu işi doğru yapamazsan sonun kötü olacak.

Arlene, bir karşı çıkış sesi geliştirerek bu iki kutuplu düşünme sistemiyle savaştı.

Üniversitedeyken tanışmış olduğu, sevdiği bir hocasına benzeyen, sabırlı ve olgun bir öğretmen hayal etti. Bu öğretmen görünmez bir koruyucu melek olarak, iş yerinde hep yanındaydı. Arlene'in bu öğretmenin sesiyle dile getirdiği karşı çıkışları şöyleydi:

- Hemen şimdi yavaşla.*
- Ya ak ya da kara biçiminde düşünmeyi bırak.
- Kimi zaman olağanüstü başarılısın.
- Kimi zaman daha az başarılısın.
- Hiçbir zaman tamamen başarısız değilsin.

- Her iş ölüm kalım meselesi değildir.*
- Bir işi yetiştirememek felaket değildir.
- İşlerin yüzde doksanını zamanında yapıyorsun.
- İşin güvenli ve sen de işinde iyisin.
- Herkes hata yapabilir.
- Bu dünyanın sonu değil.*

İşteyken patolojik eleştirmenin konuşmaya başladığını duyunca, Arlene öğretmene yıldızla işaretlediği tümcelerle eleştirmesine karşı çıkmasını sağlıyordu.

5. Kendini Suçlama. Kendini suçlayan bildirimlere karşı koymak için yargılayıcı anlatımları ısrarla ayıklamalı ve bunların yerine dengeleyici olanları kullanmalısınız. Durumla ilgili gerçekleri, kendinizi yargılamadan belirtin ve aşağıdaki gibi pekiştirici benlik bildirimleri kullanın:

- Artık suçlama yok!
- Herkes hata yapar, bu insanca bir şey.
- Olmuş bir olaya takılıp kalmak yok. Geçmiş geçmişte kaldı ve ben bu konuda bir şey yapamam.
- Hatalarımın farkına varıp, yola devam edebilirim.
- O anki farkındalığım oranında elimden geleni yaparım.
- Unut gitsin.
- Başkalarından sorumlu değilim.
- Başkalarının davranışları için kendimi suçlamam gerekmez.
- Hareketlerimin sonuçlarını kabul ederim, ancak geçmişteki hatalarım yüzünden suçluluk duygusuna boğulmayacağım.

George işsiz kalmış bir garsondur. Kendi sorunları için olduğu kadar, kız arkadaşının sorunları için de kendini suçluyordu. İşini yitirdiği, yenisini bulamadığı, depresyonda olduğu, kız arkadaşını da depresyona girmesine ve onun için kaygılanan kız arkadaşının aşırı yemesine neden olduğu için kendini suçluyordu. Ne zaman işini ya da kız arkadaşını düşünse zihninde, "Hepsi benim suçum," tümcecigi neon ışıkları gibi parlıyor, ardından bir suçluluk ve çöküntü dalgası kaplıyordu içini.

Aklında dönüp duran bu düşünceye karşı çıkmak için, George, lisedeki antrenörünün onunla ne tür bir moral konuşması yapabileceğini hayal etti ve bunu bir kenara yazdı:

- Saçmalık!*

- Hepsi senin suçun değil.*
- Kendine kötü şeyler söylemeyi bırak.
- İşler azaldığı için işten çıkarıldın. İşlerin azalması ise senin suçun değil.
- Restoranda iş bulmak da aynı nedenle zor. Yani, o da senin suçun değil.
- Acıma ve suçluluk duyguların tüm gücünü tüketiyor.
- Polly yetişkin bir kız. Kendi yaşamının ve duygularının sorumluluğunu taşıyabilir.
- Onun öyle ya da böyle hissetmesini sen *sağlayamazsın*.
- Onun desteğini kabul et ve kendine yüklenmekten vazgeç.

George bu bildirimler içinde duymayı en çok gereksindiklerini yıldızla imledi ve onları ezberledi.

6. Kişiselleştirme. Patolojik eleştirmeniniz sizi sürekli başkalarıyla karşılaştırıyorsa, ona karşı çıkmak için insanların farklı bireyler olduklarını, farklı ölçüde güçlü ve zayıf yanlar taşıdıklarını söyleyin. Kendiniz gibi olma hakkınızı, özürsüz ve yargısız, korumakta ısrarlı olmalısınız.

Her durum ve etkileşimin sizi kişisel olarak yargıladığı varsayımını alışkanlık edindiyseniz, bunu değiştirmek için dünyada olup bitenlerin çoğunun sizinle hiçbir ilgisi olmadığını kendinize sık sık anımsatın. Varsayımları bırakıp olanların aslını araştırın.

Aşağıda kişiselleştirme yapan bir patolojik eleştirmene karşı çıkmak için kullanılacak tipik karşı çıkışlar veriliyor:

- Dur bakalım. Karşılaştırma yapmak yok!
- Herkes farklıdır, herkesin farklı güçlü ve zayıf yanları vardır.
- Ben benim. Kimseyle karşılaştırılamam.
- Başkaları gerekmezsiniz kendimi doğru olarak tanımlayabiliyim.
- Hiçbir şeyi varsayma!
- Aslını araştır.
- Evrenin büyük bir bölümünde olup bitenlerin benimle ilgisi yok.
- Böylesine paranoyak olma!
- Herkes kendi işine bakıyor. Beni izlemiyorlar.

Gracie başarısız bir tenis oyuncusuydu. Kişiselleştirme nedeniyle

daha da başarısız oluyordu. Çevre tenis kortlarında oynayan herkesin, onun nasıl oynadığının farkında olduğunu sanırdı. Kendini sürekli çevresindekilerle karşılaştırır ve neredeyse hep onlardan kötü olduğuna karar verirdi. Patolojik eleştirmeni ona şunları söylerdi:

- Herkesin gözü senin üzerinde.
- Ah, şu servise bak. Benimki bunun yarısı kadar bile hızlı değil.
- Danny hep uygun pozisyonda. Bense yalnızca geziniyorum.
- Partnerim durgunlaştı. Ne yaptım acaba?
- Kaçırdım! Kahretsin. Bir amatör gibi oynuyorum.

Durum o kadar kötüye gitti ki, sonunda Gracie tenis oynamaktan kaçınmaya başladı.

Eleştirmeninin saldırıları üzerinde düşünmek ve düşüncelerini yazmak için bir haftasını ayırması gerekti. Sonucunda aşağıdaki karşı çıkışları kaleme aldı:

- Kes şunu! *
- Bu yalnızca eğlenmek için bir oyun. *
- Herkes kendi oyununa odaklanıyor.
- İnsanın değerini atletik yetenek belirlemez.
- Karşılaştırma yapmayı kes. *
- Kimi zaman herkesin oyunu inişli çıkışlı oluyor.
- Her insanın kendine özgü güçlü ve zayıf yanları vardır.
- Onlar bana değil, topa bakıyorlar.

Gracie, yeniden kortlara döndüğünde yıldız koyduğu maddeleri anımsayıp onları kullanabildiğini gördü. Karşılaştırma yapmayı bırakıp topa vurmaya odaklandığında oyunu gelişti. Oynamak eğlenceye dönüştüğü ve artık olumsuz karşılaştırmalar yüzünden sıkıntıya girmediği için kendine güveni de artıyordu.

7. Zihnin Okuma. Zihnin okuma alışkanlığınız varsa, sizde şok etkisi yaratıp gerçeğe dönmenizi sağlayacak güçlü karşı çıkışlara gereksiniminiz olacak. En önemli kural, belirleyici ve gerçekçi olmaktır. Başkalarının sizi küçümsemediğini varsaymanızı durdurmanın en sağlam yolu, bilinen gerçeklere odaklanmaktır.

Zihnin okumaya karşı etkili genel karşı çıkışlara örnek verelim:

- Kes şunu! Saçmalıyorsun.
- Ne düşündüklerini bilmem olanaksız.

- Başkalarının düşüncelerini öğrenmenin tek yolu, bunu onlara açıkça sormaktır.
- Hiçbir şeyi varsayma.
- Aslını araştır.
- Bu başka ne anlama gelir? Neden olumsuz varsaymalı?
- Kanıtlar ne? Birer birer say.
- “Sezmek” tahmin yürütmek için bir gerekçedir.

Josh, ön büroda çalışmaktan ödü patlayan bir kütüphane görevlisiydi. Soruları yanıtlayamazsa, ceza kesmek zorunda kalırsa ya da kütüphanenin dolu olduğu saatlerde gelenleri bekletirse, kütüphaneyi kullananların kendisine sinirlendikleri duygusuna kapılıyordu. Aklına, “Yavaş...aptal...kaba...kendini beğenmiş,” gibi sözcükler geliyordu. Bu nedenle, telaş ve kaygı duyuyordu. Aklına gelen sözcükleri inceleyince, bunların zihin okumaktan kaynaklandığını fark etti. Ancak bundan sonra sözcükleri yavaşlatmayı ve üzerlerinde ayrıntılı düşünmeye başladı. Olumsuz içe dönük konuşmalarının açılımları şöyleydi:

- Benim yavaş hareket ettiğimi düşünüyor.
- Benden nefret ediyor.
- O yazarı tanımadığım için aptal olduğumu düşündü.
- İyi davranıyor, ancak bu bir tür küçümseme. Cezayı eksiksiz kestiğim için aslında içten içe köpürüyor
- Çocuklar kitaplarını alırken onu beklettiğim için benim kendini beğenmiş bir devlet memuru olduğumu düşünüyor. Beni kütüphane müdürüne şikayet etmek istiyordur.

Josh’un karşı çıkışları kafasının içinde yinelenen bağırtılar ve gözlemlenebilir gerçeklerin dikkatle incelenmesi biçimini aldı. Ya-ziya döktüğü karşı çıkışları şöyleydi:

- Kes şunu!
- O yalnızca birinin, kuyrukta telaşla ilerlemeye çalışan büyü-kannesi.
- Onun ne düşündüğünü bilmiyor ve aldırmiyorum.
- Kes şunu!
- O yalnızca istediği kitabın yazarını bilemeyen bir genç. Onun hakkında tek bildiğim bu.
- Kes şunu!

- O yalnızca aldığı kitapları geri getirmeyi unutan bir zavallı. Cezayı öderken nazik. Gerçekte ne düşündüğünü kim bilebilir?
- Kes şunu!
- O yalnızca çocukların işinin bitmesini beklemek zorunda kalan pembe kazaklı bir kız. Beni tanımıyor ve ben de onun ne düşündüğünü bilemem.
- Bu insanların hakkımda ne düşündüklerini bilmek benim için önemliyse, onlara bunu sorabilirim. Ne var ki, onların bu konudaki düşüncelerini keşfetmeye çalışmakla zaman kaybediyorum.

Josh isteyken böyle uzun monologları aklından geçiremezdi. Olumsuz bir sözcük olan "Aptal" birden aklına düştüğünde hemen içinden, "Kes şunu!" diye bağırıyordu, "O yalnızca bilgiye...gereksinimi olan biri, hepsi bu."

8. Denetleme yanlışları. Patolojik eleştirmeniniz yetersiz bir denetim yanlışısına düşerse, siz ona karşı çıkarak yaşamınız üzerindeki doğru ve gerçek denetiminizi vurgulayın. En önemli kural, belirleyici olma kuralıdır. Kendinize belli bir durumun denetimini yeniden ele almak için neler yapmanız gerektiğini söyleyin. Başlamakta size yardımcı olması için aşağıda bazı genel karşı çıkma örnekleri veriliyor:

- Dur! Yine aynı şeyi yapıyorum.
- Şu kurban hikayesine artık son ver.
- Başımı bu derde kendim soktum, kendim çıkartabilirim.
- Bir düşüneyim. Ne yapabilirim?
- Bu çaresizlik duygusu yalnızca eleştirmenin konuşmaları.
- Eleştirmenimin gücümü elimden almasına izin vermeyeceğim.
- Bu durum, benim uzun süredir yaptıklarımın ya da yapmadıklarımın sonucu. Doğrudan harekete geçerek bunu değiştirebilirim.

Randy aşırı sorumluluk yüklendiğini hisseden bir babaydı. Yeni doğan bebek,

Randy'nin alışkanlık haline getirdiği programını bozmuştu. Yeterince uyuyamıyordu. Patolojik eleştirmeni de onun Özgüvenni aşındırmak için bu durumdan yararlanıyordu. Randy'nin eleştirmeni

şunları söylüyordu:

- Çok yorgunsun.
- Bu durumun üstesinden gelemiyorsun.
- Düzeni yeniden kuramayacaksın.
- Elekle su taşıyorsun.
- Yapabileceğin bir şey yok.
- Bir işi bitirsen bile, yapılacak başka işler var.
- Bu, en az iki yıl böyle gider.

Randy, bu sürekli yenilgi fırtınasını dindirecek güçlü bir karşı çıkışa gereksinimi olduğunu biliyordu. "Hayır!" ya da başka bir zihinsel durdurucu yerine, kafasının içinde patlayan bir bomba hayal etti. Duman dağıldığı zaman da ortaya patolojik eleştirmeni-ne serinkanlılıkla karşı çıkacak, olgun ve sevecen bir akıl hocası belirdiğini düşledi. Akıl hocasının *Yıldız Savaşları* filmindeki uzaylı Yoda'ya çok benzediğini gördü. İşte Randy'nin, akıl hocasının ağzından yazdıkları:

- (BOOOOOM!)
- Randy, gevşe ve derin nefes al.
- Yapman gerektiğini sandığın her şeyi düşünmekten vazgeç.
- Kendi içindeki o dinginlik bölgesini bul. Derin bir nefes al ve anlık bir huzur yaşa. *
- Yöneten kişi sensin, bebek değil.
- Elbette çocuğunla ilgilenmen gerekir, ancak bunu nasıl yapacağın sana bağlı. Giderek bunu daha iyi başaracaksın.
- Kaynaklarını kullan ve yönetimi ele al. *
- Seçeneklerini anımsa: Eşin ve bebek bakıcıları ile dönüşümlü sorumluluk alabilir, büyüklerinizin katkılarından yararlanabilirsin. Yeni anne baba gruplarına katılabilir, ev ve bahçe işleri için birini tutabilirsin.
- Üstesinden gelebilirsin.
- Yeterince dinlenir, bebeğin babası olmanın tadını çıkarabilirsin.

Aşırı denetleme yanlıgısı, kendini suçlamaya benzer. Başkalarının mutsuzluk ve acılarından kendinizi sorumlu tutarsınız. Bu konuda kendini suçlama bölümünde önerilen karşı çıkışları kullanabilirsiniz.

9. Duygusal gerekçe bulma. Duygusal gerekçe bulma bozukluğu ile savaşmak için, yargılayıcı olmama ve belirleyici olma kurallarını kullanın. *Aşk, nefret, iğrenç, öfkeli, çöküntüde* gibi duygu yüklü sözcüklerden kurtulmak için çürütmeler geliştirin. Acı veren duygulara zemin oluşturan, onları meydana getiren düşünceleri bulup çıkarmak için kendinizi durmadan cesaretlendirin. Patolojik eleştirmen altta yatan bu düşünceler üzerinde çalışır. En başta karşı çıkmanız gereken şey de bu düşüncelerdir. Aşağıda, duygusal karmaşayı dinginleştirmek ve altta yatan bozuk düşüncelere karşı çıkmak için kullanılabilecek çürütmelere örnekler veriliyor:

- Uydurma! Duygularım beni kandırıyor.
- Tüm ani duygulara güvensizlik geliştir.
- Duygularımın kendiliğinden doğru kabul edilecek hiçbir yanı yok.
- Altta yatan düşünceleri ara.
- Kendime neler diyorum da bu denli dertli, kaygılı ve öfkeli oluyorum?
- Düşünceleri düzeltirsen, acının geçtiğini göreceksin.

Marjorie bir gurme fırınında çalışıyordu. Orada çalışanların hiç biri Marjorie'nin biraz sonra bulutların tepesinde mi yoksa bir kuyunun diplerinde mi olacağını bilemezdi. Onu duyguları yönetirdi. Gazetede bir uçak kazası görse ölümü düşünür, içini hüznün kaplar ve pamuk ipliğine bağlı olduğuna göre, yaşamın değerli olmadığı düşüncesine ulaşırdı. Biri ona fırındaki kek hakkında masum bir soru sorsa, o bundan kendine yöneltilmiş bir eleştiri anlamı çıkarır, tedirgin ve kaygılı olur, sonra da işinin tehlikede olduğu duygusal sonucuna varırdı. Kendine kredi kartı borcunu asla ödeyemeyeceğini söyler, bunalır, duygusal olarak kendini yenik hisseder, hep fakir ve mutsuz kalacağına inanırdı.

Deneyimlerden düşüncelere, oradan duygulara ve sonra da duygusal usa varmaya giden zincirleme etkileşimden haberi olmadığı için, Marjorie'nin sorunu daha da büyüyordu. Kendini çok kötü hissediyor ve hep böyle hissedeceğine inanıyordu. İçeride konuşmasını yazmaya başladığında, geri dönüp düşüncelerine ulaşabilmekte zorlandı. Başta yalnızca aşağıdakileri yazabildi:

- Üzgün ve umutsuzum. Yaşam çok narin.
- İşimi yitirmekten korkuyorum. Nedenini bilmiyorum, ancak biri omzumun üzerinden baksa kendimi hemen yolun sonuna

gelmişim gibi hissediyorum.

- Bir başarısızlık örneği olmalıyım. Borçlarımın altında ezildiğimi duyumsuyorum.

Duygularını daha çok açıklamak için Marjorie düşüncelerini, kelimenin tam anlamıyla “icat” etmek zorunda kaldı. Duygularına yol açmış olabilecek gibi görünen bir düşünce icat ediyordu. Bunu yapar yapmaz da, “Ah, evet, işte bu,” “Hayır, hayır, daha çok şu...” diyebiliyordu. Sonuçta aşağıdaki listeyi tamamladı:

- Öleceğim.
- Korkunç.
- Dayanamıyorum.
- Beni sokağa atacaklar. Tavsiye mektubu da vermeyecekler.
- Aç, açık sürüneceğim.
- Evimi, bisikletimi, her şeyi yitireceğim.
- İflas durumunda, işsizlik yardımına muhtaç olacağım.
- Arkadaşlarım benden nefret edecekler.

Bunlar, Marjorie'nin eleştirmeni tarafından söylenen ve onun çöküntüsünü tetikleyen sözlerdi. Marjorie, “Öleceğim, korkunç, atacaklar, yitireceğim, iflas, nefret” gibi duygu yüklü sözcükleri silip çürütücü düşüncelerini oluşturmaya başladı.

Sonra onu şok etkisiyle duygusal bataktan çıkaracak karşı çıkış tümcelerine güçlü bir giriş yaptı. Son olarak da belirleyici olmayı anımsatacak ve eleştirmenin felaket tahminlerine karşı çıkacak, dengeleyici, mantıksal kaynakların bir listesini yazdı. Karşı çıkış tümcelerinin tamamı şöyleydi:

- Durdur şunu! Hemen durdur şunu, Marjorie!
- Bu pisliğin yüzde 99'u duygulardan ibaret.*
- Duygularımın doğru olduğunu kabul etmem için hiç bir neden yok. Düşüncelerim değişince duygularım da değişiyor.*
- Ben bu noktaya nasıl geldim? İlk başta ne düşünüyordum?*
- Bu çok saçma. Bu eleştirmenimin sözleri.*
- Kendime verdiğim nottan çok daha fazlasına sahibim.*
- Sağlığım yerinde. Kendime bakabilirim.*
- İyi bir fırıncıyım. Burada bana güveniyorlar.
- Hâlâ genç ve akıllıyım. Mali durumumu yeniden düzene koyabilirim.

Marjorie her bunaldığında, yıldızlı karşı koyma maddelerini kullandı. Hikayeyi başlatan düşünceleri yakaladıkça karşı koymalarını geliştirirdi. Kimi zaman, o tanıdık, duygusal gerekçe bulma politikasına yol açan düşünceleri saptamak zor oluyordu. Öyle olduğunda, Marjorie kalemi kağıdı eline alıp üç - sütun tekniğini kullanıyordu.

Kimi zaman Marjorie'nin başlangıçtaki olumsuz düşünceleri bilmesine gerek olmuyordu. Kendine şöyle diyebildiğini gördü: "Bunlar gerçekler değil, duygular. Birazdan geçecekler. Geçmesini bekle." Çoğunlukla birkaç saat içinde duygusal fırtına sona eriyor ve Marjorie de kendine yeniden daha çok güven duyuyordu.

6

Sevecenlik

Özgüvenin özü, kişinin kendine olan sevgisidir. Sevgi duyduğunuz zaman kendinizi anlar, kabul edersiniz. Hata yaptığınızda kendinizi hoş görürsünüz. Kendinizden beklentileriniz mantıklı olur. Ulaşılabilir hedefler seçersiniz. Kendinizi temelde iyi bir insan olarak görürsünüz.

Patolojik eleştirmeninizin sevgiye, sevecenliğe katlanamaz. Masaldaki Kötü Cadı Oz için su veya bir vampir için sarmısak ne etki ediyorsa, anlayış kelimesi de ona aynı şeyi ifade eder. Kendine konuşmalarınız ne kadar anlayış dolu olursa hasta eleştirmeniniz de o derecede susturulmuş olur. Onu kendi alanında yenilgiye uğratmak için sevecenlik silahını kullanabilirsiniz.

Kendinize sevecenlik duymayı öğrendikçe, değerlilik duygunuzu sergilemeye başlarsınız. Saklanmış bir cevher olan kendi değerinizi ortaya çıkarırsınız. Yıllar boyu içsel kendini kabul duygunuzu örtmüş olan incinme ve reddedilme çökeltisi, sevecen içe dönük konuşmayla yıkanıp gider.

Bu bölümde sevecenliğin tanımı yapılacak, kendinize ve başkalarına duyduğunuz sevecenliğin ilişkisi anlatılacak, özgüven duygunun nasıl kazanılacağı konuları tartışılacaktır. Bununla birlikte, sevecen davranış becerilerinizi arttıracak alıştırmalar verilecektir.

Sevecenliğin Tanımı

Çoğu insan sevecenliği dürüstlük, bağlılık ya da doğruluk gibi üs-

tün bir karakter özelliği sayar. Sevecenseniz bunu başkalarına nazik, sevimli ve yardımsever davranarak göstereceğiniz düşünülür.

Bu elbette doğrudur. Ancak, sevecenlik özgüven ile ilgili olduğundan yukarıda sayılan özelliklerden daha fazlasını içerir. Öncelikle, sevecenlik değişmez bir karakter özelliği değildir. Gerçekte *sevecenlik bir beceridir*; sizde yoksa sevecenliği kazanabilir, varsa geliştirebilirsiniz. İkincisi, sevecenlik yalnızca başkaları için hisse-deceğiniz bir duygu değildir. Kendinize karşı da yumuşak, sevimli, kabul edici ve affedici olmanız sağlanmalıdır.

Sevecen davranma becerisinin üç temel ögesi vardır: Anlamak, kabul etmek, affetmek.

Anlamak

Kendinizle ve başkalarıyla sevecen ilişkiler kurmak için atacağınız ilk adım, kendinizi ya da başkalarını anlamak için çaba göstermektir. Kendiniz ya da sevdiğiniz biri hakkında önemli bir şeyleri anlamak, duygu ve tavırlarınızı tümüyle değiştirebilir. Duvarcı ustası Sean'ın durumunu ele alalım. Sean akşamları neden aşırı yemek yediğini sonunda anladı. Bir gün çok zor bir iş yapıyordu. Akşam karanlığına kadar çalıştıktan sonra, hâlâ bir günlük işi olduğunu gördü. Oysa, ertesi gün yeni bir işe başlaması gerekiyordu. Arabasıyla eve dönerken gözü hararet göstergesindeydi. Motor aşırı ısınıyordu, Sean'ın ise tamir ettirecek parası yoktu. Kendini yorgun, kaygılı ve yenik hissetti. Bir büfede durup kuruyemiş ve cips gibi yemekten önce atıştırma alışkanlıklarını almayı düşündü. Televizyon önünde, kucagında atıştırılacak çerezlerle oturduğunu gözünde canlandırınca, kendini daha iyi hissetmeye başladı. Ancak, aynı anda eleştirmeni de "abur cubur tıkmaması" ile ilgili başının etini yemeye başlamıştı. O anda Sean farklı bir şey yaptı. Kendine yiyeceklerin ona neden iyi geldiğini sordu. Bunun üzerine, gün boyunca yaşadığı baskı ve yetersizlik duygularından kaçmak için akşamları aşırı yediğini kavradı. Bir şeyler atıştırırken kendini rahatlamış ve güvende hissediyordu.

Birden bire kazandığı bu anlayış, "Sean'ın kendine daha sevecen bir bakışla yaklaşmasının ilk adımı oldu. Aşırı yemesinin bir zayıflık ve oburluk işareti değil, dayanılmaz baskılara bir tepki olduğunu kavramıştı.

Anlayış her zaman böyle kolay kazanılmaz. Kimi zaman nedenlerle ulaşmak için kararlı ve sürekli olarak uğraşmak gerekir. Bu kitabı

satın alıp okumanız da anlayış kazanmak için bilinçli uğraşınızın bir göstergesidir.

Sorunlarınızın niteliğini anlamanız, onlara çözüm bulmak zorunda olmanız demek değildir. Zihninizin işleyişini, başka bir deyişle, belli bir durumda olası davranış biçiminizi ve neden öyle yaptığınızı kavramanız demektir. Sahip olduğunuz kişiliğe nasıl ulaştığınızı hakkında düşünce sahibi olmaya başlamanız anlamına gelir.

Başkalarını anlamak da onlar hakkındaki içe dönük konuşmalarınızı dinlemek yerine, doğrudan karşınızdakini dinlemekle olur. Anneniz doktora gidişini anlatırken kendi kendinize, “Amma da geveze! Hiç kapatmayacak mı çenesini?” demek yerine onu dinleyin. Hastalığının belirtilerini, yaptırdığı tetkikleri sorun. Gerçeklerin ardında yatan duyguları nazikçe sorgulayın. Zamanla onun, hemşireden ve kabul memurundan yakınırken, gerçekte yaşlanmaktan ve ölümden korktuğunu anlayacaksınız. Kendinizi onun yerine koyup her zamanki sabırsızlığınızın yerine, ona sevgi ve anlayışla yaklaşabilirsiniz. Bunun hem onun kendisini daha iyi hissetmesine hem de sizin kendinizden memnuniyet duymanıza yarayacağını bilin.

Kabul Etme

Sevecen olmanın belki de en zor yanı kabul etmektir. Anlayış değer yargılarını bir yana bırakıp tüm olgulardan haberdar olmaktır. Onaylamak ya da onaylamamak değil, gerçekleri yalnızca kabul etmek söz konusudur. Örneğin, “Kilo aldığım gerçeğini kabul ediyorum,” demek, “Kilo aldım ve bundan da memnunum,” demek değildir. Bu tümce şu anlama gelir: “Kilo aldım ve bunu biliyorum. Bundan hoşlanmıyor olabilirim. Gerçekten de kimi zaman kendimin un çuvalı gibi hissediyor olabilirim, ancak şu anda duygularımı bir kenara bırakıyor, değer yargılarımdan sıyrılıyor ve yalnızca çıplak gerçeklerle yüz yüze geliyorum.”

Marty, kabul etmenin gücüne iyi bir örnek. Kendisi kaportacı ve sık sık, “Kısa boylu, şişko, çirkin bir adam,” olduğunu söyleyerek kendini aşağılardı. Kendine sevecenlik duyabilme çabasının bir parçası olarak, patolojik eleştirmeni “kısa...şişko...çirkin” diye fısıldamaya başladığında kullanmak üzere, kendisinin kısa bir betimlemesini hazırladı. Şöyle karşılık veriyordu: “1.70 boyundayım, kabul ediyorum. 82 kiloyum, kabul ediyorum. Kelleşiyorum ve bunu da kabul ediyorum. Bunların hepsi gerçek. Bu gerçekleri kabul etmeli,

ancak kendimi hırpalamak için kullanmamalıyım.”

Başkalarını kabul etmek de her zamanki yargılarınıza varmadan, onlar hakkındaki gerçekleri kabul etmektir. Örneğin, Laurie öğretmenlerinden birinin “Buz gibi” olduğunu söylüyordu “Duygusuz biri. Öğrencilerini yüreklendirmez, ödev süresini hiç bir nedenle uzatmaz.” Ne var ki, bu öğretmenle önemli bir öğrenci-yönetim komitesinde çalışacaktı. Bu nedenle, onu kabul etmek için büyük çaba harcadı. Önce, aklındaki küçük düşürücü etiketlerden kurtuldu. Sonra gerçekleri gözden geçirdi: “Dr. Sommers sessiz, temkinli ve bağımsız biri. Ne var ki, resmi bir dille istendiğinde yardım eder. Ödev teslim tarihlerini çok ciddiye alır. Bir öğretmen olarak onun tarzından hoşlanmayabilirim, ancak onu olduğu gibi kabul ediyorum. Onunla çalıştığım halde bir şeyler üretebilirim.” Anlayışla ilgili bu alıştırma, Laurie’nin çalıştığı komitede önemli bazı ortak kararlar alınmasını kolaylaştırdı. Bu deneyim onun kendine güvenini de geliştirdi, çünkü kendisinin de biraz daha temkinli ve bağımsız olmasının değerini kavramıştı.

Affetme

Affedicilik anlayış ve kabulden ileri gelir. Bu ikisinde olduğu gibi, affedicilikte de onay gerekmez. Yapılacak olan, geçmişin ipini koyuvermek, şu anki özsaygımızı olumlamak ve daha iyi bir geleceğe bakmaktır. Çocuğunuza bağırduğunuz için kendinizi affetmekle ne yanlışlığı doğruya çeviriyor ne de olanı unutup gidiyorsunuz. O denli öfkelenmeniz elbette yanlıştı ve bu hatanızı anımsayacaksınız ki, ileride daha doğru davranabilesiniz. Ancak, “olayı kapatmalı” ve bu konuya takılıp kendinizi berbat hissetmek yerine, o günün diğer işleriyle ilgilenmeyi sürdürmelisiniz.

Alice, bir erkek arkadaşla görüşmeyi güç bulan genç bir kadındı. Ne zaman yemeğe ya da sinemaya davet edilse, teklifi reddetmek için bir gerekçe uydurur, sonra da patolojik eleştirmeni işe koyulurdu: “Korkak! Pekala da iyi bir gençti. Biraz tanısaydın ya. Böyle yaparak bu sayfayı tamamen kapattın.” Alice günlerce bu saldırının acısını çekerek. Eleştirmenine karşı savaşılmaya başladığında, elindeki en güçlü silah affedicilikti. Kendine şöyle derdi: “Tamam. Hata yaptım. John ile çıkmak istedim, ancak çok utandım ve korktum. Bu geçmişte kaldı. Artık bu konuda yapabileceğim bir şey yok. Kendimi affediyorum. Önüme çıkacak yeni bir fırsat için

hazır olabilirim. Utangaçlığım için sonsuza kadar günah çıkartmayı reddediyorum.”

Başkalarını gerçekten affetmek, hesapların dengelenmesi anlamına gelir. Size zarar veren insanın artık size borcu kalmaz. Olanlar yüzünden onun sizden bir derece altta olduğunu düşünmezsiniz. Karşı saldırı, öç alma, haddini bildirme ya da intikam duygularından vazgeçersiniz. Aranızda temiz bir sayfa açarak geleceğe bakarsınız.

Charlie bir bahçe mimarıydı. Babası ile birlikte kazandıkları bir işten aldıkları para yüzünden araları uzun zamandır bozuktu. Ne zaman kendini, babalarıyla arası iyi olan arkadaşları ile karşılaştırsa özgüven zarar görürdü. Sonuçta, kendisi hakkındaki görüşünü iyileştirmek ve babasıyla yeniden ilişki kurmak için yapabileceği tek şeyin onu içtenlikle affetmek olduğunu anladı. “Geçmişteki tartışmaları tekrar tekrar yaşamaktan vazgeçmeliyim,” diyordu. “Bunlar ikimizin de boynunda birer ilmek. Bizi birbirimizden ayrı tutuyorlar.” Babasını affedip geçmişi ardında bıraktığında, hem özgüveni arttı hem de babasıyla ilişkisi düzeldi.

Sevecen Bir Zihne Doğru

Anlayış, kabul ve affedicilik: Basmakalıp gibi görünen üç sözcük. Hiç kimse bir yerlerde böyle olmak gerektiğini okuduğu için daha anlayışlı ya da affedici olmaz. Ne kadar yüksek sesle de söylenseler, soyut kavramlar davranışlarımızı çok az etkiler.

Sevecen bir zihin geliştirmek için kendinizi farklı bir düşünce biçimine adanmalısınız. Eski düşünce biçiminiz, yargılamak ve karşı koymaktı. Çıktığınız bu yeni yolda ise yargılamayı birkaç dakika için durdurmalısınız. Eskiden, olumsuz değerlendireceğiniz (“Salağın biri...Yine çuvalladım...O çok bencil...Yetersizim...”) bir durumla karşılaştığınızda, bu kez de onun yerine *sevecen yanıt* oluşturan belli bazı düşünceleri kullanabilirsiniz.

Sevecen Yanıt

Sevecen yanıt, sorunlu davranışı anlamak için kendinize her zaman sormanız gereken üç soru ile başlar.

1. O davranışla (o, ben) hangi gereksinimi karşılamaya çalışıyordu(m)?

2. Hangi inanç ya da farkındalıklar bu davranışı etkiledi?
3. Hangi incinme, acı ya da diğer duygular bu davranışı etkiledi?

Daha sonra, seçimleri ne denli talihsiz olursa olsun, bir insanı suçlayıp yargılamadan kabul edebileceğinizi kendinize anımsatmanıza yarayacak üç açıklama gelir.

4. Keşke... olmasaydı, ancak belli ki bu, gereksinimleri (ni, mi) karşılamaya yönelik bir davranıştı.
5. (Onu, kendimi) bu davranışı(m) için, yargılamadan ve yanlış olduğunu düşünmeden kabul ediyorum.
6. Kararı(m) ne denli talihsiz olursa olsun, onu (kendimi) hepimiz gibi yaşamaya çalışan biri olarak görüyorum.

Son olarak, aşağıda önerilen iki açıklama yeni sayfa açmak, artık affetmek ve bu konuyu kapatmak için kullanılır.

7. Artık geçti. Bu konuyu kapatabilirim.
8. Bu hata için ödenecek hiç bir borç yok.

Bu sıralamayı ezberlemeye çalışın. Kendinizi ya da başkalarını yargıladığınızı fark ettiğinizde bu yöntemi kullanmakta kararlı olun. İsterseniz önerileri ve dili size uygun gelecek biçimde değiştirebilirsiniz. Ancak, sevecen yanıtlamanın özünü gözden kaçırmayın: Anlamak, kabul etmek, affetmek.

Değer Sorunu

Sevecen davranma becerisini kazanmak, özgüven duygunuzla ilişkiye geçmenizi sağlar. Ancak, özgüveniniz çok düşük ise bu duygunun yakalanması zor olabilir. Kimi zaman size hiç değeriniz yokmuş gibi gelir. Başkalarının da değeri yokmuş gibi hissedebilirsiniz.

İnsanları değerli kılan nedir? Değerliliğin kanıtlarını nerede bulursunuz? Ölçütler nedir?

İnsan değerinin ölçütleri tarih boyunca dile getirilmiştir. Eski Yunanlılar, bireyin değerini insani ve siyasal anlamda ölçüyorlardı. İlimlilik ideallerine uyuyor, toplum düzenine katkıda bulunuyorsanız değerli sayılıyor ve böylece yüksek özgüvene sahip oluyordunuz. Değerli Romalıların vatansever ve yiğit olmaları beklenirdi. Eski Hristiyanlar ise Tanrı ve insan sevgisini dünyevi krallıklara üstün

tutardı. Bugün de Budistlerden, değerli sayılmaları için tüm dünya nimetlerinden, arzularından arınmaları beklenir. Hindular değerli olmak için yaşayan tüm canlılara saygılarını arttıracak yollar ararlar. Müslümanların değerli olmaları yasalara, geleneklere ve şerefe gösterdikleri saygıyla belirlenir. Liberaller insan sevgisine ve çalışmaya değer verirler. Muhafazakarlar çalışkanlığı ve geleneklere saygıyı ön planda tutarlar. Zengin tüccarlar değerli sayılır. Sanatçılarda değer, yetenekle ölçülür. Siyasetçilerin değeri güçleriyle, aktörlerinki popüler oluşlarıyla ölçülür.

Bizim kültürümüzde değer sorununa en yaygın çözüm, değer ile çalışmayı eşitlemektir. Ne yaparsanız o olursunuz. Diğer meslek ve mevkiler sizinkine göre ya biraz daha az, ya biraz daha fazla değerlidir. Örneğin, doktorlar psikologlardan daha değerlidir, psikologlar avukatlardan, avukatlar muhasebecilerden, muhasebeciler borsacılarından, borsacılar disk-jockeyler sonra gelir.

Kültürümüze göre, belli bir meslek ya da sosyal düzey içinde ödüller, iş başarısına dayalı olarak verilir. Zam almak, derece almak, terfi etmek, rakiplerinin önüne geçmek gibi başarıları büyük değer verilir. Uygun bir ev, araba, mobilya, tekne almak ya da çocuklarımıza iyi bir eğitim sağlamak çok değerli görülür. İşten çıkarılır, evinizi yitirir ya da herhangi bir biçimde başarı merdivenlerinden inmeye başlarsanız, başınız derttedir. Sosyal değerinizi yitirirsiniz.

Bu kültürel değerlendirmelerin etkisine girmek öldürücü olabilir. Örneğin, John bir banka müfettişiydi ve değerini işindeki başarısı ile eşitlemişti. Önemli bir işi zamanında yetiştiremese, değersiz olduğunu hissedirdi. Değersizlik duygusu depresyona girmesini, bu depresyon onun daha yavaş çalışıp kimi işleri daha da geciktirmesine yol açardı. Böylece, bu ölümcül kısır döngü sürer giderdi.

Oysa John değersiz değildi. Yalnızca, mantıklı olmayan bir değer kavramıyla sakatlanmıştı. Mantıksızca takıldığı bu kavram toplumumuzda da yaygın olarak paylaşıldığından, ona gerçeği işaret edecek bir yakını yoktu. John'un şefine göre işleri zamanında yetiştiremiyorsa, John değersizdi. Eşi ve erkek kardeşi onda bir bozukluk olduğuna inanıyorlardı. Terapisti bile işteki başarısızlığın depresyona girmek için yeterli bir neden olduğu düşüncesini paylaşma eğilimindeydi. Hepsi John'un değersiz olduğu düşüncesini bir biçimde pekiştiriyorlardı. Depresyondan çıkmasına yardım etmek şöyle dursun, daha da gömülmesine yol açıyorlardı.

Böyle bir kültürel karmaşa içinde kaldığınızda, insan değerini

ölçmeye yarayan kriterlerin kültürel ortamı temel aldığını kendinize anımsatmanız yardımcı olur. Çok değerli Zen rahibinin Wall Street'te önemi yoktur. Saygı değer borsacıya Borneo'daki ormanlarda kimse önem vermez. En önemli büyücünün de Pentagon'da yeri yoktur. John kendine şunları anımsattı: "Hesapların bu hafta ya da gelecek hafta tamamlanması neyi değiştirir? Gökteki yıldızlar mı düşer? Benim bir insan olarak tüm değerim gerçekten hesaplardaki iki sütunun dengeli olup olmamasına mı bağlı? Pago plajında ya da Shakespeare'in İngiltere'sinde yaşıyor olsam bu sorunu asla yaşamazdım."

Kendine böyle söylemesi, John'u bu sıkıntılı durumdan biraz uzaklaştırdı, ancak özgüveni pek artmadı. O banka müfettişliğini seçmişti, Pago'da plaj temizleyici ya da Rönesans oyun yazarlığını değil. O batılıydı, şehir kültürünün bir üyesiydi, mantıksız ve öznel de olsalar, var olan başarı standartlarını karşılamak zorundaydı.

Kendi deneyim ve gözlemlerinize dönmek daha verimli bir yol olabilir. Gözlemler sonunda, değer en "belirgin" ve "mantıklı" kültürel ölçütleri bile şaşırtıcı çıkabilir. Örneğin, çocuk doktorları cam silen temizlikçilerden daha önemliyse, daha yüksek bir benlik değerine sahip olmalıdır. Cam silicilerse umutsuzluk içinde iskelelerinden aşağı atlayacak halde olmalıdır. Ne var ki, durum böyle değil. İstatistikler, mesleğinizin özgüveniniz ve akıl sağlığınıza pek az ilişkisi olduğunu söylüyor. Gözlemlenebilir gerçek şu ki, bu dünyada kendinden memnun çocuk doktorları ve cam silicileri olduğu gibi, aynı oranda kendini sevmeyenleri de var.

John'un kişisel gözlemleri de bu gerçeği ortaya koydu. Kendi mesleğinden özgüveni öyle yüksek insanlar tanıyordu ki, kendisinden daha başarılı, daha becerikli değillerdi. Diğer yandan, üniversiteden bir sınıf arkadaşı büyük bir şirkette genel müdür yardımcısı olmuştu. Ancak John, onun işteki başarılarına karşın, derin bir değersizlik duygusuna yakalanmış olduğunu biliyordu.

Açıkça görülüyor ki, kişisel değer sorununu çözebilmiş ve çözememiş insanlar var. Yüksek benlik değerine sahip olmak istiyorsanız, insan değeri kavramını benimsemeniz gerekecek. Çözümün kültürce belirlenmiş ölçütlerin dışında olduğunu kabul ettiğinizde, önünüzde değer kavramına yaklaşabileceğiniz ve özgüveninizi sağlamlaştıracağınız dört yol kalır.

Değerinizi Olumlamak

Değer sorunu ile baş etmenin birinci yolu, onu camdan aşağıya atmaktır. İnsan değerinin soyut bir kavram olduğunu, gerçekte çok kırılğan bir temele dayandığını kabul edin. Değer sorunu genelleyici etiketlerden biridir. Tüm ölçütleri öznel, kültüre göre değişen ve özgüveninize zarar veren niteliktedir. Değerin evrensel ölçütünü bulmak özendirici bir yanılsamadır, ancak hem siz hem de herkes böyle bir değer ölçütü olmadığında daha iyi durumdasınızdır. Gerçek insan değerini belirlemek olanaksızdır.

Değer sorunu ile baş etmenin ikinci yolu, değer var olduğunu anlamak ancak eşit dağıtıldığını ve sabit kaldığını öğrenmektir. Her insan doğuştan bir birim insan değerine sahiptir ve herkesin değer birimi birbirine eşittir. Yaşamınızda ne olursa olsun, ne yaparsanız yapın ya da size ne yapılırsa yapılsın, sahip olduğunuz insan değeri ne artar ne de azalır. Hiç kimse bir başkasından daha az ya da çok değerli değildir.

İlginçtir ki, bu iki seçeneğin işlevi aynıdır. İkisi de sizin kendinizi başkaları ile karşılaştırmadan ve göreceli değeriniz hakkında sürekli yargılama yapmadan, size özgürce yaşama olanağı sağlıyor.

Bu iki seçeneğin *temelde* farklı olması doğaldır. Birincisi bir tür pratik bilinemezliktir: Bir insan bir başkasından daha “değerli” olabilir de olmayabilir de. Ancak, bu konuda yargıya varmak çok zor ve tehlikeli olduğundan böyle bir yargılamada bulunmayı reddedersiniz. İkinci seçenek geleneksel, batılı, dinsel öğretilere daha uygundur ve insanın bir değeri olduğu, özel olduğu ve hayvanlardan çok meleklerle benzediği şeklinde rahatlatıcı, ayırımcı olmayan bir “duygu” yaratır. Özgüveninizi korumak amacı ile bu seçeneklerden hangisini kullanırsanız kullanın, başarılı olabilirsiniz.

Üçüncü seçenek ilk iki seçenekten, onları da reddetmeksizin, farklıdır. Bu seçenekte insan değeri için kendi içsel deneyiminizi kabul edersiniz.

Kendinize ilişkin olumlu duygular taşıdığınız, insan değerinin size gerçek görüldüğü ve onun büyük bir kısmına sahip olduğunuz zamanı anımsayın. Tüm hatalarınıza, yenilgilerinize ve başkalarının düşüncelerine karşın kendinizi iyi hissettiğiniz zamanları aklınıza getirin. Belki bu duyguyu yaşam boyu çok az yaşadınız, belki şu anda kişisel değer duygusundan yoksunsunuz. Belki bir zamanlar kendiniz hakkında olumlu bir duyguya sahip olduğunuzu, belli belirsiz anımsıyorsunuz.

Önemli olan, çok kısa ve bir olaya bağlı da olsa, içsel deneyiminizle de kanıtlandığı gibi kişisel değerinizin var olduğunu kabul etmenizdir. Değeriniz güneş gibidir. Siz gölgedeyken onu hissetmeseniz de o parlamayı sürdürür. Patolojik eleştirmeninizin karmaşa bulutlarıyla onu örtmesine izin verebilir ya da depresyon kayalıklarının altına sığınabilirsiniz, ancak onun parlamasını engellemezsiniz. Banka müfettişi John, on iki yaşındayken komşusu olan birini anımsayınca, kendi içindeki değerlilik duygusuyla bağlantıya geçti. Komşuları, Ackerson adında bir hanımdı. Kendi anne ve babasının zamanı olmadığına ya da onu övmezlerken, bu hanım John'un okul ödevlerine ve çizimlerine bakar, ona ne kadar akıllı bir çocuk olduğunu söylerdi. Yaşamda çok başarılı olacağını dile getirirdi. John, o zamanlar kendisiyle gururlandığını ve geleceğe güvenle baktığını anımsıyordu. Kimi zaman Bayan Ackerson'la olan anılarına dönüp çocukluk çağındaki övünç ve başarı duygularını yaşaması mümkün oluyordu.

Değer sorunuyla baş etmede kullanabileceğiniz dördüncü seçenek de sevecenlik gözlüklerini takıp kendinize dikkatlice bakmanızdır. Sevecenlik insanlığınızın özünü oluşturur.

Kendiniz hakkında neleri anlamaktasınız? Öncelikle, temel gereksinimlerinizi karşılamak için sürekli savaşmak zorunda kaldığınız bir dünyada yaşıyorsunuz. Ya sürekli savaşır ya da ölürsünüz. Yiyecek, barınak, duygusal destek, dinlenme ve eğlenmeye gereksiniminiz var. Gücünüzün neredeyse tümü bu temel gereksinim alanlarına harcanıyor. Kaynaklarınızın elverdiği oranda elinizden geleni yaparsınız. Ancak, gereksinimlerinizi karşılamak için kullanabileceğiniz stratejiler bildikleriniz, bilmedikleriniz, şartlanmalarınız, duygusal oluşumunuz, başkalarından aldığınız destek, sağlığını, acıya ve zevke dayanıklılığınız vb. ile sınırlıdır. Bu yaşam savaşı sırasında, hem zihinsel hem de fiziksel yetenekleriniz yıpranacak ve tüm çabalarınıza karşın, eninde sonunda öleceksiniz.

Verdiğiniz savaş sırasında pek çok hata yapar, karşılığında acı ile ödüllendirilirsiniz. Çoğu zaman hem gerçek tehlikelerden hem de garantisi olmayan bir yaşamın getirdiği daha belirsiz tehlikelerden korkarsınız. Kayıplar ve incinmeler sizi her an vurabilir. Pek çok acı türü vardır, ancak yine de siz sahip olabildiğiniz duygusal ve fiziksel direnme gücüyle yaşamı sürdürürsünüz.

Anahtar nokta, yaşama devam etmek, geçmiş ve gelecek tüm acılara karşın savaşarak ilerlemektir. Planlarsınız, baş edersiniz,

kararlar verirsiniz. Yaşamayı ve hissetmeyi sürdürürsünüz. Bu farkındalığın içinize sinmesine izin verir, verdiğiniz savaşı gerçekten duyumsarsanız, gerçek değerinizin pırlıtısını görmeye başlarsınız. Çabalarınızın sürmesini sağlayan güç, yaşam enerjisidir. Ne kadar başarılı olduğunuzun konu ile ilgisi yoktur. Görünümünüzün nasıl olduğu, psikolojik ve fiziksel olarak ne kadar beslendiğiniz fark etmez. Geçerli olan tek öge, çabanızdır. Ve değerinizin kaynağı da ortaya koyduğunuz çabadır.

Anlayıştan sonra kabul etme gelir. İnsanın yaşamını sürdürebilmek için yaptığı hiçbir şey kötü olamaz. Her bir adım yalnızca daha az etkili, daha çok etkili, daha acılı ya da az acılı olabilir. Hatalarınız olsa da iyi bir iş yapmaktasınız, çünkü bu, yapabileceğiniz en iyidir. Çabanızı izleyen hatalar ve acılar, öğrenmeyi sağlar. Yaptığınız her şeyi yargılamaksızın kabul edebilirsiniz, çünkü yaşamınızın her dakikasında kaçınılmaz bir savaşımın içindesiniz.

Hatalarınızı ve yenilgilerinizi hoş görüp, kendinizi affedebilirsiniz, çünkü onların bedelini zaten ödemişsinizdir. Her zaman en doğru yolu bilmek elimizde değildir, bilsek bile o yolu izlemek için gerekli kaynaklara sahip olmayabiliriz. O halde değeriniz, içinde bulunduğunuz ortama doğmuş olmaktadır. Büyük güçlülere ve savaşımına karşın, orada yaşam sürdürmektir.

Başkalarına Karşı Sevecenlik

Bütünlenmiş bir insan olabilmek için kendimize olduğu gibi, başkalarına karşı da sevecen olmalıyız. Şu anda sizin için başkalarını anlamak, kabul etmek ve affetmek kendinizi anlamak, kabul etmek ve affetmekten daha kolay gelebilir. Başka bir olasılık da, kendinize karşı sevecen olmayı oldukça kolay buluyor, ancak başkalarının yenilgilerinden çok rahatsız oluyorsunuz. Hangisi olursa olsun, böyle bir dengesizlik özgüveninizi alçaltır.

Şanslıyız ki, bu dengesizlik kendini düzeltir. Başkalarına daha sevecen olmak, kendiniz için de sevecen olmanızı kolaylaştırır. Kendinize biraz daha zaman tanımanız, doğal olarak başkalarına da daha hoşgörülü olmanıza yol açar. Başka bir deyişle, o altın kural iki yönlü işler: "Komşunu da kendin kadar sev," ya da "Kendini de komşun kadar sev."

Kendinizi sevmeniz size yersiz bir duygulanım gibi geliyorsa, başkalarına olan sevecenliğinizi arttırmakla işe başlayın. Başkalarının

zayıflıklarını anlayıp, kabul ederek, affetmeyi öğrendiğiniz zaman, kendi eksikleriniz size eskisi kadar korkunç görünmeyecektir.

Kendini Başkasının Yerine Koyma (Empati)

Başkalarına sevecen olmaktan daha kullanışlı bir terim vardır ki, o da *empati* (kendini başkasının yerine koyma) sözcüğüdür. Empati, bir başka insanın düşünce ve duygularını açıkça anlamaktır. Empati dikkatle dinlemek, sorular sormak, değer yargılarınızı bir yana bırakmak ve bir başkasının bakış açısını, düşüncelerini, duygularını, güdülerini ve durumunu anlamak için hayal gücünü-zü kullanmaktır. Empati alıştırmaları ile kazanılan kavrama gücü, doğal olarak anlamayı, kabul etmeyi ve affetmeyi içeren sevecen davranma sürecine yol açar.

Empati, bir başkasıyla aynı şeyi hissetmek *değildir*. O daha çok sempati (duygudaşlık) adı verilen ve empati ile ilgili olsa da her zaman olası ya da uygun olmayan bir eylemdir. Empati, yumuşak ve anlayışlı bir tavır sergilemek *değildir*. Böyle bir tavra destek diyoruz ki, desteğin de her zaman olası ya da uygun bir davranış olduğunu söyleyemeyiz. Empati, aynı fikirde olmak ya da onaylamak da *değildir*; sempati, destek, anlaşma ve onayın dışında olmakla birlikte bunlara göre önceliklidir.

Gerçek empati, öfke ve karşı koymanın en iyi ilacıdır. Öfkenin başkalarının eylemlerinden değil, kendi düşüncelerinizden kaynaklandığını unutmayın. Bir başkasının düşünce ve duygularını anlamaya zaman ayırdığınızda, zihin okumanız ve suçlamanız kısa devre yapar. Başkalarının davranışlarının ardındaki mantığı görürsünüz. O mantık size ters gelebilir, yapılan hareketleri beğenmeyebilirsiniz, ancak anlarsınız. Fark edersiniz ki, gerçek kötülük ve acımasızlık az rastlanan bir olaydır; insanların çoğu o an için, kendilerince en uygun olan yoldan mutlu olmaya ya da acıdan kaçınmaya çalışmaktadırlar. Kendi değeriniz ve hareketlerinizin bu denklemde ne kadar az yer aldığını görürsünüz. Olayın gerçeklerini görmek, suçluyu affetmek ve yolunuza devam etmekte özgürsünüz.

June, şefi ile sık sık çatışmaya giren bir sosyal yardım görevlisiydi. June'a göre yardım alan kişilere öncelik verip yazı işlerini ikinci planda tutmak gerektiği için, haftalık ve aylık istatistik ve raporları yazmakta hep geç kalırdı. Yazı işlerine öncelik vermesinde ısrar eden şefine eleştirel gözle bakardı. Şef, istatistik ve raporların za-

manında hazır olmasında ısrarcı olduğundan, onun yardım alanlara aldırmadığını, yalnızca kağıt üzerindeki görüntüye önem verdiğini düşünürdü. Personel için düzenlenen bir piknikte şefi ile uzun uzun konuştuğunda ise durumda bir gelişme oldu. June, şefinin bakış açısını dinlemek ve anlamak için bilinçli olarak çaba harcadı. Her zamanki suçlayıcı ve alaycı konuşmaları yapmaktan kaçındı. Şef yavaş yavaş resmiyeti azalttı, kimi sorumluluk ve duygularını açığa vurdu. Bir zamanlar raporları düzgün tutarak zamanında vermediği için, yüklü bir vakıf fonunu nasıl kaçırdığını ve bu yüzden önemli fakirlik yardımlarının yerine ulaştırılamadığını anlattı. Bu büyük hata ona, iyi bir sosyal yardımcı olabilmek için zorunlu koşullardan biri olan evrak işlerini zamanında tamamlamak olduğunu öğretmişti. Bu görüşmeden sonra June'un şefine olan tavrı çok değişmiş, yumuşamıştı. June'un empati alıştırmaları ona daha iyi bir iş ilişkisi ödülünü getirmişti.

Alıştırmalar

Bu bölümü dört alıştırma ile bitiriyoruz. İlk ikisi, size başkalarına sevecen olmayı, son ikisi de başkalarına duyduğunuz şefkati kendinize duyduğunuz sevecenlikle bağlamayı öğretecektir. Alıştırmalara gücünüze göre başlayın: Size en kolay görünen alıştırmayı en önce yapın. Sonra daha zor olanlar ile devam edin.

Televizyon İzleme

Bu, başkaları için empati duymanın tümüyle güvenli, risk taşımayan bir alıştırma biçimidir. Nefret ettiğiniz, "ölsem izlemem" dediğiniz bir televizyon programını izleyin. Genelde yarışma programları izliyorsanız, bu kez ciddi bir dram seçin. Yalnızca haberleri izleyen biriyseniz, bu kez bir çizgi film izleyin. Komedileri izlemekten hoşlanıyorsanız, bu alıştırma için dinsel içerikli bir program, bir polisiye ya da dizi seçebilirsiniz.

Dikkatle izleyin ve dinleyin. Ne zaman sinirlendiğinizi, öğrendiğinizi, sıkıldığınızı ya da utandığınızı hissederseniz, duygularınızı bir yana bırakıp yeniden dikkatinizi programa verin. Kendinize şöyle söyleyin: "Buna çok sinirlendiğimi fark ediyorum. Olabilir, ama şu anda ilgilendiğim konu bu değil. Sinirlenmeyi bir yana bırakıp, bir süre yargılamadan bu programı izleyebilirim."

Bir süre için değer yargılarınızı askıya alın ve meraklılarının bu programı neden seyrettiklerini bulmaya çalışın. Programdan ne anlıyorlar? Program onlara ne veriyor? Programı heyecan duymak, aydınlanmak, oyalanmak, kaçmak, oyuncularla aralarında benzeşim kurmak ya da önyargılarını pekiştirmek için mi izliyorlar? Programın ilgi çeken çizgilerini anlamaya ve ne türde insanların bu gösteriden hoşlanacağını bulmaya çalışın.

Empatik bir anlayışa ulaştığınızda, başka türden bir programa geçip yeniden deneyin. Unutmayın ki, gördüklerinizi onaylamanız gerekmiyor; yalnızca programı izleyin ve çekici gelen yönlerini anlayın.

Bu alıştırmamanın amacı, sizin program izleme zevkinizi geliştirmek ya da bozmak değil. Burada amaç, sizin güvenli ve tehditkar olmayan bir ortamda anlık yargılamaları bir yana bırakarak ve genelde, bir an bile üstünde durmayacağınız bir bakış açısını kavramakta deneyim kazanmanızı sağlamaktır.

Etkin Dinleme

Bir arkadaşla. Yenilikleri denemeyi seven bir arkadaşınızı seçin. Ona dinleme becerilerinizi geliştirmek istediğinizi anlatın ve size yaşamında önemi olan bir konunun öyküsünü anlatmasını isteyin. Bu, yaralayıcı bir deneyim, önemli bir çocukluk anısı ya da geleceğe ilişkin bir umut olabilir.

Arkadaşınız konuşurken göreviniz onu dikkatle dinlemek ve anlamadığınız her bölüm hakkında sorular sormak olacaktır. Ondan, anlamadığınız noktaları açıklamasını ya da açmasını isteyin. Düşünce ve duygular hakkında bilgi isteyerek, anlatıların ardındaki gerçekleri araştırın. “Bu senin için neden önemliydi?” “O konuda ne hissettin?” “O olaydan ne öğrendin?” gibi sorular sorabilirsiniz.

Zaman zaman arkadaşınızın söylediklerini kendi sözcüklerinizle ifade edin (açıklama): “Demek ki, sen...” “Bir dakika. Bakalım doğru anladım mı: Senin düşüncene göre...” “Anlattıklarından anladığıma göre...” Açıklama, empati ile dinlemenin önemli bir parçasıdır, çünkü sizi konunun içinde tutar. Kendi yanlış yorumlarınızdan sıyrılıp arkadaşınızın tam anlamıyla ne dediğini kavrarınız. Arkadaşınız gerçekten iştirildiğini bilmek ve yanlış anlamalarınızı düzeltme olanağı bularak doyum sağlar. Sonra düzeltmeleri, yenileyeceğiniz açıklamalara katarsınız.

Tanıdıklarla. Şimdi, daha zor bir alıştırmaya geçebilirsiniz. Çok yakından tanımadığınız insanları seçin ve ne yaptığınızı açıklamadan, empatik becerilerinizi onlara uygulayın. Size anlattıkları konular hakkında açıklayıcı ve ayrıntılı bilgi isteyin. Tartışmak ya da kendinize ilişkin bir öykü anlatma isteğinize karşı koyun. Zihninizde onları yargılamaya başlarsanız, bunu fark edin ve yargılarınızı bir kenara bırakın. Onları sevmek zorunda olmadığınızı, yalnızca içe dönük konuşmanızı işe karıştırmadan bir şeyler anlamaya çalıştığınızı aklınızdan çıkarmayın. Özellikle de kendinizle karşılaştırma yaptığınızı fark edince buna hemen son verin.

İyi tanımadığınız biri ile açılma yapmak daha da önemlidir. Bu uygulama bilmediğiniz bir öyküyü anımsamanıza, konuşmacının ilginizden emin olmasına ve kendi zihinsel süreçlerinizi anlatılanlardan ayrı tutmanıza yardımcı olur. Karşınızdaki açıklama yaptıkça, yanlış anladıklarınızı düzelttikçe anlayışınız derinleşir ve konuşma çoğu zaman daha kişisel, daha içten bir düzeye gelir. Gerçek düşünceler, duygular ve belirsizlik ya da incinebilirlik alanları yavaş yavaş açığa çıkar. Tüm bunlar, konuşmacı sizin dikkatli ve ilgili bir dinleyici olduğunuzu, lafın ortasına atlamadan dinlediğinizi gördükçe gerçekleşir. Bu alıştırmayı sık sık yapın. Göreceksiniz ki, yalnızca birer tanıdık olan insanlar, arkadaşlarınız olmaya başlayacaktır.

Yabancılarla. Bir parti ya da toplantıda hiç tanımadığınız ya da hoşlanmadığınız birini seçin. O kişiyle bir konuşma başlatın ve onun ne anlattığını gerçekten anlamak için dinleme becerilerinizi kullanın. Arkadaş ve tanıdıkları dinlemek konusunda önerilen yolları izleyin. Bu kez yargılamayı durdurmak, bilgi istemek ve açılma üzerinde odaklanmak, doğal olarak daha zor olacaktır.

Gerçekte hoşlanmadığınız ya da ortak hiçbir konunuz olmayan birini dinlerken kendinize sevecen tavrın temelini anımsatmanızda yarar var: *Herkes sizin de yaptığınız gibi, yalnızca yaşamaya çalışıyor.* Kendinize, sevecen yanıtlamayı başlatacak şu üç soruyu sorun: "Bunu söylemekle bu insan hangi gereksinimini karşılıyor? Anlattıkları, bu insanı nasıl daha güvenli, daha kontrollü, daha az endişeli ve daha az acılı yapıyor? Onu hangi inançlar etkiliyor?"

Geçmiş Olaylara Sevecenlikle Yaklaşmak

Burada anlayışlı, kabullenici ve affedici olma becerilerini geliştirmek için tekrar tekrar yapabileceğiniz bir alıştırma veriliyor.

Şu an, yani, sizin bu satırları okuduğunuz an, şimdiki zamandır. Yaşamamızdaki diğer tüm olaylar geçmişte kalmıştır. Babanızı, o ölmeden önce daha sık ziyaret etmediğiniz, ilk eşinizden fazlasıyla verici olmasını beklediğiniz, ayrılırken ona söyledikleriniz, geçen haftaki oburluk, sigara bırakma çabanızda yenilmiş olmanız, oğlunuzla olan tartışmanız gibi kötü etkilendiğiniz ve kendinize karşı kullandığınız olaylar hep geçmişe aittir. Geçmiş kullanılarak kendinizi incitmeyi sürdürmeniz gerekmez. Bu olayları, sevecen yanıtlar verme yöntemiyle yeniden yaşayabilirsiniz.

İşte yapacaklarınız: Önce, geçmişten bir olay seçin. Bu olay, eleştirmenin size saldırmak için kullandıklarından biri olsun. Şimdi rahat bir pozisyonda oturun. Gözlerinizi kapatıp birkaç kez derin nefes alın. Bedeninizdeki gerilimi gözden geçirin. Gergin bölgeler varsa gevşetin. Bu noktada geçmişe dalmak için kendinize izin verin. Seçtiğiniz olayın gelişmeye başladığı zamana dönün. Kendinizi şu anda pişmanlık duyduğunuz davranışı yaparken görün. Nasıl giyinmiştiniz? Çevreniz nasıldı? Yanınızda kim vardı? O sırada, olmuşsa, yapılan konuşmaları duyun. Duygusal ya da fiziksel duyularınızı fark edin. O geçmiş olayı olabildiğince yeniden yaşayın. Olayın gerçekleştiğini görüp, sözcükleri duyun ve tepkilerinizin ayırımına varın.

Şimdi, olayın ortasındaki kendi imgenizi aklınızda tutmayı sürdürerek, kendinize şu soruyu sorun:

O anda hangi gereksinimimi karşılamaya çalışıyordum?

Biraz düşünün. Kendinizi daha güvende hissetmeye mi çalışıyordunuz? Yoksa daha kontrollü, daha az kaygılı ya da az suçlu olmaya mı? Yanıtlamak için kendinize zaman tanıyın. Şimdi sorun:

O sırada ne düşünüyordum?

Durum hakkındaki inançlarınız nelerdi? Olayları nasıl yorumluyordunuz? Neleri doğru kabul ediyordunuz? Yanıtlamak için acele etmeyin. Şimdi sorun:

Beni ne tür bir acı ya da duygu etkiliyordu?

Kendinize zaman tanıyın ve olayın duygusal içeriği üzerinde düşünün. Bu soruların yanıtlarını bulduktan, sizi etkileyen gereksinim, düşünce ve duyguları anladıktan sonra, o anda olduğunuz kişi olarak kendinizi kabul ve affetmenin zamanıdır. Olayın merkezindeki kendi imgenize odaklanın ve o zamanki size şunları söyleyin:

Bunun olmamasını dilerdim, ancak gereksinimlerimi karşılamaya çalışıyordum.

Yargılamadan ya da davranışımın yanlış olduğu duygularını beslemeden, kendimi kabul ediyorum.

O anda, yaşamaya çalışan bir insan olduğumu kabul ediyorum.

Bu tümcelerden her birini gerçekten hissetmeye çalışın. Bunların içinize işlemesine izin verin. Şimdi, geçmişte bırakmanın zamanıdır. Kendinize şunları söyleyin:

Bu hata için hiçbir borcum yok.

Bu olay geçmişte kaldı. Kendimi affedebilirim.

Bu alıştırmanın size yararı olursa, geçmişteki olayların istediğiniz kadarı için aynı alıştırma kullanabilirsiniz. Siz alıştırma yaptıktan sonra, sevecen yanıtınız giderek daha sık kendiliğinden gelmeye başlayacaktır. Affetmek kolaylaşacaktır. Siz de geçmişten pişmanlık duymanın acısına giderek daha az kapılacaksınız.

Sevecenlik Meditasyonu

Bu alıştırmanın üç bölümü var: Sizi inciten bir kişi, sizin incittiğiniz bir kişi ve kendiniz için gözde canlandırma ve sevecenlik duyma. Aşağıdakileri birisi size okuyabilir ya da bir teybe kaydedip sonradan dinleyebilirsiniz. Yavaş, pes, anlaşılır ve rahat bir tonla konuşmalısınız.

Sizi inciten biri için. Kollarınızı kavuşturmadan, bacaklarınızı yan yana uzatarak oturun ya da sırt üstü uzanın. Gözlerinizi kapatıp birkaç kez derin nefes alın. Yavaş ve derin nefes almayı sürdürerek, gövdenizdeki gerilimi gözden geçirin. Gergin bölgeler saptarsanız, o kasları gevşetin ve ağır, sıcak, gevşemiş bir duruma gelin. Nefes alışınızı daha da yavaşlatın ve yargılarınızı askıya alın. Aklınıza hangi imgeler gelirse, o anda hiçbir anlam taşımasalar bile, kabul edin.

Önünüzde bir sandalye olduğunu hayal edin. Sandalyede sizi incitmiş olan biri oturmakta olsun. O kişinin sessizce oturduğunu düşünün. Bu kişinin boyutları, giysileri, renkleri, duruşu gibi tüm ayrıntıları gözünüzün önüne getirin. Sizi inciten kişi sakın bir bekleyişle size bakıyor. Ona şunları söyleyin:

Sen de benim gibi bir insansın. Yaşamaya çalışıyorsun. Beni incittiğinde, yaşamaya çalışıyordun. Öyle davranmakla o zamanki anlayışına ve kendi sınırlarına göre elinden gelenin en iyisini

yaptın. Senin nedenlerini, korkularını ve umutlarını anlayabiliyorum. Bunları paylaşıyorum, çünkü ben de insanım. Yaptığından hoşlanmayabilirim, ancak anlayabilirim.

Beni incitmiş olduğun gerçeğini kabul ediyorum. Bundan hoşlanmıyorum, ancak bunu yaptığın için seni kötü saymıyorum. Şu anda hiçbir şey olanları değiştiremez.

Seni affediyorum. Seni onaylamıyor, kabul etmiyor olabilirim, ancak affedebilirim. Geçmiş geçmişte bırakıp yeni bir sayfa açabilirim. Hatanı tamir etmeni beklemiyorum. İntikam duyguları ve kırgınlığı bir yana bırakıyorum. Farklılıklarımız geçmişte kaldı. Şu an benim denetimimde ve şu anda seni affediyorum. Öfkemi geçmişte bırakabilirim.

Sizi inciten insana bakmayı sürdürün. Onu yavaş yavaş yüreğinize kabul edin. Ona yüreğinizi açın. Müziği kısar gibi, bırakın öfke ve kırgınlık solup gitsin. Yüreğinizi daha çok açın. Empati duymak ya da öfkelenmekten vazgeçmek zor ise, bu güçlük yüzünden kendinizi yargılamayın. Kendi hızınızda ilerleyin. Gerekirse bir dakika daha bekleyin. Hazır olduğunuzda bir kez daha "seni affediyorum" deyin. Bırakın sandalyedeki kişinin imgesi yok olsun.

İncittiğiniz biri için. Sandalyede oturan insanın sizin incittiğiniz biri olduğunu, kendisinden anlayış, kabul ve af dilediğinizi düşünün. Giyim ve görüntüye ilişkin tüm ayrıntıları gözünüzün önüne getirin. Görüntü, olabildiğince gerçek olsun. İncittiğiniz kişi sakın ve beklentili bir biçimde size bakıyor olsun. Ona şöyle söyleyin:

Ben bir insanım. Değerliyim, ancak mükemmel değilim. Senin gibiyim. İkimiz de yaşamaya çalışıyoruz, o kadar. Seni incittiğimde, o zaman bana en doğru görüneni yapmaya çalışıyordum. Şimdiki farkındalığımıza o zaman sahip olsaydım, seçimim farklı olurdu. Ne var ki, o zaman ancak o yaptığımı yapacak durumdaydım. Seni incitmiş olduğumu anlıyorum, ancak amacımın seni incitmek olmadığını bilmeni istiyorum.

Lütfen seni incittiğim gerçeğini ve bunu hiçbir şeyin değiştiremeyeceğini kabul et. Elimden gelseydi yaptıklarımı geri alırdım. Senin de elinden gelseydi, sen de yaptıklarını geri alırdın. Ama yapamayız. Geçmiş, artık hiçbir şey değiştiremez.

Lütfen beni affet. Yaptığımı onaylamayı ya da benimle aynı düşüncede olmanı istiyor değilim. Ancak, beni affetmeni istiyorum. Farklılıklarımızı geçmişte bırakarak yeni ve temiz bir sayfa

açmak istiyorum.

Lütfen yüreğini bana aç. Beni anla, kabul et ve affet.

İncittiğiniz insana bakarken, onun hafifçe gülümsediğini görün. Sizi anladığını, kabul ettiğini ve affettiğini bilin. Bırakın, bu insanın imgesi solup gitsin ta ki, sandalye boş kalana dek.

Kendiniz için. Bu meditasyonun son bölümünde bu kez sandalyede oturan kendiniz olun. Yine tüm ayrıntıları görün: İmgeniz sizin gibi giyinmiş, sizin şimdi görüldüğünüz gibi görünüyorsa olsun. Kendi imgenizin şunları söylediğini düşünün:

Ben bir insanım. Var olduğum ve hayatta kalmaya çalıştığım için değerliyim. Kendime bakabiliyorum ve kendimi önemsiyorum. Her durumda doğrusu bu olduğu için, önce kendimi dikkate alıyorum.

Hakkım olan gereksinim ve isteklerim var. Kendi gereksinim ve isteklerimle ilgili kimseye gerekçe göstermeden kendim karar verebilirim. Seçimler yapar, seçimlerimin sorumluluğunu taşıyım.

Her zaman elimden geleni yaparım. Her düşünce ve eylemim o anda yapabildiğimin en iyisidir. İnsan olduğum için hata yaparım. Suçlama ya da yargılamaya sapmadan hatalarımı kabul ederim. Hatalarımdan bir şeyler öğrenirim. Mükemmel değilim ve hatalarım için kendimi affediyorum.

Başkalarının da aynı derecede değerli olduklarını, mükemmellikten aynı derecede uzak olduklarını biliyorum. Onlar da benim gibi yaşam savaşı veriyorlar ve bu yüzden onlara sevecenlik duyuyorum.

Sandalyede oturan imgenizin yerinden kalktığını, size doğru geldiğini, gövdenizin içine girdiğini ve tek bir insan halinde bütünleştizi gözünüzün önüne getirin.

Gevşeyin ve dinlenin. Kendinizle ve başkalarıyla barış içinde-siniz. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın ve yavaşça yerinizden kalkın. Canlandığınızı, rahatladığınızı, kendinize ve başkalarına karşı sevecenlik duymakta olduğunuzu hissedin.

Gelecek iki hafta boyunca bu alıştırmayı en az beş kez yapın.



“Zorunlu”lar

1952 yılının Kasım ayının yağmurlu bir gününde orta yaşlı, siyahı bir kapı görevlisi, Sheraton otelinin basamaklarını inmekte olan beyaz bir aile için taksi çağırıyordu. Ailenin altı yaşındaki kızı ansızın caddeye fırladı. Şapkasını rüzgar uçurmuş, o da şapkanın ardından, gelmekte olan bir otobüsün önüne doğru koşuyordu. Birden, çok daha genç birinde görülecek bir refleksle, kapı görevlisi yerinden fırladı ve çocuğa sarılarak onunla birlikte otobüsün önünden kaçmayı başardı.

Bu olayın ilginç yanı, üzerinde çeşitli tepkiler toplamasıdır. Görevlinin eşi bu davranışa fena halde öfkelenmişti. Kocasına, bakacak bir eşi ve çocuğu varken budalanın biri için ezilme riskine girmemesi gerektiğini söyledi. “Bu büyük bir hata. Önce aileni düşünmelisin,” diyordu. Kardeşlerinden biri de onu eleştirdi, ancak bu eleştiri kurtardığı çocuk bir beyaz olduğu içindi, “Kendini öldürecekse bunu bizden biri için yap bari,” dedi. Diğer yandan, otel müdürü bu kurtarışın özverili bir davranış olduğunu ilan etti ve yılbaşındaki ikramiyesini oldukça yüksek tuttu. Olayı, kapı görevlisinin devam ettiği kilisenin papazı da duydu. Pazar ayininde onu kahraman ilan ederek, “Bir çocuğu kurtaran, dünyayı kurtarır,” diye söze başladı. “Çünkü çocuklarımızdan hangisinin büyüdüğünde bir lider, bir kurtarıcı ya da bir aziz olacağını bilemeyiz,” diye ekledi.

Aynı olayın farklı tepkilere yol açmış olmasının nedeni, insanların dünyayı süzgeçten geçirmekte kullandıkları özgün inanç sisteminde yatmaktadır. Gerçekliğin o kadar da önemi yoktur. Önemli olan davranışları yargılamakta kullandığımız değer ve kurallardır. İşte

bu yüzden, aynı eylem görevlinin eşine göre bencilce, otel müdürüne göre özverili, kardeşine göre salakça ve din adamına göre de kahramanca yapılmış bir eylemdir.

Olayın üzerinden yıllar geçtiği için, şimdi sonuçları bilme lüksüne sahibiz. Sonuçlara bakmak, yargılama için doğruyu gösteren tek güvenli yoldur. Rahip haklıydı. Kurtarılan küçük kız, otuz yıl sonra tıp alanına yaptığı büyük bir katkı nedeniyle ödül aldı.

Patolojik eleştirmen size saldırmak için değer yargılarınızı ve inançlarınızı kullanır. Sizi ideal bir mükemmellekle karşılaştırarak, söylediklerinizi, yaptıklarınızı, hatta hissettiklerinizi sürekli değerlendirir. Bu bakımlardan ideal biçimde yaşamadığınız için, sizi kötü ve değersiz ilan eder.

Karnesinde üç A ve bir C+ olan bir öğrenci örneğine bakalım. Onun karnesine göstereceği tepki tümüyle, başarı ve notlar hakkındaki inançlarına göre belirlenecektir. Başarı standardını ortalama B olarak seçmişse, aldığı karne onu çok mutlu eder, çünkü amacını çoktan aşmıştır. Ancak, C onun için kabul edilemez bir not, aptallığın ve tembelliğin bir göstergesi ise, eleştirmeni onu öyle bir hırpalar ki, kendini Muhammet Ali ile on beş rauntluk bir maç yapmış gibi hisseder.

Değerler Nasıl Biçimlenir?

Woodrow Wilson'un Amerika'yı Birinci Dünya Savaşı'na sokmasının nedeni, "dünyayı demokrasi için güvenli bir yer yapmak" idi. ABD askerleri, diktatörlük güçlerine karşı savaştıklarını düşünerek Avrupa siperlerine yerleşti. Argonne Forest ve St. Mihiel'de binlerce asker öldü. Milliyetçilik, Amerikan siyasal sisteminin üstünlüğü, görev, şeref gibi soyut değerlere duyulan inanç, 1917 yılında savaşları sona erdirecek adil bir savaş coşkusu yarattı. Diğer yanda, pek çok Alman genci Alman milliyetçiliği, kahramanlık, anavatana karşı görev idealleri gibi derinde taşıdıkları inançları uğruna ölüyordu.

Şimdi, o yıllara bakınca bunların hiçbirisi, uğruna savaşılacak değerler gibi görünmüyor. Yöneticilerin siyasal ihtirasları yüzünden genç Almanlar neden ölmeliydi? Amerika, Müttefik güçler Versailles anlaşmasını kullanarak Almanya'yı cezalandırsın ve ezsın, böylece de İkinci Dünya Savaşının tohumları atılsın diye, neden o kadar çok hayat kaybetmeliydi? Ne var ki, tüm bunlar yeni şeyler değil. Tarih boyunca insanlar değerleri uğruna öldüler ve gerekçeler de

nadiren böylesine kurban vermeğe değer oldu.

İnançlar ve değerler neden bu denli güçlüdür? İnancın yapısında ne var ki, insanlar yanlış yapıp suçlanmamak için rahatlarını, güvenliklerini, hatta yaşamlarını yitirmeyi göze alıyorlar? Yanıt şöyle verilebilir: Bir inancın içeriği tartışmalı, hatta yanıltıcı olabilir. Ancak, inanma gereksinimi insan yapısının derinliklerinde yer alan bir güdüdür.

İnançların çoğu aynı yoldan şekillenir: Temel bir gereksinime yanıt olarak. İlk inançlarınız, anne babanız tarafından sevilme ve onaylanma gereksiniminizden biçimlenir. Kendinizi güvende hissetmek ve bakımınızın sağlanması için onların çalışma, öfke ile baş etme, hatalar, acı, cinsellik, konuşulacak ve konuşulmayacak konular, yaşamdaki önemli hedefler, evlilikteki davranışlar, anne babaya ve aileye borçluluklar ve kendine yeterli olma gibi konulardaki inançlarını benimsersiniz. Anne babanızdan devraldığınız inanç ve kurallar değer yüklü sözcüklerle yüceltilir: *Adanmak, dürüstlük, vericilik, onur, zeka, güç* gibi. Bu terimler ve bunların olumsuz karşıtları büyüklerimiz tarafından, insanları ve davranışları değerlendirmekte ölçüt olarak kullanılmıştır. Kimilerini size de uygulanmıştır. Siz de büyüklerinizi memnun etme gereksiniminize bağlı olarak, *bencil, aptal, zayıf* ya da *tembel* gibi olumsuz etiketleri kabul etmiş olabilirsiniz.

İkinci bir inanç gurubu da yaşlıların sevgi ve onayını kazanmak gereksiniminden doğar. Yaşlılarınızca kabul edilebilmek için, karşı cinse nasıl davranılacağı, saldırganlıkla nasıl baş edileceği, ne kadar açıklama yapılacağı, toplumunuza ve dünyaya olan borçluluğunuz ve uygun cinsel davranışlar gibi alanları kapsayan kural ve inançlara uyarak yaşamayı öğrenirsiniz. Çok zaman yaşlılarınızın sizi kabulü, grubun inançlarını kabul etmeye istekli olup olmadığınızı bağlıdır.

Örneğin, arkadaşlarınız Amerika'nın Latin Amerika'ya el atmasına karşı iseler, bu görüşü desteklemek ya da gruptan atılmak yönünde büyük baskı altındasınızdır.

İncelemeler, inanç ve görüşlerin role ve toplumsal değişimlere uygun olarak, dramatik biçimde değişebildiğini gösteriyor. Örneğin, sendikalı olmaktan yana işçiler, idari görevlere yükseldiklerinde değişime uğruyorlar. Altı ay gibi bir süre içinde, yönetim yandaşı değer ve görüşleri benimsiyorlar. Burada da yine ait olma ve güvenlik gereksinimlerinin, yeni referans grubuna uymak için, yeni

inanç biçimlerini şekillendirdiğini görüyoruz.

İnançlarınızı şekillendirmekte rol oynayan üçüncü bir temel güç daha vardır: Duygusal ve fiziksel iyilik haline duyulan gereksinim. Bu gereksinim aşağıdaki alanları kapsar: Özgüven; incinme ve kayıplar yüzünden duyulan acılardan korunma; keyif alma, heyecan duyma, anlamlılık; fiziksel olarak güvende olma gereksinimleri. Örnek olarak İl Yönetim Kurulu üyeliğine tırmanmaya çalışan birini ele alalım. Eşine gelecek yıl kampanya sırasında ona ve çocuklarına pek zaman ayıramayacağını söyler: Ancak sözlerine, bunun gerekli bir özveri olduğunu, seçilirse topluma yararlı işler yapacağını da ekler. Oysa bir İl Yönetim Kurulu üyesinin yapabileceği ufak tefek değişiklikler hiç de çocuklarından bütün bir yıl ayrı kalmasına değecek işler olmayabilir. Ancak gerçek önemsizdir. Onun inancı, anlamlı bir iş yapma, eğlenme ve heyecan duyma gereksinimleri ile güçlenmektedir.

Şimdi de muhasebeci olarak çalıştığı işten atılmış birini düşünelim. Arkadaşlarına, o işe girmesinin zaten delilik olduğunu anlatır. İş, “sıkıcı, ruhsuz ve yönetim yönünden de yanlış”tır. “Zaten şimdiye kadar doğru çalışabilen hiçbir muhasebeci görmedim,” der. Bir daha böyle bir işe kesinlikle girmeyecektir. Bir kaç ay sonra, şehirde bir fabrikanın muhasebe bölümünde çalışıyor diye kız kardeşine çıkışır. Bütün bunların özgüvenini korumak için ileri sürülen kılıf uydurmalar oldukları açıktır. Bu insanın iki seçeneği vardır: Ya işverenlerini küçümseyecek ya da kendini başarısız ve yenilmiş duyumsayacaktır.

Sevgilisi bir kadına, arkadaşları ile buluşmak ya da yalnız kalmak için haftada üç geceye gereksinimi olduğunu söyler. Kadın kendine hemen, “Sen bir erkek tarafından hafife alınacak biri değilsin,” der ve sevgilisine ilişkilerini bitirmeleri gerektiğini söyler. Kadının etkin davranma konusundaki bu ani inancı, incinme ve kaybetme duygularından kaçma gereksiniminden doğmuştur. Bir adam, şeker hastalığına bağlı olarak bir bacağı yitirme tehlikesiyle karşılaşır. Uzun süredir devam eden evlilik dışı ilişkisi yüzünden, Tanrının kendisini cezalandırdığı kanısına kapılır. Bu ilişkiyi bitirirse bacağının kurtulacağına inanır. Daha iyi günlerinde, “aptalca, batıl” diye niteleyeceği bu inanç, onun fiziksel güvenlik ve kendini denetleme gereksinimlerinden kaynaklanmaktadır.

Son olarak, her işe kendini adanmışçasına veren, en ufak tembellik belirtisine katlanamayan bir kadının durumuna bakalım. Bu

kadın, inanılmaz derecede kısa sürede iş yetiştirebilmek için saatler boyu çalışmakta. Onun bu çok çalışma kuralı, pek kırılğan olan özgüvenini sağlam tutmasına yaramaktadır. Onun bu inancını ateşleyen, kendini başarılı ve eleştirilemeyecek kadar yeterli görmek gereksinimidir.

"Zorunlu"ların Acımasızlığı

İnanç ve kuralların çoğu gereksinimlere yanıt olarak biçimlendiğinden, doğru ya da gerçek olmakla ilişkileri yoktur. İnanç ve kurallar anne baba, kültür ya da akran guruplarının beklentilerine göre ve sizin sevilme, ait olma, güvenli olma, kendinizi iyi hissetme gereksinimlerinize göre oluşurlar.

"Zorunluları" yaratan süreç, gerçeklerle ilgili değildir, ancak gücünü gerçek olma *düşüncesine* dayanmaktan alır. Bir "zorunlu"luğu karşılamak üzere harekete geçebilmek için, onun geçerliliğine inan-dırılmanız gerekir. Bu konuda Bayan L. örneğine bakalım. Bayan L., evlilik öncesi bekareti koşul sayan bir Hristiyan grubun ateşli destekçisidir. Evlilik öncesi cinsellikle ilgili bu inancının oluşmasına yol açan üç tane çok güçlü gereksinimi vardır. Birincisi, her türlü cinsellik konusundan rahatsız olan annesinin sevgi ve kabulünü kazanma gereksinimi. İkincisi, çocuklarını tehlikeli saydığı çevre ve birlikteliklerden koruma gereksinimi. Ona göre "katı bir vicdan" çocukları güvende tutmanın iyi bir yoludur. Üçüncüsü ise, çocuklarıyla çok yakından benzeşmeye duyduğu gereksinim. Çocuklarının cinsel davranışları kendi cinsel davranışlarından farklı olursa, onlara yabancılaşacağını bilir. Bayan. L.'nin inancına biçim veren temel öğeler bu üç gereksinimdir. Ancak, bu inanca asıl güç katan öğe Bayan L.'ye göre bu inancın Tanrı gözünde doğru olmasıdır. Değerleri üzerinde ısrarlı olabilir, çünkü onlar doğrudur. Bunlar, yalnızca onun çocukları için değil, tüm insanlar için ve dünyanın her yerinde doğru olan değerlerdir.

İşte "zorunlu"ların acımasızlığı buradadır: İnancın tartışılmaz yapısı ve doğru-yanlış duygusunun katılığı. Kendi "gerekir, olmalı, yapılmalı" larınıza uygun yaşamazsanız kendinizi kötü ve değersiz bir insan olarak yargıyorsunuz. İnsanlar bu nedenle suçluluk duygusu ile kendilerine işkence ederler. Savaşlarda ölmeye gönüllü olmaları, kaskatı kurallar ile doğal istekleri arasında seçim yapmak zorunda kaldıklarında güçsüz olmaları bu yüzdendir.

Aşağıda sık rastlanan patolojik “zorunlu” lardan bazıları sıralanıyor:

- Kendimi hiç düşünmemeli, hep verici olmalıyım.
- Mükemmel sevgili, arkadaş, anne baba, öğretmen, öğrenci, eş olmalıyım.
- Her türlü zorluğa güçlü bir biçimde göğüs germeliyim.
- Her soruna, çabucak çözüm bulmalıyım.
- Asla incinmemeliyim. Her zaman mutlu ve huzurlu olmalıyım.
- Kesinlikle başarılı olmalıyım.
- Her şeyi bilmeli, anlamalı ve önceden görebilmeliyim.
- Öfke ve kıskançlık gibi duyguları asla hissetmemeliyim.
- Çocuklarımı ayırmamalı, hepsini aynı oranda sevmeliyim.
- Hiç hata yapmamalıyım.
- Duygularımda süreklilik olmalı. Bir kez seversem hep sevmeliyim.
- Tümüyle kendime yeterli olmalıyım.
- Hiç yorgun ya da hasta olmamalıyım.
- Hiç korkmamalıyım.
- Bana mevki, refah ve güç sağlayacak başarılar elde etmeliyim.
- Her zaman meşgul olmalıyım. Rahatıma bakmak, zamanı ve yaşamı boşa harcamış olmam demektir.
- Başkalarına öncelik vermeliyim. Başkalarına acı çektireceğime, ben çekerim daha iyi.
- Her zaman nazik olmalıyım.
-’e karşı asla cinsel çekim duymamalıyım.
- Biri benimle ilgilenmişse, ben de onunla ilgilenmeliyim.
- Ailemingereksinimini karşılayabilmek için yeterince para kazanmalıyım.
- Çocuklarımı her türlü acıdan koruyabilmeliyim.
- Kendi keyfim için zaman harcamamalıyım.

Bunlardan hangilerinin size uyduğunu düşünün. Sağlıklı ve sağlıklısız yargılarla ilgili bölümde bu “zorunlu”ların neden mantıksız olduğunu inceleyebilirsiniz.

Sağlıksız Değerlere Karşı Sağlıklı Değerler

Aşağıdaki ölçütleri kullanarak inanç, kural ve “zorunlu”larınızın sağlıklı mı sağlıksız mı olduğunu görebilirsiniz.

Sağlıklı değerler esnekler. Esnek kurallar, koşullar gerektirdiğinde istisnalara olanak verir. Sağlıksız kurallar ise esnetilemez, evrensel olarak uygulanırlar. Örneğin, başkalarına acı çektirmeme kuralınız, kendi yaşamsal gereksinimlerinize tehlikeye girdiğinde esneklik gösterebiliyorsa, o zaman uyulabilir bir kuraldır. Ne var ki, kuralınız hiç esneklik taşımıyorsa ve bedelini kendiniz ödeyerek başkalarını acıdan korumak zorundaysanız, sağlıksız bir değere sahipsiniz demektir. Sağlıksız kurallar katıdır. Çoğu kez, *hiç, her zaman, hepsi, tümüyle, eksiksiz* gibi sözcükleri kapsarlar. Kurala uyar ya da uymazsınız, ancak uymadığınızda kendinizi kötü ve değersiz hissedersiniz.

Kurallarınızın esnekliğini ölçmek için ikinci bir yol, başarısızlığa uğrama kontenjanınıza bakmaktır. Esnek bir kuralın yapısında, ideal ölçütlere uymakta belli bir ölçüde başarısız olacağınızın farkındalığı vardır. Katı kurallarda ise böyle bir pay söz konusu değildir. Düz ve dar olan yoldan bir milimetre saparsanız dünyanın sonu gelir. Örnek olarak, “Asla hata yapmamalıyım,” kuralını alalım. Mükemmel olmak için çabalamak değerli bir istektir. Ancak, yanlışlar ve yenilgiler için de bir pay ayrılmasına gerek vardır. Böyle bir paya yer yoksa, gerilim düzeyiniz yüksek olur ve en küçük bir hatanız da bile özgüveniniz sarsılır.

Sağlıklı değerlere sahip olunur, dışarıdan aşılanmazlar. Bir değere ya da zorunluluğa sahip olunması, onu eleştirel bakışla inceleyip benimsediğiniz ve sonuçta onu mantıklı bulduğunuz anlamına gelir. *Aşılanmış* değer ve kurallar ise, sizin koşullarınıza, kişiliğinize ve gereksinimlerinize uyup uymadığına bakmaksızın, büyüklerinizin değerlerini kabul etmenizdir. Anne baba değerlerini sorgulamadan kabul etmek, test sürüşü yapmadan araba satın almaya benzer. Kullanım, tavan yüksekliği, gücü gibi özelliklerini değerlendirmeden, satıcının söylediklerini aynen kabul etmek gibidir. Aşılanmış değerler konusunda, kendinizin deneyip değerlendirmesi gereken durumları büyüklerinizin söz ve davranışlarına uyarak kabul ediyorsunuz.

Sağlıklı değerler gerçeğe uyar. Başka bir deyişle, olumlu ve

olumsuz sonuçları değerlendirilerek kabul edilen değerlerdir. Gerçeğe uygun bir değer ya da kural, olumlu sonuç verecek davranış biçimlerini destekler. Sizi, ilgili kişiler için uzun süreli mutluluk sağlayacak biçimde davranmaya yöneltir. Bir değer *amacı* da budur. Böyle kuralları uygularsınız, çünkü size *iyi gelen* bir yaşam biçimine yol açtıklarını deneyerek görmüşsünüzdür. Gerçeklere uymayan değer ve kuralların sonuçlarla ilgisi yoktur. Bunlar soyut ve geneldir. Davranış reçetelerini “iyi” ve “doğru” diye salık verirler, olumlu sonuçlara götürdükleri için değil. Gerçekçi olmayan kurallar size ya da başkalarına ne kadar acı verirse versin, sizin “ilkeli” davranmanızı gerektirir.

“Bir yastıkta kocamak” kuralını örnek olarak alalım. Bu kural, davranışlarınızı yönetmekte gerçekçi değildir, çünkü sonuçlara dayanmaz. Evliliği sürdürme çabalarınızın, sizi ve eşinizi boşanmanın neden olacağından daha mutsuz kılacağı gerçeğini dikkate almaz. “Bir yastıkta kocamak” kuralı, evlilik sözleşmesinin en iyiyi sağladığı yönündeki katı ilkeye dayanır. Mutluluğunuz konunun dışındadır. Çektiğiniz acılar da öyle. Tek dikkate alınan “doğru olan”ı yapmaktır.

Şimdi de, “Eşime karşı dürüst olmalıyım,” kuralına bakalım. Bu kural, onu çizdiğiniz çerçeveye bağlı olarak gerçekçi olabilir ya da olmayabilir. Eşinizle yakınlığınızı arttırdığına, sorunları çok büyümeden çözdüğüne ve gereksinimlerinizi dile getirmenize yardımcı olduğuna inanıyorsanız, bu kural gerçekçi olabilir. Başka bir deyişle, uzun dönemde kendinizi daha iyi hissetmenizi sağladığını biliyorsanız, evlilikte dürüstlüğüne değerine inanırsınız. Ancak, dürüstlük değeriniz verdiği sonuçlara dayanıyor diye, her durumda dürüst olmayı seçmeyebilirsiniz. Kimi zaman duygularınızı açıklamazsınız, çünkü fazla içtenliğin incinme ve anlaşmazlığa yol açacağını düşünürsünüz. Bu anlatımların tersine, evlilikte dürüstlük değeriniz sonuçlara değil de ilkeye dayalı ise, gerçekçi değildir. Sırf doğrusu o olduğu ve dürüst olmayan her davranış yanlış olduğu için, kendinizi kurala uymaya zorlarsınız.

Ahlak ile ilgili çalışmalarda bu yaklaşıma *sonuca göre davranış* denir. Soyut ilkelere dayanan ahlaksal sistemler bir yerde öyle bir noktaya varırlar ki, ilkeler birbiri ile çelişir. İşte bu nedenle sonuçlara göre davranış daha çekici olmaktadır. İlkelerin, sonunda birbiri ile çelişmesi basit bir örnek ile açıklanabilir. Bir çocuğun kardeşinin sırrını anne babaya açıklamak ya da kardeşinin kendisine olan

güvenini sarsmak seçenekleri ile karşı karşıya kaldığını düşünelim. Bu durumda ilkelerinden birini çiğnemek zorunda kalıp, ya anne habasına yalan söyleyecek ya da kardeşine ihanet edecektir. Böyle bir ahlaki açmazı çözenin gerçekçi tek yolu, tüm ilgili taraflar için her seçeneğin olumlu ve olumsuz sonuçlarını değerlendirmektir.

Sağlıklı değerler yaşamı sınırlamaz, zenginleştirir. Başka bir deyişle, insan olarak temel gereksinimlerinizi dikkate alan kurallara uyarak yaşamalısınız. Sağlıklı değerler size duygusal, cinsel, zihinsel ve sosyal gereksinimlerinizi karşılamak için esneklik tanır. Yaşamınızı yöneten kurallar sizi ne kısır bırakmalı ne de yok etmelidir. Sürekli kendinizden vererek, tükendiğinizi hissetmemelisiniz. Yaşamı zenginleştiren kurallar sizi, besleyici ve destekleyici işler yapmaya yüreklendirir; elbette, uzun dönemde sonuçlar hem size hem de başkalarına acı vermeyecekse. Örnek olarak, "Önceliği her zaman çocuklara vermelisin," kuralını ele alalım. Bu, yaşamı yücelten bir kural değildir. Çoğu zaman çocukların gereksinimleri ile sizinkiler çelişir. Sağlıklı ve dengeli olabilmek için, kimi zaman çocuklarınız küçük bazı yoksunluklar yaşasalar da kendinize özen göstermeniz gerekebilir. Hiç bir zaman korkmamaları gerektiğine inanan erkekler, yaşamlarını kısıtlayan değerlere sahiptir. Böyle bir inanç pek çok durumda erkeklerin de korkabileceği, hatta bu duygularını fark ve kabul etme hakkına sahip oldukları gerçeğini reddeder. Her zaman zeki ve neşeli olmanızı gerekli kılan kurallara sahip olduğunuzda da aynı güçlüklerle karşılaşsınız. Böyle bir değer, yaşamı zenginleştirmez, çünkü üzgün, umutsuz ya da öfkeli olduğunuz zamanlardaki duygularınızla birlikte, diğer tüm duyguları yaşama hakkınızı engeller.

Alıştırma

Aşağıda gerçek yaşamdan alınmış kısa öyküler ve insanların yaşamlarını yönlendirmede kullandıkları değerler verilmektedir. Her durumda, öykünün kahramanı sağlıklı değerlerin ölçütlerinden birine ya da çoğuna aykırı olan bir kurala uymaktadır. Siz kahramanın hangi ölçütlere ters düştüğünü bulmaya çalışın. Belleğinizi tazelemek açısından sağlıklı ve sağlıklı olmayan değerlere ilişkin ölçütleri yeniden veriyoruz.

Sağlıklı Değerler

1. Esnek (istisnalar ve kontenjanlar)

Sağlıksız Değerler

Katı genelleyici, istisna ve kontenjana yer yok

- | | |
|--|---|
| 2. Sahip olunmuş
(incelenmiş ve denenmiş) | Aşılanmış (sorgusuz
kabul edilmiş) |
| 3. Gerçekçi (sonuçlara dayalı) | Gerçekçi değil ("doğru-
luğa" dayalı) |
| 4. Yaşamı zenginleştirici
(gereksinim ve duygular
fark ediliyor) | Yaşamı sınırlayıcı
(gereksinim ve duygular
görmezden geliniyor) |

Durum 1. Ellen, otuz yaşında, el sanatları ile uğraşan biri. Elleri ile çalışmayı seviyor ve abajur yapımında uzmanlaşıyor. Geçen yıl küçük bir dükkan açtı. İlk kez girişimci oldu ve bundan çok hoşlandı. Babası tam zamanlı çalışan bir profesör. Kızının derslerine daha çok çalışıp, akademik alanda ilerlememiş olması onu düş kırıklığına uğratmış. El sanatlarından çok zevk almasına karşın, Ellen'in içini kemiren bir başarısızlık duygusu var. Kendisinin planladığı ve babasının da arzulamış olduğu gibi İngilizce öğretmeni olması gerektiğini düşünüyor. "Beynini kullanmadığı" için eziklik duyuyor. Üç kez üniversiteye başlamış, ancak sonra ayrılmış. Arkadaşlarına, "yaşamının boşa harcadığını" söylüyor.

Ellen'in değerlerinde yanlış olan ne? Aşağıdakilerin hangileri bu duruma uyuyor?

KATI AŞILANMIŞ GERÇEK DİŞİ YAŞAMI SINIRLAYICI

Ellen'in sorunu, kendi gereksinim ve yeteneklerine uygunluğunu incelemeksizin babasının değerler sistemini kabul etmiş olması. Yıllar boyu eleştirel bir gözle incelemeden aşılandığı değer ve kurallar yüzünden işkence çekmiş. Kendi gerçekçi değerlerini geliştirmiş olsaydı, kendi sanatı üzerinde çalışmasının olumlu sonuçlarını fark edecekti. Akademik çalışmanın güçlükleri ile savaşmak yerine, sevdiği ve iyi yaptığı bir işi var.

Durum 2. Arthur son sekiz yıldır sigorta komisyoncusu olarak çalışıyor. Oldukça başarılı, ancak o "büyük kazanç"ı henüz yakalamış değil. En büyük sorunu, her müşteri kaybedişinde kendini çok başarısız hissetmesi. Oysa müşteri kaybetmek kaçınılmazdır ve her komisyoncunun belli bir oranda müşteri kaybetme olasılığı vardır. Arthur ise iyi bir komisyoncunun her müşteriyi memnun etmesi gerektiğini düşünüyor. Bir müşteri anlaşmasını iptal ettiğinde Arthur "çuvalladığını" ve müşterilere yeterince ilgi göstermediğini düşünüyor.

Arthur'un değerlerinde yanlış olan ne? Aşağıdakilerin hangileri

bu duruma uyuyor?

KATI AŞILANMIŞ GERÇEK DIŞI YAŞAMI SINIRLAYICI

Arthur'un kuralları çok katı. Mükemmel olmayı bekliyor ve müşterilerini yeniden kazanmakta yüzde yüz etkili olamadığında, kendini başarısız olarak etiketliyor. Esnek değerler insanların davranışlarına belli bir hata payı tanır. Hata yapabileceğinizi bilir, beklentilerinize gerçekçi bir başarısızlık oranı katarsınız. Arthur'un değerleri esnek olsaydı, diğer komisyoncuların sözleşme oranlarına bakardı. O zaman, kendi performans standartlarına da kaybedilen müşteriler için bir pay katardı.

Durum 3. Cynthia her yıl bir haftalığına Ann Arbor'a annesini görmeye gider. Ne zaman orada kalsa, eleştirilerle saldırıya uğradığını ve küçümsendiğini hisseder. İlk yirmi dört saat oldukça güzel geçirirler ancak sonra, ilişki çabucak yıpranır ve Cynthia ile annesi günde birkaç kez kavga ederler. Cynthia yanıt vermezse, anne onu dinlememekle suçlar. Kendini savunmaya kalkarsa, anne bu kez de konuyu değiştirip Cynthia'nın bir başka "başarısızlığına" geçer. Bu yıl Cynthia ziyaretini farklı biçimde geçirmeyi planladı. Annesinin evde kalmasına ilişkin ısrarlarına aldırmayıp bir motelde kaldı. Arkadaşlarına daha çok zaman ayırıp annesiyle geçirdiği zamanı azalttı. Tartışmalarda annesinin tarafını tutan teyzesini de görmeyi reddetti. Kavgalar çok azaldı ve vedalaşma her zamankinden güzel gerçekleşti. Ne var ki, sonuçta daha güvenli ve daha az saldırıya uğramış olmasına karşın, Cynthia verdiği karar nedeniyle suçluluk duyuyordu. "Böyle yaptığım için kendimden nefret ediyorum. Annemin hatırı için daha dayanıklı ve sevgi dolu olmalıydım," diyordu.

Cynthia'nın değerlerinde yanlış olan ne? Aşağıdakilerin hangileri bu duruma uyuyor?

KATI AŞILANMIŞ GERÇEK DIŞI YAŞAMI SINIRLAYICI

Cynthia'nın değerleri gerçekçi değil. Sonuçların gerçekçi bir değerlendirmesine değil, doğru olanı yapma ilkesine dayanıyor. Cynthia sonuçlara baksaydı, yeni davranış biçiminin kendisini daha mutlu ve güvende hissetmesini sağladığını görecekti. Çok daha az çatışma olduğunu ve ilk kez annesiyle birbirlerine karşı iyi duygular besleyerek ayrıldıklarını anlayacaktı.

Durum 4. Will gündüzleri döşemeci, geceleri taşımacı ve hafta sonlarında da güvenlik elemanı olarak çalışır. "Yaşamda bir yere

varmak için" her dakikasının dolu geçmesi gerektiğine inanır. "Zamanı boşa harcamak" tan nefret eder, "para ve saygı elde edene dek, kendimi bir hiç olarak görmeyi sürdüreceğim," der. Mutsuz bir ilişkisi var, ancak başkasını arayacak zamanı yok. Ucuz bir otel odasında kalıyor.

Will'in değerlerinde yanlış olan ne? Aşağıdakilerin hangileri bu duruma uyuyor?

KATI AŞILANMIŞ GERÇEK DIŞI YAŞAMI SINIRLAYICI

Will'in değerleri yaşamı sınırlandırıcı. Bu değerler yakınlık, arkadaşlık, eğlenme gibi temel gereksinimleri dikkate almıyor. Zenginlik ve mevki sağlama yoluna baş koymuş giderken, kendinden pek çok şeyi yerlere saçıyor.

Durum 5. Altmış yaşındaki Sonya'nın arkadaşlarının çoğu dul. Eşini yakınlarda kaybetmiş bu arkadaşlarından biri son zamanlarda Sonya'yı sık sık arıyor ve telefonda saatlerce konuşuyordu. Bu sorun, Sonya'nın eşi bu konuşmalara iyice sinirlenene kadar sürdü. Sonunda, Sonya arkadaşına telefon görüşmelerini haftada bire indirmelerinin iyi olacağını söyledi. Ancak, bunun büyük bir hata olduğunu düşünüyor ve kendini suçluyordu. Ona göre bir insanın nazik olması, onun en önemli özelliği idi. Vicdanının sesini kısılbilmek için her gün arkadaşına yalnızca "hatırını sormak" amacıyla telefon etmeye başladı.

Sonya'nın değerlerinde yanlış olan ne? Aşağıdakilerin hangileri bu duruma uyuyor?

KATI AŞILANMIŞ GERÇEK DIŞI YAŞAMI SINIRLAYICI

Sonya'nın değerleri çok katı. Yerine göre ayrıcalıklara olanak tanımıyor. Sonya'nın zor durumdaki arkadaşına sınır getirme gereksinimi duyduğunu, ancak sahip olduğu nezaket kuralının buna izin vermediğini görüyoruz. Olumsuz sonuçların bu olayı özel kılıp kılmayacağını görmek üzere durumu değerlendirmesi gerekiyor.

Durum 6. Arlene, fakir bir bölgede yaşıyor. Buradaki okula giden çocuklar okuma ve matematikte hep ulusal ölçütlerin altında kalıyor. Çocuklarını özel okula göndermek istiyor, ancak bunun için annesinin okul taksitlerine katkıda bulunması gerekiyor. Arlene ise çelişkili değerler arasında parçalanmakta. Birinci kuralı, "Çocuklarına en iyisini sağla," ikinci kuralı ise "Kendine yetebilmelisin." Çocuklarına iyi bir eğitim sağlamakta kararlı, ancak bunu yapacak

parasal güce sahip olmadığından kendini çok başarısız buluyor. Bununla birlikte, annesinden "çıkar sağlamak" ve "bağımlı olmak" yüzünden suçluluk duyuyor.

Arlene'in değerlerinde yanlış olan ne? Aşağıdakilerin hangileri bu duruma uyuyor?

KATI AŞILANMIŞ GERÇEK DIŞI YAŞAMI SINIRLAYICI

Arlene'in değerleri hem katı hem de gerçek dışı. Bağımsız olmak mantıklı bir yaşam kuralı, ancak sonuçların ayrıcalıkları gerektirdiği zamanlar da var. Çocuklara iyi bir eğitim sağlamanın sonuçları, bağımsızlık genel ilkesine uymanın sonuçlarından kat kat iyidir.

Durum 7. Evliliği son yedi yıldır Jarrett'i mutsuz ediyor. Ailesi için yıllarca pek çok özveride bulunmuş olan annesi, "İnsanın başkalarını üzeceğine, kendini üzmesi daha iyidir," derdi. Jarrett de eşini üzmeyi düşünemiyor bile. Eşinin boşanmadan sonraki acılı ve yalnız halini gözünde canlandırıyor. Aynı zamanda, aileden uzaklaştığını, eve geç geldiğini ve evde çabuk sinirlendiğini de fark ediyor. Kapana sıkışmış gibidir. Eşini korumak için "doğru olanı yapmaya" çalışıyor, ne var ki, gecikmeleri ve çabuk sinirlenmeleri ile eşine zarar verdiğini de görüyor. Şöyle diyor: "Mutsuzum, bu yüzden dışarıda zaman geçiriyorum, ancak evden uzak olduğum her an kendime eziyet ediyorum."

Jarrett'in değerlerinde yanlış olan ne? Aşağıdakilerin hangileri bu duruma uyuyor?

KATI AŞILANMIŞ GERÇEK DIŞI YAŞAMI SINIRLAYICI

Jarrett'in değerleri sahip oldukları değil, aşılandığı değerlerdir. Jarrett, annesinin özveri değerinin, kendi özel durumuna ve gereksinimlerine uygun olup olmadığını araştırmamıştı. Bu değere eleştirel bir gözle bakabilseydi, kendisine uymadığını fark edecekti, çünkü Jarrett duygusal açıdan kaçmaya eğilimli bir yapıdadır. Oysa, kaçıp uzaklaşmak yerine ilişkisini sona erdirmesi daha uygun olur.

Durum 8. Jim'in yeni bir ilişkisi var. Yeni sevgilisi ona sevişme sırasında orgazm olamadığını söylemiş. Jim ise mükemmel bir cinsel partner olması ve eşine her seferinde orgazm yaşatması gerektiğini düşünmektedir. Sevgilisinin bu açıklaması, onda bir başarısızlık ve yetersizlik duygusu yaratmış. Hatta öyle rahatsız olmuş ki, cinsel ilişkiye ilgisi de büyük ölçüde azalmış. Kız arkadaşına, zamana gereksinim duyduğunu söyleyip gelecek haftayı ayrı geçirmelerini

önermiş.

Jim'in değerlerinde yanlış olan ne? Aşağıdakilerin hangileri bu duruma uyuyor?

KATI AŞILANMIŞ GERÇEK DIŞI YAŞAMI SINIRLAYICI

Jim'in cinsel etkinlik konusundaki kuralı fazla katı. Mükemmelin dışında olan hiçbir şeye yer bırakmıyor. Birlikte olduğu her sevgili-nin cinsel gereksinimlerini hemen kavrayıp, karşılaması gerektiğine inanıyor. Daha sağlıklı bir değer, partnerinin özel gereksinimlerini anlamaya çalışmak olurdu. Bu oluşumun zaman alacağını bilmeli ve her seferinde mükemmel yanıt vermeye hazır olmayı beklememelidir.

Durum 9. Julie yakın zamanda başka bir kente taşındı. Oğlunun yeni okulundaki sorunları giderek daha çok kaygılanmasına neden oluyor. Okul bahçesinde büyük bir çocuk Julie'nin oğluna vurmuş ve eve dönerken de kovalamış. Julie iyi bir annenin çocuklarını her türlü acıdan koruması gerektiğine yürekten inanıyor. Kendini suçluyor ve tacizlere son vermek için bir şeyler yapması gerektiğini düşünüyor. Müdürle konuşmayı, çocuğunu okuldan eve kendisi getirmeyi ve döven çocuğun ailesiyle konuşmayı deniyor, ancak sorun yine de sürüyor. Erkek kardeşine yazdığına göre, oğlunu okuldan eve üzgün halde dönmüş gördüğü her gün kendine lanet ediyor.

Julie'nin değerlerinde yanlış olan ne? Aşağıdakilerin hangileri bu duruma uyuyor?

KATI AŞILANMIŞ GERÇEK DIŞI YAŞAMI SINIRLAYICI

Bu da yine uyulması çok güç bir yaşam kuralıdır. Bir çocuğu büyürken her türlü tatsız deneyimden korumak olanaksızdır. İnsanın çocuklarını koruması iyi bir değer, ancak ayrıcalıkları vardır. Çocukların yaşıtılınca hırpalandığı pek çok durum vardır ve Julie'nin oğlunu her sert hareketten koruması ne olasıdır ne de uygundur.

Durum 10. Jorge'un yılbaşı hediyeleri yapan küçük bir imalathanesi var. İmalathaneyi, çok enerjik ve becerikli bir insan olan babası kurmuş. Babası günde on dört saat çalışır ve Jorge'a bir patronun "herkesten çok çalışarak diğerlerine örnek olması" gerektiğini söylemiş. Babası gibi Jorge da günde on iki, on dört saat çalışıyor. Otuz sekiz yaşında, ülseri var ve evlilik yaşamı zorda, çünkü eşi onu hiç göremiyor. Jorge çocuklarını özleyiyor ve giderek artan bir

boşluk duygusu yaşıyor.

Jorge'un değerlerinde yanlış olan ne? Aşağıdakilerin hangileri bu duruma uyuyor?

KATI AŞILANMIŞ GERÇEK DIŞI YAŞAMI SINIRLAYICI

Jorge kendine uyup uymadığına bakmadan babasının kurallarını benimsemiş. "Çok çalışmak" kuralı hem gerçekçi değil (çünkü, zararları yararlarını aşıyor) hem de yaşamı sınırlayıcı (çünkü, Jorge'un ailesi ile olma gereksinimini karşılamıyor). Jorge'da gerginlik, kaygı ve evlilikte sarsıntı gibi belirtiler görülüyor. Babasının girişimcilik ideallerine uygun yaşamak için çok ağır bir bedel ödemektedir.

"Zorunlu"ların Özgüveninize Etkisi

"Zorunlu"lar özgüveninize iki yönden saldırır. İlk olarak, zorunlu gördükleriniz ve değerleriniz size uygun olmayabilir. Örneğin, kırsal bölgede çok geçerli olan kimi kurallar, büyük şehirlerde geçerli olmayabilir. Babanızın çok çalışma kuralı ona iyi hizmet etmiş olabilir, ancak şimdi sizde yüksek tansiyona yol açıp öldürücü olmaktadır. Öfkeyi dışa vurmak gibi bir kural sakın yapılı aile üyeleriniz arasında işe yaramıştır, ancak çalıştığınız yerde bir ekip yönetiyorsanız bu kural pek de işe yaramaz. İncecik ve biçimli olma değeri farklı bir yapıda iseniz size zararlı olabilir.

Gerçek şu ki, birlikte büyüdüğünüz "zorunlu"ların pek azı size uyar. Bunun nedeni sizin, anne babanızinkinden farklı zamanda, farklı yerde yaşıyor olmanız, farklı umut, gereksinim ve incinme noktalarına sahip olmanızda yatar. Size aktarılan değerler başkaları tarafından, onların kendi özel koşullarına ve gereksinimlerine uyacak yönde belirlenmiştir, sizinkilere göre değil. Öğretilmiş olan zorunluluklar size uymayıp temel gereksinimlerinizle çatışmaya başlayınca, içinden çıkılmaz bir karmaşaya girersiniz. İki seçeneğiniz vardır: Ya gereksiniminizi karşılamaktan vazgeçip haklarınızdan yoksun kalır ya da değerlerinize olan inancınızı yitirirsiniz. Kayıp ya da suçluluk. Derinden inandığınız değerleri feda etmek pahasına gereksinimlerinizi karşılırsanız, bu kez de kendinizi zayıf, beceriksiz yenilmiş olarak etiketlemeniz olasıdır.

Çoğu zaman "zorunlu"lar, bireyler için olanaksız ya da sağlıksız davranışlarda bulunmayı gerektirir. Değerlerin kimi zaman nasıl gerçekleşmesi olanaksız idealler olduğunu görmek için Al'in du-

rumuna bakalım. Eskiden hava yollarında makinist olarak çalışmış olan Al, otuz yıldır aşırı içki içmekte. Son işinden sekiz yıl önce ayrılmış ve şimdi ucuz bir otelde sosyal yardımla yaşamını sürdürüyor. Gününü, salondaki plastik sandalyelerde oturup geçmişteki günahlarını düşünerek geçiriyor. İçmeyi sürdürdüğü, çalışmadığı, kızına yüksek öğrenim olanağı sağlayamadığı için kendinden nefret ediyor. Ancak gerçek şu ki, alkol onun tek zevki. Sinirleri yıprandığı için, eskiden çok iyi olan kas koordinasyonu artık bozuk ve eski işini yapması olanaksız. Al'in "zorunlu"ları ondan olanaksız istiyor. Ona sağladıkları gün boyu işkence. Al, gerçek kişiliğine uyan değerler oluşturabilirse, kendinden yapabileceği şeyleri isteyebilir: Temizlenmiş ve ayık olduğu zamanlar kızını görmeye gitmek; ona destek ve cesaret vermek için sık sık telefon etmek. Al bunları yapabilir, ancak "zorunlu"ları ondan gerçekte olmadığı biri olmasını istiyor. Bu nedenle, o da kızına hiçbir şey veremeyecek kadar etkisiz kalıyor.

Rita'nın da kendisi için temelde sağlıklı olan davranışları gerektiren bir takım "zorunlu"ları var. Çalışmak için sınırsız enerjisi olması gerektiğini düşünüyor. Bu nedenle üç çocuğuna, evine ve yardıma muhtaç kayınpederine bakarken, bir de eşine ait büyük bir inşaat şirketinin defterlerini tutuyor. Aşırı yorgun, depresyonda ve her gün, tüm bunlara yetişmekte biraz daha zorlandığını hissediyor. Ancak şöyle diyor: "Yardım etmemek olur mu? Benim neyim var, anlamıyorum. Kendimi toparlayıp işleri yoluna koyamıyorum. Ya tembelim ya programsız ya da başka bir şey. Oysa, tarlalarda çalışan bir yığın kadın var. Dünyanın her yerinde kadınlar emekçi. Bense eşimin defterlerini bile tutamıyorum."

Birkaç yıl önce *National Enquirer*'da yayınlanan bir makale, bu sağlıklı "zorunlu"ların türlerini açıklıyordu. Bir adam sıfırdan başlayıp, tamamen kendi emeği olan mobil ev yapmıştı. Ev iki katlı, bir trolley büyüklüğünde ve üç arabalık bir römorku çekebilecek güçteydi. Bu proje üzerinde on yıl boyunca haftada otuz ile elli saat arasında çalışmıştı. "Hiçbir çalışanın yapamayacağı" bir şeye sahip olmaktan ve onu kendi yapmış olmaktan büyük gurur duyuyordu. Ne var ki, ödediği bedel korkunçtu. Kalp krizi geçirip sakat kalmış, eşi ve ailesi ile ilişkileri bozulmuş ve on yıldır hiç tatil yapmamıştı. "Adam olan, başladığı işi bitirir" kuralının ona stres, aile mutluluğu ve küçük eğlencelere ayrılacak zaman açısından maliyeti çok büyük olmuştu.

"Zorunlu" larınızın özgüveninize saldırmasının ikinci bir yolu da, gerçekte ahlakla ilgili olmayan durum, davranış ve zevklere, ahlaksal nitelemeler olan doğru-yanlış yargılarını iliştiirmeleridir. Bu süreç çocuklukta başlar. Anne babalar size, onların kurallarına uyarsanız iyi, uymazsanız kötü olduğunuzu söylerler. Kimi davranışların doğru, kimilerinin de yanlış olduğu belirtilir. Bu doğru-yanlış, iyi-kötü ikilemi, sizin değerlerinize ve kişisel değerler sisteminize, dilin kazara yanlış kullanılmasından ötürü yanlış yerleşir. Anne babanız ihmalciliği kötü olarak nitelediklerinden, çocukken yatağınızı toplamanız ve dağınık bırakmanız ahlaksal boyuta taşınır. Güvenlik, rahatlık ya da yeterlilik sağlamayı hedefleyen aile kuralları çoğu zaman yanlış olarak, ahlaksal zorunlular biçiminde yorumlanır. Örneğin, bir çocuğun giysilerine çamur bulaştırmasının ahlaken yanlış bir yanı yoktur. Bu yalnızca büyüklere fazladan iş çıkaran bir durumdur. Ne var ki, çamurlu bir pantolon ahlaka yönelik bir monolog başlatabilir: "Neyin var senin? Üstüne başına baksana! Böyle kötü bir çocuk olduğun için sana bu akşam televizyon yok."

Bundan daha da kötüsü kimi zaman anne babaların, zevk ve bu yöndeki seçimleri ahlaksal ideoloji ile karıştırmalarıdır. Saç biçimleri, aradaki kuşak farkına bağlı, zevk çatışmaları olarak görüleceğine, doğru-yanlış biçiminde yargılanır.

Birçok yetişkin, çocuklarının sonuçları kestirebilmedeki zayıflığını ahlaksal bir kusur olarak görür. Örneğin, okul ödevini yapmayı son dakikaya kadar geciktiren, sonra da geç saatlere kadar oturup özensiz bir ödevi ancak hazır eden bir çocuk, sonuçları kestirememek, itici gücünü denetleme eksikliği ya da her ikisi ile suçlanabilir. Oysa, bu durumu tembellik, aptallık haylazlık olarak etiketleyen bir yetişkin, çocuğa ahlaksız olduğu mesajını vermektedir. Dokuz yaşındaki çocuğunuzu garajda sigara içer ya da kibritle oynarken yakalarsanız, bunlar güvenliği ve sağlığı tehlikeye sokan düşünce hatalarıdır. Kesinlikle ahlaksızlıkla ya da kötü olmakla ilgili değildir.

Anne babanız zevk, seçim, karar, rahatlık gibi konuları ahlaksal değerlerle ne ölçüde karıştırmışlarsa, sizin özgüveniniz de o kadar kırılgan olmuştur. Zevkinizin, kararlarınızın ya da içgüdülerinizin kötü olduğunu sık sık duymuşsunuzdur. Onların size aşıladığı "zorunlu"lar sizi çözümü olanaksız bir ikileme tutsak etmiştir: "Nasıl görüneceğin, davranacağın konusunda bizim kurallarımıza uy, yoksa kötü ve değersiz olarak lanetlenirsin."

Kendi “Zorunlu”larınızı Keşfetme

Aşağıda kendi “zorunlu”larınız ve kişisel kurallarınızdan bazılarını saptamanıza yarayacak bir çizelge verilmektedir. Çizelgedeki her madde yaşamınızın belli bir alanını temsil eder. Bu alanların her biri için kendinize aşağıdaki dört soruyu sorun:

1. *Bu alanda suçluluk ya da kendini - mahkum etme duyguları taşıyor muyum (geçmişte ya da şimdi)?*
2. *Bu alanda çatışma hissediyor muyum? (Örneğin, yapmam gereken bir şey ile yapmayı istediğim bir şey arasında kaldığımı hissediyor muyum?)*
3. *Bu alanda bir zorunluluk ya da borçluluk hissediyor muyum?*
4. *Bu alanda yapmam gereken bir şeyden kaçmakta olduğumu hissediyor muyum?*

Yaşamınızın belli bir alanında suçluluk, çatışma, zorunluluk ya da kaçınma olduğunu fark ederseniz, bunun altında yatan “zorunlu”yu bulmak oldukça kolaydır. Örneğin, “Evdeki etkinlikler” alanında eşinize bulaşık, çamaşır işlerinde yeterince yardımcı olmamaktan dolayı *suçluluk* duyabilirsiniz. Bununla birlikte, çocuk bakımında da *çelişki* içinde olabilirsiniz. Bir yandan akşamları çocuk bakımına daha çok zaman ayırmanız gerektiğini düşünür, bir yandan da biranızı içip gazetenizi okumak isteyebilirsiniz. Anlarsınız ki, alta yatan “zorunlu”nuz işlerin yarı yarıya paylaşılması gerektiğidir. Bir başka örnek olarak “Arkadaşlar” maddesini ele alalım. Yakın zamanda boşanmış bir arkadaşınızı ziyaret etmeyi güçlü bir *zorunluluk* olarak hissettiğinizi fark edebilirsiniz. Bilirsiniz ki, bu duygunuzun temelinde acı çekenlere ilgi göstermenizi gerektiren kuralınız vardır.

Kimi zaman, suçluluk ya da çatışma açıkça belli olduğu halde, bunların altında yatan “zorunlu”yu bulmak zordur. Bu durumda, temeldeki değer ya da kurala ulaşabilmek için “merdiven yöntemi” denilen yöntemi kullanabilirsiniz. “İçsel deneyim” maddesini kullanan bir örnek, bu yöntemin nasıl işlediğini gösterecektir. Çizelgeyi dolduran bir kadın oğluna duyduğu öfkeden çok fazla *suçluluk* duyduğunu yazdı. Oğlunun uzak duruşundan, duygularını hiç belli etmeyişiinden rahatsızdı, ancak bunun altında yatan “zorunlu”sunu bulamıyordu. Temeldeki kurala “merdiven” ile inmek için kendine şu soruyu sordu: “Oğluma öfke duyarsam ne olur? Bu bana ne

anlatıyor?” Yanıt, kendisinin de oğlundan uzaklaşmasıydı. Kadın sormayı sürdürdü: “Uzaklaşırsam ne olur? Bunun benim için anlamı nedir?” Bunun, oğlunu sevmediği, onunla yeterince ilgilenmediği anlamına gelmesinden korkuyordu. İşte bu noktada, altta yatan “zorunlu”sunu buldu: Çocuklara *her zaman sevgi duymalısın*. Öfke ve uzaklaşma sevgi duygusunu kesintiye uğrattığına göre, yanlış olmalıydılar.

Merdiven yöntemine ikinci bir örnek, genç bir adamın “dinsel etkinlikleri” maddesine verdiği yanıtta görülebilir. Genç adam kilisede yapılacak bir etkinlik için aldığı çağırışı yanıtlamamış, bu nedenle suçluluk ve utanç duyuyordu. Kendine şu soruyu sordu: “Katılmazsam ne olur? Bunun benim için anlamı nedir?” Katılmaması, kiliseden zamanını ve enerjisini esirgediği anlamına geliyordu. Genç adam yine sordu: “Esirgersem ne olur? Bunun benim için anlamı nedir?” Böyle yapması onu seven ve hakkında iyi şeyler düşünen insanları düş kırıklığına uğratmak anlamına geliyordu. Bu noktada, altta yatan kendi kuralını kavradı: “Seni seven birini asla düş kırıklığına uğratma.”

Görüldüğü gibi, “merdiven” yöntemi çok basittir. Ne zaman bir suçluluk, çatışma, zorunluluk ya da uzaklaşma alanına rastlar ve temelde yatan kurallarınızı bulmakta güçlük çekerseniz, kendinize sorun: “__ yaparsam ne olur? Bunun bana ifade ettiği anlam nedir?” Sonra davranışınızın ne anlama geldiğine dürüstçe karar verin. Bu davranış, sizin kim olduğunuz hakkında ne demektedir? Belirgin bir değer ya da kişisel kurala ulaşana dek soru sormayı sürdürün.

Hiç bir sonuca götürmeyen şu iki uçtan kaçının: İlk olarak, “Kötüyüm” ya da “Saçmalıyorum” gibi basit yargılarla yanıt vermeyin. Bunun yerine, yargınızın temelini hangi değerden kaynaklandığını belirtmeye çalışın. Örneğin, “Adilik yapıyorum anlamına gelir,” diyeceğinize, “Acı çekmekte olan birini korumadığım anlamına gelir,” gibi daha belirgin bir yanıt verebilirsiniz. Yapmamanız gereken ikinci şey ise bir duygu ile yanıt vermektir. Örneğin, “Korkacağım anlamına gelir,” gibi bir yanıtla hiçbir yere varamazsınız. Amaç, inançlarınıza ulaşmaktır, duygularınıza değil.

Şimdi, kâğıt kalem alın ve çizelgedeki her madde ile ilgili “zorunlu”larınızı yazın. Doğal olarak, kimi maddelere ilişkin “zorunlu”larınız olmayacaktır, çünkü bu alanlarda suçluluk, çatışma, zorunluluk ya da uzaklaşmalarınız yoktur. Diğer maddeler ise çok verimli olabilir. Yazabildiğiniz kadar çok “zorunlu” yazın.

“Zorunlu”lar Çizelgesi

1. İlişkiler
 - eş ya da sevgili
 - çocuklar
 - anne baba
 - kardeşler
 - arkadaşlar
 - zor durumda olan insanlar
 - öğretmenler, öğrenciler, müşteriler
2. Evdeki etkinlikler
 - bakım
 - temizlik
 - dekorasyon
 - tamir
3. Sosyal etkinlikler, eğlence etkinlikleri
4. İş etkinlikleri
 - yeterlilik
 - iş arkadaşlarıyla ilişkiler
 - girişkenlik
 - güvenirlilik
 - amaca yönelik çalışma ve başarı
5. Yaratıcı etkinlikler
6. Kendini geliştirme etkinlikleri
 - eğitim
 - büyüme deneyimleri
 - kendini geliştirme projeleri
7. Cinsel etkinlikler
8. Siyasal ve toplumsal etkinlikler
9. Dinsel etkinlikler
10. Parasal ve finansal etkinlikler
 - harcama alışkanlıkları
 - birikimler
 - finansal hedeflere yönelik çalışma
 - kazanma gücü
11. Kendine bakma

- görünüm
- giyim
- sigara içme
- alkol
- uyuşturucu
- korunma

12. Yiyecekler ve yemek

13. Duyguları ele alış ve anlatma

- öfke
- korku
- üzüntü
- fiziksel acı
- sevinç
- cinsel çekim
- sevgi

14. İçsel deneyim

- açıklanmayan duygular
- açıklanmayan düşünceler
- açıklanmayan istekler ya da arzular

"Zorunlu"larınızla Mücadele Etme ve Yeniden Düzenleme

Şu ana kadar nasıl davranmanız gerektiğini tanımlayan birçok "zorunlu"nuzu keşfettiniz. Bunların kimileri sağlıklı rehberler olarak iş görür. Kimileri ise patolojik eleştirmeninizin özgüveninizi yıkmak için kullandığı psikolojik silahlardır.

Şimdi "zorunlular" listenizi gözden geçirin ve eleştirmeninizin size saldırmak için kullandığı "zorunlu"larınızı işaretleyin. Artık bu kuralların sağlıklı ve yararlı olup olmadıklarını değerlendirebilecek durumdasınız. Eleştirmeninizin kullandığı her bir "zorunlu" için aşağıdaki üç işlemi yapın.

1. Kullandığınız dili inceleyin. "Zorunlu" nuz *hepsi, her zaman, hiç, tümüyle, kesinlikle, gibi* aşırı genellemeler ve soyut kavramlar üzerine mi kurulu? Öyleyse, "Yapmalıyım" yerine "yapmayı yeğlerim," "yapsam iyi olur," "yapmak isterim," sözlerini kullanın. "Zo-

runlu"yu uyguladığınız durumlardan biri, bir istisna olabilir. Esnek bir dil kullanırsanız bu olasılığı dikkate almış olursunuz.

2. Doğru ve yanlış kavramlarını unutun. Bunun yerine, kuralı belli bir duruma uygulamanın sonuçlarını kestirin. Kuralın, sizin ve ilgili kişilerin üzerinde kısa ve uzun dönemdeki sonuçları neler olacak? Kim için yararlı ve kim için zararlı olduğu düşünüldüğünde bu kural mantıklı mı?

3. Bu kuralın gerçek kişiliğinize uyup uymadığını kendinize sorun. Kural sizin yapınıza, sınırlarınıza, dayanıklılığınıza, kendinizi koruma yollarınıza, korkularınıza, sorunlarınıza ve değiştiremeyeceğiniz özelliklerinize uyuyor mu? Önemli gereksinimlerinize, düşlerinize ve zevklerinize olanak tanıyor mu? Kim olduğunuza ve sürdüreceğiniz kişiliğe baktığınızda, bu kurala uymak gerçekten mantıklı mı?

Rebecca'nın durumu size, kurallarınızla baş etmede ve basamakların nasıl yardımcı olacağını göstermek için iyi bir örnek. Onun listesinde eleştirmeninin neredeyse her gün kullandığı bir "zorunlu"su vardı. Eleştirmeni 54 kiloyu geçmemesi gerektiğini söylüyordu. Rebecca ise 61—63 kiloydu.

Rebecca önce kullandığı dili inceledi. "54 kiloyu aşmamak" kurala bir katılık katıyordu. Rebecca, kuralı daha esnek bir biçimde yeniden yazdı. "Kilomun 64 dolaylarında olmasını yeğlerim." Sonra, bu kurala uymanın olası sonuçlarını gözden geçirdi. Aşağıda listesindeki olumlu ve olumsuz sonuçları göreceksiniz.

Olumlu

1. Daha ince görünmek
2. Küçük bedenli giysilerimi giyebilmek
3. Daha çekici olduğumu hissetmek
4. Bedenimi daha çok sevmek

Olumsuz

1. Yiyeceklerini tartmak zorunda olmak
2. Sürekli ne yiyeceğini düşünmek zorunda olmak
3. Sürekli kilo alma endişesi taşımak
4. Yeniden diyet isteyene gitmek zorunda kalmak
5. Daha az dışarıda yemek yemek
6. Giysilerimin çoğunu giyememek

Bedenini sevmek ve kendini daha çekici hissetmek Rebecca için çok önemliydi, ancak olumsuz sonuçlar onun farkında olduğundan çok daha fazlaydı.

Diyet yapmanın yarattığı sorunları daha önce hiç bu denli ayrıntılı incelememişti.

Sonuçta, Rebecca bu "54 kilo kuralı"nın onun gerçek kişiliğine uyup uymadığını kendine sordu. Doğal kilosunun 61-63 arasında olduğunu ve kendini iyice zorlarsa 56 kiloya inebildiğini itiraf etmek zorundaydı. Bu kiloya indikten hemen sonra, yeniden kilo almaya başlıyor ve yenilgi duymakla birlikte, özgüven darbe alıyordu. Bundan da öte, sosyal yaşamının büyük bölümü restoranlarda ve yemekli toplantılarda geçerdi. Diyet, arkadaşlarıyla ilişkisinde ke-sintiye neden olacaktı. Sevgilisi onu, bu haliyle beğeniyordu. Bu nedenle, kilo kaybı ona duygusal ve cinsel yakınlık açısından bir kazanç sağlamayacaktı.

Büyük zorlukla da olsa Rebecca "54 kilo kuralı"nın ona uymadığını, getirdiğinden çok götürdükleri olduğunu kabul etmeye başladı.

Arthur, bir lisede kompozisyon öğretmeni-ydi. "Yazmayı gerçekten öğretebilmek" yeteneğinin eksikliği nedeniyle sürekli suçluluk duyuyordu. Eleştirmeni ona çok sevdiği bir profesörünün kuralı ile sataşıyordu: Düzgün yazabilmek için öğrenciler her gün yazmalıdır. Arthur öğrencilerin hiç değilse, haftada bir kaç ödev yapmaları gerektiğini hissediyor, ancak sınıfları kalabalık olduğundan onlardan yalnızca ayda iki ödev isteyebiliyordu. Aşağıda Arthur'un bu yerleşmiş kural ile nasıl baş ettiğini göreceksiniz.

Arthur önce kuralı daha esnek bir dil kullanarak yeniden yazdı. "Öğrencilerimin, olabilirse, haftada iki kompozisyon yazmalarını istiyorum." Sonra sonuçları gözden geçirdi.

Olumlu

1. Öğrenciler daha çok geri bildirim elde edecek.
2. Öğrenciler daha çabuk öğrenecek

Olumsuz

1. Ortalama otuz öğrencisi olan beş sınıfım olduğuna göre, her hafta 300 ödev okumam gerekecek
2. Hafta sonunun büyük bir bölümünü kağıt okuyarak geçireceğim.

3. Daha çok ilerleme görüp, kendimi başarılı hissedeceğim
4. Okullararası Yıl Sonu Genel Sınavında öğrencilerim daha yüksek not alacak
3. Ailemle geçireceğim zaman büyük ölçüde azalacak.
4. Dağcılığa hiç zamanım olmayacak.
5. Fiziksel enerjimin büyük bir bölümü bu işe gidecek.

Olumsuz sonuçlar olumluları aşıyordu ve Arthur öğrencilere neden az ödev verdiğini açıkça gördü. Son olarak, Arthur bu kuralın kendisine gerçekten uyup uymadığı sorusuna geldi. Yanıtı bilinçli bir evet idi. Hâlâ sık ödev vermenin değerine inanıyordu, ancak şimdi eleştirmenine verilecek bir yanıt vardı. Öğretmenlik yaptığı kalabalık okulda, bu kuralı uygulamanın hem fiziksel hem de psikolojik olarak bedeli ağırdı.

Jamie'nin eleştirmeni akıllıydı. Birbiriyle çelişen iki kural kullanarak Jamie'nin sürekli bir yenilgi çatışması içinde kalmasını sağlardı. Jamie, çevresinde tanınmış bir ressamdı. On aylık bir oğlu vardı. Eleştirmeni ona bir yandan tüm zamanını oğluna ayırmasını, bir yandan da doğumdan önceki kadar verimli biçimde resim yapmasını söylüyordu.

Jamie'nin "zorunlu"ları onun özgüvenine iki yönden zarar veriyordu. "Her şey oğlun için" kuralı onun çocuk bakımı konusunda yardım almasını engelliyor, bunun sonucunda kendini depresif ve çaresiz hissediyordu. Nedeni ise resim yapmak ve eğlenmek için hiç zamanı olmamasıydı. Bu duygular kendini tembel ve kötü anne olarak nitelemesine yol açıyor, onu hırpalıyordu. Özgüven öte yandan da "resim yapmayı sürdür" kuralı yüzünden zarar görüyordu. Akşamları boş bir tuvalin önüne geçemeyecek kadar yorgun olduğunda, yeteneğini boşa harcadığı ve sanatına "bağlı" kalmadığı için kendini aşağılıyordu.

Jamie'nin kendi "zorunlu"ları ile nasıl başa çıktığına bakalım. Önce, onları yeniden ve daha esnek bir dil kullanarak yazdı: "Zamanım çoğunu oğluma harcamak istiyorum, ancak olabildiğince resim yapmayı da sürdürmek arzusundayım." Sonra her bir "zorunlu"nın sonuçlarını inceledi.

A. Zamanımın çoğunu oğluma ayırmak

Olumlu

1. Onu bir başkasına emanet etmekten ötürü kaygı ve suçluluk duymayacağım
2. Benimle herkesle olabildiğinden çok daha güvende olacak
3. En çok ilgi ve sevgiyi benden alabilir
4. Yanından ayrıldığımda bebek ağlıyor.
5. Onun ayrılık kaygısı duymasından korkuyorum.

Olumsuz

1. Resim yapacak gücüm kalmayacak
2. Gün boyunca depresif olacağım
3. Resim yapmayı, tuvale dalmayı özlüyorum
4. Evde hapsolmuş gibi hissedeceğim
5. Sanatçılarla ilişkilerim zayıflayacak

B. Olabildiğince sık resim yapmak

Olumlu

1. Resim yapma zevki
2. Anlamlı yaşam duygusu
3. Bebek bakımına ara vermek
4. Sanat dünyası ile ilişkim sürecek

Olumsuz

1. Çocuk bakımı olmaksızın resim yapmak beni yorar
2. Güvenilir çocuk bakımı için haftada 50 dolar ödemem gerekecek
3. Bebeği bıraktığım için kaygı ve suçluluk duygularımla uğraşacağım
4. Ben yokken bebek daha az ilgi ve sevgi görecektir.
5. Ben yokken bebeğin daha az güvende olacağını düşünüyorum

Jamie "zorunlu"sunun kendisi için uygun olup olmadığını düşündü. "Her şeyini oğluna ver kuralı" ile sanatsal anlatım, anlamlı etkinlikler ve bebeziksiz geçirilecek zaman gibi gereksinimlerinin elinden alındığı açıldı. Yaşamındaki temel zevklerin birinden vazgeçmişti, ne var ki, bu davranışı Jamie'de düşük özgüven, enerji azlığı ve depresyona neden oluyordu. Birkaç hafta kararsız kaldıktan sonra, Jamie haftada iki kez, beşer saat için bir bakıcı tutmaya

karar verdi. Kendini rahat hissederse bakıcının süresini ileride on beş saate çıkarmayı düşünüyordu.

“Zorunlu”yu Kesip Atmak

Bir “zorunlu”nuzun özgüveninizi azalttığına karar verirsiniz, onu içe dönük konuşmalarınızdan çıkarıp atın. Başka deyişle, eleştirmen “zorunlu”nuzu kullanarak sizi hırpalıyorsa, aynı yoldan karşı saldırıya geçin. Karşı saldırıya geçmenin en uygun yolu, bir iki tümcelik “mantra” hazırlayıp ezberlemek ve ne zaman “zorunlu” ya uymadığınız için kendinizi kötü hissederseniz, bunları kullanmaktır. Mantrayı tekrar tekrar, eleştirmen çenesini kapatıp sizi rahat bırakana dek söyleyebilirsiniz. “Zorunlu”nuzla çarpışacak bir mantranın aşağıdaki öğeleri içermesi yerinde olur.

1. “Zorunlu”nuzu yaratan ilk gereksinimi anımsatmalıdır. Bunu anımsamak için, bu “zorunlu”yu en başta neden kazandığınızı belirlemeniz gerekir. Nedeniniz babanız tarafından daha çok sevilme mi, bir arkadaşınızın onayını almak mı, sevgiliyle daha yakın olmak mı, kendinizi daha iyi, daha güvenli, daha az kaygılı hissetmek miydi?
2. “Zorunlu”nun size ya da duruma uymamasının başlıca nede-nini içermelidir. Örneğin, “zorunlu”nuzun sizden, kişiliğinize hiç de uymayan şeyler yapmayı, olmayı ya da hissetmeyi istediğini kendinize anımsatabilirsiniz. Bununla birlikte, “zorunlu”nuza uymanın olumsuz sonuçlarının olumluları aştığını da anımsayabilirsiniz.

Mantraların birkaç kısa tümceyle nasıl anlatılacağına örnek verelim.

Zorunlu: Okuluna geri dönüp yaşamına bir yön vermelisin.

Mantra: Okul babamın düşüncesiydi ve ben de onu mutlu etmek istedim. Ancak, o yaşam bana göre değil. Sıkıntıya ve baskıya dayanamayıp yine okulu bırakırım.

Zorunlu: Hata yapmamalısin.

Mantra: Hata yapmamak babam için önemliydi. Ancak ben, bu işi yeni öğreniyorum. Yalnızca deneyerek öğrenebilirim. Hata yapma kaygısı taşırsam, donar kalırım ve öğrenme sürecim durur.

- Zorunlu:** Herkesi büyüleyen, esprili bir konuşmacı olmalısın.
- Mantra:** Akıllı bir konuşmacı olmak, okula uyumumu artırır sanırdım. Ancak, bunun için çok uğraşmak gerekiyor. Bu da bana göre değil. Ben sorular sorup karşımdakini tanımak isterim.
- Zorunlu:** Her zaman bakımlı olmalısın.
- Mantra:** Eşimi mutlu etmek için şık giyinmem gerektiğini biliyorum. Ancak, kot pantolon ve gömlekle daha mutluyum. Bana uyan bu!
- Zorunlu:** Diyet yapmalı, ince olmalısın.
- Mantra:** Annem hep ince olmamdan hoşlandığını söylerdi. Ancak, ben diyet ve tartı kahrı çekeceğime, şimdiki kilomda olurum, daha iyi.
- Zorunlu:** Daha iyi bir işin olmalı.
- Mantra:** Mevki sahibi olmak babamın kuralıdır. Ancak, benim işim güvenli ve rahat. Belirsizlik ve stres istersem, işimi o zaman değiştiririm.

Şimdi kendi mantralarınızı geliştirme zamanı. Başlangıçta, mantralarınızı en öldürücü "zorunlu"larınız için saklayın. Suçluluk duymanıza neden olan bu kurallar güçlerini yitirdiklerinde, diğer "zorunlu"larınız için de mantralar yazın. Bir mantra kendi başına yeterli olmaz. Eleştirmenin sağlıksız her "zorunluluk" saldırısında mantrayı kullanmakta kararlı olmalısınız. Eleştirmen, ancak sizin ısrarla karşı çıkmanız sonucunda saldırmaktan vazgeçer. Sessiz kalmanızın kabul etmek anlamına geldiğini unutmayın. Eleştirmen saldırdığında ona yanıt veremezseniz, sessizliğiniz onun her dediğine inanıyor ve söylediklerini kabul ettiğiniz anlamına gelir.

"Zorunlu"lar Mantıklı Olduğunda Hataların Onarılması

Kimi "zorunlu"larınız yerinde kurallardır ve onlara elinizden geldiğince uymanız gerekir. "Zorunlu"lar mantıklı olduklarında özgüveninizi olumsuz yönde etkilemez.

Mantıklı kurallar yalnızca onları çiğnediğiniz zaman özgüveninizi etkiler. O zaman, eleştirmen hata yaptığınızı söyleyerek üstünüze gelir. İnceledikten sonra, çiğnemiş olduğunuz kurallar size sağlıklı

görünürse, eleştirmeni durdurmanın tek yolu hatayı onarma sürecini başlatmaktır. Kısaca, yaptıklarınızı onarmalısınız, yoksa eleştirmen size bunu ödetmek için elinden geleni yapacaktır.

Aşağıda uygun bir onarma yolu seçmenizde size yardımcı olacak dört ana çizgi veriliyor.

1. *İncittiğiniz kişiye* yaptıklarınızın yanlış olduğunu görmeniz önemlidir. Böylelikle, davranışlarınızın sorumluluğunu kabul etmiş olursunuz.
2. Doğrudan zarara uğrattığınız insandan özür dilemeli ve hatanızı onarmalısınız. Yardım kurumlarına bağış yapmak, bir çocuğu korumaya almak ya da Barış Gönüllüsü olmak, incittiğiniz insana doğrudan yardım etmekten çok daha az bir onarımdır.
3. Hatanızın onarımı göstermelik değil, gerçek olmalıdır. Adak adama ya da şiir yazmanız sizi eleştirmenin elinden kurtaramaz. Hatanızı onarmak için yaptıklarınızın size zaman, para, çaba ve hatta kaygı cinsinden bir maliyeti olmalı. Bununla birlikte, yeterince somut olmalıdır ki, incinen insanla ilişkinize bir etkisi olsun.
4. Karşınızdaki kişiyi incitme şekliniz anlık bir sinirlendirmeyse kısa bir özür yeterlidir. Ne var ki, altı ay süren bir uzaklık ve soğuk durma söz konusu ise yalnızca “üzgünüm” demek yetmez. Başka bir deyişle, yapılan hata ile bunun bedelinin ödenmesi dengede, yani eşit ağırlıkta olmalıdır.

8

Hataları Yönetme

Mükemmel anne babaların mükemmel çocuklar yetiştirdiği ideal bir dünyada, hatalar ile özgüven arasında bir ilişki olmazdı. Ne var ki, sizin anne babanız büyük olasılıkla mükemmel değildir. Çocukken, onların hata saydığı bir şey yaptığınızda, haklı olarak uyarılıyordunuz. Zararlı otlar yerine çiçek yolduğunuzda annenizin sizi uyarması ile birlikte, “kötüsün” mesajını da aldıysanız, ölümcül bir patikada yürümeye başlamışsınız demektir. Bu patika sizi, ne zaman hata yapsanız kötü biri olduğunuz sonucuna götürür.

Büyüdükçe, anne babanızın böyle uyarı ve suçlamalarını içselleştirirsiniz. Yaptığınız hatalar için kendinizi eleştirme işini siz üstlenirsiniz. Bugüne kadar ne zaman yabancı ot yolarken bir de çiçek yolsanız, eleştirmeniniz “Aferin, salak. Başlamışken bütün bahçeyi yol bari” der.

Toplumumuzun birbiriyle çelişen değerleri de eleştirmeninizin ortaya çıkmasına yardımcı olmuştur. Toplumun iyi bir üyesi olmak için aynı anda *hem* eşit olanaklara sahip, *hem* üstün, *hem* verici *hem* tutumlu, *hem* doğal, *hem* kontrollü olmanız gerektiğini öğrenirsiniz. Bu çelişkili değerlerden oluşan “ne yaparsan yap yenilirsin” sistemi, eleştirmeninizin yaptığınız her işte bir hata bulup onu oransızca yüzünüze vurmasına olanak sağlar.

Kendini savunurken yaptığı hatalara gerekçe bulan biri olarak yetişmiş olabilirsiniz. Üyeleri hiçbir hatayı kabul etmeyecek kadar korku içinde olan bir gruba katılmış ya da daha çok rastlanan yolu izlemiş, tüm hatalarınız yüzünden kronik depresyona girmişsinizdir.

Daha uç noktalarda ise baskın özelliğiniz hareketsizlik olur. Geçmişteki hataları düşünmeden edemez, gelecekte de hata yapmamak için eylem ve ilişkilerinizi sınırlandırırsınız. Yanlış bir şey yapmak korkusuyla en azı, en iyi biçimde yapmaya çabalarsınız. Ne var ki, sonunda “en az”ı bile yapamaz duruma gelirsiniz, çünkü değişim ve hata kaçınılmazdır. Kapana sıkışır kalırsınız.

Oysa gerçekte, özgüveninin mükemmel olmakla hiç ilgisi yoktur; hatalardan uzak durmakla da ilgili değildir. Özgüven sizin, kayıtsız, koşulsuz ve yaptığınız hatalardan bağımsız olarak, kendinizi doğuştan değerli bir varlık kabul etmenizden kaynaklanır. Kendini iyi hissetmek, tüm hatalarınızı onardıktan sonra değil, hatalarınıza *karşın* yapacağınız bir iştir. En büyük hatanız “yaptığın yanlışlar değersizliğin kanıtıdır,” diyen patolojik eleştirmeni haklı bulmanızdır.

Hataları Yeni Bir Çerçeveye Oturtmak

Yeni çerçeveden kastımız, yorum ve görüşlerinizi değiştirmenizdir. Bir resim ya da bir olaya yeni bir çerçeve geçirir, böylece ona bakış biçiminizi değiştirirsiniz. O zaman, onun size ifade ettiği anlam da değiştirir. Örneğin, uykunuzda kabus gördüğünüzde çarpıntıyla uyanırsınız. Kendinizi düşerken ya da kovalanırken görmüş, korkmuşsunuzdur. Sonra, bunun bir rüya olduğunu kavrayıp rahatlırsınız. İşte o sırada aklınız, deneyiminizi “yeniden çerçevelemiştir.” “Tehlikedeyim” düşüncesini “yalnızca bir rüyaydı”ya çevirmiştir. Gövdeniz ve ruhsal durumunuz da aklınızın liderliğini izler. Hataların yeniden çerçevelenmesi de onlar üzerinde ki karabasana benzer özellikleri ortadan kaldırıp düşünmeyi öğrenmek demektir. Böylece, onları yaşamınızın doğal, hatta değerli parçaları olarak gözden geçirirsiniz. Bu yeni bakış açısı hata yaptığınızda daha esnek olmanıza, hatalarınızdan öğrenmenize ve yola devam etmenizi sağlar.

Öğretici Hatalar

Hatalar, büyümenin ve değişen farkındalığın bir işlevi, öğrenme sürecinin ön şartıdır. Bir yıl önce yeterli görüp boyanın ucuzunu aldınız diyelim. Bu yıl artık farklı bir insansınız. Bir yıl daha yaşlısı-

nız ve boyanın solduğunu görerek daha çok bilinçlendiniz. Bir yıl önce sahip olmadığınız bir bilgi sayesinde farklılaştınız. O zaman geleceği göremediğiniz için kendinizi aşağılayıp özgüveninizi hırpalamanızın hiç bir yararı yok. Bunu, deneyimler hanesine yazıp gidin ve kaliteli bir boya satın alın. Aldığınız ders için bedel ödeyin ancak bu yalnızca bir kez olsun. Kendinizi hırpalamanız, iki kez ödeme yapmak demektir. Birinci ödeme yeni boya için, ikincisi ise eleştirmeninizin dırdırları yüzünden duyduğunuz sıkıntı için.

Hata yapmadan ne bir iş öğrenilir ne de bir beceri kazanılır. Bu sürece *ardışık yaklaşım* denir. Hatalarla kazanılan bilgiler sizi her an başarının biraz daha yakınına taşır. Her yanlış, size neyi düzeltmeniz gerektiğini söyler ve işin tamamlanmasına en yararlı olacak davranış sıralamasını öğretir. Öğrenme süreci içinde hatadan korkmak yerine, onlara açık olunmalıdır. Hata yapmayı göze alamayan insanlar, öğrenme gücünü yitirir. Yeni süreçler ve yeni çabalar gerektireceği için, yeni bir işe girmekten çekinirler. Yeni bir spora başlamak, bir bilgi işlem cihazı kullanmak, otomobilin karbüratörünü onarmak da onlar için aynı nedenle sorundur. Bunlardan beceri kazanana kadar, kaçınılmaz olan yanlışlar, hata yapmayı göze alamayan insanlar için dayanılmaz derecede sıkıntı yaratır. Hatalara, öğrenme süreci için gerekli bilgiyi kazanma yolu olarak yeni bir çerçeveden bakmak, rahatlamaya ve yeni işlerde yavaş yavaş ustalık kazanmanıza olanak sağlar. Yapılan yanlışlar neyin işe yaradığını ve yaramadığını gösteren bilgilerdir; sizin zekanız ya da değerinizle ilgisi yoktur. Hatalar yalnızca sizi amaca götüren adımlardır.

Uyarıcı Hatalar

Mükemmel olma düşü, hataları uyarıcı olmaktan suçlayıcı olmaya dönüştürür. Hatalar, daktilo yazarken sayfanın sonuna geldiğini belirten zil sesine ya da arabada kemeri takmanız için öten uyarı sesine benzer. Küçük bir trafik kazası geçirmiş olmanız, arabayı daha dikkatli kullanmanız yönünde bir uyarı anlamına gelebilir. Okulda bir dersten zayıf not almak, çalışma alışkanlıklarınızın geliştirilmesi gerektirdiğini gösterir. Eşinizle küçük bir sorun üzerinde büyük bir kavga yaşarsanız bu, altta yatan başka bir sorunla ilgili olarak yeterli iletişime sahip olmadığınızı gösteren bir uyarıdır. Öte yandan mükemmeliyetçilik, uyarıları suçlamalara dönüştürür. Kendinizi patolojik eleştirmeninizin saldırılarına karşı korumakla

öyle uğraşırsınız ki, hatanızdan ders alma olanağını kaçırsınız. Mükemmeliyetçiliğe, suçlanmaya odaklanmak yerine, dikkatinizi uyarıcıda yoğunlaştırarak eleştirmene karşı koyabilirsiniz.

Doğallığın Ön Şartı Olan Hatalar

Hata yapma korkusu, kendinizi ifade etme hakkınızı ortadan kaldırır. Kendiniz olmaktan, istediğinizi düşünmek ve söylemekten korkarsınız. Yanlış konuşmanıza hiç izin verilmediyse, doğru şeyi söylemekte de kendinizi yeterince özgür hissetmezsiniz. Birini sevdiğinizi, incindiğinizi birine yakınlık göstermek istediğinizi belirtmezsiniz. Mükemmel davranma düşünüz tüm bunları engeller, çünkü pot kırmaya ya da coşkulu olmaya hakkınız yoktur.

Hata yapmaya istekli olmak demek, insanları düş kırıklığına uğratmayı, anlık tuhafıkları, konuşmaların rahatsız edici noktalara varmasını doğal görebilmektir. Andrea'nın örneğine bakalım. İş yerinde iki arkadaşı vardır ve yalnızca onlarla görüşür, çünkü yeni ilişkilerin nasıl yürüyeceği onun için son derece belirsizdir. Yeni bir ilişki başlatsa, insanlar yaptığı şakalardan hoşlanmayabilir ya da bazı düşüncelerini saçma bulabilirler. Bu nedenle de her söylediğine dikkat etmesi gerekecektir. Andrea'nın durumu, hata yapma korkusunun sosyalleşmeniz ya da doğallığınızı nasıl etkilediğine iyi bir örnektir: 1) Yeni bir insanın yargılarından korktuğunuz için kendinizi soyutlarsınız. 2) Sözlerinize çok dikkat etmeniz gerektiğinden doğallıktan uzaklaşırsınız.

Hatalar için Gerekli Pay

Kendinize belli bir hata payı ayırın. Kimi insanlar hatasız olabileceği biçimde patolojik bir tavır sergiler. Becerikli, zeki ve değerli insanların hata yapmayacağına inanırlar. Bu, sizi yaşamda hiçbir şeyi şansa bırakamayacağınız kadar korkak ve hareketsiz bırakacak bir tavidir. Daha sağlıklı tutum herkesin bir oranda hata yapabileceğini kabul etmektir. Sosyal gaflarınız, iş yerinde hatalarınız ve yanlış kararlarınız olabilir. Bazı olanakları kaçırmış, hatta kimi ilişkileri zedelemiş olabilirsiniz. Şimdi, hatalara mantıklı oranlarda pay tanıyarak düşünmenin zamanı. Umutsuz mükemmel olma rüyasını bir yana bırakın. Çok insanın inancına göre, her on karardan bir ila üç kadarı kesinlikle yanlış, geriye kalan pek çoğu da belir-

siz bölgededir. Daktilo yazma, araba kullanma gibi çok uygulama yapılarak öğrenilmiş alanlarda hata oranı küçülür. Arabayı her on kullanışınızda bir kaza yapmayı beklemezsiniz, ancak er ya da geç çok önemsiz olması umuduyla, bir kaza olacaktır ve işte onu hata kontenjanınızda yeri olan bir yanlış olarak kabul etmelisiniz.

Şu Anda Var Olmayan Hatalar

Bu kavramı anlamak için önce en sık rastlanan hata gruplarını incelemek yerinde olur.

1. *Algı Hataları.* Telefonda otoyolun numarasını 45 olarak duyar, 49 olarak yazar ve yolda kaybolursunuz.
2. *Hedefe Ulaşamama.* Yaz gelir, siz hala mayonuza sığamayacak kadar kilolu olursunuz.
3. *Boşuna Çaba.* Bir dilekçeye 300 imza toplarsınız, ancak kabul edilmez.
4. *Değerlendirme Hataları.* Ucuz boyayı seçersiniz ve rengi atar.
5. *Kaçırılan Olanaklar.* Beş dolarken almadığınız hisse şimdi 30 dolardır.
6. *Unutkanlık.* Pikniğe varmak üzereyken salata sosunu evde unuttuğunuz aklınıza gelir.
7. *Aşırıya Kaçmak.* Akşamki parti çok güzel geçer, ancak sabah fazla içmiş olmanın sıkıntısını yaşarsınız.
8. *Uygunsuz Duygusal Patlamalar.* Eşinize bağırır, sonra da kendinizi çok kötü hissedersiniz.
9. *Erteleme.* Akıtan muslukları bir türlü onaramadınız ve şimdi de duvar kağıtları yenilenmek istiyor.
10. *Sabırsızlık.* Uygun çiviye arayana kadar, ilk bulduğunuzdu çakarsınız ve duvarda kocaman bir oyuk oluşur.
11. *Ahlak Kuralınızı Çiğneme.* Beyaz bir yalan söylersiniz: "Hafta sonunda şehir dışına çıkacağım." Cumartesi günü kaçtığınız insanla burun buruna gelirsiniz.

Liste böylece uzar gider. Musa'nın dağdan on emirle inmesinden bu yana, hata yapma yollarını gruplamak insanları çok meşgul etmiştir.

Yukarıdaki örneklerde bulunan ortak yan, hataları anlamaya

yardımcı olacaktır. *Hata, sonradan düşününce, farklı yapmış olmayı istediğiniz bir eylemdir.* Buna, *yapmadığınız ve sonradan yapmış olmayı istediğiniz eylemler de diyebilirsiniz.*

Burada anahtar sözcük “sonra”dır. Sonra sözcüğü, bir dakikayı da on yılı da ifade ediyor olabilir. Cama ağırlığınızı fazla vererek dayanırsanız ve cam kırılırsa “sonra” çok yakındır. “Hemen” sözcüğü gibi görünür, ancak değildir. Eylem ile pişmanlık arasında geçen bir zaman vardır. Hataların zorbalığından sizi kurtaracak anahtar da bu, kısa ya da uzun, zaman dilimidir.

Eylemin yapıldığı anda mantıklı görüneni yapmaktasınız. Yapılan işi hataya dönüştüren ise sonradan yaptığınız yorumdur. *Daha mantıklı* bir iş yapmış olabileceğinizi anladığınız zaman, yapmış olduğunuz işe taktığınız etiket “hata”dır.

Farkındalık Sorunu

Her zaman için gereksinimlerinizi karşılaması en olası görünen eylemi seçersiniz. GÜDÜLENMENİN temeli de budur: Bir şeyi yapmayı, başka her şeyden çok istemek.

GÜDÜLENME, sonunda bilinçli bilinçsiz olarak eldeki gereksinimleri karşılayacak seçeneklerden en çok arzulananı seçmeye varır. Eylemin potansiyel yararları, en azından o anda, tahmin edilebilir zararlarından daha fazla görünmektedir.

O anda en iyi görünen eylem, elbette sizin farkındalığınızla bağlantılıdır. Farkındalık, eldeki gereksinimle ilgili tüm faktörleri, bilinçli ya da bilinçsiz olarak, algılama ve anlama derecenizdir. Belli bir anda ki farkındalığınız, doğuştan gelen zekanız, sezgileriniz, o ana kadar birikmiş yaşam deneyimleriniz ve o andaki duygusal ve fiziksel durumunuzun kendiliğinden ortaya çıkan ürünüdür.

“Hata” ise daha sonra, farkındalığınız değiştiğinde davranışınıza yapıştırdığınız bir etikettir. Bu sonraki zamanda, davranışınızın sonuçlarını bilirsiniz ve bu nedenle, farklı davranmış olmanız gerektiğine karar verirsiniz. Her zaman belli bir anda, olabildiğince en iyiyi yapacağınıza (ya da gereksininizi karşılaması en olası seçenek yönünde karar vereceğinize) ve “hatalar” sonraki bir yorumun sonuçları olduğuna göre, hata yapmış olmak mantıksal olarak özgüveninizi azaltmamalıdır.

Yine de kimi zaman, “Ama bunu yapmamam gerektiğini iyi biliyorum,” dersiniz. “Yine de bile bile yapıyorum. Örneğin, kilo

vermek istiyorsam tatlı yememeliyim. Bunu bilmeme karşın, bir kase dondurmayı yiyor, sonra da kendimi çok kötü hissediyorum. Madem ki, irademi kullanamıyorum elbette kendimi kötü hissetmeliyim...” Mantık yürütme biçiminiz buysa, güdülenme hakkında önemli bir noktayı gözden geçiriyorsunuz. *Farkındalığınız* o anda daha güçlü ve karşıt bir güdülenmeye odaklanmışsa, “daha iyisini bilmek,” “daha iyisini yapmak” için yeterli değildir. O anda dondurmayı, kilo vermektan daha çok arzulamışsınızdır. Bu nedenle de yapabileceğiniz “en iyi” şey –daha doğrusu tek şey– dondurmayı yemektir.

Yaptığınız seçimi “iyi” ya da “kötü” diye etiketlerseniz, elinizde olmayan nedenlerle yaptığınız eylemler için kendinizi haksız yere cezalandırmış olursunuz. Daha uygun etiketler “akıllıca,” “akıllıca olmayan,” “etkili,” “etkisiz” gibi etiketler olacaktır. Bunlar daha sevecen ve sınırlı bir farkındalığa dayalı bir eylemi daha gerçekçi anlatan sözcüklerdir. Farkındalığınızı arttırmak yönünde kesin karar almanız, aynı hatayı tekrar yapmamak yönünde tövbekar olmanızdan çok daha fazla işe yarar. Bunun nedeni ise, farkındalığınızı geliştirmedığınız sürece aynı hatayı yine *yapacak olmanızdır*.

Sorumluluk

Elden gelenin en iyisini yaptığınızla ilgili bu konuşmalardan, sanki eylemlerinizi *sorumlu* değilmişsiniz gibi bir anlam çıkabilir. Oysa, gerçek bu değil. Yaptıklarınızdan kesinlikle siz sorumlusunuz.

Sorumluluk, eylemlerinizin sonuçlarını kabul etmek demektir. Bu sonuçlar, eninde sonunda gelir sizi bulur. Her hareketin ödenecek bir bedeli vardır. Bedelin ne olduğunu iyi biliyor ve onu ödemeye hazırsanız, olabildiğince “akıllıca” eylemleri seçersiniz. Yaptıklarınıza ileride “hata” etiketini yapıştırma olasılığınız azalır, kendiniz hakkında daha olumlu düşünceler taşırsınız. Bunun tersi olursa, yani hareketleriniz nedeniyle yüklendiğiniz maliyet hakkındaki bilginiz sınırlıysa ve zamanı geldiğinde bu borcu ödemeye hazır değilseniz, uygun hareketleri seçemez, daha sonra bunları hata olarak etiketler ve özgüveninize yediğiniz darbelerden dolayı acı çekersiniz.

Her iki durumda da davranışlarınızdan siz sorumlusunuz, hareketlerinizin sonuçlarına katlanacaksınız, isteyerek ya da istemeyerek, bilerek ya da bilmeyerek. Daha sorumlu bir kişi olmak davranışla-

rınızın sonuçlarını kabul edeceğinizin bilincinde olmak demektir. Bunun için çaba sarfetmeye değer çünkü düşük farkındalıklar daha sonra sizi şaşırtır ve bazı kararlarınızın size ne denli pahalıya mal olduğunu anlayıp üzülmeye neden olur.

Farkındalığın Sınırları

Eylemlerinizin olası sonuçlarından haberdar olmanızı beş önemli etken sınırlar.

1. Bilgisizlik. Çoğu zaman, benzer koşullarla daha önce *hiç* karşılaşmadığınız için, sonuçları öngörme olanaklarına sahip olamazsınız. Kör uçuş yaparsınız. Daha önce hiç püskürtme boya kullanmadınızsa, aleti duvara fazla yakın tuttuğunuzda boyanın akacağını bilemezsiniz. Yaptığınız ilk sufle, yumurta aklarını yeterince çırpmadığınız için kabarmayabilir.

2. Unutmak. Yaptığınız her hareketin sonucunu anımsamanız da olanaksızdır. Pek çok olay yeterince acı vermedikleri ya da önemli olmadıkları için, akılda kalmaz. En son benzer bir durumda kaldığınızda işlerin nasıl gitmiş olduğunu anımsamadığınız için, hatalarınızı sık sık tekrarlıyorsunuz. Bu kitabın yazarlarından biri de birkaç yıl kampa gitmeyince, sivrisineklerden neler çektiğini unutmuş ve son gidişinde yanına ilaç almayı unutmuştur.

3. Yadsıma. İnsanlar bir ya da iki nedenle, yani korku ya da gereksinim yüzünden, önceki hatalarının sonuçlarını yadsır ya da dikkate almaz. Kimi zaman değişimden ya da işleri farklı yapmaktan öyle korkarlar ki, hatalarının olumsuz sonuçlarını küçümser ya da görmezden gelirler. Aynı seçimle yeniden yüz yüze geldiklerinde, diğer seçenekleri çok ürkütücü buldukları için, acı çektiren bir hatayı yinelerler.

Buna bir örnek, buluştuğu her kadına başarıları hakkında uzun nutuklar atarak sıkıntı veren adamın durumudur. Bu yaptığının kimi insanları sıkabileceğinden kuşkulansa bile, övünmesinin getireceği sonuçları yadsır. Randevular birkaç kez yinelse de hiçbir ilişkisi yürümez. Gerçek bir iletişimden, samimi duygularını dile getirmekten öyle korkar ki, gerçeği yadsımdan başka çaresi kalmaz.

Baskın gereksinimler de aynı türden yadsımaya yol açar. Bir şeye gereksininiz çok fazlaysa, elde etmenin olumsuz sonuçlarını görmezden gelme eğiliminde olursunuz. Kendisini sömüren alkolik kocasını terk edip, sonra yine ona dönen bir kadını düşü-

nün. Geri dönüş anında sevgi ve bağımlılık duyguları içindedir. O sırada, şiddetle ihtiyaç duyduğu şeylere kavuşabilmek için acı vermesi kaçınılmaz olan sonuçları yadsımak ya da önemsiz görmek zorundadır.

4. Seçeksizlik. Pek çok hata, daha uygun bir yol bilinmediği için yinelenir. Kişi yeni çözümler ve stratejiler geliştirmek için gerekli beceri, yetenek ya da deneyimlere sahip değildir. Örneğin bir kadın, iş görüşmesinde hep yere baktığı, kısa ve tek tümcelik yanıtlar verdiği, kısacası kendini pazarlamadığı için bir türlü işe girememektedir.

5. Alışkanlıklar. Yaşam boyu kazanılmış kimi alışkanlıklar, seçimlerinizin sonuçlarını değerlendirmenizi ve onların farkında olmanızı engeller. Sonuçları düşünmezsiniz, çünkü karar vermekte olduğunuzun farkında değilsinizdir. Bunun çok görülen bir örneği, kısa süreli bir yarar uğruna, uzun süreli zararı gözdardı etmektir. Bir kadın bir ilişkiden diğetine koşuyor, hep de babasını anımsatan tipleri seçiyordu. Onlardaki güçlülük ve otoriter tavır kadına çekici geliyordu. Ancak, uzun vadede bu erkeklerin soğukluğu ve duygusal boşlukları ilişkileri zedeliyordu. Bir başka örnek de uyuşturucu içmekten zevk alan bir hukukçudur. Bu kısa süreli zevk uğruna, hafta sonlarını baro sınavlarına hazırlanmak yerine, kafayı dumanlayarak geçirir.

Farkındalığınız, sayılan tüm bu etmenler yüzünden sınırlanır. Unutma, yadsıma, alışkanlık gibi nedenlerden ötürü karar verirken deneyimlerinizden yararlanamazsınız. Eyleme karar verdiğiniz anda, bildikleriniz ve daha önce başınıza gelmiş olanlar aklınızda değildir. Bu nedenle suçlanamazsınız. Hatayı yaptığınız sırada tüm sınırlılığına karşın, elinizde olan tek kaynak farkındalığınızdı.

Ne var ki, suçlanamazsınız demekle bu konuda hiçbir şey yapamayacağınızı söylemiyoruz. Neler yapabileceğiniz aşağıda anlatılıyor.

Farkındalık Alışkanlığı

Farkındalık alışkanlığı çok basittir; herhangi anlamlı bir eylem ya da kararın hem uzun hem kısa süreli, olası sonuçlarını tahmin etmeye kararlı olmayı içerir. Karar anında farkındalığınızı arttırmak için kendinize şu soruları sorun:

- Bu durumla daha önce karşılaştım mı?

- Alacağım karar hangi olumsuz sonuçları vermişti ya da vermesi beklenebilir? (Uzun ve kısa vadeli sonuçları değerlendirdiğinizden emin olun.)
- Beklediğim kazanım, bu olumsuzlukları göze almama değer mi?
- Olumsuz sonuçları daha az olacak başka bir seçenek biliyor muyum?

Farkındalık alışkanlığını geliştirebilmek için kendinize bir söz vermelisiniz. Yaptığınız anlamlı her eylemin olası sonuçlarını inceleyeceksiniz. Bunu yapmayı nevrotik bir kaygı haline getirmeden, zihinsel sorgulama ile her karardan olası sonuçlar senaryosu yazmak için deneyimlerinizden yararlanın. Farkındalığınızı geliştirdiğiniz oranda büyük hatalar yapma olasılığınız azalacaktır.

Kronik hatalar. Herkesin yaşamında aynı hataların yinelenip durduğu alanlar vardır. Bu alanlardaki farkındalığınızı arttırmak için bir hatanın her yinelenmesinden sonra iki şey yapmalısınız.

1. Hatanın olumsuz sonuçlarını ayrıntılı olarak yazın. Yazma eylemi, notlarınızı saklasanız da saklamasanız da, bellek için önemli bir yardımcıdır.
2. Önceliklerinizi belirleyin. Hataya yol açan kararınızdan elde ettiğiniz ya da etmeyi umduğunuz asıl şey neydi? Kısa süreli bir zevk mi arıyordunuz? Kendinizi güvende hissetmeye mi çalışıyordunuz? Başkaları tarafından sevilme, yalnızlıktan kurtulmak mı istiyordunuz? Bu öncelik, yaşamınızda önemli bir tema mıdır? Bu durum, diğer yanlış kararlarınız için bir temel oluşturuyor mu? Aynı öncelik, sürekli olarak hata yapmanıza neden oluyorsa, bu etkeni de farkındalığınıza katmalısınız. Önceliğiniz önemli olabilir, ancak aynı zamanda tehlikeli de oluyor demektir. Her önemli kararınızı bu etkenin etkisinde verip vermediğinize bakmalısınız. Durum buysa, kırmızı bayrak havada demektir. Eski hatanızı yinelemeye doğru yol alıyor olabilirsiniz. Yukarıda yazılı olan dört soruyu kendinize sorun. Yavaşlayın ve seçimlerinizi iyice inceleyin.

Hata Bilincini Geliştirmek

Aşağıda hata bilincinizi geliştirmek için yapabileceğiniz alıştırmalara yer veriliyor.

1. Herkesin hata yapabileceğini kavrayın. İyi insanlar ve kahramanlar, siyasal liderler, büyük iş adamları, film yıldızları, en büyük yardımseverler, bilim adamları, doktorlar ya da çok başarılı insanlar da hata yapar. Gerçekte, insanın başarısı arttıkça hataları da büyür. Wright kardeşler Kittyhawk'ta uçmayı başarmadan önce pek çok kez başarısızlığa uğradı. Salk, çocuk felci aşısını geliştirmeden önce çok bocaladı. Hatalar, öğrenmenin ve yeni bir şey denemenin kaçınılmaz yan ürünleridir.

Tarih boyunca tanınmış kişilerin yaptıkları hataların bir listesini yapın. Bu listeye yalnızca takdir ettiğiniz ve saygı duyduğunuz kişileri katın.

Şimdi, yakından tanıdığınız ve beğendiğiniz kişilerin de bir listesini yapın. Onların hatalarını yazın. En sevdiğiniz öğretmeniniz bile ufak bir anlaşmazlık nedeniyle öfkesine yenilmiş olabilir. Lisede, futbol takımınızın kaptanı sınavda kopya çekerken yakalanmış ve iş yerinizdeki en iyi satış elemanı, bir satışı yüzüne gözüne bulaştırmış olabilir.

En iyi ve en beğenilen insanlar bile neden hata yapar? Bunun yanıtı, o insanların hatayı yaptıkları sırada, onun hata olduğunu bilmemeleridir. Davranışlarının sonuçlarını tam olarak görememişlerdir. Bu dünyada yaşayan her insan gibi, onların da mükemmel olmayan bir farkındalıkları vardır; onlar da o anda verdikleri bir kararın ileride onlara nasıl yansıtacağını tam olarak öngörememişlerdir.

Parlak zekalı, yaratıcı ve güçlü kişiler de hata yaparlar, çünkü gelecek gizlidir. Gelecek yalnızca tahmin edilebilir. Hiçbir akıl ya da anlayış ileride olacakları kusursuzca öngörmeye yetmez.

2. Kendinizin bile hata yapabileceğini kavrayın. Şimdi de kendi hatalarınızı içeren bir liste yapın. Bu listeyi hazırlarken biraz zaman harcayın, çünkü bu listeyi daha sonra yapacağınız alıştırmalar için yeniden kullanacaksınız. Durmadan hata yaptığınızı ve listenin sonsuza kadar uzanacağını düşünüyorsanız, o zaman listenizi "en büyük" diye nitelediğiniz on hatanıza indirgeyin.

Şimdi, işin zor yanı başlıyor. Listenizdeki ilk hata için zamanı geri döndürün ve o kararı verdiğiniz dakikaya gelin. Davranışınızdan hemen önceki düşünce ve duygularınızı anımsamaya çalışın.

Davranışınızın neler getireceğini biliyor muydunuz, yoksa o davranıştan daha mutlu sonuçlar mı bekliyordunuz? Davranışın size ve başkalarına getireceği acılardan haberinizi var mıydı? Acı verme olasılığının farkında idiyse bu, davranışın getireceği arzulan bir sonuca nasıl yönlendiğini anımsamaya çalışın. O anda hangi etkenin daha baskın görüldüğünü düşünün. Şimdi, sizi bu kararı almaya iten bir ya da birçok gereksiniminizi anımsamaya çalışın. O gereksinimlerin gücünü ve kararınızı nasıl etkilediklerini düşünün. Başka bir seçenek size daha çekici gelmiş miydi? İşte en önemli soru: O zamana, *aynı* gereksinim, *aynı* görüş ve aynı sonuç algılamasıyla geri dönecek olsaydınız daha farklı mı davranırdınız?

Listenize devam edin ve her hatanız için bu işlemi tekrarlayın. Doğal olarak, yanıtlarını tam olarak anımsayamadığınız hataları atlamalısınız.

3. Kendinizi affetmek. Davranışlarınızın sonuçları ne derece acı olursa olsun, üç nedenden ötürü affedilmeyi hak edersiniz.

(1) O zamanki gereksinim ve farkındalığınızın sınırları içinde verebileceğiniz en iyi kararı vermiştiniz. Yukarıdaki alıştırmaları ciddi olarak yaptıysanız, *zaman içinde belirli bir noktadaki* farkındalığınızın izin verdiğinden başka bir biçimde davranmanızın olanaksız olduğunu açıkça anlamışsınızdır. Siz elinizden gelenin en iyisini yapınız. O kadar.

(2) Hatanızın bedelini zaten ödediniz. Yanlışınız acı veren sonuçlara yol açtı. O sonuçlara katlandınız ve o acıları yaşadınız. Hatanız başkalarını incitmiş ve siz de her nasılsa, onların gönlünü almak durumunda kalmışsanız, demek ki, insan olmanın bedelini zaten ödemişsiniz.

(3) Hata yapmak kaçınılmazdır. Bu dünyaya hiçbir şey bilmeden geldiniz. Öğrendiklerinizin tümünü, ayakta durabilmekten bilgisayar programlamaya kadar, kelimenin tam anlamıyla binlerce hata yaparak başardınız. Yürümeye başlamadan önce yüzlerce kez düştünüz ve belki de "bilgisayar dosyalarınızı" bir kereden fazla kaybettiniz. Öğrenme işlemi yaşamınız boyunca devam eder. Hatalar da öyle. Ancak mezara girdiğinizde önleyebileceğiniz bir şey için kendinize yüklenip durmanın hiçbir anlamı yok.

Gözde Canlandırma. Hataları sınırlı farkındalığın işlevi olarak görmede deneyim sahibi olmak için aşağıdaki alıştırmayı yapmayı deneyin. Bu alıştırma rahatlatma, gözde canlandırma ve olumlamayı kapsamaktadır.

Rahat bir koltuğa oturun ya da sırt üstü uzanın. Kol ve bacaklarınızı gevşetip gözlerinizi kapatın. Birkaç kez yavaş ve derin nefes alın. Her nefesle biraz daha rahatladığınızı duyumsayın.

Ayaklarınızdan başlayarak bedeninizin her yerini araştırın ve gevşetin. Nefes alırken ayaklarınızdaki gerilimi hissedin ve nefes verirken gerilimin akıp gittiğini hayal edin. Yavaş ve düzenli nefes alıp vermeye dikkat edin. Şimdi, nefes alırken baldırlarınızdaki gerginliğe fark edin. Gerginliğin, siz yavaşça nefes verip rahatlama durumuna geçerken yok olmasına izin verin. Bir sonraki nefes için sırayla kalçalarınız, kasıklarınız, mideniz ve sırtınızın alt bölümlerine kadar çıkın. Sonra da göğsünüze ve sırtınızın yukarı bölümlerine ulaşın.

Şimdi dikkatinizi ellerinize verin. Nefes alın ve gerginliği hissedin, nefes verin ve bırakın gerginlik gitsin. Aynı işlemi kollarınız, kol kaslarınız, omuzlarınız ve boynunuz için tekrarlayın. Gerekliyorsa bu bölgeler için birden fazla nefes alıp verin.

Çene kaslarınızdaki gerginliğe yönelin ve nefes verirken çenenizi rahatlatın. Şimdi gözlerinize, alnınıza, sonra da kafatasınıza yoğunlaşın.

Yavaş ve derin derin nefes almayı sürdürün ve tümüyle gevşeyin. Şimdi kendi resminizi oluşturmaya başlayın. Kendinizi, bir hata yaptıktan hemen sonra görün (listenizdeki hataların birinden sonra olabilir). Nerede olduğunuzu, yüzünüzü, bedeninizin aldığı pozisyonu görün. O andaki farkındalığınıza göre elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı ayırma varın. Kendinize aşağıda verilen olumlamaları söyleyin. Onları aklınıza kazıyın:

Ben özel ve değerli bir insanım.

Her zaman elimden gelenin en iyisini yaparım.

Hatalarım ve her şeyimle kendimi seviyorum.

Sözcükleri istediğiniz gibi değiştirerek, bu olumlamaları günde üç ya da dört kez tekrarlayın.

Şimdi kendinizi günlük işlerinizi yaparken gözünüzde canlandırın. Günün geri kalanında ve yarın neler yapıyor olacağınızı görün. Özel olduğunuzu, değerli olduğunuzu ve elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı görün. Yaptığınız şeylerin, o anda nasıl yapılacakların en iyisi olduğunu görün.

Alıştırmayı şu olumlamayla bitirin: “Bugün kendimi dünenden daha çok seviyorum. Yarın kendimi daha da çok seveceğim.”

Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın ve yavaşça yerinizden kalkın. Günlük işlerinize devam ederken, aklınıza geldikçe olumlamlarınızı yineleyin. Gevşeme alıştırmasının tümünü günde iki kez yapın. Sabah uyandığınızda yataktan kalkmadan ve gece yatınca uykuya dalmadan önce en iyi zamanlardır. Bunlar, rahat ve zihninizin açık olduğu zamanlardır.

Olumlamlarınızı kendiniz hazırlarsanız, alıştırmadan daha iyi sonuç alırsınız. En iyi sonuç veren olumlamlar kısa, basit ve pozitif olanlardır. Karmaşık olumlamların bilinçaltınıza gitmediği belirlenmiştir. İçinde, “kendimi eleştirmeyeceğim,” gibi olumsuzluk ekleri olan olumlamlar ise bilinçaltınıza sanki olumsuzluk ekleri yokmuş gibi algılanır: “Kendimi eleştireceğim,” diye. Pozitif ekler taşıyan olumlamlar yaratın. Örneğin, “Kendimi öveceğim.”

Aşağıda kendi özgüven olumlamlarınızı yaratmak için başkalarına yararlı olmuş bazı örnekler bulacaksınız.

Ben, olduğum gibi iyiyim.

Değerliyim, çünkü yaşamaya gayret ediyorum.

Benim doğuştan gelen gereksinimlerim var.

Gereksinimlerimi uygun gördüğüm gibi karşılamam doğrudur.

Yaşamımdan ben sorumluyum.

Davranışlarımın sonuçlarını kabul ediyorum.

Kendime karşı sıcak ve sevecen duygularım var.

Değişmeksizin, o anda elimden gelenin en iyisini yaparım.

“Hatalar” sonradan eklediğim bir etikettir.

Hata yapmakta özgürüm.

Yaptığım her şey, doğuştan gelen gereksinimlerimi karşılamak içindir.

Daha akıllı seçimler yapmak için farkındalığımı arttırıyorum.

Geçmişte olan akılsız seçimlerimi terk ediyorum.

İstediğim her şeyi yapabilirim, ancak istediklerimi farkındalığım belirler.

Yaptığım her şeyin ödenecek bir bedeli vardır.

“Zorunlu”lar, gereksinimler ve meli-malı’lar konu dışıdır.

Karar zamanı gelince, yalnızca farkındalığımdan izin verdiklerimi yaparım. Başkalarının davranışlarına kızmak aptallıktır; onlar da kendi farkındalıklarının izin verdiğini yaparlar.

Herkes kendi en iyisini yaptığına göre, kolaylıkla sevecenlik ve anlayış duyguları hissede bilir.

Yaşamdaki temel görevim farkındalığımı genişletmektir.

Kimse benden daha değerli ya da değersiz olamaz.

Var oluşum tek başına değerimin kanıtıdır.

Hatalarımdan suçluluk ve endişe duymadan bir şeyler öğrenebilirim.

Herkesin farkındalığı başkadır. Bu nedenle, karşılaştırma yapmak yararsızdır. Ne yapacağımdan emin olmadığım zaman, sonuçları inceleyebilirim.

Bir gereksinimimi tatmin etmek için yeni yollar bulur ve en iyi yolu akıllıca seçerim.

1. The first part of the paper discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions. It is essential for the business to have a clear and concise record of all income and expenses, as this will be necessary for the preparation of the tax return.

2. The second part of the paper discusses the importance of maintaining accurate records of all assets and liabilities. It is essential for the business to have a clear and concise record of all assets and liabilities, as this will be necessary for the preparation of the tax return.

3. The third part of the paper discusses the importance of maintaining accurate records of all income and expenses. It is essential for the business to have a clear and concise record of all income and expenses, as this will be necessary for the preparation of the tax return.

4. The fourth part of the paper discusses the importance of maintaining accurate records of all assets and liabilities. It is essential for the business to have a clear and concise record of all assets and liabilities, as this will be necessary for the preparation of the tax return.

5. The fifth part of the paper discusses the importance of maintaining accurate records of all income and expenses. It is essential for the business to have a clear and concise record of all income and expenses, as this will be necessary for the preparation of the tax return.

6. The sixth part of the paper discusses the importance of maintaining accurate records of all assets and liabilities. It is essential for the business to have a clear and concise record of all assets and liabilities, as this will be necessary for the preparation of the tax return.

7. The seventh part of the paper discusses the importance of maintaining accurate records of all income and expenses. It is essential for the business to have a clear and concise record of all income and expenses, as this will be necessary for the preparation of the tax return.

8. The eighth part of the paper discusses the importance of maintaining accurate records of all assets and liabilities. It is essential for the business to have a clear and concise record of all assets and liabilities, as this will be necessary for the preparation of the tax return.

9. The ninth part of the paper discusses the importance of maintaining accurate records of all income and expenses. It is essential for the business to have a clear and concise record of all income and expenses, as this will be necessary for the preparation of the tax return.

10. The tenth part of the paper discusses the importance of maintaining accurate records of all assets and liabilities. It is essential for the business to have a clear and concise record of all assets and liabilities, as this will be necessary for the preparation of the tax return.

Eleştiriye Yanıt Verme

Yatak odanızı boyuyor ve işi bitirdiğinize seviniyorsunuz. Odanız yepyeni olmuş. Tam o sırada içeri biri giriyor ve size, “Fena olmamış,” diyor. “Kuruyunca da bu renk mi kalacak? Gerçekten de bu kadar parlak bir renk mi istiyordun? Hay Allah, şu yerdeki lekelerle bak. Kurursa çıkmaz bu boya.” Hevesiniz kaçıyor. Az önce gözünüze tertemiz ve pırıl pırıl görünen oda şimdi size fazla gösterişli ve özensiz görünüyor. Eleştiri özgüveninizi yok ediyor.

İnsanların olumsuz görüşleri özgüveniniz için ölümcül olabilir. Bu görüşler size bir biçimde, doğrudan ya da ima yoluyla, değersiz biri olduğunuzu anlatır. Siz de benlik-değerinizin aniden yok olduğunu duyumsarsınız. Eleştiri, düşük özgüveni yok etmede çok kuvvetli bir etkidir, çünkü eleştiri, patolojik eleştirmeninizi uyarır ve onu silahlandırır. İçinizdeki eleştirmen şimdi kendine dışarıdan bir arkadaş bulmuştur ve bu ikili, size saldırmak üzere güçlerini birleştirirler.

Eleştiriler çeşitlidir. Bazıları yapıcı bile olabilir. Eleştirmen, karşındakine yardım etme isteği duyup eleştirisini yapılması gereken değişiklik için olumlu düşüncelerle birlikte sunarsa, o eleştiri yapıcıdır. Bunun dışında eleştiri, zayıf yönlerinizi amaçsızca ve rahatsız edici bir biçimde size sürekli sıralamaktır. Çoğu zaman eleştirmeniniz kendini üstün görme derdindedir. Sizden daha akıllı, daha iyi ya da daha haklı görünmeye uğraşmaktadır. Eleştirmeniniz sizi kandırmaya çalışıyor bile olabilir. Gerçek niyeti, belki de yaptığınızı işi eleştirerek, sizi başka bir şey yapmaya zorlamaktır.

Eleştirenin niyeti ne olursa olsun, tüm eleştirilerin ortak bir yanı

vardır: Hoş karşılanmazlar. Eleştiriyi duymak istemeyiz, kısa kesecek yollar bulmaya çalışırız ve böylece özgüvenimizin sarsılmasını önleriz.

Aslında eleştirinin gerçek özgüven ile hiç bir ilişkisi yoktur. Gerçek özgüven doğuştan var olan, yadsınamaz bir olgudur ve başka bir kişinin düşüncesine bağlı değildir. Özgüven ne eleştiri ile sarsılır ne de övgü ile çoğalır. Özgüven yalnızca vardır. Eleştiri ile başa çıkmanın en iyi yolu, eleştirinin size Özgüveninizin var olduğunu unutturmasını önlemektir.

Bu bölümün büyük bir kısmında eleştirinin rasgele, saptırılmış karakteri ele alınacaktır. Eleştiriyi önemsememe yollarını öğrenip uygulamasını yaptıktan sonra, eleştirileri etkili yanıtlama yollarına geçeceksiniz.

Gerçeklik Miti

Duyularınıza güvenirsiniz. Su ıslaktır. Ateş sıcaktır. Hava iyi nefes alabilmek içindir. Bastığınızda yerin sert olduğunu duyumsarsınız. Bunların gerçekten de böyle olduğunu, pek çok kez saptadıktan sonra, artık duyularınıza güvenir ve onların size çevreniz hakkında anlattıklarına inanırsınız.

Buraya kadar her şey yolundadır. Duyu algılamalarınızı basit, cansız nesnelerle sınırlı tuttuğunuz sürece yanılgı yoktur. Ancak, işin içine insanlar girdiği zaman durum karışır. Görmeyi umduğunuz şeylerle daha önce görmüş olduklarınız, şu anda gördüğünüzü sandıklarınızı etkilemeye başlar. Örneğin, uzun boylu sarışın bir adamın bir kadının çantasını kaptığı gibi iki kapılı, bej bir sedana atlayıp yol boyunca uzaklaştığını görürsünüz. Polis gelir ve ifadenizi alır. Siz de ona gördüklerinizi tam olarak anlatırsınız, ancak çantasını kaptıran kadın adamın koyu renk saçlı, kısa boylu biri olduğunda ısrar eder. Orada olan başka biri ise otomobilin bej olmayıp gri renkte olduğunu söyler. Hatta bir diğeri de otomobilin sedan değil, 1982 model bir steysin vagon olduğundan emindir. Üçü de plakayı gördüklerini söyler. Polisin aldığı ifadelere göre, otomobilin plakası ya LGH399 ya da LGH393 ve belki de LCH399' dur. Buradan şu anlaşılıyor, olayın heyecanı içinde duyularınıza güvenemezsiniz. Hiç kimse güvenemez. Hepimiz gördüklerimizi seçer, değiştirir ve çarpıtırız.

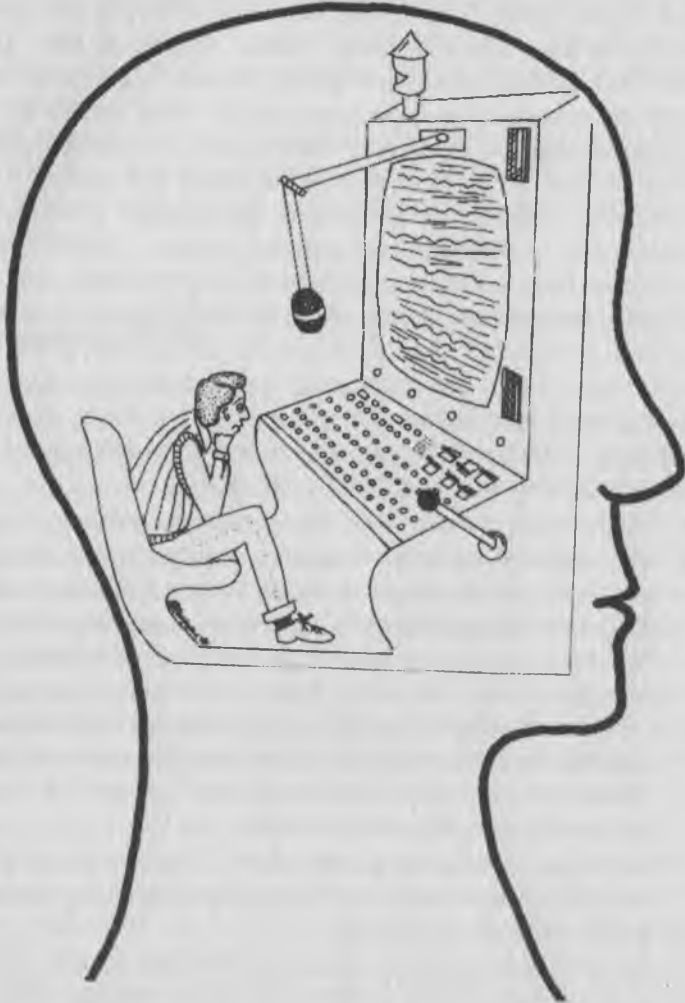
Her Kafada Bir Televizyon Ekranı

Yukarıdaki örnekten de anlaşıldığı gibi, gerçekleri ender olarak yüzde yüz doğru ve tarafsız olarak algıyorsunuz. Tersine, çoğu kez gördüklerinizi göz ve kulaklarınız sanki bir televizyon kamerasıymış ve siz gerçekleri kafanızdaki bir ekranda görüyormuşsunuz gibi süzgeçten geçirir, yayına hazırlarsınız. Bazen ekran iyi ayarlanmamıştır. Belirli ayrıntıların üzerinde fazlaca durur, diğerlerini atlar. Bazen görüntüyü büyütür, bazen de küçültür. Bazen renkler yok olur ya da görüntü tamamen siyah-beyaza dönüşür. Kimi zaman da, geçmiş anımsadığınızda ekran size yalnızca eski bir film den parçalar gösterir ve siz de o zaman, yaşayan gerçekleri görmezsiniz.

Gerçekte, ekranınız hiç de kötü bir şey değildir. Ekranınız size duygularınızın ve aklınızın bağlantılarını yansıtır. Zihinsel ekranınızda oluşan imgeleri kullanmayı bilmeden, çevrenizden size akan bilgi seliyle baş etmeniz olanaksızdır. Zihinsel ekranınız olmasaydı, geçmişteki deneyimlerinizi hiçbir zaman yerli yerine koyup kullanamazdınız. Hiçbir şey öğrenemez ya da anımsamazdınız. Yan sayfada gösterildiği gibi ekranınız, üzerinde oynayabileceğiniz pek çok düğme ve manivela olan, mükemmel bir makinedir.

İşte, ekranlarla ilgili önemli bazı kurallar:

1. Herkesin bir ekranı vardır. İnsan yapısı böyledir.
2. Siz yalnızca ekranınıza yansıttıklarınızı görürsünüz, doğrudan gerçekleri görmeyeniz olanaksızdır. Bilim adamlarına kesinlikle yansız olmaları öğretilir. Bilimsel yöntem, araştırmacıların baktıkları nesnelerin gerçekten orada ve varsaydıkları gibi olduğunu kanıtlamanın en doğru yoludur. Buna karşın, bilim tarihinde iyi niyetli nice bilim adamının ümit, korku ve hırsları doğrultusunda davranarak, yanlış kuramlar oluşturduklarına ilişkin pek çok örnek bulunmaktadır. Onların tek kusuru, ekranlarını gerçek sanmış olmaktır.
3. Siz, başka birinin ekranında neler olduğunu tümüyle bilemezsiniz. Bunu bilmek için ya o insan olmanız ya da telepati gücünüzün olması gerekir.
4. Kendi ekranınızdaki görüntülerle tam ilişki halinde olamazsınız. Ekranınızı etkileyen bazı duyular bilinçaltınızdadır ve ekranınıza mesajlar, onlar hakkında konuşabileceğinizden daha hızlı gelir ve giderler.
5. Ekranınızdakilere hemen inanmamalısınız. Biraz kuşkucu



olmak sağlıklıdır. Sürekli denetlemeli, soruşturmalısınız. Ekranınızda olanlardan yüzde 99 emin olabilirsiniz, ancak asla yüzde 100 emin olamazsınız. Diğer yandan, gördüğünüz ve duyduğunuz hiçbir şeye inanmayacak kadar da kuşkucu olmanızdır. Kuşkuculuk insanı karıştığa, komplo teorilerine ve diğer olasılıkları dışarıda bırakan paranoyaya sürükler.

6. İç sesiniz ekranda gördüklerinizin sesli bir yorumcusudur. Kendi kendinizle yaptığınız bu konuşma ya içteki patolojik eleştirmeninizin yıkıcı yorumları ya da sizin bu eleştirmene verdiğiniz sağlıklı yanıtlardır. Yorumcu ses, sizin gördüklerinizi yorumlayarak onları çarpıtabilir. Siz bazı zamanlar yorumcu sesin farkına varsanız da çoğu kez onu fark etmezsiniz.
7. Ekranınız ne derece çarpıtılmışsa, siz gördüklerinizin doğruluğundan o kadar emin olursunuz. Hiç kimse, tümüyle kandırılmış birisi kadar kendinden emin değildir.
8. Ekranınızda her zaman gördüklerinizin bazılarını denetleyebilirsiniz. (Gözlerinizi kapayın ya da ellerinizi çırpın.)
9. Gördüklerinizin hepsini bazı zamanlar denetleyebilirsiniz. Örneğin, meditasyon sizi, yalnızca tek bir şeyin iyice farkında olduğunuz bir yere götürür. Hipnoz, görüşünüzü yalnızca bir düşünce ya da geçmiş bir olayla sınırlar. Ancak, bu özel durumların dışında, tam denetim sağlamak ender gerçekleşir.
10. Tüm gördüklerinizi her zaman denetleyemezsiniz.
11. Ekranınızda gördüğünüz resmi iyileştirebilirsiniz, ancak ekrandan kurtulmanız olanaksızdır. Ekranınızda gördüklerinizin doğruluk derecesini arttırabilmenin bir yolu da elinizdeki gibi, bir kişisel gelişim kitabı okumaktır. Fizik çalışmak, bir manzara resmi yapmak, sorular sormak, yeni deneylerde bulunmak ya da birini daha iyi tanımak da bunu sağlar. Ekranınız ne derece gelişirse gelişsin, yine de ondan kurtulmak olanaksızdır. Yalnızca ölmüş kişilerin ekranları yoktur.
12. Eleştirmenler sizi eleştirmez. Onlar yalnızca kendi ekranlarında gördüklerini eleştirirler. Sizi tüm açıklığıyla, hatta sizden daha iyi gördüklerini iddia ederler. Ancak, onlar asla gerçek sizi görmezler, yalnızca ekranlarındaki portrenizi görürler. Unutmayın ki, eleştirmen kendi görüşünün doğruluğunda ne kadar ısrarcıysa, onun ekranındaki imgeniz de o kadar

çarpıtılmış olacaktır.

13. Gerçeği kavrayışınız ekranınızdaki girdilerden yalnızca bir tanesidir. Bu kavrayış doğuştan sahip olduğunuz yetenek ve karakter özellikleriyle renklenir. Görüşleriniz o andaki fizyolojik ve duygusal durumunuzdan etkilenir. Gerçeklere bakışınız, geçmişinizden hatırladığınız benzer sahnelerle, inançlarınızla ya da gereksinimlerinizle değişir.

Son kuralı biraz daha ayrıntılı inceleyelim. İmgelerin ekranınıza ulaştığı bir çok girdi soketi olduğunu varsayalım. Bunlardan yalnızca beşi gerçeğe ilişkilidir: Görme, işitme, dokunma, tat alma ve koklama. Bu beşi diğer pek çok girdinin etkisiyle değişebilir ya da kaybolabilir.

Örneğin, yüzünde kırışıklıklar olan kır saçlı bir adamın otomobilden inerek bankaya girdiğini görüyorsunuz. Bu, duyularınızın size anlattıklarıdır. İçsel yapınız ise duyularınızın anlattıklarına ne hızda ve ne yoğunlukta tepki göstereceğinizi belirler. Az önce bir park yeri bulmakta zorlanmış ve randevunuza geç kalmak endişesi içindeyseniz, şu an hemen kızar ve gördüğünüz şeylere olumsuzca yaklaşırsınız. Eski deneyimleriniz size kır saçlı, kırışmış yüzlü insanların elli yaş dolaylarında olduğunu söyler. Otomobiller hakkındaki bilginiz size adamın otomobilinin pahalı bir Mercedes olduğunu anlatır. Yüzündeki ciddi ifade size Max Amcanızı hatırlatır. Max Amcanın ülseri vardır, bu adamın da ülseri olabileceğini düşünürsünüz. Geçmişte, bankalar ve erkek giysileri modası hakkındaki deneyimleriniz size adamın çok parası olabileceğini söyler. İnançlarınız ve önyargılarınız size bu adamın zengin, güçlü bir iş adamı olduğunu ve parasını, ondan daha çok gereksinimi olanların sırtından kazandığını söyler. Mercedes marka otomobil kullandığına göre, bu adam gösteriş meraklısıdır. Belki de duygularını, aynı Max Amcanız gibi tam olarak ifade edemeyen birisidir. Kendinizi başkalarından daha iyi kalpli, asil ve iyiliksever duyumsama gereksininizi sizi bu kişiyi, bu önemli kategorilerde, kendinizden aşağıda bir yerlerde görmeye zorlar. Ondandır hoşlanmazsınız. Kendinizi onu eleştirmeye hazır hissedersiniz. Fırsatınız olsa, eleştirilerinizi bu talihsiz adamın yüzüne söylerdiniz. O da özgüven oldukça zayıf bir kişiyse, sizin onunla ilgili bir saniyede vardığınız bu yargıyı kabul ederdi. Tüm bu alışveriş, her ikinizi de zaman kaybına uğratmaktan başka bir şeye yaramayacaktı, çünkü gerçeğe pek az ilişkilidir. Belirli bir anda ekranınızda beliren şey gözlem, duygu, anı, inanç ve gereksinim karmaşasının bir sonucudur.

Ekran Girdileri

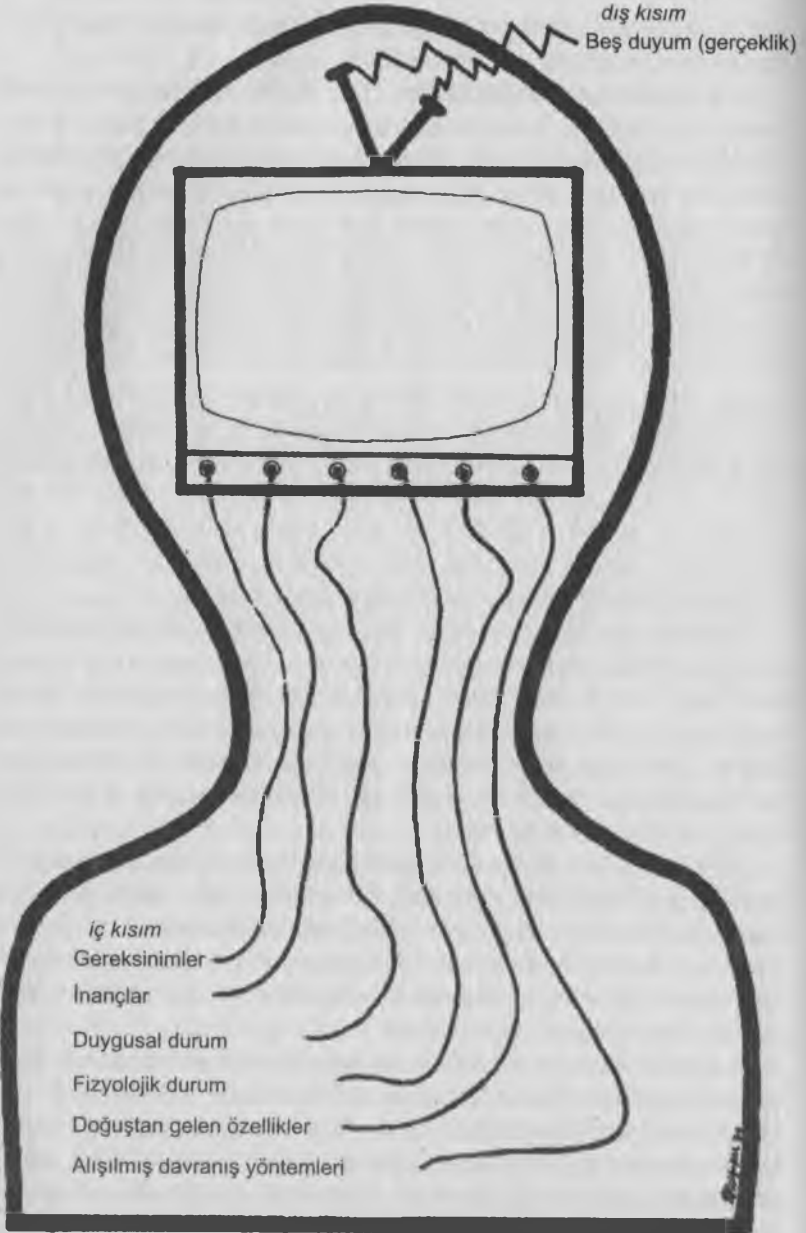
Bu bölümde, ekranınızda göreceklerinizi kararlaştıran güçlü girdilerden bazılarını inceleyeceğiz.

1. Doğuştan gelen özellikler. Bazı özellikler insanların genetik yapılarıyla ilgilidir. Yalnızca saç rengi, göz rengi ve buna benzer özellikler değil, bazı davranış biçimlerinin de doğuştan sahip olunan özellikler olduğu ortaya çıkmıştır. Kimi insanlar diğerlerine oranla daha kolay heyecanlanır. Onlar her türlü uyarıcıya daha erken ve daha şiddetle yanıt verirler. Kimi insanlar diğerlerinden daha sinirli, kimileri daha sakin. Kimileri sosyal ilişkiye sıkça gereksinim duyarken, diğerleri yalnız başlarına yapacakları işleri tercih eder. Kimileri daha akıllıdır ve refleksleri daha hızlıdır. Diğerlerinin sezgisi daha güçlüdür ya da anlam ve duygu değişimlerine daha duyarlıdır. Bazı insanlar yeniliklere kolay uyum sağlar, bazıları ise değişiklik ve yeni buluşlardan kaçır, gelenek ve alışkanlıklarını yeğler. Bazıları sabahları daha canlıdır, bazıları akşamları. Bazıları az uykuyla yetinir, diğerleri her gece sekiz saat uyumazsa ertesi gün doğru dürüst çalışamaz. Bazı insanlar, doğal olarak arkadaş canlısıdır, diğerleri araya mesafe koymayı yeğler.

Doğuştan sahip oldukları bu kişilik özellikleri, o kişilerin ekranlarında gördüklerini kolayca renklendirir. Gece yaşamayı sevenler, sabahları ekranlarında daha hüzünlü bir dünya görebilir ve bu saatlerde insanlara karşı akşamları olduğundan daha eleştirci olabilirler. Yalnızlığı tercih edenler sosyal faaliyetleri bir zorunluluk, partiye gitmeyi sevenler ise evde geçirilecek sessiz bir akşamı can sıkıcı bir olasılık kabul eder.

Birisi sizi fazla utangaç ve çekingen bularak eleştiriyorsa, belki de o kişi doğuştan sokulgan biri olduğu için, sizin kendinizi sunuş biçiminizin size uygun olduğunu anlayamıyordur. Sizi en basit konularda bile eleştiren bir başkası da belki, doğuştan çabuk öfkelenen biridir ve çıkışlarının aslında sizin yapmış olabileceğiniz bir iki küçük yanlışla ilgisi yoktur.

İnsanlar, dışarıdan gelen uyaranları denetleme tarzlarına göre farklılık gösterir. Bazı insanlar doğal olarak “düzleştirici” dir. Düzleştirici, tüm gördüklerinin ve tüm duyduklarının heyecanını kendiliğinden, hiç düşünmeden kesip atan kişi demektir. Onların ekranında sanki parlaklık ve ses düğmeleri sürekli olarak sonuna kadar kısılmıştır. Oysa bazı insanlar bunun tam tersini uygulayan, “keskinleştiren” tiplerdir. Onların ses ve parlaklık düğmeleri sonuna



kadar açılmıştır. Düğmeler o kadar açıktır ki her fısıltı, ekranlarına bir bağırış, her havai fişek neşeli bir bomba olarak yansır. Şükür ki, insanların büyük bir çoğunluğu ikisinin ortasındadır. Aşırı düzleştiriciler psikopat olma tehlikesiyle karşı karşıyadır, çünkü heyecan düzeylerini yükseltmek için sürekli artan bir dış uyarana gereksinim duyarlar. Aşırı keskinleştiriciler ise yıllar boyu fazla güçlü ve ezici görünen uyarılara hedef oldukları için, sonunda nevrotik olurlar.

Kısaca, ne kadar dengeli, zeki ya da ileri görüşlü olursanız olun, gerçeği mükemmel bir tarafsızlıkla izlemenize engel olan, doğuştan gelen eğilimlere sahipsizsiniz. Demek ki, hiç kimse tam anlamıyla mükemmel bir eleştirmen olamaz. Siz yalnızca ekranınızda olanları eleştirebilirsiniz ki, orada gördüğünüz resim güvenilir değildir. Her zaman biraz çarpık ya da eksiktir.

2. Fizyolojik durum. Ekranınızda gördükleriniz, yorgunluk, baş ağrısı, mide ağrısı, ilaçlar, kan şekeri düzeyi ve daha yüzlerce başka fizyolojik olaydan herhangi birinin etkisi ile oluşmuş olabilir. Siz fizyolojik durumunuzun farkında olur ya da olmazsınız. Farkında olsanız bile, durumunuzun, görüşünüzü nasıl etkilediğine dikkat etmezsiniz. Hatta, fizyolojik durumunuzun görüşünüzü nasıl etkilediğini bilerseniz bile, bunu düzeltmek için hiçbir şey yapamayabilirsiniz.

Örneğin, henüz teşhis konmamış bir tiroit hastası yorgunluk, depresyon ve ara ara baş gösteren kaygı krizlerinden yakınıyordu. Bazen ailesine kızıyor, bazen de onlarla hiç ilgilenmiyordu. Önceleri her zamankinden değişik davrandığını hissetmemiş ve durumunu fark etmemişti. Fizyolojik durumu onun haberi olmadan ekranında gördüklerini etkiliyordu. Ancak, hastalığı teşhis edilip ilaçla kontrol altına alındığı zaman eleştirici tavırları azaldı. İlacını almayı unuttuğu zamanlar ise çok huzursuz ya da gergin oluyordu. Böyle zamanlarda fizyolojik durumunun farkına varıyor, bunun davranışlarını etkilediğini biliyor, ancak ilaç yeniden etkisini göstermeden durumu düzelterek hiçbir şey yapamıyordu.

Biri sizi sürekli dırdırlarıyla rahatsız ediyorsa, sorun siz değil, pekala o kişinin ülseri ya da migreni olabilir. Eleştirmeninizin tatsız tutumu, bol kırmızı biberli, belki de bozuk bir soslu sandviç yemiş olmasından dolayıdır. Yoksa sizin oturma odasını toplamamanızdan değil.

3. Duygusal durum. Çok kızginken dünyayı kırmızı bir cam arkasından görürsünüz. Aşık olduğunuzda ise her şey toz pembedir.

Depresif ekranlar mavi tonda olup arka planda da geniş bir fon müziği yelpazesi vardır. Siz yediğiniz gıdalarsınız, gördükleriniz duygularınızdır. Siz yediğiniz gıdaların eseriyseniz, gördükleriniz de duygularınızın eseridir. Yediğiniz gıdalar sizi yansıtıyorsa, duygularınız da gördüklerinizi yansıtır.

Aşağıdaki olayı televizyonda kim bilir kaç kez izlediniz? Kahramanımız kendini bir öfke nöbetine kaptırarak baskıcı patronuna ya da vefasız sevgilisine her şeyin bittiğini söyleyip kapıyı vurup çıkmıştır. Tam o sırada, ofiste getir götür işlerine bakan çocuğa ya da bir köpeğe rastlar ve haykırır, “Bu dediklerim senin için de geçerli, haberin olsun!” Filmde gülüşmeler duyulur, sahne sona erer.

Aynı olay gerçek yaşamda da olur, ancak ne yazık ki, filmdeki gibi gülüşmelerle bir sonraki sahneye geçilmez. Çoğu zaman, kızgınlığın darbesini ya da sizinle hiç ilgisi olmayan bir dışlanmanın acısını siz çekersiniz. Tıpkı ofiste çalışan çocuk ya da köpek gibi, sizin de olaydan hiç haberiniz yoktur. Tek suçunuz, daha önce yaşadıklarından dolayı hâlâ duygusal etkiler altında olan eleştirmenle yanlış zamanda karşılaşma şanssızlığına uğramanızdır.

Bazen eleştirenler sürekli olarak tetiklenmeye hazırdır. Kendilerini gergin, endişeli ve genelde dünyanın tüm yükünü omuzlamış hissederler. En ufak bir konuda bile onlara karşı çıkarsanız ya da onlar öyle sanırsa, ansızın parlayıverirler. Onların tetiklenmeye hazır duygusal durumları kendini öfkeyle belli eder, gerginlikleri bir süre için boşalır.

Örneğin, patronunuz ofisin parasını gereksiz yere harcadığınızı için sizi bir güzel azarladı diyelim. Oysa gerekli birkaç ofis malzemesi ve bir iki ofis mobilyası almıştınız. Aldıklarınız gösterişli bir şeyler olmadığı gibi, fiyatları da uygundu. Bu durumda, kendinize güveniniz çok kırılansa, patronunuz sizi azarlayınca siz de hemen karar verme yeteneğinizin olmadığını ve işinizde hiçbir zaman başarılı olamayacağınızı düşünürsünüz. Sonra öğrenirsiniz ki, patronunuz o ara kendi patronu tarafından parasal bir kısıntıya uğratılmış ve bu nedenle, giderleri azaltmak için özellikle paranoyak bir çaba içine girmiştir. Sizin karar verme yeteneğinizde bir bozukluk yoktur, olay patronunuzun tetiklenmeye hazır ruhsal durumundan kaynaklanmış ve siz de rastlantı sonucu onun boşalmasına neden olmuşsunuzdur.

4. Alışılmış davranış yöntemleri. Herkesin, geçmişte işe yaramış ve belki gelecekte de işe yarayacak bazı başa çıkma yön-

temleri vardır. O andaki durum ne olursa olsun, bu stratejiler hemen uygulanma eğilimi gösterir. Örneğin, çok sert bir anne babası olan bir çocuk, dikkat çekmemek için konuşmamayı, gereksinimlerini saklamayı ve karşısındakilerin isteklerini daha onlar söylemeden yerine getirmeyi öğrenebilir. Aynı stratejileri büyüdüğü zaman da kullanmaya devam eder. Oysa bu yöntemler, yetişkin biriyle doyurucu bir ilişki kurmak istediğinde iyi sonuç vermez.

Bir diğer örnek, alaycı, iğneleyici tarzda şakalar yapma alışkanlığı olan bir aile içinde yetişmiş bir kadın, aile çevresi dışındaki kişilere çoğu zaman itici gelir. Onun bir davranış yöntemi haline getirdiği taşlama ve alaycı şakaları, çevresindekiler tarafından eleştirici ve olumsuz bir tutum olarak değerlendirilir.

Çok zaman yeni tanıştığınız biri sizi iğneliyor ya da küçük düşürüyor sandığınızda, onu eskiden tanıyan arkadaşları, “O her zaman böyledir,” derler. Anlatmak istedikleri o kişinin alışılmış davranış yöntemleri olduğudur. Bu yöntemler, o andaki nesnel gerçek ne olursa olsun, onu bazı kişilere, bazı durumlarda eleştirici ve olumsuz davranmaya yöneltir.

Herkesin yanında her an taşıdığı kocaman bir yük torbası vardır! Buna Alışılmış Davranış Yöntemleri torbası da denilebilir. Gerktiğinde, durumu doğru algılayıp karşısındakinin rolünü doğru anlamaya çalışacağı ve tepkisini ona göre vereceğine, alışlagelmiş eski bir davranış tarzı bulmak için hemen bu torbanın içine uzanır. Dikkatini, duyularının yansıttığı yeni olaya vereceğine, ekranındaki bu eski filmi izler.

5. İnançlar. Sürmekte olan bir olayda, değerler, ön yargılar, yorumlar, kuramlar ve süregelen bir etkileşim hakkında varılan belirli sonuçlar, insanın ekranında gördüklerini etkileyebilir. Düzenli kimseler, dünyada gördükleri dağınıklığı abartabilir. Zencilere, Yahudi ya da güneylilere önyargısı olanlar, ekranlarında nefret ettikleri bu gruplar hakkında gördükleri hiçbir şeye güvenemezler. Bir kişi bağımsızlık kavramına yürekten inanıyorsa, başkalarıyla birlikte çalışma fikrini bir zayıflık olarak değerlendirme eğilimindedir. Bir kadın, bebeklerin zorunlu olarak sütten kesilmelerini ileride şişmanlık nedeni olarak görüyorsa, onun tüm aşırı yiyen kişilere bakış açısı nesnel değil, bu kuramın ışığında bir görüş olacaktır. Bir satış elemanıya görüşürken sandalyenizde kaykılıp arkanıza yaslanır ve kollarınızı da kavuşturursanız, satıcı bu hareketi, onun satış becerisini beğenmediğiniz için yaptınız sanıp çabasını iki katına

çıkabilir. Düşüncesi doğru olmayabilir, ancak o sizi ekranındaki bu algılamayla değerlendirir. Gerçekte siz kaslarınız yorulduğu için sandalyenizde kaykılmış ya da saati görmek için arkanıza yaslanmış olabilirsiniz.

İnançlar, geçmişte yaşamınızın nasıl olduğuna, nelerin yolunda gidip nelerin acı verdiğine, nelerin işe yaradığına ya da yaramadığına ilişkin deneyimlerinizle sıkı sıkıya bağlıdır. Kredi başvurunuzu geri çeviren banka görevlisi büyük bir olasılıkla sizi kişisel olarak geri çevirmiyordur. Bu kararı geçmişte sizinle aynı durumda olup, borçlarını ödememiş olan kişilerden edindiği deneyimlerine dayanarak veriyordur. Aynı şey, buluşma önerinizi geri çeviren bir kadın için de geçerlidir. Büyük bir olasılıkla, o da geçmiş deneyimlerine dayanarak hareket ediyordur. Uzun boylu erkeklerin ona göre olmadığını, balık burcu erkekleriyle hiçbir zaman arkadaşlık etmemesi gerektiğini ya da belirli bir yaştan üstündeki erkeklerle ciddi ilişkilere girmemenin daha doğru olacağını düşünüyor olabilir. Reddettiği, onun olduğunuzu *sandığı* kişidir, sizin gerçekte olduğunuz kişi değil. Gerçek siz, belki de onun ekranına yansımıyordur bile.

6. Gereksinimler. Tanıştığınız herkes, sürekli olarak kendi gereksinimlerini karşılamaya çalışmaktadır. Onların bu zorunluluğu, karşılarındaki kişilerin ekranlarındaki görüntüyü etkiler. Aç bir adam büyük bir hevesle odadaki yemek masasına bakar, ancak şöminede gürül gürül yanan ateşe ya da sehpanın üzerinde duran dergilere dikkat etmeyebilir. Aynı odaya giren üşümüş bir kadınsa hemen ateşe yürür, ancak yemek ve dergilere dikkat etmez. Beklemekten sıkılmış bir kişi, can sıkıntısını gidermek için hemen dergilerle ilgilenir. Susamış bir kişi, odada gereksinmesini karşılayacak bir şey bulamadığı için odayı öteki üç kişi kadar beğenmez.

Duygusal gereksinimler de ekranları aynı biçimde çarpıtır ve gerçek durumla hiç ilgisi olmayan eleştiriler doğurur. Restoranda kız arkadaşını etkilemek isteyen bir adam yemekleri ve servisi eleştirir. Aslında gerçekler, hiç de onun eleştirdiği gibi değildir. Daha az anlaşılır bir durum ise, sinirli birinin, aslında her şeyi denetimi altına almak isterken sizden yardım istemesidir. Kendi dış görünümünün her zaman beğenilmesi gereksiniminde olan bir tanıdığınızın, çoğu zaman başkalarının görünümlerini şiddetle eleştirmesi de güç algılanan örneklerden biridir.

Duruma uymayan eleştiriler, çoğunlukla gizli kalmış bir nedenden kaynaklanır. Eleştirmen gerçek nedenini bilmiş olsanız yap-

mayı kabul etmeyeceğiniz bir öneriyle gelerek sizi sıkıntıya sokar. Örneğin, diyelim ki, patronunuz sizden fazla mesaiye kalmanızı ya da hafta sonu çalışmanızı istedi. Siz onun bu önerisini kabul etmeyince de sizi fena halde eleştirdi. Önce önerisine ve sonra da tepkisine bir anlam veremediniz, çünkü sizi soktuğu bu sıkıntıya karşın zaten yetiyecek bir iş de yoktu. Gerçek neden, belki de patronunuzun kendi patronuna hafta sonu çalışan elemanları olduğunu söyleyerek onu etkilemek istemesiydi. Başka bir olasılık ise sizin iş yerinde kalıp beklediği bir telefona cevap vermenizi istiyordu, çünkü kendi gelip telefon beklemeye üşeniyordu. Aslında, size yapılan bu eleştirinin sizin iş başarınız ve kapasitenizle hiç ilişkisi olmayan daha pek çok gizli nedeni olabilir.

Eleştirenler bazen, onları eleştiriye zorlayan etkenlerin gerçekte kendi duygusal gereksinimleri ya da gizli kalmış nedenleri olduğunu bilirler. Bazen de bunun farkına varmazlar. Ancak, eleştiriye maruz kalan kişi olarak, eleştirenin neyi, neden yaptığının farkında olup olmaması sizi hiç ilgilendirmez. Tek bilmeniz gereken şudur: Eleştiriler ciddiye alınmamalıdır, çünkü gereksinimleri eleştirmenin gerçekleri görüş açısını bozmuştur.

Alıştırma. Şu anda başlayarak ya da yarın tüm gün, gözlerinizi bir kamera olduğunu varsayarak dolaşın. Kulaklarınız da mikrofon olsun. Bir belgeselin yönetmeni olun. Gördükleriniz ve duyduklarınız hakkında bilinçli olarak bir sunum hazırlayın. Dikkatinizi, gördüklerinizin olumlu ve olumsuz yanlarını vurgulamaya verin. Biri size bir şey söylediği zaman, her ikinizin de bir oyunda rol almış oyuncular olduğunu varsayın. Ona normalde vereceğiniz yanıt yerine birkaç olası yanıt düşünün. Gerçek sandığınız güdülemelerin dışında, başkalarının nedenlerini de düşünün. Böyle uzaktan bakmanın da gerçekleri kavrayışınızı nasıl değiştirdiğine dikkat edin. Bu alıştırma, gerçekleri görme konusunda genelde uyguladığınızdan başka yollar olduğunu da size göstermelidir. Bununla birlikte, çevrenizi algılamının genelde ne kadar doğrudan ve sınırlı olduğunu da işaret etmelidir.

Canavar Yaratıcısı Olarak Ekranlar

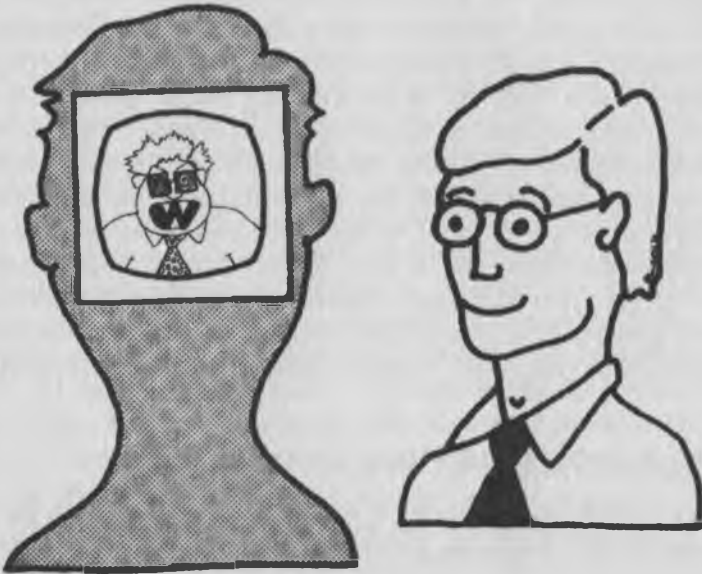
Yan sayfadaki resimli örnek gündelik, olağan bir karşılaşma. Gerçekler basit, suçlu ise yoktur: İki adam bir partide karşılaşır.

Gözlüklü adam yeni gelene ne işle meşgul olduğunu sorar. Amacı sohbet ederek onu rahatlatmaktır. Yeni gelen ise karısının zoruyla oradadır. Partiye gelmek yerine evde oturup maç izlemeyi ya da kendi arkadaşlarıyla sohbet etmeyi arzulamaktadır. Bu tip partilerden oldum olası nefret eder ve zaten gelmek de istememiştir. Karısının iş arkadaşlarının eğlenmeyi bilmeyen, ukala tipler olduğuna inanır. Tüm bunlar ve partiye gelmiş olması nedeniyle, tetiklenme düzeyi yükseldiği için karşısındaki kişinin, ekranında gördüğü çarpıtılmış görüntüsüne hiç de nazik olmayan bir dille, şöyle yanıt verir:

GİRDİLER:

Gerçekler: Gözlüklü, kısa boylu, kravatlı adam sorar, "Ne iş yapıyorsunuz?"

- + *Doğuştan gelen özellikler:* Uyarı, yeni bir karşılaşma, dikkatli ol, saldırı bekle.
- + *Fizyolojik durum:* Merdivenleri koşarak çıkma sonucunda nefes darlığı, terleme, yüksek kalp atışı.
- + *Duygusal durum:* Tetiklenmiş, geç kalmanın huzursuzluğu içinde, onu partiye getirdiği için karısına kızgın.



- + *Alışılmış davranış tarzı*: Fiziksel üstünlük sağlamak. İlk darbeyi indirmek ve baskın olmak.
 - + *İnançlar*: Al bakalım, gözlüklü, kravatlı, ukala bir entelektüel daha. Bu ukala taş kafalar her zaman emeği ile çalışanları bozmak için fırsat ararlar.
 - + *Gereksinimler*: Öfke ve kaygıdan kaynaklanmış olan gerginliğini gidermek. Güçlü, sert ve yeterli görünmek.
-
- = *Yanıt*: Yüksek sesle, göğsünü şişirerek, ukalanın yüzüne eğilir, “Ben hayatımı kazanmak için çalışıyorum. Ya sen ne yapıyorsun bakalım?”

Eleştiriyle Başa Çıkmak İçin Mantra

Eleştiri yüklü bir söz duyduğunuz anda kendinize sorun, “Bu insanın ekranında ne var?” Sonra zaman kaybetmeden şöyle varsayın: En iyi şartlarda, çok az bir olasılık bile olsa eleştirinin gerçeklerle, dolaylı da olsa bir bağlantısı vardır. Böyle varsaymakla haklı olma şansınız, tüm eleştiri yüklü sözlerin sizin bir eksikliğinizden kaynaklandığını sanmanızdan daha yüksektir.

İnsanların yalnız ekranlarında gördüklerini eleştirebileceklerini ve ekranlarının da güvenilir olmadığını anımsayın. Bir eleştirinin sizin gerçek görünümünüze dayanması zor bir olasılıktır. Eleştirmen daha çok duygularına, anılarına ve sizinle neredeyse hiç ilişkisi olmayan alışılmış davranışlara tepki göstermektedir. Böyle bir eleştiri için kendinizi kötü hissetmeniz yanlış olur. Kafasına beyaz çarşaf örtmüş küçük bir çocuğun çalılarının arkasından “Bööö” diyerek fırlamasından, korkup kaçmanıza benzer bu. Önce irkilerek, geri çekilir, sonra gülüp geçersiniz ve “Tamam, gerçek değilmiş,” dersiniz. Eleştiriyle de durum aynen böyledir. Biri sizi eleştirdiği zaman, kısa bir süre için ne yapacağınızı şaşırır, geri çekilirsiniz. Sonra gülümser ve kendi kendinize, “Şu işe bak, beni böyle eleştirmesi için ekranında ne görüyor acaba?” dersiniz.

Eleştiriye Yanıt Vermek

Tüm bunlar size biraz gerçekdışı gibi mi geliyor? Kendi kendinize şöyle mi diyorsunuz: “Bir dakika, bazı eleştiriler gerçeklere dayanır.

Eleştirmen tam olarak olayın üzerine parmak basar, o zaman da ona hak vermek gerekir. Bazen de kendimizi savunmamız gerekir. Her zaman gizlice gülümseyip sessiz kalınmaz ki.”

Böyle düşünüyorsanız haklısınız. Çoğu kez eleştirilere bir yanıt vermek zorundasınız. “Ekranında ne var?” mantrası özgüveniniz için küçük, ancak o derecede gerekli bir ilk yardımdır. Tüm eleştirilerin ortak bir yanı olduğunu anımsayın: Hoş karşılanmazlar. Kendi ekranlarındaki çarpıklıkları kafanıza boşaltmaları için insanları siz zorla davet etmiyorsunuz. Bazı eleştirmenlere yanıt borçlu olduğunuzu düşünebilirsiniz, ancak sizi eleştiren birine özgüveninizi borçlu olmadığınızı da sakın unutmayın.

Etkisiz Yanıt Verme Yöntemleri

Bir eleştiriye etkisiz yanıtlamanın üç ana yolu vardır: Saldırgan olmak, pasif olmak ya da her ikisi birden.

1. Saldırgan yöntem. Eleştiriye saldırgan bir eleştiriyle karşılık vermek, karşı saldırıda bulunmak demektir. Karınız sizin televizyon izleme alışkanlıklarınızı eleştirir, siz de hemen ona pembe dizilere olan düşkünlüğünü kırıncı bir dille söyleyerek karşılık verirsiniz. Kocanız size kilonuz hakkında sevimsiz bir görüş bildirir, siz de hemen onun yüksek tansiyonundan söz ederek karşı saldırıda bulunursunuz.

Bu, eleştiriye, “Ya, demek öyle ha?” kuramıyla ele almak demektir. Her eleştirmen, düşmanca söylenmiş bir, “Ya, demek öyle ha?” tavrı ile karşılaşır. “Sen kim oluyorsun da beni eleştirebileceğini sanıyorsun?”dan tutun da, “Evet, ben öyle olabilirim ama ya sen kendini ne sanıyorsun?”a kadar bu yanıtlar türlü yoğunlukta sürer gider.

Eleştiriye saldırgan yanıt vermenin bir avantajı vardır: Sizi rahatsız eden insanlardan o anda kurtulursunuz. Ancak, bu kısa süreli bir kazançtır. Aynı kişilerle tekrar tekrar uğraşmak zorundaysanız, her seferinde daha büyük silahlarla karşınıza gelirler. Onların saldırıları ve sizin karşı saldırı yanıtınız işi uzun süreli bir savaşa sürükler. Güçlü, yapıcı nitelikli eleştirmenleriniz yıkıcı düşmanlara dönüşür.

Saldırgan yanıtınız eleştirmeni tam olarak susturmuşsa bile bu, yine de kazandığınız anlamına gelmez. İnsanların size karşı gerçekten kuyruk acıları varsa, istediklerini elde etmek için size arkanızdan saldırırlar. Neler olduğunu en son anlayan da yine siz olursunuz.

Eleştiriye sürekli saldırganca yanıt vermek düşük özgüveninin

bir göstergesidir. Eleştiri yapanı ani ve haşin bir tarzda yanıtlamanız, onun sizi küçümsemesini paylaştığınız ve eksiklerinizin anımsatılmasına dayanamadığınız anlamına gelir. Eleştirmenlerinizi kendi düzeyinize indirmek için onlara saldırır, “Ben, saygı duyulmaya değer olmayabilirim, ancak sen benden de değersizsin,” mesajını verirsiniz.

Eleştirmeninize sürekli karşı saldırıda bulunmak, kendinize saygınızın sürekli aşağılarda kalmasına neden olur. Saldırı, karşı saldırı ve savaşı körüklemek, çevrenizin kısa sürede değersiz bir kişi olduğunuzu ispatlayacak kanıtlara sahip eleştirmenlerle sarılmasına yol açar. Başlangıçta biraz olsun özgüven sahibiyseniz bile, zamanla bu özgüven yaralanacaktır. Üstelik, çevrenizdekilere karşı takındığınız bu huysuz tavır, sizi en az eleştiren kişilerle bile yakın ilişkiler kurmanızı engeller.

2. Pasif yöntem. Eleştirilere pasif bir tutumla yanıt vermek, eleştirmenle aynı düşüncede olmak, özür dilemek ve saldırının daha ilk belirtisinde teslim olmak pasif yöntemlerdir. Örneğin, karınız biraz kilo aldığınızdan yakınırken lafı onun ağzından alıp, “Evet, biliyorum patates çuvalına döndüm. Beni karşında görmeye nasıl dayanıyorsun bilmem,” gibi bir yanıt vermekle teslim olursunuz. Kocanız, “Öndeki otomobili çok yakından takip ediyorsun,” der demez yavaşlayıp, ondan özür diler ve bir daha böyle yapmayacağınıza söz verirsiniz, bu bir pasif yanıtlamadır.

Sessiz kalmak da eleştiriyi pasif tutumla yanıtlamaktır. Yanıt gerektiren bir eleştiriyi yanıtlamazsanız, eleştirmeniniz sizden sözlü bir yanıt, çoğunlukla bir özür cümlesi alana kadar sizi rahatsız etmeye devam edecektir.

Eleştiriyi pasif tutumla yanıt vermenin iki olası avantajı vardır. Birincisi, bazı eleştirmenler kızdıramayacaklarını anlayınca sizi rahat bırakırlar. Sizi eleştirerek gönüllerini eğlendiremeyeceklerdir. İkinci avantaj, yanıt vermemek, sizi yanıt aramak zahmetinden kurtarır.

Ne var ki, bu avantajların ikisi de kısa sürelidir. Zaman içinde, çoğu eleştirmenin arada bir atış yapmaktan hoşlandığını görürsünüz. Sizden nasıl olsa bir özür ya da anlaşma önerisi geleceğini bildiklerinden, zaman zaman size deneme atışlarında bulunurlar. Yanıtınız onlara kendilerini üstün hissettirir, bunun ne biçim bir arkadaşlık olduğuna aldırılmazlar bile. Sözlü yanıt düşünmek zahmetinden kurtulsanız bile, bu kez de zihninizden sert bir yanıt bulmak için çok yoğun enerji harcamak zorunda kaldığınızı fark edeceksiniz. Sert

yanıtları söylemeyecek, yalnızca düşünecek olsanız bile...

Pasif yöntemin gerçek dezavantajı ise başkalarının sizin hakkında verdikleri olumsuz yargılara boyun eğerek özgüven duygunuzu yok etmesidir.

3. Pasif-saldırgan yöntem. Bu tarz bir yanıt, saldırgan ve pasif yöntemlerin en kötü yanlarını birleştirir. Bir konuda eleştiri aldığınızda, önce pasif yöntemle eleştirmeninizden özür diler ya da değişeceğinize söz verirsiniz. Daha sonra unuttuğunuz gerekçesiyle verdiğiniz sözü yerine getirmez ya da gizli bir saldırıyla eleştirmeninizle ödeşirsiniz.

Örneğin, bir adam evde biriken gazete ve broşürleri ortalıktan kaldırmadığı için karısını eleştirmiş, o da eski eşya toplayan bir kuruma verilmek üzere gazete ve eski giyecekleri kutulayacağına söz vermişti. Ne var ki, kurumu söz verdiği gibi hemen değil, kocası tarafından iki kez uyarıldıktan sonra aradı ve hazırladığı kutuyu verdi. Ancak, kutuya eski giyeceklerin yanı sıra kocasının en çok sevdiği gömleğini de koymuştu. Kocası en sevdiği gömleği diğer eşyalarla birlikte vermesine kızınca, ondan özür diledi, gömleğin onun için bu kadar önemli olduğunu bilmediğini söyledi. Ancak, böyle yaygara koparacaksa bundan sonra kurumu kendisinin arayıp işi tek başına halletmesi gerektiğini de eklemeyi unutmadı.

Bu örnekte kadın, ödeşmek için kocasına komplo kurduğunun bilincinde değildir. Pasif tutum çoğunlukla bilinçsiz uygulanır. Akla uygun hatalar yaparsınız. Niyetiniz iyidir, ancak her nasılsa önemli bir ayrıntıyı atlırsınız. Örneğin, kız arkadaşınızla aranızı düzeltmek için onu yemeğe davet edersiniz, ancak kremalı soslardan nefret ettiğini hatırlamaz, ona kremalı sos sunarsınız. Önemli bir toplantıya geç kalırsınız. Bir arkadaşınıza üzerine uymayacak bir giysi alırsınız. Arabayı az bir şey çarpar, küçük bir ezik meydana gelmesine neden olursunuz.

Pasif saldırganlık, özgüveninizi iki kez aşağıya çeker. Özgüveniniz, önce herhangi biriyle eksik yanınız hakkında aynı düşüncede olmaktan, sonra da sizi eleştiren kişiyi gizlice cezalandırmaktan yara alır. Ya yaptığınızın bilincinde olup sinsice arkadan vurduğunuz için ya da yaptığınız misilleme bilinçsiz bir yanıla dönüşmüşse, hata yapan biri olduğunuz için, kendinizden nefret edersiniz.

Dolaysız bir tutum olmadığı için pasif-saldırgan yöntemi değiştirmek güçtür. Kötü amaçlı bir eleştiri-özür dileme-saldırma zinciri, üstü örtülü bir gerilla savaşı olarak sualtından sürüp gider. Bu zin-

ciri kırıp dürüst ve doğru sözlü bir ilişki düzeyine ulaşmak zordur. Pasif-saldırgan kişi, sonunda karşısındakiyle açıkça yüzleşmekten korkar hale gelir, karşısındaki de tekrarlanan sabotajlardan sonra ona olan tüm güven ve inancını kaybeder.

Etkili Yanıt Verme Yöntemleri

Eleştiriyi yanıt vermenin en etkili yolu kendini belirleyici tarzda davranmaktır. Böyle davranış eleştirmene saldırmaz, ona teslim olmaz, ya da onu sabote etmez; eleştirmeni silahsızlandırır. Sizi eleştiren birine kendinizi belirleyici tarzda yanıt verdiğinizde anlaşmazlıkları ortadan kaldırır, eleştiriyle ilgili doğru gördüğünüz bölümü onaylar, geri kalanını önemsemez ve özgüveninizden özveride bulunmadan, istenmeyen saldırılara son verirsiniz.

Eleştiriyi belirleyici yöntemle yanıt vermenin başlıca üç tekniği vardır: Onay,

Örtülü Onay, Araştırma.

Onay. Onaylamanın en basit açıklaması, eleştirmenle aynı düşüncede olduğunuzu belirtmektir. Onayın amacı, eleştiriyi anında kesmektir. İyi sonuç verir. Eleştiriyi onayladığınızda eleştirmene, “Evet, benim ekranımda da aynı görüntü var. Aynı kanalı seyrediyoruz,” dersiniz.

Biri sizi eleştirdiğinde, eleştirisinde haklı ise, şu dört basit adımı atın:

1. Ona, “Haklısın,” deyin.
2. Eleştiriyi tekrarlayın ki, eleştirmen onu doğru duyduğunuzdan emin olsun.
3. Uygun görüyorsanız, eleştirmene teşekkür edin.
4. Uygun görüyorsanız, eleştiriyle ilgili açıklamada bulunun. Yaptığınız açıklamanın özür dilemek niteliğinde olmamasına dikkat edin. Özgüveninizi yükseltme aşamasındayken, en iyi yolun hiçbir zaman özür dilememek ve ender olarak açıklamada bulunmak olduğunu anımsayın. Eleştirmenlerin çoğu özür ya da açıklama hak etmez. Yalnızca haklı olduklarını söylediklerinizi duymakla yetinmeleri gerekir.

Eleştiriyi basit bir onayla yanıt vermenin bir örneği:

Eleştiri: Eşyalarını nereye bıraktığına biraz dikkat etmelisin. Çekiç bahçede ıslak çimenlerin içinde duruyordu.

Yanıt: Haklısın, işim bittiğinde o çekici yerine koymalıyım. Bulup haber verdiğin için teşekkür ederim.

Söylenmesi gereken tek şey budur. Açıklama, özür ya da bir daha yapmama sözü vermek gerekli değildir. Eleştirilen ufak hatasını onaylar, eleştirmene teşekkür eder ve olay kapanır. Basit onay yöntemine bir örnek daha:

Eleştiri: Bu sabah işe giderken az kalsın benzin bitiyordu. Dün depoyu doldurmamışsın. Benzini neden hep benim doldurmam gerektiğini anlamıyorum.

Yanıt: Haklısın. Benzinin azaldığını fark etmiştim, depoyu doldurmam gerekirdi. Gerçekten özür dilerim.

Bu örnekte eleştirilen, eleştirene gerçekten büyük bir sıkıntı verdiği için ondan içtenlikle özür dilemiştir. Biraz açıklama gerektiren başka bir örnek:

Eleştiri: Saat dokuz buçuk. Yarım saat önce burada olmalıydın.

Yanıt: Haklısın, geç kaldım. Bu sabah bindiğim otobüs bozuldu. Bizi alması için başka otobüs yolladılar, onu bekledik.

İleri derecede onay, eleştirmeni sizinle dostça birleşmeye zorunlu kılar. İşte bir örnek:

Eleştiri: Ofisin çok dağınık. Burada aradığınızı nasıl buluyorsunuz?

Yanıt: Haklısın, gerçekten ofisim çok dağınık. Aradığımı hiçbir zaman bulamıyorum. Dosyalama sistemimi yeniden nasıl organize edeceğim konusunda bir fikir versene.

Alıştırma: Aşağıda bulunan her eleştiriden sonra, "Haklısın, eleştirmeni başka sözcüklerle tekrarlama, açıklama" formülünü kullanarak kendi yanıtınızı yazın.

Eleştiri: Bu gördüğüm en baştan savma rapor. Nasıl yaptın, uykuda mı hazırladın bunu?

Yanıt:

Eleştiri: Köpeğin bahçe duvarımızın altına kocaman bir çukur kazmış. Ona neden sahip olamıyorsun?

Yanıt:

Eleştiri: O kitapları kütüphaneye ne zaman geri götüreceksin? Sana hatırlatmaktan bıktım artık. İki kez götüreceğini söyledin, ancak hâlâ holdeki masada duruyorlar.

Yanıt:

Onayın bir kaç avantajı vardır. Öncelikle, eleştirmenlerin en ça-

buk ve etkili biçimde susturulmasını sağlayan stratejilerden biridir. Eleştirmenler sizinle daha çok tartışmak için onlara karşı koymanızı bekler. Ana düşüncelerini tamamlamak için sizin zayıf yanlarınızı tekrar tekrar sıralayıp örnekler vermek ve sizi yerden yere vurmaya bayılırlar. Bir eleştirmenle aynı düşüncede olmakla, judoda olduğu gibi, ilk darbenin şiddetini atlatmış olursunuz. Eleştiri zararsızca havada asılı kalır. Eleştirmenin söyleyecek başka sözü kalmaz. Tartışmayı reddetmeniz, daha fazla konuşmayı gereksiz kılar. Onaydan sonra çok az eleştirmen konuyu sürdürmede ısrarcı olur, çünkü haklı çıkmanın mutluluğunu yaşar. Eleştirmen açısından haklı çıkmak, sizi daha fazla karalama lüksünün elinden alınmasına değer.

Onayın bir de büyük zararı vardır: Kendiniz hakkında doğru olmayan bir eleştiriye onaylamak, özgüveninizi zedeler. Eleştirmenin söylediğine siz de içtenlikle katılıyorsanız, onay ancak o zaman özgüveninizi korur. Eleştiriye tam anlamıyla katılamıyorsanız sizin için en doğrusu Örtülü Onay yöntemini kullanmaktır.

Örtülü Onay. Örtülü onaylama yönteminde durum, eleştirmenle örtülü bir anlaşma içinde olmaktır. Örtülü onaylama, eleştirmen yapıcı olmadığı ya da yanlış düşündüğü zamanlarda kullanılır.

Eleştiriye örtülü olarak onayladığınızda, eleştirmeninize, “Evet, senin ekranındaki görüntülerin bazıları benimkinde de var,” diyor-sunuz. Sonra kendinize dönüp, “Bazıları da yok,” diye ekliyorsunuz. Eleştirmenin ya bir bölümüne, ya olasılığına ya da ilkesine onay vererek durumu “örtülü” hale getiriyorsunuz.

1. *Eleştirmenin bir bölümüne onay vermek.* Bu yöntemle, eleştirmenin söylediklerinden yalnızca birini saptayıp o bölümü onaylıyorsunuz demektir. İşte bir örnek:

Eleştiri: Sana hiç güvenilmez. Çocukları almayı unutuyor, son dakikaya kadar faturaları ödemiyorsun. Sana gerek duyduğumda yanımda olacağından hiçbir zaman emin olamıyorum.

Yanıt: Geçen hafta çocukları yüzme dersinden almayı unuttuğum konusunda gerçekten haklısın.

Bu örnekte ana düşünce, “Sana hiç güvenilmez” onaylanmayacak kadar geniş çaplı olmasıdır. “Son dakikaya kadar” fazla abartılı, “Senden hiçbir zaman emin olamıyorum” tümcesi de gerçekçi değil. Yanıtlayan kişi bu nedenle, tek doğru tümceyi seçip yalnızca onu yanıtlıyor.

Eleştiriye örtülü onaylamaya bir örnek daha:

Eleştiri: Bayan, bu şimdiye kadar içtiğim en kötü kahve. Kahvesi az, suyu çok, ayrıca sıcak bile değil. Bu restoran hakkında iyi şeyler duymuştum. Umarım yemekleriniz kahvenizden iyidir.

Yanıt: Ah, haklısınız, kahve soğuk. Size hemen sıcak bir kahve getireyim.

Bu örnekte garson kız, onaylayabileceği nesnel gerçeği bulup diğer eleştirileri görmezden geliyor.

2. *Olasılığına onay verme.* “Haklı olabilirsin,” diyerek eleştirinin olasılığına onay verirsiniz. Her ne kadar size göre doğru olma oranı binde bir bile olsa, yine de içtenlikle “olabilir,” diyebilirsiniz. İşte birkaç örnek:

Eleştiri: Dişini fırçalamazsan diş etlerin hastalanır ve yaşamının sonuna kadar pişman olursun.

Yanıt: Haklı olabilirsin. Diş eti hastalığına yakalanabilirim.

Eleştiri: Debriyayı böyle kullanmak şanzıman için çok zararlıdır. Daha sık bakım gerektirir. Hemen ayağını çekmelisin.

Yanıt: Evet, yanlış bir şey yapıyor olabilirim.

Bu örnekler örtülü onaylamanın ana düşüncesini gösteriyor. Siz eleştirmeni onaylıyor gibi görünüyorsunuz, o da bu kadarıyla mutlu oluyor. Ancak, dile getirilmemiş “öзgüveninizi koruma” mesajı şunları içeriyor: “Sen haklı gibi görünsen bile, ben gerçekte senin haklı olduğunu hiç sanmıyorum. Kendi düşüncemi uygulamaya niyetliyim ve canımın istediği gibi yapmaya da devam edeceğim.”

3. *İlkesel onay verme.* Örtülü onay tekniği, eleştirmenin tüm varsayımlarını desteklemeden, yalnızca onun mantığını onaylar. Bu teknik, “Eğer...o zaman” kalıbını kullanır.

Eleştiri: Elindeki alet yaptığın işe uygun değil. O keski kayarsa tahtayı bozar. Bu iş için ucu kıvrık heykeltıraş kalemi kullanmalısın.

Yanıt: Haklısın, keski kayarsa tahta gerçekten de bozulur.

Eleştiriyi yanıtlayan, aletlerin kaymasıyla işlerin zarar görmesi arasındaki mantıksal bağlantıyı kabul ediyor, ancak gerçekte keskinin o iş için yanlış alet olduğunu onaylamıyor.

İşte aşağıda bir örnek daha:

Eleştiri: Elinde makbuz olmadan onca indirimden yararlanmakla riske giriyorsun. Vergi dairesi gerçekten de sıkı denetim yapıyor. Anlarsa yıllık hesap denetimine giderler. Birkaç

kuruş kurtaracağım diye vergicileri üzerine saldırtmak çok aptalca.

Yanıt: Haklısın, indirimlerden yararlanırsam daha çok dikkat çekeirim. Yıllık hesap denetimine giderlerse çok başım ağırır.

Bu yanıt eleştirmenin yürüttüğü mantığı onaylıyor, ancak risk derecesiyle ilgili değerlendirmesini kabul etmiyor.

Alıştırma: Boşluklara aşğıdaki üç eleştirel ifadeyi okuduktan sonra kendi yanıtlarınızı yazın. Her eleştiriy e önce bir bölümünü, sonra olasılığını ve sonra da ilkesel onaylama yöntemlerini kullanarak yanıtlayın.

Eleştiri: Saçın bir felaket. Kuru ve cansız görünüyor. Kestireli dört haftayı geçmiş olmalı. Umarım, insan içine böyle çıkmıyorsa durur. Çıkıyorsan, arkandan gülerler sana. Bu kılıkta gezersen seni ciddiye almalarını nasıl beklersin ki?

Bir bölümünü onaylama:

Olasılığını onaylama:

İlkesel onaylama:

Eleştiri: Tüm parayı üstüne başına, evine ve arabana harcıyorsun. Senin için önemli olan yalnızca dış görünüş. Hiç para biriktirmezsen olağanüstü bir durumla karşılaştığında ne yapacaksın? Ya hastalanırsan, ya işini kaybedersen? Kazandığın her kuruşu etrafa saçman beni deli ediyor.

Bir bölümünü onaylama:

Olasılığını onaylama:

İlkesel onaylama:

Eleştiri: Yapabildiğinin en iyisi bu mu yani? Ben senden ayrıntılı bir rapor istemiştim, bu ise önemli başlıklara şöyle bir dokunup geçiyor. Verdiğim notta belirttiğim gibi, her konuyu ayrıntılı olarak inceleyip en az iki kat uzun bir rapor yazman gerekirdi. Planlama departmanına bunu olduğu gibi vererek kafamıza atarlar. Yeniden dene, biraz da kafa çalıştır.

Bir bölümünü onaylama:

Olasılığını onaylama:

İlkesel onaylama:

Değişik yönleriyle örtülü yanıtın yararı, özgüveninizden ödün

vermeden eleştirmeni susturmasıdır. Eleştirmenler sihirli sözcük olan “haklısın”ı duyar ve onunla doyum sağlar. Eleştirinin bir bölümünü mü, doğru olma olasılığını mı, yoksa ilkesini mi yanıtladığınıza dikkat etmez ya da aldırmazlar.

Ne var ki, bazen örtülü yanıt vererek kendinizi mutlu etmeniz zordur. Zaman zaman eleştiri aldığınız konuda gerçek duygu ve inançlarınızı, hissettiklerinizi anlatmak zorunda olduğunuzu düşünürsünüz. Kendi görüş ve inançlarınızı kanıtlayarak eleştirmene kabul ettirmeye çalışmak düşüncesi size hoş gelebilir. Ancak, onaylamadığınız eleştirilerin pek çoğu, üzerlerinde tartışarak değerlendirilmeyi hak etmez. Örtülü bir yanıtla, onaylama belirtisinde bulunup sonra da konuyu kapatmak hem sizin için hem de özgüveniniz için en sağlıklı yoldur.

Örtülü yanıtı ilk kullandığınızda kendinizi suçlu hissedersiniz. Size bu davranışınız sinsi ve kurnazca gelebilir. Böyle hissediyorsanız, eleştirmene bir borcunuz olmadığını hemen anımsayın. Eleştiri, davet edilmez ve geldiği zaman da hoş karşılanmaz. Eleştiri çoğu zaman eleştirmenin temel olumsuzluk ve güvensizliğinin belirtisidir: Eleştirmenler yaşamın olumlu yönlerinin tadını çıkartacaklarına, yanlış taraflarını vurgulamak zorunda olduklarını hissederler. Kendilerini cesaretlendirmek için sizi küçültmek zorundadırlar. Pek çok eleştirmen, sizi kendi amacı doğrultusunda etkilemeye çalışır: Yapmanızı istediği şeyi doğrudan söylemek yerine, sizden yakınlıkla sizi dolaylı yoldan etki altında bırakmaya uğraşır. Özellikle eleştiri yanlışa ve yapıcı değilse, sizin de eleştirmen kadar kurnaz olup durumu idare etmeye hakkınız vardır. Özgüveniniz her şeyden önce gelir.

Örtülü onaylamanın tek zararı vardır ve o da bu tekniği zamanından önce uyguladığınızda ortaya çıkabilir. Eleştirmenin amacını ve vermek istediği mesajı tam olarak anlamaz, konuşmayı kısa kesmek için onu hemen örtülü bir biçimde onaylarsınız. Ancak, bu arada size yararı olabilecek bazı konular varsa, onları kaçırmış olursunuz. Örtülü yanıtınızla ortaya atılmadan önce, söylenileni tam olarak anladığınızdan emin olun ve eleştirmenin size yararlı olmaya çalışıp çalışmadığına karar verin. Eleştirmenin amacını tam olarak anlayamıyorsanız, araştırma yöntemini kullanın.

Araştırma Yöntemi. Çoğu eleştiri belirsizdir. Eleştirmenin sözü nereye getirmeye çalıştığını kolayca kavrayamazsınız. Eleştirinin niyet ve anlamını açığa kavuşturmak için önce araştırma yapın. Me-

saj tümüyle aydınlandığı zaman, eleştirinin yapıcı olup olmadığına ya da her yönüyle eleştirmenle aynı düşüncede olup olmadığına bakın ve eleştiriye nasıl bir yöntemle yanıtlayacağınıza ondan sonra karar verin. Araştırma yaparak eleştirmeninize aslında şöyle demiş olursunuz: “Ekranını belirgin bir biçimde göremiyorum. Lütfen, ayarları düzeltir misin?”

İyi görüntü sağlayana dek eleştirmeninize soru sormayı sürdürün. Sonra, “Hah, tamam şimdi aynı kanala bakıyoruz,” diyebilir ya da “Eh, senin ekranında gördüklerinin bir bölümü benim ekranımda da görünüyor (bazıları da görünmüyor),” diyebilirsiniz.

Araştırmada kullanılacak anahtar sözcükler “tam olarak,” “özellikle,” “örneğin” gibi sözcüklerdir. Tipik birkaç araştırma örneği şöyle olmalıdır: “Seni tam olarak nasıl düş kırıklığına uğrattım?” “Bulaşıkları yıkama tarzımda beğenmediğin tam olarak nedir?” “Dikkatsiz olduğumu gösteren bir örnek verebilir misin?” gibi.

“Deme yahu?” “İspatla!” ya da “Kim demiş?” gibi sözler, uygun araştırma sözcükleri değildir. Tartışan değil, merak eden tonda konuşmalısınız. Amacınız daha geniş bilgi edinmek olmalı, kavgaya etmek değil.

Sizi sürekli rahatsız eden birine araştırma soruları yöneltiyorsanız, ondan yapmanızı istediği davranış değişikliklerine örnekler vermesini istemeniz yararlı olacaktır. Yakınma sözcükleri yerine, size değiştirmenizi istediği davranışlarınızı söylemesinde ısrar edin. Eleştirmeninizi *tembel*, *düşüncesiz*, *dağınık*, *dırdırcı* ve bunlar gibi kötüleyici sözcüklerden uzaklaştırmaya çalışın.

İşte sizi sürekli rahatsız eden birine soru sorarak araştırmaya bir örnek:

Erkek: Sen tembelsin.

Kadın: Nasıl tembelim yani, tam olarak söyler misin?

Erkek: Oturup duruyorsun.

Kadın: Ne yapıyor olmamı istiyorsun?

Erkek: Lafı dolandırmayı bırak.

Kadın: Hayır, gerçekten, ne yapmamı istediğini öğrenmeye çalışıyorum.

Erkek: Peki, bodrum katını temizleyebilirsin örneğin.

Kadın: Başka?

Erkek: Gün boyunca televizyon izlemekten vazgeç.

Kadın: Hayır, o yapmamı istemediğin bir şey. Televizyon izlemek yerine ne yapmamı istiyorsun?

Bu yaklaşım, sizi sürekli rahatsız eden birini kötü sözcükler kullanmaktan ve belirsiz yakınmalardan uzaklaştırır. Bunun yerine, onu gerçekten yapmayı düşünebileceğiniz somut isteklerde bulunmaya zorlar. Onu geçmişteki hatalarınızı yinelemekten vazgeçer ve değişimin gerçekleşme olasılığı olan geleceğe yöneltir.

Alıştırma. Aşağıdaki üç belirsiz eleştiriden sonra kendi araştırma yanıtlarınızı yazın:

Eleştiri: Buraya hiç dikkat etmiyorsun.

Araştırma:

Eleştiri: Bu akşam amma da soğuk ve mesafelisin.

Araştırma:

Eleştiri: Bu kadar inat etmek zorunda mısın? Niçin biraz ara vermiyorsun?

Araştırma:

Araştırmaların yararı açıktır, eleştirmeni nasıl yanıtlayacağınıza karar verebilmek için gereken bilgiyi sağlamak için yapılır. Araştırma yaparsanız, eleştiri sandığınız şeyin aslında mantıklı bir öneri, içten bir ilgi ifadesi ya da yardım haykırışı olduğunu keşfedebilirsiniz. Eleştirmeninizin mesajını aydınlatmak, rasgele bir yakınma konuşmasını anlamlı bir sohbete dönüştürebilir. En kötü şartlarda ise, eleştirmenin size kötü amaçla saldırdığı kaygınızı onaylar ve dolayısıyla, sizin en kurnazca yapılmış araştırma taktiklerinizi hak eder. Araştırmanın tek zararı, geçici bir yöntem olmasıdır. Yalnızca eleştirmenin niyeti ve demek istediği hakkındaki kuşkularınızı aydınlatır. Araştırma sonucunda kendinizi, hâlâ eleştiriye onaylamanızı mı yoksa örtülü yanıtlardan birini mi kullanmanız gerektiğine karar vermek zorunda bulursunuz.

Bir sonraki bölümdeki karar ağacı, araştırmadan sonra hangi yanıtları kullanmanız gerektiğini anlamanıza yardımcı olacaktır.

Öğrendiklerinizin Özetlenmesi

Bölümün başında, eleştiri olabileceğinden kaygılandığınız bir tümce duyduğunuzda ne yapmanız gerektiği şöyle öğretilmişti: Mantranızı kullanın ve kendinize eleştirmenin "Ekranındaki görüntüsü nedir?" diye sorun. Eleştirmenin gerçekleri değil, ekranında gördüklerini eleştirdiğini hatırlayın. Eleştiri sizinle doğrudan ilişkili değildir. Eleştirmeni doğrudan onaylamamaya çaba gösterin. Ken-

dinize özgüveninizi devreden çıkarmanızı söyleyin.

Eleştirmenin gerçekte ne söylediğine yalnızca özgüveniniz devreden çıkınca konsantre olabilirsiniz. Önce eleştirmenin niyetini anlamaya çalışın. Tonlamasını duyun. Durumu ve eleştirmenle olan karşılıklı ilişkilerinizi göz önüne alın.

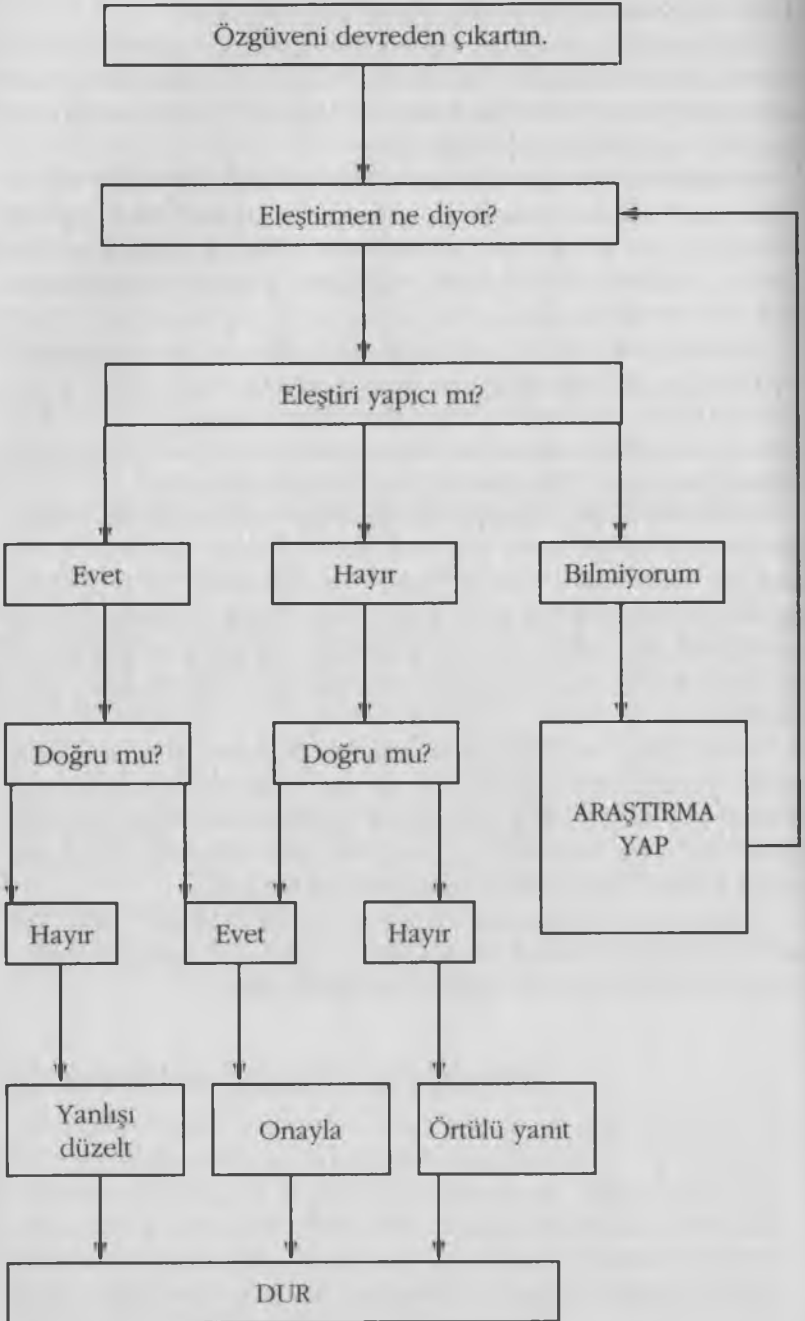
Eleştirisi yapıcı mı? Eleştirmen size yardım mı etmek istiyor, yoksa sizi huzursuz etmeye mi çalışıyor? Aşağıdaki karar ağacını inceleyin. Orada her türlü eleştiriye verebileceğiniz uygun, belirleyici, özgüveninizin yüksek olduğunu gösteren olası yanıtlar tümüyle veriliyor.

Eleştirmenin niyetinin size yardım mı yoksa sizi huzursuz etmek mi olduğunu kestiremiyorsanız, amacının ne olduğu açıklık kazanıncaya kadar araştırma tekniğini kullanmanız gerekir. Eleştirmenin amacını anladıktan sonra, kendinize mesajın içeriğinin doğru olup olmadığını sorun. Eleştirmenle aynı düşüncede misiniz?

Eleştirinin yapıcı, ancak yanlış olduğunu anlarsanız, tek yapmanız gereken eleştirmenin yanlışına işaret etmektir. Böylece, konu kapanır. Hem yapıcı hem de gerçek olan eleştiriyi ise onaylayın, böylece konu yine kapanır. Aynı durum, yapıcı olmayan ancak gerçeği yansıtan eleştiri için de geçerlidir. Onunla aynı düşüncede olduğunuzu söylerseniz eleştirmenin silahını etkisiz duruma getirirsiniz.

Geriye kalan tek durum, eleştirmenin ne yapıcı ne de doğru bir eleştiri yaptığı durumdur. O, hem sizi huzursuz etmek amacındadır hem de öne sürdüğü bilgiler yanlıştır. Bu durumda, eleştirmen üstü örtülü bir yanıtı hak etmiştir. Eleştirinin bir bölümüne, olasılığına ya da ilkesine onay verir ve daha ileri gitmezsiniz.

Alıştırma: Bu bölümden veya kendi yaşamınızdan eleştiri örnekleri kullanın. Bunları karar ağacına uygulayın, yapıcı ve doğru olanlara dayanarak nasıl tepki vereceğinizi görün.



10

İsteklerinizi Dile Getirmek

İsteklerinizi dile getirmekte zorlanma, düşük özgüveninin klasik bir göstergesidir. Bu zorluk, sizin temel değersizlik duygunuzdan kaynaklanır. İstedığınızı elde etmenin hakkınız olmadığına inanırsınız. Kendi istekleriniz size mantıklı ya da önemli gelmez. Başkalarının istekleri sizinkilerden daha doğru ve acil görünür. Onlara, *onların* ne istediğini sorar ve bu istekleri yerine getirmek için uğraşırsınız.

Reddedilmekten o kadar korkar ya da gereksinimlerinizden o kadar habersiz olursunuz ki, ne istediğinizin bile farkında değilsinizdir. Başkalarından bilinçli olarak bir şey istemenin riskini göze alamazsınız.

Örneğin, size özellikle cazip gelen bir sevişme tarzını zaman zaman zihninizde canlandırır, ancak bu isteği dile getiremediğiniz için gerçekten hiç yaşayamazsınız. Aslına bakarsanız, siz hiçbir zaman bilinçli olarak bunu istediğinizi kendinize bile itiraf etmemişsinizdir. Bu, sizin için “yalnızca bir fantezi”dir. Kendinize itiraf etmezsiniz, çünkü itiraf edecek olursanız bunu gerçekten isteyebilirsiniz. İstedığınızı gerçekten dile getirirseniz, isteğiniz “aşırı” bulunarak geri çevrilebilir ya da eşiniz bu isteğinizi beraberliğinizi yeterli bulmanıza bağlayabilir.

Bu bölümde, doğuştan var olan gereksinimlerinizin listesini ve açıklamalarını bulacaksınız. Gereksinimleriniz ve arzularınız arasın-

daki ilişkiyi irdeleyecek, isteklerinizin farkına varmayı öğreneceksiniz. Ne istediğinizi çözümlmek ve tam olarak tanımlayabilmek için alıştırımlar bulacak ve isteklerinizi dile getirebilmek için çalışmalar yapacaksınız.

Doğuştan Gelen Gereksinimleriniz

Aşağıda, doğuştan gelen gereksinimlerinizin, başka bir deyişle, fiziksel ve ruhsal sağlık açısından önemli olan çevre koşulları, etkinlikler ve deneyimlerin bir listesini bulacaksınız. Bu listenin amacı insan gereksinimlerinin çeşitliliği ve önemi hakkında düşünmenizi sağlamaktır. Bazı gereksinimlerin size uymadığını, bazılarının aşırı olduğunu, listede atlanmış olan gereksinimler de olduğunu ya da listenin doğru sınıflandırılmadığını düşünebilirsiniz. Bu normaldir. Listeye ekleme yapmaktan, bazılarını çıkartmaktan ve bu listedeki gereksinimleri yeniden sıraya koymaktan çekinmeyin. Bunu yapmak kendi gereksinimlerinizi düşünmeye başlamak için mükemmel bir yoldur.

Bedensel Gereksinimler. Doğduğunuz andan itibaren nefes almak için temiz havaya gereksiniminiz vardır. İçmek için duru su ve karnınızı doyurmak için besleyici gıdalar olmadan uzun süre hayatta kalamazsınız. Bunlara bir de dünyanın neresinde yaşadığınıza bağlı olarak, giyecek ve barınak gereksinimlerinizi ekleyebilirsiniz. Diğer bilinen bedensel gereksinimler arasında dinlenme ve düzenli uyku vardır. Bununla birlikte, size hizmet edebilmeleri için kaslarınızı hareket ettirmeniz gerekir. Son olarak da yaşamınızı sürdürmeniz için bir ölçüde güvenlik ve emniyete gereksinim duyarsınız.

Duygusal Gereksinimler. Daha az belirgin olmalarına karşın, daha önemsiz olmayan gereksinimleriniz duygusal olanlardır: Sevmek ve sevilmek, arkadaşınızın olması, sayıldığınızı hissetmek ve başkalarına saygı duymak. Bunların yanı sıra, çevrenizdekilerden sevecenlik ve anlayış görmek, onlara olan sevecenliğinizi ve anlayışınızı ifade etmek de sayılabilir. İyi bir iş başardığınızda bunun fark edilmesi, takdir edilmesi ve tebrik edilmesi hep birer gereksinimdir. Başarısız olduğunuzda affedilmek ve anlayış istemek bir gereksinimdir. Cinsel dürtüleriniz için çıkış yolları ararsınız. Bu da hormonal düzeyde fiziksel, duygusal düzeyde ise yakınlık ve ait olma arayışıdır.

Zihinsel gereksinimler. Zihniniz bilgilenme, uyarılma ve sorun çözmeye gerek duyar. Çevrenizdeki insan ve olayları kavrayıp anlamaya doğuştan gelen bir merakınız vardır. Değişiklik, eğlence ve oyun için zaman ayırmaya gerek duyarsınız. İşleri başarıyla sonuçlandırma içgüdünüz vardır. Büyüyüp değişme gereksininiz vardır. Düşüncelerinizi dürüstçe ifade etmek özgürlüğüne, karşınızdakilerden gerçek ve tutarlı yanıtlar almaya gereksinim duyarsınız.

Sosyal gereksinimler. Başka kişilerle etkileşim halinde olmaya ve bazen de yalnız kalıp kimseyle etkileşim halinde olmamaya gerek duyarsınız. Yararlı bir işte çalışmaya, başka bir deyişle, sosyal yaşamda kimliğinizi belirleyecek ve başkalarına olumlu katkılarda bulunacağınız bir işe sahip olmaya gereksinim duyarsınız. Bir gruba ait olmaya gerek duyarsınız. Aynı zamanda özerkliğe, yani kendi kararlarınızı kendi başınıza vermeye ve seçimlerinizi tek başınıza yapmaya gereksininiz vardır.

Ruhsal, ahlaksal ve dürüst davranışlara duyulan gereksinimler. Yaşamınızın anlamını aramaya gereksinim duyarsınız. Evrenin yaratılma nedenlerini ve bizim de evrende neden yaşadığımızı bilmek istersiniz. Kendi yaşamınızın da değer kazanmasına gereksininiz vardır. Tanrıya, insanlara, aşka ya da başka bir yüksek değere inanmaya gerek duyarsınız. Kendi davranış standartlarınızı belirleyip onlara uygun bir yaşam sürmeye gerek duyarsınız.

Gereksinimlere Karşı İstekler

Gereksinimler ve istekler arasındaki fark, derece farkıdır. Yelpazenin bir yanında, bir ölüm kalım nedeni olan besin ve suya olan gereksinim vardır. Bunlar karşılanmazsa kelimenin tam anlamıyla yok olur gidersiniz. Yelpazenin diğer yanındaysa daha küçük ve kaprisli istekler vardır. Bunlar hayatta kalmanız için gerekli olmayıp, yaşamınıza rahatlık sağlayan lüks ayrıntılardır. Karamel soslu, fıstıklı dondurma yemek için büyük bir istek duyarsınız, ancak onu yemezseniz ölmezsiniz.

Yelpazenin ortalarında bir yerlerde gereksinimlerle istekleri birbirinden ayıran bir çizgi bulunur. Düşük özgüveni olan kişiler, işte bu orta çizgide sıkıntıya düşerler.

Kimlik değerinizi düşüğe, yaşam gereksinimlerinizi sürdürmeniz bile zor olur. Bu durumda, yaşamsal önemi daha az olan gereksinimleriniz ve istekleriniz size iyice önemsiz görünür. Özellikle de bir başkasının istekleriyle çatışıyorlarsa... Dahası, temel gereksi-

nimlerinizi basit istekler olarak tanımlamak ve onları karşılamayı savsaklamak eğilimindedir. Kendinizi sabırlı ve başkaları için kendi rahatından ödün veren biri olarak görürsünüz; ancak gerçekte yaptığınız zaten düşük olan özgüveninizi bilmeden tümüyle yok etmektir. Yalnızca huzursuz olmakla kalmaz, aynı zamanda önemli duygusal, sosyal, zihinsel, ruhsal gereksinimlerinizi başka birini kırmamak için ya da ona hoş gelmiyor diye yok sayarsınız.

Örneğin, akşamları evde olmamanız ailenize sıkıntı verecek diye düşünüp gece okuluna kaydolmak yerine her akşam evde oturursunuz. Gece okulunu gerçekten bitirmek istemenize karşın, ailenizden bu zamanı ve enerjiyi almaya hakkınız olmadığını düşünür, konuyu onlara açmazsınız. Ancak, sürekli artan bir isteksizlik ve durgunluk hissetmeye başlarsınız. Gerçek şudur ki, öğrenmeye, değişmeye ve büyümeye güçlü, gerçek ve içten gelen bir gereksinim duymaktasınız. Kendinizi kısıtlıyor ve gerçek bir gereksiniminizi gereksiz bir şımarıklık olarak niteleyerek kendinizi ciddi bir sıkıntıya sokmaktasınız.

Gereksinimle istek arasındaki çizgi, her insanın içinde değişik bir yerde olur. Bazen kafanızı karıştıran kişisel bir sorununuz hakkında birisiyle konuşmaya kesin *gereksiniminiz* olur, başka zamanlarda ise aynı sorun size daha az önemli gelir. Çözmek *istediğiniz*, ancak üzerinde çalışmaya daha sonra da başlayabileceğiniz bir konudur bu. Acelesi yoktur.

Bunun gibi, bazı alanlardaki "gereksinim eşliğiniz" diğer alanlardakilere oranla daha düşüktür. Çok güçlü duygusal gereksinimler ve onlarla karşılaştırıldığında, zayıf kalan zihinsel gereksinimler buna örnek olarak gösterilebilir. Başka bir örnek, geniş aile ve arkadaş çevrelerinde insanlara yakınlaşmakta zorlanma ancak işiniz söz konusu olduğu zaman ılımlı atılım. Bunların tam tersi de olabilir.

Gereksinim ve isteklerinizin gücünü karşılaştırmayı bilen tek kişi yine sizsiniz. Herhangi bir şeyin sizin için önemli olduğunu hissederseniz, o zaman o şey gerçekten önemlidir ve sizin de onu istemeye hakkınız vardır. İsteddiğinizin yalnızca bir lüks olduğu konusunda sizin dışınızda tüm dünya fikir birliği yapsa bile bunun önemi yoktur. O sizin için ciddi bir gereksinimdir ve siz onu istediğinizi belirtip elde edene kadar mutlu olmazsınız. Hem bu bölümü açıklamak hem de özgüveninizi yükseltmek amacıyla, bundan sonra geçecek tüm gereksinim ve istekleri "istekler" olarak adlandıracamız. Aynı zamanda, hepsinin önemli ve doğuştan gelen en yasal hakkı-

mız olduğunu varsayacağız. Kendinizi, “Evet, belki bunu istiyorum ama aslında ona pek de gereksinimim yok,” derken yakalarsanız, kendinize hemen iki hatırlatmada bulunun: (1) Bir şeyin gerekli mi yoksa yalnızca bir istek mi olduğuna bakmadan onu istemeye hakkınız vardır. (2) Düşük özgüveni olan bir kişi olarak şiddetli bir gereksinimi bile fark etmeyebilirsiniz.

İstekler Çizelgesi

Bu çizelge isteklerinizin farkına varabilme gücünüzü arttırmak için geliştirilmiştir. A sütununda, size uyan maddelerin yanını işaretleyin. B sütununda, işaretlediğiniz maddeleri 1'den 3'e kadar, aşağıdaki gibi numaralandırın.

1. Az rahatsızlık duyarak
 2. Orta derecede rahatsızlık duyarak
 3. Son derece rahatsızlık duyarak
- A. Size uyan maddeleri işaretleyin.
- B. Rahatsızlık derecenizi göstermek için 1'den 3'e kadar numaralandırın.

NELER

İstemekten çekindiklerim:

- | | | |
|-------|-------|--|
| _____ | _____ | ...den onay almak. |
| _____ | _____ | ...için onay almak. |
| _____ | _____ | bazı işler için yardım almak. |
| _____ | _____ | eşimden daha çok ilgi ve daha çok zaman. |
| _____ | _____ | dinleyip anlayacak biri. |
| _____ | _____ | söylediklerime dikkat edilmesi. |
| _____ | _____ | çekici bulduğum kişilerle buluşmak. |
| _____ | _____ | iş görüşmeleri. |
| _____ | _____ | terfi ve zam. |
| _____ | _____ | memur ya da garsonlardan iyi servis. |
| _____ | _____ | saygı. |
| _____ | _____ | kendi başıma geçireceğim zaman. |
| _____ | _____ | doyurucu cinsel deneyimler. |
| _____ | _____ | eğlence ve oyun için zaman. |
| _____ | _____ | çeşitlilik, yeni ve değişik bir şey. |
| _____ | _____ | dinlenmek için zaman. |
| _____ | _____ | bağışlanmak. |

_____ rahatsız edici soruları yanıtlamak.
_____ arkadaş olmak.
_____ kendi seçimlerimi yapmak için izin.
_____ beni olduğum gibi kabul etmeleri.
_____ hatalarımın kabul edilmesi.
_____ diğer:_____.

KİM

_____ İstediklerimi dile getirmekte zorlandığım kişiler:
_____ annem ve babam.
_____ iş arkadaşlarım.
_____ sınıf arkadaşlarım.
_____ öğrenciler/öğretmenler.
_____ müşteriler.
_____ din adamları.
_____ eşim ya da dostlarım.
_____ yabancılar.
_____ arkadaşlar.
_____ tanıdıklar.
_____ kamu görevlileri.
_____ patronum ya da iş yerindeki üstlerim.
_____ akrabalar.
_____ çalışanlar.
_____ çocuklar.
_____ yaşlı kimseler.
_____ satış elemanları ve tezgahhtarlar.
_____ sevgililer.
_____ yetkili kişiler.
_____ iki ya da üç kişiden kalabalık gruplar.
_____ karşı cinsten biri.
_____ aynı cinsten biri.
_____ diğer:

NE ZAMAN

_____ İstediklerimi dile getirmekte zorlandığım zamanlar:
_____ yardım istediğimde.
_____ hizmet beklediğimde.
_____ randevu istediğimde.
_____ bir iyilik istediğimde.
_____ bilgi almak istediğimde.

- _____ fikir vermek istediğimde.
_____ kendimi suçlu hissettiğimde.
_____ kendimi bencil hissettiğimde.
_____ işbirliği istediğimde.
_____ pazarlık ediyorsam.
_____ pek çok kişi dinlediğinde.
_____ diğerlerinin sınırları bozuksa.
_____ moralim bozuksa.
_____ aptal görüneceğimden çekiniyorsam.
_____ yanıtın hayır olacağından korkuyorsam.
_____ yetersiz görüneceğimi sanıyorsam.
_____ diğer:_____.

Değerlendirme: Çizelgenizi inceleyin ve en çok istediğiniz şeyleri, onları kimlerden istediğinizi ve hangi durumlarda gereksinimlerinizin en duyarlı düzeyde olduğuna dikkat edin. Büyük olasılıkla, çizelgenizde belirgin bir düzen göreceksiniz: Kimseden isteyemediğiniz gereksinimler, kendilerinden ufak bir iyilik bile isteyemediğiniz kişiler ya da benlik değerinizin ve güveninizin sizi tamamen terk ettiği zamanlar gibi.

İstekleri Sözcüklere Dökmek

İsteklerinizi dile getirmekte en önemli beceri, isteğiniz şeyi güvenli bir tarzda açık ve kesin olarak belirtmektir. İstemek size zor geliyorsa, o anda aklınıza gelenleri söyleyeceğinize, istek tümcenizi önceden hazırlamak akılcıca bir hareket olur. Güvenli bir istek tümcesi hazırlamak için, önce veriler bir araya toplanmalı, sonra da bu veriler açık bir istek tümcesine dönüştürülmelidir.

Aşağıda bu iş için gerekli verileri bulacaksınız:

Kimden_____

Size istediğiniz şeyi verebilecek bir kişinin adını yazın. Aynı şeyi birkaç kişiden istiyorsanız, her biri için ayrı bir istek tümcesi hazırlayın.

İstiyorum_____

Karşınızdaki insanın ne yapmasını istediğinizi yazın. "Saygı göstermesini" ya da "dürüst olmasını" gibi genellemelerden kaçının. Tavrı ve ilgi düzeyi değişikliği istemeyin. Bunların yerine, istediğiniz davranış biçimini tam olarak belirtin: "Anaokulu seçiminde

eşit oy hakkı istiyorum,” ya da “Joe’nun düğünümüzü neden ertelediğini ve etrafa saçtığı paraları nereden bulduğunu bana söylemesini istiyorum.”

Ne zaman_____

İsteğinizin gerçekleşmesi için süre tanıyın, bir tarih belirtin ya da istediğiniz şeyin hangi aralıklarla yinelenmesi gerektiğini belirtin, isteğinizi sınırlamak ve açıkça anlatmak için karşınızdaki kişiye zaman bildirin. Örneğin, ondan evin temizlenmesine her hafta yardımcı olmasını isteyebilirsiniz. Bunu açıkça belirtin ve “Her cumartesi sabahı, kahvaltıdan hemen sonra,” diye yazın.

Nerede_____

İsteğinizin yerine getireceği yerleri yazın, o yerleri açıkça belirleyecek bir konum bildirin. Çalışma odanızda yalnız kalmak istiyorsanız, oranın sizin yalnız kalmak için özel yeriniz olduğunu belirtin.

İle_____

İsteğinizle ilgisi olabilecek diğer tüm şahısları belirtin. Örneğin, eşiniz akrabalarının yanında size unutkanlığınızla ilgili şaka yapıyor ve siz bunu istemiyorsanız, akrabalarının adlarını tek tek belirtin.

Bu ana hatlar, karşınızdakilere *tam olarak* neyin yapılmasını istediğinizi belirtmenize yardımcı olmak amacıyla tasarlanmıştır, örneğin arzu ettiğiniz davranış biçimini, zamanı, yeri ve durumu belirtmek gibi. Bu olguları önceden açıklığa kavuşturursanız, isteğiniz o kadar belirginleşecektir ki, üzerinde görüşmeniz kolaylaşacak ve tartışma olasılığı azalacaktır.

Holly, ‘Acıyla başa çıkma’ konulu makalesinin düzeltilmesinde eşinin kendisine yardım edeceğini umuyordu. Yemekten sonra birkaç kez eşine, yazıyı düzeltirken karşılaştığı bazı zorluklardan söz etti. Eşi Al, onun söylediklerini videoya bir kaset koyup televizyonu ayarlarken dinlemişti. Bu nedenle, Holly’nin yardım imalarını bir türlü anlamıyordu.

Aşağıda Holly’nin isteğiyle ilgili verilerin ana hatlarını göreceksiniz:

Kimden: Al

Ne istiyorum: Makalemi düzeltirken, tümünü okuyarak düzenlememe sayfa sayfa yardım etmesini.

- Ne zaman:* Perşembe günü yemekten sonra üç saat boyunca. Bitiremezsek cumartesi sabahı tekrar.
- Nerede:* Tüm çalışma gereçlerimin olduğu çalışma odamda, televizyondan uzakta.
- Kimlerle:* Yalnız Al ile.

Randy erkek kardeşinin tatsız şakalar yapma huyuyla başa çıkabilmek için isteklerini hazırladı. Kardeşi Jim onun giysileri, işi, kadınlar karşısında utangaçlığı ve bunun gibi pek çok huyuyla dalga geçme eğilimindeydi. Bu durum babalarının da bulunduğu aile toplantılarında özellikle sorun yaratıyordu. İşte Randy'nin verilerinin ana hatları:

- Kimden:* Jim
- Ne istiyorum:* Giysilerim, işim ya da sosyal yaşamımla ilgili şaka yapılmamasını, görüş belirtilmemesini istiyorum. Yaşamımızdaki son olayları birbirimizle paylaşacağımız gerçek bir sohbet istiyorum.
- Ne zaman:* Özellikle yemek sırasında.
- Nerede:* Anne babamızın evinde yapılan aile toplantılarında.
- Kimlerle:* Özellikle babam varken.

Şimdi kendi isteklerinizin ana hatlarını çizmenizin zamanı geldi. İstekler çizelgenizden üç ayrı kişiden istediğiniz üç ayrı şeyi seçin. Seçiminizi yalnızca, az rahatsızlık duyarak ve orta derecede rahatsızlık duyarak diye işaretlediğiniz yerlerden yapın. Listedeki en çetin ve endişe veren yüzleşmeler en sona bırakılmalı. Seçtiklerinizin her birinde, isteklerinizin ana hatlarını oluşturmak için verilerinizi yazın:

Kimden:

Ne istiyorum:

Nerede:

Kimlerle:

Kendini Belirleyici Tarzdaki İstekleri Özetlemek

Şimdi yukarıda belirttiğiniz üç temel veriyi özetleyerek, kendinizi belirleyici tarzda bir istek tümcesi hazırlama zamanınız geldi.

Holly'nin kendini belirleyici tarzdaki isteği şöyle:

Al, 'Acıyla başa çıkma' konulu makalemi düzeltmek için yardımına gerçekten gereksinimim var. Seninle birlikte, metnin üzerinden sayfa sayfa giderek yazıyı düzenlemek istiyorum. Perşembe akşamı yemekten sonra, çalışma odasında, üç saat birlikte çalışabilir miyiz? Bitiremezsek cumartesi sabahı son rötuşlar için bir kez daha bakar mıyız?

Randy'nin, kendini belirleyici tarzda dile getirdiği istekleri:

Jim, giysilerim, sosyal yaşantım ve benzer konularda yaptığın şakaları biraz frenlersen gerçekten sevinirim. Aile yemeklerinde, özellikle babamın yanında bu tür şakalarını kaldırmam zor oluyor. Bu toplantılarda birbirimize son günlerde neler yaptığımızı, herbirimizin yaşamında neler olup bittiğini anlatarak sohbet edebilirsek çok daha iyi olur.

Holly ve Randy'nin isteklerinin ne kadar kesin olduğuna dikkat edin. İsteklerinin ana hatlarında ne kadar önemli veri varsa, hepsi dile getirilmiş. Karşı tarafın tahmin yürütmesi ya da yanlış anlaması olanaksız. İstekleri anlaşılır olduğu için de kabul edilme ya da uzlaşma şansı çok. Bir sonraki bölüme geçmeden önce, siz de kendini belirleyici tarzdaki isteklerinizi yazın.

Tam Mesajlar

Çoğu zaman isteğinizi dile getirmek yeterli olmaz. İnsanların bu isteğin nereden kaynaklandığını da bilmeleri gerekir. Belirtilen sorunla ilgili sizin görüşlerinizi ve sorunu nasıl anladığınızı da bilmek zorundadırlar. Hatta duygularınızı, yani bir olay ya da sorunun sizi nasıl etkilemiş olduğunu bilmeleri yararlı olabilir. İşte *düşüncelerinizi* (durumu algılayışınızı), *duygularınızı* ve *isteklerinizi* belirten ifadenize "tam mesaj" diyoruz.

Tam mesajlar insanları yakınlaştırır ve birbirlerini kabul etmelerini kolaylaştırır. Karşınızdaki kişi sizin bir konu hakkındaki duygu ve görüşlerinizin ne derece farkındaysa, isteklerinizi göz ardı etmeleri olasılığı o kadar azdır. Bir arkadaşınıza, "Buradan gitmek istiyorum," demek oldukça ani ve can sıkıcı bir tepki olarak görülebilir. Bunun yerine bir tam mesaj vermek daha iyi olur: "Parti çok kalabalık, insanlar neredeyse üst üste. Kalabalık beni bunaltıyor. Gitsek olur mu acaba?" Bu istek birincisinden daha anlayışlı bir yanıt olacaktır.

Deneyimlerinizi ve duygularınızı istek tümcenizin dışında bira-

kırsanız, karşınızdakiler onları zorluyorsunuz duygusuna kapılır, bunu neden yaptığınızı da anlamazlar. Bu durumda, tartışma çıkartma ya da öfkeyle sizi ve isteklerinizi uzaklaştırmaya çalışırlar. İşte bu yüzden, özellikle yakın ilişkilerde, isteklerinizin nedenini karşınızdakilere anlatmanız, onlara durumla ilgili tüm deneyimlerinizi görüntüleyen bir pencere açmanız önemlidir.

Düşünceleriniz

Düşünceleriniz görüşlerinizdir. Bir olayı algılayıp yorumlayış tarzınızdır. Karşınızdakine bir olay hakkında yaşadığınız duyguları ve bu duyguları nasıl yorumladığınızı anlatın. Holly ve Randy'nin durumunda isteklerin düşüncelere nasıl yol açtığının örneklerini görüyoruz:

Holly'nin düşünceleri : Ben senin önerilerini almaya çalışırken, senin televizyonla uğraşıyor olman, benim, acaba bana gerçekten yardımcı olmak istiyor mu, yoksa ona sıkıntı mı veriyorum diye düşünmeme neden oldu.

Randy'nin düşünceleri : Senin şakalarından sonra kendimi hep aptal durumuna düşmüş gibi hissediyordum. Sonuçta, sen beni gerçekten böyle görüyorsun sanıyordum.

Duygularınız

Karşınızdakinin neler hissettiğinizi iletmesi, onun sizin yaşadıklarınıza anlayışla yaklaşmasını sağlar. Duygularınızı ifade etmenin en iyi yolu "ben mesajı" kullanmaktır. "Ben mesaj"larında duygularınızın sorumluluğunu kendiniz yüklenirsiniz. Dersiniz ki:

Kendimi incinmiş hissettim.

Biraz kızmıştım.

Kendimi dışlanmış hissettim,

Üzüldüm.

Düş kırıklığına uğradım.

Çok şaşırdım.

Bunlar, suçlayıcı ve küçük düşürücü "sen mesaj"larının tersidir. "Sen mesaj"ları her zaman tüm sorumluluğu karşı tarafa yükler.

Beni incittin.

Beni kızdırdın.

Beni dışladın.

Yaptığın beni üzdü.

Beni düş kırıklığına uğrattın.

Şaşırmama neden oldun.

Dikkat ederseniz, “sen mesaj”ları insanları savunmaya geçme ve öfke duymaya yöneltirken, “ben mesaj”ları onları daha az karşı çıkmaya yöneltip, ilgilenme duygusunu ortaya çıkarır.

Holly, Al’e olan duygularını şöyle anlatıyor: “Sen ilgisiz davranınca ben de kendimi incinmiş hissettim.” Randy’nin erkek kardeşine olan duyguları da şöyle biçimlendi: “Babamın önünde utandığımı hissettim ve biraz da kızdım.”

Öğrendiklerinizin Özetlenmesi

Tam mesajlar zorlayıcıdır. Şimdi üç tane farklı, kendinizi belirleyici isteğinizi tamamlamak için kendi tam mesajlarınızı oluşturmanın zamanı geldi. Formül çok basit:

Sanırım (benim anlayışıma, görüşlerime, yorumlarıma göre).

Hissediyorum (yalnızca “ben mesajları”).

İstiyorum (istek ana hatlarınızdan seçilerek, özetlenmiş olarak).

İşte Holly’nin tam mesajı:

Sana makalemle ilgili önerilerini sorarken, senin televizyonu ayarlaman, acaba bana yardım etmek istemiyor musun diye düşünmem neden oldu. Kendimi incinmiş hissettim. Makalenin yayına hazırlanması işinde senin yardımına gerçekten gereksinim duyuyorum. Seninle birlikte tüm metnin üzerinden sayfa sayfa geçerek düzenleme yapmak istiyorum.

Perşembe akşamı yemekten sonra üç saat kadar çalışma odasında birlikte çalışabilir miyiz? Bitiremezsek, cumartesi sabahı son rötuşlar için yeniden bakar mıyız?

İşte Randy’nin tam mesajı:

Aile yemeklerimizde, kıyafetlerim ya da kız arkadaşlarımla ilgili şaka ve takılmaların beni aptal durumuna düşürüyor. Hakkımda gerçekten böyle düşünüyorsun sanıyorum. Babamın yanında

utanıyor, sana kızıyorum. Şakalarını biraz frenlersen sevinirim. Aile toplantılarında, birbirimize son günlerde neler yaptığımızı, herbirimizin yaşamında neler olup bittiğini anlatarak sohbet edebilirsek çok daha iyi olur.

Tam mesajlar halinde ifade edilmiş başka, kısa istek örnekleri: Sanırım ben burada kendi payıma düşenden fazla iş yapıyorum. Sen televizyon seyredip gazeteni okurken, sana içerlediğimi hissediyorum. Sofra hazırlarken ve bulaşıkları yıkarken bana yardım etmeni istiyorum.

George'la birçok ortak yanım olduğunu hissediyorum. Onunla gezmeye gitmekten zevk alıyorum. Sanırım ondan çok hoşlanmaya başladım. Gelecek hafta onu yemeğe çağırmayı planlıyorum. Lazanya yapacağım. Bana yardım eder misin?

Kuzeninini iyi bir tamirci olmadığını düşünüyorum. Aileden olduğu için arabamı ona götürüyorum, ancak doğru dürüst onaramayınca canım sıkılıyor. Debriyaj yine kaçırıyor. Arabamı bu kez şehirdeki tamirciye götürmek istiyorum.

Bence Bogart'ın en iyi filmi *Casablanca*. Filmde Bergman'a duyduğu acı tatlı, imkansız aşkı hep çekici bulmuştumdur. Hadi, bu akşam o filmi görmeye gidelim.

Sana tüm günü bebekle uğraşarak geçirmemin ne kadar zor olduğunu söylemeye başladığımda, sen de hemen işinden söz ediyor ve bana çok zor bir gün geçirdiğini söylüyorsun. Bu nedenle, benim söylediklerimi duymadığını düşünüyorum. Olup biteni anlatmama olanak tanımadığın için de sana biraz kızıyorum. Ben günümü zor geçirdiğimden şikayet ettiğim zaman beni dinlersen, sonra da akşama kadar bebekle uğraşmanın benim için bazen gerçekten zor olduğunu anladığını söylersen çok iyi olur.

Bana verdiğin davanın önemli olduğunu anlıyorum, ancak şu anda masamda duruşmaya girecek üç dava hazır bekliyor. Gerçekten fazlasıyla işim var. Çok stres altındayım. Bu davayı başka birine verebilir misin?

İstekler için Kurallar

Üç isteğinizin de açık ve olabildiğince eleştiriden uzak oluncaya kadar üzerinde çalışın. Sonra istediklerinizi karşılayabilecek kişilere

bu soruları yönelterek deneme yapın. İşte isteklerinizi mükemmelleştirmek için bazı kurallar:

1. Olabilirse karşınızdaki kişinin uygun bir zamanda, uygun bir yere gelmesini sağlayın ve onunla orada konuşun.
2. Güçlü bir karşı konulmayla karşılaşmamak için isteğinizi sınırlı tutun.
3. İsteğiniz basit olsun: Karşınızdaki kişinin ne istediğinizi anlayıp daha sonra da hatırlaması için bir ya da iki özel davranış yeterlidir.
4. Karşınızdaki kişiyi suçlamayın ve ona saldırmayın. "Ben mesaj"ları kullanın ki, kendi düşünce ve duygularınıza bağlı kalasınız. Tarafsız olmaya çalışın, gerçeklere bağlı kalın. Ilımlı bir ses tonuyla konuşun.
5. Açık olun. İsteddiğiniz şeyler için kesin sayı ve zaman verin. Lafı dolandırmayın. Bir sürü şart koşmayın. İstediklerinizi davranış değişikliği olarak tanımlayın, tutum değişikliği değil.
6. Kendinizi belirleyici tarzda ve yüksek özgüvene sahip bir beden dili sergileyin: Karşınızdakinin gözlerine bakın, dik oturun, kol ve bacaklarınızı kavuşturmayın, onunla yeterince yakın oturduğunuzdan emin olun. Anlaşılır, duyulur ve kararlı biçimde konuşun. Sesinize ağırlıklı ya da özür dileyen bir tonlama katmayın. Beden dilinizde bir sorun varsa, düzeltmek için ayna önünde prova yapın. Sesinizi teybe alıp tonlama ve kaymalar olup olmadığını da değerlendirebilirsiniz.
7. Bazen karşı tarafa, sizin isteğinizi kabul etmesinin olumlu sonuçlar doğuracağından söz etmek yararlıdır. Bununla birlikte, kabul etmemesinin getirebileceği olumsuzluklardan da söz edebilirsiniz. Ancak, olumlu yaklaşım daha iyi sonuç verir. Eski bir atasözünün dediği gibi, tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır.

İstek tümcelerinizi kusursuzlaştırdıktan ve aynada prova yaptıktan sonra, işe koyularak onları ve gerçek yaşamda uygulayın. Bu adımı atmanız kolay olmaz, ancak çok verimli olacaktır. Önce işe, en az korkutucu olan kişiyle başlayın. İsteklerinizle ilgili ilk işlem tamamladıktan sonra listenize geri dönün. Yeni istekler hazırlayın, ancak bunu konuşmaktan rahatsızlık duyacağınız kişileri yine en sona bırakarak yapın.

Bu alanda prova yapmak mükemmellik sağlar ve başarılar üst üste gelir. İstek listeniz üzerinde çalıştıkça, özel isteklerinizin mantıklı ya da yerinde olup olmadığı konusunda kendinize sorular sorup kendinizle çekişmek zorunda kalmadığınızı fark edeceksiniz. Soruları yinelemek ya da prova yapmak için gittikçe daha az süreye gerek duyacaksınız. Ne istediğinizi daha açık ve belirgin olarak anlamaya başlayacak, isteklerinizi zaman kaybetmeden, dolaysız dile getireceksiniz.

İnsanların açık, yargılamayan bir istek karşısında pek çok kez, hemen ve kısaca evet yanıtını verdiklerini görüp şaşıracaksınız. Böylece, hem isteğinize kavuşmak, hem de kendinize güveninizi arttırmak gibi iki yönden yarar sağlayacaksınız.



Amaç Belirleme ve Planlama

Goethe, "Yapabilecekleriniz ya da yapabileceğinizi düşledikleriniz için hemen işe koyulun," der.

Bu bölüm yapmayı istediğiniz değişiklikler için yol belirlemekle ilgilidir: Düşlemek ve sonra onu uygulamak.

İnsanın yaşamında durgunluk ve hareketsizlikten daha fazla canını yakan yalnızca bir iki büyük neden olabilir.

Bir insanın kendine güvenine vurulacak en büyük darbelerden biri, bir şeyi gerçekten istemiş ancak onu başaramamış olmaktır. Güçlü özgüven, kendiniz hakkındaki "düşüncelerinize" olduğu kadar, neyle uğraştığınıza ve neler başardığınıza dayanır. Patolojik eleştirmeninizi susturabilir, sizi reddeden düşüncelerinizi daha ılımlı ve destekleyici olarak yeniden yazabilirsiniz, ancak düşlerinize ve gereksinimlerinize karşı çaresiz olduğunuzu hissediyorsanız, kendinizi tam olarak kabullenmeniz olanaksızdır.

Güçlü özgüvenin iki anahtarı vardır. Birincisi bu kitapta anlatılanların tümü: Kısacası, kendiniz hakkında sağlıklı düşünmeyi öğrenmek.

İkinci anahtar ise, bir şeylerin olmasını sağlamaktır, ne istediğinizi görmek ve istediğinizi elde etmek için peşinden gitmektir: Kısaca, kendi hayatınızı yaratmaktır.

Kendini güçsüz ve umarsız hissetmek, insanı yaşamda aç ve doyumsuz bir durumda bırakır. Harekete geçmek ve bir amaca yönelik değişiklik yapmak sizi güçlü ve denetimli kılar.

İsteğiniz Nedir?

Amaç belirlemede ilk adım ne istediğinizi keşfetme sürecidir. İstek ve gereksinimlerinizin belirgin bir portresini çıkartabilmek için araştırmanız gereken sekiz ana grup vardır. Bunlar:

1. Maddi amaçlar: Yeni bir otomobil ya da arka bahçeye bir pergola.
2. Aile ve arkadaşlar: İlişkileri güçlendirmek ya da daha nitelikli zaman geçirmek.
3. Eğitsel/zihinsel/mesleksel amaçlar.
4. Sağlık: Egzersiz yapmak ve kolesterol düşürmek.
5. Boş zaman: Kamp kurmak ve yürüyüş yapmak için daha çok zaman.
6. Ruhsal amaçlar: Meditasyon yapmayı öğrenmek ya da kendi değerleriniz doğrultusunda davranmak.
7. Yaratıcı amaçlar: Suluboya çalışması yapmak ya da bahçeyle uğraşmak.
8. Duygusal/psikolojik gelişim: Öfkeli yanıtları denetlemeyi istemek ya da risk almayı arttırmak

Bu grupları aklınızda tutarak aşağıdaki dört anahtar soruyu yanıtlayın:

Soru 1: Size acı veren ya da kendinizi kötü hissettiren durumlar.

Yukarıdaki grupların her birini kendi yaşamınıza uygulayarak düşünün. O grupta değiştirmek istediğiniz acı veren duygular ya da zor olaylar olup olmadığını kendinize sorun.

Genç bir market tezgahı bu soruya yanıt olarak aşağıdaki listeyi hazırladı.

1. Brian'la kavga etmek (4 yaşındaki oğlu).
2. Yaşadığım sıkıntılı apartman dairesi.
3. Pek çok hafta sonunu annemle (Alzheimer hastası) geçirmek.
4. Bileğimdeki tendon rahatsızlığı.
5. İşimin çok uzakta olması.
6. Akşamları yalnızlık.

Siz de şimdi, aşağıda boş bırakılan bölüme kendi listenizi yapın. Solda kendini kötü hissettiren şeyler başlıklı sütuna aklınıza gelen her şeyi yazın.

Kendinizi Kötü Hissettirenler	Uygun Amaç
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

İşi yarıladınız sayılır. Şimdi, olumsuz duyguları olumlu amaçlar haline getirelim. Soldaki sütunda yer alan her madde için en az bir adet somut eylem düşünün. Mantıklı olmasına ve sizin tarafınızdan özel bir strateji ya da davranış içermesine dikkat edin. Aşağıda, market tezgahlarının alıştırmayı nasıl tamamladığına bakalım:

Kendinizi Kötü Hissettirenler	Uygun Amaç
1. Brian'la kavga etmek (4 yaşındaki oğlu).	1. Ara verme stratejisi kullan.
2. Sıkıntılı apartman dairesi.	2. Perde ve fişler al.
3. Pek çok hafta sonunu annemle (Alzheimer hastası) geçirmek.	3. Ziyaretleri bir saatle sınırla.
4. Bileğimdeki tendon rahatsızlığı.	4. Doktordan bileklik al.
5. İşimin çok uzakta olması.	5. Taşınmak için vergi iadesi parasını kullan.
6. Akşamları yalnızlık.	6. Brian yattıktan sonra arkadaş- larına telefon et.

Soru 2: Açlık (özlem) duyduğunuz şeyler.

İşte birkaç sayfa geriye dönüp sekiz gruba bir kez daha bakmak ve nelere özlem duyduğunuzu düşünmek için size bir fırsat. Yaşam kalitenizde farklılık yaratacak, size kendinizi her konuda daha iyi hissettirecek neler olabilir? Bir otel müdürünün yanıtları şöyle:

1. Çocuklarımla daha çok zaman geçirmek.
2. Daha çok müzik dinleme şansı.
3. Açık havada daha uzun süre zaman geçirmek.
4. Belirli süreler yalnız kalmak.
5. Ellen'le daha iyi bir cinsel ilişki.

Şimdi aşağıdaki boşluklara kendi açlık duyduğunuz şeyleri yazmaya başlayın.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Soru 3: Düşleriniz.

Şimdi sekiz grubu yeniden inceleyin ve yaşamınızda her zaman yapmak, değiştirmek ya da olmak istediklerinizi bir liste halinde yazın. Düşlerinizden bir bölümü size, artık yapılamaz ya da şu anda ulaşılamaz gibi geliyorsa endişelenmeyin. Aklınıza ne geliyorsa hepsini yazın. Otuz yaşında bir masör aşağıdaki listeyi hazırladı:

1. Fizik tedavi uzmanı olmak.
2. Bir senaryo yazmak
3. Japon bahçesi yapmak.
4. Hayat arkadaşı bulmak.
5. Tennessee'ye geri dönmek.
6. Organik bir çiftlik kurmak.

Aşağıdaki boşluklara düşlerinizi, uzun süredir yapmak istediklerinizi sıralayın.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Soru 4: Rahatlık veren ufak tefek şeyler.

Son olarak, sekiz grubu yeniden inceleyin ve yaşamınızı daha rahat, daha zevkli duruma getirecek ya da kolaylaştıracak ufak tefek şeyler bulun. Bunun uzun bir liste olması gerekir. Rahatlık veren çok şey bulmak için beyin fırtınası yapın; bazıları pahalı olabilir, ancak çoğu ucuz ya da bedava olan en az otuz maddelik bir listeyi tamamlamaya çalışın.

Aşağıda bir matematik profesörünün listesinden alınan bazı maddeler verilmiştir:

1. Çok rahat bir okuma koltuğu.
2. Kablolu televizyon.
3. Daha hızlı bir modem.
4. İyi bir roman.
5. *Working Man's Dead* adlı CD.
6. Çalışma masamı pencere yanına çekmek.
7. Yatak odasına iyi bir ısıtıcı.
8. Mutfağı aydınlatmak, dolap kapaklarını boyamak.

Şimdi işe koyulun ve aşağıya kendi listenizi hazırlayın. Otuz madde size şu anda çok görünebilir, ancak ileride yaşamınıza küçük konforlar katmak için pek çok yardımcı düşünceye sahip olacak ve böylece emeğinizin karşılığını alacaksınız.

- | | |
|-----|-----|
| 1. | 16. |
| 2. | 17. |
| 3. | 18. |
| 4. | 19. |
| 5. | 20. |
| 6. | 21. |
| 7. | 22. |
| 8. | 23. |
| 9. | 24. |
| 10. | 25. |
| 11. | 26. |
| 12. | 27. |
| 13. | 28. |
| 14. | 29. |
| 15. | 30. |

Üzerinde Çalışılacak Amaçların Seçilmesi: İlk Parti

Üzerinde çalışacağınız amaçlar için seçiminizi şimdi yapın. İlk partide, birkaç amaç üzerinde aynı anda çalışmanız gerekir. En az bir uzun, bir orta sürede ve bir de hemen (birkaç saat ya da daha kısa sürede) gerçekleştirilecek üç amaç seçmelisiniz.

Her dört sorunun altına yazdığınız listelere yeniden bakın. Aralarından dört adet uzun sürede gerçekleştirilecek amaç seçin—sonuçlandırmanız aylar, belki de yıllar sürecektir dört amaç. Sonra, dört adet de orta sürede gerçekleştirilecek amaç seçin—birkaç hafta ya da birkaç ay içinde tamamlayabileceğiniz amaçlar. En son, dört adet hemen olabilecek amaç seçin. Seçimlerinizi aşağıdaki boşluklara yazın:

Uzun Sürede Gerçekleşecek Amaçlar

- 1.
- 2.
- 3
- 4.

Orta Sürede Gerçekleşecek Amaçlar

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Hemen Gerçekleşebilecek Amaçlar

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Üzerinde Çalışılacak Amaçların Seçilmesi: Değerlendirme

Şimdi, seçtiğiniz bu on iki amaçtan hangilerini hemen yerine getirmeye başlamanızın en iyi sonucu vereceğini görmek için, onları değerlendirmelisiniz. Amaçlarınızı değerlendirmek için üç yol kullanabilirsiniz. Her amaç için önce birden ona kadar numara vererek, o amacı arzulama derecenizi belirleyin. Bir numara verdiğiniz bir amaç, onu izlemeye pek de hevesli olmadığınızı gösterir. Ancak, bir amaca 10 numara verdiyseniz onu büyük bir hevesle istediğiniz açıktır. Her amacın yanına, ona kaç numara verdiğinizi yazın.

Şimdi sıra, her amacın elde edilme götürüsünü değerlendirmeye geldi. Belirlenmiş bir amaç için size ne kadar zaman, çaba, stres ya da para gerekli, bunu saptayın. Her amacın maliyetini birden beşe kadar numaralandırın. Bir, en düşük maliyeti gösterir; beş, zamandan, çabadan ve paradan yapacağınız en fazla harcamaları belirler. Her amacın yanına değişik renkte mürekkeple maliyet oranını yazın.

Şimdi sıra, önünüzü kesecek engellere bakmakta. Bunlar, amaçla aranızda giren belirli engellerdir. Örneğin, daha fazla öğrenim, özel bir eğitim, korku, onaylanmama gibi engeller olabilir. Bununla birlikte, insanlar ya da kurumlar sizinle amacınız arasında engel oluşturabilir. Her amaç için, engel oluşturan olguları birden beşe kadar değerlendirin. Başka bir deyişle, bir numarayla değerlendirilen bir etken en az engel demek iken, beş numara ile değerlendirilen bir etken amacınız ile aranızda büyük bir engel olduğunu gösterir.

On iki amacınıza geri dönüp baktığınızda, şimdi her biri için üç değerlendirmeniz olmalı: İstek yoğunluğu, maliyet ve engelleyici olgular. Amacınızı değerlendirmenin en iyi yolu, maliyetle engelleyici olguların toplamını, istek yoğunluğunuzdan çıkarmaktır. Örneğin diyelim ki, canınız bir Japon bahçesi düzenlemek istedi. İstek yoğunluğunuz altı olsun. Maliyeti dört, engelleyici olgular da dört değerinde. Sonuç, eksi iki oranıyla Japon bahçesinin hiçbir zaman yapılmayacak olması demektir. Maliyet ve engelleyici olgular, arzulama değerinden fazla çıktığı sürece, bahçenin gerçekleşme olasılığı pek yoktur. Bu formülü kullanarak tüm amaçlarınızı değerlendirin. Numarası artı olan her amacın gerçekleşme şansı fazladır. Artı numara ne kadar yüksekse, doğal olarak, gerçekleşme şansı da o kadar fazla olur. Örneğin, daha hızlı bir modem arzulayan matematik profesörü aşağıdaki çözümlemeyi yaptı. İstek yoğunluğu: Yedi. Maliyet: İki. Engelleyici olgular: Bir. Götürü ve engelleyici olguların toplamı yalnızca üç ediyor. Demek ki, bu amaç toplam da artı dört oranı ile sonuçlanıyor.

Değerlendirme işleminiz bittiğinde, uzun sürede, orta sürede ve hemen olabilecek amaçlardan birer tanesini daire içine alın. Yaşamınızda yapacağınız değişiklikler için tüm çabanızı kullanacağınız amaçlar işte bunlardır.

Amaçlarınızı Özelleştirme

Şimdi sıra, amacınızın ne, ne zaman, nerede ve kiminle olacağı tanımlamasını yapmaya geldi. Bunların bazıları kolaydır. Örneğin, hemen gerçekleşecek amaçlarda yapmanız gereken, yalnızca randevu defterinize işi ele alabileceğiniz belirli bir tarih ve zamanı yazmanızdır.

Örnek verirsek: “23 Ağustos, Salı günü, saat 9.00. Kablolu televizyon siparişi verilecek,” ya da

“10 Haziran, Perşembe günü, öğleden sonra saat 18.00. Kitabevine gidilip roman alınacak.”

Hemen olabilecek amaçlardan hiç değilse, haftada birini gerçekleştirmeye çalışmalısınız. Bu kolay, kısa süreli amaçlar size duygusal destek verecek ve sizi daha büyük işler yapmaya yöneltecektir.

Orta ve uzun sürede gerçekleşecek amaçlar biraz daha fazla planlama gerektirir. Bu planlamaları yapmanın en iyi yollarından biri aşağıdaki alıştırmalardır.

Zihinsel Filmler Çevirmek

Bu yöntem bir amacınıza kavuştuğunuzu görmenizi sağlar, sonra da ona erişmek için attığınız somut adımları gözden geçirir. Zihinsel filmler çevirmek için:

1. Rahat bir pozisyonda oturun, beden ve zihninizi gevşetmek için en sevdiğiniz alıştırmaı uygulayın. Sonra da birkaç derin nefes (diyaframdan) alın, nefes verirken bedeninizi gevşetin.
2. Gözlerinizi kapatın ve zihninizin rahat ve açık olmasına izin verin.
3. Bir televizyon ekranı hayal edin. Kendinizi ekrandaki video kasette, amacınıza başarıyla ulaşmış olarak canlandırın. Başarınızın tadını nasıl çıkardığınızı izleyin ve dinleyin.
4. Video kasetini on saniye kadar geri sarın. Amacınıza ulaşmak için neler yaptığınızı izleyin ve dinleyin.
5. Hiç görüntü almadan on saniye bitmişse, derin bir nefes alın, gerinip rahatlayın ve bandınızın sonuna gidin.
6. Sonra bir kez daha bandı on saniye geri alın. Bu işlemi, ekranda amacınızı gerçekleştirmek için attığınız adımları canlı ve güçlü olarak görünceye kadar sürdürün.

7. Kendinize: "İsteğimi başarmak için bunları yapma *gücüm var mı?*" diye sorun. Amacınıza gerçekten kavuşmak istiyorsanız, bu, yeni bir şey denemek zorunda kalabilirsiniz demektir: Sizin için alışılmışın dışında bir şey deneyeceksiniz. Atmanız gereken adımları görüyorsanız devam edin. Göremiyorsanız, boş ekrana geri dönün ve videoya başka bir kaset koyun.

Atılacak Adımların Listesini Yapmak

Gözde canlandırma yöntemini kullanarak amacınızı başarıya ulaştırdığınızı gördüğünüze göre, artık bir kalem kağıt alıp o yönde atacağınız adımları yazmanın tam zamanıdır. Önce amacınızın özel öğelerini yazın. Sonra her birine bir zaman kısıtlaması koyarak, atacağınız adımların listesini çıkarın. Amacınızın, "Çocuklarla daha fazla zaman geçirmek," olduğunu düşünelim. Aşağıda adımların nasıl belirlendiğini göreceksiniz.

"Cumartesi günün büyük bir bölümünü; Pazartesi, Çarşamba ve Cuma akşamları, ev ödevinden hemen sonra, saat 19.30—21.00'e kadar olan zamanı çocuklarımla birlikte geçirmek istiyorum. Ayrıca, müze gibi gezmeler, ayda iki kez Cumartesi."

Adımlar (zaman dilimleri de dahil):

1. Cumartesi sabahları ders vermeyi iptal et (iki hafta için).
2. *Sunday Examiner* adlı gazeteden çocuklarla ilgili sosyal faaliyetleri öğren (her hafta).
3. "Aileye ayrılacak zaman" konusunda 7.30-9.00 saatleri arasında aileyle toplantı yap. Toplantıda, 19.30'dan sonra televizyon izlenilmeyecek kuralıyla ev ödevleri 19.30'dan önce bitmiş olacak kuralını vurgula. Önümüzdeki çarşamba gecesi aile toplantısı yap.
4. Özel oyun gecesi planla (her hafta).

Bazı amaçlar harekete geçmek için daha çok planlama gerektirir. İşte, aşağıda "Fizik tedavi uzmanı olmak için" ilk ay atılacak adımlar.

1. Bölgedeki tüm FT programlarını araştır.
2. FT okulları için neler gerektiğini öğren.
3. Borç alma konusunda bilgi edin.
4. Patronuna yarım gün çalışmanın olasılığını danış.
5. Anne babana okul ücretine katkıda bulunup bulunmayacaklarını sor.

6. Başvurıda bulun.
7. Tavsiye mektubu yazacak üç kişi bul.

Atılacak adımların belirgin, somut ve davranışsal olduğuna dikkat edin. Adımlar, işi başlatmak için bir insanın gerek duyacağı tüm planı içermeli. Bir kağıda kendi orta ve uzun sürede gerçekleştirilecek amaçlarınız için atılması gereken adımları yazın.

Söz Verme

Orta ve uzun sürede gerçekleşecek amaçlarınızı kovalamanız konusunda bir arkadaşınıza ya da ailenize söz verin. Bu amaçlara ulaşmak için kendinize tanıdığınız adımları o kişiye anlatın. Her adım için kendinize tanıdığınız süreyi de belirtmeyi unutmayın.

Amaçlara Ulaşmakta Karşılaşılan Engeller

Düşük özgüveni olan kişiler kendilerine bir amaç seçer, ancak bazen ona ulaşmayı başaramazlar. Daha iyi bir gelecek için görüşleriniz vardır, ancak amacınızla aranızda giren herhangi bir şey, bu güzel ödüle ulaşmanıza engel olur. İşte, amaca ulaşmada en çok karşılaşılan altı engel. Hepsini dikkatlice okuyun ve size en çok uyanları işaretleyin. Sonra size en çok sıkıntı veren bu engellerle nasıl başa çıkacağınızı açıklayan bölüme geçin.

- **Yetersiz Planlama.** En çok rastlanan engel yetersiz planlamadır: Büyük amaçlarınızı küçük, sağduyulu adımlara bölmek. En önemli yaşam amacınızı bir kerede elde etmeye çalışmak, bir somun ekmeği bir lokmada yutmak için çalışmaya benzer. Bu olanaksızdır. Ekmeği küçük dilimlere bölüp, belirli aralıklarla küçük birer lokma yiyerek bitirecek ya da tıkanıp kalacaksınız.
- **Yetersiz Bilgi.** Bu da en çok bilinen engellerden biridir. Amacınıza doğru en ufak ilk adımları atmak için bile, gereken temel bilgilerden yoksun olmanızdan kaynaklanan engeldir. Temel bazı bilgiler olmadan amaçlarınızı kovalamak, Manhattan'dan Brooklyn'e gitmek için rasgele metro vagonlarına atlamaya benzer. Gideceğiniz yere ulaşmak için bazı bilgi-

lere, yani bir harita ve bir zaman çizelgesine gereksiniminiz vardır.

- **Zaman Ayarlamada Hata.** İşi yoğun olan kişiler çoğu zaman kendilerine akla uygun amaçlar koyar, onları mantıklı adımlara böler, ancak sonra ilk adımı atacak zamanı bir türlü bulamazlar. Havada, rahatlıkla atıp tutabileceğinizden daha fazla topunuz varsa, onlara bir tek amaç bile eklemek fazla bir top olur. Ya zaman ayarlama konusunda çok iyi bir cambaz olmanız ya da hangi topların düşmesine izin vereceğinizi iyi bilmeniz gerekir.
- **Gerçek Dışı Amaçlar.** Bu, bir çeşit kendini sabote etmedir. Düşük özgüveninden yakınan pek çok kişide fazlaca görülen bir düşünce ve davranış biçimidir. Kendinize ulaşılması olanaksız, gerçekdışı amaçlar koyarak başarısızlığı ve sürekli düşük özgüveni garantilemiş olursunuz.
- **Başarısızlık Korkusu.** Başarısız olmaktan herkes korkar, ancak düşük özgüveni olanlar için bu gerçek bir yol tıkayıcı olabilir. Gerçekleşecek amaçlar belirleyip idare edilebilir adımlar planlarsınız, ancak başarısızlık kaygınız ya da risk korkunuz o kadar büyüktür ki, onları izlemeyi sürdüremez ve amaçlarınıza ulaşamazsınız. Sanki arabanızı yol kenarında tutuyor da, bir türlü gaz pedalına basıp trafiğe çıkamıyormuşsunuz gibi.
- **Başarma Korkusu.** Az rastlanan, ancak güçsüzleştiren bir engeldir. Başarıdan korkmak, gerçekte *gecikmeli başarısızlıktan* korkmaktır. Başarıyla amaçlarınıza ulaşmanın, sizi ileride çok büyük ve yıkıcı bir başarısızlığa sürüklemesinden korkarsınız. Büyük bir zam alır ya da Bay Doğru ile evlenirseniz, daha fazla göze batacağınızı düşünürsünüz. İnsanlar size hayran olur ve güvenir sonra da siz onları düş kırıklığına uğratarırsınız başarısızlık o zaman korkutucu boyutlarda olacaktır. Halk arasında, bu korkunç başarısızlığı, "Ne kadar yükseğe tırmanırsan o kadar aşağı düşersin," diye anlatan bir söz vardır. Bu, trafiğe çıkamama korkunuzun bir yamaçtan aşağı düşmekten kaynaklanmasına benzer.

Yetersiz Planlama

Gisele kırk beş yaşında bir iç dekoratördü. Aynı zamanda, antika eşya satıyordu. Otel lobilerinin, üst düzey yönetici ofislerinin

ve görkemli resepsiyon alanlarının baştan sona dekorasyonunu yapmak gibi daha kârlı bir sektöre geçmek istiyordu. Gisele bunun yeni beceri, yeni malzeme ve deneyimler gerektirdiğini biliyordu. Tüm bunları birkaç adımda gerçekleştirecek planın ana hatlarını çıkardı:

- Yeni, büyük bellekli, grafik çizimlerine elverişli ve daha hızlı bir bilgisayar al.
- Elektronik ortamda iletişim kurmayı, elektronik postayla teklif vermeyi, tasarılar iletmeyi öğren.
- Son moda tasarımları ve teknikleri görmek için Avrupa'da mobilya ve tasarılar sergileyen salonları gez.
- Büyük yerli şirketlerin üst düzey idarecileri ile toplantılar yap.

Ne var ki, Giselle bir türlü işe başlayamıyordu. Bilgisayar satan mağazaları dolaşıp duruyor, dolaştıkça da aklı daha çok karışıyor. Banka hesabına bakıyor ve Avrupa'ya gitmeye durumu el vermediği için üzülüyordu. Atılacak adımlar fazla büyüktü. Tam anlamıyla doğru bir planlama yapmamıştı. Amaçlarının her biri ilerisi için çok mantıklıydı, ancak ona bugün neler yapması gerektiğini anlatmaya yetmiyordu.

Adımları Bölümlere Ayırma Alıştırması

Aşağıdaki alıştırma büyük amaçlarınızı küçük parçalar haline getirmek için hazırlanmıştır. Kendinize soracağınız bir dizi sorular, büyük amaçlarınızı daha küçük adımlara dönüştürmede size yardımcı olacaktır.

Geniş Kapsamlı Amaç:

Bu amacı başarıyla sonuçlandırmak için:

1. Bana gerekli olan bilgiler nedir?
2. Her gün ya da her hafta ne kadar zamana gereksinimim olacak?
3. Ne kadar para gerekli?
4. Kimlerin yardımı gerekecek?

5. Ne gibi kaynaklar bulurum, ne gibi hizmetlerden yararlanmam gerekir?
6. Amacımı gerçekleştirmeye başladığımın ilk işareti ne olacaktır?
(birinci adım)
7. Amacıma ulaşmak için doğru yolda olduğumu nasıl anlayacağım?
(orta adımlar)
8. Amacıma tam anlamıyla ulaştığımı ne zaman anlarım?
(son adım)

Sekiz sorudan hepsinin geniş kapsamlı amaçlarınıza uymadığını görüyorsunuz. Giselle bu soruları daha yeni, daha hızlı bir bilgisayar sistemi satın almak amacına uyguladığında aşağıdaki uygun yanıtlar ortaya çıktı.

Gerekli Yazgiler. Bilgisayar donanımı nasıl olmalı? Bellek, hız, modem, ekran nasıl olmalı? İç dekorasyon konusunda, grafik tasarımını en iyi yapan bilgisayar yazılımı hangisidir? Nasıl çalışır?

Para Durumu. Dört bin dolar birikmiş param var, daha çok gerekirse borç da alabilirim. Paramın karşılığını en iyi şekilde almalıyım.

Yardım. Bilgisayar öğretmeni bulmam gerek. Bana yalnızca bilgisayarla ilgili önerilerde bulunabilen bilgisayar satıcıları işime yaramaz.

İlk işaret. İstedğim bilgisayarı satın almak için, sanatsal konularda en iyi yazılımın hangisi olduğunu öğrendiğim zaman.

Başarıya doğru ilerlediğimi anlatan işaret. Bilgili ve güvenilir bir danışman bulduğum, kendi başıma bilgisayar yazılımı ve diğer parçaları seçebiliş, sipariş verebilecek hale geldiğim zaman.

Bilgilenme. Danışman, kurs ya da iyi bir kitap gerekli.

Para Durumu. Danışman saatine yüz dolar isteyebilir, kitap alıp çalışmak ucuz olur, ancak kitaplardaki bilgi kısa sürede eskiyor. Bununla birlikte, kitaptan kendi başıma öğrenmem zor. Kursu devam etmek hem ücret bakımından uygun hem de kursta soru sorma şansım olur. Öğretmen beni hem eğitir hem de bana ne tip bilgisayar satın almam gerektiğini söyler.

Bilgilenme. Bilgisayar grafik derslerini nerede verdiklerini öğrenmem gerek. Üniversite hazırlık okulu olabilir mi?

İlk işaret. Üniversite hazırlık okulunu arayıp bana bilgisayar sınıfının ders programını göndermelerini istediğim an.

Atacağı ilk adım belirlenince, Giselle'in "Bilgilenme" aşamasına geri döndüğüne dikkat edin. Salı akşamı amaç planlamasında bu aşamaya ulaşmış, çarşamba günü üniversiteye telefon etmiş ve gelecek dönem için bilgisayar grafik sınıfında yerini ayırtmıştı.

Yetersiz Bilgi

Jack, yirmi dört yaşında, sanat okulu mezunu bir gençti. Yaşamını resim yaparak kazanmak istiyordu. Okulda, yağlıboya ve suluboya tekniği ve tarihini öğrenmişti, ancak profesyonel bir resim sanatçısının gerçek yaşam bilgisinden yoksundu. Büyük yağlıboya resimlerini New York ve Chicago'nun saygın galerilerine yollayıp karşılığında hesabına dolgun çekler yatırılması gibi bazı güzel beklentileri vardı. Bu konudaki bilgisinin yetersiz olması, belirgin ve olası amaçlar belirlemesini ve o amaçlara erişmek için adım adım plan yapmasını engelliyordu.

Gerekli bilgileri edinmek için aşağıdaki kaynaklara başvurabilirsiniz:

Kitaplar

Bir kütüphane ya da iyi bir kitabevine gidip bazı araştırmalar yapın. Jack, böyle yaptı. *Eserlerinizi galeriler aracılığıyla nasıl satışa sunabilirsiniz, sanatçılar için pazarlama ilkeleri, tanınmış sanatçıların gerçek yaşamlarında gözlenmiş olan iniş ve çıkışlar* konulu kitaplar buldu.

İnternet

Bilgisayarınız varsa İnternete girin, bir arama motoru bulun ve sizi ilgilendiren konuyla ilgili sözcükleri rasgele aramaya başlayın. Jack İnternette, *sanat galerileri dünyası, profesyonel sanatçılar için pratik atölyeler, konuyla ilgili sohbet odaları, malzeme katalogları, sanat alışverişleri* siteleri ve bunlar gibi daha birçok bilgi olduğunu gördü.

Akıl Hocaları

Sizin amaçladığınız işi yapmakta olan birini bulun ve onunla

konuşun. Başarılı pek çok kimse yeni başlayan, içten biriyle başarıları hakkında konuşmaktan mutlu olur. Jack, çok beğendiği bir yağlıboya ressamının kendi evinden yalnızca otuz kilometre ötede oturduğunu öğrendi. Ressamın stüdyosuna bir kahve içmeye gitti. Birlikte birkaç kez, yaratıcı olmak, kendi görüşlerine sadık kalmak ve aynı zamanda, yaşamını sanatçı olarak sürdürebilmek üzerine uzun uzun sohbet ettiler.

Eğitim

Amaçlarınız arasında, sınıflarda, kurslarda, seminerlerde ya da atölyelerde öğrenebileceğiniz ustalıklar varsa, size en uygun olanına hemen kaydolun. Jack, “Sanatçılar için Pazarlama Eğitimi” veren bir atölye bulana kadar gereğinden fazla sanat eğitimi aldığını düşünüyordu.

Zamanı Kötü Kullanmak

Rosalia yirmi sekiz yaşında, iki çocuk annesi bir kadındı. Haftada beş akşam yabancılara İngilizce dersi veriyordu. Kocasının günde bir restoranın mal alımı bölümünde çalışıyordu. Yedi yaşındaki kızları ikinci sınıfta zorluklarla karşılaşılıyor ve beş yaşındaki oğulları da yakında yuvaya başlıyordu. Rosalia herkesin gittiği yerel okulların iyi olmadığını düşünüyor, çocuklarını evde eğitmek istiyordu. Erken eğitimin gereksizliği, aile değerleri ve kendi İspanyol gelenekleri hakkında güçlü kuramları vardı.

Rosalia kızını okuldan aldı ve her iki çocuğunu da evde okutmaya başladı. Ancak, kendi öğretmenlik görevi, çocuklarının öğrenmekle yükümlü oldukları okul programı, okula sunulacak sınav ve raporlar, ev işleri, arabaların bakımı, köpeklerle ilgilenmek, kocasıyla bir iki dakika yalnız kalabilmek, araya sinema ya da bir hafta sonu gezisi sığdırmak gibi her şeyi birden yapmaya kalktığında çok zorlandı, yoruldu ve cesareti kırıldı. Rosalia zamanı iyi kullanmak için gerekli şu üç kuralı öğrenmek zorundaydı:

Öncelikleri Belirleyin

Yaşamınızda oynadığınız tüm rolleri, gelecekteki amaçlarınızın gerektirdiği rolleri de ekleyerek, alt alta yazın. Sonra bu rolleri önem sırasına göre “1” den başlayarak değerlendirin.

1. Anne
2. Eş
3. Evde öğretmenlik
4. İngilizce öğretmenliği
5. Kız evlat
6. Katolik
7. Okuyucu
8. Köpekle ilgilenmek
9. Turist
10. Tenisçi
11. Piyanist
12. Kızılhaç Gönüllüsü
13. Hizmetçi
14. Tamirci kız

Şimdi de en zor bölüm: Listenizden, öncelikli rollerinizi gerçekleştirebilmek için eklemek zorunda olduğunuz ve daha az önemliler sınıfına giren rollerin üzerini çiziniz. Rosalia, kilisede ve Kızılhaç'ta daha az çalışabileceğini, tenise, gezilere ve piyanosuna daha az zaman ayırabileceğini fark etti. Bunun yanı sıra, evin temizlik ve onarım işlerine eskisi kadar özen gösteremeyecek, bu konularda kendisine yardımcı olup bazı işleri devralacak birini (bu kocası olabilirdi) bulacaktı. Düş kurmak, kız kardeşiyle saatlerce telefonda konuşmak ya da televizyon dizileri gibi zaman kaybına neden olan alışkanlıklarını ise unutacaktı.

Yapılacaklar Listesi Hazırlayın

Verimli bir zaman programlayıcısı için "Yapılacaklar Listesi" temel bir şablon yerine geçer. Günlük listeniz, önem sırasına göre üst, orta ve alt basamaklar olmak üzere üç bölümden oluşmalıdır. Üst basamaktakiler, o gün yapılması şart olan işlerdir. Doktor randevularına gitmek ya da 15 Nisan tarihinde vergi iadelerini postaya vermek gibi. Orta basamaktakiler biraz daha az önemli olmalarına karşın, aslında onların da o gün yapılması gerekir ya da en geç ertesi güne kadar bekleyebilirler: Hazırlamakta olduğunuz özgeçmişinizi tamamlamak ya da yazdığınız romana devam etmek gibi. Alt basamaktaki işler en az önemli olanlardır, buzdolabının buzlarını eritmek ya da köpeği yıkamak gibi. Bunlar bir gün önce ya da sonra yapılabilir ve bir

gün sonra yapılmalarında sakınca olmayan işlerdir.

Rosalia, listesinde her gün bir ya da iki adet üst basamak işi yer almasına özen gösterdi. Örneğin, çocuklarına evde eğitim verdiği günler, onlara eğitsel bir oyun ya da gezi planladı. Buna ek olarak, programının o gün mutlaka kocasıyla yemeğe çıkmak ya da annesini ziyaret etmek için kendisine zaman bırakmasını sağladı. Orta basamak işleri arasında diş doktoruna gidip dişlerini temizletmesi ve arka bahçedeki çatının onarımı bir iki ay bekledi. Sonbahar gelince bahçeye tohum ekmek ve piyanonun akordunu yaptırmak gibi alt basamak işleri ise hiç gerçekleşmedi. Rosalia, küçük işlerin yapılmamasından biraz üzüntü duysa da, genelde çocuklarına evde eğitim vermek ve ailesiyle yakından ilgilenmek gibi büyük amaçlarını yerine getirebildiği için özgüveni yükseldi.

“Hayır” Deyin

Zamanı ayarlama programınız çoğu kez bir başkasının istekleri yüzünden bozulur. Her işi bırakıp başkalarının isteklerini karşılamak eğiliminizi bastırmak zorundasınız. Bu sizi terbiyesiz ya da yardım sevmeyen biri yapmaz ve herkesin sizden nefret edeceği anlamına da gelmez. Yalnızca kendinize şunları sormanız gerekiyor:

“Benden istenen mantıklı mı?”

“Benim için öncelikli mi?”

“İstenilenin yalnızca bir bölümünü kabul edebilir miyim, daha azını yapabilir miyim ya da bu kişiyi daha az zaman harcayarak mutlu edebilir miyim?”

Rosalia, kız kardeşinin köpek gösterisine gitme önerisine, Kızılhaç gönüllüleri yöneticisinin kendilerine daha çok zaman ayırması isteğine ve kitap kulübünün onun daha sık ev sahipliği yapması isteğine hayır demesi gerektiğini anladı.

Gerçekdışı Amaçlar

Herb elli sekiz yaşında bir sera sahibiydi. On sekiz yıl önce karısından boşanmıştı. Şu aralar kız arkadaşı yoktu ve kendini çok yalnız hissediyordu. Birlikte yaşam kurabileceği bir kadın aramak üzere planını yapmıştı. İdealindeki kadın, otuz beş ila kırk beş yaşları arasında, ince, ufak tefek, koyu renk saçlı, zarif, sanatçı ruhlu,

bitki ve doğayı seven, müzikten anlayan, iyi yemek pişirebilen ve Herb'ün düzensiz bekar yaşam tarzını hoş görecekti biriydi. Herb sabahları saat üç ya da dört dolaylarında kalkmayı, kendine büyük bir kupada şekersiz kahve hazırlayıp gazeteleri okumayı, güneş doğuncaya dek bilgisayarında çevre düzenlemesi projeleriyle uğraşmayı seviyordu. Sera ve limonlukta saat 10.30'a kadar çalışıp, sonra sağlam bir öğle yemeği yiyor, bir iki saatlik öğle uykusuna yatıyordu. Öğleden sonra saat bir iki gibi yeniden işe dönüp birkaç saat daha çalışıyordu. Ardından, ayak üstü bir akşam yemeği yiyip saat 20.00 gibi televizyon karşısında uyuyup kalıyordu.

Herb düzenli bir adam olduğu için, amacını uygulanabilir adımlara böldü ve harekete geçti. Tüm arkadaş ve tanıdık çevresinden, kendisini bekar hanımlarla tanıştırmalarını istedi. Gazetenin özel ilanlar kısmına yazdı ve yanıt veren birkaç hanımla kahve randevusu için sözleşti. Gerçekte hiç sevmediği arkadaş partilerine, orada birilerine rastlarını ümidiyle gitti. Ancak, bu çabalarının hiçbir sonucu vermedi. Hanımlar ya fazla yaşlı ya fazla kilolu ya da hoşgörüsüzdü. Beğendiği hanımlar ise onu beğenmediler. Herb'ün sorunu, gerçekdışı amaçları olmasından kaynaklanıyordu. Kendisi hoş, yaratıcı ve ilginç bir adam olmasına karşın oldukça kısa boylu, şişman, oldukça yıpranmış ve kendinden daha genç, daha sağlıklı hanımların ilgisini çekmeyecek kadar bakımsızdı. Yaşam tarzı ve programı normal yaşama ters düşüyor ve Herb de bunu değiştirmek istemiyordu. Normal bir kadının bu tarz bir yaşamı kabul etmesi ya da böyle yaşaması zordu.

Herb istekler listesindeki ölçülerini mantıklı amaçlarla değiştirmeye kadar hiçbir yere varamadı.

Olasılık ne kadar?

İnsan karakteri konusunda bildikleriniz ve kendi kişiliğinizi tanıdığınız kadarıyla, dünya işlerinin nasıl yürüdüğüne de bakarak, amacınıza ulaşmanızda olasılık payı ne kadardır?

- ___ 1000'de 1
- ___ 100'de 1
- ___ 10'da 1
- ___ 2'de 1
- ___ Eşit
- ___ Eşitten daha fazla

Amacınıza ulaşmanız için olasılığın 'eşitten daha fazla' olması gerekir, yoksa amacınız gerçekdışıdır. Olasılık yarı yarıya ya da daha az ise, kendinizi başarısızlığa mahkum ediyorsunuz demektir. Herb sonunda, aradığı özellikleri değiştirmeden, kendine gerçekten uygun birini bulmak için belki de daha iki yüz kadar "aday" tanınması gerekeceğini fark etti. Bu da çok sayıda özel ilan ve kahve randevusu vermek demektir. Daha işe yarar bir şeyler yapması gerekiyordu, yoksa bu kadar çok kahveden böbrekleri iflas edecekti.

Ön şartlara sahip miyim (ya da onları elde edebilir miyim)?

Pek çok amaç sizde olmayan ön şartlara bağlıdır. Profesyonel basketbol oynayacak kadar uzun boya sahip olmayabilirsiniz, tıp eğitimi alacak kadar genç, büyük işler çevirecek kadar acımasız ya da bir iş kurabilecek kadar deneyimli olmayabilirsiniz.

Herb kendi ölçütlerine uyacak bir kadın bulmak için, kendisinde olmayan ön şartların hepsini değilse bile bazılarını yerine getirebileceğini kavradı. Kilo verebilir, saç tıraşı olabilir, daha kaliteli giysiler alabilir ve daha normal saatlerde yaşayabilirdi. Ancak, kendini daha genç ya da daha uzun boylu yapamazdı.

Bu benim mi yoksa başkasının amacı mı?

Bu soru iki yönlüdür. Öncelikle, amaç siz öyle istediğiniz için mi sizin amacınızdır, yoksa bir başkası mı sizin için bu amacın gerçekleşmesini istemektedir? Örneğin, doktor, avukat ya da mühendis olmak isteyebilirsiniz, çünkü anne babanız doktor, avukat ya da mühendistir. Sizin de öyle olacağınızı umarlar. Bu, uzun yıllarınızı eğitimle geçirip büyük özverilerde bulunmanızı gerektirecek kadar güçlü bir neden değildir. Bunun için doktor, avukat ya da mühendis olmak sizin kendi amacınız olmalıdır. Hem de kalbinizin derinliklerinden.

Sorunun ikinci yönü, bu amacı kimin gerçekleştireceğidir. Amacınız kocanızın içkiyi bırakmasıysa, bu onun amacı olmalıdır, sizin değil. Amacınız oğlunuzun liseyi bitirip üniversiteye girmesi ise, bu onun amacı olmalıdır sizin değil. Amaçlarınızı mantıklı bir biçimde kendinizin, kendi başınıza yapabileceği gibi formüle etmelisiniz. Başkalarının hareketine bağlı olan amaçlar seçmeyin. Kocanız eve sarhoş gelmeyi sürdürürse ister alkolik yakınları toplantılarına katı-

labilir, ister evi terk edersiniz. Bu mantıklı davranışlar sizin iradenizdedir. Oğlunuz için özel öğretmen tutabilir, ev ödevlerini yapacağı sessiz bir oda ayarlayabilir ve bir süre için ailece gidilecek geziler planlamaya ara verebilirsiniz. Sizin elinizde olan, bunları yapmaktır. Ancak, liseden oğlunuzun yerine siz mezun olamazsınız.

Herb düş kırıklığının ve küskünlüğünün bir bölümünün, harika bir kadının kendisine “mutlaka” aşık olması beklentisinden kaynaklandığını fark etti. Onun da bir kadının yakınlığına gereksinimi vardı, ancak o kadın, yaşamına bir türlü girmeyerek görevini ihmal ediyordu. Herb yaşam amacını başka birinin hareket tarzına bağlıyordu, hem de henüz tanımadığı birinin hareket tarzına! Herb sonunda, düşündüğü “ideal kadın” imajını yeniledi. Kendi yaşlarında, aynı dağınık yapıda, kendisinininkilere benzer eksikliklerine alışacağı birini amaçladı. Darla ile birkaç yıldır evli bir çift olarak yaşamaktalar.

Başarısız Olma Korkusu

Jerri otuz dokuz yaşında bir tıp teknisyeniydi. On iki yıldır kan ve idrar testleri yapan büyük bir biyokimya laboratuvarında çalışmaktaydı. Çalıştığı kurumda ilerlemek istiyor, radyoloji ya da ultrason kliniğinde daha iyi bir işe geçmeyi amaçlıyordu. Ancak, iş yerindeki ilan tahtasında her ne zaman istediği gibi bir iş ilanı görse, o işe başvurmamaya karar veriyor ve kendine, “Ben bu iş için yeterli değilim,” “Çok fazla sorumluluk,” ya da “O kadınla çalışmam,” gibi şeyler söylüyordu.

Jerri, karşısına çıkan iyi pozisyonlar için oldukça nitelikli bir eleman olmasına karşın, başarısız olma korkusu onun yıllar yılı bu pozisyonlara başvurmasını alıkoydu. Jerri, yeni görevleri ve yeni insanları idare edemeyeceğinden ve korkunç bir başarısızlığa uğrayacağından korkuyordu.

Başarısız olma korkusundan kurtulmanın yolu, başarısızlık riskini sistemli bir biçimde göze almak ve değerlendirmektir. Aşağıdaki form, olabilecek en kötü olasılıkları, zarar ve hasarları, bunlarla başa çıkma stratejilerini değerlendirip başarısızlık korkunuzu mantıklı bir düzeye indirmenize yardımcı olacaktır.

Risk Değerlendirmesi

Sizi korkutan başarısız olma durumlarından birini anlatın. _____

_____ Bu durum hakkında kendinize, korkunuzu arttıracak ne gibi şeyler söylüyorsunuz?

Korkunuzun şiddetini birden ona kadar derecelendirin. On, en şiddetli korkular içindir. _____

Durumun başarısızlık oranını 0'dan yüzde 100'e kadar değerlendirin.

_____ Diyelim ki, korktuklarınızın en kötüsü başınıza geldi,

Olabilecek en kötü sonuçları tahmin edin. _____

Olası başa çıkma düşünceleri _____

Olası başa çıkma hareketleri _____

Olabileceklerin yeniden değerlendirilmesi _____

Korkunuzu birden ona kadar yeniden derecelendirin. _____

En kötü sonucun gerçekleşmeyeceğini gösteren bir kanıt yazın.

_____ Başka ne gibi sonuçlar olabilir? _____

Korkunuzu birden ona kadar yeniden derecelendirin. _____

Olacağından korktuğunuz başarısızlık olasılığını yeniden değerlendirin. _____

İşte Jerri'nin doldurduğu risk değerlendirmesi form:

Sizi korkutan başarısız olma durumlarından birini anlatın.

Yeni bir işi becerememek.

Bu durum hakkında kendinize, korkunuzu arttıracak ne gibi şeyler söylüyorsunuz?

Çok zor bir iş. Yüzüme gözüme bulaştıracam. En iyisi bunu göze almamak.

Korkunuzun şiddetini birden ona kadar derecelendirin. On, en şiddetli korkular içindir. 9

Durumun başarısızlık oranını 0'dan yüzde 100'e kadar değerlendirin. 75%

Diyelim ki, korktuklarınızın en kötüsü başınıza geldi,

Olabilecek en kötü sonuçları tahmin edin.

Yeni bir işe başvuruyor ve işe alınıyorum, sonra öyle büyük bir yanlış yapıyorum ki, birinin ölümüne neden oluyorum. Beni işten kovuyorlar, bir daha çalışamıyor ve parasızlık içinde ölüyorum.

Olası başa çıkma düşünceleri...

Şimdiye kadar yaptığım yanlışlarla kimseyi öldürmedim. Yeni işte her zaman bir eğitim süresi, danışman ve stajyeri denetleyen kişiler vardır, fazla yanlış yapma olasılığı yoktur.

Olası başa çıkma hareketleri...

Eski patronumdan eski işimi geri isteyebilirim. Yeni patronuma endişeli olduğumu, bana fazladan eğitim verilmesini isteyebilirim.

Olabileceklerin yeniden değerlendirilmesi...

Belki de işimi iyi yapar, yeni pozisyonumu koruyabilirim. Korumasam bile, eski işime geri dönebilirim.

Korkunuzu birden ona kadar yeniden derecelendirin. 5

En kötü sonucun gerçekleşmeyeceğini gösteren bir kanıt yazın.

İnsanlar bölüm değiştirdiklerinde başarılı olmazlarsa, yüzlerine gözlerine buluştırmadan ya da işten atılmadan, her zaman başka bir bölüme geçebiliyor.

Başka ne gibi sonuçlar olabilir?

İlk başvurduğum işi alamayabilirim, o zaman durumum şu andakinden farklı olmaz. Başarılı olurum, o zaman daha iyi bir işim olur. İş beceremem, o zaman da iyi bildiğim şimdiki işime geri dönmek zorunda kalabilirim. Başka bir hastanede başka bir iş bulmak zorunda kalabilirim.

Korkunuzu birden ona kadar yeniden derecelendirin. 3

Korktuğunuz başarısızlık olasılığını yeniden değerlendirin. 10%

Jerri karar verip istediği işe başvurdu ve radyoloji bölümünde işe alındı. Orada çok başarılı oldu, kısa sürede terfi etti ve o bölümdeki görevlerine rahatlıkla uyum sağladı.

Başarılı Olma Korkusu

Margot altmış üç yaşında, emekli bir postahane memuruydu. Kocasını beş yıl önce ölmüş, çocukları artık büyümüştü. Margot ölmeden önce dünyayı gezip ilgisini çeken kişilerle tanışmak istiyordu. Zamanı ve parası vardı, sağlığı ise oldukça iyiydi. Ancak, emekli olduğundan bu yana üç yıl geçmesine karşın hâlâ evde oturuyor, yabancı şehir ve ülkeleri ancak gezi dergilerinde görüyordu. Onun yaşındaki başka kadınlar, kilise grubuyla Las Vegas'a uçuyor, Yellowstone Park'a jeoloji turlarına gidiyor, hatta İngiltere'deki Göller Bölgesine gidip orada doğa yürüyüşü turları yapıyordu. Margot, Göller Bölgesi turuna gitmek istiyordu. Kendisini Göller Bölgesinde, otelden puba giderken, oradan kilise çevresinde yürürken, dürbünle bülbülleri izlerken, ünlü çoban turtası yerken ve Indiana'dan gelen yaşlı ancak dinç bir beyefendi ile birlikte el sanatlarını deneyerek sohbet ederken görüyordu. Ancak, tüm bunların gerçekleşmeyeceğini de biliyordu. Evini özleyecek, bileğini burkacak ya da eski İngiliz geleneklerinden birini yanlış yapacak ve herkese tam bir Amerikalı gibi görünecekti. Orta batı bölgesinden gelen dinç beyefendi ona yakınlık gösterecek, o da bu ilgiden panikleyerek adama rezil olacaktı. Ya da bir maceraya atılacaklar ve adam onun gerçekte ne sıradan, ne değersiz biri olduğunu anlayacak ve onu Britanya'nın durgun sularından birine çöp atar gibi bırakacaktı. Margot, en iyisi bu kadar tutkulu bir işe girişmemeliydi. Bunlar başka insanlar içindi, ona göre değildi.

İnsan başarıdan neden korkar? Herkes başarılı olmak ister. Her ne kadar tuhaf ve yanıltıcı görünse de düşük özgüveni olan pek çok insan, derin bir utanç duygusuyla, bir yandan başarıya erişmek için çabalarken, diğer yandan başarıdan kaçmaya çalışır. Yaşamdaki güzelliklere heves eder, ancak onlara layık olmadığını düşünür. Başarıya ulaşmışsa, bu başarının onu ileride daha büyük başarısızlıklara sürükleyeceğinden korkar. Diğer insanların gözüne çarparak, onların kıskançlıklarına neden olacağını sanır. Başka kişilerin ona güvenip bel bağlayacağını ve kendisinin de bu sorumluluk altında ufulanıp gideceğinden korkar.

Mantıklı amaçlar edinmiş, onları basit adımlara indirmiş, başarısızlıktan korkmuyor, gereksindiğiniz bilgiye sahipseniz ve zamanınızı iyi değerlendirebiliyorsanız, özetle, bu amaç edinme işini kusursuzca yapmış, ancak hâlâ hiçbir yere ulaşamıyorsanız, o zaman belki de başarılı olmaktan korkuyorsunuzdur.

Durum böyleyse, o zaman hala patolojik eleştirmeniniz kulağınıza aşağılardan, karanlık bir yerlerden sizi güçsüz bırakacak utanç şarkılarını fısıldayıp duruyor demektir: *Sen bunu beceremezsin. Sen bunu hak etmiyorsun. Sen kendini ne sanıyorsun? Alacağın riske değmez. Kendini düş kırıklığına uğratma.*

Patolojik eleştirmenin özelliğini, doğasını, onu susturma ve onu yanıtlama yöntemlerini anlamak için önceki bölümlere geri dönmemiz gerekir. Margot, gelecek yıl düzenlenecek Göller Bölgesi turlarına katılmadan önce, patolojik eleştirmenini hizaya getirmek için birkaç mantra geliştirip üzerinde tekrar tekrar çalıştı:

Yaşamdaki güzel şeyleri hak ediyorum.

Ben canlı, yeterli bir kadıyım.

İstedğim yere gidebilirim ve yapmak istediklerimi uygulayabilirim.

Ufak tefek yenilgilerin üstesinden yara almadan gelebilirim.

Kararsızsan, harekete geç!

Published by the Royal Anthropological Institute, 21, BEDFORD SQUARE, LONDON, W.C.1A 2E

Subscription prices (which include postage) for institutions are £12.00 per volume for the United Kingdom and £14.00 for other countries.

For libraries outside the United Kingdom and for those in the United Kingdom who order direct from the publishers, the price of the volume is £14.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

For libraries in the United Kingdom who order through the booksellers, the price of the volume is £12.00.

Gözde Canlandırma

Gözde canlandırma, kendinize bakış açınızı yenilemek ve yaşamınızda önemli değişiklikler yapmada güçlü ve kanıtlanmış bir tekniktir. Bedeninizi rahatlatmak, zihninizi dağılmaktan kurtarmak ve olumlu sahneler yaratmayı kapsar.

Gözde canlandırmanın etkili olacağına inanıp inanmamanız önemli değildir. Bu tekniğe “inanmak,” inanmayan birinden daha çabuk sonuç almanıza yardımcı olabilir, ancak inanmak “zorunlu” değildir. Beyniniz öyle bir yapıdadır ki, siz neye inanırsanız inanın, gözde canlandırma gerçekleşir. Kuşkuculuk, sizi gözde canlandırma denemesi yapmaktan alıkoyabilir, ancak bu denemeyi yaptığınızda, tekniğin gerçekleşmesine engel olamaz.

Bu bölüm size basit gözde canlandırma teknikleri öğretecek, canlı zihinsel izlenimler oluşturmanız için sizi eğitecek ve özgüveninizi geliştirmek için kendi özel gözde canlandırma alıştırmalarınızı oluşturmada size yol gösterecektir.

Gözde canlandırma, özgüveninizi üç yolla yükseltir: benlik imgenizi geliştirip, diğer kişilerle olan ilişki tarzınızı değiştirerek, özel amaçlarınıza ulaşmanıza yardımcı olarak.

Gözde canlandırma benlik imgenizi geliştirmekte en öncelikli ve en önemli adımdır. Çoğunlukla, kendinizi zayıf ve yardıma muhtaç görüyorsanız, kendinizi güçlü ve verimli biri olarak gözde canlandırma alıştırmaları yapacaksınız. Kendinizi değersiz ve hiçbir şeye layık görmeme eğilimindeyseniz, yaşadığınız dünyaya önemli katkılarda bulunan, değerli, iyi şeyleri hak eden biri olduğunuzu açıkça gösteren sahneler yaratacaksınız. Kendinizi hastalıklı, ka-

zalara açık, keyifsiz buluyorsanız, bu yargınızı sağlıklı, dikkatli ve neşeli bir kişi olduğunuzu canlandırarak bastıracaksınız.

İkinci adım, diğer insanlarla olan ilişki tarzınızı değiştirmektir. Kendinizi dışa dönük, kararlı, arkadaş canlısı ve buna benzer rollerde göreceğiniz sahneler canlandıracaksınız. Kendinizi aile bireyleriniz, eşiniz, dostlarınız ve iş arkadaşlarınızla doyurucu bir beraberlik içinde göreceksiniz. İlginç kişilerle yeni ilişkiler kurduğunuzu, olumlu kişilerin sizi olduğunuz halinizle ilginç ve olumlu bulduklarını hayal edeceksiniz.

Üçüncü olarak, gözde canlandırmayı belirli amaçlara ulaşmak için kullanabilirsiniz. Kendinizi, beklediğiniz zammı alırken, almayı özlediğiniz önemli dereceyi kazanırken, o güzel semte taşınırken, en sevdiğiniz spor dalında yükselirken, yaşamınızda gerçek değişimler oluştururken canlandırabilir, kısacası, yaşamınızda istediklerinizi gerçekleştirmek için gözde canlandırma uygulayabilirsiniz.

Gözde Canlandırma İşlemi Niye Sonuç Verir?

Eleştiriyi nasıl başa çıkacağınızı anlatan bölümde gözde canlandırmanın niye sonuç verdiğini anlatmaya yardımcı olacak bir eğretileme (mecazi anlam) vardır. Buna göre, insanlar gerçeği dolaylı olarak algılamaktalar, sanki başlarının içinde bulunan bir televizyon ekranını izliyorlarmış gibi. İnsanlar dünyayı gerçekte olduğu gibi algılamaz, yalnızca ekranlarında ne varsa onu görürler. Ekranlarında olanlar ise, büyük ölçüde insanların düş kurma gücü ile belirlenir. Bu, aklınız ve bedeniniz gerçek olaylara nasıl tepki veriyorsa, düşünüzde canlandırılan olaylara da aynı biçimde tepki veriyor anlamına gelir. Özellikle bilinçaltınız ona verilen “gerçek” duyumsal verilerle, gözde canlandırma alıştırma çalışmalarında yarattığınız canlandırılmış duyumlar arasında hiçbir ayırım yapmaz.

Örneğin, kendinizi bir partide kalabalıkla rahatlıkla kaynaşmış, eğleniyor düşlüyorsanız, neredeyse gerçekten bir partiye gitmiş ve partideki insanlarla başarıyla etkileşim kurmuşsunuz gibi güven duyarsınız. Bununla birlikte, denetim tümüyle elinizde olduğu ve daha az endişe duyduğunuz için düş kurmanız kolaylaşır.

Gözde canlandırma alıştırmanıza kattığınız olumlamalar, patolojik eleştirmeninizin olumsuz çıkışlarına karşı bilinçli ve olumlu

düzeltilmeler olarak yarar gösterecektir. Bu olumlamlar, sanki bir anlatıcı eşliğinde belgesel film izliyormuşsunuz gibi, gözde canlandırma işleminize bir “yorumcu sesi” olarak katılırlar.

Gözde canlandırma becerileri, zaten her zaman bilinçaltınızda yaptıklarınızı, bu kez bilinçli olarak nasıl yapacağınızı öğrenmekten başka bir şey değildir. Siz gördüklerinizi zaten her zaman yeniden yaratıp, yayına hazırlayıp, ekranınıza öyle yansıtmaktasınız. Özgüveniniz düşükse, büyük olasılıkla, kendinizin itilip kakılan biri olduğu sahneler yaratıyor, size yapılan övgüleri çıkarıyor, gördüklerinizin pek çoğunu kendi eksikliklerinizin kanıtı olarak yorumlamaktasınız.

Bilinçaltınızdaki bu olumsuz propagandayı, içinde sizin kahraman olduğunuz, hak ettiğiniz övgüleri aldığınız ve yeteneklerinizi sergilediğiniz gözde canlandırma sahneleriyle değiştirebilirsiniz. Zihinsel canlı imgeler oluşturmayı öğrendikçe gerçekleri daha doğru görme, kendinizi dışardan ve tarafsız izleme yeteneğinizi geliştireceksiniz.

Gözde canlandırma işleminin kendi davranış ve imgenizi kendi gözünüzde değiştirirken, doğru yolda olup olmadığınızı anlamanın bir yöntemi daha vardır: Küçük kararlar verme tarzınızı, yeniden programlama işlemi olarak düşünün. Her günün, her saniyesi ufak tefek ve çoğunlukla bilinçaltı kararlar verme durumunda kalırsınız. Örneğin, sağa mı yoksa sol tarafa mı dönmelisiniz? Tost mu yoksa simit mi yiyeceksiniz? Jan’a telefon etmeli mi, yoksa etmemeli misiniz? Bir parça daha turta yemeli mi, yoksa bundan kaçınmalı mısınız?

Emniyet kemerinizi bağlamalı mı yoksa boş mu vermelisiniz? Sarı ışıktaki kaçmalı mı yoksa durmalı mısınız? Ofiste, su pınarının yanındaki gruba mı yoksa kahve makinesinin yanındakilere mi katılacaksınız?

Gözde canlandırma işlemi karşılaştığınız iki seçenekten, az da olsa, daha olumlu olanını tanıyıp seçmek üzere, zihninizi yeniden programlar. Zamanla, binlerce minik olumlu kararın toplamı size daha yüksek özgüven kazandırır ve çok daha fazla mutluluk getirir.

Bu, sizi doğrudan karar vermeye programlama yöntemi yeni bir şey değildir. Siz bunu zaten yapmaktasınız, ne var ki, özgüveniniz düşükse, bunun tam tersini yaparsınız. Durumu algılar, sonra da olumsuz yolu seçersiniz. Kendinizi değersiz gördüğünüz için kay-

betmeyi, reddedilmeyi, düş kırıklığına uğramayı, depresif olmayı, endişe duymayı, kuşku ve güvensizlik duygularına yenik düşmeyi bekler ve onları seçersiniz. Fazla kilolu olmanıza karşın, ikinci turta dilimini alırsınız. Kendinize kızıp emniyet kemerinizi bağlamaz ve sarı ışıktaki kaçıma çalışırsınız, olumsuz insan ve acı veren olaylara yönelirsiniz.

Gözde canlandırma, bu olumsuzlukların hepsini değiştirebilir. Gözde canlandırma işlemini, kendinizi bildiğinizden beri doğrudan olumsuz eğilimlere yönelen bilinçaltınıza olumlu bir dirsek atmak için kullanabilirsiniz. Seçim yapan aygıtı kazanma, kabul görme beklentilerinizin karşılanması, olumlu olma, rahat olma, ümit ve güvenle dolu olmayı seçmek üzere yeniden programlısınız. Olumlu eğilimlerinizi güçlendirebilir, böylece kilo yapıcı turtayı geri çevirirsiniz. Kendinizi emniyet kemerinizi bağlayacak ve aptalca risklere girmeyecek kadar değerli bulursunuz. Olumlu insanlara ve gelişip başarılı olmanıza olanak tanıyacak sağlıklı duygusal konulara yönelirsiniz. Sağa sola, yukarı aşağıya gelişigüzel hareket eden bir balık sürüsü hayal edin. Her biri belirsiz bir yere ulaşmak için aynı enerjiyi harcamaktadır. Siz bilinçli olarak programlanmış bir balık olsanız, amaçladığınız yere öncekinden daha az enerji harcayarak ulaşabilirsiniz.

Gözde Canlandırma Alıştırmaları

Gözde canlandırmada ilk adım rahatlamadır. En etkili gözde canlandırma, beyniniz alfa dalgaları salgılayarak gerçekleşir. Bu da siz, derin bir rahatlama halindeyken olur. Rahatlamış alfa hali, farkındalık ve yeni düşüncelerin arttığı bir durumdur.

Gözde canlandırma alıştırmalarınızı günde iki kez yapın. Bunun için en iyi zaman gece uykuya dalarken ya da sabah uyanırken olabilir. Bu zamanlar, özellikle rahatlamış olduğunuz ve beyninizin etkiye açık olduğu saatlerdir.

Birinci Seans

Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yerde, başınızı rahatça dayayabileceğiniz bir koltuğa oturun ya da sırtüstü uzanın. Bulduğunuz yerin fazla sıcak ya da soğuk olmamasına dikkat edin. Gözlerinizi kapatın.

Derin bir nefes alın. Havanın ciğerlerinizi yavaşça doldurmasına izin vererek göğüs ve karnınızı genişletin. Bu şekilde nefes almayı sürdürün. Yavaş yavaş ve derin nefesler alın.

Dikkatinizi ayaklarınızda toplayın. Nefes alırken ayaklarınızdaki gerginliği hissedip nefes verirken gerginliğin akıp gittiğini düşünün. Ayaklarınızın ısınmış ve rahatlamış olduğunu hissedeceksiniz.

Şimdi dikkatinizi ayak bileklerin, baldır ve dizlerinizde toplayın. Yavaşça nefes alırken, bu bölgelerdeki gerginliğe dikkat edin. Gerginliğin, siz yavaşça nefes verip rahatlama durumuna geçerken azalmasına izin verin.

Dikkatinizi bacaklarınızın üst kısımlarında toplayın. Nefes alın ve baldırlarınızdaki büyük kaslarda herhangi bir gerginlik olup olmadığını fark edin. Nefes verin ve gerginliğin yok olup gitmesini sağlayın.

Şimdi, nefes alırken kalça ve aşağı karın bölgenizdeki gerginliği hissedin. Nefes verirken bu gerginliği gevşetip dağıtın. Şimdi de nefes alırken mide kaslarınızda ve sırtınızın alt kısımlarında bir gerginlik olup olmadığını denetleyin.

Yavaş yavaş nefes alın, göğsünüzde ve sırtınızın yukarısındaki gerginliği hissedin. Göğüs ve sırtınızın üst kısmındaki gerginlik azalarak kaybolurken, yavaş yavaş ve tüm nefesinizi bırakın.

Şimdi dikkatinizi ellerinize yöneltin. Nefes alın, parmaklarınız, avuç içleriniz ya da kol bileklerinizdeki gerginliği hissedin. Yavaşça nefes verirken gerginliğin akıp gitmesine izin verin.

Daha sonra kollarınızın alt kısımlarına dikkat edin, nefes alırken buradaki gerginliği hissedin. Sonra nefes verin ve gerginliği dağıtın.

Yavaşça nefes alın ve kollarınızın üst bölgelerindeki gerginliği fark edin. Nefes verirken kollarınızdaki tüm kasların rahatlayıp ağırlaşmasını sağlayın.

Şimdi omuzlarınızda bir gerginlik olup olmadığına bakın. Nefes alın ve gerginliğe tam anlamıyla yoğunlaşın. Nefes verin ve nefesinizin gerginliği omuzlarınızdan alıp dışarı taşımaya izin verin. Omuzlarınızı silkin ve genelde çok gergin olan bu bölgeden gerginliği iyice yok etmek için bir nefes daha alın.

Boynunuza doğru çıkın ve nefes alırken oradaki gerginliği hissedin. Nefes verin ve bırakın gerginlik boynunuzu terk etsin.

Nefes alırken çenenizi açın ve bunu yaparken çenenizi ne çok sıkıldığınıza dikkat edin. Çenenizi sağa sola oynatın, ardından yavaş

ve büyük bir nefes verirken çenenizi rahatlatın. Rahat pozisyonda kalmasını sağlamak için çenenizi hafifçe aralık bırakın.

Şimdi de nefes alırken dikkatinizi yüz kaslarınıza verin: Diliniz, ağzınız, yanaklarınız, alnınız, ve gözlerinizin çevresine. Nefes verirken gözünüzü kısmamaya ya da kaşlarınızı çatmamaya dikkat edin.

Son olarak, tüm bedeninizi, baştan aşağıya gözden geçirin. Hâlâ biraz gergin olan bölgeler varsa, yavaş ve derin nefesler alıp vererek her yerinizi tümüyle rahatlatın. Gözde canlandırma işleminizi uygularken, rahatlama sürecine tekrar dönüp, yeniden gerginleşmeye başlayan yerleriniz varsa onları da tümüyle rahatlatabilirsiniz.

Önceleri gözde canlandırma işleminizi yaparken, dikkatinizi dağıtan düşüncelerin zihninize hücum ettiği göreceksiniz. Bu normaldir. Bu düşünce ve imgelerin neler olduğuna yoğunlaşın, ancak sonra bırakın hemen uzaklaşsınlar. Zihninizi dağıtacak bir düşünce silsilesine kapılıp, zihninizi oyalamalarına karşı koyun. Gözde canlandırmak istediğiniz konuya zihninizi bir kez daha odaklayın.

1. İlk alıştırmada, her sefer yalnızca bir duyguda yoğunlaşacak, basit şekiller ve renkler hayal edeceksiniz. Bu biraz Tantric Yoga öğrencilerinin meditasyon yapmayı öğrenmelerine benzer. Müslüman ve Sufi gizemciler de içsel görü becerilerini geliştirmek için bu yaklaşımın çok benzerini kullanırlar.

Önce kendi içsel görü duyurunuzu çalıştıracaksınız. Gözlerinizi kapalı tutun ve beyaz bir fon üzerinde siyah bir daire hayal edin. Daireyi olabildiğince yuvarlak ve kusursuz bir siyah renkte görün. Zemini olabildiğince parlak ve kusursuz bir beyazlıkta görün. İçsel görününüzü dairenin çevresinde, onun kusursuz yuvarlaklığını fark ederek hareket ettirin. Siyah ve beyaz renkleri birbirinden ayıran çizginin keskinliğine dikkat edin.

Şimdi daireyi sarı yapın. Sarı çok parlak, hayal edebileceğiniz en berrak, en canlı, temel sarı renginde olsun. Zemini parlak ve beyaz bırakın. Şimdi sarı daireyi silin ve yerine yeşil bir kare koyun. Karenin parlak ya da koyu yeşil olmasına dikkat edin. Hangisini isterseniz. Tam kare şeklinde olmasına özen gösterin, dikdörtgen ya da paralel kenar olmasın, gerçek bir kare olsun.

Şimdi kareyi silin ve mavi bir üçgen hayal edin. Maviniz katıksız, temel mavi renginde olsun, size ilkokulda mavi rengi öğretmek için tahtaya astıkları mavi renk gibi. Üçgenin kenarları aynı uzunlukta, eşkenar üçgen olsun.

Şimdi üçgeni silin ve ince, kırmızı bir çizgi oluşturun. Parlak, itfaiye kırmızısı olsun. Zemini kontrol edin, hâlâ orada olduğundan emin olun.

Şimdi hayalinizi bir süre rahat bırakın ve bir dizi ayrı renk ve biçimdeki imgeyi art arda değiştirin. Şekilleri değiştirirken arkadaki zemini de değiştirin. Görüntülerin canlı, eksiksiz ve kusursuz olma niteliklerini kaybetmeden, değiştirme işleminizi hızlandırın.

2. Alıştırmanın ikinci bölümü sesler üzerinde yoğunlaşacak. Zihin gözünüzü kapatın. Şekil ve renkleri uzaklaştırın. Kalın bir sis ortasında olduğunuzu ve hiçbir şey göremediğinizi düşünmek işlemi kolaylaştırabilir. Yalnızca “kulak” kesilip dinleyin.

Önce bir zil sesi duyun. Zili tekrar tekrar çaldırın. Ne tip bir zil sesi olduğunu düşünün. Kilise çanı mı, kapı zili mi, yemek zamanını bildiren zil mi, bir gemi düdüğü mü, yoksa bir çingirak sesi mi olduğunu düşünün.

Şimdi bir siren sesi duyun, çok uzakta, 800 metre ötede bir yangın arabasının siren sesi gibi. Sesi yaklaşırın, ses yükselsin, daha yüksek, daha yüksek olsun, neredeyse ellerinizle zihin kulaklarınızı kapatacak kadar yükselsin. Yanınızdan çınlayarak geçtiğini duyun. Size yaklaşırken sesin yükseldiğini, sizden uzaklaştıkça alçaldığını duyun. Sesin uzaklaşarak, artık işitilmeyecek kadar azaldığını duyun.

Şimdi okyanustan gelen dalgaların kayalık bir sahile çarptığında çıkan sesi duyun. Uzaklarda kırılan dalgaların çarpma sesini dinleyin. Beyaz köpüklerin kayalara doluşurken çıkardığı gürüldemeyi ve çatırtıyı dinleyin. En sonunda, dalgalar sahildeki kumların ve çakılların üzerine yayılırken çıkan ısıklık sesini ve su şıkırtısını işitin. Araya birkaç tane martı çılgılığı da katın. (Yaşamınız denizden uzakta geçiyorsa, ilkbahar yağmurlarıyla yükselmiş bir ırmağın sesini duyun. Kabaran, çarparak ilerleyen ve kayalık yatağına dökülen bir ırmağın sesini hayal edin.)

Bu kez bir araba motorunun sesini duyun. Arabayı hareket ettirin. Hızlı sürün. Arabayı dik bir yokuşa sürün, zorlanarak çalıştığını duyun. Benzininiz biterken arabanın öksürüp hırıldadığını işitin.

Şimdi dikkatle dinleyin ve annenizin adınızı söylediğini duyun. Adınızı sevgi dolu, sonra da kızgın tonlarda söylediğini duyun. Adınızı öfke, sevinç, üzüntüyle söylediğini duyun. Aynını babanızın sesiyle yapın. Sevgilinizin sesi ve yaşamınızdaki diğer kişilerin sesleriyle yapın.

3. Bu bölüm dokunma duyusuyla ilgili. Zihninizdeki sisin her

zamankinden daha kalın olduğunu düşleyin. Göremiyorsunuz. Kulaklarınıza pamuk doldurulmuş, hiçbir şey duyamıyorsunuz. Tek yapabildiğiniz şey dokunmak. Sert, tahta bir sandalyede oturduğunuzu imgeleyin. Sandalyenin arka ve oturma kısmının size değdiğini hissedin. Önünüzde tahtadan bir masa olduğunu imgeleyin. Zihninizle uzanın ve masanın sert, dört köşe kenarlarını sonra da düz üst tarafını elinizle yoklayın.

Şimdi masanın üzerinde birkaç eşya olduğunu düşleyin. Uzanın ve birinci eşyayı bulun. Bu, aşağı yukarı sekiz santimetre. büyüklüğünde, kare bir zımpara kağıdıdır. Kağıdın sert ve yumuşak taraflarını elleyin. Parmaklarınızı kağıdın her iki tarafında da gezdirin ve bir tarafındaki minik çakıl tozlarını ve diğer tarafındaki kuru yumuşak kağıdı iyice hissedin. Kağıdı elinizde buruşturun ve buruşmaya nasıl karşı koyduğunu duyumsayın. Kağıt kırılıp ikiye katlanıncaya kadar katlamaya devam edin.

Zımpara kağıdını yerine bırakın ve aynı büyüklükte, kalın bir kadife parçasını elinize alın. Ne kadar yumuşak ve kaygan olduğunu hissedin. Kumaşı yüzünüze yaklaştırın ve gözlerinizi kapatıp kadife kumaşı göz kapaklarınızın üzerinde gezdirin, sonra yanaklarınıza ve dudaklarınıza değdirin. Kadifeyi önce buruşturun ve sonra masanın üzerinde elinizle düzleyin.

Şimdi kadifeyi bırakın ve elinize yumurta büyüklüğünde düzgün bir taş alın. Ne kadar sert, pürüzsüz, soğuk ve ağır olduğunu duyumsayın.

Bu kez elinizi yukarıya doğru açın ve birinin avucunuza bir parça el kremi koyduğunu imgeleyin. Zihinsel olarak ellerinizi birbirine sürün ve kremi tüm elinize yayın. Önce kremin kayganlığını ve serinliğini duyumsayın, sonra da ılıkliğini ve verdiği rahatlama duygusunu.

Dokunma duyumlarınızı keşfetmeyi sürdürün. Ellerinizi akmakta olan ılık suyun altına tutmayı deneyin. Suyu ısıtın sonra soğutun. Ilık, canlı bir insan derisine dokunmayı düşleyin. Bir kedi ya da köpek okşamayı deneyin. En sevdiğiniz eşyanızı ya da herhangi bir mutfak aletini ellediğinizde onu nasıl duyumsadığınızı düşleyin.

4. Alistırmanın bir sonraki bölümü tat alma duyusu üzerine odaklanıyor. Göremediğinizi, duyamadığınızı ve hiçbir şeyi dokunarak hissedemediğinizi imgeleyin. Tek yapabildiğiniz tatmak. Dilinizin üzerinde bir kaç tuz zerresi olduğunu hayal edin. Tuzun ağzınızın içinde eriyerek sizi yutkunmak zorunda bırakmasına izin verin.

Şimdi ağzınızdaki tuz zerreciklerini bir kaç damla limonla değiştirin. Ekşilik tadı üzerinde odaklanın. Ağzınızın kamaştığını duyumsayın.

Bu kez dilinizin ucuyla çok acı bir kırmızı bibere dokununuz. Dilinizdeki acı ve baharatlı yanmayı duyumsayın.

Şimdi o yanmayı dondurma ile serinletin: Tatlı, soğuk, kaymaklı dondurma. Dondurmanın tadını çıkarın. Sırayla sevdiğiniz yiyeceklerin tatlarına bakmayı sürdürün. Çorbadan kuruyemişe kadar dört başı mamur bir yemek yiyin.

5. Şimdi koku alma duyularınız üzerinde odaklanacaksınız. Diğer tüm duyum organlarınızı kapatıp bayram yemeği için kıztırılmış hindi kokusunu düşleyin. Mutfığa girmenin ya da fırının kapağını açmanın ve o leziz ziyafet yemeğini koklamanın zevkini yeniden yaşayın.

Aynını en sevdiğiniz parfüm, kolonya ya da çiçek kokularıyla uygulayın. Kokunun düşsel burun deliklerinize dolmasına izin verin.

Sevdiğiniz daha başka kokularla, hatta sevmediklerinizle de bu işleme devam edin: Pizza, şarap, taze ekmek, deniz kokusu, yeni biçilmiş çimen, ıslak yağlıboya, sıcak katran, zambak, çürük yumurta gibi.

Şimdilik bu kadarı yeterli. Zihinsel olarak nerede olduğunuzu, odayı, eşyaları ve diğer özellikleri anımsayın. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın ve yerinizden kalkmadan önce, yeniden kendinize bulunduğunuz yeri anımsatın. Güçlü ve uzun bir seans yaşadığınız, biraz başınız dönebilir.

Şimdi yaşadığınız deneyimi inceleyin. Duyulardan herhangi biri ötekilerden daha mı kolay algılandı? Pek çok insanın görsel imgeleri güçlüdür. Görsel imgeleri sesler takip eder. Aslında hangi duyuyu daha kolay düşlediğiniz önemli değildir. Her ne kadar “gözde canlandırma” terimi görme duyusuyla ilgili izlenimi verse de, zihninizde canlandırabildiğiniz herhangi bir duymusal etki aynı işi görür. Güçlü olduğunuz duyuyu belirleyin. Size en kolay ulaşan duyunuzu vurgulayın ve en çok onu kullanın. Bu hangi duyunuz olursa olsun fark etmez.

Zihinsel duyum izlenimleri yaratma becerisini herkes geliştirebilir. Zihninizde duyum izlenimleri yaratma alıştırmaları yaptıkça, giderek daha başarılı olacaksınız. İmgeler, sesler ve duygular güçlenecek, çok daha canlı olacaklar. Zamanla gözde canlandırmalarınıza

daha ince ayrıntılar eklemeyi başaracaksınız.

Bir duyunuzu kullanarak düş kurma yeteneğinizi geliştirmek, diğer duyularınızla da aynı yapımanızı geliştirmeye yardımcı olur. Yalnızca belirsiz resimler görebiliyor ve hiç ses duymıyorsanız, görsel imgeler üzerinde alıştırmalar yapmaya devam edin. Resim düşünme yeteneğiniz gelişecek ve öyle olağanlaşacaktır ki, sonunda sesleri de duymaya başlayacaksınız. Dokunma, tat ve koku alma duyularınız da zamanla daha belirgin bir hale gelecektir.

Bir seferde yalnız bir duyum üzerinde yoğunlaşmak size zor mu geldi? Belki mavi üçgeni imgelerken okulunuzun birinci sınıfından bazı görüntüler, sesler ve kokular da aniden zihninizden akıp geçti. Belki "itfaiye kırmızısı" nı yakalamaya çalışırken itfaiye arabasının kendisini imgelediniz. Okyanustan gelen sesleri düşlerken, tuzlu deniz havasını da kokladınız ya da çıplak ayaklarınızın altında kumları hissettiniz. Bu iyi bir işarettir; sizin duyum ayrıntılarını kapma ve bir duyumdan fazlasını içeren girdileri kullanma yeteneğiniz olduğunu gösterir.

Birkaç gün, yaşam deneyimlerinizi oluşturan duyumlarınızın nasıl birleştiğine dikkat edin. Restoranda yenilen bir yemeğin hangi duyuların etkilenmesinden oluştuğunu anlamak için, tabağın görünümünü, çatal kaşık ve mutfak gereçlerinin çıkardığı sesleri, yemeğin tadı ve kokusunu, lokmanızı yutarken ağzınızın içinde olanları duyumsamaya dikkat edin.

Gerçek yaşamınızda olanlara ne ölçüde dikkat ederseniz, canlandırmalarınız da o kadar canlı ve eğlenceli olacaktır. Duyumsal izlenimlerimize ve onların nasıl birleştiğine dikkat etmek mükemmel bir alıştırma. Canlı ve etkili canlandırmalar yapabilmek açısından uyanık, bilinçli ve sokakta yürürken duyularınızın nasıl birleşip bir bütün oluşturduğunu görmeye çalışın.

İkinci Seans

Bu alıştırmada beş duyunuzu da kapsayan izlenimlerden oluşan tam ve canlı imgeler yaratmayı öğreneceksiniz. Başlamak için yine sessiz köşenize çekilin ve birinci seansta öğrendiğiniz rahatlatma yöntemini uygulayın.

Şimdi olgun, kırmızı bir elmayı gözünüzde canlandırmanın tüm gereklerini yerine getireceksiniz. Önce, kırmızı rengi oluşturmakla işe başlayın. Sonra bu rengi elma şekline dönüştürün; yuvarlak, alt

kısımları biraz dar, üst kısmı şişkin olsun. Şimdi elmayı üç boyutta izleyin. Alt kısmındaki küçük çıkıntıları ve üst kısmındaki sapı görebilmek için imgeyi zihninizde döndürün. Henüz yapmadıysanız, elmanın bir yanına açık kırmızı, diğer yanına koyu kırmızı gölgeler ekleyin. Lezzetli kırmızı elmalarda görülen minik benekleri koymayı da unutmayın. Elmanın üzerindeki parlıltıyı iyice görün. Elma imgenizi bir tabak imgesinin üzerine bırakın.

Şimdi, görüntüye bazı sesler ekleyin. Elmayı iki santimetre kadar havaya kaldırın ve ses çıkartarak tabağa düşürün. Tabağı tahta masanın üzerinde, yerinden kaldırmadan yürütün. Şimdi masa örtüsünün üzerinde yürütün. Elmayı ısıırken çıkan sesi duyun. Şimdi imgenize dokunma duyusunu ekleyin. Elmayı elinize alın, sıcaklığını, düzgünlüğünü, ağırlığını hissedin. Elmadan yavaşça bir ısırık alın ve ön dişlerinizin kabuğu keserken zorlanmadığını hissedin.

Elmanın ilk ısırdığınızda ağzınıza dolan biraz tatlı ve biraz da mayhoş suyunu tadın. Elmanın güzel, taze kokusunu koklayın.

Duyulara birbiri ardına yoğunlaşmaya devam edin: Elmanın beyaz iç kısmının görüntüsü, çiğnerken elmanın ağzınızda nasıl duyumsandığı, kabuğunun ve iç kısmının tadı, kokusu, sıcaklık ve soğukluğu, ıslaklığı, yedikçe değişen boyut ve şekli gibi. Duyumlara, elmanızı bitirinceye kadar ve koçanı tabağın içine bırakıncaya kadar, sonra da ellerinizi ve ağzınızı bir peçeteyle kurulayıncaya kadar sürdürün.

Alıştırmayı sessiz köşenize ve şimdiki zamana dönerek bitirin. Hazır olduğunuz zaman gözlerinizi açın ve deneyiminizi çözümlayın. Kendinizi evinizin belirli bir odasında mı canlandırdınız? Çocukluğunuzdan kalan bazı imgeler ansızın karşınızda mı belirdi? Kendinizi aptal gibi mi hissettiniz? Canınız şimdi elma yemek mi istiyor? Gözde canlandırma deneyiminizden sonra, tokluk hissi duyuyor musunuz?

Üçüncü Seans

Bu seansın ilk bölümünü gözleriniz açık olarak, herhangi bir zaman uygulayabilirsiniz. Bir boy aynasında ya da büyük bir aynada yüzünüzü inceleyin: Saç renginizi ve biçimini, alnınızı, kaşlarınızı, gözlerinizi, burnunuzu, yanaklarınızı, gülüşünüzü ve gülmekten oluşan çizgileri, ağzınızı, benlerinizi, lekeleri, yüzünüzdeki minik tüyleri, gözenekleri, teninizdeki değişik renkleri, kulaklarınızı ince-

leyin. Gülümseme ve ciddi görünme alıştırmaları yapın. Yüzünüzü tanıyın. Kendi yüzünüzde ne çok yeni şey keşfedeceğinize siz de şaşıracaksınız.

Aynını bedeniniz için de yapın. Bedeninizi aşağıya doğru taramaya başlayın. Boynunuzu, omuzlarınızı, kollarınızı ve ellerinizi inceleyin. Göğsünüze ve karnınıza, kalça ve bacaklarınıza iyice dikkat edin. Arkanızı dönerek görebildiğiniz kadar arkadan görünüşünüze bakın. Duruşunuza dikkat edin. Önce dik durun, sonra yavaşça kamburlaşın. Kollarınızı sallayın ve olduğunuz yerde yürüyün. Varsa, başkalarına nasıl göründüğünüzü anlamak için eski resimlerinize bakın. Alıştırmanın ikinci adımını uygulamak için nasıl göründüğünüz konusunda açık ve belirgin bir fikir geliştirmeniz gereklidir.

Bu işlemin eleştirel bir değerlendirme olmamasına dikkat edin. Değiştirmek istediğiniz ya da başka türlü olmasını istediğiniz yerlerinizin listesini çıkarmadığınızı unutmayın.

Kendi görüntünüz üzerinde ustalaştıktan sonra, alıştırmanın ikinci bölümüne geçebilirsiniz. Bu alıştırmayı sabah uyanır uyanmaz yatağınızda yapın. Gözlerinizin kapalı ve bedeninizin tam olarak rahatlamış durumda olduğundan emin olun.

Gözünüzde, sabah uyanmakta olduğunuzu canlandırın. Ilık yatağı ve göz kapaklarınızın arkasındaki karanlığı duyumsayın. Çalar saatin sesini işitin. Saati susturmaya çalışırken sert, plastik düşmesini hissedin.

Kendinizi yeniden yatağa bırakın, içinizi çekin, hafifçe gerinin, yanınıza dönüp yataktan çıkın.

Çıplak ayaklarınızın altında zeminin ısınısını duyumsayın. Çevrenize bakın ve odanızı gözlemleyin: Mobilyalar, eşyalarınız, kapılar ve pencereler. Giyeceklerinizi alın ve giyin. Giysilerinizi birer birer ve kumaşların bedeninizde kaydığını duyumsayarak giyin. Renkleri gözlemleyin. Sabah hazırlıklarınızı yapın— saç tarama, diş fırçalama gibi.

Diş macununun kokusuna yoğunlaşın, makyaj malzemeleri ya da koklanacak başka ne varsa hepsinin kokusunu duyun. Uyanıp hareket etmeye başlarken duyduğunuz ağrı ve acıları yakalayın. Sahneyi elinizden geldiğince canlı ve gerçek olarak yapılandırın.

Şimdi de kendinize gerçekte hâlâ yataкта yatmakta olduğunuzu anımsatın. Gözlerinizi açın ve az önce gözünüzde canlandırdığınızı tüm hareketleri yaparak kalkın. Gerçek duyumlarınızla canlandırma sırasında duyumsadıklarınızı dikkatle karşılaştırın. Farklılıkları,

atladıklarınızı ve yanlış yaptıklarınızı belirleyin.

Bu alıştırmayı bir hafta boyunca her sabah yapın. Her defasında alıştırmaya, bir gün önceki canlandırmanızda unuttuğunuz ayrıntıları da ekleyin. Yönetmenin, bir film sahnesinin çekilmeden önce kameraya nasıl yansyacağını gözünün önüne getirmeyi öğrendiği gibi, siz de bu alıştırmayı yapmakla bir bakıma imgeleme yeteneğinizi geliştirmiş olacaksınız.

Bu sistemli yöntemle bir hafta çalışmak, yarattığınız sahnelerin gelişmişliğini ve yoğunluğunu büyük çapta artırır. Bu tarz prova yapmak, özel özgüven geliştirme sahneleriniz için mükemmel bir hazırlıktır.

Yapılandıracağınız etkili özgüven canlandırmaları için size yardımcı olacak kurallar aşağıda verilmektedir.

Etkili Özgüven Canlandırmaları İçin Kurallar

1. Amacınıza doğru her gün küçük, olumlu adımlar attığınızı görün. Sonuç kadar, oluşumu da değerlendirin. Size bir köşe yastığı gibi davranılmasından kurtulmak istiyorsanız, kendinizi bir bandoyu yönetirken ya da büyük bir partide stand up yaparken canlandırabilirsiniz. Canlandırmaların arasına küçük adımlar da katmanız gerekir. Kendinizi, yüzü size tanıdık gelen bir yabancıya nereden tanıştığınızı sorarken duyun. Kendinizi, birine yaklaşıp onu dansa davet ederken görün. Kendinizi, bir partide insanlarla kaynaşmak için ev sahibine, ordövr tabaklarını dolaştırmayı teklif ederken görün.

2. Belirli davranışlarınızı canlandırın. Yalnızca dış görünüşünüzü ya da soyut özelliklerinizi değil, davranışlarınızı da canlandırın ve kendinizi bir şey yapıyorken imgeleyin. Kendinize sürekli şu soruları sorun: "Davranış açısından daha yüksek özgüven benim için ne anlama geliyor? Özgüvenim daha yüksek olsaydı neler yapardım? Davranışlarım dışarıdan nasıl görünür, nasıl etki eder, nasıl duyumsanırdı?" Örneğin, yeteneklerinizden ötürü mutlu olduğunuz imgesini canlandırmak istiyorsanız, yalnızca kendinizi gülümserken düşlemeniz yeterli olmaz, çünkü gülümseme imgesi başka bir anlam taşıyabilir. Bunun yerine, kendinizi güç ancak ödüllendirici bir işe gönüllü olurken görün ve iştin. Başarılı bir iş yaptığınız için birinin size övgüler yağdırdığını, sizin de kendinizi hiçbir biçimde

küçümsemeden bu övgüleri kabul ettiğinizi işitin.

3. Yüksek özgüvenin olumlu sonuçlarını da canlandırmanıza katmayı unutmayın. Kendinizi iş yaşamında başarılı, daha yakın ve doyurucu ilişkiler içerisinde, amaçlarınıza ulaşmış olarak görün.

4. Canlandırmanın kendine güvenen, yüksek özgüven sergileyen bir beden dili içermesini sağlayın: Dik bir duruş, insanlara yönelme, gülümseme, kollar kavuşmadan ve bacak bacak üstüne atılmadan, uzak durmak yerine insanlara yakın olma, konuşanı başınızla onaylama ve uygun zamanlarda karşınızdakine hafifçe dokunma gibi.

5. Önce biraz zorlandığınızı görün, başarı sonradan gelsin. Bu yaklaşım, kendinizi ilk denemede başarılı görmenizden çok daha etkilidir.

6. Kendinizi daha çok sevdiğinizi görün, yalnızca başkalarının sizi daha çok sevdiğini değil. İkinci durum birinciden kaynaklanır. Tersini hiç olmaz.

7. Kendinizi ileride “daha iyi” biri olarak görmekle yetinmeyin, aslında şimdi de iyi biri olduğunuzu görün.

8. Özgüvenine sahip olduğunuzu, ancak şu an için onunla ilişkide olmadığınızı düşünün. Kaybolup yeniden bulunmuş bir hazineymiş gibi, özgüveninizi yeniden ortaya çıkardığınızı görün. Kara bulutların dağıldığını ve zaten hep orada olan güneşin ortaya çıktığını görün. Parazit yapan bir aleti kendinizi sevmeye ayarlayınca, duyulmaya başlayan o güzel melodiyi işitin. Yanlış bir yere koyup az önce bulduğunuz kaşmir bluzu giyerken duyduğunuz sıcaklık ve yumuşaklığı duyumsayın.

9. Gözde canlandırmayı sözlü olarak onaylamak çok yararlıdır. Her canlandırma sahnesinin başında ve sonunda kısa bir olumlama sözcüğü söyleyin. Olumlama, hipnotik telkin etkisi yapar. Görsel, işitsel ve dokunsal mesajların sözel bir mesajla doğrudan bilinçaltınıza gitmesini kolaylaştırır.

Olumlama, *herhangi bir şeyin zaten öyle olduğunu bildiren güçlü, olumlu, duygu dolu bir bildiridir.*

“Güçlü” sözcüğü onayın kısa, basit ve nitelendirilmemiş olduğunu anlatır.

“Olumlu” sözcüğü onayın bilinçaltınızın yanlış yapılandıracağı hiç bir olumsuzluğu içermemesi demektir. Bilinçaltınız olumsuz ifadeleri yok sayma eğilimindedir. Bu nedenle, “Geçmiş *yaşamam*, dediğinizde bu sözcük geçmiş *yaşarım* olarak işitilir.”

“Duygu dolu” sözcüğünün anlamı, olumlamayı genelleme ya da kuramlarla değil, duygularınızla belirtmeniz gerekir demektir. “Doğuştan gelen değerimin bilincindeyim,” yerine, “Kendimi seviyorum,” demelisiniz.

“Bildiri” sözcüğü, olumlamanın bildirimsel bir tümce olması demektir, soru, emir ya da ünlem değil.

“Zaten öyle” olumlamanın şimdiki zamanda kullanılması anlamına gelir, çünkü bilinçaltınız yalnızca şimdiki zamanı kavrar. Başka bir deyişle, bilinçaltınız, geçmiş zaman, şimdiki zaman ve gelecek zaman arasında ayırım yapmaz, hepsi kocaman bir şimdi olarak algılanır.

Bazı etkili olumlamalar:

Kendimi seviyorum.

Kendimden eminim.

Başarılıyım.

Elimden gelenin en iyisini yapıyorum.

Yaşama bağlıyım.

Olduğum gibi çok iyiyim.

En iyi olumlamalar kişiliğinize, amaçlarınıza ve içinde bulunduğunuz koşullara uygun olanlardır. Diğer bölümlerdeki alıştırma-
larda oluşturduğunuz olumlamaları, gözde canlandırmalarınız için de kullanabilirsiniz.

10. Evrenle ilgili ruhsal inançlarınız ya da derinden inandığınız kuramlar varsa, onları da canlandırma oyununuza katabilirsiniz. Tanrı, Buda ya da evrensel sevgi imgelerini canlandırmaktan çekinmeyin. Kendinizi saygı ve sevecenlikle sevip koruduğunuzu ve Tanrının tüm insanlara olan sevgisinin bir yansıması olduğunuzu görebilirsiniz. Gözünüzde, evrenden akmakta olan bir sevgi ve enerji seli canlandırın. Size ulaşmak üzere akıp gelen bu sevgi ve enerji selinin, sizinle arasındaki engelleri kaldırarak özgüveninizi yükselttiğini canlandırabilirsiniz. İnançlarınızı böyle yaratıcı biçimde kullanın.

Evreni, içinde herkese yetecek kadar duygusal, fiziksel ve ruhsal gıda olan bir yeri, herkes için gizilgüçlerini çalıştıran hayırsever bir evren olarak algılamak size yardımcı olur. Böyle bir evrende tüm insanlar değişip gelişmeyi, sevgiyi ve ümit etmeyi hak eder.

Özgüven Seansları

Aşağıdaki örnek seanslar yalnızca size yol göstermek için verilmiştir. Size en etkili olacak kişisel seansları, özel duyuumsal ayrıntı ve olumlamalarla birlikte kendiniz geliştireceksiniz.

Benlik İmgesi Seansı

Bu kendiniz için oluşturmanız gereken ilk özgüven canlandırması türüdür. Kendinize bakış açınızı düzeltmeniz için hazırlanmış geniş amaçlı bir seanstır. Davranışlarınızın sizi değersiz değil, değerli gösterdiği seanslar yaratacak, kendinizi kuşkulu yerine güvenli, endişeli yerine kendine güvenen, depresif yerine neşeli, kendinden nefret eden yerine kendini seven, utangaç yerine dışa dönük, çirkin yerine güzel, beceriksiz yerine yetenekli, kötü yerine iyi, suçluluk dolu yerine gururlu, kendini eleştiren yerine kendini kabul eden biri olarak göreceksiniz.

Sakin köşenize giderek rahatlama yönteminizi uygulayın. Gözleriniz kapalı, yavaş ve derin nefes alarak aşağıdaki sahneyi düşleyin:

Duş alıyorsunuz. Buharı görün. Ilık suyun ıslak dokunuşunu hissedin, sırtınıza çarparak tüm bedeninize yayıldığını duyumsayın. Akan suyun sesini duyun. Sabun ve şampuanın kokusunu alın.

Kendinizi harika hissediyorsunuz: Dinçleşmiş, ısınmış ve gevşemiş. Bu saf duygusal zevkin keyfine varın. Kendinize, “Ben bunu hak ediyorum,” deyin. Tüm bedeninizin temizlendiği duygusunun tadını çıkarın. Yenilendiğinizi ve canlandığınızı duyumsayın.

Şimdi duştan çıktınız ve kurulandınız. En sevdiğiniz giysinizi giyiyorsunuz. Elbiselerinizi görün. Her birini temiz ve ılık bedeninize giyerken, teninize değen kumaşın yumuşak dokusunu hissedin. Kendinize, “Ben güzel şeyler hak ediyorum. Ben kendimi iyi hissetmeyi hak ediyorum,” deyin.

Aynanın önüne gidin. Giysilerinize beğeniyle bakın. Onların içinde ne hoş durduğunuzu gözlemleyin. Dik durun ve kumaşın altında teninizin ne kadar temiz ve canlanmış olduğunu, dik durduğunuzda kaslarınızın ne kadar güçlü ve esnek olduğunu hissedin. Güzel bir sürpriz olarak her zamanki ağırlarınızın bu dakikada kaybolmuş olduklarını fark edin. Kendinize, “Güzel görünüyorum,” deyin.

Saçınızı en sevdiğiniz şekilde tarayın. Yakanızı düzeltin. Aynada kendinize gülümseyin. Yüzünüzdeki kasların gülümsemeyi nasıl

oluşturduğunu hissedin. Kendinize gülümseyerek bakın ve gülüm-sediğiniz zaman ne kadar huzurlu ve rahatlamış görüldüğünüze dikkat edin. Görünüşünüzde genelde sevmediğiniz yerleri görünce, onların pek de belirgin olmayıp, önemsiz olduklarına yoğunlaşın. Aklınıza kendinizi eleştiren bir düşünce gelirse, omuzlarınızı silkip geçip gitmesini sağlayın. Kendinize, “Aslında ben, tam da olduğum gibi iyiyim,” deyin.

Şimdi mutfağa gidin. Mutfak ayrıntılı olarak inceleyin: Fırını, mutfak dolaplarını ve musluğu oldukları gibi görün. Buzdolabına gidin, kapısını açın. Buzdolabının sağlıklı ve iştah açıcı besinlerle dolu olduğunu görün: Taze meyve ve sebzeleri, yağsız etleri, canını-zın istediği sağlıklı başka hangi gıdalar varsa hepsi buzdolabınızda. Mutfak dolaplarının içine bakın; sağlıklı tahıl, fasulye ve kendinize hazırlamak isteyeceğiniz yemekler için sağlığa yararlı tüm malzeme-leri görün. Kendinize, “Bana gereken her şeye sahibim,” deyin.

Kendinize basit, lezzetli ve yararlı bir yemek hazırlamaya ko-yulun. Bu, salata, çorba ya da besleyici bir sandviç olabilir. Acele etmeden gerekli malzemeyi dolaplardan çıkarmanın zevkini tadın; ekmek ya da sebze doğramanın, çorba ısıtmanın, hazırladıklarınızı tabağa güzelce yerleştirmenin tadına varın. Kendinize, “Ben iyi yemek yemeği hak ediyorum,” deyin.

Renklere yoğunlaşın, ısıyı ve dokuların yumuşaklığını ya da sertliğini duyumsayın, hoşunuza giden kokuları koklayın. Kendi-nize hazırladığınız yemeği beğenin. Kendinize, “Ben bunu çok iyi yapıyorum,” deyin.

Yemeğinizi, masada sessizlik içinde oturarak ve kendinize zaman tanıyarak yiyin. Her lokmada biraz durarak, kendiniz için hazırladı-ğınız bu güzel yemeğin tadını ve keyfini çıkarın. Yemeğiniz bittiği zaman doymuş ve ne kadar rahatlamış olduğunuzu hissedin, iyi beslendiğinizi ve yaşamla barışık olduğunuzu duyumsayın. Gevşe-yerek içinizi bir rahatlama ve huzur duygusunun kaplamasına izin verin. Kendinize, “Kendimi seviyorum. Kendime iyi bakıyorum,” deyin.

Masayı toplayın. Toplarken bir bardak ya da bir tabağı düşürüp kırın. Kendinize, “Aman canım, hiç önemli değil,” deyin. Aklınıza, “Aptal,” “Beceriksiz” ya da “Kötü” gibi onur kırıcı etiketler geliyorsa, onları durdurun ve omuzlarınızı silkin. Kendinize, “Kendime yanlış yapma özgürlüğü tanıyorum. Ben, olduğum gibi, yanlışlarım ve her şeyimle çok iyiyim,” deyin.

Şimdi evinizden çıkmak üzere hazırlanın. Yürüyüş yapmaya gidiyorsunuz. Dışarı çıkın ve sokak boyunca yürüyün. Güneşli bir gün, ılık ve hoş. Kaslarınızın hareket etmesinin, ciğerlerinizin taze, temiz havayı içine çekmesinin, güneşin omuzlarınızı ısıtmasının keyfini çıkarın. Her zamanki ağrılarınızın bu dakikada kaybolduklarını fark edin. Çevrenizdeki her şeyin nasıl da parlak, yepyeni ve berrak olduğunu görün. Kuşların şakımasını, uzaklardan bir köpeğin havlamasını, geçen arabaları, yakınlarda bir yerde bir radyodan yükselen müziği dinleyin. Kendinize, “Yaşamın basit güzelliklerinin keyfini çıkarabiliyorum,” deyin.

Birinin size doğru yürüdüğünü görün. Bir yabancıya ya da tanışmadığınız ancak size tanıdık gelen bir komşunuzun yaklaştığını görün. Yabancıya bakışınızı yakalayıp size gülümsediğini görün. Onu yalnızca başınızla selamlayıp sonra önünüze bakın ve böylece onun göz temasını kesin. Göğsünüzde hafif bir heyecan pırpırısı hissedin, kanınız çekiliyormuş ya da ürpertici bir adrenalin sarsıntısına uğramışsınız gibi, genelde duyduğunuz ve utangaçlık adını verdiğiniz hissi duyun.

Şimdi başka bir yabancıya size yaklaştığını görün. Bu yabancı da bakışınızı yakalayıp size gülümsüyor. Bu kez göz temasını kesmeyin ve siz de ona hafifçe gülümseyin. Kendinize, “Risk almaya hazırım,” deyin.

Bir kez daha, yine başka bir yabancıya size yaklaştığını ve gülümsediğini görün. Bu sefer göz temasını sürdürün, ona rahatça gülümseyin, yüksek ve belirgin bir sesle ona, “Merhaba, nasılsınız?” deyin. Yol boyunca kendi kendinize hafifçe gülümseyerek yürümeye devam edin. Kendinize, “Dışa dönük biriyim ve kendime güvenim tam,” deyin.

Şimdi bu seansı bitirmeye hazırlanın. Nerede olduğunuzu anımsayın. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın ve kalkın. Günlük yaşamınıza döndüğünüzde bu gözde canlandırmayı anımsayıp olumlu çalışmalarınızı kendinize tekrarlayın: “Ben iyi şeyleri hak ediyorum. Kendimi iyi hissetmeyi hak ediyorum. İyi görünüyorum. Gerçekte ben, olduğum gibi iyiyim. Gereksindiğim her şeye sahibim. İyi beslenmeyi hak ediyorum. Becerikliyim. Kendimi seviyorum. Kendime bakıyorum. Kendime yanlış yapma özgürlüğü tanıyorum. Ben, olduğum gibi, yanlışlarımı ve diğer özelliklerimle iyiyim. Yaşamın basit taraflarından zevk alabiliyorum. Risk almaya hazırım. Dışa dönük biriyim ve kendimden eminim.”

Benlik imgeleri canlandırmanız için yeni bazı öneriler: Sağlık kontrolü için doktordan randevu almak; yapılan bir övgüyü zarifçe karşılamak; yeni giysiler ya da mobilyalar almak için alışveriş yapmak; vitamin, kozmetik ya da spor aletleri satın almak; spor yapmaktan ya da kültürel etkinliklere katılmaktan zevk almak; yalnız başınıza eğlenceli zaman geçirmek; bir spor dalında başarılı olmak; en sevdiğiniz dinlenme süresinin tadını çıkartmak. Bunları yapmakta kendinizi zorladığınız ya da yapmış olsaydınız özgüveninizi yükselttiğini kanıtlayacak başka durumlar seçin.

Öncelikle, *beden dili*, *kendinizi kabullenme* ve *temelde iyi olduğunuzu görme* gibi açık davranışlarla ilgili kurallara uyduğunuzdan emin olun.

İlişkiler Seansı

Aşağıda okuyacağınız bir dizi canlandırma sahnesi, başkalarıyla olan ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize yoğunlaşmaktadır. Bu konudaki önemli noktalar, başkalarıyla birlikteyken kendinizi rahat hissetmek, kendinizi doğru olarak ifade etmek, ne istediğinizi anlatabilmek, bir eleştiriyi yanıtlamaktır. İlişkilerinizde, karşınızdakilerle aynı düzeyde ve aynı derecede değerli bir katılımcı olduğunuzu duyumsamak en önemli noktadır.

Aşağıdaki canlandırma sahnesi yalnızca bir rehberdir. Onu kendi kişiliğinize ve yaşamdaki konumunuza uygun sahneleri belirlemekte model olarak kullanın.

Canlandırma işlemi için rahat köşenize çekilin ve gevşemek için kendinize yeterli zaman tanıyın. Rahatlayıp başlamaya hazır olunca aşağıdakileri düşleyin.

Sevdiğiniz biriyle iyi bir restoranda yemek yiyorsunuz. Bu kişi, gerçek yaşamınızda tanıdığınız, daha iyi tanımak istediğiniz ya da yeni tanıştığınız biri olabilir. Mum ışığını görün, yemeğin kokusunu duyun, yediğinizin tadını alın, hafifçe duyulan çatal bıçak sesini ve sohbet edenlerin yumuşak seslerini duyun. Küçük ve samimi masada karşınızda oturan arkadaşınızı görün. Gülümseyin ve söylenen esprili sözlerle gülün. Arkadaşınızın da sizinle güldüğünü duyun. Arkadaşınıza, “Biliyor musun, yemeğe gelmemiz çok iyi oldu. Seninle olmaktan gerçekten zevk alıyorum,” deyin. Arkadaşınız sizi cevaplasın, “Ah, teşekkürler, ne güzel bir iltifat bu. Ben de seninleyken çok iyi zaman geçiriyorum.” Kendinize, “Arkadaşlarımla

birlikte olmaktan hoşlanıyorum,” deyin. “Arkadaşlarım da benimle olmaktan hoşlanıyor.”

Şimdi evde başka biriyle konuştuğunuzu düşleyin. Akşamı beraber geçirmeye karar verdiniz ve o size yeni açılan Macar restoranına gitmeyi, sonra da şehre inip yabancı bir film izlemeyi öneriyor. Karşınızdaki kişiyi belirgin olarak görün. Sizi ikna etmeye çalışırken kullandığı ses tonlamalarını duyun.

Onu mutlu etmek istediğiniz, çoğunlukla hep aynı düşüncede olacağınız biri olduğunu düşleyin. Ne var ki, bu kez yorgun olduğunuzu ve ayaklarınızın ağrıdığını fark edin. Aslında evde kalıp, bir pizza ısmarlayarak onunla birlikte televizyon izlemeyi tercih ediyorsunuz.

Şimdi kendinizi, omuzlarınızı dikleştirip, derin bir nefes alarak şunları itiraf ederken görün: “Aslında bu akşam gerçekten yorgunum, evde kalıp pizza ısmarlamayı yeğliyorum. Hem televizyon izler ham de oturur rahatça sohbet ederiz. Kendimi uzun süre araba kullanıp geç saatlere kadar dışarıda kalacak kadar iyi hissetmiyorum.”

Arkadaşınızın anlayış göstererek akşamı evde sizinle geçirmeyi onayladığını duyun. Kendinize, “Ne istediğimi açıkça belirtebilirim,” deyin.

Bu kez sınıfta, bir iş ya da komite toplantısında, herhangi bir görüşmede olduğunuzu düşleyin. Odayı görün, diğer insanların seslerini işitin, ne giymiş olduğunuzu görün, odanın döşenme tarzını, duvardaki saati görün; Bu sahneyi kendiniz için gerçekçi duruma getirmek üzere biraz zaman ayırın.

Görüşmeleri dinlerken grubun bir konuda ortak karar almaya çalıştığını, ancak herkesin aynı düşüncede olmadığını fark edin. Aklınıza oylama yapmak ve çoğunluğun istediği kararı kabul etme düşüncesi gelsin.

Kendinizi sandalyenizde dikleşip otururken, boğazınızı temizleyip, derin bir nefes aldıktan sonra sürmekte olan tartışmayı kesip, “Bir dakika durun,” derken görün ve işitin. Dikkatleri üzerinize topladıktan sonra şunları söyleyin: “Bana öyle geliyor ki, bu konuyu gece boyunca tartışsak bile bir karara varamayacağız. Ben oylama yapıp çoğunluğun kararını kabul etmeyi öneriyorum. Sonra daha önemli başka konulara geçmemiz gerekiyor.”

Diğerlerinin gülümseyip onaylayarak başlarını salladığını görün. Grup liderinin size teşekkür edip oylamaya geçtiğini görün. Kendinize, “Benim değerli görüşlerim var. Grup içinde konuşabiliyorum,” deyin.

Bir sonraki sahnede anne babanız ya da sizi iyi tanıyan ve yaşamınızla ilgili güçlü kanıları olan biriyle konuştuğunuzu düşleyin. Bu kişinin yüz ifadelerine yoğunlaşın. Sizi eleştiren bir yorum yaparken kullandığı ses tonlamalarını dikkatle dinleyin, “O çevreden neden taşınmadığını bir türlü anlamıyorum. Orası bir kenar mahalleye dönüşüyor. Sen daha iyisini yapabilirsin.”

Bu eleştiri size ulaştığında, saldırıdan nasıl hafifçe geri kaçtığınıza dikkat edin. Duruşunuzun daha savunmacı bir hal aldığını görün, belki kollarınızı kavuşturuyor ya da başınızı çeviriyorsunuz.

Sonra kendinizi, aynı eleştiriyi kararlı, kendinden emin olarak yanıtlarken görün.

Kollarınızı serbest bıraktığınızı, başınızı kaldırdığınızı ve eleştirenin gözlerinin içine baktığınızı duyumsayın. Kendinizi, sakın ve mantıklı bir sesle eleştiriyi yanıtlarken duyun: “Evet, belki haklısın. Bu çevre gitgide kötüleşiyor.” Özür dilemediğinize, çevreyi korumadığınıza, açıklama yapmadığınızı ya da tartışmadığınızı dikkat edin. Kendinize, “Eleştiriyi karşılayıp aynı zamanda kendime olan saygımı koruyabiliyorum.” deyin.

Şimdi gözde canlandırma seansını bitirmeye hazırlanın. Nerede olduğunuzu anımsayın. Gözlerinizi yavaşça açın ve kendinizi olduğunuz yere yönlendirin. Günlük yaşamınızda karşılaştığınız kişilere rastladıkça, özel gözde canlandırmalarınızı anımsayıp duruma uygun olumlamaları aklınızdan geçirin: “Arkadaşlarla birlikte olmaktan hoşlanıyorum. Arkadaşlarım da benimle olmaktan hoşlanıyor. Ne istediğimi açıkça belirtebiliyorum. Değerli görüşlerim var. Bir grupta söz alıp konuşabilirim. Eleştirileri kabul edip, aynı zamanda kendime olan saygımı sürdürebiliyorum,” gibi.

Deneyebileceğiniz bazı başka durumlar: Randevu istemek, yeni insanlarla tanışmanın tadını çıkartmak, bir şikayeti ya da sosyal yaşamda karşılaşılan tatsız bir durumu başarıyla idare etmek, satın alıp sonra istemediğinize karar verdiğiniz bir malı iade etmek, birine “Seni seviyorum,” demek ve bu sözü bir övgü sözcüğü olarak kullanmak, zam istemek, iş başvurusunda bulunmak, istemediğiniz bir işi yapmanızı isteyen birine hayır demek. Denemeleriniz için, kendinizi güvensiz ve yetersiz hissettiğiniz durumları seçin.

Başkalarını da içeren sahneler canlandırırken hatırlamanız gereken önemli kural, gözde canlandırmanın sırasıyla, zorlanma, belirleyici beden dili kullanma ve en sonunda da olumlu sonuçlar içermesidir. Başkalarının sizi kabullenmesinden önce, sizin kendinizi kabul ettiğinizi vurgulamalısınız.

Amaçlar Seansı

Amaç belirlemek ve onu başarmak özgüveninizin büyük ölçüde artmasını sağlar. Amaçlarınızı gözde canlandırmayla belirginleştirir ve başarı umudu yaratmada en etkili unsurlardan biri, önce amacı belirlemektir.

İşe basit, kısa sürede gerçekleşebilecek amaçlarla başlayın. Önce gündelik yaşamınızda düzeltmeye çalıştığınız yanlarınızla ilgili amaçları seçin: İşe zamanında ulaşmak, her hafta belirli bir süre spor yapmak, okul ödevlerini bitirmek, önemli mektupları yazmak, diş kontrollerine gitmek gibi. Gözde canlandırma işlemine yeni başladığınızda, yirmi yıl sonra büyük başarılarla ulaştığınızı ya da görkemli bir servete sahip olduğunuzu düşlemek pek de işe yaramayacaktır.

Aşağıdaki canlandırma sahneleri, basit amaçları nasıl göz önüne getireceğinizi göstermektedir. Ulaşmak istediğiniz kendi özel amaçlarınızın imgelerini yaratmak için aşağıdaki canlandırma sahnelerini örnek olarak kullanın.

Sessiz bir köşede oturun ya da uzanın. En sevdiğiniz rahatlatma alıştırmasını yapın. Rahatlayıp kolay etkilenecek duruma geldiğinizde, aşağıda verilen sahneleri düşleyin:

Önce, işinize ya da derse zamanında gittiğinizi düşünün. Çalar saatin sesini işitin. Uyandığınızı, saati susturduğunuzu, yataktan çıktığınızı görün. Duş aldığınızı, giyindiğinizi, kahvaltı ettiğinizi ve gideceğiniz yere saatinde ulaşmak üzere evden zamanında çıktığınızı düşleyerek canlandırma işleminizi sürdürün. Canlandırmanızın inandırıcı olması için daha önce kullandığınız pek çok duyumsal ayrıntıları ekleyin.

Canlandırma boyunca sahneye rahatlamış, telaşsız ve verimli olduğunuzu belirten ayrıntılar ekleyin. Anahtarlarınızı ve kağıtlarınızı bir gece önce hazırladığınız yerde rahatça buluyorsunuz. Otobüs için bilet paranız, otomobilinizin benzini ya da bebek bakıcınız, kısaca gideceğiniz yere tam zamanında varmanız için her ne gerekiyorsa, hepsi hazır olsun. Kendinize, “Ben düzenli biriyim ve her yere zamanında ulaşıyorum,” deyin.

Birkaç zorluk icat edin. Tam çıkarken telefonunun çaldığını duyun ya da akünün boşalmış olduğunu fark edin. Kendinizi, telefon konuşmasını rahatlıkla kısa keserken ya da telaşlanmadan komşunuzun arabasından akünüzü şarj ederken görün. Kendinize, “Sakin davranabiliyor ve programımı aksatmıyorum,” deyin.

Gideceğiniz yere zamanında ulaşmanın yararlarını gözünüzde canlandırın. Rahat ve güne başlamaya hazırsınız. Patronunuz, öğretmeniniz ya da oradaki başka kişiler sizden memnun. Güne iyi bir başlangıç yapmak üzeresiniz. Kendinize, “Zamanımı doğru ayarlıyorum,” deyin.

Bu sahneyi bitirmeden önce kendinize, “Akşam yemekten hemen sonra, televizyonu açmadan, ertesi sabah gereksinim duyacağım her şeyi hazırladığımdan emin olacağım,” deyin.

Şimdi bir başka sahne hayal edin. Yazdığınız tezi bitirmekte, vergi formunuzu tamamlamakta ya da önemli bazı başvuru formlarını doldurmakta geciktiğinizi düşleyin. Son teslim tarihi yaklaşıyor. Kendinizi ofisinize ya da çalışma odanıza girerken görün. Gereksindiğiniz tüm gereçleri ortaya çıkarın: Kağıt, dolmakalem, dosyalar, kitaplar, makbuzlar. İşinizi mantıklı adımlar atarak, sakin ve azimle çalışarak, nasıl düzenlediğinize dikkat edin. Kendinize, “Zamanında atılan her adım yarış kazandırır,” deyin.

Sahneye bazı zorluklar ekleyin. Yorulduğunuzu, sabrınızın tükendiğini ve cesaretinizin kırıldığını duyumsayın. Gözleriniz yanıyor, mideniz ekşimiş, zihniniz çalışmayı durdurmak istiyor. Kalkıp gerinme hareketleri yapın, odanın içinde gezinin ve sonra yeniden işinizin başına oturun. Zorluğu nasıl da atlatmayı başarıp yeniden güç kazandığınızı hissedin. Kendinize, “Ben zorluklarla baş edebilirim,” deyin.

Tezinizin son sayfasını daktilo ettiğinizi, vergi formunuzu doldurup imzaladığınızı ya da başvuru formunuzu bir zarfa koyup postaya verdiğinizi görün, duyun, hissedin. Kendinize, “İşimi tam zamanında rahatça bitirdim,” deyin.

İşinizi son teslim tarihinden önce tamamlamanın olumlu sonuçlarını görün: Bölüm başkanının zamanında tamamlanmış tezi verdiğinizden nasıl memnun kaldığını, vergi iadenizle yeni bir video aldığınızı, başvurunuzun kabul edildiği haberini almanız gibi. Kendinize, “Ben bu ödülleri hak ediyorum,” deyin.

Bu canlandırmayı bitirmeden önce kendinize, “Yarın sabah bana gerekecek eşyaları hemen şimdi hazırlayacağım,” deyin.

Şimdi bir sonraki sahneye geçin. Açık havada zaman geçirmek, daha fazla spor yapmak ve yiyeceklerinizden bir bölümünü kendiniz yetiştirmek istediğinizi düşleyin. Gözünüzde canlandırma yapın. Canlandırmaya, atmanız gereken tüm mantıklı adımlar için duyuşsal ayrıntılar ekleyin.

Ev sahibinizden arka bahçenizde sebze yetiştirmek için izin istediğinizi hayal edin. Seraya domates fideleri, turp, salata tohumları, soğan ve salatalık fideleri almaya giderken göreceğiniz manzarayı, sesleri ve duyacağınız kokuları imgeleyin. Kendinize, “Adım adım yürütüldüğünde bu iş kolaymış,” deyin.

Toprağın gerçekten avucunuzun içinde olduğunu, sert tahta küreğin sapını, ekilecek toprağı çapalarken omuzlarınızı ısıtan güneşi duyumsayın. Kendinize, “Ben bu işi iyi yapıyorum,” deyin.

Tohum ve fideleri dikkatle ektiğinizi, düzgün ekili sıraları, sulama işlemini, ilk filizleri, zararlı otları ayıkladığınızı ve bahçenizi her gün izlediğinizi düşleyin. En sonunda kendinizi, sebzelerinizi toplarken, yıkarken ve sonra koca bir tabak salata yaparken görün. Kendinize, “Bahçeme baktığım gibi, kendime de bakıyorum,” deyin.

Gözde canlandırmanız olumlu sonuçları da kapsasın: Güneşte teninizin bronzlaşması, kaslarınızın güçlenmesi, arka bahçenin ne kadar güzel ve verimli görüldüğü gibi. Kendinizi sofrada birkaç arkadaşlarınızla yemek yerken görün. Onlara, “Salatada ne varsa, hepsi kendi bahçemden,” deyin. Kendinize, “Kendime iyi bakıyorum,” deyin.

Bu canlandırma sahnesini sonlandırmadan önce, “Yarın işten döndükten sonra ilk adımı atıp ev sahibimle bahçe işini konuşacağım,” deyin.

Şimdi sahneyi sonlandırmaya hazırlanın. Nerede olduğunuzu anımsayın. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın. Kendinize ilk adımı belirli bir saatte atacağınızı anımsatın ve kararınızı yineleyin.

Kendi gözde canlandırmalarınızda her sefer tek amaca bağlı kalın. Yukarıdaki rehber seansta olduğu gibi, üç ayrı amacınız olmasın. Önceleri amaçlarınızı basit ve kısa süreli tutmayı unutmayın. Küçük amaçlarınızı başardığınızda oluşan özgüven artışı, sonraları daha büyük ve uzun sürede gerçekleşecek amaçları başarmak için size güven verecektir.

Etkili amaç canlandırmaları yaratmak için olayları küçük adımlara ayırmak, gözle görülür davranış değişikliklerinde yoğunlaşmak ve önceleri zorluk çektiğinizi görmek gereklidir. Olumlu sonuçları amacınıza kattıktan sonra, atacağınız ilk adımı ve onu ne zaman yerine getireceğinizi yüksek sesle söyleyin. En sonunda, canlandırma seansını bir olumlamayla bitirin.

Özel Düşünceler

Canlandırma seansı rahat yürümüyorsa ısrar etmeyin, daha sonra yeniden başlayın. Olumlu canlandırma eğlencelidir ve neredeyse hiç çaba gerektirmez, rahatlamış ve yeni düşüncelere açık olmanıza bağlıdır. Fazla gerginseniz ya da aklınızda başka işler varsa, canlandırma seansını daha sakin olduğunuz bir zamana bırakmanız ve başka bir şey yapmanız iyi olur.

Bazı sonuçlar hemen alınır. Bazıları düzensizdir ve canlandırılmaları uzun sürer. Beklenmedik sonuçlar olabilir. Onları oldukları gibi kabullenin, sabırlı olun, cesaretinizin kırılmamasına özen gösterin. Bilinciniz size hiçbir şeyin gerçekleşmediğini ve tüm bu tekniklerin bir zaman kaybı olduğunu söylerken, bilinçaltınız kapsamlı değişiklikler üzerinde çalışıyor olabilir. Alıştırmaları bırakma ya da başka teknikler deneme kararı vermeden önce, onları en azından bir ay süreyle ve içtenlikle yapın.

En iyi sonuçlar, siz çok çaba sarf etmiyor ya da çok şey beklemiyorken gerçekleşir. Bu bir çelişkidir: İsteddiğiniz bir şeyi elde etmek için önce onu bırakmanız gerekir. Canlandırma alıştırmalarınızı "işe" yarayıp yaramayacaklarını düşünmeden, kendi başlarına eğlenceli ve rahatlatıcı işlemler olarak düşünün.

1870

1. The first part of the report is devoted to a general description of the country and its resources. It is found that the country is well adapted for agriculture and stock raising. The soil is fertile and the climate is healthy. There is a large amount of timber land, and the water is abundant. The population is increasing rapidly, and the commerce is flourishing. The government is well administered, and the laws are strictly enforced. The people are industrious and enterprising. The country is well situated for trade with the neighboring states and with the foreign countries. The report concludes with a list of the principal towns and a table of the population and commerce for the last five years.

2. The second part of the report is devoted to a description of the principal towns and their commerce. It is found that the towns are well situated for trade and are increasing rapidly in population and commerce. The principal towns are described in detail, and their commerce is given in a table. The report concludes with a list of the principal towns and a table of the population and commerce for the last five years.

3. The third part of the report is devoted to a description of the principal towns and their commerce. It is found that the towns are well situated for trade and are increasing rapidly in population and commerce. The principal towns are described in detail, and their commerce is given in a table. The report concludes with a list of the principal towns and a table of the population and commerce for the last five years.

4. The fourth part of the report is devoted to a description of the principal towns and their commerce. It is found that the towns are well situated for trade and are increasing rapidly in population and commerce. The principal towns are described in detail, and their commerce is given in a table. The report concludes with a list of the principal towns and a table of the population and commerce for the last five years.

5. The fifth part of the report is devoted to a description of the principal towns and their commerce. It is found that the towns are well situated for trade and are increasing rapidly in population and commerce. The principal towns are described in detail, and their commerce is given in a table. The report concludes with a list of the principal towns and a table of the population and commerce for the last five years.

13

Kendini Kabul Etmek İçin Hipnoz

Hipnoz değişim için güçlü bir yöntemdir. Benliğinizin derinliklerindeki düşünce ve duygularınızı değiştirme gücüne sahiptir. Hipnoterapistler uzun yıllardan beri, hastalarının kendini kabul ve kendi değerlerini anlama duygularını yükseltmeye yardımcı olmak ve geçmişteki olumsuz programlanmayı değiştirmek için, trans halinde telkinden yararlanmaktadır. Ancak, sizin hipnotik telkinden yararlanmanız için bir hipnoterapiste gerek yoktur. Bu bölümde özetlenen basit teknikleri öğrenerek uygulamayı kendiniz yapabilirsiniz.

Neden Hipnoz?

Kendi benliğinizi hissetmeye çok erken yaşıta başlarsınız. İki yaşına geldiğinizde kendinizi başkalarından ayırt edebilirsiniz. Anne babanız sizi onayladığınızın ya da onaylamadığınızın farkındasınızdır. Dilin inceliklerini kavramaya başladığınızda, davranışlarınız ve onların diğer kişileri nasıl etkilediği hakkında çok açık geri bildirimler alırsınız. Anne babanız sizden şahıs olarak söz edip hakkınızda bir kanı bildirdiklerinde, siz de binlerce küçük etkileşim yoluyla benlik duygunuzu arttırmaya başlarsınız. Bilinciniz, babanızın size kim bilir kaç kez aptal dediğini ya da annenizin bencil olduğunuzu yüzünüze haykırdığını unutsa bile, bilinçaltınız her sözcüğü

not eder. Her olumsuz saldırı bilinçaltınızda eksiksiz olarak, sizin duyduğunuz haliyle saklanır. Her kızgın bakış ve tiksime ifadesi oradadır. Kendinizi suçlu hissettiğiniz her an, rahatlatılmadığınız her sefer bilinçaltınıza kaydedilir.

Sizdeki kendi resminiz ve kim olduğunuz duygusu, gerçekte bilinçaltınızın deposunda saklanan malzemelerin bir toplamıdır. Özgüveninizi yükseltmek, işte bu nedenle bu kadar güçtür. Birikmiş binlerce yargıyla tartışmak çok zordur. Bilinçli olarak iyi ve değerli bir insan olduğunuzu kendinize bildirir, savunursunuz. Ancak bilinçaltınız, "İyi de, ya babanın otomobilinin anahtarını kaybetmen, ona ne demeli? Ya babanın senden nefret ettiği için evi terk etmesine? Annenin sana her işi baştan savma yapıyorsun demesine? Ya St. Francis biblosunu kırmanla ilgili yalan söylediğin için annenin sana vurması, ona ne demeli peki?" der. Bu bir hayaletle boks yapmaya benzer. Bu anılar uzak bir yerde, kilit altında sizi sessizce etkilemektedir. Onların yanlış olduğunu kanıtlayamaz ya da yeniden şekillendiremezsiniz, çünkü bilinçli aklınız olayların ince ayrıntılarından pek çoğunu unutmuştur. İşte bu noktada hipnoz işe karışır. Hipnoz doğrudan bilinçaltınıza hitap edebilme gücü vardır.

Olumsuz Programlanmayı Değiştirme

Bilinçaltı anılarınızı ve inançlarınızı, bilinçli aklınızın "mantığı" ile etkilemek zor olduğundan, bilinçaltınızın dilini öğrenmeniz gerekir, yani imgelerin ve telkinin dilini. Trans halindeyken bilinçaltınızla doğrudan doğruya ve etkili ilişki kurabilir ve çok derinlere yerleşmiş, olumsuz inançlarınızın bazılarını sorgulayabilirsiniz. Eski programlanmalarınızı (çocukluk deneyimlerine dayanan), doğru benlik değerlendirmeleriyle (güçlerinizi yetişkin gözüyle tanımaya dayalı) yenilemeye başlayabilirsiniz. Başka bir deyişle, eski olumsuz etiketleri silip yanlışlarınız için kendinizi affetmeyi öğrenebilir, kim olmanız, nasıl davranmanız ve neler hissetmeniz gerektiğiyle ilgili eski kuralları terk etmeye başlayabilirsiniz. Bunların yerine bilinçaltınıza, her zaman elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı, sizin de mantıklı gereksinimleriniz olduğunu ve hissedip yaşadığınız için değerli olduğunuzu anlatabilirsiniz.

Hipnozun esas görevi, yargılayan anne baba sesini (patolojik eleştirmen) yumuşatmaktır. Trans halindeyken yinelenen olumlu-

malar zamanla kök salmaya başlar. Sahip olduğunuz kişiliğe karşı, sevecenlik duygusu geliştirdiğinizi hissedersiniz. Ne var ki, yargılayan sesin bir kaç günde, hatta birkaç haftada yok olmayacağının da ayrımına varmalısınız. Yargılayan ses yıllar boyunca binlerce olumsuz etkileşimden oluşmuş ve bilinçaltınıza yerleşmiştir. Öneri ve değişime olabildiğince açık olduğunuz trans halindeyken bile, eski programınızı terk etmeniz için kendinizi kabul etmenizi sağlayacak olumlamların birçok kez yinelenmesi gerekebilir.

Bellek Aracı Olarak Hipnoz

Bu kitaptaki anahtar olumlamları ve mantraları anımsamak bazen kolay olmayabilir. Onları sonradan hatırlamadığınız sürece bir iki kez okumanın size hiç bir yararı yoktur. Onları anımsamak için defalarca yinelemek gerekir. Belleğinizi güçlendirmede hipnozun çok büyük bir gizil gücü vardır, çünkü (1) olumlu mesajları size zihniniz tümüyle açıkken tekrarlar, (2) bu mesajları bilinçaltınıza yerleştirir, (3) sizi, bu mesajları uygun zamanlarda (örneğin, eleştirmen size yüklenirken) kullanmaya yönlendirir. Bu bölümde verilen hipnoz uygulamasını kullanırsanız, en azından özgüveninizi yükseltmek için gereksiniminiz olan olumlamları garantilemiş olursunuz. Bununla birlikte, olumlamları kendinizi depresif ve savunmasız hissettiğiniz zamanlar, "İş yerinde yaptığın şu aptalca yanlışlara bir bak! Çocuğunu ne biçim yetiştirdiğini gör işte! Paranı nasıl da boşa harcıyorsun!" gibi laflar eden sese karşı daha fazla kullanma şansınız olur.

Hipnotik uygulamada yer alan olumlamanın işe yaraması için, onlara inanmanız gerekmez. Siz o anda zaten çok özel bir rahatlama ve açık olma duygusu içinde olduğunuzdan, olumlamlar kendi başlarına bilinçaltınıza yerleşir. Hipnoz günlük bunalım ve yenilgi duygularınızı gidermeye yardımcı olur. Özel bir dinginlik ve huzur ortamına ulaşırsınız. Orada daha kabullenici olur, söyleneni dinlersiniz. Yavaş yavaş inanç da bilinçaltınıza yerleşir. Tıpkı önceleri çok uzakta, ufukta bir çizgi gibi görünen deniz kıyısının, siz plaja yaklaştıkça yavaş yavaş belirmesi, gerçeğe dönüşmesi gibi.

Öğrenme Aracı olarak Hipnoz

Eski kendini belirleme tarzınız sizi yere yıkmak için geniş çapta

etiketlemeyi, zihin okumayı ve kendini suçlamayı kullanıyordu. Beşinci bölümdeki, “Bilişsel Bozukluklar” bölümünde daha sağlıklı, daha gerçekçi düşünme yollarını öğrendiniz. Hipnoz, etiketleme kullanmayan, suçlamayan ve başkalarının zihinlerinde olumsuz yargılar olduğunu varsaymayan bu yeni düşünce tarzını güçlendirecektir. Hipnoz, bilincinizi yok saydığı için öğrenmeniz daha etkili olur. Hipnoz doğrudan bilinçaltınıza seslenip, yalnızca öğretmekle kalmaz, aynı zamanda farklı düşünmeniz için sizi harekete geçirir.

Hipnoz Nedir?

Her şeyden önce ve en önemlisi, hipnoz insanlar ve birçok hayvan cinsi için doğal bir uygulamadır.

Hipnozun bir biçimi de şoktur. Travmaya tepki olarak kullanılan şok, hareket etme kabiliyetini ve nefes alışları yavaşlatırken, beden ısını da düşürerek kanamayı en aza indirir. Ancak, sizin hipnozu anlamak için şoka girmeniz gerekmez. Siz zaten şimdiye kadar çok kez trans halinde oldunuz! Hayal kurarken, uzun yolda araba kullanırken, bir dizi olayı anımsarken, televizyon izlerken olduğu gibi. Aslında kendiliğinden olan her etkinlik trans durumuna neden olabilir. Belki de dikkat etmişsinizdir, özellikle öfke ya da yas gibi güçlü bir duygusalıktan sonra duygusal bir uyuşukluk devresine girersiniz. Kendinizi kapanmış, olayın dışında kalmış hissedersiniz. Bu gerçekleştiğinde hipnoza girmişsiniz demektir. Bu durum size stres seviyenizi indirmeniz ve iyileşmeye başlamanız için birkaç sakın, durgun dakika sunar.

Kendi kendine hipnoz, tam anlamıyla güvenlidir. Bugüne kadar kendi kendine hipnozdan zarar görüldüğü hiç bildirilmemiştir. Denetim tümüyle sizedir. Rahat olduğunuz yere kadar iner ve trans durumuna istediğiniz anda son verebilirsiniz. (Uyarı: Uygulama metninizi teybe aldıysanız, araba kullanır ya da herhangi bir makine çalıştırırken teybi açmayın. Teybinizi dinlemek için en uygun zaman, rahat bir koltukta otururken ya da yatakta uzanırken olmalıdır.)

Bazı kimselerin hipnozun doğasıyla ilgili gerçekten yanlış kanıları vardır. Bu kanılardan biri, çevrenizde olanları duyuyor ve hissediyorsanız hipnoza girmemiş olduğunuzdur. Oysa bu doğru değildir. Orta dereceli bir trans sırasında (ki, bu bölümde verilen uygulamayı kullanarak ancak bunu elde edebilirsiniz) çevrenizdeki sesleri ve duyumları büyük bir rahatlıkla fark edersiniz. Aslına bakarsanız,

trans halindeyken saatin sesi ya da bacağınızdaki kaşınma duygusu daha da belirginleşir. Bir diğer yanlış anlaşılmış kanı da insanların hipnozdan “çıkamayacakları” ya da gerektiğinde hareket edemeyecekleridir. Gerçek ise, o anda son derece rahatlamış ve etkiye açık olduğunuzdur, koma halinde ya da felçli değil. Gözlerinizi açabilir, kararlar alabilir ve gerektiğinde hareket edebilirsiniz. Üçüncü yanlış kanı da kendi başına hipnozun bazı insanların kabus ve hayaller görmesine neden olduğudur. Gerçek ise, teybinizi dinlemeye başlamadan önce LSD gibi bir uyuşturucu almadıysanız, böyle bir şey olmayacağıdır. Trans esnasında kendinizi huzurlu bir ortamda ve rahatlamış olarak göreceksiniz. Hepsi bu kadar.

Trans halindeyken olabilecekler:

1. *Hareketlerin azalması ve gevşeme.* Kaslarla ilgili hareketlerde ve enerji veriminde azalma. Gevşediğinizi ve tembelleştiğinizi duyumsayacaksınız.
2. *Kol ve bacaklarda kasılma* (Kol ve bacak kaslarınızda bir tür sertlik). Kol ve bacaklarınızın, sanki ağır kurşun borulara dönüşmüş gibi, oldukları pozisyonda kalma eğiliminde oluklar.
3. *Söylenenleri yalın, düz anlamlı olarak algılama.* Hipnoz altında birine, “Bana eşinizin adını söyler misiniz?” dediğinizde sizi, “Söylerim,” diye yanıtlayacaktır. Ona, “Buradan hayvanat bahçesine nasıl gidileceğini biliyor musun?” diye sorarsanız, size evet ya da hayır diyecek, ancak yolu tarif etmeyecektir.
4. *Olumsuzları kapsam dışı bırakma.* Hipnoz altındaki kişiler çoğu zaman tümcedeki olumsuzluk bildiren sözleri ya da ekleri duymaz. Hipnoz altındaki bir kişiye, “Sigara içmeyi sevmiyorsun,” dersanız, o bunu “Sigara içmeyi seviyorsun,” diye duyabilir. “Eleştirmenini dinlemek istemiyorsun,” dersanız bu tümcenin, “Eleştirmenini dinlemek istiyorsun,” diye duyulması çok olasıdır. Hipnoz sırasında olumsuzluk ekleri ya da sözcükleri kullanmak, planladığınız sonucun tam tersi bir etki almanız riskini doğurur.
5. *Dikkat alanının daralması.* Hipnoz sırasında sizi ilgilendiren tek şey, teypteki ses ya da kendi önerilerinizdir. Başka şeyleri de işitir, başka duyumlar da alırsınız, ancak onların bir önemi yoktur. Sanki beyniniz, inanılmaz ölçüde tembelleşmiştir. Başka şeyleri düşünmek çok çaba gerektireceği için, yalnızca teypteki sese ya da kendi önerilerinize yoğunlaşırsınız.

6. *Telkinden etkilenmede artış.* Teypteki sesinizin size söylediklerini yapmak istersiniz. Kendi telkinlerinizi kabul etmek istersiniz. Öneriler size en doğru yol gibi gelir. Her şeye açıksınızdır, her şey size uyar. İmgelemek, önerileri özellikle yoğunlaştırır. Örneğin, bacaklarınızın ağır kurşun borular olduğunu görürseniz, onları gerçekte olduklarından ağır hissedersiniz. Gözlerinizi zamkla yapıştırılmış olarak imgelerseniz, gözlerinizi açmanız daha zor olacaktır. Kendinizden emin bir gülümsemeyle dimdik yürüdüğünüzü imgelerseniz, kendinizi daha güçlü ve yetenekli hissetmeniz ağırlık kazanır.

Özgüven Uygulamasının Öğeleri

Hipnozu anlamanın en iyi yolu, hipnoz uygulamasının anatomisini incelemektir. Aşağıda özgüven uygulaması adım adım ve her adımın kendine özgü telkin örneği verilerek anlatılmaktadır.

Adım 1. Gevşemeye hazırlanmak.

Gözlerini kapamaya başla...ve gözlerin kapanırken derin bir nefes al...karın boşluğuna kadar inen derin bir nefes. Şimdi bedenindeki tüm kasları gevşetmeye başlayabilirsin.

Bu adım dikkatinizi bedeninize çevirmenize yardımcı olur. Gözleriniz kapanırken, nefes alışınızı ve iç duyularınızı düşünmeye başlarsınız. Gevşemeye başladığınızda dış dünyayla olan ilişkiniz bir ölçüde azalır.

Adım 2. Bedeninizi sistemli gevşetmek.

Bacaklarının ağırlaşmasına izin ver...gevşedikçe daha ağır ve sonra daha ağır...son kas gerilmelerinden kurtulduklarında daha da ağırlaşsınlar. Bacakların gevşedikçe daha da fazla ağırlaşıyor...ağır kurşun borular gibi. Bacaklarının ağır kurşun borular olduğunu düşünle....o kadar ağır ve gevşemiş durumdalar.

Sırasıyla, bacaklarınızı, kollarınızı, yüzünüzü, boynunuzu, omuzlarınızı, göğsünüzü ve karnınızı gevşetin. Bedeninizdeki kasların her birini gevşettikçe içinize git gide daha fazla yoğunlaşırsınız. Fizyolojik gerginlik azaldıkça zihniniz daha çok rahatlar.

Adım 3. Gevşemeyi derinleştirmek için
imgeleme kullanmak.

Hafifçe sürüklenmeye başladığını duyumsa...sürükleniyorsun... süzülüyorsun...süzülüyor ve aşağıya sürükleniyorsun, aşağıya...daha aşağıya, en aşağıya, tümüyle gevşeme haline...neredeyse uykuya dalıyormuş gibi bir rahatlama ve huzur duyuyorsun.

Bu imgeleme derine indiğinizi belirtiyor. Bu da dikkatinizin daha dar bir alana çekilmesini kolaylaştırıyor. Kayma sözcüğü, ağırlıksız olmak, sıkıntıların hafiflemesi anlamına geliyor.

Adım 4. Trans halinin derinleşmesi.

Ve şimdi bir merdiven görüyorsun...Çok hoş, huzurlu bir yere inen bir merdiven. Birazdan merdivenlerden ineceksin. Ve her adımda rahatlayacaksın. Her adım atışında daha derinden rahatlayacaksın. Ondan sıfıra kadar tersten sayacaksın. Saydığın her adımda daha ve daha derinden rahatlayacaksın...her adımda bir basamak daha aşağı süzüleceksin...daha, daha derinden rahatlayarak. On...dokuz...sekiz...yedi...altı...beş...dört...üç...iki...bir...sıfır.

Aşağıya inen merdiven, hipnozu derinleştirmek için kullanılan klasik bir imgelemdir. Saymak çok önemlidir, çünkü bu sıra takip etme süreci çoğu zaman transa girmeyi tetikler. Merdiven imgeleminden rahatsız oluyorsanız, yerine başkasını koymaktan çekinmeyin. Aşağıya inen bir asansör ya da patika kullanın. "Aşağıya, daha aşağıya, derin bir çam ormanının içine inen bir patika gibi."

Adım 5. Özel yerinize ulaşmak

Ve şimdi özel bir yere geliyorsun...kendini güvende ve huzurlu hissettiğin özel yere...güvende ve huzurlu...Özel yerinde kendini tümüyle rahatlamış duyumsuyorsun. Çevrene bakıyorsun, özel yerindeki şekil ve renklere yoğunlaşıyorsun. Özel yerine ait sesleri dinliyorsun. Bedenin bu özel yerde neler duyumsadığına dikkat ediyorsun.

Özel yer, tümüyle huzur ve rahatlama duygusunu bulmak için gittiğiniz yerdir. Bu, gerçekten gitmiş olduğunuz bir yer de olabilir ya da tümüyle düşlenmiş bir yer de. Çocukluktaki odanız da olabilir,

ormanda büyük bitkiler ve yabani çiçeklerle dolu bir köşe de. Neresi olduğu önemli değildir. Önemli olan sizin için işe yarıyor olmasıdır. İmgelenen yer, istenilen huzuru verebilmelidir. Şimdi özel yerinizi seçmek için biraz zaman harcayın. Gözlerinizi kapatın ve gözünüzde canlandırmaya çalışın. Şekilleri ve renkleri görün. Yanınızda kimse var mı, yoksa yalnız mısınız? Şimdi sesleri dinleyin. Deniz kenarındaysanız, dalgaların kıyıya çarpma sesini duyun. Dalgalar geri çekilirken köpüklerin çıkardığı tıslamayı, başınızın üzerindeki martı seslerini duyun. Şimdi bu özel yerde bedeninizi nasıl hissettiğinize yoğunlaşın. Sıcaklık iyi mi, güneşi duyumsayabiliyor musunuz? Ayaklarınızın altındaki yeri hissedebiliyor musunuz? İmgenizi ne kadar tamamlarsanız, ne kadar çok duyum belirteci (görüntü, ses, koku, dokunma) kullanırsanız, o kadar çok rahatlırsınız.

Adım 6. Olumsuz programlanmayı silmek

Şimdi üzerinde, sana eskiden yakıştırılmış olan olumsuz etiketlerle dolu bir kara tahta imgele. Etiketleri kara tahtada gör. Ama sen iyi bir insansın...iyi bir insan...sen iyi bir insansın...güzelsin...olduğun gibi, bu halinle iyisin ve sen her zaman elinden gelenin en iyisini yaptın. Önce kara tahtadaki o etiketleri ve sonra da elinde bir silgi gör. Elinde bir silgi var ve sen tahtadaki o etiketleri siliyorsun. Her birini siliyorsun. Hepsi silindi. Etiketler artık senin için bir anlam ifade etmiyor. Ve şimdi tahtaya bir şey yazıyorsunuz. Tahtaya bugünkü olumlamanı yazıyorsun. Kendini, tahtaya olumlamanı yazarken gör.

Kara tahta imgesi son derecede güçlüdür. Eleştiren anne babanızın size yakıştırdığı eski etiketlerin her birini siliyor ve onların yerine sağlıklı olanları yerleştiriyorsunuz. Değerinizi açıkça belirtmelisiniz ki, bilinçaltınız yavaş yavaş daha olumlu bir benlik portresi yaratsın. “Bugünkü olumlaman” sözü, dördüncü bölümdeki “Yeni bir Benlik Tanımı” kısmına gönderme yapmaktadır. Aynı kısımda bulunan alıştırmada sizden her gün güçlü yanlarınızdan bir adet olumlama geliştirmeniz istenmişti. Bu nedenle, şimdi başlangıcın bu noktasında kendinizi yalnızca o kısa tümceyi tahtaya yazarken görüntüleyeceksiniz.

Tahtada olumlamanı görüyor ve oraya kendini iyi hissetmeni sağlayan güçlü yanlarından üçünü ekliyorsun...iyi hissetmek...iyi hissetmek...iyi hissetmek. Güçlü yanlarından üç tane-sini yazıyorsun ve yazarken kendini iyi hissediyorsun.

Burada yine dördüncü bölümdeki alıştırmaya gönderme yapılmaktadır. Telkininizi dinlemeden önce olumlu yanlar listenizden güçlü olduğunuz üç yanınızı seçin. Bunların bir sözcükten oluşan betimlemeler olması yeğlenmelidir. “Üç güçlü yanınızı kara tahtaya ekleyin” telkinini aldığınız zaman, kendinizi önceden seçtiğiniz güçlü yanlarınızı tahtaya yazarken görün.

Adım 7. Eleştirmeni silahsızlandırma

Ve artık eleştirmenini terk edebileceğini biliyorsun. Artık eleştirmene gereksinimin yok. Eleştirmen hep yalan söylüyor ve sen onu şimdi reddediyorsun. Eleştirmenini reddediyorsun. Eleştirmen sana çok pahalıya patladı. Ve şimdi onun sana ne kadar pahalıya patladığını biliyorsun.

Uygulama metninizin bu kısmı üçüncü bölümdeki “Eleştirmeni Silahsızlandırma” ya gönderme yapmaktadır. Bilinçaltınıza, eleştirmenin sesini reddetmeniz, onu içinizden çıkarmanız için cesaret verir. Eleştirmenin size sağladığı gereksinimleri karşılamanın başka yolları olduğunu, artık ona ihtiyacınız olmadığını size hatırlatır. “Eleştirmen sana çok pahalıya patladı,” tümcesi, eleştirmenin işiniz, ilişkileriniz ve iyi olma düzeyinizle ilgili çalışmalarda ödettiği bedellerin listesini yaptığınız alıştırmaya gönderme yapmaktadır. “Size neye mal olduğunu gör,” o listede sıraladıklarınızdan birini anımsamanız için size verilen ipucudur. Diğer “ekleme”ler gibi bu da o maddeyi önceden seçmenize yardım eder.

Adım 8. “Zorunlu”lardan kurtulma

Sağlıksız “zorunlu”larını bırakıyorsun. Artık sana uymayan kuralları bırakıyorsun. Seni inciten kuralları bırakıyorsun.

Bu tümceler yedinci bölümdeki “zorunlu”lardan söz ediyor. Bu temel mesaj, bilinçaltınıza “zorunlu”larınızın özel kişiliğinize uygun olması gerektiğini bildiriyor; kendinize koyduğunuz kuralların yaşamınıza güzellik katması, size iyi gelmesi ve sizi olumlu sonuçlara götürmesi gerektiğini söylüyor. Size uygun olmayan “zorunlu”ları bırakıyorsunuz, onları reddediyorsunuz.

Adım 9. Sevecen duygular yaratma

Kendine iyi davranıyorsun. Sen iyi bir insansın...iyi bir insan.

Yaşıyor ve hissediyor olduğun için değerlisin. Sen özel ve değerli bir varlıksın çünkü yaşıyor ve hissediyorsun. Ve sen, kendine karşı sıcak ve sevecen duygular besliyorsun.

Buradaki mesaj altıncı bölümdeki "Sevecenlik"ten gelmektedir. Değerinizi davranışlarınız belirlemez. Değeriniz hayatta olmanızdan kaynaklanır. Farkındalığınız ve duyumsuyor olmanız, değerli olduğunuzu anlamanız için yeterlidir. Bilinçaltınızı bu mesaja, aklı başında bir tezle savunarak inandırmak zordur. Bilinçaltınızın bunun tam tersine inanması için yıllar süren bir programlanma yapıldı. Ancak, bu mesajı trans halindeyken yineleyerek, bilinçaltınızı benliğinizle ilgili değişik duyumlara varma yolunda *doğrudan* etkilersiniz.

Adım 10. Eski görüşleri yenileme

İnsanlar seni iyi bir insan, değer verilecek bir insan olarak görüyor. Senin değerini anlamayı başaramayanların ekranlarında, senin iyi bir insan olduğunu görmelerine engel olan bir şey var. İnsanlar seni gerçekte olduğun gibi gördüklerinde, sen iyi bir insansın.

Geçmişte sıkıntısını çekmiş olduğunuz şeylerden biri de diğer insanların zihnini okuyup size karşı olumsuz davrandıklarına inanmaktı. Sizi akılsız, bencil, çirkin vb. bulduklarını kuruyordunuz. Herkesin eleştirmeniniz olduğunu, sizi aynı acımasız, yıpratıcı ışık altında gördüklerini imgeliyordunuz. Adım 10'daki telkinler, bilinçaltınıza sizin iyi bir insan olduğunuzu ve diğer insanların da sizi böyle gördüğünü anımsatır. Sıkıntısını çektiğiniz herhangi bir kabul edilmeme durumunuz varsa, dokuzuncu bölümde tanıtılan televizyon ekranı benzetmesine dönerek, bilinçaltınıza bunun karşınızdaki insanın ekranındaki bir görüş bozukluğundan ileri geldiğini belirterek yeni bir ayarlama yapın.

Adım 11. Yanlışları Kabullenme

Yanlış yapmakta özgür olduğunu şimdi biliyorsun. Yanlış yapmak iyidir. Sen her zaman elinden gelenin en iyisini yaparsın. Sen, farkındalığının sınırları içinde, her zaman elinden gelenin en iyisini yaparsın. Herhangi belirli bir zamanda, bildiklerinin sınırları içinde, elinden gelenin en iyisini yaparsın. Kendini seviyorsun, yanlışların ve tüm diğer özelliklerinle. Yanlışlarından ders alırsın ve yanlış yapmakta özgürsün.

Sekizinci bölümde işlenen ana temalardan biri, "Hataları Yönetme" kısmında belirtildiği gibi, herkes belli bir anda elinden gelenin en iyisini yapar. Neleri bildiğinize, nelere gereksiniminiz olduğuna, geçmişinize, sorun çözmede edindiğiniz stratejilere bağlı olarak elinizden gelen en iyi kararı alırsınız. Farkındalığınız başka türlü olsaydı, belki de çok daha değişik bir karar alırdınız. Ancak, siz her zaman o andaki farkındalığınıza göre yapılması olabildiğince en iyi seçimi yaparsınız. Bu adımdaki telkinler bilinçaltınıza hatalarınızı kabul ettiğiniz, kusursuzluk beklemediğiniz olumlamasını da yerleştirmektedir. Bu, son derecede önemlidir, çünkü kusursuzluk ve yanlış yapma korkusu özgüveni geliştirmede en büyük engellerdir.

Adım 12. Hipnoz sonrası telkinler

Bugün kendini dünden daha çok seviyorsun ve yarın kendini bugünden daha çok seveceksin. Yarın kendinle ilgili olumlu yönlerin daha çoğuna inanabildiğini duyumsayacaksın. Kendi olumluluklarının giderek daha çoğunu anımsayacaksın.

Hipnoz sonrası telkinin amacı, olumlu değişiklikleri gelecekte de hızlandırmaktır. Hipnoz sonrası telkinlere açık olduğunuz zamandır ve bu an size gelecekte de kendinizi iyi hissetmeyi sürdürmenin yollarını önermenin en uygun zamanıdır.

Adım 13. Hipnozdan çıkma telkinleri

Birkaç dakika sonra, birden ona kadar sayarak yukarıya çıkacaksın. Tamamen yukarı çıktığında kendini dikkatini toplamış, yenilenmiş ve tamamen uyanık hissedeceksin.

"Dikkatini toplamış, yenilenmiş ve tümüyle uyanık hissedeceksin" telkinlerinin amacı, transtan halsiz ve yarı uykulu çıkmamanızı sağlamaktır. Hipnoz, iyi bir öğleden sonra uykusu ardından, günün geri kalan kısmına hazırlıklı olduğunuzu hissetmenizi sağlamalıdır.

Adım 14. Hipnozdan çıkış için sayma

Yukarıya çıkmaya başlıyorsun...bir...iki...çıkıyorsun...üç...dört...kendini giderek dikkatini daha da toplamış hissedyorsun...beş...kendini yenilenmiş hissedyorsun...altı...tam olarak bilinçlisin...yedi...dikkatini toplamış ve giderek daha uyanık-

sın...sekiz...gözlerini açıyorsun...dokuz...on...dikkatini tümüyle toplamış, yenilenmiş ve tam anlamıyla uyanıksın.

Bu transin sonudur. Bu bölümü teybe kaydederken, sesiniz yükselmeli ve daha vurgulu olmalıdır. Odaya alışmak ve bilinçlilik halinize tümüyle geri dönebilmek için kendinize bir dakika zaman tanımalısınız.

Uygulama Metninizi Kaydetmek

Uygulama metninizi kaydetmek, isteğe bağlıdır, şart değildir. İsterseniz kaydetmek yerine yalnızca ana hatlarını ve temel olumlamları ezberleyebilirsiniz. Hepsini ezberledikten sonra, gözlerinizi kapatıp tüm telkinleri içinizden söylersiniz. Size daha kolay gelecekse, uygulama dilini birinci şahsa çevirebilirsiniz, (*"Gözlerim kapanmaya başlıyor...ve gözlerim kapandıkça derin bir nefes alıyorum"* gibi).

Daha önce hiç hipnoz deneyiminiz olmadıysa, uygulamanızı kaydetmek daha kolay olabilir. Aşağıda kayıt için yapmanız gereken hazırlıkları bulacaksınız:

1. O günkü olumlamanızı ve güçlü yanlar listenizden üç güçlü yanınızı önceden seçin. Bununla birlikte, *eleştirmenin size mâl oldukları* listesinden bir maddeyi de önceden seçmeniz gerekir.
2. Özel yerinizi seçin. Seçtiğiniz görüntü üzerinizde gerçekten rahatlatıcı bir duygu yaratıncaya kadar orayı imgelemeyi sürdürün. Metindeki "özel yer" bölümünü mü kullanacaksınız, yoksa (görüntü, ses, dokunma ve belki de koku uyarıcılarını kullanarak) tümüyle kendinize özgü yeni bir yer tanımlayarak onu mu kullanacaksınız, buna karar verin.
3. İyi öğrenmek için uygulama metninizi birkaç kez yüksek sesle okuyun. Sesinizin nasıl geldiğini anlamak için kayıt yapma denemeleri yapın. Yavaş yavaş ve sesinizi aynı düzeyde tutarak okuyun.
4. Altmış dakikalık, kaliteli kaset kullanın (her iki yanı 30'ar dakikalık).
5. Rahatsız edilmeden kayıt yapabileceğiniz sessiz bir köşe seçin.
6. Rahat oturun. Yer değiştirir ve rahatsız oturursanız bu hare-

ketleriniz yaptığınız kaydın kalitesini etkiler.

7. Kendinizi zihinsel olarak rahat olmaya hazırlayın. Sesiniz rahatlatıcı değilse, yaptığınız kayıt sınırlı sonuç verecektir.

Hipnoz Uygulaması Sesi

Uygulama metni hazırlarken kullanılacak iki uygun tonlama vardır. Yeni başlayan biri için en kolay olanı *monoton ses* tir. Bu seste anlama uygun vurgulama yapılmaz. Ses ayarı ya da sesin yükseklik derecesi değişmez. Uygulamada verilen sözcükleri mırıldanmayıp andırır bir tonda okumalısınız. Üç nokta gördüğünüz yerlerde kısa, tümce sonunda ya da noktaya geldiğinizde ise biraz daha uzun süre duraklamalısınız. Okurken temponuzu değiştirmemeli ve her sözcüğü eşit vurgu kullanarak söylemelisiniz.

Ritmik ses ise daha değişiktir. Vurgulu ve vurgusuz sözcükleri okurken belirli bir ritminiz vardır. “*Derine, daha derine* kayıyorsun, tümüyle bir rahatlamaya doğru *süzülüyor, süzülüyorsun.*” “*Şimdi gerginlikten kurtuluyorsun, gerginliğinin* son küçük parçasından da kurtuluyorsun.” “*Ve şimdi duygularını kabul ediyorsun, çünkü* onlar senin bir parçan ve sen iyi bir *insansın.*” Hangi heceleri vurguladığınız fark etmez, ancak genel etki rahatlatıcı olmalıdır. Tonlama işe yaramalıdır; yaramıyorsa, monoton sesi kullanmanız daha doğru olur.

Uygulamada belirli sözcük ya da tümceciklerin üzerine basmak isteyebilirsiniz. Bunu yapmanın üç yolu vardır:

1. Heceleri uzatma. Örneğin, “Aşağıyaaaa iniyorsun, aşağıyaaaa, aşağıyaaaa.” “Ağır,” “iyi” ya da “sevecen” sözcüklerini de aynı biçimde uzatabilirsiniz.
2. Ses tonu ile vurgu. Ses tonunuzu, özel anlam katmak için bir anlık yükseltebilir, “Kendini *seviyorsun*, yanlışların ve *her şeyinle*,” diyebilirsiniz. “Kendine *iyi* davranıyorsun,” sözcüğü de ses perdesi ayarıyla vurgulanabilir.
3. Sessiz duraklama. Bir sözcüğü söyledikten hemen sonra, bir dakika kadar duraklayarak ona özel bir anlam kazandırabilirsiniz. Kısa bir sessizlik, bir telkine çoğu zaman daha çok ağırlık ve değer kazandırır.

Özgüven Uygulama Metni

Gözlerini kapatmaya başla...gözlerin kapanırken derin bir nefes al. Karın boşluğuna kadar inen derin bir nefes al. Şimdi bedenindeki tüm kasları gevşetmeye başlayabilirsin. Bacaklarını gevşet...bacaklarının ağırlaştığını duyumsa...bacakların gevşedikçe ağırlaşsınlar ve daha da ağırlaşsınlar...Kaslarındaki gerginlik son damlasına kadar kaybolunca bacakların daha, daha da ağırlaşsın. Bacakların ağırlaşıyor, daha da ağırlaşıyor ve gevşiyor...ağır kurşun borular gibi. Bacaklarının ağır kurşun borular olduğunu imgele...o derece ağır ve gevşemiş. Kolların da giderek ağırlaşıyor...sanki birer ağır kurşun boruya dönüşmüş gibi, daha ağırlaşıyor ve sonra daha ağırlaşıyorlar. Yer çekiminin kollarını aşağı çektiğini duyumsuyorsun. Kol kaslarındaki gerginliğin son kıvrıntılarının da kaybolduğunu duyumsuyorsun...kaybolduğunu...kaybolduğunu...kolların ağırlaştıkça, giderek daha da ağırlaştıkça gerginliğin kaybolduğunu...derinden, daha derinden gevşediğini duyumsuyorsun. Kolların ve bacakların ağırlaşmış, ağırlaşmış ve gevşeyip rahatlamış. Kol ve bacaklarından son gerginlik kıvrıntısı da kaybolurken bedeninde gevşiyor. Kol ve bacakların artık tümüyle gevşek ve rahat. Ve şimdi yüzünün gevşemeye başlıyor...yüzünün gevşiyor...gevşiyor...gevşiyor. Alnın ipek gibi pürüzsüz...alının yumuşak ve rahatlamış olduğunu duyumsuyorsun, alnındaki gerginlik kayboluyor...günün tüm gerginliğini atıyor...günün tüm sıkıntı ve endişelerinden kurtuluyor...günün endişelerinden kurtulunca boş ve rahat duygularla doluyorsun...Ve yanakların da gevşiyor, düzgün ve rahat...yanakların rahatlıyor ve yanaklarındaki gerginlik de gidiyor...alnın ve yanakların iyice rahatladı ve şimdi sen çenenin rahatlatmaya başlıyorsun...çenenin gevşemesine ve rahatlamasına izin veriyorsun...çenen gevşek ve rahat. Günün öfke ve engellenmelerinden kurtulup kaslarının gevşediğini duyumsadıkça çenen de gevşeyip rahatlıyor. Çenen öfke ve düş kırıklıklarından kurtulunca dudaklarının aralandığını duyumsuyorsun. Çenendeki gerginliğin son kıvrıntıları da yok olunca dudakların aralanmaya başlayacak...çenendeki gerginlikten kurtulunca dudakların aralanıyor. Ve şimdi de dilinin gevşediğini duyumsa...dilinin ağzının içinde tembelce uzanıyor...ve çenen gevşeyince boynunun ve omuzlarının gerginliğinin gittiğini duyumsuyorsun...boynunun tümüyle rahatlayıp gevşediğini hissediyorsun. Boynunu ve şimdi de omuzlarını rahatlattıkça artık boynunda hiç gergin kas kalmıyor...tüm endişe ve

sorunlarını geride bıraktıkça omuzların inmeye başlayabilir. Omuzların düşüyor ve son kas gerilme belirtisi de kayboluyor...Tüm kas gerilmelerini bırakıyor, bırakıyor, bırakıyorsun. Boynun ve omuzların tümüyle rahatlamış durumda. Ve şimdi de derin bir nefes alarak göğsünü ve karın boşluğunu rahatlatabilirsin... karın boşluğunun içerilerine kadar inen derin bir nefes...derin bir nefes alıyorsun ve o nefes karın boşluğunu dolduruyor...ve sen o derin nefesi geri verirken karın kaslarındaki gerginlik de o nefesle birlikte bedeninden çıkıyor. Ve şimdi karın boşluğuna giden bir derin nefes daha alıyorsun...karın boşluğunu doldururken göğsünü ve mideni rahatlatıyorsun. Ve demin aldığın nefesi verirken tüm gerginlik bedeninden çıkıyor ve sen daha rahatlamış, giderek daha derinden rahatlamış olduğunu duyumsuyorsun...bedenin kendini derinden rahatlamış ve gevşemiş hissediyor...kolların ve bacakların ağırlaşmış ve rahatlamış...çenen gevşek ve rahat...boynun gevşemiş, omuzların düşmüş...bedenin tümüyle gevşemiş olduğunu hissediyorsun. Şimdi süzölmeye başladığını ve aşağılara doğru sürüklendiğini hissediyorsun... süzülüyor ve aşağıya doğru süzülüyorsun, aşağıya, aşağıya, tümüyle rahatlığın içine doğru aşağıya. Neredeyse uykuya dalacak gibisin, sakın ve huzurlu. Daha da aşağılara süzülüyorsun, daha derine ve daha derine ve daha derinde tümüyle rahatlığa. Süzülüyor, süzülüyorsun, uykuya dalacak gibisin, sakın ve huzurlu. Süzülüyorsun ve uykuya dalacak gibisin...süzülüyor, aşağıya doğru süzülüyorsun, aşağıya, aşağıya daha aşağıya tümüyle rahatlığa. Ve şimdi bir merdiven görüyorsun...Aşağıya çok hoş ve huzurlu bir yere inen bir merdiven. Bir dakika içinde oraya inecek ve inerken attığın her adımda daha da çok rahatlık duyacaksın...indiğin her adımda daha da çok rahatlayacaksın. Ondan sıfıra kadar tersten sayacak, saydığın her adımda daha da çok ve giderek daha da derinden rahatladığını hissedeceksin. İndiğin her adımı sayacaksın...daha derinden daha ve daha derinden rahatlayarak... on...dokuz...sekiz...yedi...altı...beş...dört...üç...iki...bir...sıfır. Çok hoş bir yere doğru süzölmektesin... daha derine süzülüyor ve daha derine tümüyle rahatlamaya doğru süzülüyorsun...aşağıya süzülüyorsun, aşağıya...aşağıya... uyumak üzeresin ve süzülüyorsun. Ve şimdi bir merdivenden daha ineceksin ve aşağıya indiğin her adımda daha, ve sonra daha fazla rahatlayacaksın...on...dokuz...sekiz...daha derine süzülüyorsun...yedi...altı...beş... dört... daha ve daha uykulusun, sakın ve

buzurlusun...üç...iki...bir...sıfır. Ve şimdi özel bir yere geldin. (Özel yerinizin tanımını kendiniz yazabilir ya da bu metindeki daha genel önerileri kullanabilirsiniz.) Burası senin kendini güvenli ve rahatlamış hissettiğin özel yerin...sakin ve buzurlu. Özel yerinde tam anlamıyla gevşemiş ve rahatlamış olduğunu duyumsa...çevrene bak, özel yerindeki şekillere ve renklere yoğunlaş...özel yerinin seslerini dinle...bedeninin bu özel yerde kendini nasıl hissettiğine yoğunlaş. Burası canının her istediğinde gelip rahatlayacağıın özel yerindir. Buraya bir sığınağa, tam anlamıyla gevşeyip rahatlamak için barınmaya geliyorsun. Ve burada kendini güçlü ve kendinden emin hissediyorsun. Güçlü ve kendinden emin görünüyorsun...kendi değerini anlıyorsun...kendini kabul ettiğini duyumsuyorsun. Kendini, sana ait bu özel yerde gururlu ve kendinden emin gülüm-süyor olarak imgele. Kendinden eminsin ve kişiliğinden gurur duyuyorsun. Kendini, sana ait olan bu özel yerde imgeliyorsun ve huzur duygusunun senin içinden süzülüp geçtiğini hissediyorsun... Sakin ve son derecede iyi olduğunu duyumsuyorsun. Hiçbir şey seni kaygılandıramaz ve sen bu rahatlığın ve huzurun çok uzun süre devam edeceğinin bilincindesin. Kendini o kadar rahatlamış hissediyorsun ki, daha derinlere ve sonra daha ve daha derinlere süzülüyorsun, süzülüyorsun ve uykuya dalmak üzeresin...kendini bu özel yerinde o kadar uykulu ve rahat hissediyorsun ki...uykun var ve süzülüyorsun... olumlu duyguların bedeninin her yanından süzülüp geçtiğini hissediyorsun. Ve şimdi bir kara tahta görüyorsun... geçmişte sana uygun görülmüş etiketlerin yazılı olduğu bir kara tahta görüyorsun...etiketleri kara tahtanın üzerinde görüyorsun. Ama sen iyi bir insansın...iyi bir insan...sen iyi bir insansın. Sen iyisin. Sen olduğun gibi iyisin ve hep elinden gelenin en iyisini yaptın. Önce kara tahtadaki etiketleri gör ve şimdi de elinde bir silgi olduğunu gör...elinde bir silgi var ve sen o etiketleri kara tahtadan siliyorsun...her birini siliyorsun...hepsi silindi...artık senin için bir anlamları yok. Ve şimdi sen tahtaya bir şey yazıyorsun...tahtaya bugünkü olumlamanı yazıyorsun...kendini tahtaya olumlamanı yazarken görüyorsun...tahtaya olumlamanı yazarken tebeşirin sözcükleri şekillendirdiğini görüyorsun. (Duraklama.) Ve sen olumlamanın ne anlama geldiğini anlıyorsun...olumlamanı tahtada görüyorsun ve şimdi sana kendini iyi hissettiren üç önemli gücünü tahtaya ekliyorsun...kendini iyi hissettiren...iyi hissettiren. Üç güçlü yanını yazıyorsun ve onları yazmak, sana kendini iyi

bissettiriyor. (Duraklama.) Bu güçlü yanları beğeniyorsun, çünkü onlar senin güçlü yanların, seni tarif ediyorlar ve sen onları tab-tada görüyorsun. Giderek güçlü ve iyi olduğunu duyumsuyorsun...ve şimdi eleştirmenini terkedebilirsin...eleştirmene olan herhangi bir gereksinimini bırakabilirsin. Eleştirmen sana hep yalan söylüyor ve sen artık onu reddediyorsun...sen eleştirmenini reddediyorsun. Eleştirmen sana çok pahalıya mâl oldu...ve şimdi eleştirmenin sana neye mâl olduğunu anlıyorsun...sana pahalıya mâl olan pek çok şeyden birini anımsıyorsun...ve eleştirmenine artık gereksiniminin olmadığını farkındasın, eleştirmenini unutabilirsin. Ve eleştirmen giderek daha da sessizleştiği için...giderek daha da sessizleştiği için, sen sağlıklı "zorunlu"larını da bırakıyorsun...artık sana uymayan kuralları bırakıyorsun...seni inciten kuralları artık terk ediyorsun. Kendini iyi hissediyorsun, çünkü artık seni inciten kurallara gereksinimin yok. Hareketlerinin sonuçlarını düşünüyorsun, hareketlerinin sonuçlarını anlamaya çalışıyorsun ve seni inciten kuralları bırakıyorsun. Ve git gide kendine karşı daha sevecen oluyorsun...sen iyi bir insansın...sen iyi insansın. Sen değerlisin, çünkü yaşıyor ve hissediyorsun...sen özel ve değerli bir insansın, çünkü yaşıyor ve hissediyorsun...ve sen kendini, kendine yakın ve sevecen hissediyorsun...kendini seviyorsun, çünkü sen iyi bir insansın. Senin akla yatkın, doğuştan gelen gereksinimlerin ve isteklerin var...duygularını kabul ediyorsun...duygularını kabul ediyorsun, çünkü onlar senin bir parçan ve sen iyi bir insansın...iyi bir insansın...kendine karşı yakın ve sevecensin. İnsanlar seni iyi bir insan olarak görüyorlar, değerli bir insan olarak. Senin değerini göremeyenlerin ekranında, senin iyi bir insan olduğunu görmelerine engel olan bir şey var. İnsanlar seni gerçekten gördüklerinde, seni iyi bir insan olarak görüyorlar. Ve sen şimdi yanlış yapmakta özgür olduğunu biliyorsun, yanlış yapmak iyidir...sen elinden gelenin en iyisini yapıyorsun...sen farkındalığının sınırları içinde her zaman elinden gelenin en iyisini yapıyorsun. Sen belli bir zaman dilimi içinde elinden gelenin en iyisini yapıyorsun. Sen kendini seviyorsun, yanlışların ve her şeyle...sen iyi bir insansın. Sen yanlışlarından öğreniyorsun ve yanlış yapmakta özgürsün. Kendini kabul ettiğini duyumsuyorsun, tüm bedeninden olumlu duyguların akmakta olduğunu hissediyorsun. Bugün kendini düünden daha çok seviyorsun, yarın da kendini bugün sevdiğinden daha çok seveceksin. Ve yarın olumlu yanları-

na daha çok inanacaksın ve kendin hakkında daha çok ve daha çok olumlu şeyler anımsayacaksın... Ve bu olumlu duygular hep seninle kalacak ve giderek daha güçlenecek ve sonra daha da güçlenecekler... Olumlu duygular yarın daha güçlenecek ve öbür gün daha güçlenecekler. Kendini çok rahat ve huzurlu hissediyorsun. Ve birkaç dakika sonra daha güçlü ve daha olumlu olarak tümüyle farkındalık duygusuna geri döneceksin...kendini güvenli ve güçlü hissederek...kendini daha çok kabullendiğini duyumsayarak... Ve birkaç dakika sonra birden ona kadar sayarak geri döneceksin. Kendini dikkatli, yenilenmiş ve tam olarak uyanık hissederek en yukarıya çıkacaksın, kendini son derece dikkatli ve tümüyle uyanık hissedeceksin...en yukarıya çıktığında kendini rahatlamış ve yenilenmiş hissedeceksin. Artık yukarı çıkmaya başlıyorsun...bir...iki...yukarıya geliyorsun...üç...dört... giderek daha dikkatli olduğunu hissediyorsun...beş...kendini yenilenmiş hissediyorsun...altı...tamamen bilinçlisin...yedi...dikkatli ve daha uyanıksın...sekiz...gözlerini açıyorsun...dokuz...on...son derece dikkatli, yenilenmiş ve tümüyle uyanıksın.

Uygulama Metnini Dinlemek

Kaydettiğiniz uygulamanızı dinlemenin en iyi biçimi onu gece uyumadan önce yatağınızda rahatça yatarak dinlemek olabilir. Rahatsız edilmeyeceğiniz, kendinizi güvende ve huzurlu hissettiğiniz bir konumda olduğunuzdan emin olun. Uygulamanızı dinlerken uyursanız, kaygılanmayın. Mesaj yine de bilinçaltınıza işleyecektir. Özgüveniniz için sürekli destek alıyor olacaksınız.

Dört hafta süreyle günde bir kez metni dinlemeye çalışın. Sonra bu sayıyı her iki ya da üç günde bir indirmelisiniz. Belirli bir gelişme hissettikten sonra, metni yalnızca gerektiğinde dinleyin.

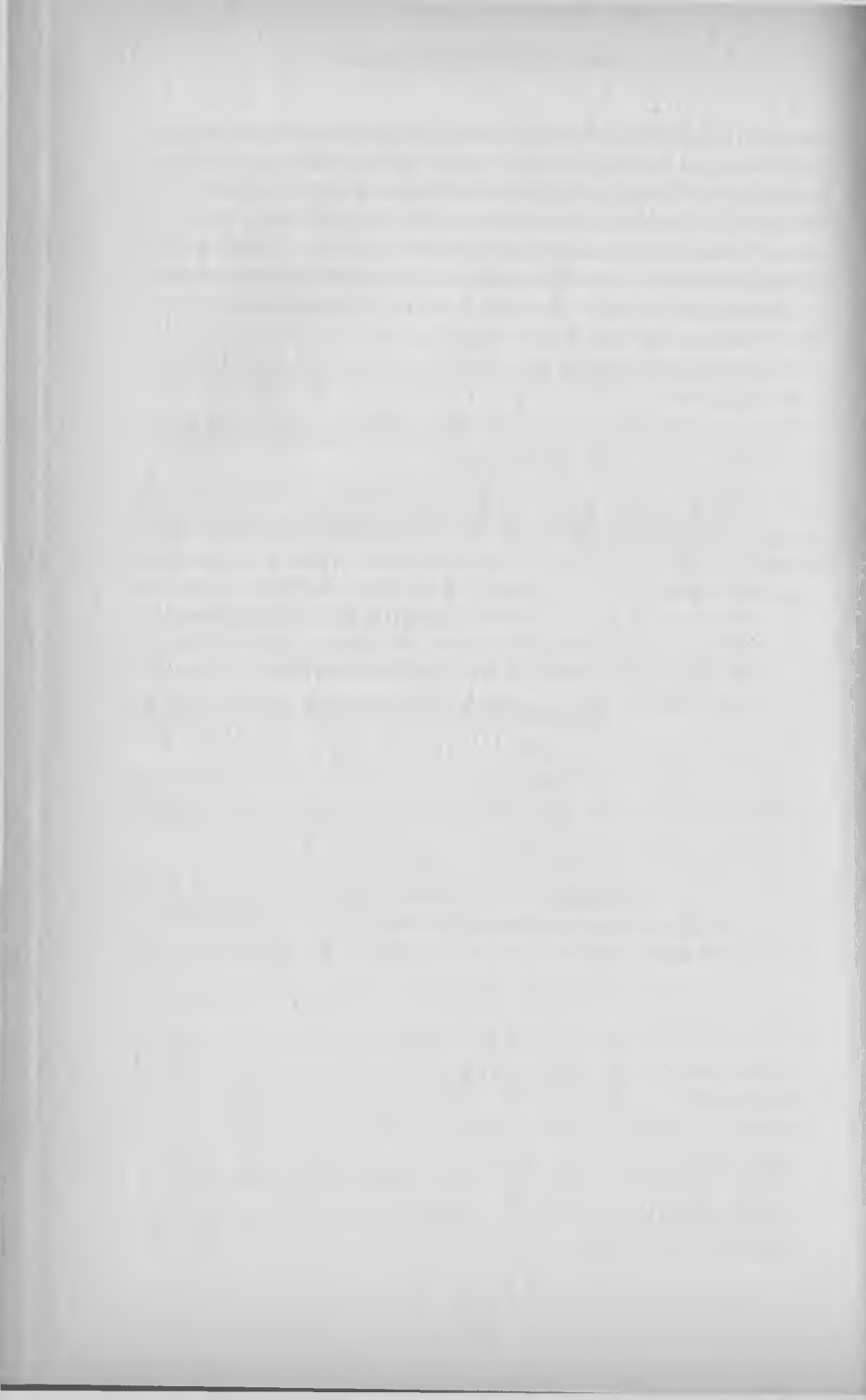
Doğrusunu isterseniz, ilk kaydettiğiniz metin kusursuz olmayacaktır. Bazı ritimler sizi rahatsız edebilir, belirli bir telkin size pek de doğru gelmeyebilir. Rahatlama bölümüne belki sondan başlayıp önce yüzünüzü gevşetmek istersiniz. Bunlar normaldir. Metni istediğiniz kadar değiştirip yeniden kaydedin. Metni ne kadar çok yeniler ve düzeltmeler yaparsanız 'uygulama'nız o derece etkili olacaktır.

Ne kadar iyi hazırlanmış olursa olsun, bir süre sonra, uygulamanız gücünü az da olsa kaybeder. Bazı imgelerin etkileme gücü azalmaya başlar. Öyle zamanlarda onu yeniden biçimlendirmeyi

deneyin. Güçlü yanlar listenizi kullanarak kendi özel telkinlerinizi yazabilir ya da yeni elde ettiğiniz başarı ve becerileri uygulamanıza katabilirsiniz. Örneğin, "Oğluna duyduğun sevgiye yoğunlaş...ve böylece kalbindeki bu sevgi kendi değerini anlamana yardımcı olsun." Kendi özel telkinlerinizi yazmanın güzel yanı, kendi yaşam deneyimlerinizden alındıkları için tam anlamıyla size uymalarıdır.

İşte hipnoz telkinleri yaratmak için birkaç basit kural:

1. Telkinleriniz kısa, basit ve özlü olsun.
2. Benzer sözcükler kullanarak telkinlerinizi en az üç kez yineleyin.
3. Telkinler olumlu olmalıdır. "Hiç gerilim duymuyorum," gibi olumsuz deyimler kullanmayın.
4. Olabilirse, telkine görsel bir imge ekleyin. "Kendini güvenli hissettiğin belli oluyor...gülümsediğini görüyorsun...bedenin rahatlamış," gibi.
5. Size zaman tanıyan telkinlerde bulunun. Örneğin, "Her geçen gün kendini iş yerinde daha güvenli hissediyorsun...her gün iş arkadaşlarınla daha rahat oluyorsun... güven duygun her geçen gün artıyor...yarın kendine bugünden daha çok güveneceksin."



Hâlâ İyi Değilim

Yirmi dokuz yaşındaki Sheila garsonluk yapıyor ve eleştirmenini denetleyebilmek için büyük bir savaş veriyordu. Ancak özgüven düşüklüğünün, içindeki eleştirel sestene değil, kendine karşı hissettiği genel değersizlik duygusundan kaynaklandığında ısrar ediyordu. Terapistine durumunu şöyle anlatmıştı:

Hatalarla dolu ve kötü bir insan olduğum duygusu içindeyim. Bu içimden yükselen bir duygu. Sanki hiç değerim yokmuş, hiçbir şeyi hak etmiyormuşum gibi. Eleştirmen, işte bu duygumdan kaynaklanıyor. Kendime saldırdığım zaman, zaten var olan bir duygumu sözcüklere döküyorum. Eleştirmeni boğsam, yok etsem bile yine de kendimden nefret etme duygumun süreceğinden ve bana hastalıklı bir bebek gibi yapışacağından eminim.

Sheila bir bakıma haklıydı. Anlattığı “kötü biri olduğu” duygusu, Sheila’nın alkolik annesiyle ilgiliydi. Annesi Sheila’nın hep kendine bakmasını istemişti. Sheila üç yaşındayken bile annesine “çok nazik davranması gerektiğini, yoksa kıyametlerin kopacağını” biliyordu. Nazik davranmak demek, annesine güzel olduğunu söylemek, onun saçlarını fırçalamak, yakınmalarını dinlemek ve sonra da yatakta ona kitap okumaktı. Sheila annesinin isteklerini karşılamak yerine, oyun oynamak istese ya da bu durumdan yakınıp başkalarından yardım istese, annesi fena halde bozuluyordu. Böyle zamanlarda, Sheila annesi tarafından bencil ve kimseye değer vermeyen biri olarak etiketleniyordu. Sheila kendisiyle konuşulmama cezası alıyordu, annesi bütün bir gün ona nazik hatta sevecen davranıyor, ancak

onuna bir tek söz söylemiyordu. Sheila'nın kötü olma duygusu, işte bunun gibi binlerce acı veren ilişkinin toplamından ileri geliyordu. Bu deneyimlerin çoğunu daha ana dilini tam olarak anlayamadığı bir devrede yaşamıştı. "İYİ" olmadığı bilincinin derinliklerine, içine işlemişti. Bunu, tıpkı limonun ekşi ya da gecenin karanlık olduğunu bildiği gibi biliyordu.

Sheila gibi kimseler için, değersizlik duygusu derinde saklanan bir inançtır. Fazla konuşkan bir eleştirmen onların sorunlarının yalnızca bir bölümüdür. Eleştirmenin gerisinde acı ve suçluluk birikimi vardır. (Bunun yanı sıra öfke, küskünlük ve intikam duyguları da vardır, ancak bunlar konumuzla daha az ilişkilidir.)

Kötü olma duygusu pek çok yolla oluşur. İşte bunlardan bazı örnekler:

1. Bakımından sorumlu kişinin (anne baba ya da bir yakının) onunla her zaman beraber olmaması ya da gelişmesine yardımcı olmaması gibi durumlarda. Çocuk bu ilgisizliği bir terk ediliş olarak algılar ve bir süre sonra sevmeye değer biri olmadığı kanısına varır. Duygusal mantık şöyle gelişir: "Beni sevselerdi terk etmezlerdi; beni sevmediklerine göre, ben sevilmeye layık değilim."
2. Çocuğun uzun süre sevgiden yoksun bırakılması ya da kötü davranışlara maruz kalması onun anne babasına öfke duymasına neden olur. Ne var ki, bunun arkasından hemen suçluluk duygusu yetişir. Duygusal mantık şöyle der: "Anne babamı sevmem gerekir; onlardan nefret ediyorsam, ben kötüyüm."
3. Anne baba boşanınca çocuğun anne babadan biriyle ilişkisi kopar. Duygusal mantık: "Ben onu kaçırdım; bizi terk etti, çünkü ben kötüyüm," der.
4. Çocuk cinsel taciz kurbanıdır. Duygusal mantık şöyle der: "Ben kimseye söylememem gereken gizli ve kötü şeyler yapıyorum; _____ benim o kötü şeyleri yapmamı istiyor; demek ki, ben kötüyüm."
5. Çocuk aşırı ya da kapris dolu cezalara çarptırılır. Duygusal mantık: "Beni böyle incittiklerine göre, onlara çok ters düşüyor olmalıyım."
6. Çocuk, davranışları ve görünüşünden ötürü geniş çapta sert eleştiri alır. "Babam her zaman çok şişman olduğumu söylüyor; demek ki, ben çirkinim." "Annem tembel olduğumu

söylüyor; tembel insanlar değersizdir.”

7. Çocuk son derecede depresif ya da bencil bir anne babaya hakmak zorunda kalır. Kendi gereksinimlerini karşılamak ya da kendisi için bir şey yapmak istediğinde tümüyle reddedilir. Çocuk, “Benim gereksinimlerim kötüdür, benim duygularım bencil duygulardır,” düşüncesine inanmaya başlıyor.

Erken yaşlarda kötü biri olma duygusuna en çok katkıda bulunan şey, insanın kendini bir biçimde yalnız bırakılmış hissetmesidir. Çocuğun bu mesajı alabileceği pek çok yol vardır ve bu duygu bir kez duyuldu mu, benlik duygusu üzerinde ölümcül etki yapar. Terk edilme ister fiziksel ister duygusal olsun çocuk için ölüm kalım meselesidir. Dehşet vericidir. Bu korkunç durumun oluşması için hiç kuşkusuz ortada yanlış olan bir şey vardır. Pek az çocuk hatanın kendinde olmadığını görebilir. Terk edilme ağza alınmayacak bir suç için verilmiş sersemletici bir ceza olarak algılanır.

Özel Bir İncinirlik

Yukarıda anlatılanlara benzer ailevi durumlar içinde büyümüş çocuklarda özel bir incinirlik gelişir. Erken yaşta edinilen bu deneyimler, çocukta sonradan olabilecek herhangi bir travmayı yoğunlaştıracak kıvılcımları barındırır. Eskiden kalma kötü biri olma duyguları en hafif acıları bile yıkıcı düzeye çıkarır. Örneğin, biri size kızdığı zaman, siz hemen çok kötü bir iş yapmış olduğunuza inanırsınız. Bir an için, değersizlik duygularına gömülürsünüz. Bu duyguyu ya yadsımak ya da kendinize kızarak çabucak silmek zorundasınızdır. Neredeyse, acı veren her olay sizdeki, “Ben normal değilim,” duygusunu harekete geçirir: Bir ilişkinin bitmesi, eleştirilmek, itilmek ya da görmezden gelinmek. Küçük bir yanlış ya da küçük bir başarısızlık Everest tepesi boyutlarına gelebilir. Bazen de denetleniyor olma ya da adam yerine konmama duygusu, “Ben kötüyüm” inancına yol açar. Yalnızlık ya da basit bir iç sıkıntısı bile sizin temelde bozuklukları olan biri olduğunuz duygusunu pekiştirir. Öyle bir an gelir ki, acı çekmeyi hak ettiğinizi düşünebilirsiniz. Bu duygu ise suçlarınızın ne kadar büyük olduğunun kanıtıdır.

Korkunç bir sır taşıdığınızı duyumsarsınız: Size göre, sosyal maskenizin altında psikolojik yönden o kadar çirkin biri vardır ki, kimse gerçek sizi görmeye dayanamaz. Ancak, siz sürekli olarak

bir yanlışınız ya da beceriksizliğiniz nedeniyle insanların, içindeki değersiz kişiyi *görecekləri* korkusuyla yaşarsınız. Biri size kızar, eleştirir ya da sizi kendinden uzaklaştırırsa insanların içindeki kişiyi gördükleri ve onu reddettikleri duygusuna kapılırsınız. Bu yeni acı, tüm eski acılarınızla birleşerek çoğalır. Yeni yaşadığınız travma ne kadar küçük olursa olsun, yine de size çocukken yaşadığınız pek çok reddedilme ya da terk edilmeyi anımsatır ve hepsinin sizin suçunuz olduğuna bir kere daha inanırsınız.

Acıdan Korunma

Her şeyi yanlış yapıyorum duygusu sizi sürekli olarak büyük acılar hissetme tehlikesiyle karşı karşıya bırakır. Karşınızdakinin bir tek sözü, bir tek “başımı ağrıttın” ifadesi ya da dikkat çeken bir tek yanlış hareket buna neden olabilir ve siz hemen korunmaya gerek duyarsınız. İşin zor yanı, olayı aklınızdan çıkarmak ya da eleştirmeninizin ağzının payını vermek her zaman işe yaramaz. Duyduğunuz acı büyüktür. Olayı mantıkla halletmeye çalışırsınız, kendinize bunun küçük bir şey olduğunu söylersiniz, herkesin arada bir sinirlenmeye hakkı vardır dersiniz. Ancak, bu mantıklı ses kötü biri olma selinde boğulur gider. Her şeyin altında o boş, yalnız ve kendinizi değersiz hissettiğiniz yer vardır. Siz ise oraya düşmekten korkarsınız. Bu korku sizde müthiş bir kendini koruma güdüsü yaratır, kendinizi bu duygudan korumak için her yolu deneme güdüsü. Yanlış yapıyorum duygusundan korunmanın başlıca üç yolu vardır:

1. Kaçmak. Bu korunma yöntemi ilaç ve alkol almak, değişik kaçış yöntemleri ve duygusal yalnızlık içerir.
2. Diğer insanlara saldırmak. Dışarıya öfke yönelterek, “yanlış yapıyorum, ben kötüyüm” duygusunun önünü kesmek.
3. Kendinize saldırmak. Kendinize öfke yönelterek yanlış yapıyorum, ben kötüyüm duygusuna engel olmak.

İlk iki korunma yöntemi açıktır, ancak sonuncusu dışarıdan oldukça anlamsız görünür. Kendinize saldırarak nasıl olur da değersizlik duygunuzu engellersiniz? Yanıt, kendinize mükemmeli başarmak ümidiyle saldırdığınızdır. Derinde yatan inanç, sonunda yanlışlarınızı düzelterip günahlarınızın karşılığını ödemek için kendinizi yeterli derecede hırpalamaktır. Kendine saldırmanın tüm amacı,

bir tür yadsıma alıştırmayı yapmaktır, bundan sonra da kendinizi, şimdi olduğu kadar hep değersiz bulma korkunuzu yadsımanızdır. Kendinize kızıp köpürdüğünüzde bir çeşit her şeyi yapabilecek güçte olma fantezisi, başka bir deyişle, kendinizde nefret ettiğiniz her şeyi düzeltebileceğiniz fantezisini sürdürür ve kendinizi düzeltmek için yeterince hırpalarsanız, bu yanlış ve kötü olma duygusundan sonunda kurtulacağınızı umarsınız.

Kendini kamçılarlamak acıyı gerçekten rahatlatır. Siz yanlışlarınızı bulmaya o kadar fazla yönelir ve psikolojik onarım için öyle hararetle kendinize karşı seferberlik ilan edersiniz ki, düzgün biri olmama duygunuz bir süre için maskelenir.

Savunmalarınıza Bağımlı Olmak

Kişilerin alkole bağımlı olmaları gibi, siz de savunmalarınıza bağımlı hale gelebilirsiniz. Savunma, önceleri bir takım derin endişe ve acıları uyuşturmaya yardımcı olur. İşe yarar ve savunmanın işe yarayacağına güvendiğiniz için tekrar tekrar aynı başa çıkma stratejisine dönersiniz. Bununla birlikte bir süre sonra, önceki kaygı ve acıların çok daha hafif olanlarıyla karşılaşmak bile, savunmanıza başvurma isteği duymanız için yeterli olacaktır. Aynı bir alkoliğin tekrar tekrar şişeye sarılması gibi, siz de tekrar tekrar kaçır ya da yanlışlık hissini duyduğunuz anda başkalarına ya da kendinize saldırırsınız.

Bu bölümün geri kalan kısmı öncelikle, 'kendine saldırıya karşı savunma' konusuna eğilecektir. Çünkü kendine saldırının özgüveniniz üzerinde kaçma ve başkalarına saldırma savunmalarından çok daha doğrudan ve zehirleyici etkisi vardır. Kaçma ve başkalarına saldırma ailenizle, arkadaşlarınızla ve iş arkadaşlarınızla olan ilişkinizi zedeler, oysa kendinize saldırmanız doğrudan temel kimliğinize zarar verir.

İnsanların temel sorunlarından biri acılarla karşılaşmak istemesidir. Bu anlaşılır bir istektir. Ancak sonuçta, bu tarz savunmanın kaçtığınızı duygulardan daha fazla acı verdiği görülür. Bağımlılık kendini göstermeye ve zararlı olmaya başlar. Kısa süreli acıdan kaçış, ilişkileriniz ve özgüveniniz için yıkıcı bir gidiş çizgisi oluşturur. Alkolikler içtikten sonra kendilerini daha iyi hissederler. Ne var ki, işinde verimliliği, çocuklarına vereceği enerjisi azalır, karısı onun 'sızıp kalmasını seyretmekten' usanır. Aynı şey kendine saldırılar

için de geçerlidir. Kendinizi kötü hissetme duygunuz, kusurlarınızı bulmak için yapacağınız hain araştırmalarla yanıltıcı bir biçimde bir süreliğine bastırılır. Ancak, zamanla kendinize verdiğiniz değer azalır. İstedığınız mükemmeliyete erişemeyip, kurtçuk bir türlü ke-lebeğe dönüşmeyince, kendiniz hakkında inandığınız tüm olum-suzluklar kanıtlanmış olur.

Bağımlı Kişi Gerçekle Yüzleşiyor

Bir bağımlılıktan gerçekle yüzleşmeden kurtulamazsınız. Alkol bağımlıları toplantılarında insanlar konuşmak için ayağa kalkar ve söze, “Ben bir alkoliğim,” itirafını yaparak başlarlar. Siz de savunmalarınıza bağımlısınız. Siz, kendinize saldırıda bulunmaya bağımlısınız. Herhangi bir şeyi değiştirmek için önce bunu itiraf etmeniz gerekir.

Kendinizde bozuk olanı onarmayı ümit etmek ya da düzeleceğini beklemek bir yadsıma yöntemidir. Kendinizi iyi biri olmak üzere her cezalandırışınızda gerçeklerden bir kez daha kaçırırsunuz, kendi mükemmellik anlayışınıza uygun yaşamınızın olası olduğunu düşünüyorsunuz demektir. İdealinizdeki sizi yontarak biçimlendireceğiniz bir fantazi yaratırsınız; iç dünyanız bir masif tahtaymış da sanki siz onu ölçüp biçip yontarak bir sanat eseri yaratıyormuşsunuz gibi. En kötüsü de kendinizi, sürekli paylayarak, hırpalayarak doğru yola yönlendirmeniz gereken inatçı, direten bir çocuk olarak görmenizdir.

Bağımlılık gerçeği iki yolla yadsır. Birincisi, kusursuz olmakta, hatta kusursuz olmayı arzulamakta ısrar etmek, insan olmanın anlamını yadsımak. Kusursuz olmaya çalışırken gereksinimlerinizi, bir şeylere duyduğunuz açlık ve özlemi unutursunuz. Gereksinim ve arzularınızın ne kadar erişilmez olduğunu, onları elde edememenin yarattığı boşluğu, yarım yamalak da olsa bu boşluğu nasıl başka şeylerle dolduracak bir strateji yürüttüğünüzü de aklınıza getirmezsiniz. Ruhsal ve bedensel yaşamınız bu temel mücadeleye bağlıdır. Riskler yüksektir ve çoğu kez başarısız olursunuz. Ancak, yine de en acı veren ya da en yıkıcı yaklaşımları bile, gereksinimlerinizi karşılayacak ümidiyle denemeyi sürdürmek zorunda kalırsınız. İnsan olmak sözünün anlamı da budur. İnsan yapısı böyledir, gelişmek için hep bir arayış içindedir.

Gerçeği yadsımanın ikinci yolu ise kendinizi yaralayarak, za-

rardan çok yarar göreceğinizi sanırsınız. Kendinize saldırmakla sağlıklı bir değişim için bir numaralı gereksinimi, yani değerlilik duygusunu yok etmeye yardım edersiniz. Kendiniz hakkında iyi duygular beslediğinizde keyifsiz olduğunuzu değil, tersine güdülenmiş olduğunuzu duyumsarsınız. Kendinizi daha çekici, sosyal bakımdan daha yetenekli, riskler yüklenip yeni şeyler deneyecek kadar güçlü hissedersiniz. Kendine saldırı ise değişme, deneme ya da yeni girişimlerde bulunma kapasitenizi azaltır. Sizi daha iyi işler yapmaya yüreklendireceğine umarsızlık duygunuzu arttırır.

Sonuçları Görmek

Aynı bir alkolik gibi, sizin de savunmanın size neye mal olacağını görmeniz gerekir. “Eleştirmeni Silahsızlandırma” bölümünde eleştirmeninizi dinlemenin nelere mâl olduğunu keşfettiniz. “Kendine saldıranın olumsuz etkileri” listenizi yinelemenin ne kadar yararlı olacağını şimdi göreceksiniz.

Kendinizi yıpratıcı biçimde yargıladığınızda, yaşamın hemen her yönü daha da zorlaşır. İşte bazı örnekler:

- Kendinizde gördüğünüz kusurları başkalarının da görmesini ve bundan sizin kadar tiksinti duymasından korkarsınız. Bu nedenle, onların kaçınılmaz dışlamalarını göğüslemek için kendinizi sürekli tetikte olmak zorunda hissedersiniz.
- Başkalarının “gerçek kimliğinizi” dışlamalarını beklediğiniz için karşınızdakilere açık olmak ya da onlara içinizi dökmek size zor gelir.
- Eleştirildiğiniz zaman çok öfkelenir ya da üzülürsünüz.
- Eleştiri ya da dışlanma olasılığı olan sosyal konumlardan kaçınırsınız. Risk almaz, yeni insanlarla tanışmaz, insanlara ulaşacağınıza, yalnızlığa boyun eğersiniz.
- Yanlıştan korkar ve bu nedenle, yeni şeyler yapmayı sevmezsiniz. Kaçınılmaz yanlışlar sizi sinirlendirdiği için herhangi bir şey öğrenmek size zor gelir. Kimsenin davranışlarınızla ilgili en ufak bir yanlış bile bulmaması için son derece fazla çalışmanız gerekir.
- Başarısız olmayı beklediğiniz için çaba gerektiren işlerden kaçınır, onları göze almazsınız.
- Kızmalarından korktuğunuz için çocuklarınızı terbiye etmek-

ten kaçınırsınız.

- Karşınızdaki kişi bozulursa kendinizi kötü hissedeceğiniz için, ilişkilerinizde hayır demek ya da sınır koymak size zor gelir.
- Reddedilmek değersiz olduğunuz anlamına geleceği için, isteklerde bulunmaya korkarsınız.
- Size ancak onlar dayanabilir düşüncesiyle, cinsel yönden kusurlu eşler seçersiniz. Gerçekten çekici birinin peşine düşmek, öyle kişilerin sizin gibi biriyle olmak isteyeceğini hayal bile edememeniz yüzünden zordur.
- Fazlasıyla verici olur ve bazen başkalarının sizi kullanmasına izin verirsiniz, çünkü onların başka türlü sizinle birlikte olmak isteyeceklerini hayal edemezsiniz.
- Kusurlarınıza o kadar yoğunlaşırsınız ki, çoğunlukla kendinizi depresif ve itici bulursunuz. Yaptıklarınızın çoğu size aptalca, yanlış ya da eksik görünür.
- Size hayranlık duyan ya da sizi gerçekten seven insanlardan uzak durursunuz, çünkü onların ya sizi olduğunuz gibi göremediklerini ya da sizden daha kötü durumda olduklarını sanırsınız.

Örneklerin tümü size uymayabilir, ancak bir tanesi bile uyuyorsa bu sizin yaşamınızı engeller, davranışlarınızı kısıtlar. Gereksinimlerinizi karşılamak, heyecan verecek işler yapmak ya da sizi geliştirecek kişilerle birlikte olmanız zorlaşır.

Kendinizi sevgiden yoksun ya da uyumsuz hissettiğiniz bir aile ortamında yetişmiş olabilirsiniz. O duygularla yüzleşmek çok zordur. Ancak şunu anlamalısınız ki, kendinize saldırma biçimindeki savunmalar zararı artırır ve yalnızca sizi daha kolay incinir hale getirmeye yarar. Sonuçta kendine saldırılarınız ilk acılarınızdan daha yıkıcı olur.

Kaçınmayı Öğrenme

Gerçek bir alkolik için tek bir çözüm vardır: Uzak durma. Kendi-ne saldırma bağımlısı olan bir kimse için de durum aynıdır. Her türlü patolojik yargıdan, kelimenin tam anlamıyla, kaçınmanız gerekir.

Patolojik yargılar, her şeyin tümüyle iyi ya da kötü olduğu inancına dayanır. Kendinize ve karşınızdakilere iyi ya da kötü, haklı ya

da haksız *diye* değer biçersiniz. *Sağlıklı* yargı ise, bir şeyin iyi ya da kötü olarak *duyumsanması*; size kendinizi iyi ya da kötü *bissetti-recek* biçimde etki etmesidir. Daha basit bir deyişle, patolojik yargı herhangi bir şeyin *kötü olduğunu* söylerken, sağlıklı yargı o şeyin yalnızca kötü (acı verici) *olarak duyumsandığını söyler*. Aşağıda kaçınmanız gereken belirli bazı yargılar bulacaksınız:

1. Herhangi bir kimsenin davranışını iyi ya da kötü diye yargılamaktan kaçının. Ne kadar zor görünse de, başkalarının davranışları hakkında ahlaksal yargılara varmayın. Bunun yerine, kendinizi onların zaman, farkındalık ve gereksinimleri çerçevesinde olası en iyi seçimi yaptıkları doğrultusunda düşünmeye alıştırmın. Şunu kabul edin ki, onların davranışı size iyi gelmeyebilir, ancak kötü de değildir.
2. Okuduklarınızı, televizyonda gördüklerinizi ya da sokakta izlediklerinizi iyi, kötü, doğru ya da yanlış diye değerlendirmekten kaçının. Bunlar saldırı, terörist bombaları, politik yozlaşma gibi şeyleri de kapsar.
3. İnsanları herhangi bir boyutta karşılaştırmaktan uzak durun, örneğin birini daha iyi, diğerini daha kötü diye yargılamak gibi. Bu, kimin daha akıllı, daha cömert, daha becerikli olduğu hakkında fikir yürütmeyi de kapsar.
4. Her türlü olumsuz, genelleşici etiket kullanmaktan uzak durun (*aptal, bencil, deli, çirkin, şişko, sahte, boş gibi*).
5. İnsanlardan olduklarından başka türlü olmalarını beklemeyin. İnsanları oldukları gibi kabul etmeniz, onları (şu andaki gereksinimleri ve farkındalıkları kapsamında) yapmaları gerekeni yapıyor olarak görmeniz son derecede önemlidir.
6. Herhangi bir kimseyi kendi acılarınız için suçlamaktan kaçının. Acı olabilir, ancak herhangi birini suçlamak ondan, olduğundan başka bir kişi olmasını istemektir.
7. Kendinizi iyi ya da kötü diye yargılamaktan kaçının. Bu, düşüncelerinizi, duygularınızı, güdülerinizi, ümitlerinizi, arzularınızı, fantezilerinizi ve davranış biçiminizi de kapsar.

Yargılarınız zehirdir. Siroz hastasına bir duble viski ya da şeker hastalığı olan birine şekerli yiyecek nasıl zehir etkisi yaparsa, yargılar da sizi zehirler. Kendinizi ya da başkalarını eleştirme hakkına sahip değilsiniz. Başkaları hakkında ne zaman bir değer yargısına varırsanız, eleştirmeninize de sizi aynı düzeyde yargılaması için

fırsat tanımış olursunuz. Arkadaşlarınıza, sevgilerinize, gazetede hak-kında yazı okuduğunuz bir kimseye öngördüğünüz her “zorunlu,” geri dönüp sizi rahatsız edecektir. İşin yanıltıcı yönü ise, başkaları için öngördüğünüz kurallar onlara ender etki ederken sizi sürekli etkileyip aşağılar.

Yargının ruhsal olarak aşağılayıcı etkisi vardır. Yargı iç dünyanıza duvarlar örer, sınırlar çizer. Örneğin, “bu duyguları hissetmek doğru, ancak ötekileri değil, bunu söyleyebilirim, ancak ötekini söylememeliyim, bunu istemek doğru, ancak ötekini istemek yanlış,” gibi. Bunlar, içsel yaşamınızda karşınıza durmaksızın yanlış, kötü, değersiz düşünce, duygu ve güdülerin çıktığı engelli bir parkur oluşturur. Süreklilik ve açık olma özelliğinizi kaybedersiniz. Tüm kuralları her zaman uygulamak olanaksız olduğundan, kendinizi reddedersiniz. Yargılar yaşamın neşesini, çeşitliliğini de alır götürür. Yargılanmak korkusuyla küçülür ve depresyona karşı korunmasız kalırsınız.

Kendine saldırmaya bağımlı olan bir kişi yargılama huyundan nasıl vazgeçer? Bunu başarmak büyük irade gücü ve kararlılık gerektirir. “O aptal bir adamdır...o tembel bir kadındır...o adam ahlak-sızdır...ben bencilim...komşular kılıksız...” gibi sözcükleri yinelemek isteyen o küçük sesi durdurmak için sürekli tetikte olmanız gerekir. O küçük ses, çoğu zaman zehir saçmaktadır. Onu susturmanın bir yolunu bulmak zorundasınız. Burada anahtar, kaçınma kavramıdır. Bir alkolik nasıl tek bir kadeh içkiden bile uzak durmak zorundaysa, siz de bir tek yargılama yapmaktan bile kaçınmalısınız. Hiçbir şey yargılanmayı hak etmez. Hiçbir şey iyi ya da kötü değildir. Olay-lar meydana gelir. Onlar zevk ya da acı veren, normal olaylardır. Bazılarından pişmanlık duyar, bazılarını yinelemek istersiniz. Bazı insanlardan uzak durup, bazılarını aramak istediğiniz gibi. Bunların hiç birinde doğru ya da yanlış bir taraf yoktur.

Yargılamaktan kaçınmanızı, zamanınızı birlikteliğinden zevk almadığınız kişilerle geçirmek zorunda olduğunuz anlamına gelmez, kendinizi kullandırmak ya da sizden yararlanmalarına izin vermek anlamına da gelmez. Siz kendinizi en iyi biçimde geliştirmek ve korumakta özgürsünüz. Öncelik haklarınız olması iyi bir şeydir, Buddy ve Holly’nin arkadaşlığından hoşlanır, ancak Brahms’ı sev-meyebilirsiniz. Bu seçimleriniz sizin özel gereksinim ve zevklerinize dayanır, her hangi bir ahlak zorlaması duygusuna değil. Siz eşinize sadakat göstermeyi seçebilir, ancak bunu yapmayanları yargılamaz-

sınız. Şiddetten irkilebilirsiniz, ancak yinede şiddet uygulayanların (o andaki gereksinim ve farkındalıklarına göre) ellerinden gelen en iyi kararı vermiş olduklarını anlamalısınız.

Unutmayın ki, bir yargı diğerine yol açar. O yöne doğru en küçük bir eğiliminiz -filanca ne kadar kötü giyinmiş gibi- sizi kendi giysisiyle ilgili yargılara karşı korumasız bırakır. Bir toplantının ne kadar beceriksizce düzenlendiğini düşünmek, ileride bir toplantı organize ettiğinizde sizi daha savunmasız bırakacaktır. Yargılarla beslenen bir dünya görüşünün içine yuvarlanmak olağanüstü kolaydır:

1. “Kötülük” yapmayı seçen insanlar görürsünüz. Onların başka şansları da olduğunu, ancak “kolay yolu” seçtiklerine inanırsınız. İnsanların birbirini incittiklerini görür ve onların “şeytana uyup” kendilerini kötü yola *düşürdüklerini* ve bu yüzden de zorla acı çektirmeyi seçtiklerini düşünürsünüz.
2. İnsanların “aptalca” işler yaptığını, kendilerine ve başkalarına acılar yaşattıklarını görürsünüz ve onların bu aptalca yolu bilerek seçtiklerini sanırsınız.
3. İnsanların “zayıflıklarına yenilip” günah işlemeyi, başkalarına sevgi duymamayı başkalarına değer vermemeyi seçtiklerine, kendilerini bencilliğe, ahlaksızlığa, açgözlülüğe vb. bilerek kaptırdıklarına inanırsınız.
4. Kendi kurallarınızın dünyanın en yaygın kuralları olduğunu ve herkesin de onlara uyması gerektiğini düşünürsünüz.

Kimi zaman olayları böyle görmek çok doyurucu olur. Burada, doğru olanı bilmek, hatta üstünlük duygusu hakimdir. Dünya, içindeki oyuncuları iyiler ve kötüler olarak ayırabildiğinizde, daha akılcı bir yer gibi görünür. Diğer kişinin yanlış yaptığını ve suçlanmayı hak ettiğini gördüğünüz zaman, öfkelenmekte haklı olduğunuzu hissedersiniz. Ardından, siz de *bilerek* yanlış ya da aptalca bir şey yapmayı seçtiğinizde *kendinizi de* reddetmeniz kolaylaşır.

Yaşamda acı veren pek çok şey vardır. Onları kötü diye etiketleyip reddetmek rahatlatıcıdır. Acı veren bir şeyi kötü diye nitelerseniz, onu kendinizden uzaklaştırıp korunmuş olursunuz. Bu tümüyle doğaldır. Bu tarz yargılama, insanların canlarının istediği her şeyi yapmakta tümüyle özgün oldukları varsayımına dayanır. İnsanlar kendilerine ve diğer insanlara acı çektirecek yanlışlar yaptıkları zaman bu, yalnızca onların doğru olanı yapmayacak kadar tembel ya da bencil olduklarını gösterir.

Yukarıdaki gibi bir dünya görüşünden nasıl kaçarsınız? Böyle bir dünya görüşünden, herkesin kendi algılayabildiği en iyiyi seçtiği gerçeğinin farkına vararak kaçabilirsiniz. Bunu ilk olarak Platon şöyle söylemiş: İnsan *her zaman* en iyiyi seçer. Buradaki ayrıntı, sizin 'en iyiniz'in o andaki gereksinimlerinizin önem derecesine bağlı olmasıdır. Cinsel bakımdan uyarılmışsanız, o anda sizin 'en iyiniz' belki de seks yapmaktır; tabii, kendinizi duygusal zararlardan korumak, sizin için daha önemli bir gereksinim değilse (örneğin, eşinizden başka biriyle birlikte olmanızın, eşinizi incitip kızdıracağını bilmeniz gibi). Bir diğer önde gelen gereksinim de özgüveninizi korumak olabilir (örneğin, "İlk buluşmada onunla birlikte olursam hakkımda iyi düşünmez" ya da "O kadar heyecanlıyım ki, başarısız olabilirim,").

Şimdi aşağıdaki örnek üzerinde düşünün. Diyelim ki, siz televizyon izlerken kızınız geldi ve sizden ev ödevine yardım etmenizi istedi. O anda önde gelen gereksinimleriniz:

1. Televizyondaki programın tadını çıkartmayı sürdürmek.
2. Kızınıza ödevlerini bitirmede yardımcı olmak.

Bunlara ek olarak, bazı inanç ve farkındalıklarınız var:

1. Kızınız çoğu kez kendi başına yapabileceği ödevler için size başvurmakta.
2. Kızınızın kendine yetmeyi öğrenip kendi sorunlarını kendisinin çözmesi gerektiğine inanıyorsunuz.
3. Aynı zamanda, bir anne babanın çocuğuna yardım etmeye her zaman hazır olması gerektiğine inanıyorsunuz.

Sizin en iyiniz, bu gereksinim ve farkındalıklardan hangisinin en güçlü olduğuna dayanır. Sonuç olarak, sizin televizyondaki programı izleme gereksiniminiz ve kızınızın kendine yetmeyi öğrenmesi en güçlü seçenek olabilir. İnanç ve farkındalıklarınızın doğru ya da yanlış olması, bu kararınızın ileride kızınızı nasıl etkileyeceği konu dışıdır. Siz yalnızca o anda üstün olan gereksinim ve farkındalıklarınıza dayanarak hareket edebilirsiniz. Üç ay sonra kızınız eve berbat bir karne getirdiğinde ona yardım etmemekle yanlış yaptığınıza karar verebilirsiniz. Ancak, sonradan olacaklar, siz o kararı aldığınız zaman bilinemez.

İşte bir örnek daha: Bir arkadaşınızla birlikte bir partidesiniz. Partideki hemen herkes size yabancı ve siz arkadaşınızdan daha fazla destek ve ilgi görmek gereksinimindediniz. Ancak, bir sorunuz

var. Doğrudan bir şey istemekten hep korkarsınız. Ailenizin dolaylı bir iletişim kurma biçimi vardı ve siz şu an gereksinimlerinizi nasıl dile getireceğinizi gerçekten bilmiyorsunuz. İlgiye ihtiyacınız var ve bu ilgiyi görmek için bilgi dağarcığınızdaki stratejilere başvuruyorsunuz. Yine burada da kararınız tümüyle o andaki farkındalığınıza bağlıdır. Bu konuda tek bildiğiniz, soğuk ve huzursuz bir tavır takınıp arkadaşınızın bu sıkıntınızı fark etmesini beklemekse, o andaki stratejiniz de bu olacaktır. Altı ay sonra, kendini belirleme kursunu bitirdiğinizde bu gereksiniminizi başka bir yolla anlatabilirsiniz. Ne var ki, şu anda seçiminizi, bildiğiniz bu tek farkındalığa dayanarak yaparsınız.

İnsanların en üstün iyiyi seçmeleri ne anlama gelir? Verilen belirli bir zaman içinde elinizden gelenin en iyisini yapmanız anlamına gelir. İnsanların hep, o anda geçerli olan farkındalık, gereksinim ve değer yargılarına dayanarak hareket ettikleri anlamına gelir. Masum insanları incitmek için, bombalar yerleştiren terörist bile bu kararını, kendi en üstün gereksinimine dayanarak verir. İnsanları yaptıkları için suçlayamazsınız anlamına gelir. Hatta, kendinizi de yaptıklarınız için suçlayamazsınız. Bir insanın farkındalığı ne kadar çarpık ve yanlış olursa olsun, o insan masum ve suçsuzdur, çünkü hiç kimse o andaki farkındalığının izin verdiğinden başka biçimde davranamaz. Siz ancak farkındalığınız değiştiği zaman değişebilirsiniz.

Alıştırmalar

Aşağıdaki alıştırmalar, yaşamınıza yargılamayan bir tavır katmanıza yardımcı olacaktır.

1. Gazeteyi, okuduğunuz makaledeki hiçbir davranışı yargılamadan okumaya çalışın. Herkesin, o andaki farkındalığına dayanarak, en üstün iyiyi seçtiği (siz buna tümüyle inanmasanız bile) durumu görün.
2. İnsanların tehlikeli bir biçimde ya da anayol kurallarına saygı göstermeden araba kullandıklarını gördüğünüzde, bu davranışı yargılamadan kabul edin. Onların nasıl araba kullandıkları, o andaki gereksinim ve farkındalıklarının bir yansımasıdır. Hız yapan bir delikanlı, kız arkadaşına gösteriş yapmak, hız yaparak öfkesini çıkarmak ya da güvenli araba kullanmak yerine ne kadar maço bir erkek olduğunu sergilemek gereksinimindedir. Gençlik reflekslerine güvenini kaybedip,

tehlikenin ve ölümün farkına vardıkça delikanlının araba kullanma tarzı değişecektir.

3. Çekici olmayan giysiler giyen, saçını iyi taramamış ya da dış görünüşü hoşunuza gitmeyen birini görünce şu mantrayı yineleyin: Bu kişi görünüşünden dolayı suçlanamaz.
4. Hiç hoşlanmadığınız bir politikacıyı düşünün. Önce ondan hoşlanmama nedenlerinizi gözünüzün önüne getirin. Şimdi, onun inançlarının, değer yargılarının ve davranışlarının, o andaki arzu ve farkındalığının sınırlamaları içinde olduğunu kabul edin.
5. Hiç hoşlandığınız bir kişiyi gözünüzün önüne getirin. O kişinin, karşınızda bir sandalyenin üzerinde oturduğunu tüm ayrıntılarıyla görün: Onun ses tonunu duyun, davranışlarına dikkat edin, yüz ifadelerini inceleyin. Geçmişte sizi çok kızdırdığı bir anıyı anımsayın. Şimdi de yargılamayan bir bakış açısı takınmaya çalışın. Kendinize, onun kötü olmayı seçmediğini anımsatın. O adam, gereksinimlerinin ve farkındalığının sınırları içinde, yapabildiğinin en iyisini yapmakta. Bir kadının davranışını beğenmiyorsunuz. Size acı veriyor. Ancak, o da bu nedenle suçlanamaz. O da herkes gibi yaşamını sürdürebilmek için bu dakikada yapabileceğinin en iyisini yapmakta. Bu kişiler, olduklarından başka hiç bir şey *olamazlar*, ta ki, farkındalıkları değişinceye kadar.
6. İş yerinizde çok az sevdiğiniz biriyle birkaç dakika kadar sohbet edin. Onun sizi rahatsız edici davranışlarına, tarzına ve düşüncelerine yoğunlaşın. Ancak, bunu onu yargılamadan yapın. Bu kişinin alışılmamış şartlar altında şekillendirildiğini ve onları benimsediğini gözlemleyin. Bu kişi olası en iyi seçimi yapmıştır.
7. Sevmediğiniz bir aile bireyine telefon edin. Konuşma sırasında yargılamayan tutumunuzu takının. Bu kişinin söylediği hiç bir şey iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış olarak değerlendirilmemelidir.
8. Bu alıştırma biraz geçmişe dönmenizi gerektiriyor. Ya başkalarını hiç onaylamadığınız ya da kendinizi hatalı bulup, hiç onaylamadığınız birkaç sahne anımsayın. Bu sahneleri adım adım yeniden yaşayın. Olayın nasıl geliştiğini görün. Ancak, bu kez olayları yargılamadan yaşayın. Kendinize, herkesin elinden gelenin en iyisini seçtiğini hatırlatın. Onaylamadığınız

o kişinin gereksinim ve farkındalıklarının seçimlerini nasıl biçimlendirdiğini anlamaya çalışın. Sevecen bir bakış açısıyla kendi gereksinim ve seçimlerinizi bulmaya çalışın.

9. Arkadaşlarınız dedikodu yapıp başkalarını yargıladıklarında, onlara katılma isteğinize karşı koyun. Kibarca, o kişinin o kadar da kötü biri olmadığına işaret edin ve gruptan ayrılın.

Acıyla Yüzleşme

Yargılamaktan vazgeçtiğinizde, kendinizde önemli bazı duygusal değişiklikler fark edeceksiniz. Bir süre için o temel “kötü biri olma” duygusunun bilinçli olarak daha fazla farkına varacaksınız. Yargılama, sizin o dipsiz kuyuya, içinizdeki o boş, değersiz yere düşme korkunuza karşı kullandığınız bir silahtı. Yargılama olmadan, bu duyguları gizlemek için kendinize ya da başkalarına karşı öfkeyi kullanamazsınız.

Aynı bir alkoliğin duygularından kaçma alışkanlığını bırakmak zorunda olduğu gibi, siz de “kötü biri olma” duygularınızdan yargılamayla kurtulma alışkanlığınızı bırakmayı öğreniyorsunuz. Bu da acıyla yüzleşmek zorunda kalmak demektir. Bunu söylemenin kolay, yapmanın çok zor olduğu açıktır. Acı müthiş olabilir. Acıyla yüzleşmenin tek alternatifi acıdan kaçmaktır, ancak bu strateji size şimdiye kadar çok pahalıya mâl olmuştur.

Acıyla yüzleşmek bir ustalıktır. Acının nasıl işlediğini ve onunla nasıl başa çıkacağınızı bilerseniz, onunla karşılaştığınızda daha az ezilirsiniz. Çok acı çektiğiniz zaman -bu bir diş ağrısı ya da değersizlik duygusu olabilir- acı dikkatinize hükmeder ve sizin için en önemli şey acı olur. Acının orada olmadığı bir zamanı anımsamak zorlaşır. Yeniden iyi olmayı düşlemek zorlaşır. Sanki acı geçmiş ve geleceği silmiştir. Yalnızca şu anı önemlerseniz ve şimdi şu an dayanılmazdır.

Acının dikkatinize bu olağan dışı biçimde hükmetme becerisi onun gerçek doğasını maskeler. Acı hiç değişmeyen ya da mola vermeyen bir duygu değildir. *Acı dalgalar halinde gelir.*

Belki de acının bir sarkaç gibi gelip giden karakterine verilecek en iyi örnek, felakete uğramaktır. Bir kayıp duygusu sizi sarar. Bu öyle güçlü bir duygudur ki, insan onun biteceğini hayal bile edemez. Ancak sonra, bir süre için biter, bir uyuşukluk, bir durgunluk ve rahatlama dönemi başlar. Çok geçmeden uyuşukluk yeni bir kayıp

dalgasıyla yer değiştirir. Bu da böylece sürüp gider: Kayıp dalgaları, durgunluk, kayıp, durgunluk.

Bu, acının doğal dönüşümüdür. Aşırı yüklendiğinizde duygularınız hemen kesilir, kelimenin tam anlamıyla bir süre hiçbir şey hissetmezsiniz. Bu dalgalar her seferinde daha küçük olarak ve size daha uzun dinlenme süresi bırakarak devam eder, ta ki, sonunda acı bitene kadar.

Bedenimiz de fiziksel acıya aynı tepkiyi verir. Eli şiddetli derecede yanmış bir adam tepkisini şöyle anlatır: “Acı o kadar fazlaydı ki, haykırmak istiyordum. Ancak, bir süre sonra tuhaf bir şey hissettim. Acı zaman zaman kesiliyordu, belki on ya da yirmi saniye kadar, sonra yine başlıyordu. Bu durum öyle düzenli olmaya başladı ki, acının ne zaman kesileceğini biliyor ve kesilmesini bekliyor, kesildiği zaman dinlenebiliyordum. Bu küçük kesintilerin olacağını bildiğim için acıya katlanabiliyordum.”

Hem bedeninizin hem de zihninizin acıyı zaman zaman yavaşlatıp, nefes almanızı sağlayacak doğal mekanizmaları vardır. Acıyı anlamak demek bu dinlenme sürelerini beklemek ve onları acıya ara vermek için kullanmak demektir.

Sizin iyi değilim duygunuz da diğer tüm acılarla aynı salınımlara sahiptir. İyi değilim duygusu öyle güçlü gelir ki, o anda önemseydiğiniz tek olgu bu duygudan kaçmaktır. Oysa acıyla yüzleşebilirsiniz, acı dalgasının kısa sürede geçtiğini anlayabilirsiniz. Acı dalgaları arasında başa çıkma mantralarınızı yineler, daha önce de bu duyguya dayandığınızı, sonunda nasılsa geçeceğini kendinize anımsatabilirsiniz. Kendinize ya da başka birine saldırmamız gerekmez, çünkü acının en kötü kısmı nasıl olsa az sonra geçecektir. Önemli olan acının ansızın belirmesine kanmamak, kendinizi aşağıdaki düşüncelere kaptırmamaktır:

- Sonsuza kadar sürecek.
- Buna dayanamıyorum.

Bunların yerine aşağıdaki başa çıkma düşüncelerini kullanın:

- Gececek.
- Acı dalgası geçinceye kadar bekleyebileceğimi biliyorum.
- Bu duygu erken yaşlarda yaşadığım acılardan kaynaklanıyor, benim gerçek değerimle hiçbir ilgisi yok.
- Kendimi kötüyümüş gibi *bissetsem* bile, yine iyi *olabilirim*.

Acının Yanından Sıyrılıp Geçmek

Acıyla yüzleşmenin anlamı kendinizi yargılayarak savunmaya geçmemektir. Ancak bu, kendinizi başka yollarla koruyamazsınız anlamına gelmez. Gelen acı dalgalarını kabullenip dinlenme sürelerini beklemenin yanı sıra, acıdan korunmanın en iyi yolu *araya mesafe koymaktır*. Kendinizle acı arasına mesafe koyun (imgeler ya da sözcükler kullanarak) ve acının yanından sıyrılıp geçin.

Disneyland oyuncaklarından herkesçe bilinen bir tanesi, gerçek bir “sıyrılıp geçme” sergilemektedir. Bir nehir teknesi adanın çevresini yavaşça dolaşmaktadır. Bu sırada değişik sahneler göz önüne serilir. Sahnelerden birinde Kızılderili katliamı canlandırılmaktadır. Kütüklerden yapılmış bir kulübe yanmakta, arka bahçede vahşice öldürülmüş bir aile yerde yatmaktadır. Hiçbir şey hareket etmez. Tekne yavaşça dönemeci döner ve ölüm sahnesi görünmez olur.

İşte siz de acıdan böyle sıyrılıp geçebilirsiniz. Bir süre sonra acının geçeceğini bilir, bitene kadar öylece beklersiniz. Yavaşça ve durmaksızın acının, yanlışlığın yanından geçer gidersiniz. Aşağıda acıdan sıyrılarak geçmenin yolları gösteriliyor:

- Acıyı gözünüzde canlandırın. Ona bir biçim, bir renk verin. Derin nefesler alın. Aldığınız her nefesle acının uzaklaştığını görün. Siz onun yanından sıyrılıp geçiyorsunuz ve acı arkanızda kalıyor, az sonra daha da geride kalıyor. Acı yavaş yavaş kaybolurken aldığınız nefeslere yoğunlaşın.
- Hayalinizde kendi içinizden çıkın. Şimdi kendinizi ne kadar kötü hissettiğinizi görebilirsiniz. Acıyla nasıl savaştığınızı görebilirsiniz. Yüzünüzü görün, bedeninizin duruşuna bakın. Acıyı bedeninizin içinde yanmakta olan bir kızılık olarak görün. Kızılık bir süre sonra soluklaşacak. Kızılığın azalmasını izlerken derin nefesler alın. En sonunda kızılık azaldığında, acının geçmekte olduğunu imgeleyin. Hazır olduğunuzda kendi içinize geri dönün.
- Derin nefes alın. Nefes alıp vermenize, ritme, temiz havanın ciğerlerinize girmesine yoğunlaşın. Bedeninizin tam bu dakikada neler hissettiğine dikkat edin. Gerginliğin nerenizde olduğunu algılayın ve bedeninizdeki gerginliği gevşetin. Olumsuz duyguların yarattığı olumsuz düşünceleri dinlemeyin. Yalnızca gevşemeyi ve acı veren duygular geçinceye kadar nefes almayı düşünün.
- Bu acının çoktan bitmiş olacağı günler, hatta yıllar sonraki

zihinsel resminizi görün. Resimde kendinizi güvenli ve rahat hissettiğinizi görün.

- Kendinize: “Bunlar eski duygular, aynı ortam geliştiği zaman geri geliyorlar. Ben onları aşacağım. Bu duyguların en kötü kısmı geçinceye kadar, ben onların yanından sıyrılıp geçeceğim.

İyi Zamanlara Demir Atma

Artık iyice anlamış olduğunuz gibi, derinlerde saklanan iyi değişim duygusuna yanıt vermek kolay iş değildir, çünkü bu duygular anne babanız ya da yaşamınızdaki diğer önemli kişilerle aranızdaki pek çok olumsuz etkileşime demirlenmiştir. Siz duygularınıza yanıt vermeye kalktığınızda, imgelerle sözcükler arasında çekişme başlar. Bu mücadelede çoğu zaman imgeler kazanır. Buradaki çözüm, demir atmayı kendi avantajınıza kullanmaktır. İyi değilim duygusunu, kendinizi güvenli ve iyi hissettiğiniz zamanları tekrar tekrar yaşama tekniğiyle yok edebilirsiniz.

“Demir atma” deyimi, Richard Bandler, John Grinder, Leslie Cameron Bandler, Judith DeLozier ve diğerleri tarafından geliştirilmiş bir iletişim modeli olan Neuro-Linguistic Programming’den (Sinir Dili Programlanması) alınmıştır. Demir atma onlara göre, sürekli olarak aynı etkiyi uyandıran herhangi bir uyarıcıdır. Her Hawai tarzı gömlek gördüğünüzde Albert Amcanızı düşünüyorsanız, o zaman Hawai tarzı gömlekler sizin için bir demir atmadır. Gömlek bir uyarıcı, amcanızı hatırlamak ise sürekli olarak ona verdiğiniz yanıtıdır.

Demir atmalarınızın pek çoğu istenç dışıdır, duygularınıza bağlı olarak günden güne kendiliğinden ortaya çıkan bileşimlerdir. Ancak, özgüveninizi geliştirmek için kullanabileceğiniz istemli demir atmaları kendiniz de oluşturabilirsiniz. Özgüveni geliştirmenin anahtarı, basit bir uyarıcı ve bu uyarıcıya güçlü bir yanıt seçmektir. Aşağıda verilen demir atma alıştırmalarında uyarıcı hareket, bileğinize hafifçe dokunmaktır. Bunu her istediğiniz zaman kendiniz yapabilirsiniz. Yanıt ise, bir anınıza ya da fantazinize dayanan güven ve kendini kabul duygusudur. Bu çok kolay ancak çok güçlü alıştırmayı yapmak için şimdi bir dakikanızı ayırın.

1. Rahatsız edilmeyeceğiniz bir köşede ve rahat bir pozisyonda oturun. Ellerinizi kucağınıza, ayrı ayrı duracak biçimde koyun. Gözlerinizi kapatın ve bedeninizi bir dakika gevşetin. Bede-

ninizi baştan aşağı tarayın ve gergin hissettiğiniz yerlerinizi bilinçli olarak gevşetin.

2. Gözlerinizi kapatın ve geçmişe dönün. Geçmişte başarılı ya da özellikle güvenli olduğunuz bir zamanı gözünüzde canlandırın. Kendinizi çok iyi hissettiğiniz o zamana dönünce, derin bir nefes alın ve o an hakkında her şeyi iyice gözden geçirin: Görüntüleri, sesleri, tatları, kokuları ve duyguları. O anda sizin nasıl göründüğünüzü görün, diğer insanların nasıl göründüklerini görün. Sesinizdeki güveni duyun, başkalarından aldığınız övgüleri duyun. Güven ve kendini kabul duygularını kendinize duyumsatın. Güçlü güven duyguları yaratan bir anı bulmakta zorlanıyorsanız, kendiniz aynı etkiyi yaratan bir fantezi oluşturun ve onu imgeleyin. Kendinizi gelecekte kendinden emin ve değerli görünür ve hisseder halde imgeleyin. Fanteziyi gerçekleşmesi olanaksız ya da gerçek dışı buluyorsanız aldırmayın. Sizin aradığınız şey güven *duygusudur*.
3. İmgeleriniz kendinizi güvenli hissettirecek kadar belirginleşince, sol bileğinize sağ elinizle dokunun. Bileğinize güçlü bir biçimde dokunun, kolayca anımsayabileceğiniz belirli bir noktaya. Güven duygunuzu bu, bileğinize dokunma hareketiyle demirliyor ve sonra aynı dokunuşu aynı biçimde tekrarlayabilmek istiyorsunuz.
4. Bu sırayı 4 farklı anı ya da fantezi durumuyla tekrarlayın. Ruhsal durumunuz, benlik değerinizde güçlü bir duygu yarattığında bileğinize kuvvetlice aynı şekilde dokunun.

Aşağıda Jack adında bir berberin, kendini değersiz hissetme sorunuyla baş etmek için demir atma yöntemini nasıl kullandığını göreceksiniz. Jack kendini güvenli ve değerli hissettiği bir anısını bulmak için geçmişini araştırdı. Bir keresinde beşinci sınıf öğretmeninin onun yaptığı bir resmi, iyi bir sanat eserine örnek olarak tahtaya astığını anımsadı. On bir yaşındayken hissettiği o övünç ve başarı duygusunun aynını göğsünde sıcak bir parıltı gibi yenisinden duyuncaya kadar sınıfın görünüşüne, seslerine ve kokusuna yoğunlaştı. Aynı duyguyu yeniden duyduğunda, bu anıya demir atmak için sol bileğinin iç kısmına dokundu.

Jack daha sonra donanmadan izinli olarak eve ilk döndüğü günü anımsadı. Denizci üniforması içinde, temel eğitimden geçmiş,

sağlıklı ve yanık teniyle eski kız arkadaşına uğramıştı. Kız arkadaşının onu ne kadar beğenip şımarttığını yeniden görür gibi oldu. Kendisini güçlü, olgunlaşmış ve ülkesi için savaşmaya giden bir erkek gibi hissettiği o duyguları yeniden yaşadı. Bu duygular en üst noktaya ulaştığında Jack, onlara da demir atmak için yeniden sol bileğine dokundu.

Jack bir sonraki sahnesi için on altı yaşındayken yaz tatilinde *U.S.S. Constitution* adlı gemi maketini yapıp tamamladığı günü anımsadı. O hiç unutmadığı özel bir gündü; bir yandan gemi omurgasının bakır plakalarını boyuyor, bir yandan da annesinin pikabında Broadway müzik albümünü dinliyordu. Annesi doktora gitmiş, erkek kardeşi kampta, babası da işindeydi. Ev ona kalmıştı ve Jack harika zaman geçiriyordu. El işlerinde ne kadar becerikli olduğunu anımsadı. Yapamayacağı ve yapmayı öğrenemeyeceği hiçbir şey yoktu. Bir yandan çalmakta olan müziğe eşlik ediyor, kendi sesine ve şarkı sözlerini anımsamaktaki becerisine bayılıyordu. Rahatlama ve kendine olan sevecenlik duygusu en yoğun düzeye ulaştığında, Jack bu güzel zamana demir atmak için bileğine dokundu.

Jack başka bir güçlü anı hatırlayamayınca kendisi bir fantezi yaratmayı seçti: Bir kuaför dükkanı açtığını imgeledi. Şehrin göbeğinde, kadın ve erkekler için her türlü saç bakımını üstlenen güzel bir kuaför dükkanı. Kendini, beş elemanı ile çalışırken gördü. Hepsisi de Jack'i izliyor, işlerini onun sanat anlayışına ve işyeri idare etme yeteneğine dayanarak yürütüyorlardı. Günün sonunda kaşayı saydığını, bahşış kutusunu açıp elli doları çalışanlara dağıttığını imgeledi. Yanında çalışanların yüzlerindeki beğeni ifadesini görüyor, onların teşekkürlerini duyuyordu. Uсталık ve başarı duygusu en güçlü noktaya ulaştığında, Jack bu duyguya demir atmak için bileğine dokundu.

Ertesi sabah işe gitmek üzere otobüse bindiğinde içini yine her zaman ki "bir hiç olduğu" duygusu kaplamaya başladı. Ne var ki, Jack, bu kez bileğinde sımsıkı demirlenmiş güçlü kaynakları olduğunu ve içindeki duyguya karşı koyabileceğini anımsadı. Otobüs yoluna devam ederken, Jack bileğine dokundu ve o tatsız duygunun geri çekildiğini görüp sevindi. Tüm sahneleri yeniden yaratmak gibi bir zorluğa girişmedi. Yalnızca zihninden boya kalemlerini, eski denizci üniformasını, küçük şişedeki bakır renkli boyayı geçirdi, elektrikli saç kesme aletlerinin vızıltısını duydu. En önemlisi, Jack sonunda gurur, güç, beceri ve başarı duygularıyla ilişki kurmuştu.

Siz de kendi güzel anlarınıza demir attıktan sonra, iyi olmama duygusuyla savaşmak istediğinizde bileğinize dokunabilirsiniz.

Terapi Seçeneği

“İyi olmama” duygusunu yenmek bazen son derece zor olabilir. Bu kitaptaki tekniklerin pek çoğunu denemenize karşın o olumsuz duygu hâlâ oradaysa, durumunuzu ümitsiz olarak nitelemeyin. Kişisel gelişim kitapları herkesin sorununa yanıt vermeyebilir. Çok insan, uzun süre önce içine yerleşmiş olan olumsuz duyguları değiştirmek için, eğitim görmüş terapistlerin yardımına gereksinim duyar.

Araştırmalar, psikoterapinin özgüven sorunlarında son derece etkili olduğunu kanıtlamıştır. Sizin güçlü yanlarınızı gören ve mükemmelin altında olan yanlarınızı kabul eden bir terapist ile çalışmanız zamanla size geniş çapta değişim sağlar. Yardım istemekten korkmayın. Bazen, sizinle ilgilenen ve değişimden geçmeniz için size rehberlik edecek bilinçli birinin yardımını almak kaçınılmazdır.



15

Öz İnançlar

Özgüveninizin en gerekli yapı taşları öz inançlarınızdır: Onlar dünyadaki değerinizle ilgili kendi temel gerçeklerinizdir. Öz inançlar sizin ne derece değerli, güvenli, beceri sahibi, güçlü, kendine yeten ve sevilen biri olduğunuzu belirler. Öz inançlar, aynı zamanda ait olma duygunuzu oluşturur ve başkalarının size nasıl davrandığının temel bir tablosunu çizer.

Olumsuz öz inançlar kendinize her gün söylediğiniz şu kuralları yaratır, "Aptal olduğum için toplantılarda konuşmamalıyım," ya da "O kadar beceriksizim ki, hiçbir zaman vitesli araba kullanamam." Olumlu öz inançlar ise zeki ve öğrenmeye yetenekli olduğunuz için cebirde bir numara olabileceğinizi ya da zaten hak ettiğiniz için patronunuzdan rahatlıkla zam isteyebileceğinizi doğrular.

İçe dönük konuşmanız, büyük ölçüde öz inançlarınızdan etkilenir. ("O elektrik fişini onarmaya kalkma, büyük olasılıkla çarpılırsın.") İçe dönük konuşmanız, aynı zamanda öz inançlarınızı güçlendirip sağlamlaştırmaya da yardımcı olur. Kendinize durmadan aptal olduğunuzu yinelediğinizde bunun gerçek olduğuna inanırsınız. Bununla birlikte, kendiniz hakkındaki ifadeleriniz zekanıza olan temel güveninizi yansıtıyorsa, bu öz inanç süreklilik kazanır ve pekişir.

Öz inançlar özgüveninizin temelidir: Neyi yapabileceğinizi ve yapamayacağınızı (*kurallarınız*) ve çevrenizdeki olayları iç dünyanızda nasıl yorumlayacağınızı (*içe dönük konuşma*) büyük ölçüde size dikte ederler.

Öz inançlar çoğu zaman erken yaşanılmış travma ve yoksunluk

nedeniyle değişime uğrar ve bozulurlar. İncinme ya da reddedilmeye karşılık, kendinizi hatalı ya da değersiz görmeye

başlarsınız. Şimdiye kadar kimse size değerini yansıtmadığı için siz de gerçek değerini görmeyi başaramazsınız.

Öz inançlarınızı değiştirmek zaman ve çaba ister, ancak onları değiştirmek kendinize ve çevrenize bakışınızı temelden değiştirir. Olumsuz öz inançları daha gerçekçi bir yöne çekmek, sirklerde insanları komik ve biçimsiz gösteren aynaların yerine normal aynalar koymaya benzer. Kendinizi doksan santim boyunda bir ucube değil, normal ve doğru orantılı görürsünüz.

Olumsuz öz inançları saptama, sinama ve değiştirmenize yardımcı olmak için Aaron Beck (1990), Donald Meichenbaum (1986), Jeffrey Young (1990) ve Mettthew McKay ve Patrick Fanning(1991) gibi yazarların çalışmalarından yararlanabilirsiniz. Bir kriz yaşamaktaysanız, çocuklukta tecavüze uğramışsanız ya da kendini güdüleme zorluğu çekiyorsanız, bir zihinsel sağlık uzmanından size bu teknikleri uygulamakta rehberlik etmesini isteyin.

Öz İnançları Saptama

Olumsuz öz inançların ayırımına varmaya başlamak, onları değiştirme yolunda atılacak ilk adımdır. Bir binanın çivi ve kirişleri gibi, öz inançlar da dışarıdan bakılınca görünmez, ancak her şey onların üzerine kuruludur. Kendinizi aptal, beceriksiz, çirkin, başarısız ya da çoğu zaman kötü biri olarak duyumsuyorsanız, bu duyguları yaratan inançların o anda farkına varamazsınız. Ancak yaptıklarınızın, düşündüklerinizin ve hissettiklerinizin büyük bir bölümü, yaşamınızın her bir köşesine gizlice dokunup, etkileyen inançların *dolaysız sonuçlarıdır*.

Öz inançlarınızın ayırımına varmalarınızın sayısını arttırmak için, bir içe dönük konuşma günlüğü tutmanız gerekir. Böyle bir günlük, size kendinizi üzgün, kızgın, depresif, suçlu vb. duyumsadığınızda içe dönük konuşmalarınızı, (başka bir deyişle, benlik bildirimlerinizi) kaydetme olanağı sağlar.

Başlangıçta bu kolay olmayabilir. Kendinizi olumsuz düşünme durumunda yakalamanız zordur. Böyle düşünceler yaşamınızdaki diğer "arka plan gürültüleri" ile o kadar iç içe geçmiştir ki, onları ayıklamak için büyük güç harcamanız gerekir. Bununla birlikte, çoğu kimse *düşünceleri duygulardan* ayırmakta zorluk çeker.

Aşağıdaki örnekte göreceğiniz gibi, duygular genellikle bir iki sözcükle (beceriksiz, yetersiz, yenik düşmüş gibi) özetlenebilirken, düşünceler işitilmiş bir diyalogun parçaları gibi karmaşıktır. Sizin temel öz inançlarınızı pekiştirip olumlamaya yararlar.

İçe dönük konuşma günlüğünü bir hafta boyunca tutun: Onu, öz inançlarınızı ortaya çıkarmak için, özellikle özgüveninizin düşük olduğunu (sıkılmış, çekiciliğini kaybetmiş, değersiz, kötü, başarısız, aptal, beceriksiz, çok kusurlu vb.) duyumsadığınız durumlarda kullanın. Bu durumları, düşünceleri ve duyguları ortaya çıkmalarından hemen sonra, henüz her şey sıcaklığına aklınızdayken not edebilmek için günlüğü sürekli yanınızda bulundurun.

İçe Dönük Konuşma Günlüğü: Örnek

George eşinden boşanmış bir habadirdir. Mesleği kalıpçılıktır.

Başlangıç Tarihi: 2 Ekim Cuma

Durum	Benlik Bildirimleri	Duygular
Üzerinde çalışırken metal kalıp kırıldı.	"Salak, sersem... her zaman her şeyi rezil ediyorsun..."	Beceriksiz, işe yaramaz
Billy bisiklete binmeyi öğrenirken kolunu fena sıyırmış.	"Neden çocuğu daha yakından takip etmiyorsun?... Hiç bir şeyidoğru yapamıyorsun. Sen olmasan bu çocuklar daha iyi durumda olurdu."	Yetersiz
Patronla kırık kalıp hakkında konuşurken.	"Benim işi rezil ettiğimi biliyor. İstedğim zamımı hiçbir zaman alamayacağım. Salak herif... beyinsizin biriymiş gibi konuşuyorsun."	Yenik düşmüş, kızgın

İş durumunu, çocukları, Sarah'yı düşünmekten uyuyamıyorum.

"Asla onlara layık olmayacaksın. Ağzını açar açmaz salak olduğun ortaya çıkıyor...hep sorun çıkarıyorsun...kadınlarla birlikteyken nasıl davranacağını bilmiyorsun... kabasın... Sarah'ın beni terk etmesine şaşmamalı!"

Ümitsiz

Alışveriş merkezinde kuyrukta arkamda duran kadın önüme geçmek için izin istedi. Geçebileceğini söyler söylemez kocası içi tıka basa dolu bir alışveriş arabasıyla çıka geldi!

"Amma da salaksın! İnsanlar senin itilip kakılacak biri olduğunu anlıyor, bari sırtına bir de "Beni tekmeleyin!" yazısı assaydın."

Kızgın

İçeride Dönük Konuşma Günlüğü

Başlangıç Tarihi:

Durum

Benlik Bildirimleri

Duygular

Yan sayfadaki boş formu içe dönük konuşmalarınızı not etmek için kullanın. Günlüğe başlamadan önce boş formun en az 15 adet fotokopisini çektin. Fotokopi yerine defter de kullanabilirsiniz (Yanınızda taşımak açısından daha uygun olabilir). Deftere üç sıra halinde yukarıdaki başlıkları yazın. Başlangıç ve bitiş tarihlerini not edip günlüğünüzü bir hafta boyunca yazmaya özen gösterin. Aynı defteri bu bölümde yapacağınız diğer alıştırmalar için de kullanabilirsiniz.

Merdiven Tekniği ve Tema Çözümlemesi

İçe dönük konuşmalarınızın bazı bölümlerini anımsayamadığınız zaman, o durumun ayrıntılarını anımsamak için gözde canlandırma tekniğini (on ikinci bölüm) uygulayın. Gözde canlandırma, belleğinizi uyuracak, duygularınızın ve içe dönük konuşmalarınızın dökümünü size tam olarak sunacaktır.

Bir hafta boyunca içe dönük konuşmalarınızı kaydettikten sonra, bu konuşmaların çoğunu ateşleyen öz inançları ortaya çıkartmak için günlüğünüzü inceleyebilir, bu incelemeyi *merdiven* ve *tema çözümlemesi* tekniklerini kullanarak yapabilirsiniz.

Merdiven tekniği, öz inançları içe dönük konuşma günlüğünüzdeki soru tümceleri ile ortaya çıkarır. Sorular içe dönük konuşmalarınıza bağlı olan inançları sistemli olarak araştırmayı sağlar.

Merdiven tekniğini kullanmak için önce içe dönük konuşmalarınızdan bir tümce seçin. (Örnek olarak George'un "Amma da salaksın!" tümcesiyle devam edelim.) Boş bir kağıt alın, tümceyi mantık sınırları içinde en son noktasına kadar taşıyan bir soru yazın. İlk soruya verdiğiniz yanıtı sorgulayan ve sizin için özel anlamı olan başka bir soru tümcesi ile işleme devam edin. Birinci soru için şu yapıyı kullanın: "_____olsa ne olur?" İkinci soru şu sorulmalı: "Bu benim için ne anlama gelir?"

Şimdi soruları yanıtlama işlemine başlayın, her bir soru dizisini, "Bu benim için ne anlama gelir?" sorusunu yineleyerek bitirin. Yineleme yöntemi bir merdivenin basamakları gibi, sizi aşağılara, içe dönük konuşma tümcelerinin temelini oluşturan öz inançlarınıza kadar indirecektir. Aşağıda bu yöntemin George için nasıl sonuç verdiğini göreceksiniz.

Ben salaksam ne olur? Bu benim için ne anlama gelir? İnsanlar her zaman benden yararlanacaklar anlamına gelir.

İnsanlar her zaman benden yararlanırsa ne olur? Bu, benim için ne anlama gelir? Her zaman kaybeden ben olurum anlamına gelir.

Her zaman kaybeden ben olursam ne olur? Bu, benim için ne anlama gelir? Bu, benim bir kurban olduğum anlamına gelir.

Ben bir kurbansam ne olur? Bu, benim için ne anlama gelir? Bu, yapmayı deneyeceğim hiç bir işte başarılı olamayacağım anlamına gelir.

George işlemin burasında durabildi: İçe dönük konuşmasında söylediği düşüncenin temelinde yatan öz inanca ulaşmıştı, "Amma da salaksın!"

Merdiven yönteminde sorularınızı duygularınızdan söz ederek yanıtlamaktan kaçının ("korktuğumu ve ezildiğimi hissedeceğim anlamına gelir"), çünkü bu yanıtlar hiçbir yere varmaz ve inançlarınıza ulaşmazlar. Bunun yerine, yanıtlarınızı sonuç, kanı ve inanç belirten tümcelerle sınırlandırın.

Öz inançları açığa çıkarmanın başka bir tekniği de *tema çözümlemesidir*.

Bu yöntem sorunlu durumlarınızda, sürekli kendini yineleyen bir tema aramayı içerir. George kendini rahatsız hissettiği durumların çoğunda beceriksizlik ya da aptallık gördü. (Kırılan metal kalıp...Oğlunun yaralanması...Patronunun onu ezmesi.)

Hem evkadını hem de bir hastanede yarım gün hemşire olarak çalışan Susie, kendisinde kaygı ve depresyon yaratan sorunlu durumların listesini baştan okudu:

İkinci el araba satın almak.

Phil'in benimle ilgilenmemesi.

Zam istemeye çalışmak.

Kızımın okuldaki davranışlarıyla ilgili yakınmalarla uğraşmak.

Doktorun verdiği ilacın hastanın yararına olup olmadığını sorgulamak.

Suzie listeyi okuyunca buradaki temel inancın, kendi güçsüzlüğü, sorun çözme, işlerini yoluna koyma ya da zor bir işi başarmadaki yetersizliği olduğunu fark etti.

Suzie'nin bu durumlardaki içe dönük konuşmaları, öz inancının da aynı biçimde güçsüzlük ve yetersizlik olduğunu doğruladı. ("Yalnızca bir kadın...ev kadınından başka bir şey değil...boşuna

nefes tüketmek.”)

Öz inançları günlüğünüzü yukarıda görüldüğü gibi inceleyerek ortaya çıkarabilirsiniz. Sorunlu durumları oluşturan temaları bulun ve sonra da onları yazın.

Kurallarınızı Öğrenmek

Aşağıdaki alıştırmalar, duygu ve davranışlarınız ile öz inançlarınız arasındaki uyumu sürdürmek için geliştirdiğiniz dile getirilmeyen kuralları tanımanıza yardımcı olacaktır. Bir önceki alıştırmada bulduğunuz öz inanç sayısı birden çoksa, o zaman önce özgüveninize en olumsuz darbeyi vuran öz inancınıza yoğunlaşın. Örneğin, bu inanç size, başarısız, çekiciliği olmayan, yetersiz ya da değersiz biri olduğunuzu mu duyumsatıyor? Demek ki, bu inancı değiştirmek için üzerinde çalışmanın zamanı gelmiştir.

Bununla birlikte, öz inanç o kadar öznelidir ki, onu doğrudan sınamak olanaksızdır. Yalnızca ondan türemiş kuralları sınavabilirsiniz. Her öz inançtan yaşamınızı nasıl sürdüreceğinizi, acı ve yıkıntıdan nasıl uzak duracağınızı gösteren ayrıntılı bir plan ortaya çıkar. Örneğin, başarısız biri olduğunuza inanıyorsanız, o zaman sizin kurallarınız şunları içerebilir:

Hiçbir zaman zor bir işe girişme. Hiç soru sorma. Hiçbir zaman ilerlemeyi bekleme. Spor takımlarına girmeye kalkma. Hiçbir zaman işinden istifa etme. Hiçbir zaman başka birinin düşüncelerine karşı çıkma.

Değersiz biri olduğunuza inanıyorsanız, o zaman da yaşam kurallarınız şöyle olabilir:

Hiçbir zaman bir şey isteme. Her zaman gereğinden fazla çalış. Hiçbir şeye hayır deme. Her zaman mükemmel olmaya uğraş. Hiçbir zaman yanıldığını ya da hatalı olduğunu kabul etme. Hiçbir zaman çekici bulduğun biriyle ilişki kurma.

Bu alıştırmayı tamamlayarak belirli öz inançlarınızdan türeyen kuralları tanıyabilirsiniz.

Birinci adım: Sayfanın en üstüne öz inancınızı yazın.

İkinci adım: Aşağıda verilmiş olan listeden temel kuralları okuyun. Listedeki her madde için kendinize şunu sorun: “Öz inancım doğruysa bu durumla ilgili kurallarım nelerdir? Bu durumda ben neler yapmalı ya da neler yapmamalıyım?” Yanıtlarken dürüst olun. Kendinize şunları sorun, “Bu inançla başa çıkmak için ne yapmalı-

yım? Bu durumda kendimi acı ve yıkımlardan hangi yollarla koruyorum? Hangi duygulardan ya da davranışlardan kaçıyorum? Nasıl hareket etmem gerekiyor? Sınırlarım neler?” Yanıtlarınız yaşamınızın temel kurallarını tanımlar. Bunları aklınıza yazın, kendinize sansür koymayın. İsterseniz boş listenin kopyalarını çıkarabilir ve her birini ayrı öz inançlarınızı araştırmak için kullanabilirsiniz.

Temel Kurallar Listesi

(Mathew McKay ve Patrick Fanning tarafından yazılmış olan *Prisoners of Belief* (İnanç Mahkumları), New Harbinger Publications, Inc.; 1991 yapıtından uyarlanmıştır.)

Başka insanların.....ile karşılaştınca.

- Öfkesi
- Gereksinimleri / istekleri / ricaları
- Düş kırıklıkları / üzüntüleri
- İçine kapanık olma halleri
- Övgü / destekleme
- Eleştirileri

Yapılan yanlışlarla karşılaştınca

Stresle / sorunlarla / kayıplarla karşılaştınca

Risk alma / yeni şeyler deneme / meydan okuma sırasında

Sohbet sırasındaifade etmek gerekince.

- Gereksinimlerinizi
- Duygularınızı
- Görüşlerinizi
- Öfkenizi
- Acılarınızı
- Ümit / istek / düşlerinizi
- Sınırlarınızı / hayır demenizi

...olduğunuzda destek / yardım isterken

- Yalnız
- Yabancılarla
- Arkadaşlarla
- Ailenizle

Başkalarına güvenirken

Arkadaş edinirken...

- Kimi aramalı
- Nasıl davranmalı

Cinsel eş ararken

- Kimi aramalı
- Nasıl davranmalı

Romantik bir ilişki sürerken

Cinsellik

İş / Meslek

Çocukların sağlığı / hastalıkları ile ilgilenirken

Dinlenme ve eğlenme etkinlikleri

Yolculuk

Çevrenizi toplarken / kendi bakımınızı yaparken

Hemşire Susie temel kurallar listesini rehber olarak kullanarak, kendi yaşam kurallarını şöyle ortaya çıkardı:

Başkalarının öfkeleri ile karşılaşınca

Phil kızgın olduğunda, evde huzuru sürdürmek için onun kararlarına uyulacak.

Gereksinimleri ifade etmek gerekince

Julie'ye odasını temizlemesi için baskı yapılmayacak.

Phil ya da Julie'den yardım istenmeyecek.

Görüş ifade ederken

Kliniğin düzeni bozulmayacak.

Öfke ifade ederken

Doktorların yetersizlikleri rapor edilmeyecek.

Sınırları belirtirken

Julie'nin okulunda öğretmene karşı çıkılmayacak.

Stres / sorun / kayıplarla karşılaşınca

Kendi başına karar almayacak ya da sorunları kendi başına çözmeye kalkmayacaksın.

Cinsellik

O başlatmadıkça Phil'den cinsel ilgi istemeyeceksin.

Susie kurallar listesini bitirince her biri için felaket tahminlerinin listesini yapmaya geçti:

Kural

Phil ile hep aynı görüşte olmalıyım

Felaket Tahminleri

Yoksa beni bırakıp gider.

Julie'yi zorlamamalıyım.

Uzaklaşır, beni reddeder, evden kaçabilir.

Kliniğin düzenini bozmamalıyım.

Sorun çıkaran biri olarak tanınırım, işsaatlerimi azaltırlar.

Yetersizlikleri rapor etmemeliyim.

Beni işten atarlar. Doktor kızar.

Öğretmene karşı çıkmamalıyım.

Acısını Julie'den çıkarır.

Yardım istememeliyim.

İçerleyip benden uzaklaşırlar.

Karar almamalıyım.

Yanlış karar alır, işi olduğundan daha kötü duruma getiririm.

Cinsel yönden girişimde bulunmamalıyım.

Küçük düşerim. Phil beni reddeder.

Kurallarınız, onlara uymazsanız çok kötü sonuçlar doğacak öz inancıyla desteklenmektedir. Bu felaket tahminleri, kurallarınıza karşı çıkmayı çok korkutucu kılar. Bu inançlar başkalarına bağımlı ya da tehlikede olduğunuz bir zamanda, örneğin çocukluğunuzda ya da taciz edici bir ilişki sonrası mantıklı olarak gelişmiştir. Ancak, artık bunlar mantıklı varsayımlar olmayabilir. Güncel geçerlilikleri için sınanmalı ve artık geçerli değilse, bunların yerine daha tarafsız ve olumlu kurallarla birlikte inançlar geliştirilmelidir.

Kurallarınızı Sınamak

Her kuralın altına felaket tahmininizi yazdıktan sonra, her birini sınamak için aşağıdaki beş rehber adımı takip edin. Örnek olarak yine Susie'yi kullanıyoruz.

1. *Sınama olasılığı kolay olan bir kural seçin.* Susie için sınaması kolay olan kural, "Julie'yi odasını temizlemeye zorlamamak," kuralıydı. Tek yapması gereken, isteğini belirten bir tavırla Julie'den odasını temizlemesini istemektir. "Doktorun yetersizliğini rapor etme," kuralını sınaması daha uzun sürecekti, çünkü Susie iş yerinde bir yetersizlik oluşana kadar sessizce beklemek zorundaydı.

2. *Öz inancı dolaysız olarak sınamanızı sağlayacak bir kural*

seçin. “Kliniğin düzenini bozacak bir şey yapmamak,” kuralını sınamak için iyi bir kural değildir. Susie şikayet edip bundan sıyrılırsa, diğer bir deyişle bu hareketinden ona zarar gelmese bile, bu deney onun güçsüz olduğu inancıyla ilgili değildir. “Kendi başına karar alma” kuralını sınamak için daha iyi bir kuraldır, çünkü başarılı bir karar almak güçsüz olmanın tam karşıtıdır.

3. *Kural yalnızca öznel duyguları değil, olası davranışların (sizin ve başkalarının) belirli bir tahminini içermelidir.* Susie’nin, Phil’in kendisini reddedip reddetmiyeceğini anlaması kolay olacağından, “Cinsel yönden girişimde bulunmama,” sınamak için uygun bir kuraldır. “Yardım istememe,” başkalarının duygularını anlamak için “zihin okuma”yı içerdiğinden, sınanmaya daha az uygundur.

4. *Sonuç olabildiğince kısa sürede alınmalıdır.* Değerlendirmesi haftalar ya da aylar sürecektir bir durumu sınamayın.

5. *Sınamak için olabildiğince az korkutucu bir kural seçin.* Parça parça sınanmaya uygun, önce riski az, sonra daha riskli bir kural bulun. Julie’nin öğretmenine karşı çıkmak yüksek risk taşıyabilir, özellikle de başlangıçta. Karar almalar, daha az risk taşır ve oldukça havadan sudan seçimler içerebilirler. Kendine güveni arttıkça, Susie daha önemli kararlar alma yolunda ilerleyecektir.

Aşağıdaki rehber, incelemek üzere seçtiğiniz kuralı sınamak için, en iyi durumu tasarlamada size yardımcı olacaktır.

Başlangıç sınamanızı yapmak için risk durumu oldukça düşük olan bir kural seçin.

Susie, “Evde huzuru sürdürmek için, kızgın olduğunda Phil’in kararlarına uymalıyım,” kuralını sınamaya karar verdi. Phil ona karşı hiçbir zaman sert ve acımasız olmadığından, Susie onunla aynı kanıda olmamasının gerçek bir felaket nedeni olmayacağını biliyordu.

Bir tahmin defteri tutmaya başlayın. Bir deftere kuralınızı çiğnediğinizde oluşacak belirli bir özel davranış tahmini yazın. Şimdi Susie’nin, Phil’in kararlarına uyma kuralını sınamak için nasıl bir plan yaptığını göreceksiniz: “Phil para harcamama kızdığı zaman, bu konuyu daha sonra, o sakinleşince konuşmak üzere zaman belirleyeceğim.” Susie’nin korkutucu tahmini, Phil’in onu ve ailesini terk edecekti. Phil ve Susie’nin duyguları da bu tahminde yer alabilirdi. Bununla birlikte, Susie duygulardan çok, gözle görülecek sonuçlara bağlı kalmanın daha kolay olacağını kavramıştı.

Kuralınızı çiğnemek üzere kendinizle anlaşma yapın. Belirli bir

zaman, yer ve durum seçin ve olabilirse, size destek verecek bir kişiye kendinizle yaptığınız anlaşmadan söz edin. Bu kişiye daha sonra sinama sonuçlarını anlatabilirsiniz.

Yeni davranış tarzınız için bir senaryo geliştirin. Ne yapacağınızı gözünüzde canlandırın. Sizi destekleyen kişiyle düşsel bir sinama provası yapın ya da sinamayı banda kaydedin. Ses tonunuzu ve beden dilinizi, herhangi bir olumsuz işaret vermemek ya da sinama öncesi gerçekleşmesini istediğiniz sonuçları yaratmamak için yeniden gözden geçirin. Soğuk davranmak ya da çok konuşmak, suçlamak, korunmaya geçmek ya da kendinden emin olmamak gibi davranışlar, korktuğunuzun başınıza gelmesine uğramanıza yol açar.

Yeni davranış tarzınızı sinayın ve veri toplayın. Sinama sonuçlarını tahmin listenize yazın. Tahminlerinizin hangileri gerçekleşti? Neler gerçekleşmedi? Gördüklerinizi doğrulamak için ilgili kişilere sorular sorarak sinamanıza verdikleri tepkileri ölçün.

- Bu seni nasıl etkiledi?
- Söylediklerime karşı hiç tepki duydun mu?
- _____ hakkında konuştuğumuzda sende bir tepki yaratıp yaratmadığını anlayamadım.
- Ben _____ dediğim zaman, bana karşı _____ hissediyormuşsun gibi geldi.
- Benim _____ senin için uygun mu?

Yanıtları, başka ilginizi çeken şeylerle birlikte defterinize yazın. Örneğin, sinama sırasında karşınızdaki kişi nasıl görünüyordu? Tam olarak neler konuşuldu? Karşınızdakilerin beden dili size neler anlattı?

Kuralınızı sinamak için buna benzer başka durumlar seçin ve her deneme için 2'den 5'e kadarki adımları tekrarlayın. Risk düzeyi düşük durumlarla başlayıp yavaş yavaş yüksek durumlara geçebilirsiniz. Kurallarınızı çiğnediğinizde giderek daha olumlu sonuçlar aldığınızı gördükçe, öz inançlarınız olumlu yönde değişecektir.

Susie, "Phil kızgın olduğunda, evdeki huzuru sürdürmek için onun kararlarına uy," kuralını pek çok kez sınadı ve anladı ki, Phil aldığı kesin kararlarla onu bunaltmayı sürdürürse de bu bunalma Susie'nin tahmin ettiği kadar şiddetli olmuyordu. (Birinci sinama sırasında Phil evden bir saat kadar ayrıldı, ancak Susie'nin beklediği korkutucu terkediliş gerçekleşmedi.) Susie sonra, "Phil ve Julie'den

yardım isteme," kuralını sınamaya başladı. Bazı zamanlar ikisi de bundan rahatsız olup karşı koydular, ancak Susie'nin felaket tahmini hiç gerçekleşmedi. Bununla birlikte, Susie istediklerini dörtte üç oranında elde ettiğini gördü.

Susie kurallarının geçerliliğini daha geniş çapta araştırdıkça, sınamaları hem sürekli hem de daha riskli olmaya başladı. Phil'in kızgınlığını daha sık göğüsleyecek durumların senaryosunu yazdı. Susie, özgüven yükseldikçe öz inançlarını ödün vermeden yeniledi.

Kurallarınızı sınamayı sürdürün. Bunu yaparken engellerle karşılaşacaksınız, ancak tahmin defteriniz size kurallarınızı çiğnemenizle ilgili tarafsız ve ölçülü bir risk görüşü edinmenizi sağlayacaktır. Bu ölçülü bakış açısı korkularınıza karşı çıkacak ve yolunuza cesaretle devam etmenizi sağlayacaktır.

Yeni Öz İnançlar

Yeterli sayıda kurala karşı çıkıp sonuçlarını tahmin defterinize yazdığınıza göre, artık sınadığınız öz inançları yeniden kaleme almanızın zamanı geldi. Tümüyle yanlış olduğunu anladığınız her şeyi not edin ve bunlara "dengeleyen gerçekler"i, başka bir deyişle, kendiniz hakkında öğrendiğiniz, eski olumsuz inancı yumuşatacak ya da değiştirecek şeyleri de ekleyin. Bir inanç geniş çapta gerçek çıktıysa onu kural dışı olarak not edin.

George'u anımsıyor musunuz? George salak ve beceriksiz olduğuna inanıyordu. Oğlunun bisiklet kazası için kendini dikkatsizlikle suçluyordu. George'un kuralı şöyleydi, "Billy'yi gezmeye götürme, çünkü ona yeterince göz kulak olamıyorsun. Götürürsen ya kaybolur ya da yaralanır." Bu kural, George eşinden boşanmış olduğu için, Billy ile çok az ilişkisi olması anlamına geliyordu. Bu da baba-oğlun ilişkisine zarar veriyordu. George yukarıdaki kuralı daha cesur çıkışlarla sınamaya başladıktan sonra, öz inancını yeniden kaleme almayı başardı. "Dikkatli olursam daha sorumlu bir baba olabilirim. Billy'ye iyi bakıyorum. Billy'nin son 15 cumartesi içinde birkaç olağan sorunu oldu. Hepsi o kadar. Ancak, onu hiç kaybetmedim ve gerçekten kötü bir şey olmadı."

Susie de öz inançlarından birini yeniden kaleme aldı. "Sorunları çözebiliyor ve kendi başıma karar alabiliyorum. (Gereksinimlerimi, özellikle Phil ve Julie'yle ilgili olanları belirtebiliyorum. Bazı

büyük zorluklar (klinikteki ciddi sorunlarla uğraşmak gibi) hâlâ korkutucu, ne var ki, öfke (özellikle Phil'inkileri) ve uyuşmazlıkları giderek daha iyi idare edebiliyorum.”

Siz de bu alıştırmaları, Susie ve George'un attığı adımları kullanarak, en derinlerde sakladığınız öz inancınızı değiştirmek için kullanın. Yapacağınız sınama ve deneyler haftalar sürebilir, yine de sabırlı olun. Sonuçlar harcayacağınız çabaya değecektir.

Yeni İnançlar Yeni Kurallar Demektir

Eski bir öz inancı değiştirdiğinize göre, şimdi de o inançtan kaynaklanan bazı kuralları değiştirmeniz gerekir. Yeni kurallarınızı kendinizle ilgili olumlamalar haline getirin. Onları birinci tekil şahıs olarak yazın. (“Sen anlaşmazlıkları idare edebilirsin,” yerine “Ben anlaşmazlıkları idare edebilirim.”) Olumlamalarınız kısa ve basit olsun. Onları mutlaka, şimdiki zaman tümceleri olarak yazın. (“Doğru kararlar vereceğim,” yerine “Doğru kararlar alıyorum.”)

Bu olumlamalar, yani yeni kurallarınız, önceleri sizi rahatsız edebilir; kendiniz ve çevrenizle ilgili uzun süredir inandığınız bakış açınıza ters düşüklerinden, bu tümüyle anlaşılır bir durumdur. Ancak, yeni kuralları kullanır, yeni inançlarınızı kendinize anımsatmayı sürdürürseniz o zaman bu olumlamalar, yapmakta olduğunuz değişikliklere destek olacak ve onları güçlendirecektir.

İşte Susie'nin eski kuralları ve yeni olumlamalarının karşılaştırılması:

Eski Kurallar

1. Phil ile hep aynı fikirde ol.
2. Julie'yi zorlama.
3. Kliniğin düzenini bozma.
4. Yetersizlikleri rapor etme.
5. Öğretmene karşı çıkma.

Yeni Kurallar

1. Anlaşmazlıklarla başa çıkabiliyorum.
2. Julie'nin ondan istediğim mantıklı şeyleri yapmasını bekliyorum.
3. Önemli konularda karşı çıkabiliyorum.
4. Doğru olanı yapmak için risk alıyorum.
5. Önemli konularda düşüncemi savunuyorum.

6. Yardım isteme.
7. Kendi başına karar alma.
8. Cinsel ilişkiyi başlatan taraf olma.
6. Gereksinimlerimi dile getirebiliyorum.
7. Karar alma yetim iyi.
8. İstedğim zaman cinsel ilişkiyi başlatan taraf olabiliyorum.

Yeni kurallarınızı yazarken size, bu kurallar yeni bir kişiye, her zaman olmayı düşlediğiniz daha olumlu birine aitmiş gibi gelir. Öz inançlarınız üzerinde çalışmanın sizi inanılmaz derecede değiştireceği doğrudur. Bu nedenle, yeni kurallarınıza karşı güvensizlik duygusu hissedebilirsiniz. Yeni kuralları kabul etmenize yardımcı olacak başka bir teknik ise, bir *kanıt defteri* hazırlamaktır. Daha önce anlatılan tahmin defteri gibi, bu kanıt defteri de yaptığınız değişikliklerin gerçekliğine inanmanızı sağlar. Bunun için gerekli olan tek şey, bir defterde birkaç boş sayfa ve yapacağınız dikkatli gözlemlerdir. Kanıt defterinizde göreceğiniz olumlama yeni inanç ve kurallarınıza olan güveninizi arttıracaktır.

Kanıt Defteri

Kanıt defterinizi yeni kural ve inançlarınızı destekleyen etkileşimler, olaylar ya da görüşmeleri kaydetmek için kullanın. Sayfanın sol tarafına, *Tarih* sözcüğünü, sonra da *Ne Oldu* başlığını yazın. Sayfanın sağ tarafına da *Ne Anlama Gelir* başlığını yazın.

Örneğin, Susie'nin kanıt listesinde başlangıç olarak yeni öz inancı yer almaktadır: "Ben bazı zayıf yanları da olan güçlü bir kadıyım."

Tarih

8/10

Ne Oldu

Büyük bir karar aldım:
Mutfağı yenileyeceğim

Ne Anlama Gelir

Korkarak ancak kararlı. Şimdiye kadar kendi başıma böyle bir şey yapmamıştım. Müteahhitlerle çalışabilir, tasarım yapabilir ve bütçeye sadık kalabilirim. Gerçekten iyi bir iş yaptım.

- | | | |
|-------|---|---|
| 14/10 | Ameliyat sırasında içkili olan anestezi uzmanını-
rapor ettim. | İşimi kaybetmekten kor-
kuyorum, ancak doğru
olanı yapıyor, hastamı
koruyorum. |
| 15/10 | Zorluk çıkaran bir hasta
için yardım istedim. | İş arkadaşlarımdan da-
ha çok destek alabili-
yorum. Beni reddetme-
den yardım edecekleri-
ne inancım güçlendi. |

Kurallarınızı sınavarak ve sonuçları kanıt defterinize kaydederek öz inançlarınızı güçlendirin. Yeni kurallarınızı olumlamak konu-
sunda ısrarcı olun. Ancak önceleri, yeni kurallarınızı sınavdığınız
durumların daha tehlikesiz bir çevrede ve kişilerle olmasına dikkat
edin. Örneğin, kurallarınızı size destek olacak bir arkadaşınızın iş
birliğiyle, düşük riskli ortamlarda (iş ortamında değil) ya da kendi-
nizi tümüyle güvende hissettiğiniz yer ve durumlarda sınavın. Daha
sonra, kendinize olan güveniniz arttıkça ve özgüveniniz güçlendikçe
sınama koşullarınızı geliştirebilir, daha az güvenli ya da daha az
destek alabileceğiniz alanlarda da harekete geçebilirsiniz.

Bir öz inancı güçlü biçimde harekete geçirdikten sonra, başka
bir öz inancı yenilemeye girişin. Bu bölümde sıralanan adımları
takip edin, bunları uygulayın, sonra yeni kurallarınızı sınavın. Öz
inançlarınızı yenilemek özgüveninizi yükseltme yolunda büyük
yarar sağlar.

16

Çocuklarda Özgüven Yapılandırma

Judith McKay, R.N.

Çocuklarınız için en iyisini istiyorsunuz. Onların iyi, başarılı, yaşamlarında mutlu, çevrelerinde tuttuğunu koparan insanlar olmasını diliyorsunuz. Arkadaş edinebilmelerini, yeteneklerini kullanmalarını ve çevreye uyum sağlamalarını istiyorsunuz.

Çocuklarının güçlü bir özgüvene sahip olarak büyümelerine yardım etmek, bir anne babanın en önemli görevidir. Özgüveni yüksek olan çocuk, yaşamında mutlu ve başarılı bir yetişkin olmak için en iyi şansa sahiptir. Özgüven, çocukları yaşamın canavarları olan uyuşturucu, alkol, sağlıksız ilişkiler ve hatalardan koruyan bir zırhtır.

Anne Babanın Gücü

Kim olursanız olun, anne babanız (ya da sizi yetiştirenler) yaşamınızın en önemli kişileri olarak kalırlar. Bunun nedeni, kendinizi nasıl duyumsadığınızı belirleyen en güçlü etkenleri size aşılayanların onlar olmasıdır. Yüksek özgüven elde etme çabalarınız, içindeki yargılayıcı ve cezalandırıcı seslerin ne kadarının çocuklukta duyduklarınız olduğunu gösterir. Bugün boğuştuğunuz korkular,

sınırlamalar, umarsızlıklar ilk yıllarınızdan beri sizinle beraberdi. Kendinizi, yeterli ya da yetersiz, akıllı ya da aptal, etkileyici ya da yardıma muhtaç, sevmeye değer ya da değersiz görmenizi sağlayan anne babanızdı. Sizin mutlu etmek istediğiniz kişiler de onlardı. Çocuklarda anne babanın onayına gereksinim o derece güçlüdür ki, onların onayını istemek anne babanın ölümünden çok sonra da devam edebilir.

Kendi anne babanızdan neler beklediğinizi anımsamaya çalışın. Onların affediciliğini mi, onayını mı, hayranlığını mı isterdiniz? Bugün, anne babanızın sizin gerçek kişiliğinizi, sınırlarınızı, özel yeteneklerinizi ve düşlerinizi takdir etmeleri size ne ifade eder? Belki de bu onayı anne babanızdan hiç alamayacaksınız. Demek ki, bundan böyle kabul edilmeyi sizin kendinize armağan etmeniz gerekecek. Ne var ki, siz bu ödülü kendi çocuklarınıza verebilirsiniz. Kabul edilme ödülünü onlara verdiğinizde, onları gerçekten oldukları gibi görebildiğinizde, onlara değer verdiğinizde, onları onayladığınızda çocuklarınıza tüm yaşamları boyunca onları koruyacak psikolojik bir zırh sunarsınız.

Anne Baba Birer Aynadır

Siz bir bebeğin tüm dünyası, tüm rahatlık ve güvenlik kaynağısınız. Onu korku ve acılara karşı koruyan kişisiniz. Bebek uyanık olduğu her an, sizden kendisi hakkında bir şeyler öğrenir. Siz bu yeni kişinin kim olduğunu yansıtan bir aynasınız.

Bir bebek ona gülümsemenizden harika bir varlık olduğunu, dokunuşunuzdan korunmakta olduğunu, ağlamasına gösterdiğiniz ilgiden etkili ve önemli biri olduğunu öğrenir. Bunlar, kendisine vereceği değeriyle ilgili ilk dersler ve özgüven yapısının ilk tuğlalarıdır.

Rahat ettirilmemiş, kucağa alınmamış, kendisi ile konuşulmamış, sallanmamış ve sevilmemiş bebekler değerleriyle ilgili başka dersler edinirler. Sıkılınca ağlamalarının rahatlama getirmediğini öğrenirler. Umarsızlığı ve önemli olmadıklarını öğrenirler. Bunlar da zayıf özgüvenin ilk dersleridir.

Çocuklar büyüdükçe onlara kim olduklarını yansıtacak başka aynaları da olur. Öğretmenler, arkadaşlar, bakıcılar, hepsi bu rolü üstlenir, ancak çocuk aynada her zaman anne babasının ona duyumsattığı kendini iyi hissetme duygusuna, ona verdiği öneme ve

temel değer yansımalarına dönecektir.

Çocuklarınıza olumlu bir ayna olmak, yaptıkları her şeyi onaylamanız ya da ailenizi onların yönetmesine izin vermeniz anlamına gelmez. Sosyal, ölçülü ve sağlam benlik-değerleri olan çocuklar yetiştirmenin tek yolu vardır. Bu da çocuğunuzu, kendinizi ve aranızdaki iletişimi sürekli gözlemektir.

Çocuğunuzu Görün

Çocuğunuzu gerçekte olduğu gibi görmek kolay değildir. Görüşünüz, beklentileriniz ve korkularınızla bulutlanmıştır. Oğlunuz size kendinizi, eşinizi ya da başka bir çocuğu çağırıştırabilir; kızınızın nasıl biri olacağı hakkında bir kanınız ve nasıl biri olması gerektiği hakkında da beklentileriniz vardır. Bu ulaşılması zor bir amaçtır. Bunun yerine çocuğunuzun nasıl biri olacağını tümüyle görebilirsenez, daha eğlenceli, sağduyulu beklentileri olan ve az sorunlu bir ilişkiyle ödüllendirilirsiniz. Böylece onun iyi bir özgüven geliştirmesine daha çok katkıda bulunursunuz.

Çocuklarınızı gerçekte oldukları gibi görmek, onların özgüveni dört biçimde yapılandırır.

Birincisi, çocuklarınızı gerçekte oldukları gibi görmeniz, doğal yeteneklerini ve özel becerilerini tanımanız, onları güçlendirmeyi, geliştirmeyi ve kendilerine has bu özelliklerini onlara da göstermenizi sağlar. Onlar da kendilerini sizin gördüğünüz gibi görürler.

İkincisi, çocuklarınızın davranışlarını, kimlikleri çerçevesinde değerlendirirseniz, doğal bir utangaçlığı insanlardan kaçma ile, zaman zaman yalnız kalma gereksinimi başkalarını reddetme ile karıştırmazsınız. Bu açıdan bakıldığında, olumsuz davranışlar bile daha anlaşılır ve kabul edilir olurlar.

Üçüncüsü, çocuğunuzu gerçekte olduğu gibi görmek, onun davranışlarından değişmesi zorunlu olan birinin, örneğin kendine zararlı, onu sosyal bakımdan yalnız bırakan ya da aileyi huzursuz eden davranışının üzerine eğilmenize yardımcı olur.

Dördüncüsü de, yalnızca anne babaları tarafından izlenip anlaşıldıklarını duyumsayan çocuklar gerçek kimliklerini ortaya koymayı göze alırlar. Böyle çocuklar kabul edilmeme korkusuyla bazı yönlerini saklamak zorunda oldukları duygusuna kapılmazlar. Siz çocuğunuzu her yönüyle, iyi ya da kötü kabul ederseniz, çocuğunuz da kendini olduğu gibi kabul edecektir. Kendini kabul etmek

sağlam özgüvenin köşe taşlarından biridir.

Alıştırma: Çocuğunuz Kimdir?

Bu alıştırma, çocuğunuzun tanımanızı sağlayacaktır. Fark ettikleriniz ise çocuğunuzun davranışlarını anlamanızı kolaylaştıracaktır.

1. Bir hafta boyunca çocuğunuzun betimleyin. Onunla hiç karşılaşmamış olan birine (eski bir okul arkadaşınız ya da uzak-tan bir akrabanıza) onu anlattığınızı düşünün. Çocuğunuzun her yönüyle betimlediğinizden emin olun; fiziksel, sosyal, zihinsel, duygusal olarak her yönüyle. Kızınız okulda nasıl davranıyor? Yalnızken nelerle ilgileniyor? Oğlunuzu neler kızdırıyor, neler sevindiriyor, nelere karşı geliyor, nelere meydan okuyor, en iyi olduğu konular, en kötü olduğu konular hangileri? Çocuğunuzun gereksinimleri örneğin güvende olma, ilgilenilme, sevgi ve anlayış gereksinimi nasıl karşılanıyor? Çocuğunuzla ilgili size en zor gelen iş nedir? Size benzeyen ve benzemeyen yönleri nelerdir? Kızınız okulda nasıl davranıyor? Denetlendiği zaman mı yoksa özgür bırakıldığı zaman mı daha verimli oluyor? Düzenli olmayı mı, yoksa dağınıklığı mı seçiyor? Müzik dinlemek, spor yapmak, resim yapmak, kitap okumaktan mı, yoksa matematikten mi hoşlanıyor?

Yazabildiğiniz kadar ayrıntılı bir tanım yazın ve hafta boyunca buna eklemeler yapın. Bunu yaptığınızda kendinizi çocuğunuz hakkında düşünür bulacaksınız ve ona, doğduğundan bu yana hiç bakmadığınız kadar dikkatli bakacaksınız. Hiç farkına varmadığınız özelliklerini keşfedecek ya da daha önce edindiğiniz kanıları değiştireceksiniz. Bir anne on altı yaşındaki oğlunu hâlâ “aklı bir karış havada” gördüğünü fark etti. Oğlu on iki yaşındayken, evden her çıktığında sokak kapısını açık bırakırdı. Yemeğini her seferinde otobüste, ceketini oyun sahasında unuttur ya da öğretmenine yanlış ev ödevini teslim ederdi.

2. Şimdi yazdığınız tanımı gözden geçirin ve çocuğunuzun olumlu ve olumsuz yanlarının altını çizin. İki ayrı liste yapın. Birinci listede tüm olumlu yanlar, yetenekler, beceriler, ilgili olduğu konular ve gelişmesini istediğiniz gizil yönleri sıralayın. İkinci listede çocuğunuzun olumsuz yönlerini, sınırlamalarını, gizil sorunlarını ve kötü alışkanlıklarını kapsayın.

Aşağıda on iki yaşında, arkadaşları arasında sevilen jimnastikçi Jane hakkında hazırlanmış listenin bir bölümünü bulacaksınız.

Olumlu Yönler

Komik
Yaratıcı
Kararlı
Sanatkar–resim, kil, giyim
Dışa dönük, sosyal
Koordinasyonu başarılı,
spor etkinliklerinde çok iyi

Olumsuz Yönler

Fazla hareketli, yerinde durmaz
Kolaylıkla düş kırıklığına uğrar
Matematikte zayıf
Kız kardeşi ile sürekli kavga eder
Dağınık, unutkan
Arkadaşlarından çabuk etkilenir
Planlarda bir değişiklik olduğun
da uyum zorluğu çeker

Olumlu Yönlere Bakış

İlk olarak olumlu yönler listenize bakın. Aralarından zaman kaybetmeden geliştirmek istediğiniz iki ya da üç tanesini seçin. Bu yönlerin yalnızca çocuğunuzun yapmasını *dilediğiniz* şeyler değil, aynı zamanda onda şimdiden var olan gerçek güç ve özel yetenekleri içeriyor olmasına dikkat edin. Onun bu olumlu davranışını (överek, ödüllendirerek ya da farkına vararak) destekledikçe, çocuğunuz büyük olasılıkla o davranışını yinelemek isteyecektir. Olumlu yönleri desteklemek özgüveni yapılandırmada gerçekten önemli bir stratejidir.

İşte, olumlu yönleri desteklemek için atabileceğiniz üç adım:

1. *Farklı durumlarda sergilediği güçlü yönünü fark edin* (yetenek, beceri, ilgisini çeken konular gibi). Çocuğunuz bu yönünü okulda nasıl sergiliyor? Evde nasıl sergiliyor? *Bunu ona gösterin*. Çocuğunuz bu yönlerini kendi başına göremeyebilir. “Sen gerçekten iyi bir sorun çözücüsün.” “Çiçekleri bir sanatçı gibi düzenledin, çok güzel oldular.” “O ağaca tırmanıp uçurtmayı takıldığı yerden kurtarmak gerçekten kondisyon ve denge gerektiren bir iştir,” gibi.
2. *Çocuğunuzu övmek için sık sık fırsat yaratın*. (Ayrıca, onun becerilerini başkalarına da övmeyi unutmayın.) Överken kullanacağınız dil, bu bölümde daha sonra tartışılacaktır. Çocuğunuzun çalışmalarını, ödülleri, öykülerini ya da oyun hamurundan yaptığı heykelcikleri sergileyin. Bir ikilemi, ardından da onun sorunu nasıl çözdüğünü anlatın. Onun ne

kadar sabırlı, kararlı ve yaratıcı olduğunu birer birer sayın. Çocuğunuzu öykünün kahramanı yapın.

3. *Yeteneklerini gösterebilmesi için çocuğunuza sık sık olanak tanıyın.* Çocuğunuzun yeteneğini geliştirmek, kanıtlamak, güçlendirmek ve ona güvenmesi için kendisine çok şans tanınmasına gereksinimi vardır. Herhangi bir yeteneğini geliştirmek için pek çok alıştırmaya gereksinimi vardır. Bu yetenek yüzme, okuma ya da düşünme olabilir.

Bu üç adım, olumlu davranışları pekiştirecektir. Çocuğunuz kendi yeteneklerini değerlendirmeyi öğrenecek, kendini bu özel alanlarda yetenek sahibi ve özel bir kişi olarak görecektir. Çocuğunuz başka alanlarda zorluk çekiyor olsa bile, bu özel alanlarda fazlasıyla iyi olduğu için kendini iyi hissedecektir.

Seçtiğiniz davranışları iki hafta pekiştirdikten sonra, listenize geri dönün ve iki üç olumlu yan daha seçip onları da destekleyin. Kısa sürede çocuğunuzun günlük yaşamında, özel, olumlu yönler bulmaya alışacaksınız. Siz çocuğunuzu olumlu bir gözle gördükçe, o da kendini olumlu görmeye başlar. Özgüveni geliştiren ya da yaralayan sesler olan içsel anne baba sesleri övgü ve takdirle sıcaklaşacak, çocuğunuz kendi özgüvenini geliştirme becerisini kazanacaktır.

Olumsuz Yönlere Bakış

Çocuklarınızın tüm davranışları, gereksinimlerini karşılamak için yaptıkları bir atılımdır. Gereksinimlerini karşılamayı başarsalar da, başaramasalar da bu böyledir. Hatta davranışları kabul görmeyecek türden olsa bile bu doğrudur.

Kardeşleriyle kavga çıkaran, uygunsuz davranan, bebek gibi konuşmayı sürdüren ya da gerileme belirtileri gösteren bir çocuk bir şeye gerek duymaktadır! Size meydan okuyan oğlunuz, belki de davranışlarına kararlı sınırlamalar getirmenize gereksinim duyuyordur ya da yaşamında kendi başına daha çok karar almak gereksinimindedir. Dırdır edip, durmadan sızlanan kızınız, belki de gerçekten size ne istediğini anlatabilmek ve onu duyduğunuzu hissetmek için ilginizi bir dakikalığına da olsa, başkalarıyla paylaşmadan kendine çekmeyi arzulamaktadır. Çoğu kez, ne anlatmak istediğini kavrayabilerseniz, çocuğunuzun gereksinimini daha uygun bir yoldan karşılamasına yardımcı olabilirsiniz.

Aşağıdaki alıştırmayı deneyin. Olumsuz yönler listesindeki her madde için kendinize şu üç soruyu sorun:

1. Bu davranışla hangi gereksinim dile getiriliyor?
2. Bu davranışta olumlu bir mesaj görebilir miyim?
3. Bu mesajı bana olumlu bir biçimde anlatması ve gereksinimlerini daha olumlu bir yolla karşılaması için çocuğuma nasıl yardımcı olabilirim?

Bir baba kızını, "inatçı ve direnen, dediğim dedik ve buyurgan" olarak tanımlamıştı. Bu baba, önce kızının bu davranışıyla hangi gereksinimini dile getirmek istediğini araştırdı. Kızının kendi yaşadıklarını denetlemeye büyük gereksinim duyduğunu gördü. Kızını "inatçı ve direnen" olarak olumsuz sıfatlarla etiketlemek yerine, onun bu davranışını olumlu bir biçimde yeniden adlandırdı. Karşısında ne istediğini bilen, kararlı ve bağımsız bir çocuk gördü. Bu durumun üzerine biraz eğildikten sonra, çocuğuna özgürlüğünü dile getirmesi ve aynı zamanda, denetim gereksinimini karşılaması için üç strateji uygulamaya karar verdi:

1. Ona olabildiğince sık seçme olanağı tanı. ("Ev ödevini şimdiki mi yapmak istersin, yoksa yemekten sonra mı?" "Bir saat televizyon izleyebilirsin. Ne izlemek istediğine kendin karar ver.")
2. Kararlılığını ve özgürlüğünü olumlu ve uygun dille anlattığında onu destekle. ("Bir şeyi çok istediğin zaman, onu elde etmeden bırakmıyorsun. Bu davranışın hoşuma gidiyor," gibi.)
3. Yenilgiyi kabullenmenin onun için ne kadar zor olduğunu anla. ("Öteki çocukların senden büyük olmalarına karşın, senin denemeye sürdürmen büyük bir cesaret işiydi. Takıma giremediğine gerçekten üzüldüm.")

Çocuğunuz kararlı da olsa işlerin hep onun istediği gibi gitmemesi doğaldır. Özgür olduğu halde, zaman zaman başkalarına uyması gerekecektir. Ancak, çocuklar anne babalarının onları tanıyıp kabul ettiklerini bilir, çaba ve zorluklarını anladıklarını görürlerse, o zaman düş kırıklıkları ve üzüntüleri daha kolay kabul ederler.

Anne ve babası, Jamie'nin oturup ev ödevini yapmasının ya da piyano çalmasının ona ne kadar zor geldiğini gözlemlediler. Jamie çalışırken yerinde duramıyor, kız kardeşiyle kavga çıkarıyor ya da başka bir nedenle kalkıp dolaşıyordu.

Burada Jamie tarafından hangi gereksinim dile getiriliyordu?

Jamie'nin fiziksel ve sinirsel enerjisi çok fazlaydı. "Yerinde kıpırdamadan oturmak" ona son derecede zor geliyordu. Jamie okuldan sonra koşup oynama *gereksinimi* duyuyordu. Anne babası onun bu enerjisini bir sorun olarak görmek yerine, onu doğru yolda kullanırlarsa bu enerjinin aslında yararlı bile olabileceğini fark etti. Jamie okuldan sonra gerçekten hareket etmek olanağı bulursa, yemekten sonra ev ödevinin başına daha kolay oturacaktı. Jamie'nin anne babası, onun gereksinimlerini gidermesi ve enerjisini olumlu bir yönde kullanması için birkaç değişiklik yapmaya karar verdiler. Jamie okul sonrası, Amerikan futbolu takımına girdi ve enerji oyun tarzıyla hemen dikkat çekti. Bu spordaki başarısı ona daha güçlü bir benlik değeri ve güven aşıladı. Jamie, yarım saatten fazla oturduğunda huzursuzlandığı için, artık ev ödevini yaparken de arada kalkmasına izin veriliyordu. Ara verdikten sonra daha iyi konsantre olabildiği için, Jamie bu yöntemle gerçekten daha az sürede, daha çok ödev bitirmeye başladı. Piyano dersleri yerine bateri dersleri almaya başladı. Hafta sonları da Judo kursuna devam ediyordu. Jamie enerjisini olumlu yönde kullanırken, aynı zamanda kendini sinamayla da öğrendi.

Görmezden gelinecek davranışlar. Olumsuz yönler listesindeki maddelere yeniden bakın. Buradaki maddelerin bazıları, gerçekten bir zevk mi, seçim mi, özel bir durum mu önce bunu araştırın. Bunlardan biriye, bu doğal özellikleri değiştirmek için boşuna nefes tüketmeyin. Doğal özellikleri kendi haline bırakmak daha doğrudur. Ne kadar üsteleyip, ne kadar sık anımsatsanız da, utangaç bir çocuk dışa dönük bir kişi olmaz. Aynı şekilde, hantal bir çocuğu zarif hareketlere sahip bir kişi yapamazsınız. Çocuğunuzun saç modelini, giyimini, müzik zevkini ve bu gibi şeyleri değiştirmeyi unutun. Bunlarla uğraşmak değişim getirmez. Tersine çocuğunuzla aranızdaki iyi ilişkilerinizi de bozar. Çocuğunuzun sizi huzursuz eden bazı davranışları onun yaşından ve o yaştakilerin kültüründen kaynaklanır. Örneğin, sekiz yaşındaki oğlan çocuklar maço süper kahramanları taklit ederler. On iki yaşındaki kızlar çoğunlukla o yaşta, "oğlan delisi" olurlar. Büyüme çağındaki olan bu çocukların çoğunluğu özerklik sınırlarını zorlar. Yetişmekte olan çocuğunuzun nasıl görüldüğüne ya da odasını nasıl düzenlendiğine karışmanız size, çok anlaşmazlık, ancak az değişim getirir. Çocuğunuzun korumak için elbette sınırlar koyun, çocuğunuzun akıl sağlığını koruyun, ancak öncelikle daha önemli konulara eğilin.

Özel Bir Uğraş — Farklı Bir Çocuk

Çocuklarınızdan birinin sizinkinden farklı bir aileye daha iyi uyum sağlayabileceği duygusuna kapılabilirsiniz. “Bu çocuk nerede yetişti böyle?” diye kendinize sorarsınız. O, sporcu bir aile içinde narin yapılı, duygusal bir çocuktur; daldan dala konan aile bireylerine göre utangaç biridir; eğitimci bir ailenin yavaş öğrenen bireyidir. Çocuğunuzu sahip olmadığı özellikleriyle değil, olduğu özellikleriyle görmek gerçek bir çaba ister. Onu “kalıba uydurmak” için uğraşırsanız, çocuğunuz kendisinde bir bozukluk olduğu kanısına varıp zorlanacak ve mutsuz olacaktır. Onun kendine özgü yeteneklerini görüp bunlara değer verirsiniz, sizin aile kalıplarınıza uyamayan çocuk yine de kendini iyi hisseder ve yüksek özgüven sahibi olur.

Martin, tüm bireyleri spor alanında yıldız olan bir ailenin, sporla hiç ilgisi olmayan çocuğuydu. Babası oturdukları çevrenin futbol yıldızı ve okulun futbol antrenörüydü.

Erkek kardeşi okulun üç ayrı spor dalında, koşu, beysbol ve futbolda ödüller almıştı. Kız kardeşi koşu ve yüzme yarışlarına katılıyordu. Martin, atletik bir yapıya sahip olmamasına karşın, mekanik yönden yetenekli ve müziğe düşküncüydü. Daha çok küçük bir çocukken aletleri alıp söker, sonra da onları geri toplamaya çalışırdı. Bir aletin nasıl çalıştığını merak eder, sorular sorardı. On yaşındayken eski bir pikabı onarmış ve ikinci el opera plaklarını toplayıp güzel bir koleksiyona sahip olmuştu. Konser dinlemek için kendine radyo yapmış ve yıllar boyunca opera ve klasik müzik alanında kendini yetiştirmişti. Ancak, bu başarıların hiçbirinden ailesinin haberi yoktu. Babası düş kırıklığına uğramıştı. Martin’e beysbolda atış alıştırmaları yaparken ya da ağırlık kaldırmada yardım edebilirdi, ancak Martin bunların hiçbirisiyle ilgilenmiyor, sonuçta babayla oğlun arası giderek açılıyordu. Tüm yeteneklerine karşın Martin, o ailenin bireyi olduğu için kendini hep başarısız hissetti ve düşük özgüven ile büyüdü. Ailesi onu hiçbir zaman “aşağılamadı,” ancak hiç bir zaman da gerçekten “yüceltmedi.” Martin’in kendi değerini anlaması ve onun değerini anlayan kendisi gibi başkalarının da olduğunu fark etmesi yıllar sürdü.

Çocuğunuzun güçlü yanları ailenizin normlarından gerçekten farklıysa, onun güçlü yanlarını fark etmek sizin için zor olabilir. Martin’in babası onun, “Çıkıp açık havada spor yapacağına odasında pinekliyor,” olduğunu sanıyordu. Bununla birlikte, Martin ona,

("Radyo nasıl çalışır?" gibi) yanıtlayamadığı sorular yönelttiğinde kendini yetersiz hissediyordu. Spor konusundaki bilgilerini hiçbir zaman oğluyla paylaşma olanağı bulamamıştı.

Alıştırma. Çocuklarınızdan biri ailenizin normlarına uymuyorsa, aşağıdaki alıştırmayı deneyin. Ailenize daha yakından uyum sağlayacak bir çocuk, "İdeal çocuk" hakkında kısa bir tanım yazın. Bu çocuğun görünüşü nasıldır? Üstünlükleri nelerdir? İlgi alanları, kişisel özellikleri, sevdiği ve sevmediği şeyler nelerdir? Bu çocuğun özelliklerini liste halinde yazın ve sonra bunları gerçek çocuğunuz için yazdığınız listedeki özelliklerle karşılaştırın. Birbirine benzeyen yönlerinin yanında "A," değişik olanların yanına "D" harfi yazın. ("Değişik" "olumsuz" anlamına gelmez. Buna dikkat edin.) Bir doğal özellik, sizin idealinizdekenden değişik olduğu halde olumlu olabilir.)

1. İşaretli yönlere bakın ve kendi odak noktanızı, çocuğunuzun *olmadığı* yönden *olduğu* yöne çekip çekemeyeceğinize karar verin. Oğlunuz sizin yeğlediğiniz şeyleri sevmiyorsa, onun sevdiklerini kaydedin. Sizin değer verdiğiniz becerilerde iyi değilse, onun iyi olduklarını bulup yazın. Kızınız matematik dersinde iyi değilse, iyi olduğu dersleri bulun. İngilizce mi? Tartışma konuları mı? Atletizm mi? Müzik mi?
2. Çocuğunuzun sizden farklı olan yönlerinden temelde değerli olanlar var mı? Örneğin, hem Martin hem de babası *çözümselediler*. Martin'in babası öğrencilerini izleme konusunda *çözümseledi*; bu kadar iyi bir antrenör olmasının nedeni buydu. Bir çocuğun beysbol topuna vuruşunu izler ve sonra ona neleri değiştirmesi gerektiğini hemen sıralardı. Kolunu tutuşunu mu, yoksa daha iyi atış yapabilmesi için odaklandığı noktayı mı? Martin ise kendi çözümleme yetisini başka bir alanda kullanıyordu. On beş yaşına geldiğinde mekanik olan her şeyi onarabiliyor ve motor sesini bir kez dinleyerek arabanın nesi olduğunu hemen anlıyordu.
3. Yeni bulgularınızı kapsaması için çocuğunuzun olumlu ve olumsuz yanlar listelerini yeniden gözden geçirip düzeltin.

Çocuklar aile normlarından farklı olduklarında onları tanımlamak, desteklemek ve değişik yönlerini kabul etmek büyük önem taşır. Bir çocuğun gücünü görememek, onun özgüveni ve başarıları yönünden büyük olanaklar kaçırması demektir.

Nancy'nin anne babası onun buz pateni yapmasına değer vermedi; tersine, buz patenini çocukça bir eğlence, zaman ve para kaybı olarak düşündüler. Nancy'nin buz patenindeki becerisi ona burs kazandırdı ve Nancy kendi yöresindeki yarışlara katıldı. Nancy'nin anne babası bu yarışlara hiç gitmediği gibi, ders saatlerini kısıtlıyor diye hep üzüldüler. Nancy'ye çoğu zaman, derslerine önem vermezse ona pateni bıraktıracakları gözdağını verdiler. Anne babasının desteği ve onayıyla Nancy "ünlü bir patenci" olabilirdi, ancak bunlar olmadığı için o da yeteneğinin ayırımına bile varamadan cesaretini yitirdi ve buz pateni yapmayı bıraktı.

Farklı bir çocuğun olumlu yönlerini desteklerken, aile normlarından değişik olan bazı yön ve yetenekleri de mutlaka işin içine katın. Çocuğunuza farklı yönleriyle ne kadar özel bir kişi olduğunu anlatın. "Her şeyi onarabilen tek kişi sensin, ben bu konuda beceriksizin biriyimdir." "Ailede yaratıcı olan bir tek sen varsın. Sen olmasan biz ne yapardık bilmem?"

Bununla birlikte, çocuğunuzun aileyle "aynı" ya da benzer yanlarını, çocuğunuz bu özelliği farklı ifade etse bile vurgulayın. Aileden değişik bile olsa, bu tutumunuz çocuğunuzun kendisini bir yabancı gibi duyumsamasını azaltacaktır. "Biz sanatkar bir aileyiz,– ailemizde üç müzisyen, bir de dansçı var." "Hepimiz yeni şeyler öğrenmeyi severiz, kimimiz okuyarak daha iyi öğreniyoruz, kimimiz deneyimle."

Size Benzeyen Bir Çocuk

Çocuğunuz size şimdiki ya da geçmişteki halinizi anımsatabilir. Çocuğunuz sizin olumsuz yanlarınızı almışsa, bunlara karşı fazla duyarlı olabilirsiniz. Bir anne baba olarak, çocuğunuzun zevklerinden, seçimlerinden ya da denetleyemediği şeylerden kaynaklanan olumsuz davranışlarına yoğunlaşma tuzağına düşmeyin.

Ann çocukken şişmandı. Yıllarca diyet yaptıktan sonra kilosunu aşağılarda tutmayı başarmıştı. Artık gururla 38 beden giysilere sığıyordu. Kızı Heather sekiz yaşına gelip kilo almaya başlayınca Ann huzursuzlanmıştı. Kızına her öğünde az yemesini anımsatıyor, hiç rahat vermiyordu. Bununla birlikte, sağlıklı, kilo yapıcı yiyecekleri eve sokmama yolunda adımlar attı ve evde düşük kalorili, sağlıklı yemekler bulundurmaya başladı. Ancak, yine de başarısız oldu. Sonunda, Heather'in kilo durumuna, zamanı geldiğinde Heather'in

kendisinin karar verip üzerine eğilmesinin gerektiğini anladı.

Çocuklarınız sizin olumlu yönlerinizi almış ancak bu yönde başarılı olamıyor, bu yönlerine eğilmiyor, kendilerini adamıyor ya da başarabilecekleri şeyleri yapmıyorlarsa, siz bu duruma güçlü tepki gösterirsiniz. Ancak, size çok benzeyen çocuklarınızın olumlu yanlarını desteklerken, onların değişik yanları da olduğunu kabul edin. Bunun yanı sıra, değişik yollarla ifade ettikleri benzer yönlerini de desteklemeyi unutmayın.

Örneğin, Clara da annesi gibi akıllı ve derslerinde başarılıydı, ancak fen dersine tarih dersinden daha çok ilgi duyuyordu. Bununla birlikte Clara'nın konuşma becerisi yazma becerisinden daha iyiydi. Bu tür farklılıklara dikkat edilmeli ve bu farklılıklar da desteklenmelidir. Tüm çocuklar kendi özellikleriyle tanınmayı ve o özelliklerle tanınarak büyüme hakkına sahip olmak isterler.

Dinleme

"Ben anneme hiçbir zaman bir şey anlatmam," diye söze başladı on altı yaşındaki Carla. "Annem ümitsiz bir vakadır. Okuldan eve gelirim, annem çoğunlukla ya gazete okuyor ya da bilmecesini çözüyordur. Bana günümün nasıl geçtiğini sorar, ancak ben onun beni dinlemediğini anlarım. Annem hem okuyup hem de dinleyebildiğini söylese de ben bunun olamayacağını biliyorum. Saçmalık. Bazen yalnızca gazetesinden başını kaldırıp kaldırmayacağını görmek için, o gün öğlen kaçırılıp bıçaklandığımı söylemek geçiyor aklımdan. Bazen tam konuşmamızın orta yerinde annem yerinden kalkıp mutfığa yemek hazırlamaya gidiyor. Bu da benim keyfimi gerçekten kaçırıyor."

Carla'nın annesi bu duruma tek örnek değildir. Çoğu iyi niyetli anne baba çocuklarını üstün körü dinler. İşten eve geldiğinizde sizi, bir yığın yapılacak iş beklemektedir. Diğer çocuklarınız, ev işleri, telefon, köpek. İyi bir dinleyici olmak için fazla yorgunsunuzdur.

Ne var ki, çocuğunuzun kendine güvenmesi için onu dinleyecek zamanı bulmak zorundasınız; hem de anlattıklarıyla ilgilendiğiniz ve ona değer verdiğiniz duygusunu pekiştirecek biçimde dinlemeniz gerekir çocuğunuz. Yaptığınız işi bırakıp birini dinlediğiniz zaman ona, "Sen önemlisin. Söylediklerin beni ilgilendiriyor. Sen beni ilgilendiriyorsun," demiş olursunuz.

Çocuklarınızı Nasıl Dinlemelisiniz?

1. Dinlemeye hazır olduğunuzdan emin olun. İşten dönünce çocuğunuzu dinlemek için kendinizi hazırlamalısınız. Bunu yapmak için yarım saat nefes almaya gereksinim duyabilirsiniz. O anda kırılmış olan dişiniz için endişeleniyor ya da gazetenin spor sayfasına dalmış okuyor olabilirsiniz. En sevdiğiniz televizyon programının son dakikalarını izliyor olabilirsiniz. Çocuğunuz için iyi bir dinleyici olmadan önce, kendi gereksinimlerinizi karşılayın.

2. Tüm dikkatinizi çocuğunuza verin. Çocuğunuz okul dönüşü bahçeye çıkmadan önce, size kaşla göz arasında bir şey anlatmak istiyorsa, gazetenizi bırakın, televizyonu kapatın, oturun ve onu dinlemek üzere orada olun.

3. Dikkat dağıtacak şeyleri en aza indirin. Çocuğunuzla konuşurken telefon çalarsa kısa kesip, arayana ona sonra telefon edeceğinizi söyleyin. Diğer çocuklarınıza, "Şimdi biz Phil'le konuşuyoruz, kazağını bulmana sonra yardım ederim," deyin. Çocuğunuz size özel ya da utanacağı bir şey anlatıyorsa, bunu gizli yapmak gereksinimi duyuyordur. O anda bu ortamı yaratamıyorsanız, o zaman çocuğunuza bunu anlatın ve daha sonra konuşmak için birlikte zaman kararlaştırın. "Mindy'yi merak ediyorum. Okuldan bir saat önce gelmiş olması gerekirdi, seni şimdi rahat dinleyemem. Yemekten sonra rahatça konuşabileceğimiz bir zaman seçelim," gibi.

4. Aktif bir dinleyici olun. Onu dinlerken soru sorun, duruma açıklık getirin, onu yanıtlayın ve çocuğuz konuşurken ona bakın. Çocuğunuza, onun anlattığı her şeyle ilgilendiğinizi gösterecek tüm ipuçlarını verin. Arkadaşlarının adlarını, hatta onların evcil hayvanlarının adlarını anımsayın. Ona bir gün önceki sorununun bugün ne durumda olduğunu sorun. Onu dinlediğiniz ve onu üzen şeyleri anımsadığınız için kızınız kendisinin önemli bir kişi olduğunu duyumsayacaktır.

5. Çocuğunuzun konuşması için yüreklendirin. Bazı çocuklar daha siz kapıdan girer girmez üzerinize atlayıp akıllarına ne gelirse anlatmaya başlar: Onlar yeni haberler ve anlatacak olaylarla dopdoludur. Ancak, geniş bir ailede en azından bir çocuk bu sözlü iletişim yoğunluğu arasında kendine yer bulmakta zorluk çekiyor olabilir. Bu çocuk sizin onunla ilgilenmenizi istediğini sözlü olarak dile getiremiyorsa da buna gereksinim duyar. Birlikte zaman geçireceğiniz bir zaman ayırın ona. Rahatça yanıtlayabileceği sorular sorarak konuşmayı tetikleyin, sonra çocuğunuzun liderliğinde soh-

betinizi sürdürün. Bu sürenin onun kırık notlarını tartışmanın ya da odasının neden dağınık olduğunu sormanın zamanı olmadığını da unutmayın.

Neyi Dinlemeli?

1. Anlatılanların ana fikrini yakalamak için dinleyin. Oğlunuz sizinle konuşurken kendinize, "Bu anlattıklarının onun için önemli olan yanı nedir?" diye sorun. "Oğlum bana ne anlatmaya çalışıyor?" diye düşünün. Size planlarını mı anlatıyor? Bir sorunu başarıyla çözdüğünü mü iletiyor? Güçlü ve cesur davrandığı bir olayı mı aktarıyor? Yoksa size utandığını, kızdığını ya da aklının karıştığını mı anlatmaya çalışıyor? Öykünün ana düşüncesine destek verin ve zihninizi ayrıntılarla karıştırmayın.

On dört yaşındaki Suzie annesine okulda geçirdiği günü anlatıyordu. Çok heyecanlıydı ve durmaksızın konuşuyordu. "İkinci derse geç kaldım, çünkü matematik kitabımı güzel sanatlar sınıfında unuttum. Onun için öğretmen bana sınavı öğle tatilinde vereceğini söyledi, bu da çok can sıkıcıydı, çünkü ben öğle tatilinde Kim'i bulamadım, onun bana bir yığın borcu vardı. Onun için ben de spor odasına gidip dün orada bıraktığım ceketimi aramaya karar verdim ve orada tek başına basket potasına serbest atış çalışması yapan çocuğu gördüm. Bir süre onu izledim. O da seyircisi olduğuna sevinmiş gibiydi. Ben de bunun üzerine oturup onu izlemeye devam ettim. Bir süre sonra konuşmaya başladık ve ben ona öğle yemeğini kaçırıp ceketimi kaybettiğim için ne kadar salak olduğumu söyledim. Her neyse, onun coca colası vardı, onu benimle paylaştı. Çok hoş biri, umarım o da beni beğenmiştir."

Bu öyküyü dinlerken Suzie'nin annesi anlatılanların ana düşüncesini rahatlıkla çıkarabilirdi. Suzie'nin unutkanlığına içerleyebilir (unutulan matematik kitabı, kaybolan ceket!), sınavı kaçırdığına kızabilirdi. Öğle yemeğini kaçırdığı, Kim'e ödünç para verdiği, aç gezdiği, oğlanların spor salonuna girdiği için ve diğer anlattıklarına sinirlenebilirdi. Ancak, Suzie'nin öyküsünün ana düşüncesi onun hoş bir çocukla tanışmış olmasıydı. Suzie çok heyecanlanmıştı ve bu heyecanını annesiyle paylaşmak istiyordu.

2. İşleri düzeltmek zorunda olduğunuz duygusuna kapılmayın. Çocukları dinlemenin en zor yanı onlara akıl ya da öğüt vermeden, sorunu çözmeden nasıl dinleyeceğinizdir. Birine bir şey

anlatırken onun sözünüzü yarıda kesip sorunun “çözümünü” söyleyivermesinin ne kadar can sıkıcı ve sinir bozucu olduğunu bilirsiniz. Lafınız ağzınıza tıklmış gibi olur. Duygularınızı ortaya döküp sorununuzun ayrıntılarını paylaşamazsınız. Bununla birlikte, kendi sorununuzu kendinizin çözme olanağı da elinizden alınmıştır. Tüm bunları bilmelerine karşın yine de anne babaların, daha çocukları sorunlarını anlatamadan bir çözümle, zamansız olarak lafın ortasına atlamaları çok yaygındır. Siz çocuğunuzun sorununu “çözüp yoluna koymak” istersiniz ya da çocuklarınızın kendi yanıtlarını bulabilmeleri için henüz çok küçük ve deneyimsiz olduklarından çekinirsiniz. Aslında çocuklarınız, belki de yaşadıklarına çözüm bulmanızı değil, yalnızca sorunlarını paylaşmak istiyorlardır.

Gerekirse, çocuğunuz için dönecek yeterli zamanı bulduktan sonra, ona sorunun çözümünü bulmakta yardımcı olabilirsiniz. Sorunun çözümünü siz değil de çocuğunuz bulabilirse bu onun özgüven için büyük katkı sağlar. Belki de bu sorunun bir çözümü yoktur ya da çözüm daha sonra, çocuğunuz daha az öfkeli, daha az düş kırıklığı hissederken kendini zaten belli edecektir.

3. Duygularını dinleyin ve onları yanıtlayın. Kızınızı dinlerken yalnızca sözcüklerine değil, aynı zamanda dile getirdiği duygularına da yoğunlaşın. Beden hareketlerinden ve sesinin tonundan ipuçları yakalamaya çalışın. Heyecanlı ve mutlu mu? Düş kırıklığına mı uğramış, üzgün mü? Dimdik mi oturuyor, dolaşıp, zıplıyor mu ya da asık bir yüzle divana mı uzanmış? Duyduğunuz öyküye olduğu kadar, gözlemlediğiniz duygulara da yanıt verin. “Partiye gideceğin için ne kadar heyecanlı olduğunu görebiliyorum. Yerinde duramıyorsun. Bu partiye gitmek senin için neden bu kadar özel?”

Çoğu zaman genç bir çocuk, hissettiklerini anlatabilmek için doğru sözcükleri bulamaz, ona doğru sözcükleri bulması için yardımcı olmak gerekir: “Sıra sana gelmediği için öfkeli görünüyorsun. Öfkeli ve üzgün, kendini böyle mi hissediyorsun?”

Çocuğunuzun Olumsuz Duygularını Kabullenmek

Çocuğunuzun gerçek olmamasını dileyeceğiniz bazı duygularını dile getirdiğini iştirmek sizi alt üst eder. Oğlunuz erkek kardeşinden, üvey babasından nefret ediyor ya da size çok kızıyor olabilir. Kızınız yapmasını gerekli gördüğünüz şeyi yapmamak için size başkaldırıyor ve size göre önemli olan bu şeyi yapmayı reddedi-

yor olabilir. Çocuğunuzu, bu güçlü ve olumsuz duygusunu ifade ederken susturmaya çalışmak size kaçınılmaz gelir, ancak kaynayıp taşmakta olan duygu tenceresinin üzerine kapak kapatmakla o duyguları yok edemezsiniz.

Çoğu zaman çocuklar kendi güçlü duygularından korkarlar. Zaman zaman öfke, bunalım, kıskançlık ya da korku gibi duygularına yenik düşerler. O zaman bu duygular "kötü" sıfatı ile etiketlenirse ya da çocuklar bu duyguları bastırmaları için zorlanırlarsa, sonuç aşağıdakilerden biri olabilir: (1) Özgüven azalması ("Böyle hissettiğim için ben kötü biri olmalıyım."), (2) gerçek olmayan davranışlar ("Anne babamın beni kabul etmesi için rol yapmalıyım. Nasıl hissettiğimi bilseler beni terk ederlerdi,") ve (3) tüm duygularına ilgisiz kalmak, olumsuz duygularla birlikte olumlularla da ilgilenmemek. Başka bir deyişle, neşe, heyecan, sevecenlik ve merak gibi olumlu duyguların öfke, kıskançlık ve korku duygularıyla birlikte susturulması. Duyguların istenildiği zaman hissedilip, rahatsızlık verdikleri zaman yok edilmediklerini unutmayın. Güçlü, olumsuz duyguları tanınan ve kendisine, onları kabul edilebilir bir tarzda ifade etmesi için destek verilen çocuk, sonunda olumsuz duygularının yok olmasına izin verir. Surat asması, kin beslemesi ya da kara kara düşünmesi gerekmez. Kötü duygular ifade edilebiliyorsa, iyi duyguların tadına asıl o zaman varılır.

Aşağıda çocuklarına duygularını yok saymada anne babaların verdikleri beş yaygın tepkiyi bulacaksınız.

1. Duygunun var olduğunu inkar etmek. "Yok canım, dirseğin acımıyordur, küçük bir çarpmaydı yalnızca."
2. Çocuğun ne hissetmesi gerektiğini söylemek. "Erkek kardeşini sevmelisin."
3. Çocuğu başkalarıyla karşılaştırmak. "Jimmy dışçide böyle yapmıyor. Senin neyin var?"
4. Alay konusu ve küçümsemeyle yanıt vermek. "Yapamadığın için yine ağlayacak mısın? Bebek gibisin, ha!"
5. Tehdit ve cezaya başvurmak. "Her yanlış atış yaptığında kendini böyle duyumsayacaksan, bu yıl beysbol ligini unuttabilirsin."

Aşağıda çocuğunuzun güçlü olumsuz duygularıyla başa çıkmanın bazı doğru yollarını bulacaksınız.

1. Çocuğunuzun gerçek duygularını uygun bir yer ve zamanda

size anlatması için onu yüreklendirin. İkinize özel, güvenli bir yerde ne kadar kızgın, üzüntülü ya da bunalmış olduğunu ifade etmesini sağlayın. Oğlunuz size kızılıyorsa kendinizi savunmayın ve onu bu duygusundan vazgeçirmeye çalışmayın. Özür dilemeden ve onun isteğini kabul etmeden, yalnızca duygularını kabul edebilirsiniz. "Bana ne kadar kızdığını şimdi anlıyorum. Ne yapman gerektiğinin söylenmesini sevmediğini biliyorum." "Sheilalarda kalmayı ne kadar istediğini söylüyor-sun, bunu ben de biliyorum ama bu gece gidemezsin."

2. Çocuklarınızın öfkelerini boşaltması için başka yollar bulun. Küçük çocukları homurdanmaya, yastuklarıyla boks yapmaya ya da öfkelerini anlatmak için ayaklarını yere vurmaya yönlendirin. Çocuk gerçek bir boşalma için bir öyküyü üst üste anlatmak gereksinimi duyar. Daha büyük çocuklar resim çizer, mektup yazarlar ya da onları anlayan bir arkadaşlarına olanları anlatmak için telefon ederler. Güçlü duygular için bir diğer rahatlama yöntemi de spor ve yorucu bedensel etkinliklerdir.
3. Çocuklarınızı duygularını anlatmak için düş güçlerini kullanmaya yüreklendirin. "Sana zorbalık eden o çocuğa ne söylemeyi ya da ona ne yapmayı isterdin?" "O kızdan daha hızlı koşmak ya da daha yükseğe sıçramak için ne kadar büyümen gerekir?" "Onun yok olmasını, görünmez olmasını mı istiyorsun?"
4. Benzer bir zor durumu sizin de yaşamış ve aynı duyguları hissetmiş olduğunuzu söyleyerek çocuğunuzun anlattıklarını paylaşın. "Senin yaşındayken anımsıyorum da kız kardeşim çekmecelerimi karıştırır ve benim eşyalarımı alırdı. Ona o kadar kızardım ki..." Çocuklar bu duygularında yalnız olmadıklarını hisseder ve sizin onları anlıyor olmanızdan rahatlık duyarlar. (Ancak, anlattığınız öyküye dikkat edin ve konuşmanın ilgi odağı olmayın ya da hikayenizi çocuğun acısını azaltmak için kullanmayın.)
5. Kendi güçlü duygularınızla nasıl başa çıktığınız konusunda iyi bir model olun. Kendi başa çıkma yöntemlerinizi onunla paylaşın.
6. Çocuklarınıza, yenik düştükleri ya da düş kırıklığına uğradıkları zaman bile kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olun. "Yarış kazanamadın, ancak kelebek yüzüşün gerçekten çok

ilerledi. Hızını da arttırdığın zaman seni kimse geçemez.”
 “Kaybolup korktuğun zaman satış görevlisiyle konuşup ondan yardım istemiş olman çok iyi olmuş. Bunu yapmayı nasıl akıl ettin?”

Özgüven Dili

Anne baba olarak, çocuğunuzda yüksek bir benlik dili yapılandırmanın en güçlü yolu kullandığınız dildir. Her gün, çocuğunuzla yüzlerce kez etkileşim halinde olur ve karşılarında ayna görevi yaparsınız. Bir heykeltıraşın yumuşak bir çamuru şekillendirmesi gibi, sizin sözcükleriniz ve ses tonunuz da onların benlik duygusunu şekillendirir. Bu nedenle, onlara övgü ve yanlışları düzeltme açısından verdiğiniz bu geribildirim, özgüven dili kullanılarak yapılması yaşamsal önem taşır.

Özgüvenini güçlendiren geri bildirimler üç ana bileşenden oluşur.

1. Davranışın tanımlanması. Özgüven dili bir tanımlama dilidir. Davranışı çocuğu yargılamadan *tanımlarsınız*. Böylece, çocuğun değeri ve davranışı arasındaki farkı vurgularsınız. Bu çok önemli bir ayrımdır. Oyuncaklarını paylaşması, oğlunuzu iyi bir çocuk yapmaz. Erkek kardeşine vurduğu için de kötü bir çocuk değildir. O, var olduğu için iyidir, siz onu sevdiğiniz, ona baktığınız, sizin için özel biri olduğu için iyidir. Kimi zaman iyi şeyler yapar (yardımlaşma, paylaşma ya da başarıya gibi). Davranışı tanımlamanız (gördüğünüzü, duyduğunuzu, ne olduğunu), çocuğa yaptığı hareketlerin ve bu hareketlerin başkalarını nasıl etkilediğinin doğru geribildirimini verir. Çocukları iyi ya da kötü diye etiketlememekle onların temel önem ve değerlerine iyi ya da kötü diye bir değer biçmediğiniz anlaşılır.

2. Davranışa gösterdiğiniz tepki. Özgüveninin dili kendinizden bir şeyleri paylaşma dilidir. Özgüven diliyle beğeninizi, sevincinizi, hoşnutsuzluğunuzu, öfkenizi ve nelere sinirlendiğinizi paylaşırsınız. Bir şeyin yapılmasını isteme nedenlerinizi ve olaya tepkinizi belirtirsiniz. Çevrelerindeki kişilerin neden o tepkileri gösterdiklerini bilmek, çocukların beklentilere uymalarını ve çatışmadan kaçınmalarını kolaylaştırır.

3. Çocuğun duygularını kabul etmek. Özgüveninin dili çocuğunuzun deneyimlerini doğrular. Bu yolla, başarılı olsun olmasın

kızınızın çabaları takdir edilir. Onun çıkmazları, nedenleri, çelişkileri ve ilgi alanları kabul edilmiştir. Davranışlarını düzelttiğiniz zaman bile, çocuk sizin tarafınızdan kabul edildiğini ve anlaşıldığını hissederek.

Çocuğunuzu överken ya da onu düzeltirken bu üç bileşeni nasıl uygulayacağınız aşağıda gösterilmektedir.

Övgü

Davranışı biçimlendiren sizin onayınızdır. Ana dilini öğrenmekten, yemek masası görgüsüne kadar her şeyi öğrenme arzusu çocuklarınızın sizi mutlu etmek güdüsünden kaynaklanır. Çocuklarınızı övdüğünüzde onlar iyi olduklarını anlar, yaptıklarının kabul edilir ve takdir görür olduğu mesajını alırlar.

Bununla birlikte, çocukları överken özgüven dilini kullanırsanız, onlara yalnızca onaylamakla kalmaz, yaşam boyu yanlarında taşıyabilecekleri olumlu bir duygu vermiş olursunuz. Çocuklarınızın nelerinin özel olduğunu ve neleriyle gurur duyabileceklerini fark eder ve kendilerini beğenmeyi, kendi çaba ve yeteneklerini değerlendirmeyi öğrenirler.

Joey'in olayını ele alalım. Joey, babasına okulda yaptığı bir resmi gururla gösterir. Babası coşkuyla, "Muhteşem bir resim. Bayıldım. Sen harikası," diyor. Ancak, Joey hiçbir zaman babasının resmin hangi kısmını beğendiğini öğrenemiyor. Sonuç olarak, ileride bu başarısı hakkında neyin iyi olduğunu bilemiyor. Oysa babası özgüven dilini kullanarak şöyle diyebilirdi: "Bu muhteşem bir resim. Bir ev ve rengarenk çiçekler boyamışsın (*tanımlama*). Seçtiğin renkleri ve uçuşan bulutları çok beğendim, çocuğun pantolonundaki cepleri ne güzel çizmişsin (*tepkisi*). Resmin üzerinde çok çalışmış olmalısın (*kabul etme*). Duvara asalım da annen de görsün."

Çocuğu överken onunla kendi duygularınızı paylaşın. Çocuklarınızla kendi duygularınızı paylaşırsanız, onlar da sizin için neyin önemli olduğunu öğrenirler. Sizin gereksinimleriniz ve ruhsal durumunuz hakkında bilgileri olur, sizi nasıl mutlu edeceklerini bilir ya da siz öfkeliyken sizden uzak durmayı öğrenirler. Örneğin, sabahları oğlunuzun yatağını yapmasını takdir ederseniz, o da sizin derli toplu odaları sevdiğinizi öğrenir. Siz telefondaiken kızınız kendini başka şeylerle oyaladığı için sevindiğini belli ederseniz, kızınız da sizin telefonda konuşurken rahatsız edilmekten nefret

ettiğinizi bilecektir. Çocuğunuzla bu gibi tepkileri paylaşmanız sizi anlaşılr kılar. Ne yapacağı belli olmayan biri olmaz, nedensiz yere bir sıcak bir soğuk, nereden eseceğı belli olmayan bir fırtınaya benzemekten kurtulursunuz.

Arlene on dört yaşındaki oğlu David'in okuldan eve dönmesini bekliyordu. David kardeşine bakacak, Arlene dışçı randevusuna gidecekti. David kapıdan girer girmez Arlene ters bir tonda konuşmaya başladı: "Neyse zamanında geldin. Unutacağından neredeyse emindim. Şimdi çıkmam gerek, haydi hoşçakal." David annesinin sinirli olduğunu gördü ve nedenini merak etti. Annesinin dışçı randevusunu unutmamış, eve zamanında gelmişti. Öyleyse annesini huzursuz eden neydi? Arlene özgüven dilini anımsayıp o dili kullansaydı, duygularını oğluyla paylaşmış olacaktı. "Zamanında geldiğin için teşekkür ederim," (*tanımlama*). Unutacağından korkuyordum (*tepki*). Okuldan sonra arkadaşlarıyla takılmayı sevdiğini biliyorum (*kabul*). Özellikle bugün, dışçı randevum olduğu için zamanında gelmen iyi oldu. Ben dışçı randevularından önce çok sinirli oluyorum (*tepki*).

Bu övgü tarzı, David'in hem annesi hem de kendisi hakkında birçok şey öğrenmesini sağlar. Annesi bugün dışçı randevusu olduğu için huzursuz ve sinirlidir. David'in arkadaşlarını bırakıp eve zamanında dönmesi bir başarıydı ve annesi bu başarının farkındadır. Bununla birlikte, David yardımına gerek duyulduğunda, kendisinin güvenilecek biri olduğunu da görüp öğrenir.

Övgülerinizde cömert olun. Çocuklarınızı övmek için olabildiğince çok olanak yaratın. Övgü çocuklarınızın kendilerini olumlu görmelerine yardımcı olur. O zaman yalnızca oldukları gibi değil, sizin onları görmek istediğiniz gibi olurlar. Çocuklar övgü yoluyla benliklerinin en iyi yönlerini ortaya koymak için sizden olumlama alırlar.

Fazla övgü çocukları rahatsız eder. Kızınız, kendisinin bir dahi ya da sınıfın en akıllı çocuğı olmadığını bilir. Matematik dersinde bugün çok iyi not almıştır, ancak sizin onu gereğinden fazla övmeniz, onun sırtına her gün aynı ölçüde iyi olmak zorunluluğunu yükler. Başka bir gün sınavdan B ya da C alırsa, bu onun "aptal ya da geri zekalı" olduğunu mu gösterir?

Bazı anne babalar çocuklarının yaptığı iyi şeyler için onları övmekten kaçındıklarını anlatırlar; iyi bir iş yaptığı kendisine işaret edildiğinde, çocuğun hemen onun tersini yaptığını söylerler. Bu

durum fazla övgüden kaynaklanır. Fazlaca övülmenin gerginliğine katlanmak zordur. Kızınız, “dünyanın en iyi küçük kızı” olduğunda değil, “kendisi” olunca rahat eder.

Suzie'nin olayını ele alalım. Molly ve annesi Suzielere ziyarete gelirler. Molly içeri girer girmez Suzie ona oyuncak bebeğini uzatır. Annesi buna çok memnun olur, “Sen ne cömert bir kızsın öyle! Sen şimdiye kadar gördüğüm en cömert çocuksun. Sen bir meleksin.” Bu tarz bir övgü Suzie'ye endişe verir. Suzie dünyadaki en cömert kız olmadığını bilir. Belki de daha değerli bir oyuncakını Molly'den saklamak için ona bebeği uzatmıştır ya da ona dondurma alması için annesine iyi görünmeye çalışıyordur. Durum ne olursa olsun, başka bir gün Suzie oyuncakını paylaşmadığında bu, onu dünyanın en bencil kızı mı yapacaktır? Suzie özgüven dili kullanılarak övülseydi konuşma şöyle olurdu: “Aman ne güzel! Molly'nin bebeğinle oynamasına izin vermeni çok beğendim,” (*tanımlama, tepki*). “Oysa bazen oyuncaklarını paylaşmak zordur,” (*kabul*). Bu tarz bir övgü, oyuncakını paylaşmadığı zaman kimliğini tehlikeye düşürmeyeceğinden, paylaştığında Suzie'nin kendini iyi hissetmesini sağlar.

Kinayeli övgüden kaçının. Kinayeli övgü beğenmeyle yermeyi birleştirir. Çocuklara iyi yaptıkları bir iş için övgüde bulunurken, bir yandan da onların daha önce yaptıkları yanlışları dile getirir. Bu yüzden böyle bir övgü çocuklara kendilerini iyi hissettirmez.

Kinayeli övgü: “Saçın şimdi sabahkinden daha iyi görünüyor.”

Gerçek övgü: “Saçını güzel taramışsın, çok beğendim.”

Kinayeli övgü: “Son dakikaya kadar bekledin, ancak iyi olmuş.”

Gerçek övgü: “İyi bir iş çıkardın. Hem de çok çabuk yaptın.”

Kinayeli övgü: “Eh, zamanı da gelmişti zaten.”

Gerçek övgü: “Yapıp bitirdiğine sevindim.”

Kinayeli övgü: “Yaptın ha? Şaşırttın beni.”

Gerçek övgü: “Tebrik ederim, yapabileceğini biliyordum. İyi iş çıkardın!”

Çocuğunuzun Yanlış Davranışlarını Düzeltmek

Doğru bir dil kullanmak en çok da çocuğun sorunlu davranışını düzeltirken önem taşır. Kendileriyle saldırgan bir dille konuşulan çocuklar, anne babalarıyla birlikte herkese karşı saldırgan dil kul-

lanma eğiliminde olurlar. Mantıklı bir neden gösterilmeden belirli davranışlarının düzeltilmesi istenen çocuklar daha az mantıklı olmaya itilirler. Çabaları kabul görmeyen çocuklar “yanlış anlaşılmaktan” yakınır. Açık tümcelerle, onlardan ne beklenildiği kendilerine anlatılmayan çocuklar kendilerini, yenik ve bir işi doğru yapma umudunu yitirmiş duyumsarlar. Başkalarından davranışları hakkında hep öfke ve bıkkınlık duygusu almış bir çocuğun değer duygusunun gelişmesi zordur.

Anne ve babalar çocuklarına ayna görevi yaptıkları gibi, öğretmenlik görevi de yaparlar. Çocuklarına güdülerini denetleme, sorumluluk üstlenme, zorbalığa karşı gelme ve başkalarına karşı düşünceli olmayı öğretirler. Çocukların öğrenme süreci sizin özgüven dilini kullanma kapasitenize göre değişir. Düzeltmeleriniz reddetme ya da aşağılama biçimindeyse, çocuğunuz yeni bilgilere açık olmayacak ya da o davranışı düzeltmek istemeyecektir. Çocuğunuz size “boyun eğecek,” ancak kendini yenilmiş, gücenik ve kızgın hissedecektir.

Düzeltilmede bulunmak için özgüven dilini doğru kullanmanız, çocuklarınızın düzeltmesini istediğiniz yanlışlarını kavrayıp davranışlarını değiştirmelerini sağlar. Hem de kendilerini kötü biri olarak görmelerine gerek kalmadan. Çocukları düzeltirken kullanılacak dil onları överken kullanılacak dile çok benzer. Bu dil, aşağıdaki dört adımdan oluşur.

1. *Davranışı tanımlamak* (yargılamayan bir dille). “Bu oda hâlâ toplanmamış.” “Bulaşıklar bu sabah hâlâ evyede duruyordu.” “Karnenden anladığıma göre dokuz kez İngilizce dersine girmemişsin.”
2. *Davranış değişimi için bir neden vermek*. Anlatmak istediğinizizi basit bir dille ve doğrudan söyleyin. “Şimdi yorgunum.” “Sen geç kalınca çok endişeleniyorum.” “Bizi tam zamanında bekliyor.”
3. *Çocuğun duygularını kabul etmek* (çabalarını, zorlandığı durumları ya da nedenlerini). “Ne kadar kızdığını anlayabiliyorum.” “Belki de tek seçiminin bu olduğunu sandın.” “Onların seni baskı altına soktuğunu hissettin.”
4. *Ondan ne beklendiğini açıkça belirtmek*. “Şimdi gelip bana yardım etmeni istiyorum.” “Kız kardeşinin odasından ona sormadan hiçbir şey alma.” “Eve zamanında gelmeni bekliyorum.”

Aşağıdaki alıştırmalar *saldıran geribildirim tarzı* ile *özgüven dilini* karşılaştırmaktadır. Aşağıdaki beş adet, tipik kızgın tepki verme örneğinin her biri için, iletmek istediklerinizi aşağılamadan, kızmadan ya da reddetmeden, açıkça ve saygıyla nasıl belirteceğiniz örneklerle gösterilmektedir.

Saldırgan iletişim: Şu rezalete bak! Bir domuz gibi yaşıyorsun. (*Olumsuz etiketler*)

Özgüven dili: Odanın her yerinde giysiler, kitaplar ve plaklar görüyorum (*davranışın tanımlanması*). Odanı topladığında oynaman için daha fazla yer açılacak (*davranış değişikliğinin nedeni*). Belki de toplamaya nereden başlayacağını bilmiyorsun (*duyguları kabul etme*). Giysileri dolaba, kitapları çalışma masana koymanı istiyorum ve plakları da yarım saat içinde ortadan kaldırmanı bekliyorum (*beklenen davranışın belirtilmesi*).

Saldırgan iletişim: Beni rahatsız etmeyi kes! Sen hiç kendi başına oynayamaz mısın? (*reddetme*)

Özgüven dili: Evin içinde beni takip edip duruyorsun (*davranışın tanımlanması*). Çok önemli bir telefon etmem gerek (*davranışın değişmesi için neden*). Biliyorum, bugün iş bitince hemen gidip sana okul gereçleri alacağımıza söz vermiştim (*duyguları kabul etme*). Ben telefon ederken sen sessizce oynasana, sonra alışverişe gideriz (*beklenen davranışın belirtilmesi*).

Saldırgan iletişim: O yaptığını hemen kes, seni küçük canavar (*olumsuz etiket*)!

Özgüven dili: Suzie'ye vuruyorsun (*davranışın tanımlanması*). Onun canı acıyor (*davranışın değişmesi için neden*). Oyuncaklarını aldığı zaman kızdığını biliyorum (*duyguları kabul etme*). Birbirinize vurmanız yasak (*beklenen davranışın belirtilmesi*).

Saldırgan iletişim: Hiç sessiz duramaz mısınız siz? Böyle devam ederseniz kaza yapacağız (*Tebdit*).

Özgüven dili: Arabada çok zıplıyor ve gürültü yapıyorsunuz (*davranışın tanımlanması*). Gürültüde aklım karışır ve arabayı güvenli kullanamam (*davranış değişimi için neden*). Bu kadar uzun süre kıpırdamadan oturmanın sizin için kolay olmadığını biliyorum (*duygularını kabul etme*). Kemerlerinizi bağlayıp yemek için duruncaya kadar yavaş sesle konuşmanızı istiyorum (*beklenen davranışın belirtilmesi*).

Saldırgan iletişim: Sen kendinden başka bir şey düşünmezsin (*genelleme*).

Özgüven dili: Bu akşam kardeşine bakacağına söz vermene

karşın, şimdi Connie'nin partisine gitmek istiyorsun (*davranışın tanımlanması*). Babanla bu akşam için biletimiz var ve sana güveniyoruz (*davranışın değişmesi için neden*). Partiyi kaçıracağın için ne kadar üzüldüğünü biliyorum (*duyguları kabul etme*). Ancak sözünü tutmanı ve evde kardeşinle kalmanı istiyorum (*beklenen davranışın belirtilmesi*).

Davranış düzeltmeleri yaparken bu adımları uygularsanız, çoğu zaman karşı koyma ve boğuşmalardan kurtulursunuz. Bununla birlikte, çocuklarınıza düzgün iletişim kurmanın yollarını göstermiş olursunuz. İleride, çocuklarınız büyüdüğünde onların içsel anne baba sesi daha destekleyici olur. Çocuklarınızın başkalarıyla konuşurken özgüven dili kullandıklarını gördüğünüzde, onlara yaşam boyu kullanacakları değerli bir özellik kazandırdığınızı anlarsınız.

Kaçınılması gereken konuşma tarzları. Çocuğunuzun davranışlarını düzeltirken aşağıdaki yıkıcı konuşma tarzlarından kaçınmak için elinizden geleni yapın. Bu tarz bir dilin özgüvenine yıkıcı etki ettiği kanıtlanmıştır.

1. *Aşırı genellemeler.* “Sen bunu *her zaman* yanlış yaparsın.” “Bir şey yapmadan önce *hiç* düşünmüyorsun.” “Tek düşündüğün arkadaşların.” Genellemeler, olumsuz davranışları vurgulayıp olumluları görmezden geldikleri için gerçekleri yansıtmazlar. Genellemelerle karşılaşan çocuk, en sonunda olumsuz genellemeye inanır ve hiçbir zaman doğru bir şey yapamayacağını sanır.
2. *Sessiz kalmak.* Çok öfkeli ya da kafanız karışıkça çocukla konuşmayı ertelemek yararlı olabilir, ancak çocuğunuzla daha sonra sorunu konuşmak için kesinlikle bir zaman saptayın. “Şimdi o kadar öfkeliyim ki, biraz yalnız kalmak istiyorum. Bunu döndüğümde konuşuruz.” Yanlış bir davranışta bulunduğu zaman çocukla konuşmamak, hatta ona bakmamak çocuğa dışlanmış olduğu duygusu verecektir, bu duygunun sonra düzeltilmesi olanaksızdır.
3. *Belirsiz ya da şiddetli tehditler.* “Eve gidelim de görürsün sen.” “Bunu bir daha dene de bak neler oluyor.” “Seni bir daha bunu yaparken yakalarsam kafanı kırarım.” “Seni öyle bir pataklarım ki, bir hafta yerine oturamazsın.” Bu tarz tehditler çocukların içine korku salar. Küçük çocuklar söylenenleri söylediğiniz anlamda anlar ve şiddet sahneleri imgelerler (kırılmış bir boyun, üzerine oturulamayacak kadar yaralanmış bir popo), bu

da çocuklar için son derece korkutucudur. Böyle bir cezayı hak ettiklerine göre, çok kötü bir insan olduklarını düşünürler. Daha büyük çocuklarsa bunların gerçek olmadığını bilir ve sizi ciddiye almazlar. Her iki durumda da çocuklar hiçbir şey öğrenmezler, sizin kızgın ve kendilerinin de kötü olduğundan başka.

Çocuklarınızın davranışlarını düzeltme tarzınızı değiştirmek önceleri kolay olmaz. Kendinizi eskisi gibi onları etiketliyor, yargılıyor, tehdit ediyor ya da dırdır ediyorken bulabilirsiniz. Cesaretinizi kaybetmeyin. Özgüven dilini öğrendikçe, çocuklarınızla ilişkileriniz düzelecek ve siz giderek eski anlaşmazlıklar, çıkmazlar ve karşı koymalardan kurtulduğunuzu duyumsayacaksınız.

Aşağıdaki üç alıştırmayı özgüven diline uyum sağlamanıza ve özgüven yapılandırması için yeni iletişim alışkanlıklarını öğrenmenize yardımcı olacak.

1. Bir çocukla anne babanın etkileşimini, oyun sahaları, süpermarket, arkadaş ve akrabalarınızı ziyaret ettiğinizde, kısaca rastladığınız her yerde dikkatle dinleyin. Yalnızca sözcükleri değil, tonlamaları da duyun. Anne baba çocuğun duygularını onaylıyor mu, yoksa onu küçük mü düşürüyor? Anne baba mantıklı mı konuşuyor, yoksa gelişigüzel mi? Çocuktan beklediği davranışı ona belirtiliyor mu? Sizce bu etkileşim çocuğun özgüvenini yükseltecek mi, yoksa tehlikeye mi atacak, buna karar verin.

İzlediğiniz etkileşimlerden üçünü not edin. Sonra özgüven dilini kullanarak, davranış düzeltmenin dört basamağını da uygulayarak o sahneleri zihninizde yeniden canlandırın. (Sonuçlar size biraz abartılı gelse bile, alıştırmayı *tüm* adımları kullanarak yapın.)

2. Aynı biçimde kendi çocuklarınızla olan etkileşimlerinizi de izleyin. Düzeltmelerinizi yaparken adımları eksiksiz olarak uyguladığınızda, çocuklarınızdan aldığınız yanıtlardaki değişikliğe dikkat edin. Anlaşmazlık, tartışma ve karşı koymalarda azalma var mı? Onların duygularını kabul ettiğinizde, kendi duygularınızdaki farka dikkat edin. Öfkeniz azaldı mı, istediğiniz şeyin nedenini mantıklı bir biçimde açıkladığınızda daha adil olduğunuzu mu hissediyorsunuz? Ne beklediğinizi açık bir dille belirtince olaylar üzerinde daha iyi denetim kurduğunuzu mu hissediyorsunuz?

3. Özgüven dili kullanmanın size en zor geldiği zamanları saptayın. Bu, belki özellikle öfkeli ya da yoğun stres altında olduğunuz bir zaman, belki de eski yanıtlarınızın tetiklendiği kronik bir anlaşmazlık

durumu olabilir. Kendinizi “tümüyle kaybettiğiniz” bir zamanı daha sonra yeniden gözden geçirin ve öğrendiğiniz adımları kullanarak zihninizde yeniden canlandırın. Geç kalma, yatma zamanı, ev işleri ya da ev ödevleri gibi anlaşmazlık durumlarında nasıl hareket edeceğinizi önceden planlamayı yararlı bulabilirsiniz. Öğrendiğiniz dört adımı kullanarak iletişiminizin provasını yapın.

Disiplin

Disiplin, her türlü zihinsel yeteneği ya da ahlaksal karakteri düzeltici, biçimlendirici, mükemmelleştirici eğitim ya da bilgilendirmedir. Sözcük anlamıyla, anne baba olarak siz bir eğitici ve çalıştırıcısınız. Çocuklarınıza güdülerini denetleme, sosyal yetenekler ve karar verme gibi yaşamlarında gereksinecekleri becerileri öğretirsiniz. Bunu yaparken kullanacağınız kuralların çok ya da az olması değil, bu kuralların nasıl sunulduğu ve uygulandığı önem taşır. Kurallar doğru ve anlaşılır biçimdeyse, davranışları doğru olmasa bile çocuklarınız insan olarak kabul görürlerse, o zaman benlik-değerlerini öğrenebilir ve benlik değerleri yüksek kişiler olarak büyürler. Kurallar nedensiz olarak seçilmiş ve gelişigüzel uygulanıyorsa, çocuklarınız utanç duyuyor, suçlanıyor, baskı görüyor ya da aşağılanıyorsa, o zaman değersiz olduklarını öğrenir ve işlerini doğru yapma güvenlerini kaybederler.

Hiç düzeltilmeyen ve sınırlandırılmayan çocukların yüksek özgüveniyle büyüdüklerini düşünmek yanlıştır. Gerçekte durum bunun tam tersidir. Disiplinsiz büyütülen çocukların özgüveni daha düşük olur ve onlar daha bağımlı, daha az başarılı ve çevrelerini denetleyemeyen kişiler olurlar. Öğretmenlerinin onaylamayan tavırları ve gördükleri acımasız geribildirimlerle karşılaştıkça yaşamları tatsız sürprizlerle dolar. Sınırlarını bilmedikleri ve ne zaman bir sorunla karşılaşacaklarını kestiremedikleri için (en sabırlı anne babanın bile bir taşma noktası vardır), bu çocuklar daha kaygılı olma eğilimindedir. Bu çocuklar çoğu zaman sevilmedikleri duygusu yaşarlar, çünkü yaşamlarında, kural ve sınırlamaların getirdiği fiziksel ve duygusal koruma yoktur: “Yaptıklarımı umursamıyorlarsa, beni sevmiyor olmalılar.”

Disiplin, özgüvenine yapılan bir saldırı olarak görülmemelidir. Disiplin, çocuğa güvenli, destekleyici öğrenimin verildiği bir ev ortamı yaratmaktır. Disiplin çocuklarınızla iyi ilişki kurmanızla

başlar. Kendilerinden hangi kurallara uymalarının beklendiği ve uymadıklarında alacakları sonuçların anlaşılır, mantıklı ve gerçekçi olması ile devam eder.

Ceza Karşılığı Görüş

Ceza sözcüğü “boyun eğmeye ya da kurallara uymaya zorlama” olarak tanımlanır ve kişi üzerinde zorla denetim ya da baskı uygulamak anlamına gelir. Çocuğunuzla olan ilişkinizde elinizde çok fazla güç vardır. Siz fiziksel olarak daha güçlü, daha akıllı ve daha deneyimlisiniz. Yaşam kaynakları sizin denetiminizde, çocuklar ise sizin evinizde yaşamaktadır. Çocuklar size bakım, onay, sevgi ve değer duyguları yönünden bağımlı oldukları için, onları zorla kendinize boyun eğdirtme gücü de sizindir, “Şunu yap, çünkü ben öyle söylüyorum.” “Seni pişman edeceğim.” “Sakin denemeye kalkma.” “Yapmasan senin için daha iyi olur.”

Cezanın amacı çocuklara değişik davranış biçimleri kazandırmaksa, o zaman cezanın yararı yoktur. Aslında ceza, çocukları yaptıkları ya da yapmadıkları şeylere pişman olma duygusundan uzaklaştırır. Çocuklar meydan okuma, suçluluk ve intikam duygularıyla tanışır. Tek anımsadıkları, “İntikam alırım,” “seni pişman ederim,” “gelecek sefer ona söylemem, hiç öğrenemez,” gibi sözler olur. Cezalandırılan çocuğun gözünde anne baba adil değildir. Siz zorba, kendisi de kurbandır. Aynı zamanda, cezanın özgüven üzerindeki etkisi de yıkıcı olabilir. Çocuk kendini hakarete uğramış, aşağılanmış, güçsüz ve kötü olarak duyumsar. Sizin tarafınızdan kabul edilmek için her şeyi sizin isteğiniz doğrultusunda yapacak ve kendi gereksinimlerini unutacaktır: “Gereksinimlerim önemli değil, demek ki, ben de önemli değilim.”

Son olarak, ceza veren bir anne baba olmak hoş değildir. Yardımcı ve destekleyici yönden iyi bir aile olma duygusunu hiç yaşayamazsınız. Bununla birlikte, olumsuz duygular ilişkinizden mutluluğu alıp götürür. Cezalandırma olumsuz bir davranış dönüşümü başlatır. Cezalandırma, öfke, intikam ve yine olumsuz davranış. Siz de çocuğunuz gibi bu kapana kısılr kalırsınız.

Disiplinle ilgili sorunları çözmeye ceza yerine uygulanacak başka bir yöntem vardır. Bu yöntem cezadan daha fazla düşünme ve planlama gerektirir, ancak hem sizin hem de aileniz için ödülleri çok büyüktür. Bu yöntem, bozuk davranışlar görülmeden, disiplin

gerekmeden önce başlar. İşe, çocuğunuzla iyi ilişkiler kurarak, sonra da bu iyi ilişkileri sürdürerek başlarsınız. İşte, aranızdaki bu ilişki, çocuğunuzu davranışını değiştirmesi için harekete geçirmekte kullanacağınız en güçlü araçtır. Çocukların kötü davranışları sizi mutlu etmek ve sizin onayınızı almak istedikleri zaman azalır.

Onları düzeltirken, onlara sınırlar koyar ve disiplin altına alırken, nasıl olacaktaki onlarla iyi ilişkiler kurup sonra da bunları sürdüreceksiniz? Bunu herhangi bir kişiyle olan bir anlaşmazlığınızı çözerken kullandığınız iletişim yeteneklerinizi kullanarak yapacaksınız.

- Eski öfkelerin ortaya çıkmasına izin vermeyin.
- Kendinizi hırpalamayın ya da başkalarına davranırken olduğunuzdan daha güçlü ve rahat hissetmeyin.
- Suçlayıp saldırmadan, özgüven dilini kullanarak, açık açık iletişim kurun.
- Zihin okumaktan, yani başkasının nedenlerini ya da gereksinimlerini tahmin etmekten kaçının.
- Sorunları sırayla ele alın. Hepsini biriktirip bir seferde ortaya dökmeyin.
- Karşınızdakinin duygularını, sorunlarını ve gereksinimlerini kabul edin.

İyi Sonuçlar İçin İş Kolaylaştırın

Çocukların iyi davranmalarını sağlamak için işleri kolaylaştırmanızda onların özgüveni yükselir. Kendilerini olumlu bir ışık altında, işbirlikçi ve bir yardımcı olarak görmeyi öğrenir, sizi mutlu edebildikleri için başarılı olduklarını duyumsarlar. Aşağıda çocuklarınızın beklentilerinizi karşılamaını sağlamak için bazı öneriler bulacaksınız.

1. *Beklentilerinizin mantıklı ve çocuğunuzun yaşına uygun olmasına dikkat edin.* Üç yaşındaki kızınızdan sütünü dökmemesini beklemek mantıklı değildir. Onun koordinasyonu tam gelişmemiştir. On iki yaşındaki oğlunuzu hafta sonunda tek başına evde bırakamazsınız. Böyle bir sorumluluğu ona yüklemek mantıklı olmaz. Beklentileriniz çocuğun gelişimine uygun olursa anlaşmazlık ve düş kırıklıkları yaşanmaz.
2. *Önceden planlayın.* Herhangi bir durumun çocuklarınız için zor olacağını biliyorsanız, onların bu durumla başa çıkmaları

için önceden hazırlığınızı yapın. Yola çıkmadan önce yanınıza birkaç oyuncak ve yiyecek alırsanız, uzun araba yolculuğunuz herkes için daha dayanılır olabilir. Çocuklar yorgun ya da karınları aç olduğunda sabırsız olurlar. Önceden plan yapar ve çocuklarınızın gereksinimlerini anlayabilerseniz, onların daha uyumlu olmalarını sağlarsınız.

3. *Beklentilerinizde açık olun.* Ona ne istediğinizi, onun anlayabileceği bir dille tanımlarsanız kızınız, "Anneannenin evinde uslu ol," tümcesinin ne anlama geldiğini anlayacak ve kendisinden beklediğiniz gibi davranacaktır. Ona özellikle mobilyaların üzerinde zıplamamasını, yiyeceklere dokunmamasını ve erkek kardeşiyle kavga etmemesini istediğinizi anlatmalısınız.
4. *Olumlu olanın üzerinde yoğunlaşın.* "İyi davranış" ve "çabayı" övmek, desteklemek için tüm olanakları kullanın. Çocuğu terbiye ederken kötü yanları olduğu kadar iyi olanları da vurgulayın. Oğlunuzun ne yapması gerektiğini sıralarken doğru yaptıklarını da sayın. İşin yarısını tamamladığını anlarsa, daha çok gayret edip geri kalan kısmı da başarması kolaylaşır. "Gezimizle ilgili yazdığın kısa öykünü çok beğendim, ancak yazını okumak zor oldu. Yarın okulda, öğretmeninin de beğenmesi için öykünü en iyi el yazınla yeniden yazmanı istiyorum."
5. *Ona olabildiğince seçme hakkı verin.* Seçme hakkı vermek, çocuklara denetimi ellerinde bulunduruyormuş duygusu verir. Sonuç olarak, daha az karşı çıkarlar. "Eve gitmeden önce bir oyuncağa daha binecek zamanımız var. Hangi oyuncağa binmek istediğini sen seç."
6. *Ödül verin.* Yatma saatini uzatmak ya da pastaneye giderek sevdiği bir tatlı yemek, çocuğun alışılmış davranışı değiştirmede küçük bir dürtü olabilir. "Hafta boyunca sabahları zamanında kalkarsan, cuma günü okuldan sonra dondurma yemeğe gidebiliriz." "Bu dönem notların ortalaması B olursa, yılbaşı tatilinde gideceğin kayak gezisinin yarı parasını ben öderim." Çocuğun ulaşmaya çalıştığı amaç, mantıklı bir çaba sonucunda erişilir olmalı. Ödülün aşırı olması gerekmez. Bir yıldız ya da fen kağıdına yapıştırılacak süslü bir çıkartma bile çocuk için etkili bir dürtü olabilir.

Sorunları Çözme Sürecine Çocuğunuzu da Katın

Ailenizdeki kronikleşmiş davranış sorunları ya da anlaşmazlık konuları nelerdir? Bazı ailelerde çocukların gece yatağa yatmaları sorun olur. Bazı ailelerde ise sabahları çocukları yataktan kaldırma, giydirip, kahvaltı ettirip okula göndermek başlı başına bir savaştır. Bazı aileler çocuklarına ev ödevlerini yaptırmakta zorluk çeker. Bazı ailelerde, kardeşler birbirinden eşya ödünç alıp sonra bunları geri vermediği için birbirleriyle mücadele ederler. Aile otomobilini, telefonu ve müzik setini kimin kullanacağı konusunda anlaşmazlıklar olabilir.

Bu gibi durumlarda çocuklarınıza sorunun nasıl çözümleneceğini sorabilir, onların önerilerini isteyebilirsiniz. Çocukların ne kadar yaratıcı önerilere sahip olduğu sizi şaşırtabilir. Çocuğunuzu da sorun çözme sürecine katmak onun soruna bakış açısını değiştirir ve çözüm yaratmak için ilgi göstermesini sağlar.

Çocukları sorun çözme sürecine katmak için kullanılacak bir başka yol da aile içinde "beyin fırtınası" toplantısı düzenlemektir. Toplantının amacı herkesin kabul edebileceği bir çözüm bulmaktır. Bu nedenle, toplantının yalnızca sizin kendi kurallarınızı çocuklarınıza bildireceğiniz bir buluşmaya dönüşmemesine dikkat etmelisiniz. Bu işleme çok küçük çocukların bile katılması, iyi sonuçlar verebilir. İlk iş olarak aile bireylerine sorunu onlarla görüşmek istediğinizi bildirin. Sonra herkese uyan bir zaman seçin. Toplantıdan önce sorun hakkında düşünüp birer çözüm önerisi bulmalarını söyleyin. Toplantıda sizinkiyle birlikte, herkesin gereksinimlerini dinlemek için uzun süre harcayın. Çözüme hemen karar vermeyin. Herkesin konuştuğundan emin olun. Önerilerin tümünü yargılamadan yazın. Mantıksız olanları sonra eleyebilirsiniz. Çocuklar başlamakta zorlanıyorsa, önce onlara bir iki öneride bulunup o önerileri de yazın. Sürece katılmaları ve listeye eklemeler yapmaları için çocuklara uzun zaman tanıyarak devam edin. Listede yalnızca ailenin tüm bireyleri tarafından kabul edilen, mantıklı öneriler kalıncaya kadar eleme yapın. Planın son halinde çözümle ilgili her şeyin kapsanmış olup olmadığına dikkat edin: Neyin, ne zaman, nerede, nasıl ve kim tarafından yapılacağı gibi. Herhangi biri plana uymadığında ne yapılacağı da kararlaştırılmalı. Toplantıya son vermeden önce, belirli bir süre sonra (bir hafta, bir ay) yeniden bir araya gelip planın nasıl yürüdüğünü görmek ve gerekiyorsa bazı değişiklikler yapmak üzere zaman belirleyin.

Julia sabahları iki öğlunu (sekiz ve on bir yaşlarında) okula gitmek üzere kapıdan çıkarıncaya kadar çok zor anlar yaşıyordu. Oğlanları yataktan çıkarmak bile yarım saat sürüyor, sonra ne giyecekleri tartışması başlıyordu. Okula götürmeleri için hazırladığı yemekleri beğenmiyor, çoğu zaman da yemek çantalarını evde unutuyorlardı. Julia her adımda itirazlarla karşılaştığı, sinirlendiği, tehditler savurduğu ve en sonunda da haykırdığını fark etti. Arabaya bindiklerinde her üçü de duygusal olarak tükenmiş oluyordu. Onların aile toplantısı aşağıdaki anlaşmayla sonuçlandı.

1. Oğlanlar öğle yemeği için sevdikleri yemeklerin listesini yapacak.
2. Oğlanlar ertesi gün giymek istedikleri giysileri akşamdan seçip hazırlayacak.
3. Oğlanlar okul çantalarını gecedan yerleştirip ön kapıya bırakacak.
4. Julia onlara radyolu çalar saat alacak.
5. Oğlanlar gece yatarken sabah onları uyandırması için radyolu çalar saatlerini saat yediye kuracak. Yataklarından on beş dakikada çıkarlarsa Julia öğle yemekleri paketine tatlı da koyacak.
6. Julia, oğlanların yemeklerini hazırlayacak ve kapının yanında bekleyen okul çantalarının üzerine bırakacak.

Bu karar, sabah sorunlarının çoğunu çözdü. Oğlanlar kendi radyolu çalar saatlerini en sevdikleri kanallara ayarlamamanın tadını çıkardılar. Annelerinin tatlı ziyafeti sözü onları yataktan çıkmak için harekete geçirdi. Julia yataktan çıkmaları için dırdır etmekten kurtuldu. Radyolu çalar saatleri onları yedide uyandırıyor ve tatlı istiyorlarsa 7.15 de kalkmaları gerektiğini anımsatıyordu. Oğlanlar ne giymeleri ve ne yemek istedikleri konusunda özgürlük duygusunun keyfini çıkardılar. Julia yemek paketlerini anımsamalarını kolaylaştırmak için yemek çantalarını ön kapıya, okul çantalarının yanına koydu.

Yaşamın Gerçekleri: Sonuçlar

Çocuklarınıza yaşamın gerçeklerini öğretin: Her hareketin bir sonucu vardır. Yeni spor otomobilinizi hızlı kullanırsanız, ceza yerirsiniz. Birilerine hakaret ederseniz, sizinle arkadaş olmazlar. Durağa

geç giderseniz otobüsü kaçırsınız.

Doğal sonuçlar ise bir otorite figürünün müdahalesi olmadan ortaya çıkan sonuçlardır. Çoğu zaman en iyi eğitim yöntemi çocuğunuzun doğal davranışına ve bundan doğacak sonuçların oluşmasına izin vermektir. Oğlunuz yemeğini şimdi yemezse, daha sonra acıkacaktır. Kızınız dersine çalışmıyorsa, başarılı olamayacaktır. En küçük oğlunuzun ders ortalaması iyi değilse, antrenör onu takıma almayacaktır.

Bu doğal sonuçlara izin vermekle, çocuğunuza davranışlarından sorumlu olmayı öğretir, dırdır eden, onu cezalandıran ve engelleyen kişi olmazsınız. Hatta anlayışlı ve destekleyici bile olabilirsiniz. Sonunda çocuğunuz işin özünü anlayacak, yanlış davranışlarının kötü sonuçlara yol açacağını kavrayacaktır. Kötü sonuçların doğmasını önlerseniz çocuğunuzun davranışını değiştirmek için gereksinim duyduğu tüm dürtüleri yok eder, öğrenmesine engel olursunuz.

Bununla birlikte, bazı sonuçların oluşmasına izin vermek mantıklı değildir. Çocuğunuzun caddenin orta yerinde durmasının ya da kibritle oynamasının doğal sonuçlarını öğrenme riskini göze alamazsınız, çünkü alınacak ders öldürücü olabilir. Bu ve bunun gibi doğal sonuçların oluşmaması gereken durumlarda, yanlış davranışa karşı kendi sonuçlarınızı sizin *oluşturmanız* gerekir. Aşağıdaki kurallar etkili ve adil sonuçlar oluşturmada size yardımcı olacaktır.

1. Sonuçlar mantıklı olmalıdır. Yanlış davranışın önemiyle, karşılaşılan sonucun şiddeti uyumlu olmalıdır. Çocuğunuz eve gelmekte yarım saat geciktiyse, mantıklı bir sonuç ertesi gün eve yarım saat erken dönmesi olabilir. Hafta boyunca evde kalması değil.
2. Sonuç olayla *bağlantılı* olmalıdır. Oğlunuz bisikletini yağmur yağarken dışarıda bırakıyorsa, sonuç bisikleti kullanmasıyla bağlantılı olmalıdır, çünkü o zaman etkili olur. Bisikletini yağmurda dışarıda bıraktı diye telefonu kullanmasını kısıtlamanız bir işe yaramaz. Dave bulaşıkları öyle kötü yıkamıştı ki, hepsinin yeniden yıkanması gerekiyordu. Annesinin tepkisi Dave'e bulaşıkları bir daha yıkatmamak oldu. Dave bu tepkiden, bir işi kötü yaparsa o işi yapmaktan tümüyle kurtulacağı sonucunu çıkardı. Bulaşık yıkama becerisini neden geliştirecekti ki? Oysa annesi Dave'e bulaşıkları ikinci kez yıkatsaydı Dave'in bulaşık yıkama yöntemi giderek düzelecekti.
3. Sonuçlar olayları *bemen* takip etmelidir. Televizyon izleme

süresini sınırlandıracaksanız, bunu ceketini kaybettiği akşam yapın, bir hafta sonra değil. Bir hafta beklerseniz, sonuç çocuğunuza keyfi ve haksız görünecektir.

4. Sonuçlar *tutarlı* olmalıdır. Bu en zor, ancak aynı zamanda en önemli kuraldır. Çocuklarınız sizin tutarlı olmadığınızı anlarsa, davranışlarını değiştirme güdüsü bulamazlar. Oğlunuz gittiğiniz restoranda koşuşturmaktan vazgeçmiyorsa, oradan hemen ayrılacağınızı açıkça belirtin. Sonra da bunu yapın! Bu rahatsızlığı, onun davranışı sorun olmaya başlamadan önce belki de yalnızca bir kere daha yaşamak zorunda kalırsınız. Tutarlılığınızı korumaya yorgun olsanız da, büyükanne ve büyükbaba gelmiş olsa da, hatta o anda telefonda konuşuyorsanız bile sürdürün. Yanlış davranışlara karşı mantıklı sonuçları önceden, sakın ve kızgın olmadığınız bir zamanda kararlaştırmak tutarlı olmanızı kolaylaştırır.
5. Sonuçlar hem siz hem de çocuğunuz tarafından önceden bilinmelidir. Çocuğunuz ancak o zaman davranışlarının sorumluluğunu yüklenebilir ve siz de ancak o zaman öfkeli ve stresli olduğunuzda mantıklı sonuçlar yaratma baskısından kurtulabilirsiniz. Sekiz yaşındaki Len'e pencere kenarında top oynamaması gerektiği, oynarsa cam kırma olasılığı olduğu defalarca söylenmişti. Annesi, duyduğu gümbürtünün cam kırılma sesi olduğunu dehşet içinde anladığında fena halde öfkelen-di. O öfke anında bir sonuç yaratması gerekseydi, Len'i "o beyzbol sopasını tamamen yok etmekle!" tehdit ederdi. Ancak Len'e camı kırarsa, yeni cam parasını harçlığından ödemesi gerekeceğini önceden söylenmişti; harçlığı bunu ödemeye yetmiyorsa hafta sonları çeşitli işler yaparak ek "para kazanması" gerekecekti. Böylece ne Len'in tartışıp açıklama yapmasına ne de annesinin bağırıp onu tehdit etmesine gerek kalmadı.

Çocuklarınızın davranışlarından doğacak sonuçları yaşamalarına izin vererseniz, sorumluluklarını yüklenmeyi öğrenirler. Sorumluluk yüklenmek onların özgüvenini yükseltir, çünkü denetim onlara verilmiştir. Böylece onlara saldırılmaz, hareketleri sınırlandırılmaz ve onlar da kendilerini suçlu hissetmezler. Sizinle olan ilişkileri de tehlikeye girmez. Yanlış davranışlarda bulunsalar bile, sizin onları kabul edip sevmeye devam edeceğinizi bilirler.

Özerklik

Nancy hastaneden yeni doğan bebeğiyle çıkarken neler duyumsadığını anlatıyordu.

“Sorumluluk duygusunun altında ezildiğimi hissediyordum. Bebek öyle çaresiz görünüyor ve çevremizde o kadar fazla tehlike vardı ki: Sokaktaki otomobil sesleri bile bana fazla gürültülü geliyordu. Bebeğin gereksinimlerini nasıl karşılayacaktık, onu nasıl güvende tutacak, nasıl yaşatacaktık? O tamamen bize bağımlıydı.”

Frank on sekiz yaşındaki kızının üniversiteye başladığında ilk kez evden uzakta yaşamasını şöyle anlatıyordu: “Ona bakıyorum ve yaşama başlamak üzere olan genç bir hanım görüyorum. Evet, on sekiz yıldır onun güven içinde ve onu seven bir babanın desteğini alarak yaşadığını biliyorum, ancak şimdi öğrenmesi gerekenler artık benim ona öğretemeyeceğim şeyler: Başkalarıyla geçinmek, zamanını iyi ayarlamak, parasını idare etmek ve kendine bakmak gibi. Onun kendi başına yaşayabilecek güce sahip olduğunu biliyorum, ancak bunu kanıtlaması için yalnız yaşaması gerekir. Ben ona can yeleği olma görevime birkaç yıl daha devam edeceğim, ancak ondan sonra açık denizlerde tek başına yol alacak.”

Çocuklara yuvadan ayrıldıklarında gerekli olan beceri ve bilgiyi vermek bir anne babanın temel görevidir. Onların kendilerine bakabilmelerini ve karşılarına çıkacak zorlukları güvenle yenmelerini istersiniz. Onların sosyal yaşama uyumlu olmalarını, ancak kimliklerini kaybetmemelerini, vericilikte cömert ve başkalarıyla ilişki kuracak kadar güven dolu olmalarını istersiniz. Nasıl olmuşsa olmuş ve onu kucağınızda tuttuğunuz bebeklik günlerinden eşyalarını toplayıp evden ayrılırken izlediğiniz güne kadar geçen yıllarda, çocuğunuz bir şekilde özerklik kazanmıştır. Özerklik duygusu yüksek bir özgüven için gereklidir.

Yeni yürümeye başlayan bebeklere baktığınızda, fazla gelişmemiş de olsalar, onların özerklik duygusu kazanmak için doğuştan var olan içgüdülerini görebilirsiniz. Bebeklerin fiziksel ve zihinsel becerileri öğrenip ustalaşmak için inanılmaz güdülerini fark edersiniz. Çevrelerindeki her yeni nesneye tırmanacak, uzanacak, dokunacak ve onu tadacaktır. Dil öğrenmek için çabalayacak ve sonra çevresini etkilemek için ilk sözcüklerini (en önemlisi “hayır” sözcüğü olmak üzere) kullanmaya başlayacaktır.

Çocuğun özerklik geliştirme işlemi sürekli. Siz ona araştırma olanağı ve koruma güvenliği arasında bir denge sağlarsınız. Gü-

venlik ve büyüme dengesi sürekli değişir. Ancak, olası iniş çıkışlara karşın denge her zaman özerklikten yanadır. Gel git seyreder gibi olursunuz. Gelen dalgaların hiçbiri size bir öncekinden daha fazla yansa, ancak bir saatin sonunda bir de bakarsınız ki, kum azalmış, deniz çoğalmıştır. Artık plaj yaygınızı geri çekme zamanınız gelmiştir, yoksa ıslanırsınız. Çocuklarınız büyüdükçe, onlara ne kadar çok çözülecek sorun, yakalayacak olanak ve gittikçe artan sorumluluk beklentisi sağlarsanız, benlik-değerlerini yükseltmek için onlara o kadar olumlu bir ayna görevi yaparsınız. Onlara güvenir, onların yetenekli olduklarına inanırsınız. Siz onların özerklik dürtülerini onayladıkça, çocuklarınız büyür ve sizden uzakta da güvenli büyüme yolları olduğuna inanırlar.

Güven Geliştirmek

1. *Bağımsızlık için gerekli becerileri öğretin.* Ayakkabılarını bağlamak ve kendi başlarına giyinmekten, otomobil onarımı ya da size yemek yaparken yardım etmeye kadar, çocuklarınızın öğrendiği her şey onların bağımsız olarak ayakta kalabilecekleri ve yaşamda başarılı olmaya yeterli oldukları inancını artırır.
2. *Gelişmesini takip edin.* Kızınızın boyunu duvarda duran büyüme tablosundan takip ettiğiniz gibi, onun diğer alanlarda ilerlemesini de takip edin. Geçen yıl (ya da ay) ile karşılaştırılınca, şimdi onun daha becerikli, yetenekli, anlayışlı ve girişimci olduğunu kendisine anımsatın. Çocuğunuz kendisine ve gelişmekte olan becerilerine güvenmeyi bu yolla öğrenir.
3. *Çocuğunuza aile içinde sorumluluk verin.* Çocuk ne kadar küçük olursa olsun, ailesine katkıda bulunmak özgüvenine de büyük katkıda bulunur. Küçük çocuklar sofrayı hazırlayabilir, oyuncaklarını toplayabilir, bahçede hortumu açabilir ya da köpeğin kabına su koyabilirler. Daha büyük çocuklar bir görevi başlı başına yüklenebilir, bir işin nasıl yapılması gerektiği konusunda görüş belirtebilir. Önceleri işleri sizin yapmanızın daha kolay (daha hızlı ve düzenli) olması olgandır. Ancak, o zaman çocuklarınız önemli becerileri hiçbir zaman öğrenmezler. Daha da önemlisi, özgüvenini geliştirmek için gerekli olan deneyimlerden ve çabalarının tanınıp takdir edilmesinden yoksun kalırlar.

Başarı Duygusunu Geliştirmek

Çocuk yeni bir şey deneyip zor bir işi başarıyla tamamladığında özgüveni yükselir. Aşağıdaki dört koşulu uygulayarak çocuklarınıza yeni deneyimlerde yardımcı olabilirsiniz.

1. *Çocuğunuza neyle karşılaşacağını öğretin.* Çocuk diş doktoruna gitmeden önce muayenehanenin nasıl bir yer olduğunu, doktorun ne yapacağını, kendisinin orada neler duyumsayabileceğini, tedavinin ne kadar süreceğini, sizin o sırada nerede olacağınızı ve benzer soruların yanıtlarını bilirse oraya gitmesi daha kolay olur. Evde çocuğunuzu yüksek bir sandalyenin üzerine oturatarak, bir çubuğu dişçi aynası gibi tutup dişlerine bakarak alıştırma yapabilirsiniz. Birçok korku ya da ürkütücü olay, çocuğunuz neler olacağını öğrendikten sonra heyecan verici bir maceraya dönüşebilir.
2. *Çocuğunuzun gerekli becerileri denemesine izin verin.* On yaşındaki Ethan evlerindeki dolabı boyayan babasına yardımcı olmak istedi, ancak birkaç dakika sonra fırçalar boyanın içinde yüzmeye başladı. Babası bundan rahatsızlık duyup Ethan'a bağırarak emir ve öneriler yağdırmaya başladı. "Fırçayı boyanın içine o kadar fazla daldırma. Damlayanları silmek için bezi kullan. Ayakkabılarına dikkat et. Onu tutma, bunu yapma," gibi. Ethan incinmiş ve yenik bir halde banyoya gidip temizlenmeye çalıştı. Bu kez de musluğa, havlulara ve banyo halısına boya bulaştırdı. Şimdi hem babası hem de annesi ona kızıyordu. Eğlenceli bir macera gibi başlayan olay bir felakete dönüşmüştü. Ethan'a fırçanın yalnız uç kısımlarının boyaya daldırılması, fazla boyanın akıtılması, damlayan boyaları silmek için bezin kullanılması ve sıçramasını önlemek için boyanın yavaş sürülmesi gibi bazı gerekli beceriler önceden öğretilseydi, Ethan babasına başarıyla yardım edebilecekti.
3. *Sabırlı olun.* Yeni bir şey deneyeceği zaman şartlar uygunsa, çocuğunuza rahat hareket etmesi için yeterli süre tanıyın. Oğlunuz karate sınıfındaki çocukların arasına katılmadan önce, çevreyi ve insanları tanımak için zamana gereksinim duyabilir. Yeni bisikletiyle yol boyunca gezintiye çıkmadan önce bisikletine alışmak gereğini duyabilir. Çocuğu kendini hazır hissetmeden harekete geçmeye zorlamak, onun yeni deneyler yapmaktan kaçınmasına neden olur.
4. *Başarısız olmanın doğal olduğunu anlatın.* Çocuğunuzun

yeni bir şey denemek istemesi, onun zaten başarılı olduğunu gösterir. Bir zorluğu denemeyi kabul etmiştir. Çocuk ilk kez deneyeceği bir işi iyi yapması için zorlanmazsa, işin zor olduğunu kabul eder ve o işi iyi öğreninceye kadar dener. İlk denemenin sonucu yerine, çocuğunuzun deneme isteğini överseniz, çocuğun özgüvenini beslemiş olursunuz.

Okul Başarısını Geliştirmek

Okulda yalnızca okuma yazma, matematik, tarih ve fen bilgisi dersleri öğretilmez. Çocuklar derslerini mantıklı bir düzen ve dikkatle, zamanında bitirdiklerinde çok önemli bir yaşam becerisi öğrenmiş olurlar. Çocuklar okulda düzenli olmayı, önceden planlamayı, işi sonuna dek takip etmeyi öğrenir, kendilerini denetlemeye alışır. Mantıklı notlar almaları benlik-değerlerine destek olur. Oğlunuz ödev kağıtlarının üzerinde yıldızlar ve gülen yüzler görür, öğretmenin onu beğendiğini ve sevdiğini duyumsar, öteki çocukların onu yeterli bulduklarını görür.

Okulda başarısız olmayı sürdürmesine izin verilen çocuk özgüvenine her gün yeni darbeler alır. Aldığı düşük notlar, öğretmenin onayını alamama ve sosyal soyutlanmalar çocuğun taşımak zorunda olduğu acı veren yüklerdir. Çocuğun özgüveni giderek daha da gerilediğinden, büyük darbeler alır.

Çocukların okulda başarılı olamamasının doğal olarak pek çok nedeni vardır. Oğlunuz öğretmeni iyi göremiyor ya da iyi işitemiyor olabilir. Bir öğrenme zorluğu (söz yitimi, okuma körlüğü, hiperaktiflik gibi) ya da yakınında oturan arkadaşları tarafından dikkati dağılıyor olabilir.

Sorun her ne olursa olsun, çocuk okul yaşamının başlangıcından dayken, başka bir deyişle, daha kendini başarısız bulmaya başlamadan ve bunalan öğretmenlerin onayını alamama gibi sıkıntıları yaşamadan önce, sizin durumu ele almanız gerekir.

Araştırın. Önce çocuğunuzla görüşün. Oğlunuz size sorunun ne olduğunu ve bunu çözmek için ne yapılması gerektiğini anlatsın. Ardından, öğretmenleriyle görüşün. Sorunun ne olduğunu, durum çözülmesi zor bir hale gelmeden öğrenin. Böylece, hem öğretmenlere ilgili bir anne baba olduğunuzu hem de çocuğunuzun sorunları halletmek için çaba gösterdiğini iletmış olursunuz. Bilgi değiş tokuşu için öğretmen-veli toplantılarını kollayın. Öğretmenin,

evinizde çocuğunuzu etkileyen bir durum olup olmadığını bilmesi gerekir: Yeni bir kardeşin doğumu, evden taşınma, büyükanne ya da büyükbabanın ölümü, evde beslenen bir hayvanın ölümü ya da bir evlilik sorunu gibi. Sizin de çocuğunuzdan, okulda ondan neler beklendiğini ve onun bu beklentilerin ne kadarını karşılayabildiğini öğrenmeniz gerekir.

Öğretmenin sorunu nasıl değerlendirdiğini dinleyin. Görüşü size mantıklı geliyor mu? Oğlunuz huzursuz mu, dikkati çabuk mu dağılıyor? Ödevlerini bitiremiyor mu? Kitaplarını evde ya da okulda mı unutuyor? Sınavlarda yavaş mı yoksa donup kalıyor mu? Sınav kağıtlarına, resim ödevlerine, sırasına ve notlarına bakın. Arkadaşlıklarını ve sınıfa katılımını sorun. Çocuğunuzun okul yaşamının nasıl gittiğini anlamaya çalışın. Sorunun ne olduğu hakkında ayrıntılı bilgi edinmeden ve sorunu çözmek üzere bir plan yapmadan oradan ayrılmayın. Birkaç hafta sonra bir gelişme olup olmadığını anlamak için araştırmayı sürdürün.

Marco zeki, ancak çoğunlukla çabuk sıkılan bir dördüncü sınıf öğrencisiydi. Matematik dersleri *Peki* dereceden *Orta*ya düşünce babası ona sorunun ne olabileceğini sordu. Marco matematiği anladığını, ancak ona aptalca ve sıkıcı geldiğini söyledi. Babası öğretmenle bir görüşme yaptı. Marco'nun sınavlarını ve ödevlerini görünce sorunun nereden kaynaklandığını anladı. Marco'nun elyazısı o kadar baştan savmaydı ki, yedi rakamları dokuza ve beşleri de sekize benziyordu. Bazı yanlışlar yalnızca rakamları biçimsiz yazmasından ileri gelmişti. Öğretmen Marco'nun, problemi okuyunca nasıl çözeceğini anladığını, ancak bazı adımları atladığını söyledi. Baba ve öğretmen Marco'nun babasının her akşam, ödevleri doğruluk ve okunurluk açısından denetlemesine karar verdiler. Bununla birlikte, babası Marco'nun problemi çözerken bazı adımları atlayıp atlamadığını da kontrol edecekti. Bu görüşmeden sonra, öğretmen eğlenceli matematik oyunları bulup Marco için biriktirmeye başladı. Okul ödevleri bitince Marco bunları çözerek eğlenecekti. Bu basit katkı Marco'yu yeniden rayına oturttu ve matematik notları yükseldi. Daha da önemlisi, Marco'nun özgüveni de yükselmişti.

Öğretmeninden yazısını düzelttiği için olumlu geribildirimler alıyor, matematik oyunlarını çözme gibi zor bir iş başardığı için de fazladan ilgi görüyordu.

Öğretmen ve siz, çocuğunuzun iyi çalışması, kendini iyi hissetmesi ve okulda başarılı olması için *ortak* olmalı, birlikte çalışmalısınız.

Öğretmen çocuğunuzu (“yavaş öğreniyor, ümitsiz, yaramaz, sorun çıkaran” gibi) sıfatlarla etiketlemiş ya da yok sayıyor ve sizinle işbirliği yapmak istemiyorsa, o zaman çocuğunuzu başka sınıfa almaya çalışın.

Sosyal Becerileri Geliştirme

Çocuklarınızın başka çocuklarla oynamasına izin verin. Sosyal beceriler yalnızca yaşanarak kazanılır. Çocukların paylaşmayı, sıra beklemeyi, birlikte çalışmayı ve karşılıklı görüşmeyi öğrenmeleri gerekir. Çocuklar anlaşmayı ve başkalarının onlara nasıl tepki vereceğini birbirlerinden öğrenir. Öfkelerini denetlemeyi, uzlaşmayı, istediklerini kabul ettirmeyi deneyerek pekiştirmek için başka çocuklara gereksinimleri vardır. Yaşıtlarıyla anlaşmak büyüklerle anlaşmaktan farklı beceriler ister. Çocukluktaki sosyal dersler, çocuğun önce bir ergen ve sonra da bir yetişkin olduğunda, sosyal bakımdan başarılı olması için gereklidir.

Çok küçük çocuklar için oyun grupları ya da yuvalar, haftada birkaç gün bile olsa değerlidir. Takım olma ve arkadaşlık zevkini tattıracak olan okul sonrası etkinliklere katılmaları için çocuklarınızı yüreklendirin. Çocuklarınızın arkadaşlarını okul sonrası evinize uğramaları için, çocuklarınızı da arkadaşlarını evlerinde ziyaret etmesi için heveslendirin. Gezmeye giderken bir arkadaşını da birlikte götürün. Özel bir teke tek ilişki, okul çevresinde de devam edecek bir arkadaşlığın temellerini atabilir. Bu özellikle utangaç karakterli çocuklar için yararlı olur.

Çocuklarınızın başka çocuklara benzemek için ne büyük bir baskı altında olduğunun farkına varın. Bisikletlerine sokakta binmekten, kızlarla gezmek ve sokağa çıkma kısıtlamalarına kadar, çocuklarınız “herkesin yaptığını” yapmak ister. “Herkesin yaptığını yapmak” farklı topluluklarda farklı şeylerdir ve büyük olasılıkla, sizin beklentilerinizden de farklıdır. Saç modelleri, giysileri ve müzik, büyüme yaşında çocukları olan aileler için klasik bir anlaşmazlık ve çekişme alanıdır. Ancak gençlere, kim olduklarını ve ne istediklerini keşfetme savaşı verdikleri bir süreçte, belirli tarz ve felsefesiyle tanınan bir grubun üyesi olmak, hazır bir kimlik ve bir gruba ait olmanın güvenini verir. Anne baba olarak siz, *çocuklarınızın bağımsız kimliklerini yapılandırma gereksinimlerini kabul etme ile onların fiziksel ve ruhsal güvenliğini ilgilendiren konularda kesin*

sınırlamalar getirme dengesi arasındaki ince çizgiyle karşı karşıya kalırsınız. Çocuğunuz yeterli deneyime sahipse ve kendini sosyal bakımdan yetenekli hissediyorsa, ancak o zaman arkadaş grubuyla “birlikte olmayı” sürdürüp aynı zamanda kendini tehlikeye atacak baskılara karşı koyma şansı artar.

Özgüven Modeli Sunma

Çocuklar kendilerini değerlendirmede sizi örnek alır. Siz kendini zi affetmek için gerekli özgüvenine sahipseniz, onlar da kendilerini affetmeyi öğrenir. Siz görünüş ve davranışlarınızı kabul ettiğinizi belirtirseniz, onlar da aynıni yapmayı öğrenir. Siz kendinizi korumak ve sınırlamalar koymak için gerekli özgüvenine sahipseniz, çocuklarınız sizi örnek alır. Onlar da sınırlamalar koymayı ve kendilerini korumayı öğrenirler.

Özgüven modeli sunmak demek, kendinize ve temel gereksinimlerinize özen gösterecek kadar değer vermek demektir. Kendinizi son sıraya yerleştirir, çocuklarınız için kendinizi feda etmeyi alışkanlık haline getirirseniz, onlara da başkalarına hizmet ettikleri oranda değerli olduklarını öğretmiş olursunuz. Onlara sizi kullanmayı, sonra da başkaları tarafından kullanılmayı öğretirsiniz. Tutarlı, destekleyici sınırlar koymak ve kendinizi gerekenden fazla yüklenmekten korumanız, çocuğunuza her ikinizin de önemli olduğu ve her ikinizin de doğuştan gelen gereksinimleri olduğu mesajını verir. Kızınıza ya da oğlunuza, birbiriyle ilişkisi olan her insanın bir değeri olduğunu ve her birinin önemli gereksinimlerinin karşılanmasında bir denge olması gerektiğini gösterirsiniz.

Özveri Masalı

Kendini çocuklarına feda eden anne baba imgesi çoğunlukla mükemmel olarak algılanır. İyi bir baba, bedeli ne olursa olsun çocuklarına her şeyini verir. İyi bir annenin kendine ayıracağı zamanı, arkadaşları ve etkinlikleri olmaz. İyi anne babaların kendi gereksinimleri görmezden gelinir, geciktirilir ya da unutulur. Mükemmel anne babalık bu mudur?

Gerçek bunun tam tersidir. Fazla baskı altında olan ve çocuklarına gereğinden çok zaman ayıran anne babalar çoğu zaman daha çabuk sinirlenen, gücenik ve keyifsiz anne babalar olur. Nasıl

ki hiç gaza basmadan devamlı araba kullanamazsanız, duygusal yönden beslenmeden de çocuklarınıza sürekli bir şeyler vermeyi sürdüremezsiniz. Kendinize özen göstermeniz, size çocuğunuzla ilgilenme yeteneği sağlar. Arkadaşlarınızla yiyeceğiniz bir öğle yemeği, eşinizle dışarıda geçirilecek bir akşam, haftalık spor egzersizleri, hatta banyoda iyi bir kitapla yalnız başınıza geçirilecek bir saat bile, anne babalık görevlerinize daha çok enerji, ilgi ve sabırla dönmenizi sağlayabilir.



Kaynakça

- Barksdale, Lilburn S. *Building Self-Esteem*. Idyllwild, California: The Barksdale Foundation, 1972.
- Berne, Patricia H. and Savary, Louis M. *Building Self-Esteem in Children*. New York: Continuum Publishing, 1985.
- Brandon, Nathaniel. *The Psychology of Self-Esteem*, New York: Nash, 1969.
- Briggs, Dorothy Corkille. *Celebrate Yourself*. Garden City: Doubleday, 1977.
- Briggs, Dorothy Corkille. *Your Child's Self-Esteem*. New York: Doubleday, 1970.
- Browne, Harry. *How I Found Freedom in an Unfree World*. New York: Macmillan Publishing, 1973.
- Burns, David D. *Feeling Good*. New York: Signet, 1981.
- Coopersmith, Stanley. *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman, 1967.
- Durrell, Doris. *The Critical Years*. Oakland, California: New Harbinger Publications, 1984.
- Faber, Adele and Mazlish, Elaine. *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk*. New York: Avon, 1982.
- Faber, Adele and Mazlish, Elaine. *Liberated Parents/Liberated Children*. New York: Avon, 1975.
- Isaacs, Susan. *Who's in Control?* New York: Putnam, 1986.
- McKay, Matthew, Davis, Martha and Fanning, Patrick. *Messages: The Communication Skills Book*. Oakland, California: New Harbinger Publications, 1983.

- McKay, Matthew, Davis, Martha, and Fanning, Patrick. *Thoughts & Feelings: The Art of Cognitive Stress Intervention*. Oakland, California: New Harbinger Publications, 1981.
- Rubin, Theodore I. *Compassion and Self-Hate*. New York: Ballantine, 1975.
- Wassmer, Arthur C. *Making Contact*. New York: Dial Press, 1978.
- Zilbergeld, Bernie. *The Shrinking of America*. Boston: Little Brown, 1983.
- Zimbardo, Phillip G. *Shyness*. Reading, Massachusetts: Addison-Wesley, 1977.

Matthew McKay, Ph.D., Haight Ashbury Ruh Sağlığı Servisleri Klinik direktörüdür; ayrıca San Francisco'da özel muayenehanesi vardır. Dr. McKay *Self-Esteem Companion*, *The Daily Relaxer*, *The Realization and Stress Reduction Workbook*, *When Anger Hurts* ve *Couple Skills* adlı kitaplar da dahil olmak üzere on üç adet tanınmış kitabın ortak yazarıdır.

Patrick Fanning, Zihinsel sağlık alanında profesyonel bir yazardır. *Visualization for Change* ve *Lifetime Weight Control* kitaplarının yazarı ve *Thoughts and Feelings*, *Messages*, *Being a Man* ve *The Addiction Workbook* isimli kitaplar da dahil olmak üzere sekiz adet kişisel gelişim kitabının ortak yazarıdır.