

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>



tetikleyiciler

TETİKLEYİCİLER

DAVID RICHÖ

**Düğmelerinize
basıldığında
zıvanadan çıkmak
yerine nasıl
sakin tepki
verebilirsiniz?**



kuraldışı

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

David Richö

TETİKLEYİCİLER

*Düğmelerinize basıldığında
zıvanadan çıkmak yerine
nasıl sakin tepki verebilirsiniz?*

David Richo

Türkçesi: Senem Balaban



© KURALDIŞI YAYINCILIK

27 Yaşında

David Richo

Tetikleyiciler

Triggers

Türkçesi: Senem Balaban

Yayın Yönetmeni: Nil Gün

ISBN 978-975-275-550-5

Haziran 2022, İstanbul

Akcalı Ajans aracılığıyla,

© 2019, David Richo

Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz

Çınar Matbaacılık ve Yay. San. Tic. Ltd. Şti.

Yüzyıl Mah. Matbaacılar Cad. Ata Han No: 34 Kat: 4-5 Bağcılar-İstanbul

Tel: 0212 628 96 00 Faks: 0212 430 83 35

Sertifika No: 45103

Kuraldışı Yayıncılık

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

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

yayin@kuraldisi.com

Sertifika No: 43891

Dağıtım

Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok.

No:25 Çatalçeşme Han Cağaloğlu-İstanbul

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

İnternet Satış: www.kuraldisi.com

Beverly'ye,

Karanlıkta bir dostla yan yana yürümek
aydınlıkta yalnız yürümekten iyidir.

–Helen Keller

İnsan kurallara sığmaz!

İÇİNDEKİLER

Sunuş	7
 1. BİZİ NELER, NEDEN TETİKLER?	17
Gerçek ve Hayali Tetikleyiciler	28
Tetikleyici Kendi İçimizdeyse	32
İç Şeytanlarımız	37
Tetikleyicilerden Neden Bu Kadar Rahatsız Oluruz?	42
 2. TRAVMALAR VE KAYNAKLAR	48
Çocukluk Yaraları ve Nörobiyoloji	48
O Günlerle Şimdiyi Birbirine Bağlayan Sağlıklı Yöntemler	51
Ben Kimliğimin Ne Kadarında Varım?	57
 3. TETİKLEYİCİLERLE NASIL BAŞA ÇIKILIR?	63
Kullanışlı Araçlar	66
Gölge, Ego, Yaşamın İlk Yılları: Gerçekte Ne Oluyor?	72
İç Kaynaklarımızı Artıran Yöntemler	82
 4. ÜZÜNTÜ TETİKLEYİCİSİ	94
Yaşayamadıklarımızın Yasını Tutmak	95
Ölümün Yasını Tutmak	99
Başkaları Üzgün Olduğunda	101
Fani Hikâyemizdeki Gözyaşları	109
 5. KORKU TETİKLEYİCİSİ	111
Bu Öfke mi, Yoksa İstismar mı?	112
Öfkeli Ego	117

Başkalarının Öfkesinden Neden Korkarız?	119
Yeni Bir Dünya	122
6. KORKU TETİKLEYİCİSİ	127
Hem Arzu Hem Korku	129
Yakınlık Korkutucu Olduğunda	132
Bizi Korkunun Esaretinden Kurtarabilecek Uygulamalar	137
Korkunun Çaresi: Bilinçli Farkındalık ve Sevecenlik	139
7. İLİŞKİLERDEKİ TETİKLEYİCİLER VE KAYNAKLAR	144
Gerçek Yoldaşlar	149
Duygularımız İncindiğinde	153
Zorlayıcı İlişki Kalıpları	157
İlişki Halleri	161
Elektronik Alanındaki Tehlikeler	163
İlişki Kaynaklarımızı Artırmak için Yöntemler	166
8. SPİRİTÜEL KAYNAKLAR	172
Zamanı Geldiğinde	174
Nöroplastisite ve Spiritüellik	176
Spiritüel Kaynaklarımızı Artıran Uygulamalar	179
Son Söz: Yangının Verdiği Ders	191
Ek: Bizi Korkunun Esaretinden Kurtaracak Olumlamalar	195
Yazar Hakkında	203

SUNUŞ

Biri bize bir şey söyler ve aniden midemize yumruk yemiş gibi oluruz. Biri bir şey yapar ve anında parlar ya da alarm durumuna geçeriz. Biri belli bir tavırla üstümüze gelir ve dağılıp paramparça oluruz. Çözülmeden kalmış bir meselemizi ya da geçmişte yaşadığımız bir travmayı bize anımsatan birinin, bir mekânın ya da nesnenin adını duyar ve birdenbire hüznün, öfke, korku ya da utançla dolduğumuzu hissederiz. Böyle şeyler olduğunda bu, bir tetiğin çekildiği anlamına gelir. Kendimizi hepimizin başına zaman zaman gelen bir uyarıcı-tepki deneyimi içinde buluruz. “Tetiklenmek” ya da “bamteline basılmak”, uyarıcı-tepki mekanizması için kullandığımız metaforik tabirlerdir: “Söylediği şey beni tetikledi”, “Böyle yaparak bamtelime basıyor”, “Yine galeyana geldim” ya da elektriğe dair bir benzetme yapmak istersek, “Bu konu beni elektrikliyor.”

Ani duygusal tepkiye -örneğin, üzüntü, depresyon, öfke, saldırganlık, korku, panik, aşağılanmışlık ya da utanca- neden olan herhangi bir söz, kişi ya da deneyim, tetikleyici görevi görebilir. Kelimeler, davranışlar, tavırlar, olaylar, hatta birinin bulunduğumuz ortamdaki varlığı bile içimizde kontrol edemediğimiz refleks temelli tepkiler doğurabilir. Örneğin, beklenmedik bir sesle gafil avlanıp irkilebiliriz. Ses, uyarıcı/tetikleyici; irkilme ise tepkidir. Tepkimiz kısa ya da uzun süreli olabilir. Bazen tepkimizin başlayıp sona ermesi kısa bir an içinde gerçekleşir. Bazen de tepkimiz bir takıntı haline gelir ve ondan arınmakta zorlanırız. Bu bizi güçsüz kılar, güvende hissetmemize engel olur ve özgüvenimizi baltalar.

Bir tetikleyiciye gösterdiğimiz tepki genelde ilgili uyarıcının gerektirdiğinden çok daha fazladır ve bizi tetikleyen olayın gerektirdiğinden çok daha uzun sürer. Tetikleyicilerin bizi etkileme derecesi hassaslığımızla doğru orantılıdır. Başkalarının bize olan davranışlarına ne kadar hassas isek korku, öfke ya da utancımız o şiddette açığa çıkar. Güçlendikçe ve kendimize güvenimiz arttıkça insanların üzerimize attığı okların artık o kadar da derine saplanmadığını fark ederiz. Dünyadan ve onun karanlık yanından saklanmayıp, onunla baş edebilmek için hem bireysel hem de toplumsal anlamda dayanıklılığımızı artırmamız gerekir. O zaman bu azametli dünyanın hücumlarına cesaretle karşılık verebilir ve şifa bulabiliriz. Bu kitap bunu başarmak için yardımcı olabilir. Tetikleyicilerimizin neler olduğunu ve onlara sahip olmamızın nedenlerini anlayabiliriz. Gücümüzü geri kazanmanın, anlık tepkilerimizle ilgili daha fazla seçenek sahibi olmanın, tetikleyici bir deneyimi işlemiden geçirerek şifa bulmanın yolu budur. Bir tetikleyici geceyi bizimle geçirirse, yani tetiklenme çok uzun sürerse bu bir *işarettir*. Orada incelenmek, üstesinden gelinmek için bekleyen bir şeyler vardır. Diyelim ki, işyerinde biri bizi tetiklemiş olsun ve bu yüzden gece uyuyamamış olalım. Bundan anlayacağımız şey, bu kişiyle konuşmamız, aradaki anlaşmazlığı gidermemiz ve düşüncelerimizi açıkça paylaşmamız gerektiğidir. Bu, bir tetikleyicinin bizi nasıl sağlıklı özgüvene çekebileceğine bir örnektir.

Diğer yandan, tepkimiz tetikleyicinin ne kadar ciddi olduğuna dair inancımızla da şekillenir. Bu bağlamda varsayımlar, illüzyonlar, yansıtımlar, zanlar birer inanç örneğidir. Tepkimizin inançtan ifadeye geçişi önce his düzeyinde olurken bazen de daha sonra bunu sözler ya da eylemler izleyebilir. Genellikle tüm bunlar biz o koşullar için verilecek en mantıklı tepkinin ne olduğunu düşünme fırsatı bulamadan meydana gelir. Tetiklenme ve tepki o kadar hızlı gerçekleşir ki, durup gerçekte ne olduğuna bakma ve akıllıca bir seçim yapma şan-

sımız olmaz. Bunun nedeni tetikleyicilerin mantıklı düşünceleri yöneten prefrontal korteksi değil; hislerimize ev sahipliği yapan limbik sistemimizi etkinleştirmesidir. Limbik sistemi kimi zaman coşkulu, kimi zamansa vahşi olabilen bir ata benzetebiliriz. Prefrontal korteks dizgindir. Bizler de birbirinden farklı; ama kesinlikle geliştirilebilir yetenekteki binicileriz.

“Tetikleyici” bu ani tepkilere neden olan şeyler için iyi bir benzetme, çünkü tepkimizin katalizörü olan “tabanca” başkasının elinde. “Bamteline basma” benzetmesi de bir başkasının yaptığı bir şeyin içimizde nükleer reaksiyona neden olduğuna gönderme yapıyor. Gale yana geldiğimiz zaman ise sonradan pişman olmamıza ya da yine aynı şeyi yaptığımız için kendimize kızmamıza yol açan bir tepki vermiş oluyoruz. Bu kullanımların üçü de kişisel gücümüzü nasıl da kaybettiğimizi ortaya koyuyor. Biri ya da bir şey adeta soğukkanlılığımızı gaspedip hislerimiz ve eylemlerimiz üzerinde güç sahibi oluyor. Tetikleyicilerin anlamına dair his, tepki ve inançlarımızın abartılı olması da bu yüzden. Tüm bunlar tamamıyla normal. Tetiklenmek bir işlev bozukluğu değil. Gelgelelim tetikleyicilere verdiğimiz tepkiler işlevsiz olabilir.

Hem bir terapist ve hem de bir öğretmen olarak sürdürdüğüm çalışma hayatımın son yıllarında tetiklenme sözünü danışanlarımın ve öğrencilerimin ağzından gittikçe daha sık duyar oldum. Bazı tetiklenme deneyimleri hayli ciddi olabiliyor. TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) geliştirmiş bir askerin duyduğu seslerle savaşı hatırlamasını ya da bir cinsel taciz mağdurunun ona istismarcısını anımsatan bir dokunuştan tetiklenmesini buna örnek verebiliriz. Bazı tetikleyicilerse daha az dramatik deneyimlerle bağlantılı oluyor, ama yine de insanlar bunlara tamamen kendi kontrolleri dışında tepki verir görünüyor. Bu kitapta her tür tetikleyici ve tepki incelenmektedir ve umarım, bu kitap idrakinizi genişletip huzur bulmanızı sağlar. Öte yandan, bazı tetikleyicilerin ve tepkilerin çok derine gömülü ve çok güçlü olması dolayısıyla bu tip

durumlarda şifa bulma yolundaki en önemli adımın eğitimli bir terapistle çalışmak olduğunu belirtmekte fayda var.

Bir insanın bizi tetikleme derecesi, bu insanın bizim için gerçekte ya da zihnimizde ne kadar önemli olduğuyula doğru orantılıdır. Örneğin, derinden sevdiğimiz birinin bizi herhangi bir biçimde terk ettiğini düşündüğümüz anda tetiklenebiliriz. Bize tehditkâr ya da korkutucu gelen biri, niyeti bu olmasa bile bizi kolayca tetikleyebilir. Hoşlandığımız ve takıntı haline getirdiğimiz biri, bizi hemen hemen her davranışıyla tetikleyebilir. Gücümüzü bir başkasına verdiğimizde tetiğe bu kişinin parmağını koymuş oluruz ve bazen bu tetik fazlasıyla hassastır. Ne var ki, bu, başkalarını önemsemekten kaçınmamız gerektiği anlamına gelmiyor; daha ziyade, tetikleyicilerimiz ve tepkilerimizi anlayıp onların üzerinde çalışmamız gerektiği anlamına geliyor.

Bazen bir tetikleyiciyle ilk kez o anda, şimdide, burada karşılaşırız ve elimizde ona dair önceden bildiğimiz herhangi bir örnek olay bulunmaz. Hayatımızda ilk kez ailemizden birinin ölmesi böyle bir olaydır. Yoğun bir yasa boğulur, ağlamaktan bitap düşeriz. Diğer taraftan, bir tetikleyici genellikle önceki bir olayın yeniden yaşanmasıdır. Orijinal uyarıcı, geçen yıl yaşanmış ufak bir sıkıntıdan on yıllar önceki, özellikle de çocukluk yıllarımızdaki büyük bir travmaya kadar her şey olabilir. Yaşamımızın bu ilk yıllarındaki deneyimlerimiz, içimizde henüz tamamen hissedip sonuçlandıramadığımız ya da çözüme kavuşturmadığımız yas süreçleri oluşturmuştur. Bu yüzden tetikleyiciler, bizim kaçınmaya çalıştığımız travma sonrası stresi açığa çıkarabilirler. Böylece aslında bir yandan da kayıplarımızı, düş kırıklıklarımızı ve uğradığımız istismarları fark edip bunların yasını tutmamız için bize iyi bir fırsat sunmuş olurlar. Doğrusu her tetikleyici bir yas katalizörüdür. İlk andaki tepkimiz -örneğin hüznün ve hüsrana- bu yası açığa vurmaya başlama biçimimizdir.

Bize çok eski bir travmamızı hatırlatan bir tetikleyici, söz konusu travmayı o anda yaşıyormuş gibi hissetmemize ne-

den olur. Limbik sistemimizin bir parçası olan ve beynimizde yer alan amigdala, orijinal travmaları ve korku reaksiyonlarını zaman, tesir ya da büyüyüp gelişme ve güç kazanma gibi herhangi bir bağlama oturtmadan depolar. Bugünün tetikleyicilerinin bize kendimizi çocukluktaki gibi güçsüz hissettirmesi bu yüzdendir. Zorluklarla baş etmemizi sağlayacak iç kaynaklara sahip olduğumuzu unuttur ya da amigdala yönetimi ele geçirdiği için beynin bu kaynaklarla ilgili bölgesi çevrimiçi olmadığından onları kullanamaz durumda oluruz. Örneğin, bazen tetiklendiğimizde konuşamaz hale gelebilir, aptallaşabilir ya da hissizleşebiliriz. Amigdamamız akıl yürütme becerimizi askıya almıştır. Daha sonra zihinsel gücümüz geri geldiğinde kendimize kızarız. “Orada şunu söylemeliydim” diye düşünürüz. Ne var ki limbik sistem tarafından etkisizleştirildiği için o sakın düşünme sürecine erişmemiz mümkün olmamıştır. Tetikleyiciler sempatik sinir sistemini etkinleştirir. Kaçmaya, savaşmaya ya da donup kalmaya yönlendiriliriz. Olaya stres hormonları da dahil olur. Üstelik tüm bunlar kontrolümüz dışında vuku bulmaktadır. İşte güçsüz hissetmek için bir neden daha.

Günümüzde nörobiyoloji -özellikle de nöroplastisite- araştırmaları sayesinde, bizi güçsüz bırakan örüntüleri değiştirmek üzere nöral yollarımızı yeniden programlayabileceğimizi biliyoruz. Prefrontal korteks, olaylara karşılık vermek için sağlıklı yollar bulma kapasitesine sahiptir. Bu sayede ani, mantıksız ve plansız tepkilerin insafına kalmaktan kurtulma şansı yakalıyoruz. Öte yandan, yeni nöral örüntüler oluştururken tepki verme dürtümüz hemen ve kolayca ortadan kalkmaz. Spiritüel çalışmalarımız da bir şekilde işe yarayabilir; ama onlar bile limbik tepkilerimizi tamamen ortadan kaldıracak kadar güçlü değildir. Dolayısıyla hâlâ istemediğimiz biçimlerde tepki verebildiğimizi gördüğümüzde kendimize yüklenmemeliyiz. Bunun yerine yapabileceğimiz şey gözlemlemek, öğrenmek ve pratik yapmaktır.

Aslına bakarsanız bilinçli dikkatimizi kullandığımızda prefrontal korteksimiz olayları ve deneyimleri o kadar da tetikleyici olmayacak şekilde yeni bir çerçeveye oturtabilir. Tamamen aktive olmuş bir prefrontal korteks, amigdalanın bazı aşırı tepkilerini yatıştırabilir. İlkel beynimizden “mantıklı korteksimize” geçmek, olumlu ve ufuk genişleten bir alternatif düşünme biçimine kapı açabilir ve yeni düşünme biçimi aşama aşama eskisinin yerini alır. Aziz Paul şöyle yazmıştı: “Kardeşlerim; doğru olan, asil olan, adilane, saf, sevgi dolu, takdire değer olan ne varsa -eğer herhangi bir şey mükemmel ya da övgüye değer ise- onun hakkında düşünün” (Philippians 4:8).

Bir tetikleyici elbette ki olumlu (neşeyi, erotik heyecanı ya da iyimserliği tetikleyen bir uyarıcı) olabilir. Tuttuğumuz takım kazandığında ya da insan ruhunun bir zaferine şahit olduğumuzda ürpererek ve boğazımız düğümlenerek tetikleniriz. Geçmişteki mutlu zamanlara ait bir fotoğraf içimizde sıcak bir nostalji hissini tetikleyebilir. İlk görüşte aşka tutulmak ya da bir öpücüğün sihrini yaşamak da tetiklenmektir. Gelgelelim bugünlerde “tetiklenme” tabirini daha çok, rahatsız edici ve nahoş şeylerden söz ederken kullanıyoruz. Bu kitaptaki konumuz da bu olumsuz tetiklenmedir. Üzüntü, öfke ya da korku kadar zaman zaman da incinmişlik, utanç, suçluluk, hayal kırıklığı, pişmanlık ve çaresizlik gibi duyguları da açığa çıkaran tetiklenme... Böyle durumlarda (hepsi de abartılı şekilde zuhur edecek olan) kaçmak, savaşmak ya da donup kalmak reflekslerinden birini gösteririz; fakat fazla hızlı kaçarsa, fazla şiddetli savaşırsa, fazla uzun süre donakalırsak, yaşadığımızı olumsuz bir deneyim olarak duyumsarız.

Tetikleyiciler bizi bir tek tepkiyle sınırlayarak ve tepkimizle baş edecek kaynaklardan mahrum bırakarak çıkmaza girmemize neden olabilir. Bu kitapta tetikleyicilerle baş edecek araçlara sahip olduğumuz takdirde tetiklenme halinin bu şekilde sonlanmak zorunda olmadığını göreceğiz. Uyarıcıyla tepkinin arasına üçüncü bir seçenek ekleme olanağına sahibiz.

İki parçalı bir deneyimden üç parçalı bir deneyime geçiş yapabiliriz:

Tetikleyici → Tepki deneyimi;

Tetikleyici → Tepki → Kaynak deneyimine dönüşebilir.

Ve yavaş yavaş Tetikleyici → Kaynak halini alabilir:

İç kaynaklarımızı sadece tetikleyici olaylarla baş etmek için değil, bu tetikleyicileri meydana getirmiş olan travmalar üzerinde çalışmak, travma sonrası stresimizi şifalandırmak için de kullanabiliriz. O zaman tetikleyiciler, üzerimizde daha az güce sahip olur. Hiç güvende hissetmiyorken daha fazla güvende hissetmeye başlar, hiç özgüvene sahip değilken insanın kendine olan inancına esas oluşturan özgüven hissine doğru yol alırız. İç kaynaklarımız sayesinde kendimize gerçek anlamda, bilfiil güven duyabileceğimizi keşfetmeye başlarız.

Travma hiçbir zaman yok olmaz; ama hâlâ acı veren bir hadise olmaktan çıkıp, olup bitmiş bir hadise haline gelebilir. Tetikleyicileri tamamen ortadan kaldıramayız, ama onlara çok büyük tepkiler verme dürtüsünden kurtuluruz. Hem tetiklenme hassasiyetimizi hem de tetikleyicilere verdiğimiz tepkileri dönüşümden geçirebiliriz. Tam da körü körüne tepki vereceksen, böyle tepki vermek üzere olduğumuzun farkına varmayı öğrenebiliriz. Tetikleyicilerin üzerimizdeki etkisini azaltabiliriz, tepki süremizi kısaltabiliriz. Tetiklenme mekanizmasını etkisiz kılarak zorluklar karşısında ağır yaralanmak yerine bir sıyrıkla kurtulmayı başarabiliriz.

Travmalarımız üzerinde, özellikle de terapi yoluyla, ciddi olarak çalıştığımız zaman işte tüm bunlar gerçekleşir. Ondan sonra üzerinde çalışmamız gereken kendimize dair konularla tetikleyiciler arasındaki bağlantının daha fazla farkında oluruz: *Amacımız tüm tetikleyicilerimizin kökenlerine inmek değil; onlar sayesinde, bizi uzun zamandır beklemekte olan psikolojik ve spiritüel çalışmaya giden yoldaki*

ilk adımlarımızı atmaktır. İşte bu şekilde tetikleyicilerimizi araçlarımız haline getiririz.

İç kaynaklarımızı bir bir kullanılır hale getirmeye başladıkça günlük tetikleyicilerimiz de huzurumuzu bozan istilalar olmaktan yavaş yavaş çıkıp salt bilgiye dönüşecektir: “Hımm, öyle söyledi”, “Hımm, şöyle davranıyor”, “Bana karşı böyle bir tavır var gibi görünüyor. Ne kadar ilginç.” Diğer taraftan, travmadan söz ederken bazı travmaların kolayca hayatımızdan çıkmayacak ve kullandığımız kaynaklarımıza kolayca cevap vermeyecek kadar ciddi ve sarsıcı olduğunu da unutmamak gerekir.

Bu kitapla iç kaynaklarımızın hissettiklerimizle, yaşadığımız deneyimlerle, başkalarının bize yaptıklarıyla, başımıza gelenlerle ve hayatın önümüze çıkardıklarıyla baş etmemizde bize yardım eden yeterlikler olduğunu öğreneceğiz. Bir kaynak, kolayca, özgüvenle ve hızla erişmeyi öğrenebileceğimiz bir teknoloji, bir beceridir. Tetiklendiğimizde başkalarının söyledikleri ya da yaptıklarının kurbanı olmak zorunda değiliz. Bize atılan “yumruklar ve oklarla” başa çıkacak donanıma sahibiz. Kitabın ilerleyen bölümleri bize “bela denizlerine karşı direktmemizde” yardımcı olacak. Sevecenlikle direktmekten bahsediyorum elbette.

İç kaynaklar bizi besleyen akiferler** gibidir. Olan bitenin, tetikleyiciler tarafından üzerimizde belli etkileri oluşturmaya-çağına güvenmemizi sağlar. Bizi bir kısır döngüye sokmak, umutsuzluğa düşürmek, hedef haline getirmek, korku ya da utanç içinde yere yıgmak gibi etkilerden söz ediyorum. En iyi iç kaynağımız doğal becerilerimiz, yaratıcılığımız ve içinde bulunduğumuz durumlardan en iyi sonucu ortaya çıkarmaktaki veya tehlikeleri atlatmaktaki hünerimizdir.

* William Shakespeare’in Hamlet’indeki “The slings and arrows of outrageous fortune/ Or to take arms against a sea of troubles” dizelerine gönderme yapılmış. Ben bu kitaptaki ilgili çeviriyi Sabahattin Eyüboğlu’nun, “Zalim kaderin yumruklarına, oklarına/Yoksa direktip bela denizlerine karşı” biçimindeki Hamlet çevirisini temel alarak yaptım -ç.n.

** Akifer: Yeraltı sularını depolayan ve taşıyan jeolojik yapı -ç.n.

Bu, arada bir de olsa baş edebileceğimizden fazlasıyla karşılaşmayacağımız anlamına gelmez. İç levazımatımız bazen o kadar azdır ki bize hücum eden tetikleyiciye ya da krize karşılık veremez. Bu olduğunda, hissettiğimiz yetersizlikten bizi kurtaracak bir iç kaynağa başvururuz: Yardım isteriz. Söz konusu olayı atlatmak için dış kaynaklarımızdan, destek sistemimizden yardım alırız.

Psikolojik olsun, spiritüel olsun, değerli kaynaklara ihtiyaç duyduğumuzda içe döneriz. Psikoloji, ihtiyaçlarımızın farkına varmak ve onları faydalı şekilde ifade edip karşılamak gibi iç kaynaklar geliştirmemize yardım eder. Duygularımızı yönetmeyi, kendimizi engellenmişlik hissinden kurtarmayı, pratik zekâmıza güvenmeyi öğretebilir. Spiritüellik ise meditasyon, bilinçli farkındalık, fazla bağlanmayı bırakma ve egodan özgürleşme gibi kaynaklar sunar. Bunların her biri kişiliğimizin bir niteliği haline gelebilir. Yaptığımız psikolojik çalışmalar ve spiritüel uygulamalar, iç kaynaklarımızı artırmak ve zenginleştirmek için birlikte çalışır. Ve sonunda biz, uyguladığımız şey haline geliriz.

Anksiyeteye ya da bir tehditle baş etmekte kullanabileceğimiz yöntemlere psikoloji ve spiritüelliğin alternatifi, bağımlılık geliştirmek olabilir. Hayatın önümüze çıkardığı beklenmedik olayların üstesinden gelmek için yemeyi, seksi, alkolü ya da başka maddeleri kullanabiliriz ki tüm bunlar böyle olaylar karşısındaki becerikliliğimizi azaltır. Öte yandan, sahip olduğumuz araçlar ne kadar paslanmış olursa olsun onları pırıl pırıl parlayacakları biçimde yenileyebiliriz. Bu kitapta izleyeceğimiz yol şöyle: Önce tetikleyicilere, tetikleyicilerin ne olduğuna, neden oluştuklarına ve nereden geldiklerine odaklanıyoruz. Sonra onlarla başa çıkmamıza yarayacak hem iç hem dış araçlara bakıyoruz. Bu kaynaklar psikolojik, nörobiyolojik ve spiritüeldir. Ardından hüznün, öfke ve korkuya neden olan tetikleyicileri ayrı bir dikkatle inceliyoruz; çünkü yas, temelde bu üç hissî bileşenden oluşuyor. Tetikleyicilerin ilişkilerde

nasıl ortaya çıktığına da bakıyoruz. Kitabın tüm bölümlerinde, Budist öğretilerine ait olanlar da dahil olmak üzere, pek çok faydalı uygulama bizi bekliyor. Okuyucu olarak bu kitapta altını çizdiğiniz kısımların bolluğu sizi şaşırtabilir. Bu fikirleri bir deftere ya da bir iPad'e not alıp, üzerlerinde düşünmenizi tavsiye ediyorum ya da onları küçük kartlara yazıp bir deste oluşturmak suretiyle günlük olarak da onlarla çalışabilirsiniz. Herhangi bir kitapta bizi etkileyen yerler, kendimize dair çalışmamız gereken noktalara delalet eden olumlu tetikleyiciler olabilir. Hayatımızın pek çok alanında meydana gelen iyileşmeyle beklenen bir sonuçtur.

Her birimiz şunu sorabiliriz: “Benim iç kaynaklarım, hayat hikâyemin şimdiye kadarki kısmında ortaya çıkan tetikleyicileri ve zorlukları kapsayacak kadar zengin miydi?” İlerleyen sayfalarda bu soruyu inceleyecek ve kendimizi hangi gizemli ormanda bulursak bulalım oradan çıkmamızı sağlayacak pusulayı oluşturacağız.

BİZİ NELER, NEDEN TETİKLER?

Bu bölümde tetikleyiciler konusuna daha yakından bakacağız. Bizi tetikleyen şeyleri inceleyerek kendimiz ve geçmişimiz hakkında pek çok şey öğreneceğiz. Tepkilerimizi inceleyerek kendimiz ve duygularımız hakkında bilgi edineceğiz. Otomatik pilottan manuele, tepki vermekten karşılık vermeye geçiş yapacağız. Böylece tetikleyicilerimiz şifa kaynakları haline gelirken biz de dönüşüm becerimize dair hayli iyimser olmaya başlayacağız.

İnsan psişesine giydirilebilecek kurşun geçirmez yelekler mevcut değil. Bazı olayların, üzerimizde duygusal bir etki bırakacağı -ya da bizi ağına düşüreceği veya bizimle kafa bulacağı- ve içimizde bir stres reaksiyonu uyandıracığı, hayatın bir gerçeği. Zaten trigger*, Flemenkçede “çekmek” anlamı taşıyan bir sözcükten geliyor. Tetiklendiğimizde belli bir yöne çekiliyoruz. Korkabiliyoruz, tepemiz atabiliyor, incinebiliyoruz, yas ile azap çekebiliyoruz, şoka uğrayabiliyoruz, nefesimiz kesilebiliyor, hayatımız kararabiliyor.

Kimi olaylar ise can sıkabilse de büyük bir tepkiye neden olmuyor. Bir uyarıcıya tepki vermeden o uyarıcıyı sadece fark ediyorsak tetiklenmiyoruz demektir. Şahit olmak, tetiklenmenin zıddıdır. Bilinçli farkındalığın -tepki vermeden şimdi, burada olanı gözlemlemenin- tetikleyicilerimizi azaltma ve varolan tetikleyicilerimizle daha etkili şekilde başa çıkma yolundaki temel araçlardan olmasının nedeni de bu.

* Trigger: Tetikleyici sözcüğünün İngilizcesi -ç.n.

“Öyle üstüme geldiği zaman tetikleniyorum!”, “Başka kim-
senin yapamayacağı şekilde bamtelime basıyor!”, “Beni her
seferinde etkilemeyi başarıyorlar.” Tüm bu senaryolarda te-
tikleyicilerimiz ve insanlar karşısında kendimizi birer kurban
gibi hissedebiliriz. Gerçekteyse tetikleyiciler düzenbazdır. İki
parçalı bir deneyimi tek parçalı gibi gösterirler. Bunun nedeni,
tepkimizin uyarıcı olaya çok yakın gerçekleşmesidir. Tetikle-
yicinin (deneyimin ilk parçasının) bir başkası tarafından ateş-
lendiği doğrudur; ama tepkimiz (ikinci parça) bizim sorumlu-
luğumuzdadır ve kendi geçmiş deneyimlerimizden kaynakla-
nır. Kendi yarım kalmış işimizin zorbalığına uğramaktayızdır.
Bizi tetikleyen bir deneyim, içimizdeki ilgilenmemiz, işlem-
den geçirmemiz ve çözmemiz gereken psikolojik bir mesele-
nin alarmını verir. Özellikle de bir tek insanla, birbiri ardına
tetikleyici olayların yaşanmasına izin veriyorsak, o tetikteki
parmak bizimki demektir. Diğer kişi tetikleyicinin nedeni de-
ğil; sadece katalizörüdür. Tetikleyicilerin yaptığı, yeni bir şey
üretmek değil; olmuşu uyandırmak, hatırlatmak, davet etmek-
tir. Tetikleyici belirleyici etken değil; katılımcı etkendir. Hepi-
miz, bir tetikleyicinin içimizde dokunduğu kişisel soruna göre
farklı tepkiler veririz. Tıpkı “Everglades”^{*} dediğinde Floridalı
birinin Kansaslı birinden farklı tepki vereceği gibi.

Diğer taraftan bir uyarıda bulunmak istiyorum: Bir te-
tiklenme tepkisine *başka birinin* neden olduğu zamanlar da
vardır. Nasıl tepki ya da karşılık vereceğimize dair fazla se-
çeneğe sahip olmadığımız anlar vardır. Vahşice fiziksel sal-
dırya uğradığımız bir durumda örneğin, içimizde korku dolu
ve savunmacı bir tepki tetiklenir. Bedenimize zarar veren biri,
bir katalizör değil; ıstırabımızın bizzat nedenidir. Bu mağduru
olduğumuz tüm istismarlar için geçerlidir.

Tetikleyiciler karşısındaki hislerimizin kaynakları, sebe-
bimiz olmakla katalizörümüz olmak arasındaki bir yelpazede
seyreder. Olaydaki tehdit ya da tesir derecesi bizim tepkimizi

* ABD’nin Florida eyaletinde bir bölge -ç.n.

ya sadece etkiler ya da doğrudan belirler. Tepkilerimizdeki özgürlük marjı bir oran meselesidir (yüzde 50'ye 50, 90'a 10 gibi). Bu kitapta ilişkiler bağlamındaki tetikleyicilere odaklanacağız, o yüzden konumuz nedensel tetikleyiciler değil, katalizör tetikleyiciler. Hangi kaynaklara sahip olduğumuza odaklanacağımız için, konumuz seçimsizlik anları değil, seçme şansımızın olduğu olaylar.

New Age'in, popüler psikolojinin, duygularımızın kontrolünü tamamen elimizde tuttuğumuz iddiası tehlikeli bir yanılsamadır. Popüler psikoloji, kontrolü her zaman tamamen elimizde tutabileceğimizde ısrar eder. Bu, kontrolün her zaman bizde olmadığına dair değişmez yaşam gerçeğiyle uyumlu bir inanış değildir. Örneğin, yakın bir arkadaşın ya da akrabanın ani ölüm haberi alındığında akli başında duyarlı bir insanın buna tepkisi şok ve yas olur. Bu kişi bedeninde -kalp atış hızı, solunumu, nabızı ve beyin sinapslarında- otomatik değişiklikler yaşar. Bu normal ve uygun bir insani tepkidir, kaçınabileceğimiz bir şey değildir, ayrıca bu tepkiyi kontrol etmeye çalışmak sağlıklı da değildir. Benzer şekilde, biz beklenmedik ve ani bir şekilde ölecek olsak ailemizin ve arkadaşlarımızın, seven biri bu durumda nasıl hissederse öyle hissedeceğini düşünmek isteriz: Bizi önemseyen kişilerden bize son bir hürmet olarak; şokta ve yasta...

Tetiklenen reflekslerimizin kökenlerini araştırmak ve onların üstesinden gelmek için çaba sarfetmek bize kalmıştır. Bunu nasıl yapacağımızı öğrenebiliriz. Tek ihtiyacımız olan, tetikleyicileri sadece haklı tepkilerimizin nedenleri olarak görmeyi bırakıp üzerinde çalışılacak konuya işaret eden göstergeler olarak görmeye başlamaktır. *Bu yolla tetikleyiciler içimizde yalnızca başkalarına gösterdiğimiz tepkileri değil, kendimize dair merak duygusunu da açığa çıkarır.* Kendimizi başkalarının davranışlarınınca gasp edilmiş hissetmekten kurtarmak için enerjimizi nereye odaklayacağımızı keşfederiz. Başka deyişle, bağımsız yetişkinler haline geliriz.

Herkesin kendine has tetiklenme noktaları vardır. Bireysel tepkiler hayli fazla çeşitlilik gösterse de bazı tetikleyiciler evrenseldir. Çoğumuza tanıdık gelecek bazı yaygın tetikleyiciler aşağıdaki gibidir:

Kendi duygularını ifade eden insanlarla birlikteyiz (özellikle de bu duygular bize yönelik olduğunda tetikleniyoruz).

Ani bir kayıp yaşadık.

Kötü bir haber aldık.

Bir doğal afet yaşandı.

Biri saldırgan ya da vahşi davranışlar sergiliyor.

Bir kişi, mekân ya da nesne bize geçmişteki bir acımızı ya da travmamızı hatırlatıyor.

Kitaplar, filmler ya da şarkılar da bazı hisler açığa çıkarabilir, bazı anıları canlandırabilir, bize içgörü sağlayabilir, bizi bir değişikliğe motive edebilir ya da belli bir ruh haline sokabilir. Filmler ya da şarkılar nostaljiyi tetikleyebilir.

Bağımlılık davranışıyla tepki vermemize neden olan bir sıkıntı yaşıyoruz (Bu örnekte tetikleyici sebep değildir, fakat katalizör olabilir).

Aşağıda, nasıl ortaya çıktıklarına dair örneklerle birlikte, hepimize tanıdık gelebilecek dokuz tetikleyici kategorisi bulacaksınız:

Kendinin Fazlasıyla Farkında Olmak

- Aşağılanıyoruz ya da yetersizlikle yargılanıyoruz.

Cinsiyet, ırk, cinsel yönelim, din, politik duruş, ekonomik durum olarak bizden farklı olan bir grubun içinde yalnızız ya da azınlığınız.

Hayatta geldiğimiz yeri başkalarının ne kadar ilerlediğiyle karşılaştırdığınızda utanç duyuyoruz.

Sohbetlerde yaşa, statüye, sağlığa, bakıma, giysilere, dış görünüşe, başarılarla atıfta bulunulduğunda gardımızı alıyoruz.

Topluluk önünde konuşmamız isteniyor.

Hiçe Sayılmak

- Yetişkin çocuklarımız bizimle istediğimiz kadar zaman geçirmiyor.

Biri bizimle alaycı şekilde konuşuyor.

Günah keçisi haline getiriliyor ya da kafaya alınıyoruz veya bize sataşılıyor.

Bize patronluk taslanıyor, eleştiriliyoruz, küçümseniyoruz.

Bize saygısızca davranılıyor. (İşin içinde istismar ya da saldırganlık da varsa özellikle tetikleyici olabilir.)

İtibarımızı yitiriyor, hor görülüyor ya da ayıplanıyoruz. (Fikirlerini önemseydiğimiz insanlar önünde yaşanırsa daha da tetikleyici olabilir.)

Azarlanıyor ya da hakir görülüyor.

Ayakta tutuluyor ya da bir mekâna sıkıştırılıyor, uygunsuz bir süre boyunca bekletiliyor, randevumuz son anda iptal ediliyor.

Biri biz orada değilmiş gibi, sözlerimiz, duygularımız, eylemlerimizin bir önemi yokmuş gibi davranıyor.

Deneyimlerimize inanılmıyor.

Mantıkla ve kanıtlarla desteklediğimiz bir olgu reddediliyor.

Kontrol Edildiğimizi Hissetmek

- Kontrol ediliyoruz ya da kontrolcü biriyle aynı ortamdayız.

Bir başkası bize kendi gerçeğimizin ne olduğunu söylemeye kalkıyor, biri bize kendi gerçeğini dayatıyor.

Biri bizim adımıza kararlar veriyor; ne hissettiğimizi, ne yapacağımızı, nasıl düşünmemiz gerektiğini söylüyor.

Kullanılmak

- Kandırılmak, aldatılmak ya da dolandırılmak suretiyle soyuluyoruz.

Hizmetimizin karşılığı olan ödemeyi alamıyoruz ya da biri bize olan borcunu ödemiyor.

Hakkımız olduğunu düşündüğümüz şeyi almıyoruz.

Bize başkalarının aldığından daha azı veriliyor.

Bize yalan söyleniyor, tuzağa düşürülüyoruz, kazıklanıyoruz, üç kâğıda getiriliyoruz ya da ihanete uğruyoruz.

Yanlış tanıtılıyor, yanlış anlaşılıyor, şüphe konusu ediliyor, gözden düşürülüyor, haksız yere suçlanıyoruz.

Kırılğan Hissetmek

- İnsanlar hissettiklerimiz konusunda bize destek olmuyor ya da hislerimiz için bizi utandırıyor.

Bir teste girmek ya da bir testin sonuçlarını almak üzereyiz.

Başkaları bize haksızlık ettiğinde ya da bunaltıcı sorunlarla karşı karşıya olduğumuzda başvuracak kaynağımız olmadığını hissediyoruz.

Trafikte biri önümüzü kesiyor.

Yolcumuz arka koltuktan, sürücüyümüz gibi müdahalede bulunmaya kalkıyor.

Kaza geçirdik ya da neredeyse kaza geçiriyorduk.

Biri bizi rahatsız ettiğini bildiği halde, bir alışkanlığını ya da bir daha yapmamaya söz verdiği rahatsız edici bir davranışı sürdürüyor.

Yaşadığımız cinsel bir deneyim kafa karıştırıcı ve etkisi geçmek bilmeyen rahatsız edici hisler ve düşünceler açığa çıkarıyor.

İlişki Deneyimleri

- Birini kızdırıyoruz ve bunun sonuçlarından korkuyoruz.

Birinin aşırı dikkatinden dolayı yutuluyor ya da boğuluyor gibi hissediyoruz.

Önemsediğimiz biri bize uzağa taşınacağını haber veriyor.

Sevdiğimiz biri arkamızda durmuyor ya da bize cephe alıyor.

Önemsediğimiz insanlar bizim tarafımızda olmadıklarını ya da bize karşı başkalarının yanında yer aldıklarını açığa vuruyorlar.

Biri hissettiklerimizin etkisini küçültmeye, hislerimizi değersizleştirmeye çalışıyor.

Biri hislerimize uyumlanmayı başaramıyor.

Beklenmedik bir şekilde yeni ayrıldığımız kişiyi görüyor, arkadaşlık sitelerinde onun profiline rastlıyor ya da hayatının ne kadar iyi gittiğine dair duyum alıyoruz.

Birdenbire ve beklenmedik biçimde eski eşimizi ya da hâlâ aramızda çözülmemiş bir çatışma olan birini görüyoruz ya da bu kişiye bir yerde rastlıyoruz.

Bir zamanlar çok yakın olduğumuz birinin artık bize kayıtsız ya da ilgisiz davrandığını fark ediyoruz.

Sınır Sorunları

- Sarhoş ya da uyuşturucu madde etkisi altında olan biri üzerimize doğru geliyor.

Biri uygunsuz bir şekilde bize asılıyor, uygunsuz ya da seksist davranışlar sergiliyor.

Ya bir kararımızın hiçe sayılması gibi büyük ya da mutlak masasında veya restoranda birinin yemeğimizi tatmak için tabağımıza çatalını daldırması gibi küçük sınır ihlallerine uğruyoruz.

Acele ettiriliyoruz ya da kendimize özgü zamanlamamıza saygı gösterilmiyor.

Özellikle de eve ya da işe yeni geldiğimizde dikkatle inceleniyor, sorguya çekiliyor ya da soru yağmuruna tutuluyoruz.

Biri bize bir şey satmaya ya da saldırgan bir şekilde bir şeye ikna etmeye çalışıyor.

Biri, öyle olmadığı halde otoriteymiş gibi davranıyor (Örneğin abi ya da ablamızın bizi kontrol etmeye çalışması).

Otorite sahibi biri kendimizi ifade etme hakkımızı reddediyor.

“Hayır!” cevabımıza saygı gösterilmiyor.

Olanlardan Dolayı Gerilmek

- Ailemizin bir üyesi ya da partnerimiz toplum içinde bizi utandıracak bir şey yapıyor ya da söylüyor.

Yeni biriyle tanışmak üzereyiz.

Biriyle ilk defa seks yapmak üzereyiz.

Biri hoşumuza gitmeyen ya da görüşlerimize uymayan politik veya dini yorumlar yapıyor.

Biri bağnazca davranıyor ya da başkalarını aşağılayan espriler yapıyor.

İrkımız, dinimiz, ekonomik durumumuz, siyasi görüşümüz, cinsiyetimiz, cinsel yönelimimiz ya da fiziksel veya zihinsel engelimiz yüzünden ayrımcılığa uğruyoruz.

Haberleri izliyor ve siyasetçilerin ve yöneticilerin yaptıklarına şiddetle ters düşüyoruz.

Birinin bir hayvana zarar verdiğini görüyoruz.

Olabileceklerden Korkmak

- Patronumuz, gelir idaresi yetkilileri, polis gibi bir otorite figürü tarafından sorgulanıyor, suçlanıyor ya da tehdit ediliyoruz.

Biri üzerimizde yargılayıcı ya da tehditkâr bir etki yaratan büyük laflar ediyor ya da dramatik davranışlarda bulunuyor.

Biri ret ya da yargılama belirten bir yüz ifadesiyle -örneğin sabırsız bir kaç çatma, iğrenme, kınama, öfkeyle bize bakıyor.

Birinin sesinde bize tehditkâr, kibirli, küçümser, tersleyici gelen bir tonlama var (Ebeveynimizin bize karşı kullandığı ses tonunu hatırlatıyorsa özellikle tetikleyici olabilir).

Bir batıl inanç ya da büyüsel düşünce* nedeniyle tetikleniyoruz. Örneğin yanlış bir şey yaptığımız için cezalandırılacağımıza ya da uslu olduğumuz için ödüllendirilmemiz gerektiğine inanıyor olabiliriz.

Bazı insanların bizi tetiklemek için yukarıda sıralananların hiçbirini yapması gerekmez. Böyle birinin mevcudiyeti, hatta düşüncesi bile bir tepkiyi tetikler. Bu listelerde sıralanan şeylerden biri sevdiğimiz birinin başına gelirse de tetiklenebiliriz.

Bazı tetikleyiciler duble etkilidir. Yukarıdaki listelerden bir örneği kullanacak olursak, diyelim ki kızımıza kullandığı maddenin zararlarını anlatıyoruz ve o bizi dinlemiyor. Bundan dolayı tetikleniyoruz. Gerginlikle, ama aynı zamanda da merhametle tepki veriyoruz. Sonra ona bilimsel makaleleri göstererek kanıt sunuyoruz. Cevabı “Neye istiyorsan ona inana bilirsin” oluyor. İkinci kez tetikleniyoruz; çünkü biliyoruz ki sunduklarımızın sadece bizim fikrimiz olduğunu, gerçekleri temsil etmediğini söylemeye çalışıyor. Daha da gergin bir şekilde ve bu sefer hiçe sayılmışlık ve küçümsemişlik hissiyle

* Büyüsel düşünce: Kişinin, bir şeye inanıyor ya da bir şeyi aklından geçiriyor diye, o şeyin mutlaka gerçek olduğunu/gerçekleşeceğini düşünmesi. Obsesif kompulsif bozuklukta en uç örneklerini görebiliriz. Örneğin “Şu kapıyı üç kere açıp kapatmazsam başıma kötü şeyler gelir” diye düşünmek -ç.n.

tepki veriyoruz. Bu örnekte, tüm tetiklenme örneklerinde olduğu gibi, tetiği çeken diğer kişi olsa da, nasıl etkilendiğimizin tamamen bize bağlı olduğuna dikkatinizi çekmek isterim.

Ayrıca dikkat ederseniz listelerdeki her bir tetikleyici hayatın ve ilişkilerin ayrılmaz birer parçası. Tüm tetikleyiciler öyledir. Bu listeler hayatın zaman zaman nasıl olabildiğini ve insanların zaman zaman nasıl davranabildiğini gösteriyor. Kayıp, haksızlık, acı deneyimler, suya düşen planlar hayatın olmazsa olmazlarından. Hayal kırıklığı, ret, terk, ihanet de insan etkileşimlerinin olmazsa olmazlarından. Hiçbirimizin tetikleyicilerden azade bir hayat yaşama şansı yok. Hepimiz başkaları ve olaylar karşısında incinebilir durumdayız. Neyse ki aynı zamanda da “Evet, durum bu. Peki, ben ne durumdayım?” karşılığını vermemizi sağlayacak iç kaynaklara sahibiz. Bu tavır sayesinde, boşu boşuna başkalarını suçlamak yerine kendimizi derinlemesine inceleyebiliriz. Gerçeği koşulsuz bir evetle kabul edebildiğimiz ölçüde tetiklenmeye daha az meylederiz.

Her birimizin kendine özgü bir tetikleyiciler listesi var. Bizi tetikleyen bir şey bir arkadaşımıza vız gelebiliyor. Bir de bakıyoruz ki bizim aklımızdan çıkaramayacağımız bir küçümsenmeyi arkadaşımız güç ve özgüvenle karşılıyor. Ona imreniyor, onun gibi olabilmeyi diliyoruz. İşin aslına gelince, küçümsenmek muhtemelen tetikleyiciler listesinde yer almadığından, o şekilde karşılık vermek onun adına çok da cesaret gerektirmiyor. Bamteline basıldığında o da bu olayda gözlemlediğimiz özgüvenle yanıt veremeyebilir. Gerçekten de cesaret ve cüret dediğimiz şey çoğu zaman, tetiklenmiyor olmaktan ibaret.

Tetikleyiciler kendimizden şüphe etmemize neden olur. Duygularımızın ve eylemlerimizin yönetiminin bizde olmadığına inanırız. İç kaynaklarımıza güvenmeyiz. Bu araçlara eriştiğimizde ise yeniden güvende ve özgüvenli hissetmeye başlarız. Benzer şekilde, bir ilişkide güvende ve özgüvenli hissetmek için yapmamız gereken de normalde tetikleyici

olan bir şeyi ele alıp büyük bir olay olmaktan çıkarmaktır. Böylece daha önce içimize işleyen şey, artık üzerimizden sekip uzaklaşır.

Yukarıda gördüğümüz gibi, tetikleyiciler yas açığa çıkarır: Diyelim ki bir kaybımız dolayısıyla üzgünüz, bu kayba neden olan kişiye öfkeliyiz. Kaybın hayatımızda yarattığı boşluğu dolduramamaktan korkuyoruz. İlk saldırgan tepkimiz yas unsurlarından kaçınmak olabilir. Bu, iç kaynaklarımızdan biri olan içgüdüsel matem becerimizi sekteye uğratar. Kendimize yas tutma izni verdiğimizde ve bunu hayatın doğal bir parçası olarak kabul ettiğimizde ise onun içinden nasıl çıkacağımızı görmeye başlarız. Bu da kendimize inancımızı artırır. Sağlıklı kaynaklara sahip olduğumuza ve onlara istediğimiz zaman ulaşabileceğimize güven duyarız. Bazen bir tetikleyiciye verdiğimiz tepki, kendi prensiplerimize ters düşmemize neden olur. Örneğin, partnerimizin bizi aldattığından şüpheleniriz ve korku, incinmişlik ve küskünlükle tepki veririz. Normalde saygı göstereceğimiz sınırları çiğner, onu izler, telefonunu, mesajlarını, e-postalarını karıştırırız. Bunun sağlıklı alternatifi ise partnerimize duygularımızı ve kuruntularımızı anlatmaktır. Böylece diyalog kurarak ya da terapi vasıtasıyla endişelerimizle yüzleşme şansı yakalarız.

Bazı tetiklenmeler -örneğin başkalarının önünde küçük düşürülmek- geçmişteki bir travmanın yeniden uyarılmasından kaynaklanmayabilir, yani böyle tetiklenmelerin nedeni travma sonrası stres olmayabilir. Onlar gerçekten rahatsız edici durumlara verilen uygun tepkiler olabilir. Ardından utanca kapılabilir, öfkelenenebilir ya da misilleme yapabiliriz. Sağlıklı tepki, yani bizim üzerinde çalışabileceğimiz uygulama, yargılamaya ya da düşmanlığa başvurmadan bilinçli farkındalıkla “Kırıldım” demektir. Basitçe “Kırıldım” diyerek sınırimızı ortaya koyar ve diyalog kurmaya kapı açarız. Bunları da saldırgan değil, kararlı ve özgüvenli bir şekilde yaparız. Eğer makul bir müzakere yapılamıyorsa da verile-

cek tek sağlıklı tepki, orayı terk etmektir. Limbik bir atmosfer prefrontal diyalogu bastırır!

GERÇEK VE HAYALİ TETİKLEYİCİLER

Bize özgü ya da evrensel olması fark etmeksizin, bir şeyden tetiklendiğimizi anladığımızda sürekli onu kollar durumda oluruz. Bu alarm durumu, aslında orada olmayan bir şeyi hayalimizde yaratmamıza neden olabilir. Sözgelimi, yaklaşımımızı ya da davranışımızı yanlış bir sanıya dayandırarak başkalarını haksız yere yargılayabiliriz. İşte bir örnek: Pascal kimsenin onun arkasında durmadığı bir aileden geliyor. İhtiyacı olduğunda ailesi ne yanında oldu ne de onu korudu. Bu, Pascal'ın ilişkilerinde karşı tarafın güvenilirliğine dair aşırı hassasiyet geliştirmesine neden oldu. Örneğin, yaşadıkları bir olayda, arkadaşları ve eşi gerçekte ona destek oldukları halde Pascal öyle olmadığına inanmıştı. Bir partideydiler. İş arkadaşı Cole, Pascal'ın yaptığı işe göre fazla yetenekli olduğunu söyledi. Yaratıcılığını tamamıyla ortaya koyabileceği bir iş araması için Pascal'ı yüreklendirmeye çalışıyordu. Diğer arkadaşları ve eşi India da bu fikre içtenlikle katıldılar. Pascal ise Cole'ün yorumunu eleştiri olarak yorumladı. India ve diğerleri onu savunmayıp Cole'ü onayladıkları için incinmişti. Eve döndüklerinde India'yı suçladı.

İlişkilerdeki suçlamalar çoğunlukla yanlış anlaşmalara ya da gerçekte çekilmemiş olan bir tetiğe dayanır. Buna ek olarak, suçlama çoğu zaman yasin üzerini örtmeye yarayan bir araçtır. Pascal'ın asıl hissettiği şey de yastı. India açıklama yaptığında Pascal olanları yanlış yorumladığını fark etti. O zaman gevşeyebildi. Ne var ki bu, tetiklenmesinin ardındaki, derinlerde yatan örüntüleri tespit edip çözmesine yetmedi, sadece geçici bir rahatlama sağladı. Pascal'ın acı dolu tetikleyicilerden kendi kişisel tavrını oluşturmaya giden uygun yolu bulmak için yardım ihtiyacı baki kaldı.

Bazı tetikleyiciler gerçeğe dayanırken bazıları asılsızdır. Örneğin, korku, çarpıtılmış bir gerçeklik yaratır. Yaratdığı şey renk körü bir insanın gördüğü dünyaya benzer. Paranoyakça bir fanteziye ya da gerçek olmayan bir tehlikeye tepki verebiliriz. Pascal ile Cole'ün durumundaki gibi, olmayan bir şeyden tetikleniriz.

Size korkunun tetikleyiciliğine ve yanlış yönlendiriciliğine dair kişisel bir örnek vereceğim. Bir gün Duxbury Massachusetts'deki evimin penceresinden arka bahçeme bakarken, kedim Keif'in tehlike moduna geçtiğini fark ettim. Sırtını olabildiğince kabartmıştı ve vahşi bir şekilde tıslıyordu. Ben etrafta herhangi bir tehlike görememiştim, dolayısıyla onun neye tepki verdiğini merak ettim. Başka bir pencereden dışarı baktığımda bu olanların nedenini anladım. Nazik görünümlü bir köpek yavrusu bahçeye girmişti. Hayvan herhangi bir tehlike oluşturmadığı gibi Keif'i *görmemişti bile*. Yani kedinin içine girdiği hava ve verdiği adrenalin reaksiyonları boşunaydı. Ortada korkulacak bir şey olmamasına rağmen Keif tetiklenerek korku moduna geçmişti. Bu sahnenin benim korku dolu tepkilerimin bir metaforu olduğunu düşündüğümü hatırlıyorum. Bu hikâye, bazı tetikleyicileri yanlış yorumlamış olabileceğimizi anlatıyor. Tıpkı bu korkmuş kedinin durumunda olduğu gibi... Tüm tetikleyicilerimiz birer Cocker Spaniel yavrusu olabilir mi? Keif gibi aslında zararlı olmayan bir şeyden korkmuş olabilir miyiz? (Korktuğu hayvan muhtemelen sadece onunla oyun oynamak istiyordu.) Benzer şekilde, zaman zaman biz de güvende olduğumuz halde korku duyabiliriz. Bu, kediler için de bizim için de normal.

Zihnimizdeki anlam ya da ciddiyet seviyesi gerçeklikle örtüşmediğinde de bizi tetikleyen şey bir illüzyondur. Kendi yansıtmaalarımıza kapıldığımız için bu yanlış değerlendirmenin farkına varmamız neredeyse imkânsızdır. Bir örnek: Jamie, arkadaşı Casey'ye bu yıl bitmeden başka şehre taşınacağını söyler. Jamie'nin sözleri Casey'yi tetikler, Casey der-

hal midesinde bir batma hisseder. Jamie'nin söylediği tek şey şehirden ayrılacağıdır, bu kararıyla Casey'yi terk etmek amacıyla değildir. Casey ise tam olarak öyle hisseder; çünkü onun duyguları, mevcut olmama ile terk arasında bir ayrım yapamamaktadır. Herhangi bir gidiş, onun için terk edıştır ki bu algı hatalı ve abartılıdır (Terk edilme korkusu, tetiklenmenin etkisini ikiye katlar). Casey yasın uygun, terk edilme hissini ise sadece ona üzerinde çalışması gereken konuyu gösteren bir işaret olduğunu gördüğünde tepkisinden faydalanabilecek. Bu örnek, psikolog Erik Erikson'un 1950 tarihli *Childhood and Society* (Çocukluk ve Toplum) kitabını akla getiriyor: "Neden alt tarafı başka yere bakmak isteyen bir yüzün, bizi reddetmek için diğer tarafa döndüğünü düşünürüz?"

Vereceğim ikinci örnekteki deneyime dair yorumun yanılsamalı olduğunu tespit etmek biraz daha zor: Rocco bekâr ve bir partneri olsun istiyor. Diğer yandan altı aylığına başka bir şehirde çalışacağı için dairesini kiralamayı düşünüyor. Birkaç kiracı adayı daireyi görmeye geldi, fakat evi tutmadılar. Bu durum onu tetikleyerek endişe ve paniğe sürükledi. Yakında gitmek zorunda olduğunun bilinciyle "Hâlâ kimseyi bulamadım" diye düşünüyordu. Rocco'nun kurduğu bu cümle, alışveriş meselelerini ilişkisel meselelerle karıştırdığı konusunda bize ipucu veriyor. Rocco, onu seçmemiş olan kiracı adayları tarafından reddedildiğini hissetti; ama aslında tercih edilmeyen şey sadece dairesiydi. Rocco yalıtılmışlık ve değersizlik hislerinin, sadece bildiğimiz alışveriş olarak görülmesi gereken bir durumu nasıl da karmaşıklaştırdığı üzerinde düşünüp çalışabilir.

Bilgiye dayalı olan ile kişisel olanı ayıramadığımızda, tetiklendiğimizi iki örnekte de görüyoruz. Yine iki örnekte de yas doğal ve yerinde; tetikleyiciler ise ne üzerinde çalışmamız gerektiğini anlamamızda bize yardımcı. Bir tetikleyicinin bizi kendimize döndürmesi büyük nimet.

Casey ve Rocco arkadaşlarına tetiklendiklerini söylediklerinde "Ah, öyle demek istememiştim" cevabını alabilir-

ler. Gelgelelim bu cümle beynin mantıkla ilgili bölümüne, prefrontal kortekse yöneliktir. Tetiklenme ise beynin limbik sisteminde oluşmaktadır. Dolayısıyla mantıklı açıklamalar işe yaramaz. Arkadaşlar o anda sadece limbik lisaniyla konuşabilen birine mantık lisaniyla konuşmaktadırlar. Bu yanımda mantığı dinlemez, dinleyemez. Casey ve Rocco ile çalışmak, tepkilerinin ilkel kökenlerine derinlemesine bakmayı ve hissetmekten kaçındıkları doğal ve münasip duygulara ulaşmayı gerektirecektir.

Tetikleyicilere maruz kalmakla ilgili son bir gözlem olarak Aristoteles'in, sahnede oynanan trajediyi izlerken, acıma ve korkuyla doluğumuza dair yorumunu hatırlatmak isterim. Tiyatro oyunlarını ve filmleri izlerken gerçekten de tetikleniriz. Sanki sahnedeki olaylar bizim başımıza geliyormuş gibi tepki veririz. Bizi heyecanlandıran ya da gözlerimizin dolmasına neden olan, ekranda gördüğümüz şeydir, ama aslında hikâye bizim hikâyemizdir. Drama içimize taşınmış, tüm şiddetiyle yaralı kalplerimizin tiyatrosunda oynamaya devam etmektedir.

Bununla birlikte, hisler vasıtasıyla tepki versek bile tepkimizi davranışa dökmek zorunda değiliz. Korku filmi izlerken korksak bile yerimizde oturur ve bir sonraki sahneye geçildiğinde bu duygumuzu atlatmış oluruz. Bir filmin karakterleri talihsizliklerle boğuşurken gözyaşı dökeriz, ama umutsuzluğa düşüp bunalıma girmeyiz. Haksızlığa uğradıklarında kızarız, ama protesto etmeye ya da öç almaya kalkmayız. Bu bize, herhangi bir davranışta bulunmadan da bir tetikleyiciye tepki verebileceğimizi gösteren bir hatırlatıcıdır.

Kana susamış, alçak doğamız bizi akla sığmaz sonlara sürükleyebildi; fakat bizim, öfkeli eylemlerimizi yatıştırmak için nedenlerimiz var.

—Shakespeare, *Othello*

TETİKLEYİCİ KENDİ İÇİMİZDEYSE

Tetikleyiciler, insanların davranışları ya da olayların kışkırtması dolayısıyla bize dışarıdan dokunabilir; fakat bazen de tetikleyiciler bulunduğumuz ortamda değil, bizim içimizde yer alır. Travmatik bir olayı hatırlarız. Yakın ya da uzak gelecekte neler yaşayabileceğimizi hayal ederiz. Suçluluk ya da utanma hissi yaşar ve yaklaşmakta olan bir felaket ya da cezanın korkusunu duyarız. Bir arkadaşımızın duygularını incittiğimizi fark eder ve arkadaşlığımızın bitmesi korkusuyla tetikleniriz. Tüm bunlar elbette ki birer illüzyon olabilir. Düşündüğümüz şeyin doğru olup olmadığını öğrenmek için arkadaşımızı yoklamamız gerekebilir.

İçsel bir tetikleyicinin çocukluğumuzla nasıl bağlantılı olabileceğini gösteren bir örnek verelim. Diyelim ki, hayatımızın ilk yıllarında (istismar edilmek de dahil olmak üzere) sınırlarımız sürekli olarak çiğnenmiş olsun. Bu, başkasının bir ihtiyacını karşılamamızın *rica edilmesiyle*, bizim bunu bir *talep* olarak algılamamız arasındaki skalanın kısalmasına neden olur. Böyle bir çocukluğumuz olmasaydı skalamız geniş olacaktı ve neyin rica, neyin talep olduğunu, olduğu gibi görebilecektik. Bir arkadaşımız bizden bir konuda yardım, herhangi bir biçimde destek isteyebilir. Bizse ricayı talep olarak okuma alışkanlığında olduğumuz için, arkadaşımızın ricasını talepkâr bulabiliriz. Fitalimiz o kadar kısadır ki hemen alev alırız ve öfkemizin haklı olup olmadığını bilemeyiz. Yapabileceğimiz şey, arkadaşımıza rica mı yoksa talep mi ettiğini doğrudan sormaktır. Sadece rica ediyorsa tevazu ile itirafta bulunabiliriz: “Bu ikisini bazen karıştırıyorum, o yüzden ayırt etmek için dışarıdan yardıma ihtiyaç duyuyorum.”

Skala deneyimine bir örnek daha vermek istiyorum. Diyelim ki çocukken bize sağlıklı türde bir dikkat sunulmadı; sadece tetkik ve tahkike maruz kaldık. Yani büyükler bize göz kulak olmak yerine etrafımızda devriye geziyorlardı. Desteklendiğimizi değil, denetlendiğimizi hissediyorduk. Özellikle

de yoldan çıkmadığımızdan emin olunması amacıyla... Durum bu olduğunda, hayatın ilerleyen dönemlerinde, ne kadar içtenlikle sunuluyor olursa olsun dikkat bizi korkutabilir. Sağlıklı, özenli ilgiden sağlıklı teftişe uzanan dikkat skalamız kısalmıştır. Skalanın yalnızca olumsuz ucunu, *tanıdık* olanı yaşayabilir durumda oluruz. Tüm yakın dikkat biçimleri bizim için tetikleyici hale gelmiştir. Tehdit altında hisseder ve çocuklukta yaşadığımız korkuları duyarız.

Bu bizi şu soruya getiriyor: Tetiklenen *kim*? Tetiklenen, beyin cerrahisinde uzman olmakla kalmayıp aynı zamanda hastanede bölüm yöneticiliği de yapan kadın değil; hâlâ bu kadının içinde yaşayan, uygunsuz davrandığı için tekrar tekrar ikaz edilmiş olan hiç büyümemiş küçük kız. Tetiklenen, sanghasının pek çok önemli görevi beceriyle yöneteceğine güvendiği Budist rahip değil; her hareketi kontrol edilmiş ve kendine güvenmemek üzere eğitilmiş küçük oğlan çocuğu. İçimizdeki küçüğün korku, utanç ve yetersizlik hissiyle eğitilmiş kendine ait bir amigdalası var ve bu eğitim biz henüz bu hisleri dışarıda tutacak sınırlar oluşturmamışken tamamlandı. Dolayısıyla tetiklenen kişi, içimizdeki bu çocuk. Hayata atılmış koca yetişkin ise neler başarmış, ne kadar zeki ya da özgüvenli olursa olsun, hâlâ çoğunlukla bu koşulların etkisi altında.

Kendi kendimizi aşağıdaki yollarla tetikleyebiliriz:

İçimizde bazı hisler açığa çıkar. En önemlisi de bunlar aniden, sürpriz biçimde ya da kontrolümüz dışında açığa çıkar.

İçgüdüsel bir his, önsezi, şüphe ya da sezgi duyarız.

İstemediğimiz şeyleri yapmaya devam ederiz. İltifat almak amacıyla bir şeyler yapmak, sızlanmak, manipülasyona başvurmak, fazla pasif olmak, yeni bilgilere kapalı olan insanlarla tartışmaya girmek gibi...

Kendi mecburiyet hissimiz nedeniyle tetiklenebiliriz. Bu bizi en derin ihtiyaçlarımız, değerlerimiz ve arzularımızı yansıtmayan seçimler yapmaya götürür.

Birini hayal kırıklığına uğrattığımız için utanç duyarız. Özellikle de bu kişi yi sözümüzden döndüğümüz için hayal kırıklığına uğratmışsak...

İçimizdeki eleştirmen bizi tetikleyerek kendimizden şüphe etmeye ya da suçlamaya götürebilir.

Travmatik bir olayın hatırası, yaptığımız bir hata, gurur duymadığımız bir davranışımız, içimize bir pişmanlık yumrusu olarak oturur ve kendimizi suçlamamıza ya da imkân varsa telafi etmeye çalışmamıza neden olacak şekilde bizi tetikleyebilir.

Mutlu bir olayın hatırası ya da bilgece bir söz, bize zor ya da acılı zamanlarda rahatlık verebilir.

Yetişkin çocuklarımızın hâlâ bakımından sorumluy-muşuz rolünü srdryorsak, bağımsızlıklarından ya da kendilerine ait kişisel meseleleri olmasından haksız yere tetiklenebiliriz.

Korkular ve fobiler, bizi hiç de öyle olmayabileceği halde, faydalı olduğunu düşündüğümüz eylem ya da ritüel-lere itecek şekilde tetikleyebilir.

Bir rüya bizi hem rüyayı görürken hem de uyandığımızda tetikleyebilir.

Duyularımızdan herhangi biri bizi tetikleyebilir. Koku alma duyumuz özellikle güçlüdür ve uzun süreli hafıza-ya sahiptir. Geçmişteki bir olayla bağlantılı olabilecek bir koku -belli yiyeceklerin, parfümlerin, çiçeklerin koku-su, insan ya da ev içi aromaları, nahoş kokular- aldığımızda kolayca tetiklenebiliriz.

Bazı tetikleyiciler bilindişimizden kaynaklanır. Onların bilinçli şekilde farkına varmamız zaman alabilir. Bunlar o-

g nlukla aktarıma dayanır. Yani geçmişimizden bir kişiye dair hisleri, beklentileri ya da inançları o an karşımızda bulunan kişiye aktarırız. Hâlâ kendisiyle ilgili  z lmemiş meselelerimiz bulunan ebeveynimizin özelliklerine sahip, görüntüsü ona benzeyen biri hayatımıza girer, ama tetiklenme bu kez bir öfke patlamasına ya da üzüntü veya korkuyla sararıp solmamıza yol açmaz; fark edilmesi daha zor bir etki yaratır. Bu kişi yanımızda olsun isteriz, bizi anlamasını, bir zamanlar ebeveynimizden beklediğimiz sevgiyi onun bize vermesini sağlamaya çalışırız. Eğer kendini geri çeker ya da uzak durursa tetikleniriz ve onun ilgisine olan talebimizi çok daha sert şekilde gösterebiliriz. Onun, ihtiyaçlarımızı karşılamasını sağlamak için bildiğimiz her çeşit kurnazlığa başvurur, mümkün olan her dolabı çeviririz. Yalnız sorun şu ki bu şekilde bu insanı, söz konusu ebeveynimiz gibi davranmaya daha çok sürüklemiş oluruz. Bu da kendini daha çok geri çekmesi anlamına gelecektir. Onu, bizi hiçe saymaya iteriz; soğukluğuna katlanırız ki babamızın soğukluğuna dair deneyimi yeniden yaşayabilelim. İsteklerimizin boyutunu azaltmaya başlarız, ta ki küçük bir bağ kırıntısı için yalvarır hale gelene kadar. Sonra tanrının yardımıyla ani bir aydınlanma yaşar, bu kişinin tıpkı babamız gibi olduğunu fark eder ve kopardığımız tüm o yaygaranın aslında bununla ilgili olduğunu anlarız. Farkındalık bizi geçmişi şimdiye aktarmaktan kurtarır, bugünün tetikleyicisinin nasıl da geçmişe dayandığını, geçmişimizin şu anki ilişkimize karşı nasıl saldırganlaştığını ve nasıl tetiklenip galeyana geldiğimizi görmemizi sağlar.

İçsel tetiklenme tepkilerine en büyük örneklerden biri yastır. İfade edilmiş ya da edilmemiş yas... Bu tetikleyici, $M * A * S * H$ adlı TV programının bir sahnesinde çok iyi resmedilmiştir: Tıbbi birimin komutanı Albay Sherman Potter, bir asker-hastasının birkaç defa tuhaf bir şekilde intihara kalkıştığını fark etmiştir. Bir gün albay bu askeri boş ameliyat odasındaki anestezi makinesini kurcalarken bulur. Asker

yine kendini öldürmeye çalışıyordu. Albay öfkeye kapılır ve hortumla maskeyi askerin elinden çekip alır. Sonra makineyi doğru dürüst çalıştırıp maskeyi erin yüzüne bastırır ve şöyle der: “Tekrar tekrar başarısız oldun. Ben sana bu işi nasıl düzgünce yapacağını göstereceğim. Ölmek mi istiyorsun? Tamam, hadi öyleyse, halledelim şu işi!” Asker şoka uğrar ve korkuya kapılır. “Delirdin mi? Çek ellerini!” diye bağırarak maskeyi iter ama albay vazgeçmez (öte yandan ona zarar vermek niyetinde de değildir). Genç adam aniden gözyaşlarına boğulur, kendinden yaşça büyük olan albayın göğsünde bir çocuk gibi ağlar. O noktada albay onu şefkatle kucaklar ve der ki: “Güzel. Yaşamak isteyen tarafın ölmek isteyen tarafından daha güçlü.” Dokunaklı sahne burada sona eriyor. Bu bölümü izlediğimde, bunun görüldüğünden daha derin bir sahne olduğunu fark etmiştim. İntihar ile, yaşanıp tüketilmemiş yas arasında bir bağlantı vardı. *Bir insan, yas tutmaya başlayamadığında ya da yasını sonlandıramadığında intihara daha meyilli olur.*

Bazen yasımızı içimize gömeriz ki bu, yası hissetmeye başlayamamaktır. Bazen de yasın içinde takılı kalırız ki bu da yası sonlandıramamaktır. Onun tarafından ele geçirilmiş, manik bir halde yaşarız. $M * A * S * H$ ’teki asker sonunda yasının tamamen ortaya dökülmesine izin vermiş, bu da onu, kendini yok etme isteğinden hayatının sonuna dek özgürleştirmişti. Bastırılmış ya da engellenmiş yasın tetiğine bağlı namlu artık ona yöneltilmiş değildi. Asker artık olumlu tetikleyicilerin sunduğu çözüme yönelmişti.

Sahnedeki bir ayrıntıyı atlamamalıyız: Yasın, önem veren birinin kollarında yaşandığını. Bize kederin panzehirini veren, yasımızı ortaya döküşümüz ile *güvenli kollar tarafından kucaklanışımızın* bir kombinasyonudur. Ne paradoks ama: Yas; bizi umuda geçiren eşik.

Eğer çocuğu kucaklayan kollar varsa ancak o zaman çocuk BEN OLMA* ânına katlanabilir -ya da daha doğrusu- BEN OLMA riskini alabilir.

—D. W. Winnicott, *Deprivation and Delinquency*

İÇ ŞEYTANLARIMIZ

Bazı Budist üstatlar, kaos ve felaketin ruhlarını çağırdıkları bir uygulamayı kullanarak ruhsal uyanış yaşarlar. Benimse küçük benliğim diyor ki “O noktada değilim”; ama daha cesur, daha açık yürekli olan benliğim şöyle yanıt veriyor: “Belki bu zaten yapıyor olduğum bir şeydir.”

—Stephen T. Butterfield, *The Double Mirror: A Skeptical Journey into Buddhist Tantra*

“İç Şeytanlar” metaforu geçimsiz, rahatsız edici, amansız iç çatışmalar için kullanılır. İçimizde harekete geçen tetikleyicilerin bir başka örneğidir. İç şeytanlarımızın kökleri geçmişte yer alır ve onlar bir türlü kurtulamadığımız pişmanlık, utanç, başımızın etini yiyen bir suçluluk duygusu, yaşadığımız dehşet verici herhangi bir deneyime takılıp kalmak gibi pek çok biçim alabilir. Benzer şekilde, travmalarımızı bastırdığımızda, bu travmalar toprağa gömülü hayaletler haline gelir ve iç şeytanlarımıza dönüşürler; zira kabristan içimizdedir.

İç şeytanlarımız bizi yiyip bitiren içsel bir çöküşe, peşimizi hiç bırakmayan bir kaosa yol açarak bizi daima avucunun içinde tutar. Bu durumu, ateşkes ya da anlaşmayla sonuçlandırmanın mümkün olmadığı, kendi içimizde yaşanan bir savaş gibi duyumsarız. İç şeytanlar, içimizde hem kaygı hem de güçsüzlük hissi tetikleyen birer işkencecidir. Onlar ego-u-yumsuzdur, yani onları kendi normallik hissimizle kaynaştır-

* “Ben olma hali”: Winnicott’un “I am” kavramı. “Ben olma” ânından, yeni bireyin kendini tüm çıplaklığıyla açığa vurduğu, son derece hassas durumda olduğu bir an olarak bahsedilir -ç.n.

ramayız, iç şeytanlarımız bize yabancı gelir. İç şeytanlarımız, bizi ele geçirmiş uğursuz iblisler gibidir.

İç şeytanların adı tam olarak konulamaz. Varlıklarının bilincinde olur; ama onları oluşturan içeriği ya da bizden ne istediklerini tarifte zorlanırsınız. Kısacası iç şeytanlarımız be-timlenemez ıstıraplardır. Ve şifalanma, acımızı dile getirmeyi gerektirdiği için, iç şeytanlarımızı kafamızdan atmak zordur.

İç şeytanlarımız, aslında egomuzun bir zamanlar benim-sediği ve an itibarıyla başımızı halen belaya sokan düşünce formları ve paradigmalardır. İç şeytanlar bir kişiyi bağımlılığa ya da intihar dahil birçok başka kaçış biçimine itebilir. İç şey-tanlar kendimizi kandırmak yoluyla benliğimizi korumaya dair becerilerimizi de iptal eder. Yüzleşmek zorunda kalırız, kaçış yoktur. Bunun dışında, iç şeytanlarımızın bizi, bizim kendimizi tanıdığımızdan daha iyi tanıdığını düşünebiliriz, ama bu, köstek olan bir tanıma türüdür, birini tanımanın en kötü yoludur.

Öte yandan egonun ötesindeki engin varoluşumuz olan yük-sek benliğimiz, iç şeytanlarımıza yabancılaşmamıştır ya da iç şeytanlar ona tehditkâr gelmez. Bizi oluşturan bütünlük, bilinçli egomuzun barındıramadıklarını barındırma kapasitesine sahip-tir. Yaşadığımız travmaya ait yası hissetmek suretiyle, bu yönü-müzü etkinleştirmiş oluruz. Şeytanımız eğer, yaptığımız utanç verici bir şeyden duyduğumuz pişmanlık ise, dururuz ve bıra-kırız kendimizi ki bu pişmanlığı şu anda, dibine kadar hissedeli-m. Geçmiş için af dileriz. Telafi için çaba gösteririz. Gelecekte farklı davranmak üzere değişmekte kararlı oluruz.

Şeytanlarımızı, kendi hayat tiyatromuzun meşru oyun-cuları olarak kabul ettiğimizde, kendimizi severiz. O zaman istikrarsızlığımızı ve tamamlanmamışlık hissimizi bile içten-likle hoş karşılarız. Budist geleneğin büyük öğretmenlerinden Milarepa önce şeytanları evinden kovmayı denemiş ama niha-yetinde onlarla sohbe koyulmuştur. İşte o zaman onlar birer müttefike dönüşmüştür. Bizim iç şeytanlarımız da bu şekilde dönüşüm geçirebilir.

Şeytanlarımızdan bazılarının temelinde utanç vardır. Utancı suçluluk duygusundan ayırt edebiliriz. Genellikle bu iki deneyim birbiriyle karıştırılır. Bu deneyimler, tetikleyicileri anlamamız açısından önemlidir, çünkü aşağıda göreceğimiz gibi, ikisi farklı tepkilere yol açar. Ayrıca her ikisinin de kendine özgü birer iyileşme protokolü vardır. Farklar şöyle:

SUÇLULUK DUYGUSU	UTANÇ
Eylem ya da eylemsizlikle, yani ne yaptığımız ya da neyi yapmadığımızla ilgilidir	Kim olduğumuzla ilgilidir
“Ben yanlış bir şey yaptım” der	“Ben yanlışım” ya da “Ben kötüyüm” der
Cezalandırılmayı hak ettiğimize dair ilkel inanca dayanır	Sevilemez, değersiz, reddedilesi olduğumuza dair inanca dayanır
Bir yargı ya da kanıdır	Bir histir
Ahlak dışı eylemlere karşı sağlıklı bir tepki olabilir	Kökleri hayatımızın erken dönemlerindeki haksız yere incitilmelerimizde ve utandırılmalarımızda yer alan bir histir
Genelde farkında olduğumuz bir şeyle ilgilidir, hatamızı biliriz	Adı tam olarak konulamayan- dır; bizde neyin yanlış olduğunu tam olarak anlayamayız
Dışsal etkileri vardır	İçimizde yer alır
Bizim başkalarına yaptıklarımızla ilgilidir (suçluluk, başkalarıyla olan etkileşimlerimize yöneliktir)	Başkaları tarafından nasıl karşılandığımızla ilgilidir (utanç, kendimize dair algımıza yöneliktir)
Gizlemeyle ya da itirafla sonuçlanabilir	Ortaya çıkmasından korktuğumuz, ortaya çıkarsa zarar göreceğimizi düşündürerek bizi kırılganlaştıran bir histir
Kabahat içerir	Kendini reddetmeyle ilgilidir

Davranışlarımızın, başkaları üzerindeki etkilerine dair farkındalığımızla el ele gider	Kendi yetersizliğimize dair bir farkındalıktır. Bu yetersizlik, başkalarının tepki ya da fikirlerine dayanmayabilir
Vicdanımız tarafından tetiklenir	Başkalarının eleştirileri tarafından tetiklenebilir
Başkalarını ve sosyal mutabakatı göz önünde bulundurmamıza yardım eder; doğru ve yanlışa dair anlayışımız, doğru yolda kalmamızı sağlar	Bizi toplum tarafından alaya alınmamıza ya da özgürlüğümüzü kaybetmemize yol açabilecek şeyler yapmaktan alıkoymaz; utandırılma korkumuz caydırıcı işlev görür
İtirafta bulunarak ya da affedilerek bir şekilde özgürleşebileceğine dair bir hissi alttan alta barındırır	Ondan kurtulmanın ya da özgürleşmenin mümkün olmadığı hissini verir
Pişmanlığa ve telafiye sebep olabilir	Acımızı içerde tutmamıza ve kendi utancımızı azaltmak adına onu başkalarına yansıtmamıza yol açar
Telafiyi gerçekleştirince kendimizi affetmemizle sonuçlanır	Kendimizi affetmemize izin vermez
Kişiyi kurtuluş yoluna götürür	Pişmanlıktan kurtulmaya izin vermez
Başkalarının hisleri ve haklarına yönelik özen geliştirmeye neden olabilir	Depresyona ve saldırganlığa neden olabilir
Başkalarını önemseyişimizin göstergesi olabilir	Kendimizden ya da başkalarından nefret etmemize yol açabilir
Telafi ve kendini affetme sayesinde izleri tamamen silinebilir	Özsaygımızı kazanana ve kendimize karşı şefkat geliştirene dek bir yara olarak içimizde durur
Başkalarına kötü davrandığım için suçluydum.	Başkalarına kötü davranan biri olduğum için utanç duyuyorum.

Suçluluk hissine dair son bir söz: Ailemizin ya da dinin, içimize henüz çok küçükken yerleştirdiği suçluluk hissi, yaygın bir içselleştirilmiş tetikleyicidir. Suçluluk hissimiz yerinde olduğunda, sosyal mutabakatı onurlandırmamıza yardım eden önerilere ve bilgilere açık oluruz; yerinde olmadığına ise bunun farkına varıp kendimizi bu duygudan azat ederiz. Tam teşekküllü yetişkinler olarak farkına varırız ki aslında içinde ayıplanacak hiçbir şey bulunmayan durumlar -örneğin, mastürbasyon yapmak- için bizi suçlayanların derdi Tanrı'nın bir buyruğunu çiğnemiş olmamız değil; üzerimizde, özellikle de bedenlerimiz, esasen de cinsel organlarımız üzerinde kontrol sahibi olmak ve bunu sürdürmektir. "Günah" kelimesinin buradaki asıl anlamı, bedenimiz üzerinde hak iddia ederek otoriteye kafa tutmaya kalkmaktır. Öyle görünüyor ki, hazzı yaşamamanın yanlış olduğuna inandırılarak suçlu hissetmeye alıştırıldık. Cinsel içgüdümüzün tehlikeli olduğu, başımızı belaya sokabileceği, cehennemlik olmamıza yol açabileceği konusunda uyarıldık. Öte yandan, yetişkinler artık bu tehditlerin ne anlama geldiğini görebilir. Biz bireysel güç sahibi olmaya dair suçlu hissettirildik. Gerçekte bilmemiz gereken şey bize öğretilmedi: Gücümüzü -ya da bedenimizi- nasıl akıllıca kullanabileceğimiz.

Şimdi bunun gibi zararlı öğretileri, onları bize aşılayanlara işlerlemeksizin fark edebiliriz. Kendimize ve bizim üzerimizdeki gücünü kaybetme korkusu yaşayanlara şefkat duyarız. Ve artık gücümüzü onlara teslim etmeyiz. Bunun yerine bilgelikle ve hem kendimize hem başkalarına olan saygımızla birlikte kendi vicdanımızı oluştururuz. Kendimize kişisel güç sahibi olmak ve bunun keyfini çıkarmak için bir şans daha veririz. Sonra içimizdeki eski uygunsuz ihtarlar tarafından tetiklenmeye devam edersek (görünmez bir gücü) rencide etmeyi göze alarak da olsa yapmak istediğimiz şeyi yine yaparız.

Cehennem de geçecek,
Ve günün ıstırapları mazi olacak.

—John Milton, *On the Morning of
Christ's Nativity* (İsa'nın Doğduğu Gün)

TETİKLEYİCİLERDEN NEDEN BU KADAR RAHATSIZ OLURUZ?

Tetiklenmiş tepkiler, yansıtma içerir. Başkalarında kendimizi görür, ama gördüğümüzün bizimle değil; tamamen onlarla ilgili olduğunu sanırız. Yansıtma söz konusu olduğunda yaşadığımız şey aynada kendimize bakmaktır. Bunu, sinema filmi benzetmesiyle anlatabiliriz. İzlediğimiz filmlerde aktörlerden birine çekim hisseder ya da birini itici buluruz; ama aktör orada değildir! Biz kendi çekimlerimizin ya da itici bulduklarımızın bir resmine bakmaktayızdır. Gerçek hayatta da sinemada makinistin yaptığı şeyi yaparız: Yansıtmak. Aradaki fark, makinistin gördüğü şeyden tetiklenmemesidir.

Tetikleyiciler çoğunlukla hayal gücümüze ya da inançlarımıza bağlıdır. Olanların ciddi, tehditkâr, hatta bazen ölüm kalım meselesi olduğunu hayal ederiz. Örneğin, egomuz haksızlığa uğramışlık hissi içinde olduğunda, karşımızdaki insanın bize gerektiği gibi saygı göstermediğini düşünebiliriz. Gelgelelim, düşündüklerimizin sadece birer illüzyon olma ihtimali vardır. Hatta düşündüklerimiz çoğu zaman sadece birer illüzyondur. Bir deneyim geçmişten şimdiye taşınarak o an karşımızda olan kişiye yansıtılabilir. Buna örnek olarak bir erkeğin öfkesini uyandırma korkusunu verelim. Geçmişte babamız öfkelendiğinde bunu dayak izlediyse şimdi de başkalarını öfkelendirmekten korkarız, çünkü bedenimiz o zamanki deneyimin tekrarlanmasından korkar. Bir başka deyişle, geçmişteki bir deneyime dayanarak, günümüz için her zaman isabetli olmayabilen sonuçlar çıkarırız (Günümüzde öfke gerçekten de şiddete sebebiyet verebilir; ama bunu hayatın doğal bir sonucu olarak değil, tesadüf kavramıyla açıklarız).

Ciddi tetikleyiciler, çok küçükken yaşadığımız travmalara dayanıyor olabilir. Tetikleyiciler ilkel beyinde meydana geldiğinden, geçmiş bir âna ait anılar şu anda tamamen gerçekmiş gibi yaşanır ve bu şekilde bizi yeniden travmatize eder. Bu acılı olay ilk yaşandığında öfkemizi ifade edememiştik, çünkü

duygularımızı göstermek bizim için tehlikeliydi. Dolayısıyla kendimizi onlardan kopardık. Bir tetikleyiciye şu anda verdiğimiz tepki, korkumuzun ya da öfkemizin, bastırılmış çılgınlığını nihayet açığa vurmasıdır. *Bir tetikleyici, bize geçmişte engellenmiş bir şeyi şimdi ve burada, sonuna kadar yaşama şansı verir.* Tetiklenme deneyimi bu yönüyle bize yardımcı olma potansiyeli taşır. Her zaman iyileşme ve bütünleşme fırsatı kollayan psişemiz, tetikleyicilere sıkıca tutunur ki tamamlanma fırsatı bulamamış o ilk deneyimi en sonunda tamamlayabilelim. D. W. Winnicott, *Fear of Breakdown* (Çöküntü Korkusu) adlı çalışmasında buna şöyle değiniyor: “Ham ıstıraba dair orijinal deneyim, ego onu şu andaki deneyimi olarak yaşamadıkça geride bırakılamaz.”

Bir tetikleyicinin büyüklüğünün, o devasa darbenin, mukayese edilebilir bir ciddiyet ya da önem düzeyine işaret etmediğini anlamak hepimiz için zordur. Zira darbe, büyüklüğünü geçmiş olaylardan alır. Üstelik biz ne zaman bir tetikleyiciye teslim olsak, onun hem önemini hem de bizde uyandırdığı dehşet ve öfke seviyesini artırmış oluruz.

Psikolojik olarak, tetikleyiciler güvende olma hissimizi alt üst eder. Kaçamayacağımız bir ölüm tehdidiyle karşı karşıyaymış gibi hissederiz. Sorunu çözenin bir yolunu bulamayınca -duygularımızı düzenleyemeyince- stres seviyemiz artar. Güçsüz hissederiz, hatta dünya başımıza yıkılıyor gibi, ölüyormuşuz gibi hissederiz. Kendimize güven duymaz oluruz. Kendimize ve başkalarına dağınık, düzensiz bir şekilde bağlandığımız kaotik bir dünyanın içinde buluruz kendimizi. Tüm bunlar, henüz yüzleşmeye hazır olmadığımız bir travmaya bakmak zorunda kaldığımız için olur. Daha yüzmeyi öğrenmeden havuzun derin tarafına atılmışızdır.

Dan Siegel travma terapisine dair çalışmasında “tahammül penceresi” terimini türetmiştir. Terim, tehdit oluşturan bir deneyimden güvenle çıkmamızda bize yardımcı olan, travma yönetimine, duygularımızı düzenlemeye ve kendimizi yatış-

tırmaya dair yöntemlere işaret eder. Tetikleyiciler tahammül penceremizi kapatır ya da en azından daraltır. Bunun nedeni, prefrontal korteksimizin geçici olarak servis dışı hale gelmesi ve prefrontal korteksin sağladığı muhakeme gücüne erişimimizin kısıtlanmasıdır. Yöneticilik vasfı prefrontal korteksimizden alınmış; amigdalaya ve genel olarak limbik sisteme verilmiştir. Dolayısıyla akılcı zihnin inceliklerine erişimimiz olmaksızın sadece üzerimizde yaratılan duygusal etkiyi hissedebilir durumda oluruz. Kendi iç kaynaklarımıza başvurup kendi idaremizi ele aldığımızda ise beynimizin bilge kısmı yeniden işbaşı yapar. İşte o zaman tetikleyici olaya verdiğimiz yanıtlar yerinde olur. Tahammül penceremiz yeniden açılmıştır. Bir deneyimi yaşamamıza, güvenli bir şekilde kapsamamıza, özgüvenle ve benliğimizin tamamıyla birlikte o deneyimin içinden geçmemize yardım edecek alana sahibizdir. Dar pencere genişlemiştir.

Tetikleyicilere verdiğimiz tepkiler somatiktir, düşüncelerden çok daha büyüktür. Tepkilerimizi bedenimizde -örneğin, solunumumuzda, midemizde, boynumuzda, çenemizde vs.- hissederiz. Tüm bunlar kalp atışları, beyin sinapsları yoluyla içsel olarak yaşanır. Tetiklenme noktalarımız gerçekten de bedenimizin en derinlerine gömülü vaziyettedir. Sigmund Freud *The Ego and The Id*'de şöyle yazmıştı: "Ego, her şeyden önce bedene aittir." Tetikleyiciye verilen tepkinin bedende hissedilmesine örnek olarak, bıçak saplanmış gibi hissetme, öfkeden gözü kararma, kızarma, mide bulantısı, anksiyete ya da panik duyma, matem yaşamayı verebiliriz. Şok, inme, kalp krizi gibi daha ciddi tepkiler tıbbi müdahale gerektirir.

Stres altındaysak, yakın zamanda başka bir yerde yaşadığımız bir deneyim yüzünden huysuz, bitkin, fiziksel olarak rahatsız, asabi, hüsrana dolu ya da kızgınsak tetiklenmeye daha meyilli olabiliriz. Aşırı tepkimiz ivedi ve düşüncesizce kararlar vermemize yol açabilir. Muhakeme gücümüzü kaybedip

dürtüsel hareket edebilir ve daha sonra pişman olacağımız şeyler yapabilir ya da söyleyebiliriz. Birilerini incitebiliriz. Kendimizi incitebiliriz.

Yeterince uyumadıysak, tetikleyici olayların üzerimizdeki etkisi daha fazla olur. Nörobiyolog Matthew Walker, 2017’de yayımlanan kitabı *Why We Sleep*’te (Neden Uyuruz) şöyle yazar: “Uyumadığımız zaman beynimiz kontrolsüz tepkiselliğe dayanan ilkel bir örüntüyü kullanmaya başlar. Ölçsüz ve uygunsuz duygusal tepkiler veririz; olayları daha geniş, daha iyi düşünülmüş bir bağlama oturtmayı beceremeyiz. Atalarımızdan gelen dürtülerimizi dizginleyemeyiz. Duygusal gaz pedalına çok yüklenir (amigdala kullanımı); düzenleyici frene yeterince basamayız (prefrontal korteks kullanımı).” Keza norepinefrin fazlalığı da REM uykusuna -ihtiyacımız olan derin uykuya- geçmemizi engeller. Sağlıklı uykuda, REM uykusu periyotları sırasında norepinefrin de aktive olmaktan çıkar. Bu, stresli bir rüya gördüğümüzde uyumaya devam edebilmemizi sağlar.

Tetikleyiciler bir nedenle daha tadımızı kaçırabilir: Kişisel tetikleyicilerin dışında bir de kolektif tetikleyiciler vardır. Sözelimi, korkunç olayların meydana geldiği tarihi mekânlarda anksiyete ya da öfke duymaya başladığımızı fark edebiliriz. Arketipik enerjiler yıllarca havada asılı kalır ve bir iç kalkana sahip olmadığımız sürece ateş hattındayız demektir. Yaşanmış o trajedilerin hayaletleri incinmişliklerinin yasını bizim aracılığımızla tutar.

Bazı tetikleyiciler, içimizde şimdiye dek uykuda olan olumlu bir enerjiyi açığa çıkarır. Mesela birine zulmedildiğini görüp birdenbire cesaretle onu korumak için öne atılabiliriz. Kahraman enerjisi içimizde açığa çıkmıştır.

Tetiklendiğimizde kendimize şu soruyu sorma alışkanlığı geliştirebiliriz: “Hangi parçam bu olayla aktive olmaya meyilli?” Bu, özsaygımızı artırır, çünkü bize iç kaynaklarımızın zenginliğini fark ettirir.

İyi haber şü ki, şimdiye dek anlattıklarımızla gördüğümüz gibi, her tetikleyici bize üzerinde çalışmamız gereken psikolojik ya da spiritüel konuyu gösterir. Bu anlamda her tetikleyici bir eşzamanlılık örneğidir, yani gözden geçirmemiz, işleme almamız ve çözmemiz gereken şeylerle tetikleyici arasında anlamlı bir tesadüf hasıl olmaktadır. Uygun zaman ve bizim hazır olmamız gerekliliğı de söz konusudur tabii ki. Peki, bir sorunu nasıl gözden geçirir, işleme alır ve çözeriz?

Gözden geçirmek, olan biteni kaçınmaya ya da inkâra başvurmadan incelemekle ilgilidir. Ne yaşadığımızı itiraf ederiz. Hislerimizin, endişelerimizin, tetikleyicilerimizin, tepkilerimizin, bağımlılıklarımızın, özlemlerimizin adını koyarız.

İşleme almak, varolan sorunla ilgili hislerimizi yaşamak ve ifade etmekle ilgilidir. Buna bu hislerin çocukluğumuzla nasıl bir ilişkisi olabileceğini fark etmek de dahildir. Yansıtılmalarımıza, aktarımlarımıza ve savunmalarımıza göz atarız. Hazır olduğumuz ölçüde travmalarımızı inceleriz. Tetikleyicilerimizin ve tepkilerimizin kökenlerini araştırırız. Ve bunu, ne kadar karanlık olursa olsun incelenmedik köşe bırakmayan bir mağara araştırmacısının özeniyle yaparız.

Kişisel bir sorunu çözmek, olumlu bir değişiklik yapmakla ilgilidir. Tetikleyicilere uygunsuz tepkiler değil; etkili karşılıklar vermek üzere çalışmalar yaparız. İlişkilerdeki sorunları çözmek için tarafların birbirini duyması ve duygularına açık olması gerekir. Bundan sonrası için iki tarafın da kabulü olan bir anlaşmaya varırız. İçerleme, misilleme yapma ya da kin gütme fikrini bir kenara bırakırız. O zaman sakın ve aydınlanmış bir noktaya vardığımızı hissedebiliriz.

Şimdiye kadar konuştuklarımızı kısaca hatırlayacak olursak:

Tetikleyici

Uyaran, şu biçimlerden birini alabilir: Bir sözcük, jest, deneyim, eylem ya da tehlikede ve güvensiz hissetmemize neden olan bir olay.

Etki ve İnanç

Sahip olduğumuz bir inanç -uyaranın önemli ve hayati olduğuna, ona kesinlikle belli bir tepki verilmesi gerektiğine dair çoğunlukla abartılı, bazen de tamamen yanlış bir inanç- üzerimizde duygusal bir etki yaratır.

Tepki

Tepkimiz üzüntü, öfke, korku, utanç, pişmanlık gibi bir *duygu* da olabilir; kin kasma, saldırı, misilleme, susturma, itaat, teslimiyet, gözyaşlarına boğulma, dağılma, kaçma, savaşıma, donup kalma gibi bir *davranış* da...

Bizi tetikleyen kişi hayatımızda ne kadar önemliyse tetiklenişimiz o kadar büyük, tepkimiz o kadar uzun süreli olur. Kendimize insanları, özellikle de yakınlarımızı önemseme izni veriyorsak sağlıklı insanlarız demektir; ama bazen birini kendimize o kadar yaklaştırırız ki bu kişinin fikrine fazlasıyla değer verir, onunla aramızdaki sınırı ortadan kaldırırız. O zaman da onun söyledikleri ya da yaptıklarından fazlasıyla tetiklenmeye açık hale geliriz. Tüm insan kardeşlerimizle birlikte hepimizin önünde duran zorluk, birbirimizi önemsemekle sınırlarımıza sahip çıkmak arasında korunması gereken dengedir.

Kaynaklar

Tetikleyicilere olan tepkilerimiz üzerinde çalışırken hem içimizde hem de dışımızda bulunan kaynaklara başvurabiliriz. Bundan sonraki bölümler bu kaynakları nasıl istikrarlı şekilde inşa edebileceğimize yoğunlaşacak.

TRAVMALAR VE KAYNAKLAR

Biz kuş değil; kaplumbağayız. Gittiğimiz her yere çocukluk-taki evimizi taşıyız ve birkaç kanat çırpışıyla o evden uzaklaşmamız mümkün değildir.

Şimdi kitabın önceki bölümünde değindiğimiz noktaları travma kavramı bağlamında derinlemesine inceleyebiliriz.

Tetikleyici, küçükken yaşadığımız acı dolu bir deneyimi yeniden su yüzüne çıkardığında hayatımız altüst olur. Bizi en çok zorlayan tetiklenme noktalarımız somatik hafızamızda arşivlenmiş durumdaki eski bir istismar ya da travmadan kaynaklanıyor olabilir. Bu tipteki travma sonrası stresi ortadan kaldırmak zordur, çünkü tetikleyici çok eski bir yaraya dokunmaktadır. İyi haberse, acımızın bir haydudun sustalısından değil; kullanışlı bir neşterden kaynaklanıyor oluşudur. Şifalanmaya giden yola girmemiz için verilen bir teşviktir bu dokunuş.

ÇOCUKLUK YARALARI VE NÖROBİYOLOJİ

“Travma” sözcüğü Yunancada “yara” anlamına gelir. Travma şok eden, acı veren bir olaydır ve kaçınmayı başaramadığımız ciddi sıkıntılara neden olur. Travma sonucunda ya hareketsizleşir ya da ani bir his veya iyi düşünülmemiş bir seçimle tepki veririz. Gerçekten de travma, meydana gelen olaydan çok, bizim tepkimizle ilgilidir. Tepkimiz ise kontrol dışı, çaresiz ve güçsüz hissetmekle ilgili... “Bu durum üzerinde hiçbir etkim yok. Kapana kısılmış haldeyim. Hiçbir çıkış yolum ya da kaçış şansım yok.”

Belli bir travmanın oluşumu sırasında kendimizi yaşıyan deneyimden koparız. Bu da olayı hatırlamamızı zorlaştırır. Travmaların özümşenip çözülmesinin çok zaman alması da bu yüzdendir. Orijinal travmamızın ne olduğunu görmemiz yıllar alabilir. Bastırdığımız duyguları yaşamak için de bir o kadar zamana ihtiyaç duyabiliriz ve belli bir zaman da oradaki yarım kalmışlığı halletmek için gerekebilir. Bunların hiçbirisi biz acımıza bakmaya hazır olmadığımız sürece yaşanamaz. Hazır olmamız içinse yıllar geçmesi gerekebilir. Bu yüzden travma terapisinde titrasyon* adı verilen uygulama kullanılır, yani yavaş yavaş etki etme yolu izlenir. Shakespeare'in Othello'sundaki Iago adlı karakterin sorduğu gibi: "Hangi acı var ki aşamasız şifa bulsun?"

Gelgelelim travma bizim zamanlamamıza uymaz ve hazır olmadığımız halde bizi kendi içine çekiverir. Böyle durumlarda yeniden travmatize olmamız bundandır. Tetikleyici, zücaciye dükkânındaki fil gibidir, dikkatle inşa edilmiş -çoğu zaman da gerekli olan- kaçınma ve titrasyon mekanizmalarımızı ezip geçer. Artık neden regresif davranışlara ve tepkilere yöneldiğimizi, neden çocukça bir güçsüzlük hissi içine düştüğümüzü anladık. Tetikleyiciler/travmalar, şimdiye dek geliştirdiğimiz kaynakların baş etmekte yetersiz kaldığı deneyimlerimizdir. Şifalanabilmemiz için travmanın, üzerimizde tepinen Godzilla gibi değil; nazik ve uysal Bambi gibi hissettirmesi gerekir.

Travmalar somatik olarak kaydedildiği içindir ki tetiklendiğimizde bedenimiz neler olduğuna dair zihnimize kıyasla daha çok farkındalık sahibidir. Örneğin, bir saldırı karşısında uyuşabiliriz. Daha sonra olay hakkında düşünürken ise korkakça davrandığımızı varsayarız. Ne var ki aslında tepkimiz,

* Titrasyon (psikoloji): Kişiyi travmasıyla tamamen yüzleşmeye hazır hale getirme amacıyla, onu adım adım ve azar azar söz konusu travmaya dair sıkıntılara maruz bırakma -ç.n.

gerekliliği beynimizce farkına varılmadığı halde bedenimizin kolayca uygulamaya koyduğu yerinde bir tedbirdir. Bedenin tepkisi beyninkinin önüne geçmiştir. Beden, bilgilerini güncellemeden, bir anıya dayanmak suretiyle tetikleyicisini filtrelediğinde, okuduğu haberleri de doğru anlamayabilir; ama yine de kendimizi suçlamamalıyız. Zira bedenimizin yapmaya çalıştığı tek şey bizi hayatta tutmaktır. Bir dahaki tetiklenişimizde hem otonomik tepkimizi onurlandırıp hem de akılcı bir tavır almanın bir yolunu bulabiliriz.

Dolayısıyla, ister travma kökenli olsun, ister başka türdeki sıkıntılı bir deneyimden kaynaklansın, tetikleyiciler bize geçmişin şimdiyi işgal ettiğini gösterir. Bir tetikleyici üzerinde çalışmak suretiyle bize kim olduğumuzu, şimdi içinde bulunduğumuz hale nasıl geldiğimizi, kendimizi nasıl iyileştirebileceğimizi, geçmişin gölgesinde kalmadan şimdide nasıl yaşayabileceğimizi gösteren gizemli bir dünyaya adım atabiliriz. Böylelikle tetiklenmiş tepkiler, sahip olduğumuz yaraları kendi iç dünyamıza açılan birer kapıya dönüştürmüş olur. O noktada acılarımızı birer öğretmen kılabildiğimiz, bizi inciten şeylerin bile altından kalkıp daha güzel yerlere varabildiğimiz için şükran duyarız.

Bu bağlamda akla “travma sonrası gelişim” terimi geliyor. Bu kavram Kuzey Carolina Üniversitesi’nden psikolog Richard Tedeschi ve Lawrence Calhoun’un 2013’te yayımlanan *Post-Traumatic Growth in Clinical Practice* (Klinik Uygulamada Travma Sonrası Gelişim) isimli kitabıyla literatüre girdi. Sadece travmamıza değil, nasıl sağlam biri haline gelebileceğimize, yaşadığımız deneyimden kazanç sağlayıp böylelikle acımızla birlikte durduğumuz yerin ötesine geçme becerimize de yoğunlaşabiliriz. Travmayı izleyen acının illa ki bizi yere sermesi gerekmiyor; bu acı iç kaynaklarımızı aktive etme potansiyeline de sahip. Bu noktada bilge bir terapist bize yardımcı olabilir.

O GÜNLERLE ŞİMDİYİ BİRBİRİNE BAĞLAYAN SAĞLIKLI YÖNTEMLER

Çocukluğunuzun Sizde Yarattığı Etkiyi Fark Edin

Çocukluk meseleleri su yüzüne çıktığı zamanlarda, karşımızdaki kişinin sergilediği davranışın üzerimizde yarattığı etki olarak düşündüğümüz şey, aslında bir anımsama olabilir:

Etki-tepki: “Beni eleştirdiğin zaman tetiklendim.”

Anımsama: “Yapılan eleştiri beni yetersizliğime dair utanç duygusuna sürükledi. Bu tepkim, çocukken annemin benimle kurduğu saldırganca iletişimi hatırlatması vesilesiyle, ne üzerinde çalışmam gerektiğini gösteriyor.” Sonra kendimize ya da muhatabımıza şöyle söyleyebiliriz: “Dur bir dakika! Sen benim, kökeni çocukluğumun ilk yıllarına dayanan ve kadınlar tarafından eleştirilme olarak özetlenebilecek upuzun ve çözülmeden kalmış bir dizi deneyiminin sadece en son versiyonusun. Dikkatimi verip kendime entegre etmem gereken bir şeyi bana gösterdiğin için teşekkür ederim. Böyle bir fırsat yakaladığım için minnettarım. Lütfen yorumlarını yumuşatıp bunu benim için kolaylaştırma. Senin eleştirilerin, genel olarak eleştiri denilen şeyin üzerimdeki etkisinin azalmasına yardımcı oluyor. Sonra tabii ki iletişim kurmanın daha etkili yollarını buluruz. Yorumlarına karşı ne tahammül eder durumda ne de kayıtsız olmak istiyorum. İstedğim şey seni daha çok önemsemek ve daha az tetiklenmek. Bu, yapacağım çalışmayı sadece çocukluğumla ilgili olmaktan öteye taşıyıp, yakınlığımızı ilerleten bir şey haline getirecek.”

Tetiklendiğimizde, karşımızdaki kişiyle ortak bir zeminde buluşamayız. Acaba tetiklenmek, korku içindeki egomuzun yakınlıktan kaçmak için kullandığı sinsi bir yol mu, diye sorabiliriz. Bu konuya kitabın ileriki bölümlerinde geri döneceğiz.

Esas Beşli

Birinci yöntem ya da uygulama, yaşamımızın ilk ihtiyaçlarını incelemektir: dikkat, kabul, takdir, şefkat, serbestlik tanıma. Çocukken bu ihtiyaçlarımızın ne kadar karşılandığını ya da karşılanmadığını inceleriz. Elimize bir defter alır ve en az birer örnek vererek bu beş unsurun her birine dair deneyimlerimizi ayrıntılı şekilde yazarız. İhtiyaçlardan biri sadece annemiz ya da sadece babamız tarafından karşılanmışsa bunu tespit ederiz. Bu arada unutmayın ki hiç kimse ebeveynine tam puan vermez.

Yukarıda sıralanan beş unsur *ideal* bir yetişme ortamını, güvenli bağlanmanın özelliklerini ortaya koyuyor; fakat çoğu insan böyle bir çocukluk geçirmedir. Neyse ki, çocuklar olarak “yeterince iyi” ebeveynlik gördüğümüz takdirde güvende hissedebiliyor ve hayatımızdan tatmin olabiliyoruz. Mükemmelliğe ihtiyacımız yok; zaten bu mümkün de değil.

Diğer taraftan, hayatımızın ilk yıllarında ciddi mahrumiyetler olduysa yasımızı kendi faydamıza kullanır ve kendi kendimize ebeveynlik ederiz. Bu çalışmanın bir parçası olarak utancı ya da yetersizliklerinden dolayı ebeveynimize duyduğumuz içerlemeyi bir kenara bırakırız.

Çocuklarınız varsa aşağıdaki listeleri kullanarak siz de kendi ebeveynlik stilinizi gözden geçirebilirsiniz. Bu egzersizi, eğer anlayacak yaştaysalar, çocuklarınızla paylaşın. Ebeveynliğiniz hakkındaki düşüncelerini dürüstçe dile getirmelerini isteyin ve bu konuda bir sohbet açın.

Son olarak, bu esas beşli, yetişkin partnerimizden almaya ihtiyaç duyduklarımıza da işaret eder. Dolayısıyla aşağıdaki noktaları romantik ilişkilere dair ihtiyaçlarınıza ve özlemlerinize de uyarlayabilirsiniz. Sizin tarafınızdan partnerinize ya da partneriniz tarafından size verilecekler olarak... Tekrar edeyim, biz sağlıklı yetişkinlerin tatmini için, yeterince iyi olan kâfidir; mükemmelle gerek yoktur. Yedinci bölümdeki “Gerçek Yoldaşlar” başlıklı kısımda bu konuyu daha ayrıntılı ele alacağız.

Aşağıda ebeveynimizin biz çocukken bu beş ihtiyacımızı ne şekilde karşılamış olabileceğine dair bazı örnekler bulacaksınız. Bunların her biri birer ideal olarak görülüp sağlıklı sınırlar çizme konusuyla birlikte düşünülmelidir.

Dikkat

Ebeveyninizin ya da en azından onlardan birinin, size dikkatini verdiğini hissederdiniz.

Size, yargılamadan ya da ayıplamadan, bilinçli bir dikkat sunduklarını hissederdiniz.

Baktıkları şey görüntünüz değil; iç dünyanız olurdu, hislerinizi ve ihtiyaçlarınızı anlamaya çalışırlardı.

Sizi durumun başka türlü olduğuna ya da olması gerektiğine ikna etmeye çalışmaz, ne hissettiğinizi ve neye ihtiyacınız olduğunu sorarlardı.

Hisleriniz ve ihtiyaçlarınızla uyumlanır, sizi aynalarlardı.

Onlara ve ailevi olaylara verdiğiniz tepkilerle ilgili olarak sizinle iletişim kurarlardı.

Anlaşılabildiğinizi, yaşadıklarınıza ve duygularınıza içtenlikle ilgi duyduklarını ve her zaman samimi bir karşılık alacağınızı bilirdiniz.

Kim olduğunuzu bilmeyi severlerdi.

Kabul

Kim olduğunuzun kabul gördüğünü ya da ileride kim olacağınızın kabul göreceğini bilirdiniz.

Sizi onların olmanızı istediği kişiye dönüştürmeye çalışmadıklarını; sadece büyüyüp geliştikçe nasıl biri olup, nasıl bir yolda ilerleyeceğinizi görmeyi istediklerini bilirdiniz.

İlgi duyduğunuz şeyleri tamamen kabul ettiklerini size gösterirlerdi.

Hislerinizi, ihtiyaçlarınızı, yaşam tarzınızı kabul ederlerdi.

Cinsel yöneliminizi sizi ayıplamaksızın ya da başka bir şeye yönlendirmeye çalışmaksızın kabul ederlerdi. Tüm hisleriniz onların kabulüydü. “Erkekler ağlamaz” gibi yargılarda bulunmazlardı. Sizi ayıplamazlardı. Aileye uyum sağlamak zorunda değildiniz. Ne kadar farklı olursanız olun, ailenize aidiyet hissederdiniz.

Takdir

Ebeveyniniz size siz olduğunuz için değer verirdi; başarılarınızdan dolayı değil. Bir yükümü gibi hissetmezsiniz ya da size “beslenecek bir boğaz daha” gözüyle bakılmazdı. Ebeveyniniz kardeşlerinizle aranızda ayrım yapmazdı. Onların hayatındaki ve aile içindeki biricik ve önemli yerinizi takdir ederlerdi. Yeteneklerinizi görür, bu konuda size güvenir ve bu yetenekleri geliştirmeniz için gereken yardımı yaparlardı. Başkaları size sırtını döndüğünde ebeveyniniz arkanızda olurdu. Neşenizi de gözyaşlarınızı da anlar, ikisini de aynı sıcaklıkla kucaklardı. Onlara her zaman güvenebileceğinizi bilirdiniz.

Şefkat

Ebeveyniniz size sarılır, kucaklar ve öperdi. Sevgilerini uygunsuz olmayan fiziksel biçimlerde gösterirlerdi. Sık sık sizi sevdiklerini söylerlerdi. Kimse göz temasından ya da dokunmaktan utanmazdı. Deneyiminizin sürekli büyüyen müşfik bir yakınlıkla çevrili olduğunu hissederdiniz. Ebeveyninizin size olan şefkatli ilgisinin hiç bitmeyeceğinden emindiniz.

Sevgilerini gösterme biçimleri siz büyüdükçe dönüşse de sevecenliğinden hiçbir şey kaybetmedi.
Doğmanızdan önce bile sizi istediklerini ve hayatlarında hep isteyeceklerini bilirdiniz.
Yerinizin doldurulamayacağını hissederdiniz.

Serbestlik Tanıma

Ebeveyniniz, en derin ihtiyaç, değer ve isteklerinizi bilmek için ellerinden geleni yaptı.
Bu ihtiyaç, değer ve isteklerin kendilerinininkini yansıtmada ısrarcı olmazlardı.
Sizi kontrol etmeye çalışmazlar; fakat rehberlik etmek adına makul sınırlar koyarlardı.
Kendinizi geri çekme ya da ebeveyninizin kendine özgü ihtiyaçlarına göre davranma gereği duymadan dünyayı keşfetmekte özgür hissederdiniz.
Yeni düşünme biçimleri bulmanızı, hatta onların düşünme biçimine uymayan hayaller kurmanızı bile severlerdi.
Yaşam biçimi olarak marjinalliği de seçseniz ana akımı da seçseniz onaylanırdınız.
Ebeveyninizin, hayattaki kişisel yolculuğunuz için sizi teşvik edip destekleyeceğine güvenirdiniz.
İçinde yaşayacağınız ya da geri döndüğünüzde bulacağınız güvenli bir ev sunmuş ve hazır olduğunuzda evden ayrılmanıza yardım etmişlerdi.
Dünyadaki kendinize ait yolu bulup kendinizi gerçekleştirmeniz için ellerinden gelen her şekilde yardımcı oldular.
Sizi serbest bırakabildiler.

Başkalarını da -ve kendimi- böyle sevebilir miyim?

Bir egzersiz olarak, ne zaman ebeveynimizin bize bu esas beşliden sunduğu bir ânı hatırlasak içimizden şunu söyleyebiliriz: “Beni sevme şekline minnettarım. Ben de kendime, sana

ve başkalarına aynı sevgiyi sunabilir miyim?” Bu cümleyle hem ebeveynimizi takdir etmiş hem de bu takdiri, kendimize ve başkalarına sunduğumuz bir sevgi/nezaket olarak genişletmiş oluruz. Herhangi birinin bize sunduğu herhangi bir tür sevgi, içimizde o sevgiyi herkese sunma isteği uyandırma kapasitesine sahiptir.

Esnekliği ve gücüyle bana örnek oluşturduğu için, kendimi güçlü bir şekilde köklenmiş hissetmemi sağladığı için, yerimizde sağlam durabildiğimiz sürece, hayat ne getirirse getirsin en iyi şekilde karşılık verebileceğimize olan inancı için anneme öyle minnettarım ki!

–Marion Rombauer Becker, *The Joy of Cooking*
(Yemek Yapma Sevinci)

Araştırma Soruları

İkinci yöntem, kendinize aşağıdaki soruları sorup, ölçüp tartıp cevaplarınızı bir deftere yazmaktır. Bu sorular üzerinde etraflica düşünmek, yetiştiriliş tarzınızın yetişkinlikteki ilişkilerinizi nasıl etkilediğini görmenize yardımcı olacak. Bu aslında dünyaya gösterdiğiniz kimliğinizin ne kadarının gerçek siz olduğunu sormak anlamına da geliyor.

1. Hayatımda çözülmemiş olan ve biriyle ilişkiye başlayınca düzeleceğini düşündüğüm ne var?
2. Ailemle olan hikâyem şimdiki benlik algımı nasıl etkiliyor?
3. Ebeveynimle yaşadığım deneyimler başkalarıyla ilişkilerimi nasıl etkiliyor?
4. Ailemden bana miras kalan hangi bakış açıları şu anda başkalarını olduğu gibi kabul etmeme engel oluşturuyor?
5. Ben çocukken üzüntü, öfke, korku ya da neşe hisleri nasıl ifade edilirdi?

6. Bu dört hissin başkalarının ifade edilmesini ne derece rahat ya da rahatsız karşılıyorum?
7. Bu dört hissi kendimde duyumsamayı ne derece rahat ya da rahatsız karşılıyorum?
8. Bireysel sınırlarımı ifade etmeyi ve korumayı ne kadar başarıyorum?
9. Aileden gelen önyargılarım siyasi ve dini anlamda benden farklı düşünenleri kabul etmeme ne derece engel oluşturunuyor?
10. Ne tür davranışlar karşımdaki insana sıkıntılı vaziyetinde şefkat duymamı önleyecek kadar yargılayıcı bir tavır içine girmeme yol açıyor?
11. Kendime ya da çocuklarıma ebeveynlik yapmakta ne kadar mahirim?
12. Kimliğimin ne kadar en derin ihtiyaç, değer ve isteklerimi yansıtıyor?

Bu sorulara cevap verdikten sonra, kendime hayatımın bu ileriki yıllarında bana dair beni mutlu eden ne var, diye sordum. Cevabım şöyle oldu: “Şu an olduğum kişi olmaktan dolayı mutluyum.”

BEN KİMLİĞİMİN NE KADARINDA VARIM?

Kişi, benliğinin bir başkasınca onaylanmasını arzu eder.

İçten içe ve mahcup bir biçimde bir “evet”i kollar. Bir “evet” almak, kişinin serbestçe varolmasına izin veren şeydir ve ona ancak bir başka insan tarafından verilebilir. Kendin olmak denilen o ilahi gıdayı ancak bir başka insan tarafından size sunulması halinde tadabilirsiniz.

–MartinBuber, “Distance and Relation” (Mesafe ve Aidiyet)

Tetikleyiciler, çözülmemiş çatışmalara işaret eder. Kaynaklarımız ise bu çatışmaları ele almamız ve şifalandırmamız için

bize yardımcı olur. Peki, tetikleyiciler ve kaynakların çocukluk meseleleriyle nasıl bir ilişkisi vardır? Bizi sağlıklı birer yetişkin olmaya götüren bazı çocukluk deneyimlerini sıralayalım: Hislerimiz ve bireysel özelliklerimize saygı gösterilip uyum sağlanması ve bu hisler ve özelliklerin bize yansıtılması. Çocukken ebeveynimize hayranlık duyarız, onların büyüklüğünü idealize ederiz. Bununla o kadar iç içe geçeriz ki ebeveynimizin gücünü biz de kendimizde hissederiz. Bağcıklarımızı bağlamaktan sıkıntılı anlarda kendimizi yatıştırırmaya kadar, ebeveynimizin hayatımızdaki işlevlerini bir bir kendi üzerimize aldıkça onların akranı haline geliriz. Tüm bunlar bizi bağımlılıktan müşterek bağlılığa, büyülenmecilikten sağlıklı özsaygıya, hislerimize ve önsezilerimize güvenmediğimiz bir halden kendimize gittikçe daha fazla güvendiğimiz bir hale taşır.

İç kaynaklarımıza ulaşımımız dış dünyadan kopuk bir süreç değildir. Bize onları bizi seven eller ve kalpler ulaştırır. Tamamen kendimiz olduğumuz anlar iç kaynaklarımıza en derinden ulaşabildiğimiz anlardır. Hepimizin birer anne babası ve birer geçmişi olduğundan, onlar tarafından içimize yerleştirilmiş özellik ve tavırları -bazı değerler ve bazı engelleri- hepimiz otomatikman taşırız. Kimse geçmiş etkilerden muaf, otantik bir kimliğe sahip değildir. “Başkalarını bu şekilde yargıladığımda annem haline mi geliyorum? Şu şekilde tepki verdiğimde babamın kimliğine mi bürünüyorum?”

Ebeveynimizin ve başkalarının bize geçmişte nasıl davrandığı, seçimlerimizi etkilemez, özsaygımızı azaltmaz, ilişkilerimizi yönetmez, huzurumuzu kaçırmaz, davranışlarımızı yönlendirmez olduğu zaman, artık onların etkisi altında değiliz demektir. Tüm bunlar ebeveynimizin ya da herhangi başka birinin baskısından arındığında kendimiz olma özgürlüğü kazanırız ki bu başlıca kaynağımızdır. Bu *varolma özgürlüğü* geçmiş tarafından daha az tetiklenmemizi sağlar. Kiliselerin, kurumların ve ebeveynlerin etrafımıza inşa ettiği tüm kudretli

kaleleri* bir bir kaybetmek bizim şansımızdır, çünkü o zaman içimizdeki kendimize ait dünyayı keşfe çıkabiliriz.

Benzer şekilde, ebeveynimizle uzun zamandır süren bir sorunumuz üzerinde çalışırken, artık ebeveynimize ihtiyaç duymuyorsak gerçek birer yetişkin olduk demektir. Aile terapisi değerlidir ve bu araç yoluyla ideal olan gerçekleşir de ebeveynimiz bizi anlar ve sert davranışları için özür dilerse harika olur. Öte yandan bu faydalı deneyimi yaşayalım ya da yaşamayalım, ebeveynimizin bize davranış şekline duyduğumuz içerleme yıllar geçtikçe yalnızca bizim sorunumuz haline gelir. Artık aramızda onun da katılımını ya da pişmanlığını gerektiren bir alışveriş söz konusu değildir; ortada sadece kendi içimizde incelememiz gereken kişisel bir mesele kalmıştır. Annemizi suçlamayı ya da babamızın “her şeyi yoluna sokacak” sihirli sözcükleri söylemesini beklemeyi bıraktığımızda yetişkin oluruz. O aşamadan itibaren bizi zengin edecek olan kaynakları içinde barındıran mağaranın önünde duran tek Ali Baba kendimizdir.

Belki sakın bir günümüzde ebeveynimizle ilgili düşüncelere dalarız: “Söylediğin ya da yaptığın veya söyleyeceğin ya da yapacağın hiçbir şey artık ne huzurumu bozabilir ne de özsaygımı azaltabilir.”

1942 yapımı *I Married a Witch* (Bir Cadıyla Evlendim) adlı filmde Jennifer bir cadı; alkolik babası ise bir büyücüdür. Babası Jennifer’in eş seçimini beğenmez ve kızını sürekli paylar. Dahası, Jennifer ve eşinin ilişkisini bozmaya çalışır. Jennifer babasını kandırıp onu bir alkol şişesinin içine hapseder. Böylece baba artık onunla ya da ilişkisiyle uğraşamayacaktır. Öte yandan Jennifer onu eşiyle birlikte oturdukları evin oturma odasındaki şöminenin üzerine koyar. Dolayısıyla ebeveyni evde kalmaya devam eder ama artık ona ve ilişkisine

* Yazar “kudretli kale” (İngilizce’de “mighty fortress”) sözüyle, adı İngilizce’ye *A Mighty Fortress is Our God* (Kudretli Bir Kaledir Tanrımız) şeklinde çevrilmiş olan, Martin Luther’in yazdığı ilahiye atıfta bulunmuş -ç.n.

zarar veremez. Bu, bizim ebeveynimizle olan ilişkimizin bir metaforudur. Onlarla olan ilişkimiz, iyi de olsa kötü de asla bitmez; ama artık onların etkisi altında olmadığımız ya da fikirleri altında ezilmediğimiz zaman kendi evimizde kendi ilişkimizi yaşayabiliriz. Varlıkları bizimle kalır; ama bir şişenin içinde olacak şekilde... Bir yere gitmez; ama zarar da veremez.

Aynı zamanda birer yetişkin olarak şu anki sorunlarımızdan ebeveynimizi sorumlu tutamayacağımızı görebiliriz. Bizi hâlâ bir şekilde etkileyen ciddi bir travma söz konusu değilse... Kendimize ve başkalarına verdiğimiz tepkiler, ebeveynimizin bir zamanlar bize nasıl davrandığına göre şekillenmez. Bu tetiklenmeler/tepkiler çocukluk evimizde olanların içinden bizim sahiplenmeye devam ettiğimiz şeylere göre şekillenir. Bu sebeple, çocukluğun etkilerinden özgürleşmenin bir yolu da annemizin hakkımızdaki fikrini bizim gerçekte kim olduğumuzdan ayırmaktır. Şunlara benzer sorular sorabiliriz: “Kendim olmak benim için güvenli miydi? Kendim olarak mı sevilirdim yoksa benden olmamı istedikleri kişi olarak mı? Ebeveynim beni denetliyor muydu yoksa bana alan tanıyorlar mıydı? Beni başarılarım için mi yoksa ben olduğum için mi kabul ediyorlardı? Şu anda kendimi ebeveynimin o zaman beni gördüğü gibi mi görüyorum yoksa olduğum gibi mi?”

Geçmişimizi bir okul olarak görebiliriz. Bu okuldaki çocukluk derslerimizden bazıları şunlardı:

Sen kimsin?

İlişkiler Nasıl Yürür?

Para

Cinsellik

Yemek

Bu okulun öğretmenleri öyle bir otoriteye sahipti ve içimize öyle tohumlar ektiler ki müfredattaki bilgiler bedenimizin her hücresine işledi. Bu beş “dersin” hiçbirinin baştan aşağıya güncellenmesini ya da çözüme ulaşmasını bekleyemeyiz; ama onların üzerinde çalışıp eski bağlantıların çoğunu aşama aşama koparabiliriz. Bir benzetmeyle anlatacak olursak: Çarpım tablosu kafamıza öyle bir yerleşmiştir ki “Altı kere altı kaç eder” sorusunu duyduğumuz an “Otuz altı” diye düşünmememiz mümkün değildir. Benzer şekilde ebeveynimizden miras aldığımız tutumlar da kendimize, ilişkilerimize, paraya, cinselliğe ve yemeye dair bakışımızı belirler. Okuldaki okuma, yazma, aritmetik derslerinde öğrendiklerimiz de gayriresmi “ev eğitimimizdeki” beş derste öğrendiklerimiz de en derinlerimize işlemiş durumdadır. Okuldan aldığımız eğitimi değiştiremeyiz, değiştirmek de istemeyiz; fakat evde edindiğimiz tutumları aşama aşama *pekâlâ değiştirebiliriz*. Bu, yavaş bir süreçtir; çünkü tutumlar otomatiktir ve çoğunlukla bilinçli farkındalığımızın dışındadır. Yine de mümkündür. Süreç her ne kadar bıkırtıcı ve tuhaflıklarla dolu olabilse de... Terapi ve kişisel gelişim teknikleri bu konudaki yardımcı kaynaklarımızdır.

Çoğumuz gerçek anlamda özgür olmaya ne çocuklukta alıştık ne de şimdi alıştık. Sevdiğimiz bir ailede büyümek bize kimsek o olma özgürlüğü verir. Bu, olanak tanıyan türdeki sevgi hem koşullu hem koşulsuzdur. Bizi seven ebeveynimiz bize bazı sınırlar çizer -koşullara tabi kılar- ve böylelikle sınırlara saygı duymayı öğreniriz. Bizi koşulsuzca severler ve sevmeye değer olduğumuzu öğreniriz. Kim olduğumuza yönelik devamlı surette sundukları “evet” bizi özsaygı sahibi yapar. Yapmak istediklerimize karşı ara sıra ortaya koydukları “hayır” ise kişisel disiplin geliştirmemizi sağlar.

Bir yandan da aile hayatı içindeki rolleri fark ederiz: Kendimizi bakıcı rolünde, kurban rolünde ya da kurtarıcı rolünde buluruz. Hazır, yerleşik bir rolümüzün olması bize bir güç hissi verir. Artık ailemiz için önemliyizdir, aile içindeki yerimiz

sağlamdır. Kendimiz olmak, aile içinde değerli sayılmamıza yetmiyorsa rolümüze sadık kalmak, önemli sayılmanın yolu haline gelir bizim için:“Burada kendim olarak varolduğumda sevilmem mümkün değil; ama benden istedikleri rolü oynadığımda sevildiğimi hissediyorum.” Gün gelip bir rolün, önemli olmanın derme çatma bir versiyonu olduğunu anlamamız mümkündür. Önemli olma ise sevildiğini hissetme taklidinden ibarettir. Her ikisi de hakiki gücün ucuz taklitleridir.

İşe biraz espri katmak istersek... Kendimizi ebeveynimizin içimize değersiz olduğumuza dair bir inanç ektiğini ve bu yüzden, bir şeyleri hak ettiğimize bir türlü inanmadığımızı söylerken bulabiliriz; ama gece yarısı abur cubur yiyerek kendimizi ödüllendirmek istediğimizde bunu “hak ettiğimizi” söylemekten de geri durmayız. Belki bu çelişki bizi gönül ferahlığının iki temel unsuru olan “neyse, boşver”e ve bir de tebessüme ulaştırır.

TETİKLEYİCİLERLE NASIL BAŞA ÇIKILIR?

Üç ila iki milyon yıl kadar önce atalarımız alet yapmayı ve kullanmayı öğrendi. O zamandan beri her nesil gittikçe daha karmaşık araçlar icat etti. Bugün evimize ya da arabamıza dair ihtiyaçlarımızı karşılamak için karmaşık araçlardan oluşan bir koleksiyona sahibiz. Bu araçların bakımını yapıyor, gelecekteki kullanımları için onları uygun şekilde saklıyor ve gerekli olduğunda onlardan birini daha koleksiyonumuza ekliyoruz. Kimimiz ufak bir koleksiyona sahipken kimimizinse çıkabilecek her tür donanım sıkıntısına müdahaleyi olanaklı kılan büyük bir koleksiyonu bulunuyor. Her zaman kullandığımız araçlar işe yaramadığı ya da elimizde olmadığı takdirde yeni araçlar üretebiliyoruz. Elimizde tam kapasiteyle nasıl kullanılacağını bilmediğimiz araçlar olabiliyor. Tüm bu seçenekler, psikolojik alet çantası olarak adlandırabileceğimiz iç kaynaklarımıza dair birer metafordur. Sözün özü, hepimiz içimizde insanlar, olaylar, koşullara dair zorluklarla başa çıkmamıza yarayan kullanışlı içsel araçlar, taktikler barındırırız. Koleksiyonumuz minimal de olabilir çok gelişmiş de. Bazen kişisel gelişim hareketinin sunduğu önerilerin yetersiz kaldığı bir krizle karşı karşıya kaldığımızda kendi araçlarımızı icat ederiz. Bu kitabın da şimdiye kadar göstermekte olduğu gibi, zamanla ve uygulamayla, bilgi ve becerilerimizi artırarak, alet çantamızdaki malzemelere gerekli bakımı yapmış oluruz. Henüz tam kapasite kullanmadığımız bazı iç kaynaklarımız da vardır.

Hayat boyu işimizi görebilecek araçlar üretmeyi, onları kullanmayı, güncellemeyi, bakımlarını yapıp uygun şekilde muhafaza etmeyi öğrenebiliriz. Araçlara sahip olmadığımız takdirde tetikleyicilerin insafına kalırız. Elimizin altında gerekli araçlar olduğunda ise olan bitenle zarif ve etkili biçimde baş ederiz. Her birimizin belli araçlara sahip olduğundan emin olabilirsiniz. Örneğin kötü haberleri sükûnetle karşılama becerimiz olabilir. Bunu, haberleri günlük olarak izlediğimiz ya da okuduğumuz halde hayatımıza devam edebilmemizden anlarız.

Benim alet çantamdaki çekiç büyükbabama aitti. Bu da alet metaforuyla bağlantılı. Bazı içsel kaynaklarımız bize önceki nesillerden aktarılır. Bazı ailelerin nesiller boyu onları hayatta tutmaya yaramış özellikleri vardır. Haksızlıklar karşısında konuşmaktan çekinmemek bunun bir örneği olabilir. Bütün insanlıkla dayanışma içinde olmak muhteşem bir spiritüel değer örneğidir. Bir başka deyişle baskı altındaki bir gruba yapılan adaletsizlik bize yapılmış gibi canımız yanar. Bu arada bu da sağlıklı tetiklenmeye bir örnektir.

Doğuştan gelen kaynaklara sahip olduğumuzu biliyoruz. Henüz kelimelerin getirdiği avantaja sahip değilken bile, ağılayarak ihtiyaçlarımızın karşılanmasını sağlayabiliyorduk. Bizi hayatta tutan göğüsleri haritasız bulabiliyorduk. Şimdi hayatımızın başından beri kaynaklara sahip olduğumuzu bize hatırlatacak bir yöntem vereceğim: Gözlerinizi kapayın ve sizi evin içinde bir yerden bir yere kucakta taşıdıklarını hayal edin. Şimdi evin içinde emeklediğinizi hayal edin. Sonra yürümeye çalıştığınızı, düştüğünüzü, yeniden ayağa kalktığınızı ve sonunda yürümeyi başardığınızı hayal edin. Arada bir düşseniz de hayat yolunda ilerlemenizi sağlayan iç kaynaklara sahip olduğunuzun bilgisiyle birlikte gözlerinizi açın.

İç kaynaklarımızı etkinleştirebileceğimizi fark ettikçe özgüvenimiz artar. Yaşadığımız deneyimlerle tatminkâr bir şekilde baş ettiğimizi gördüğümüzde özsaygı kazanırız. Yaşadığımız olaylara karşılık vermekten kaçındığımız sürece doğuş-

tan sahip olduğumuz iç kaynaklara erişemeyiz. Onlara ancak deneyimimizin içine tamamen girmek, bize sunduğu ipucunu bu deneyimden çıkarmak üzere kullanmak suretiyle erişebiliriz ve bir deneyimin içinde her zaman ipucu vardır. Örneğin, bir kayıp, bizi yasa sürüklerken, haksızlık içimizde öfke uyandırır, tehdit ise temkinli olmamıza neden olur.

Doğuştan sahip olduğumuz kaynakların dışında bir de öğrenilmiş kaynaklarımız vardır. Bunlar deneme-yanılmalar, deneyimler sonucu ve başkalarından modelleyerek edinilmiştir. Psikolojik ya da spiritüel olabilir. Psikolojik -kişisel- kaynaklar, hayattaki deneyimler karşısında atalete kapılmak yerine, onların üstesinden gelmemize yarayan baş etme yöntem ve becerileridir. Bunlar kendi psişemizin işleyişini düzenlememize, hislerimizi ve sürekli yenilenmesi gereken hayat becerilerimizi yönetmemize yarayan uyumlanma yollarıdır. Bu yollara örnek olarak bütünlüğü, kararlılığı, iletişimi, birikimi, sağlıklı bir ego oluşturmaya, esnekliği, kendimizin ve başkalarının duygularıyla başa çıkabilmeyi ve ilişkilere dair birçok farklı beceriyi verebiliriz.

İç kaynaklarımızın spiritüel olanları da mevcuttur. Bunlar evrensel sevgi, egoyu bırakma, insanlığa hizmet, merhamet ve belli başlı değerlere göre yaşamak gibi yeterliklerdir. Doğuştan sahip olduğumuz her kaynak gibi bunları uygulamaya koyup koymamak da bize kalmıştır.

İşte şaşırtıcı ve cesaret veren bir farkındalık: “Psikolojik” olanla “spiritüel” olan ayırdır ama zıt değildir. Onlar aynı bütünlüğün farklı ve bağlantılı taraflarıdır. Mesela bütünlük ve evrensel sevgi bizim faydamıza olacak şekilde birlikte çalışır; ama bütünlük psikolojik bir kavramken evrensel sevgi spiritüelliğe dairdir. Benzer şekilde psikolojik bir içgörü, kişiyi spiritüel bir uygulamaya vardırabilir. Örneğin bizi tetikleyip acı veren şeyler, aynı şekilde tetiklenen başkalarına karşı merhamet geliştirmemize neden olabilir.

KULLANIŞLI ARAÇLAR

İster psikolojik ister spiritüel olsun, bazı araçlar tetikleyicilere tepkiden ziyade yanıt vermemizde yardımcıdır:

Adını koymak, tetikleyicilerle baş etmenin başlıca yöntemlerindendir. Bildik ve sık tekrar eden tetikleyicilerimizin listesini yapmak onlara karşı uyanık olmamızı sağlar ve onların üstesinden gelmek için plan yapmamıza olanak verir: “Bu benim tetikleyicilerimden biri. O yüzden bu olduğunda aşırı tepki vermeyip olayla şu şekilde baş etmeye dikkat edeyim.” Böylece tetikleyiciyi iş üzerinde yakalamanın yolunu açmış ve bizi yerle bir etmeden onunla baş edebilir hale gelmiş oluruz. Artık gerçekte olanlarla bireysel olarak algıladıklarımız arasında ayrım yapabilir durumdayızdır. Buna ek olarak, belli bir tetikleyici için belirlediğimiz bir taktik, uyarana tepki arasına girme potansiyeli taşır. Bu olduğunda reflekssel hareket etmektense bilinçli bir karşılık veririz. Zorlantıdan bu kurtuluşumuz, özgürlüğe giriş biletimizdir. Rumpelstiltskin’in* adını bulmak demek, onun tehditlerinden kurtulmak demektir. Tetikleyicilerimiz ve (umuyorum ki değişmekte olan) tepkilerimiz için bir defter tutmak, özgürlüğe giden bu yolda kullanabileceğimiz faydalı araçlardandır.

Defterimize tetikleyicilerimizi ve onlara normalde gösterdiğimiz tepkileri yazarız. Her tetikleyicinin yanına, hayatın gerçeklerini, yani herkesin başına gelebilecek olan şeyi yazarız: “... olması beklenebilir.” Yazdığımız her tepkinin ardından da ekleriz: “Buna birçok farklı şekilde karşılık verme şansım var.” Böylece artık alış-

* Rumpelstiltskin bir masal cücesidir. Kraliçenin bebeğini elinden alacakken kraliçe çok yalvarınca ona acır ve “Adımı bilersen bebeğin sende kalabilir” der -ç.n.

kanlıkla tepki vermek *zorunda olmadığımızı* görebilir duruma geliriz. Bu, zorlantıdan özgürlüğe geçiştir ve bu arada, kendimizi korkudan kurtarıırken yaşadığımız geçişle aynıdır.

Tetikleyicilerimize verdiğimiz iki çeşit tepki olduğunu fark edebiliriz. Birincisi kaçmak, ikincisi de sıkıca tutmaya ya da kontrol etmeye çalışmak. Bunların, Budizmin acıya yol açtığını söylediği tepkilerin ta kendisi olduğunu hatırlarız: Kaçarız çünkü korku tarafından ele geçirilmiş durumdayızdır; yapışıp kalırız çünkü açlık içindeyizdir. Yine de gittikçe daha becerikli kâşifler haline gelmek üzere içine girdiğimiz karanlık ve kadim mağaralarda, bu tepkilerin ikisi birden yolumuzu aydınlatan birer ışık görevi görebilir.

Bir tetikleyicinin -mesela belli bir olayın, travmanın ya da aktarımın- kaynağını bulmak kendimizi ondan özgürleştirmek için aslıdır. Ben kendi deneyimlerimden gördüm ki tetikleyicimin kökenini doğru belirlediğimde onun etkisini yüzde 70'e kadar düşürebiliyorum! Aslında eskiden beni tetikleyen şeyleri artık zaman zaman eğlenceli buluyorum.

Orijinal tetikleyiciyle ilgili çalışmanın, bu tetikleyicinin üzerimizdeki etkisini bitirmekte çok büyük faydası vardır. Onları çözmek için, çoğu zaman hayat boyu çalışarak, tetiklenmelerimizin sorumluluğunu almış oluruz. Kendimize yabancı gördüğümüz, “karşı tarafın suçu” dediğimiz şeyler ayrılık hissi içinde sıkışıp kalmamıza neden olurken kendimizin saydığımız şeyler iyileştirilebilirdir.

Tetikleyiciler aşırı derecede uyarılmamıza neden olur. Cortisol ve adrenalin salgılamamıza yol açar ve beynimizi olumsuz etkiler. Bu stresli ve istikrarsız haldeyken ancak tanıdık olan bize güvenli gelir, yeni şeyler denemekten korkarız. Yani iki türlü de kaybederiz. Daha önce değindiğimiz gibi, çok güçlü bir şekilde te-

tiklendiğimizde kırılğan, dezorganize ve kaybolmuş hissetmemiz normaldir. O anda iç kaynaklarımıza erişimimiz yokmuş gibi hissettiğimiz, işlevsiz kaldığımız, hasarlı olduğumuza inandığımız, yapayalnız kaldığımız da doğrudur. Gelgelelim iç kaynaklarımıza erişmemiz mümkündür. Rahatlama teknikleri -örneğin bir dizi derin nefes- kullanabiliriz.

İç eleştirmenimiz tarafından tetiklendiğimizde ona karşıt bir fikirle yanıt vermeyiz. Bu tepki bizi eleştirmek konusunda kendimizden çok daha mahir olan bir sesle bitmeyen bir diyaloga hapsolmamıza neden olur. Bunun yerine iç eleştirmenimizin hakkımızdaki yorumunu, bize sevecenlik gibi bir spiritüel uygulamaya yönelmemizi hatırlatan bir zil sesi olarak kullanırız. Diyelim ki eleştirmenimiz “her zamanki gibi başarısız olacağımı-zı” söylüyor. Biz ne itiraz eder ne de onaylarız. Doğruca olumlamamıza başvururuz: “Yapabileceğimin en iyisini yapacağıma ve olanlarla başa çıkabileceğime güvenirim.” Böylece iç eleştirmenimizin sesi gelişimimize katkıda bulunan bir araç haline gelir.

Bize destek olan ve eleştirmeyen sağlıklı iç sesimize güvenebiliriz. Bu sadece akıl sağlığının ve mantığın değil, aynı zamanda özgüven inşa etmemize yarayan cesaretlendirmenin de sesidir. Kendimizle sevgi dolu bir teyze ya da amca gibi konuşuruz. Gerçekten olanları, olanlara dair hislerimizden ve inançlarımızdan ayırt ederiz. Kendimizi teskin eder ve bir tetikleyicinin içimizde uyandırdığı tepkiden dolayı kendimizi zayıflıkla suçlamaktansa anlayış gösteririz.

Takıntılı düşünceleri, özellikle de bunların korku tetikleyenlerini geçersiz kılmak için kendimize destek veririz. Kendimizi “En kötüsü olacak” derken bulduğumuzda durur ve bu cümleyi “Ne olursa olsun üstesinden gelebilecek yeterliğe sahibim”e çeviririz.

Kendimize verdiğimiz destek, esas beşliyi kullanma yolunu da açar: Hissettiklerimize dikkat verir, onları tamamen ve korkusuzca kabul eder, öğretici olma özelliklerini takdir eder, ne kadar tetiklenmiş olursak olalım ya da nasıl tepki verirsek verelim kendimize merhametle yaklaşır ve tetikleyici yüzünden frene basmak yerine yolculuğumuzdaki bir sonraki adımı atarız.

Bilinçli farkındalık uygulamasında olan bitenden, düşüncelerimizden ya da hislerimizden bunalmak yerine onlara katılırız. Bilinçli farkındalık gösterdiğimiz anlarda tepkilerimizle özdeşleşmiş değildir. Başkalarının, olayların ve kendimizin *gözlemcisi* durumunda oluruz. Bilinçli farkındalığımız hem tetikleyicilerimize hem de tepkilerimize uzanır. Burada ve şu anda olana sansürsüz, yargısız, korkusuz, bağımsız, iğrenme duymadan ya da tepkisel olmadan dikkat verdiğimiz ve odaklandığımızda bilinçli farkındalık içinde oluruz. Bilinçli farkındalık, tetikleyiciyle tepki arasında duraksamamızı sağlar. Bu bilinçli yöntem tepkilerimizin aşırılığını da önler.

Tetikleyiciler aşırı ya da uygunsuz tepkilere neden olur. Duygularımız kaslar gibidir. Uygun yönde kullanıldıklarında sağlıklı şekilde gelişirler. Mesela hayatımızın büyük kısmını öfkemizi gizleyerek geçirmişsek öfkemiz bodur kalmıştır. Tetiklendiğimizde gösterdiğimiz tepkilerin tuhaf ve abartılı olabilmesinin nedenlerinden biri budur. Duygularımızı fark etmeye ve göstermeye alıştıkça bu duyguları tetikleyen şeylere uygunsuz tepki verme olasılığımız azalır.

Tetiklendiğimizde nesnelliğimizi kaybederiz ve aklımız bulanabilir. Dolayısıyla “doğru şeyi” söylemeyi başaramayabiliriz. Bir ara verdiğimiz zaman tepkimizi ciddi ölçüde küçültmüş, egomuza sakinleşmek için zaman tanımış oluruz. Başkalarının davranışlarının üzerimizde yarattığı etkiyi ancak egomuz geri çekildiğinde yar-

gılayıcı olmayan bir tavırla dile getirebiliriz. O zaman verdiğimiz karşılık çok daha akılcı olur. İç kaynaklarımızdan biri olan o yatıştırıcı huzura erişiriz ve bir sonraki seferde o kadar güçlü şekilde tetiklenmeyiz. Annesi Hamlet'e şu öneride bulunmuştu:

Canım oğlum,
Sabrın soğuşunu dök,
Alev alev yanan öfkenin üzerine.

Biri bizi ayıplayarak, inciterek ya da hakaret ederek tetiklediğinde (o anda hatırlaması zor olsa da) şu tekniği uygulayabiliriz: Tetiklenmemize yol açan sözleri, söyleyen o kişiye yüksek sesle ve yavaşça tekrarlarız. Bunu derin ve düşünceli bir tonda, gözlerimiz kapalı olarak yaparız. Sonra göz teması kurar ve kendisinden cevap bekliyormuş gibi sessizce ona bakmayı sürdürürüz. Bu, bizi kolayca yıkılmaktan ya da kurban rolüne fazlasıyla girmekten kurtaracak duraksamayı yaratmaya bir örnektir. Bir aikido tekniğiyle, enerjiyi kaynağına geri göndeririz. Bu teknik karşımızdaki kişiyi kendi sözleriyle yüzleşmeye ve böylelikle bu sözlerin bizi nasıl etkilemiş olabileceğini hissetmeye nazikçe teşvik eder.

Ailemizin üyeleri bizi tetiklemekte ustadır. Tüm zayıf noktalarımızı ve onlara nasıl dokunulacağını iyi bilirler. Bir parmakları bu nükleer reaktörlerin üzerinde dururken onlarla vakit geçirdiğimiz zaman bu kadar güçlü şekilde tetiklenmemiz boşuna değildir. Üzerinde çalışmamız gereken şey, bir yandan sevecen kalırken bir yandan uyanık olup kendimizi savunmaktır. Sınırlarımızı korumanın yolu saldırı başlayana dek, andaki mevcudiyetimizi sürdürmek, sonra ise ortamı terk etmektir. Aslında yaptığımız şey, bir trafik polisi gibi “hayır!” anlamında elimizi kaldırmaktır. Amacımız polis memu-

rununkiyle aynıdır: Yargılamak ya da azarlamak değil; herkesin güvende olmasını sağlamak.

Tetikleyiciler, onların bir tek bizde bulunduğuna dair inancımızdan beslenir. Güvendiğimiz ve takdir ettiğimiz insanların da aynı bizim gibi tetiklendiğini fark ettiğimizde tetikleyicilerin gücünün büyük kısmı üzerimizden kalkar. Aydınlanmış insanlar ve azizler bile tetiklenebilir. Tetikleyicilerimizi güvendiğimiz bir arkadaşımızla paylaşmak onun tarafından aynalanmamızı sağlayabilir. Bu bir tetikleyicinin etkisini azaltmakta çok etkilidir. Hepimiz bazen yalnız *hissedebiliriz* ama bizimki gibi iç içe geçmiş bir dünyada aslında kimse yalnız değildir.

Yukarıda gördüğümüz gibi, benzer tetiklenmelerin hepimizin başına geldiğini söylemek, tetikleyicilerin hayatın olmazsa olmazlarından olduğunu fark etmemizi sağlar. Bu yüzden değiştiremeyeceğimiz şeyleri -örneğin insanların bizi tetikleyebilecek şeyler söyleyip yapacağını- kabul etme pratiği, tetikleyicilerle ilgili çalışmalarımızdan biridir. İstismara izin vermeyiz ama tetikleyici deneyimleri olağan karşılarız. Bu gerçek karşısında gösterdiğimiz “evet” tavrı, tetikleyicilerin üzerimizdeki etkisini azaltmakta çok faydalıdır.

Tetikleyicilere olan tepkimizde komik bir şeyler ararız. Bize belli şekilde aksettirilen şeyleri kişisel almak çok insanidir. Sağlıklı olan, biri bizi incittiğinde ya da rencide ettiğinde üzüntümüzü yaşamak, “Acıdı” diyebilmektir. Kendimizi duygusuzlaştırmak bize iyi gelmez, çünkü yaşanması elzem olan yastan uzaklaşmamıza yol açar.

Somatik terapi ve EMDR (göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme) dahil olmak üzere travma iyileştirme tekniklerinde uzmanlaşmış birinden terapi almak da etkili, çoğu zaman da gereklidir.

Bu kaynaklara sahip olduğumuzu hatırlamakta zorlanabiliriz. Bunun nedeni onların tetiklendiğimiz zaman çevrimdışı hale gelen beyin bölgelerinde yer almasıdır. Her gün görebileceğimiz bir yere iliştiirdiğimiz şuna benzer bir hatırlatmaya ihtiyaç duyarız: “Tetikleyicilerle baş edecek kaynaklara sahipsin.” Sonra bu kitapta öğrendiğimiz kaynaklardan birini seçeriz. Bu öneri özellikle temel tetikleyicilerimizin farkındaysak çok işe yarar. Böylelikle tetiklenme gerçekleştiğinde bununla baş etmemizi sağlayacak davranışlara yönelme olasılığımız artar. Yukarıda gördüğümüz gibi, tetikleyiciler tepki vermemize neden olan uyaranlar olmaktan çıkıp bizi iyileşmeye götüren güvenilir köprülere dönüşebilir.

GÖLGE, EGO, YAŞAMIN İLK YILLARI: GERÇEKTE NE OLUYOR?

Bazı tetikleyiciler, içimizdeki belirli üç adet alandan bir ya da daha fazlasını hedef alır: Gölge tarafımız, şişkin egomuz ve tamamlanmamış geçmişimiz. Tetiklenme tepkilerimizin kaynağı bu alanlar olabilir. Her bir alan için, tepkilerimizle başa çıkma konusunda bize yardım edecek, yukarıda sıralanan yöntemlere ek olarak kullanabileceğimiz belli uygulamalar vardır. Bu bölümde bu üç alanı inceleyecek ve onlarla başa çıkmamıza yarayan kaynaklar keşfedeceğiz.

Şimdi bu üç alandan her birinin anlamına bakalım:

Gölge: Olumsuz “gölge”, kişiliğimize dair bastırılmış, onaylanmamış ya da inkâr edilmiş, kabul edilemez özellikleri, arzuları, dürtüleri ve tutumları ifade eden, Jung’un ortaya attığı bir terimdir. “Karanlık” denen şeyin bizde de olduğunu kabul etmek istemeyiz ve bu tarafımız bilinçdışımızda kalır. Öte yandan onu bir başkasında gördüğümüzde eleştiri ve öfkeyle tepki veririz. Aslında karşımızdaki kişi sadece bize kendimizde görmek istemediğimiz şeyi gösteren bir aynadır. Maalesef bu yansıtma, gölge tarafımızı kendimizle bütünleştirememek anlamına gelir, çünkü onu bir yabancı olarak ve

tamamen dışımızdaymış gibi görürüz. Bizi tetikleyen birine böylesi bir yansıtmayla karşılık verirken baktığımız şey kendi gölge tarafımızdır. Örneğin, ilişkilerimizde kontrolcü davranışlarımızı görmek istemeyiz, başkasında aslında kendi kontrolcülüğümüzün bir resmine baktığımızı anlamayız. Hem birinin tetikleyiciliği hem de bizim tepkimiz, henüz içimizde varlığını itiraf etmediğimiz ve kendimizle bütünleştirmedığımız bir şeye işaret eder.

Ego: Egomuz sağlıklı da olabilir sağlıklı da. Kibirli biri haline gelmiş ya da kendisinin diğer insanlardan üstün olduğuna inanmış birinin egosundan şişkin diye söz edilir. Başarısız olmak için fazla yüce olduğumuzu düşünerek kasım kasım kasılıyor, caka satıyorsak eğer, biri haddimizi bildirdiğinde içimizde bir öfke reaksiyonu tetiklenir. Bu reaksiyonun ardından, olduğumuzu söylediğimiz ya da buna inanmak istediğimiz kişiden daha azı olduğumuzun ortaya çıkmasından duyduğumuz korku vardır. Panikleriz çünkü onurlandırılma ve hürmet görme hakkımızı, önemli biri olarak konumumuzu kaybediyor gibi hissederiz. Gösterdiğimiz bu öfkeli tepki bize kendi üzerimizde çalışmamız gerektiğini anlatır. Amaç sağlıklı bir ego inşa ederek şişkin egoyu bırakmaktır. Önemli biri olma gerekliliğine dair esaretten kurtuldukça tüm varlıklarla aramızda bir bağ olduğunu hissetmeye başlar, spiritüel bir zafere ulaşırız.

Yaşamın ilk yılları: Normalde çocukluk ortamımızda kendimizi korumaya ihtiyacımız olmaması gerekir. Kitabın önceki kısımlarında değinildiği gibi, hayatın ilk yıllarında yaşanan sıkıntılı ya da istismara dayalı olaylar tetikleyici olabilir. Çocukluktaki, bakımımızdan sorumlu olanlarla çözüme ulaşmamış etkileşimlerimize dokunan tetikleyiciler bizim için özellikle yaralayıcıdır. Biri ebeveynimizin bir zamanlar söylediği ya da yaptığına benzer bir konuşma yapar ya da davranışta bulunursa, o anda sadece mevcut olaya değil; aynı zamanda bir zamanlar ebeveynimizle yaşadığımız o olaya da tepki veririz. Geçmişimizdeki kişilere dair his, ihtiyaç, tavır ve beklen-

tileri şimdi karşımızda olan kişilere aktarırız. Yani karşımızda gördüğümüz, ebeveynimizin yüzüdür. Uzun zaman önce bizi tetiklemiş olan ebeveynimiz tarafından yine tetikleniyormuş gibi tepki veririz.

Bu üç terimi bu bölümde nasıl kullanacağımızı özetlemek için şöyle söyleyebiliriz: Olumsuz gölge, arada bir yüzeye çıkıyor olsalar da kendimizden sakladığımız özelliklerimizi ve eğilimlerimizi ifade edecek. Şişkin ego, başkalarıyla olan ilişkilerimizde kullandığımız kibirli, kendini fazla önemseyen, haklı gören ve buyurgan tavrı anlatacak. Yaşamın ilk yıllarına dair sorunlar da çocukluktaki hatırlanabilen ya da hatırlanamayan anılar ve deneyimlere, aslında ebeveynimize ait olup başkalarına aktardığımız beklenti, ihtiyaç ve tutumlara işaret edecek.

Her üç alanı da incelerken tetikleyicilerin zihnimizdeki *inançlardan* güç aldığını aklımızda tutmamız gerekir. Gölge sızmaya başladığında onu, bu özelliğin bizde bulunmadığı; sadece karşımızdaki insanda bulunduğu inancıyla besleriz.

Egomuz saldırgan ve savunmacı bir tepki verecek şekilde uyarıldığında şöyle düşünebiliriz: “Aptal olduğumu ve beni alt edebileceğini sanıyor ama ona göstereceğim!” Çocukluğumuzda yaşadıklarımızı bize hatırlatan şey, ebeveynimize benzeyen birinin tıpkı pes etmediğimizde babamızın yaptığı gibi bizi cezalandıracağı inancı olabilir.

Bu üç alanın *büyüklik* açısından basit bir benzetmesini yapalım. Yaşadığımız şehrin görünüşünü ve yerleşimini biliriz. Dünyanın geri kalanındaki ziyaret etmediğimiz engin alanı ise bilmeyiz. Aynı şekilde, temel karakter özelliklerimizi, tuhaflıklarımızı bilir; bilinçdışımızın engin, ayak basılmamış yerlerini bilmeyiz. Freud bilincimizin bir buzdağının dışarıdan görünen kısmı kadar olduğunu, bilinçdışımızın ise buzdağının suyun altındaki devasa bölüm büyüklüğünde olduğunu söylemiştir. Bilinçaltı, bastırılmış anıları ve Carl Jung’un gölge dediği şeyi, yani baskılanmış özellikleri, eğilimleri ve tutumları içerir.

Egomuzun karar verme süreçlerinde ve kişiler arası ilişkilerde merkezi rol oynayabildiğini biliyoruz. Öte yandan bazen egomuzu şişirecek şekilde davranabiliyoruz. Örneğin, sağlıklı bir egoyla, hakkımızı güçlü şekilde arayabiliriz; ama bazen inatçı bir hak etme inancına o kadar kapılırız ki kibirli bir hale bürünürüz. Bu türden bir ego sağlıklı ilişki kurmaya engeldir. Dolayısıyla arada bir ya da sık sık egomuzun işlev bozukluğu gösterdiğini ve sevimsizleştiğini görürüz.

Çocukluk deneyimlerimize ve bu deneyimlerin şimdiki tutumlarımızı ve ilişkilerimizi nasıl etkilediğine bakınca anılarımızın çok küçük bir kısmını hatırlıyor olmamıza şaşmamak gerekir. Yeni anılar hatırlamaya, ilk yıllarımızın bizi çaktırmadan ve her zerremizde etkilemeye devam ettiğini gösteren yeni farkındalıklar yaşamayı sürdürürüz.

Dolayısıyla, her üç alanda da bir şehir büyüklüğünde bilinen; bir gezegen büyüklüğünde bilinmeyen vardır; fakat kendimizle ilgili yapacağımız çalışmalar bize bu büyüklükleri biraz olsun dengeleme şansı verir. Diğer taraftan, sınırlılığımızı da dikkate alarak, gölgemizin, egomuzun ve yaşamımızın ilk yıllarına dair deneyimlerimizin, tetiklenme noktalarımızla bağlantısına elimizden geldiğince derinlemesine bakabiliriz. Bilinmezlik insana bir tür ferahlık verdiğinden, kendimizi bu alanlara açmaya hevesli oluruz.

İlk uygulamamız basittir. Ne zaman tetiklensek, üzülsük bu üç zihin durumundan -gölgemiz, egomuz, ilk yıllarımıza ait deneyimlerimizin izlerinden- biri ya da birden fazlasının aktif olup olmadığını kendimize sorarız. Her biri hayli şaşırtıcı olduğu için bu görevde sabırlı olmamız ve merakımızı korumamız gerekir. Bunlardan hangisinin harekete geçtiğini sorduğumuzda cevabın genelde “ikisinin” ya da “üçünün birden” olduğunu buluruz. Tetiklendiğimizde, üzüldüğümüzde ya da çileden çıktığımızda bu üç alanın arayışında olarak aşağıdaki soruları kendimize sorarız:

Kendi gölgemi görüyor muyum? Onun yaptığı şeyin aynısını ben de yapıyor muyum? Gizli kalmış bir yanımı bana gösteren bir aynaya mı bakıyorum? Onda olan ya da onun yaptığı, bana kendimde farkında olmadığım bir şeyin sinyalini veren şey nedir?

Şu anda şişkin egom mu yara alıyor? “Hangi cüretle benim büyüklüğüme saygı göstermez, benim özel muamele görme hakkımı gözetmez?” diye mi düşünüyorum? Karşımdaki kişinin yaptığı şey, elimi kolumu bağlıyor ve bu onun yanına kâr mı kalıyor; yoksa sorun benim yapamadığımı onun yapması mı?

Bu bana yaşamımın ilk yıllarından bir şeyler hatırlatıyor mu? Kulaklarımda annemin ya da babamın sesi mi yankılanıyor? Karşımdaki bu masum insanın yüzüne onların yüzünü mü yapıştırıyorum? Çocukluk ortamıma geri mi döndüm?

Tetiklendiğimizde kendimize şunu sorabiliriz: “Korku, öfke ya da üzüntümün hangi kısmı şu anda olan olayla ilgili; hangi kısmı tetiklenme enerjisiyle (ne kadarı gölgem, sıkıntı içindeki egom ya da ilk yaşam deneyimlerim tarafından aktive oldu)?”

Neyse ki bu üç alanla baş etmek için üç adet de kaynağa sahibiz: Gölgeyle arkadaş olmak, egoyu bırakmak, yasta olan eski incinmişlikleri kullanarak aktarımın ötesine geçmek. Şimdi bu üç kaynağın nasıl uygulamaya konulacağını inceleyelim:

Gölgemizle Arkadaş Olmak

Gölgemizle arkadaş olduğumuzda başkalarına yansıttığımız şeylerin izini sürüp köklerini kendi meselelerimiz ve özelliklerimizde ararız. Onlara sahip olduğumuzu kendimize ve karşı tarafa itiraf ederiz; daha sonra yaratıcı ve faydalı olan yanlarının arayışına gireriz. “Kabul edilemez” taraflarımızı ayırık otu

gibi ayıklamaz ya da dışlamayız; onları kabul eder ve daha iyi bir iş için görevlendiririz. Diyelim ki, kontrolcü biri olduğumu *itiraf ediyorum*, ne kadar kontrolcü olduklarıyla ilgili olarak başkalarını suçlamaktansa, kendimde bu özelliğin varlığını kabul ederim. Bir sonraki adımım kontrolcü enerjiyi kullanmanın daha iyi bir yolunu bulmaktır. Örneğin, etkili, ayrıntılara hâkim, olan biteni iyi takip edebilen biri olarak -başkalarını kontrol etmeden uygulanabilecek- liderlik ya da koordinasyon nitelikleri taşıyor olabilirim.

Gölgemizin ne kadarını günışığına çıkarırsak çıkaralım, onunla ne kadar arkadaş olursak olalım, her zaman bilebileceğimizden fazlasına -çok ama çok daha fazlasına- sahip olacağız. Gölge bizim bütün bir bilinçdışımızdır. Bir tek yaşamda tamamen çözülmek için fazlasıyla büyüktür. Öte yandan zaten her şeyi tamamıyla bilmemiz gerekmiyor. Şu anda işlev göstermemize yardım edecek kadarı bizim için yeterli. Sağlıklı olmak mükemmel olmak demek değildir; sağlıklı bir yöne doğru sürekli olarak bir adım daha atmaktır.

Egomuzun Tepkilerini Azaltmak

Egomuzun tepkilerini azalttığımızda kibrimizi, rekabetçiliğimizi, bir numara olmahtaki ısrarımızı fark ederiz. Başkalarının özel davranılmayı hak ettiğimize inandığımızı, üstün biri olarak görülmek ve ona göre muamele görmek istediğimizi itiraf ederiz. Büyüklüğümüzü kabul etmeyen ya da kabul etmesine rağmen bizi inciten herkesten intikam alma eğiliminde olduğumuzu keşfederiz. Alçakgönüllülükteki erdeme erişmemizi sağlayacak spiritüel uygulamaların arayışına gireriz.

Ego yalnızca psikolojik çalışmaya ihtiyaç duymaz; onun spiritüel uyanışa da ihtiyacı vardır. Bu uyanış yaşandığında, birdenbire hükmedicilikten eşitliğe değer vermeye başlarız. Bizi zıvanadan çıkmış egonun, alanını korumak için başvurduğu zorlantılı davranışlardan kurtaran “muhteşem zarafe-

ti” buluruz. Kötü bir davranışımızın karşılığını, özellikle de bizden aşağı olduğuna inandığımız biri tarafından görmek ve egomuzun bu vesileyle yerle bir olması da bizi iyileşmeye yönlendirebilecek türdeki olaylardandır. Bu kez intikam almak ya da egomuzu yeniden şişirmek yerine bu fırsatı kullanır ve dersimizi alırız, daha alçakgönüllü olur, daha az sahte biri haline geliriz.

Egomuzu, işlevli hale getirecek şekilde ne kadar evcilleştirirsek evcilleştirelim, ego şişmelerinin her zaman geri geleceğini, çünkü egonun herhangi birimizin evcilleştirme becerilerinin yetmeyeceği, çok daha büyük bir hayvan olduğunu aklımızdan çıkarmayız. Böyle bir şey olduğunda kendimize yüklenmeyiz; sınırlılığımızdan dolayı biraz daha alçakgönüllü hale geliriz. Bu da bizi daha sevilesi biri haline getirir. O zaman başkaları da bize egomuzu salıvermemizde yardım eder.

Aktarımlarımızı Aşmak

Aktarımlarımızı aşabilmek için çocukluğumuzu derinlemesine incelememiz gerekir. Eski incinmişliklerimizi işlemekten geçirmek ve çözmek için yas adlı iç kaynağımızı kullanırız. Bunu yaptığımızda ebeveynimize duyduğumuz içerleme de sona erer. Böylelikle küskünlüğümüzü başkalarına aktarmaktan kurtulmuş oluruz. Ebeveynimizin ihmal ettiği ihtiyaçlarımızın karşılanmasına dair talep ve beklentilerimizi başkalarına aktarmayı da bırakırız. Bu yas tutma ve bırakma süreci hayat boyu sürer ama kesinlikle başarılabilir ve eğer sağlıklı ilişkilere sahip olmak istiyorsak muhakkak gereklidir.

Kendi üzerimizde ne kadar çalışırsak çalışalım, geçmişimizi ne kadar deşersek deşelim ne kadar terapi görürsek görelim, bize yapılanların, hissettiklerimizin, kaçırdıklarımızın hepsini öğrenemeyeceğimizin farkındalığını koruruz. Buna ihtiyaç da yoktur. Her dönemimizde bilgimizi biraz daha artırarak tatmin

* “Amazing Grace” (Muhteşem Zarafet): İngiliz şair John Newton tarafından yazılmış ilahi -ç.n.

dolu bir hayat yaşayabiliriz. Evet, birçok şeyi aşabilir, geçmişimiz ve geçmişin neden olduğu tetiklenmeler tarafından gittikçe daha az kontrol edilir hale gelebiliriz.

Aşağıdaki tablo neden ilk anda birinden hoşlandığımız ya da birini sevimsiz bulduğumuzu anlamamızda yardımcı olabilir ki bu tepkilerin ikisi de tetiklenme örneğidir.

	SENDEN HOŞLANIYORUM	ONDAN HOŞLANMIYORUM
GÖLGE	Sende kim olduğuma dair hoş karşıladığım bir şeyler buluyorum.	Sahip olduğumu düşünmek istemediğim bir tarafımı açığa çıkarıyor.
EGO	Rekabet ya da tehdit edilmişlik hissetmiyorum.	Derhal üstünlüğü ele geçirmek, onu küçümsemek ya da utandırmak istiyorum.
YAŞAMIN İLK YILLARI	Bana ailemden değer verdiğim birini hatırlatıyorsun.	Ailemin bana sıkıntılar, kötü duygular yaşatan, aramızda çözülmemiş çatışmalar bulunan bir üyesiyle birliktymişim gibi hissediyorum.

Bu üç alan ve kaynak tersine de çalışır. Başkaları da bizimle ilişkilerinde bu üç etkiden dolayı tetiklenebilir. Örneğin, partnerimiz bir davranışımız dolayısıyla kendi gölgesiyle yüz yüze gelebilir. Egomuz rekabetçi olduğu için başka birinin egosunda rekabetçi bir tepkiyi aktive edebiliriz. Partnerimizin ya da iş arkadaşımızın ebeveyninin bir davranışını sergileyip onların bize aktarımla tepki vermesine yol açabiliriz. Bu anlarda yapabileceğimiz tek şey karşımızdaki kişiye, söylediğimiz şeyin onu nasıl etkilediğini sormaktır. Eğer bu kişiyle olan ilişkimiz güvene dayalı ise bu üç alanı -ama çok dikkatli şekilde- inceleyebiliriz. Sorumuz ortak bir doğru bulup birlikte bunun üzerinde çalışmaya yönelik içten bir çabadan

ziyade yargılama olarak algılanabilir. Üzerinde durduğumuz zemin hassastır, dolayısıyla hassasiyetle ilerlememiz gerekir. *Balthazar* adlı romanında Lawrence Durrell şöyle yazmıştır: “Bir kucaklamanın kıvrımını taşımalı. Sevgililer arasındaki şifrenin sözlere sığmazlığını... Mesela şefkatli bir davranışı, kabul etmek kadar kolay... sorgulayan bir zihnin kolaylıkla bozabileceği öylesine hassas bir ilişki...”

Şimdi bu konunun daha derin bir boyutuna doğru bir yolculuğa çıkalım. Tetikleyicilerimizin üç temel kaynağına dair kendimizi yoklama alışkanlığı geliştirdiğimizde son derece aydınlatıcı bir şey fark ederiz: Bu alanların üçü de gerçeğin yüzüne doğrudan bakmamak için kullandığımız, bizi karanlığa sürükleyen ekranlar olarak işlev görebilir:

Gölge, yansıtmaya yarayan bir lens oluşturur. Biz insanlar birbirimizi olduğumuz gibi değil; nasıl yansıtıyorsak öyle görürüz.

Ego, hak etmeye dair bir lenstir. Birbirimizi, birbirimizden ne talep ettiğimizle ilişkili olarak görürüz.

Yaşamımızın ilk yılları bir aktarım lensi haline gelir. Hayat hikâyemizdeki masum insanların yüzüne ebeveynimizin yüzünü yapıştırırız.

Gölgemiz, egomuz ya da yaşamımızın ilk yıllarına ait deneyimlerimiz yürürlükteyken içimizde gerçekte olanları görmeyiz. Gerçekte ne istediğimizi, kim olduğumuzu, başkalarının kim olduğunu, gerçekte neler olduğunu görmeyiz. Gölgemizin, egomuzun ya da bizi etkileyen ilk yaşam deneyimlerimizin farkına varıp nihayet içimizde olan bitene bir göz attığımızda ortadaki mesele de büyüklüğünü kaybeder. Tepkimiz hızla yok olur.

Ben bu deneyimi kişisel olarak yaşadım ve bu sayede büyük oranda özgürleştim. Bir kişi ya da bir grup insanın beni sevmesini, dahil etmesini ya da bana zaman ayırmasını isti-

yordum. Ayrıca ben de onlarla zaman geçirmek istediğimden oldukça emindim. Eğer benden kaçınırlar ya da beni dışarlarsa saygısızlığa uğradığımı hissedeceğimden de emindim. Sonra birdenbire, bir aydınlanma anında, içimde gerçekte ne yaşandığını anladım: Egom narsisistik türde bir ilgi istiyordu, başkaları için önemli olduğuna dair bir garantiye ihtiyaç duyuyordu. Belki bu çocukluğumdaki önemli olma ihtiyacıma benzer bir ihtiyaçtı. Bu iki unsuru -egomu ve yaşamımın ilk yıllarını- asıl meselem olarak gördüğümde derhal o kişi ya da grupla vakit geçirmek istemediğimi anladım. Ben sadece dahil olma hissini yaşamak istiyordum. Arzum egomun şişirilmesi ve uzun yıllar önce sahip olmadığım bir şeyi almaktır; onların beni onaylaması ya da onlarla vakit geçirmek değildi. Bir başka deyişle, ancak egomu ve ilk yaşam deneyimlerimi aradan çıkardığımda gerçekte neler olup bittiğini görebildim. Bu bölümde tartıştığımız üç tetiklenme kökeni, işte bu şekilde kullanılabilir. Her üçü de gerçekte kesintisiz bağlantı kurmak için kullanılabilir. Bir örnek daha verelim: Diyelim ki çocukluğumuzdan kaynaklanan bir aktarımla birini çok çekici buluyoruz. Bu aktarım ortadan kalkıp da bu kişiyi sıradan biri olarak görmeye başladığımızda, duyduğumuz çekim de hızla solup gider. Değişimin sürati kendi gerçeğimize vardığımızın göstergesidir.

Aktarımın üzerimizde büyük etkisi olmasının nedeni bilinçdışımızda kalmasıdır. Bu yüzdendir ki gerçekte neler olduğunun bilincine vardığımızda, karşımızdaki yüzün kime ait olduğunu en sonunda anladığımızda her şey hızla çözülür. O zaman geçmişte neler yaşandığını da olduğu gibi görürüz. Ancak bu oyunu bitirebiliriz. Bu süreçte örneğin hâlâ anne babamızın sevgisini kazanmaya çalıştığımızı fark edebiliriz. Yaramızın ne kadar derin, özlemimizin ne kadar büyük olduğunun bilincine varırız. Anlarız ki yapmamız gereken çalışma, geçmişin yasını tutmaktır. Bunu yaptıktan sonra kendimize olduğu kadar anne babamıza da merhamet duymaya başlarız. Çok

geçmeden tetikleyiciler karşısındaki hassasiyetimizin hayli azaldığını fark ederiz. Hatta neyin içinde olduğuna dair hiçbir fikri olmayan biriyle oynadığımız bu oyunun tuhaflığını bile görebiliriz. Şeytanı suçüstü yakalayınca ötekini manipüle etmeye yönelik planlarımızın bir gecede sona ermesinden anlarız ki doğru yoldayız. Gülümseyip iyi huylu bir şekilde omuz silkip boş verip yolumuza devam etmemizden dolayı biliriz ki kadim nehrin öteki yakasına geçmeyi başardık.

Bu mecburen bitmiş yakın bir ilişki için de geçerlidir. Bizi artık istemeyen bir partnerin ardından gerçek anlamda yas tutup onu salıverdikten sonra artık her an takıntılı şekilde onu düşünmediğimizi fark ederiz. Salıvermek, onun psişemizde işgal ettiği yeri küçültür. Artık içimizde geçmişte olduğu gibi büyük bir yer işgal etmeyecektir. Bu, onun kararının bizi etkilemesine artık izin vermemenin bir sonucudur (ya da ödülüdür). Takıntı bittiğinde tetiklenme de biter. Salıverme, bizi tetiklenmekten kurtardığı için gerçekten de büyük avantajdır.

Gerçeği -ya da birbirimizi- ancak bu üç perde kalktığında görebiliriz. O zaman tetikleyiciler ve tepkilerden oluşan iskambil evi kendiliğinden yıkılır. Temelindeki yansıtılmış gölgeler, büyütülmüş ego ve ilk yaşam aktarımları ortadan kalktığında koşullandırılmış yapılarımız kesinkes yıkılır. Ortaya çıkan boşlukta ise ben seni görürüm, sen de beni görürsün. *Onca zaman korktuğum şey gerçeğin dolaysız panoramik görüntüsü müymüş? İnşa ettiğim sığınakların beni koruduğu şey gerçek benim ya da gerçek senin besleyici yağmurları mıymış? Kendi hakkımda ve senin hakkında çok şey bildiğimi sanıp aslında öğreneceğim daha bir sürü şeyin olması ne kadar büyüleyici!*

İÇ KAYNAKLARIMIZI ARTIRAN YÖNTEMLER

Bu bölümde önce tetikleyicilerle baş etmekte genel olarak kullanılacak belli uygulamaları inceledik. Ardından tetikleyicilerimizin arka planında bulunan üç zihin durumunun üstesinden gelmemize yardımcı olacak bazı yöntemler bulduk. Şimdi de

erişimimizdeki insani kaynakları zenginleştirmenin yollarını keşfederek kaynaklardan oluşan hazinemizin son kısmına varıyoruz. Bunu yedinci bۆlümde ilişkiler; sekizinci bۆlümde ise spiritüellikle ilgili olarak tekrarlayacağız.

Kendimizi Derinleştirmenin Yolları

Açığa çıkmmasına izin verip tamamen hissettiğimiz acı, ama ۆğretici erken çocukluk hisleri sadece bizim için hazırlanmış bir hızlandırılmış kurs gibidir. Bu, gereken neyse onu yapmak demektir. Yani mevcut sorunların, kaygıların ve acı dolu deneyimlerin ۆylece geçip gitmesine izin vermek yerine onları ele almak, işlemek ve çözmek... Bir pembe diziye yüzeysel yapan, hiçbir şeyin hiçbir zaman işlenip çözümüne ulaşmamasıdır. Bir bۆlümde tam bir çözümüne ve tamamlanmaya ulaşılmadan -derinleşme sağlayacak süreçler yaşanmadan- diğer bۆlümüne geçilir.

Olgunlaştığıca pişemizde derin bir boşluk olduğunu kabul etmeye başlarız ve bu boşluğu insanlarla, işimizle, yemekle, alkolle ve diğer şeylerle doldurmaya çalışmayı bırakırız. Bu radikal kabul, biz insanların tamamında bulunan varoluşsal boşluğa koşulsuz bir evet sunmaktır. Hepimiz bazen içimizdeki anlam boşluğuında kayboluruz. Bu boşluğuın başka isimleri de vardır: Açıklık, olasılıklarla dolu olmak, kendini keşif.

Nasıl ki Büyük Kanyon’u doldurmaya çalışmadan onu ۆylece onaylıyoruz, içimizdeki bu ıssız yeri de i manzaramıza ait münasip ۆzelliklerden biri olarak onaylayabiliriz. Eğer dünya bizim insani doğamızı yansıtıyorsa, doldurulamaz bir boşluk da gezegenimizin ekolojisi için olduğu kadar bizim için de ۆnemli olmalıdır. Büyük Kanyon’a inecek olsaydım oranın bitki ۆrtüsünü ve orada yaşayan hayvanları keşfetme yetecek kadar uzun bir süre kalırdım. Kendi içimdeki Büyük Kanyon’a neden aynı merakla yaklaşmayayım? Büyük Kanyon bize eksik bir şeylerin olduğunu değil; her şeyin doldurulmak zorunda olmadığını söyler.

Derinleşmenin sonucu, psikik boyutlarımızın genişlemesi ve merkezi iç kaynaklarımızdan olan potansiyelimizi aktive etmek için çok daha donanımlı hale gelmemizdir. Rainer Maria Rilke, 1914'te Magda von Hattingberg'e yazdığı bir mektupta bunu çok güzel bir biçimde betimler: "Artık hiçbir yönde sınırlanamayan, kişinin en saf içsel olasılığını gerçekleştirmeye yönelmiş sınırsız kararlılık."

Sükûnet, Cesaret, Bilgelik

Aslen Luteryen teolog Reinhold Niebuhr'un yazdığı bir dua olup 12 adım programlarında kullanılan bir olumlamayı kendi amacımız doğrultusunda şu şekilde ifade edebiliriz: "Bana değiştirilemez olanı kabul edecek sükûneti, değiştirilmeye hazır olanı değiştirecek cesareti ve ikisi arasındaki farkı anlayabilecek bilgeliği ver." Gerçeğe olan sadakatimizi olduğu gibi onaylıyoruz. Bazen kontrolümüz dışında olana tamamen teslim olmaya çağırıyoruz. Bu teslim olma hali sükûnet gerektiriyor. Bazen de kendimiz dahil olmak üzere bir şeyleri değiştirmek için harekete geçmeye davet ediliyoruz. Bu harekete geçiş ise cesaret gerektiriyor. Son olarak da sürekli olarak evrenden, Buda'dan, Kutsal Ruh'tan (ya da bir başka güçten) bize hangi bayrağa -kabul bayrağına mı; hareket bayrağına mı- selam vereceğimizi bilmemiz için bilgelik vermesini istiyoruz. Yalnızca sükûnet, cesaret ve bilgelik sahibi olmak için dua etmiyoruz; çünkü bunlara zaten sahibiz, dolayısıyla daha ziyade bunları burada ve şimdi içimizde etkinleştirmek için dua ediyoruz.

Bizler tüm bu değişim üzerinde bütünüyle kontrol sahibi olmayı hayal ya da ümit ederiz. Eğer böylesi bir kontrole sahip olmamız mümkün olsaydı iç kaynaklarımızı inşa etme şansımız kalmazdı. Tam kontrol sahibi olmayışımız, psişemizin iç zenginliklerimizi bulmamız ve artırmamızda bize yardım etmek üzere kullandığı paradoksal yollardan biri. Roma imparatoru Marcus Aurelius, *Meditations* adlı eserinde bizi kızdıran

-tetikleyen- şeylerle baş etmek için kullanabileceğimiz Stoik felsefeye dayanan bir öneride bulunur. Neyin üzerinde kontrol sahibi olup neyin üzerinde olmadığımızı mütemadiyen ayırt etmemizi önerir. Böylelikle doğru yolu bulabiliriz. Önerisi duanın her üç unsurunu aynalar: Değiştiremeyeceğimiz şeyi kabul etmek, değiştirebileceğimiz şeyi değiştirmek, aradaki farkı bilgece görebilmek.

Fark yaratmayan şeylere bu kadar bağlanmamız tuhaf.

—Kara film *Pitfall'* dan, (1948),

Mona Stevens (Lizabeth Scott tarafından canlandırıldı)

Olmakta Olana Evet Demek

Yukarıda gördüğümüz gibi, tetikleyiciler hayatın olmazsa olmazlarıdır. İnsanların söyledikleri ya da yaptıklarının bizi tetikleme olasılığına evet demek, spiritüel bilince sahip yetişkinler olarak hayatla ve ilişkilerle yüzleşmek anlamına gelir. Hepimizin başına her şeyin gelebileceğini idrak ederiz. Özel muamele ya da muafiyet bekleyemeyeceğimizi biliriz. Ayrıca sunduğumuz evet, başımıza gelenlerle bunlardan kendimize çıkaracağımız iyi şeyler -yani korkusuzca sevme fırsatı- arasındaki tek bağlantıdır. Olumlamamız ya da uygulamamız benim her gün kullandığım bir cümledir: “Bugün başıma gelen her şeye evet diyebileyim ki daha çok sevip daha az korkmayı başarma şansım olsun.”

Bu, günlük gerçekliğimizi savuşturmaya ya da inkâr etmeye çalışmadan kucaklamaya gönüllü olmaktır. Hem psikolojik hem de spiritüel olarak radikal realistler haline geliriz. Edindiğimiz bu tarz, kontrolümüz dışında gerçekleşen ruh hallerini ve hisleri yaşamaya izin verirken güvende hissetmemizi sağlar. O noktadan sonra önemli olan başımıza kötü şeylerin gelip gelmemesi değil; köklenmemizi ve ayaklarımızı sağlam basmamızı sağlayan iç kuvvetleri inşa etmeyi sürdürmemiz-

dir. Ne zaman zihnimizi ve hislerimizi gerçekliğe uyumlandırırsak, ne zaman gerçeğin acil koşulsuz saygıya davetini kabul etsek, onun sunduğu son zorluklara uyum sağlasak iç hazinemizi zenginleştiririz.

Mutluluğumuz ve güvenlik algımızı, hayatımızın ve ilişkilerimizin üzerindeki kontrol seviyemize dayandıramayız. Bu, belirsizlik gerçeğiyle çelişir. Mutluluğumuz ve güvenlik algımız gerçekçiliğe dayanmak zorundadır. Herkesin başına her şey gelebileceği için tek güvencemiz inceldiği yerden kopan şeylere koşulsuzca evet demek ve ardından bu gerçeklikten kendimize sağlayabileceğimiz en büyük faydayı sağlamak için elimizden geleni yapmaktır. O zaman mutluluğun, evetimizin bir yan ürünü olduğunu fark edebiliriz.

Kendini Yatıştırmak

Tetiklendiğimiz zaman, kendi kendimizi yatıştırma yöntemi kelimeler kullanılarak uygulanabilecek bir iç kaynaktır: “Kaygımı kontrol edebilirim. Bu krizin üzerimdeki etkilerini azaltabilirim. Kendimi sakinleştirebilirim.” Biz bunu alkol ya da madde kullanmadan yapma gücüne sahibiz. Bazı dinsel veya spiritüel bildirimler bize içimizdeki bu kaynağı hatırlatır: “Kendimi sakinleştirdim ve sessizleştirdim... Memnunum.” Mevcut gerçekliğimizden memnun olmak kendimizi sakinleştirmenin yoludur. Memnuniyet, olandan fazlasını istemeksiz; olmayandan şikâyet etmeksizin tatmin olmaktır. Budizmin, istemeyi ve tutunmayı bırakmamızı önerirken yaptığı şey aslında memnuniyete giden yolu önermekti.

Hislerimizi düzene soktukça kendimizi dengeleyip sağlamlaştıracak gücü buluruz. Hislerimizden ya da ruh hallerimizden korkmamıza gerek yoktur. Onlar tarafından yönetilmek zorunda olmadığımızı fark etmemiz, onlar tarafından bölünmek ya da alt edilmek yerine onları bizim idare etmemiz yeterlidir (Bir neokortekse sahip olmamız, bu kapasitede olduğumuzu kanıtlıyor). Kullanılacak yöntemleri ise kişisel

gelişim dünyasından tanıyoruz: Nefes egzersizleri, yoga, gevşeme egzersizleri, güvenilen arkadaşlarla bağlantı kurmak, bedensel çalışmalar, olumlamalar, doğada vakit geçirmek vb.

Demlenmek

Tetikleyiciler ani tepkilere neden olur. Eğer mümkün olduğu ölçüde tepki vermeden durup bir ya da iki gün bekleyecek olursak bu gecikme daha geniş bir bakış açısı kazanmamızı sağlar; çünkü o zaman amigdamamızdaki mesajlara tepki vermek yerine prefrontal korteksimizi kullanırız. Olayların bir süre demlenmesine izin verdiğimizde fokurtular durulur ve sular sakinleşir. Hâlâ tepki içinde olabiliriz ama artık tepkimiz doğrultusunda hareket etmeyiz. Olayın daha hafif, daha berrak hale gelip rahatsız ediciliğinin azalmasına izin veririz. Boşverme becerimizi kullanabilir hale geliriz. Böylece daha güçlü hissederiz. Tetikleyiciler bizi incitir çünkü güçsüzleştirir. Demlenme ise güçlerimizi bir araya toplayıp bizi tetikleyen meseleyi çözmemize yardım eder. Başımıza ne gelirse gelsin onunla başa çıkabilecek kaynaklara sahip olduğumuz hissi, söz konusu tetikleyicinin gelecekteki etkisini azaltmakta çok faydalıdır.

Demlenme yöntemini kullandığımızda bir kriz karşısında hayatımızda sarsıntı yaratacak büyük kararlar alma (mesela eşimiz bizi terk etti diye başka şehre taşınma) itkimizi durdururuz. İç kaynağımız olarak sabrı kullanıp sis dağılana kadar bekler, yeni kaynakların hayatımıza gireceğine güveniriz.

Hislerimize Eşlik Etmek

Hayatta hepimizin yüzleşmek zorunda olduğu bazı gerçekler vardır: Bir şeyler değişir ve sona erer, hayat adaletsiz olabilir, acı çekmek herkesin hayatının bir parçasıdır, planlarımız suya düşebilir, insanlar her zaman sevgi dolu ya da sadık değildir. Bu gerçeklerin her biri acı dolu bir tepkiyi tetikleyebilir. Diğer taraftan her biri isabetli bir lütuf vesilesiyle birer iç kaynağı,

hissetmeye dayalı sağlıklı bir karşılığı aktive edebilir. Hislerimiz kaynaklarımızdır, çünkü zorlu deneyimlerin üzerinde çalışıp altından kalkmamıza yardımcı olur. Aslında hislerimiz hayat boyu başımıza geleceklerle baş etmemizi sağlayacak olan ve hep elimizin altında bulunan araçlardır. Her his hayatın gerçekleriyle yüzleşmemize yarayan birer teknoloji olarak kullanılabilir. Aşağıdaki tabloda olduğu gibi:

HAYATIN GERÇEKLERİNDEN GELEN TETİKLENMELER	SAĞLIKSIZ TEPKİLER	FAYDALI YANITLAR: HİSSETMEK İÇİN KENDİMİZE İZİN VERDİĞİMİZ DUYGULAR
Kayıplar ve incinmeler	İnkâr, karşı tarafı suçlamak	Üzüntü (olayın yasını tutmamızı ve ardından onu salıvermemizi sağlar)
Haksızlık ve adaletsizlik	Saldırganlaşmak ya da intikam almak	Protesto etmemizi, kararlı durmamızı ve doğru yolda kalmamızı sağlayan öfke
Tehditler ve tehlikeler	Savaşmak, kaçmak ya da donmak	Bize tehlikenin büyüklüğüyle orantılı olarak kendimizi korumakta rehberlik eden korku
Mutluluk veren olaylar ve iyi haberler	Devamında en kötü senaryonun gerçekleşmesini beklemek	Deneyimi takdir etmemizi sağlayan coşku

Spiritüel bilinç sahibi olduğumuzda, en sondaki sütunda yer alan faydalı yanıtlar sadece kendi deneyimimizle sınırlı kalmaz. Spiritüel bilinçte başkasının mutluluğuyla mutlu olmak da vardır. Başkaları -hem yakınlarımız hem de dünya üzerindeki diğer kişiler- maruz kaldıkları kayıplar, haksızlıklar ve tehditlerden etkilendiğinde bunu önemseriz. Evrensel

bir merhamet hisseder, en sondaki sütunda tarif edilen davranış tarzıyla yanıt veririz. Yaralı bir insan bizim de kanamamıza neden olur. Papa Francis, ansiklopedisinde şöyle yazmıştır: “Amacımız ... dünyanın başına gelenleri kendi kişisel acımız haline getirmek, böylelikle her birimizin bu konuda ne yapabileceğini keşfetmektir.”

Hisler bizi kaçmaya ya da saklanmaya itebilir; ama kaynaklarımız her zaman oradadır, bedenimiz onları çöpe atmamıştır. Onlara ulaşmak için yapmamız gereken tek şey hissettiğimiz şeyin içinde durmaktır. Örneğin, içimizde tetiklenen yalnızlığı hissetmek için kendimize izin vererek bir daha aynı şekilde hissettiğimiz zaman, bunu daha kolay karşılamamızı sağlayacak kaynakları inşa ederiz. Bilinçli farkındalık uygulamasında kullanılan “burada ve şimdide olmak” yönteminin avantajı budur. Bir kaçış aramaz, hissettiğimiz yalıtılmışlıktan dolayı kendimizi ya da başkalarını suçlamayız. “Yine de yanında kalacağım” diyerek Romeo’nun Juliet için yaptığı şeyi biz kendimiz için yaparız.

Bazılarımız yalnızca bir projeye odaklandığında ya da bir amaç uğrunda çalışırken iç kaynaklarımızın tamamen farkına varırız; boşluklarla ise nasıl başedeceğimizi bilmeyiz. Ne var ki boşlukta ve kayıp hissettiğimiz zamanlarda memnuniyet bulmamıza yardım edecek iç kaynaklarımıza erişebiliriz. Bu kaynaklar yalnızlık çekerken kendimizle kalabilmeyi içerir. Kendimizle kalmak, kendimize esas beşliyi, çocukluğumuzun ihtiyaçlarını temsil eden gerçek sevgiyi sunmamız demektir: dikkat, kabul, takdir, şefkat, serbestlik tanıma. Bu aynı zamanda birtakım kaçış yöntemlerine sığınmaya, kafamızı dağıtmaya çalışmamak; sadece kendimizle birlikte olmak demektir. Kendimizle kalmak, kendimizi kabul etmenin fiziksel biçimidir.

Her şey yolunda gittiği, her şey kontrolümüzde olduğunda, kaynaklarımıza kolayca erişebildiğimizi de fark etmiş olabiliriz. Öte yandan kontrolün bizde olmadığı zamanlar için hazır

hale gelmeyi öğrenebiliriz. Yapacağımız şey, tekrar ediyorum; orada bulunmaktır. Bir duvara tosladığımızda sessizce durmak adlı iç kaynağımıza başvururuz. Bize direnen şeyi aşmaya çalışarak debelenmeyiz. Kendi direncimizi aşmak için bile debelenmeyiz. Olan bitenin adını koyar ve duruşumuzu koruruz. Olayların kendiliğinden ve kendi zamanında yoluna girmesini bekleriz.

Geçmişimizden ve Anılarımızdan Yardım Almak

Geçmiş olaylar, özellikle de yaptığımız belli seçimlerin verdiği utançla ilintili olanlar, bizi tetikleyebilir. “Geçmiş sadece bir önsözdür” cümlesi, başımıza gelen her şeye, hatta (ya da özellikle) hatalarımıza, iç kaynaklarımız olarak başvurabileceğimiz anlamına gelir. Yaşanan her şey nihayetinde değerlidir, çünkü bize bir şeyler öğretebilir. Benzer biçimde, ne kadar kötü durumda olursak olalım ya da hangi hataları yapmış olursak olalım, iç kaynaklarımızdan biri olan “baştan başla”ya başvurabiliriz. Son olarak, her olay ya da deneyim değerlidir, çünkü her biri bize spiritüel uygulamaları kullanmak için yeni bir şans verir.

Rahata ermek için burada, şu anda rahat hissetmemiz gerekmez. Daha önceki baş edişlerimizin anıları bizi rahatlatılabilir. Bizi gerçekten seven, yanında güvende hissettiğimiz, kimsek o olmamıza izin veren birinin yanında nasıl hissettiğimizi hatırlayabiliriz. Ralph Waldo Emerson’un 1838’de Harvard İlahiyat Okulu’nda söylediklerini hatırlarız: “Ruhumuzun gelişimini artıran, düşüncelerimizi dile getiren, bildiklerimizden bahseden, içimizde neyse o olmamıza izin veren ruhlarla yaptığımız az sayıda sohbeti hafızamızda ışıklarla işaretleriz.” İçimizdeki henüz çalınmamış tonları, yüksek sesle tınlatmaya cesaret edemediğimiz notalarımızı kim tınlattı? Bu özel insanları etrafımızda bir daire oluşturmuş, bizi neşelendirirken hayal etmek, cesaret verici bir yöntemdir.

Aslına bakılırsa insanların söylediği ve yaptığı her şey ya huzur ya zorluk barındırır ve bunların her ikisi de kaynak oluşturmakta yardımcıdır. Huzur bizim için rahatlık ve güvenlik içeren bir muhafazadır; zorluk ise bizi kendi ejderlerimizle cesurca yüzleşme potansiyelimizle buluşturur.

Tanıdığımız, pek çok kaynağa sahip kişileri taklit etmek suretiyle de iç kaynaklarımızı bulabiliriz. Onların cesur davrandığını görür, kendi içimizde de aynı potansiyelin olduğunu anlarız. Cesaret üzerine çalışmalar yapar ve onların sahip olduğu şeyi bizim de elde edebildiğimizi keşfederiz. Kahramanlarımız bize içimizde gizlenen kaynakları gösterir.

Şiirsel Düşlemin Gücü

Durumlar ya da olaylar bizi tetiklediğinde bu durum ve olayları tamamıyla anlayamayız. Bu yüzden bir tetikleyici ve ona verdiğimiz tepki üzerine şiir ya da günlük yazmak faydalı olabilir. Bu şekilde bilinçdışımızdaki zenginliklere ulaşır ve önümüzdeki meseleye dair daha derin bağlantılar kurarız. Özellikle şiir somut endişe madenlerini kazıp oradan altın çıkarma gücüne sahiptir. Şiir, herhangi bir karar açığa çıkana dek hayata dair bir soruyla vakit geçirmemizi sağlayarak bilgelik dolu iç kaynaklarımızı uyandırır. Hayatımızdaki tetikleyici bir durumu işlemekten geçirmek ya da haberlerdeki bir olaya karşılık vermek için şiir yazmak mantıklı zihnimizin çoğu zaman gözden kaçıracağı bir boyuttur. Şiirimiz şöyle sorulara yanıt olabilir: Bu tetikleyiciyle nasıl sağlamlığımı koruyarak baş edebilirim? Az önce başıma gelen olaya nasıl yanıt vermeliyim? Haberlerdeki bu siyasi olay ya da kişi hakkında ne hissediyorum? Spiritüel bilinçle şöyle sorabiliriz: Bunu nasıl Buda'nın zihni ve kalbiyle karşılayabilirim? Bu, şiiri ve pratiği kombine etmeye dair bir örnektir. Hepimiz bunu yapma becerisine sahibiz ve pratik yaptığımızda becerimiz, kaynaklarımız artar.

Kaynakların Korunması Gerekir

Maddi zenginlikler korunmaya ihtiyaç duyar. Finans kuruluşlarında bu yüzden geceleri bekçiler olur, binaların etrafı bu yüzden duvarlarla çevrilidir, kasalar, kilitli kutular bu yüzden vardır. Tapınaklar ve mabetler spiritüel zenginlikleri barındırır. Dolayısıyla onların da duvarları ve kilitli kapıları olur. Benzer şekilde kat kat derimiz de iç organlarımızı korur. Korumacı meleklerle inanılan geleneklere göre ruhlarımızı koruyan melekler bulunmaktadır. Kişisel zenginlikler de koruma gerektirir, değerli eşyalarımızı saklarız. Serveti korumasız bırakmak anlamsızdır. Bu, insanların gölge yanlarından birini, hepimizin kapılabileceği yağmacı yanımızı inkâr etmek olur.

İç kaynaklar da zaman zaman korumaya ihtiyaç duyabilir. Kendi kaynaklarımızı ihtiyacı olan kişilerle memnuniyetle paylaşıyoruz; ama istismar edilmediğimizden emin olacak şekilde. Kaynaklarımız kaybolmasın diye etraflarındaki sınırları koruruz. Bağımlı kişilikte olmanın tehlikelerinden biri kendimize hiçbir şey kalmayınca kadar vermektir. Bağımlı kişiliğe sahip biri başkalarının ihtiyaçlarından öyle tetiklenir ki aşırı cömertliğe ya da kendini feda etmeye başvurur. Eğer yeterince verdiğine inanmaz ya da bir kere olsun kendini öncelik olarak alırsa tetiklenerek suçluluk ve utanç duygularına boğulup “çok/fazlasıyla sevdiği” kişi tarafından reddedilme korkusuna kapılır. Diğerlerinin çizdiğimiz sınırı ihlal etmesine izin vermeye devam ettiğimizde o sınır toptan yok olur. O zaman kendimizden geriye hiçbir şey kalmaz ve başka biriyle ilişkimiz de söz konusu olamaz. Değerli varlıklarımızın, iç kaynaklarımızın bize ve yakınlarımıza faydalı olabilmesi için onları korumamız gerekir.

Öz disiplin, hayattaki hedeflerimizi korumanın yollarından biridir. İçimde bana itaat etmeyen bir parça vardır. Sağlığımı ya da özsaygıma zarar verebilecek seçimler yaparım; ama başka bir düzeyde kendime zarar veren davranışlarımı sürdürmeyi istemem. O zaman hepimizin sahip olduğu ama

kullanılmadıkça körelen bir iç kaynağa başvururum: disipline. Bu kendimizi baskılamak değil; gelişmeye ve iyiye gitmeye yönelik evrimsel dürtümüze olan direnci bırakmaktır. Bilinçli farkındalıkta, buna ek olarak, sağlığa ters itkilerimi uygulamaya geçirmek zorunda hissetmeden onları sadece fark ederim.

William James, *Talks to Teachers on Psychology: And to Students on Some of Life's Ideals* (Öğretmenler İçin Psikoloji Konuşmaları: Ve Öğrenciler İçin Bazı Yaşam İdeallerine Dair Konuşmalar) adlı kitabında şunu yazmıştı: “Sahip olmaya değer her nesnenin karşılığı küçük günlük hamlelerle verilmelidir. Gerekli somut emeği ihmal ederek, kendimize o küçük günlük vergiyi ödemeyerek, sahip olabileceğimiz daha ileri olasılıkların mezarını kazarız.” Bu ifadeye modası geçmiş bir iş etiği deyip geçmemekte fayda vardır; onu daha ziyade, bizi en zengin potansiyelimize yönlendiren bir teşvik olarak görebiliriz. Disiplin anlayışımızı bizi biz yapan her şeye açık olma anlamına gelen bir çerçeveye oturtabiliriz. O zaman disiplin, olabileceğimiz her şey olmak karşılığında ödediğimiz makul bir bedel haline gelir. Disiplin, devamlı gelişimimizi amaçlayan bu muhteşem insan olma görevini sürdürmemizi sağlayan kaynaktır.

ÜZÜNTÜ TETİKLEYİCİSİ

Yası öteleyecek olursam ihsandan da kısmış olurum.

–Eavan Boland, *Pomegranate* (Nar)

Tepkilerimizle açığa çıkan üç temel his, üzüntü, öfke ve korkudur (yani yasın içerdiği temel hisler). Bu bölümde ve sonraki iki bölümde bu duyguları inceleyip onları sağlıklı şekilde aşmak için kaynaklar bulacağız. Gerçek şu ki, sıkıntı veren hislerden kurtulmaya çalıştığımızda yanlış yola sapmış oluyoruz. Bu hisleri, büyüyüp gelişmemize katkıda bulunacakları şekilde içimizde barındırabiliriz. Barındırmaktan kastedilen ise bir şey tarafından ele geçirilmeden ya da küçültülmeden o şeyi tamamıyla deneyimlemektir.

Hayatın hepimize kayıplar, bitişler, hayal kırıklıkları, yetersizlikler, mahrumiyetler vereceği bir gerçek. İnsan hayatında olması beklenen her zorluk gibi bunlar da sağlıklı bir üzüntü tepkisini tetikler. Bu his, tetikleyici olaylarla etkili şekilde baş etmemizde bize yardım etmek için tasarlanmış, doğuştan sahip olduğumuz bir teknoloji, bir iç kaynaktır. Kendimize üzgün olma izni verdiğimiz zaman, yaşadığımız yoksun bırakılma deneyiminin içinden geçip onu aşarız. Sonuç ise, hayatımıza, capcanlı bütünlüğe doğru giden yolumuza devam edebilmektir.

Bu kitap boyunca limbik tepkileri bu tepkilerin bilişsel olarak düzenlenişinden ayırıyoruz. Prefrontal korteks, üzüntümüzü düzenlemekte kullandığımız araçtır. Öte yandan, prefrontal korteks üzüntüyü bastırma amaçlı da kullanılabilir. Sağlıklı yetişkinler olarak biz, bastırmayı değil, düzenlemeyi seçeriz.

Duygu (İngilizcesi “emotion”) kelimesi Latince “dışına çıkmak” demektir. Üzüntü bir duygudur. Üzüntünün geldiğini hissederiz, onun beden-zihnimizdeki görevini tamamlamasına izin veririz. Gözyaşı döktüğümüz, kaybımızın hikâyesini paylaştığımız, üzüntümüzü sonuna dek yaşadığımız zaman yaptığımız budur. Tüm hislerimiz gibi üzüntü de önce yükselmeye başlayan, sonra zirveye varan ve gittikçe azalan bir çan eğrisi çizer. Onu hapsetmek yerine ona yer açtığımızda üzüntü bu şekilde yol alır. Üzüntümüzü bastırdığımızda ise depresyona meylederiz. Sonra kendimizi kurtulmanın mümkün görünmediği bir iç boşlukta sıkışıp kalmış halde buluruz. Mutlu hissedemediğimizde yaşamdaki hedeflerimize ilgimizi kaybederiz, tüm etkinliklerimizde ağırlaşır, ümitsizliğe düşeriz. Serotonin ve norepinefrin seviyemiz o kadar düşer ki gelen nöral bilgiyi alamayız. Bu, üzüntünün iyileştirici etkisi tarafından işlenmemiş olaylardan kaynaklanan türdeki depresyondur. Bir de yıllarca süren, olaylardan bağımsız olan ve tedavisi için ilaçların önemli rol oynadığı kimyasal depresyon vardır.

Duyguların bastırılması konusuna gelirken kaybın üzüntüyü, haksızlığın öfkeyi, tehdidin de korkuyu otomatik olarak tetiklediğini hatırlayalım. Bu sağlıklı yanıtları bastırdığımızda doğal gidişata engel oluruz. Bir olayın zirvesine tırmanıp ona dair son hisleri yaşayıp bitirme şansımızı kaybederiz. Olan biteni anlayıp bir sonuca ulaştırma fırsatını kaçıırız. Duyguları bastırma, sadece depresyonun bir parçası değildir; kendi destansı yolculuğumuzda ilerlememizi de engeller.

YAŞAYAMADIKLARIMIZIN YASINI TUTMAK

Bir kayıp yaşandığında açığa çıkan yas, bir şeyin artık orada olmamasına dair üzüntüyü, onun bizden alınmış olmasına duyduğumuz öfkeyi ve bunu atlatamama korkusunu içerir. Bu sadece sahip olduğumuz şeylerin kaybı için değil; sahip olamadığımız, ihtiyaç duyduğumuz halde erişemediğimiz şeyler için de geçerlidir. Örneğin yaşamımızın ilk yıllarında

ihtiyaçlarımız için ebeveynimize dönüyor, onların bize kaynaklar sunacağını, ihtiyaçlarımızı karşılayacağını umuyorduk. Bunu yapmadıkları zaman içgüdüsel olarak bir şeylerin eksik kaldığını biliyorduk. Bunu iki şekilde hissediyorduk. Birincisi, ebeveynimizin ihtiyaımız olan şeye sahip olmamasıyla ortaya çıkan mahrumiyet şeklinde; ikincisi de ebeveynimizin ihtiyaımız olanı bize verebileceği halde vermemesi şeklinde. İki türlü de mateme brnyorduk.

İhtiyaımız olan esas beşli -dikkat, kabul, takdir, şefkat, serbest bırakma- bize verilmediğinde yas tutmamız doğaldı; fakat bunun yerine belki kendimizi suçlayıp bizde bir sorun olduğuna inandık. Yetişkinliğe vardığımızda durumun böyle olmadığını anladık. Sorun, bize ihtiyaç duyduğumuz şekilde yaklaşmayan ya da yaklaşamayan ebeveynimizden kaynaklanıyordu. Yaşayamadıklarımız için yas tutmamız ve esas beşliyi yetişkin halimizle kendi kendimize vermemiz gerekiyordu. Bu şekilde kendimizi besleyerek esas beşliyi sağlıklı bir ilişki kurduğumuz bir partnerden almaya kendimizi hazırlamış oluyorduk.

Çocukluğumuzun ilk anılarına dikkat vermek, çocukken yaşadığımız kayıplar, incinmeler ve uyumsuzluklar için yas tutmamıza yardım edecek bir uygulamadır. Uygulamayı devreye sokmak için bir anıyı kullanırız. Bakımımızı sağlayanların ihtiyaçlarımızı karşılamadığı ya da bizi incittiği, terk ettiği veya hayal kırıklığına uğrattığı bir anı su yüzüne çıktığında yasa ait üç hissi ağırırız. Gelen anıya doğrudan bir karşılık olarak, kendimize aşağıdaki soruları sorup her bir sorudan sonra durur, yüzeye çıkan duyumları ve hisleri fark ederiz:

Bu beni ne yönden zd? znt hissine hâlâ ne şekilde tutunuyorum? Bu hissi bedenimin o zaman neresinde hissetmiştim, şimdi neresinde hissediyorum?

Bu beni nasıl sinirlendirdi? Öfkeye hâlâ ne şekilde tutunuyorum? Bu hissi bedenimin o zaman neresinde hissetmiştim, şimdi neresinde hissediyorum?

Bu beni nasıl korkuttu? Korkuya hâlâ ne şekilde tutunuyorum? Bu hissi bedenimin o zaman neresinde hissetmiştim, şimdi neresinde hissediyorum?

Bu egzersizde ilerledikçe rahatsız edici anıların etkisinden kurtulmaya başlarız. Onları yasla sarmalarız. Başka deyişle, onları zihnimiz ve bedenimizde depolamaktansa işleminden geçiririz. Anıları istiflemeyi bırakır, onlara alan açar, şimşegin paratonerin içinden geçmesi gibi anıların içimizden geçmesine izin veririz. Böylece güvenli şekilde toprağa girerler, yani yer-yüzüne geri dönerler. Acı dolu anıları şifa bağlamına oturmuş, nörobilimsel stilde iyileşme pratiğine sokmuş oluruz. Nörobiyolojide “yeniden koşullama” denilen yöntemden faydalanır, eski bir alışkanlığı alıp onu dönüştürürüz. Bu şekilde beynimizde anıyı bize hatırlattığı acıdan özgürleştiren yeni nöral yollar oluştururuz. Tekrar tekrar yaşanan üç duygu, bizi tamamlanma hissine aşama aşama yaklaştırır. Bu uygulama bir başka iç kaynağımız olan bedensel zamanlamamıza güven geliştirmemizi sağlar. Eğer bu uygulama ya da kitaptaki herhangi bir uygulama bir travmamızı uyandırır ya o uygulamayı kullanmayız ya da onu daha dayanılır olacak şekilde yumuşatırız.

Yas çalışmamız, çocukluğumuza damga vurmuş olabilecek diğer üç hayat gerçeğiyle baş etmemize de yardım eder: kayıp, haksızlık, tehdit. Üzüntü, yoksunluklar ve kayıplarla baş etmemize yarayan, doğuştan sahip olduğumuz bir kaynaktır. Öfke, bize haksızca davranıldığında hissettiğimiz memnuniyetsizliktir. Korku ise bir tehlike ya da tehdidin varlığına işaret eder ve kendimizi korumaya ve kişisel güvenliğe dair iç kaynaklarımızı devreye sokar.

Çocukluğumuzda yaşayamadıklarımıza dair yastan kaçındığımız zaman şöyle sözler söyleyebiliriz: “Çocukluğumda sahip olmadığım şeyi bana şimdi verecek birini bulabilseydim bu eksikliğin yasını tutmama gerek kalmazdı.” Bu ihtiyacımızın karşılanmasını partnerimizden, hatta şu anda akranlarımız

haline gelmiş olan ebeveynimizden talep edebiliriz; fakat çoğumuz bunun işe yaramadığını görmüştür. Şifalanmanın tek yolu bu yolculuğa tek başımıza çıkmaktır. Çocukluk içinde kuşatılmışlıktan yetişkinliğin özgürlüğüne...

Ebeveynimiz ya da başkalarıyla ilgili şikâyetlerimize takılıp kalmak da yastan kaçınmanın bir yolu olabilir. Sağlıklı psikolojik gelişimdeyse şikâyetleri bırakır, yasın içerdiği üzüntü, öfke ve korkuyu hissederiz.

Eninde sonunda büyük bir ironinin farkına varırız: Sevgi ihtiyacımızın karşılanması için meğer ne kadar az şey gerekiyormuş! Babamızın bir tek okşaması bize on yıl yeterdi; ama o bunu bile yapamadı ya da yapmadı. Bu durum bizim için olduğu kadar ebeveynimiz için de yas sebebidir. Geçmişin yasını tutup onu geride bıraktığımızda nihayet bizi yetişkin yapan iç kaynağa, kendi kendimize ebeveynlik etme becerisine ulaşırız. Bu beceri aslında baştan beri bizimledir; şimdi onu kullanıma sokarız, artık bize sarılacak, bizi koruyacak biri vardır, suçlayacak kimse kalmamıştır.

Son olarak, yas sürecinin insan olma hikâyemizdeki kayıp, değişim, zor zamanlar, nahoş olaylar ve bitişler gibi bazı olmazsa olmazların derinlemesine ve esaslı kabulünü gerektirdiğini kendimize hatırlatırız. Yas tutar, geride bırakır, olmuş ve olmakta olana evet deriz. Bu, koşulsuz bir evettir, onda hata, suçlama, protesto yoktur. İster yas ister ilişkisel çatışmaların çözülmesi olsun, işleminden geçirilen şey ancak çıplak, sansürsüz, yalın gerçeğe son kez ve kalıcı bir evet denmesiyle nihayete erebilir. “Bu yaşandı. Bazen işler böyle yürür. Şu anki tek yanıtlım bu gerçeğe teslim olmaktır. Nihayet evet dediğimde bildiğim en büyük teslimiyeti yaşadığımı fark ettim. Geçmişin farklı olmasını istemek ya da geçmişten pişmanlık duymak yerine gerçeğe uyumlanarak buraya vardım. Değiştirilemez olanı kabul ederek sükûnete kavuştum.” Ömer Hayyam’ın *Rubailer*’inde çok derin bir spiritüel öneri görürüz: “Biter her şeyin başlayıp bittiği yerde: ‘Evet’te!”

Geçmişin mateminin yavaş yavaş, sessiz ve narin neşenin yerini alması insan yaşamının büyük bir gizemi.

—Fyodor Dostoyevsky'nin

Karamazov Kardeşler romanından Zossima Baba

ÖLÜMÜN YASINI TUTMAK

Önemsediğimiz birinin ölümü, tetikleyiciler arasında bizi en çok etkileyendir. Kaybımız karşısında biz de kendimizi kaybolmuş hissederiz. Kayıp deneyimi dolayısıyla yas tutarken yardıma çağırarak iç kaynaklara ihtiyaç duyduğumuz -ve sahip olduğumuz- kesindir. Bu kitap boyunca deneyimlerimizi işlemekten bahsettik. “İşlemden geçirmek”, kendimize her şeyi hissetme izni vermektir. İşlemden geçirmek, travmatik bir olayla baş etmek, onu yönetir duruma gelmek ve ondan sağ salım çıkmaktır.

Bununla birlikte birini kaybetmemiz sonucu ortaya çıkan hislere çoğu durumda ilk zamanlar erişemeyiz. Bir süre uyuşuk kalırız. Bedenimiz bizi hislerimizin tufanından bilgece korur. Bedenimiz yaşadığımız kayıp deneyiminden sağ çıkmamıza yetecek kadar küçük dozlarla yas tutmayı bilir. İnkâr sayesinde bizi harap eden kaybın tüm etkisini bir kerede hissetmekten korunuruz. Gerçekte ne olduğuyla ilgili inanmama, şok, bulanıklık hali içinde oluruz. Bunların hepsi normaldir. Kendimize karşı çok sabırlı olmamız gerekir. Matem zaman ister ve ne kadar zaman istediğini bilemeyiz. Birini kaybettiğimizde ilk adımımız bedenimizin bize çıkış yolunu göstereceğine güvenmek, bu yolun biçimine ve alacağı zamana teslim olmaktır. Yolun bizi içinde bulunduğumuz acı labirentinden dolanarak da olsa çıkaracağına güvenebiliriz.

Bütün zihinsel gücümüzü kullanıp yası kolayca atlatmayı bekleyemeyiz. Bu süreçte sürekli değişen ruh hallerinin insafına kalırız. Tüm bunlar beklenen şeylerdir. Çoğu tetikleyiciye gösterilen tepki bir ya da iki his veya eylemdir. Ölüm

verilen tepki ise çok daha karmaşıktır. Bu tepkinin zikzakları, aşamaları, bizi yoğunluğuyla, gizemli zamanlamasıyla, karmakarışık edışıyle şaşırtan türlü yolları vardır. Bunlar kısa da sürebilir, düşünebildiğimizden çok daha uzun da... Burada da işleminden geçirilme sürecinin, yani iyileşmenin bir parçası olarak, olan biten her şeye güvenmemiz gerekir. Beden-zihnimiz beklemediği ve meydana gelmesine asla kendini yeterince hazırlayamayacağı bir mahrumiyeti özümsemeye çalışmaktadır. Matem imza gibi bir deneyimdir, her insan için -ve her kayıp için- biçim, süre ve etki açısından farklıdır.

Matem bizi hem fiziksel hem psikolojik hem de spiritüel olarak vurur. Fiziksel deneyimimiz ağlamak, ilgisiz zamanlarda yere yığılmak, yorgunluk, kilo değişikliği, uykusuzluk ve düşük bağışıklık olabilir. İştahımız olmasa da yemek yememiz veya hareket etmek istemesek de spor yapmamız bu yüzden önemlidir.

Psikolojik olarak, kaybettiğimiz kişinin artık yanımızda olmamasının üzüntüsünü yaşayabiliriz. Hayatımızda çok önemli yeri olan bu kişi olmadan yaşamının hissettireceği boşluktan korkarız. Onun için yeteri kadar şey yapmadığımız düşünceyle suçlu hisseder, onun isteklerini yerine getirmediğimiz her durum için pişmanlık duyarız.

Yasın başka psikolojik özellikleri, süregiden kaygı, enerji eksikliği, kendine zarar verme düşünceleri (intihar düşüncesi dahil), kaybettiğimiz sevdiğimizize dair görüntüler ya da anılara duyulan takıntı olabilir. Tüm bunlar tamamen doğaldır ve yetersiz olduğumuzu ya da inancımızın veya spiritüel gelişmişliğimizin eksik olduğunu göstermez. Hatta kendimizi spiritüel olarak boşlukta hissedebiliriz. İnancımız ya da spiritüel uygulamalar bize avuntu vermeyebilir. Yine de uygulamalarımıza devam etmek çok önemlidir.

Yas için sahip olduğumuz kaynaklar hem dışımızda hem de içimizdedir. İçsel olarak, acımızı görür ve onunla ilgili konuşuruz. Kırılگانlığımızı göstermekten çekinmez, güçlü gö-

rünmeye çalışmayız. Alt üst eden ruh hallerinden sersemleten hislere dek, tüm bir deneyim yelpazesini kabul ederiz. Dışsal olarak, sevdiğimiz ve saygı duyduğumuz kişilerin desteğini ve mevcudiyetini isteriz. Gerekirse ve hazırsak terapi almayı düşünürüz. Yardım istiyor olmanın, aslında zayıflık değil; güç göstergesi olduğunu unutmayız. Hatta gerçek anlamda yenilmez biri haline gelmişizdir.

Her an kaybımız hakkında konuşmak zorunda olmadığımızı fark etmek de önemlidir. Sadece sevdiklerimizle birlikte olmak bile bize avuntu verir. Onlar acımız dindiremezler ama ölüm vadisinde zorlukla yürürken bize eşlik edebilirler.

BAŞKALARI ÜZGÜN OLDUĞUNDA

Bazen bir arkadaşımız ya da ailemizden birinin üzgün olduğunu görürüz. Ayna nöronlarımız yüzümüzün, mutsuz arkadaşımızinki kadar üzgün görünmesini sağlar. Onun üzüntüsünü biz de içimizde duyarız. Kaynağımız, hem kendimizin hem de başkalarının baş yardımcısı olan spiritüel yöntemlerden şefkattir. Yargılamak yerine anlamak suretiyle şefkat gösteririz. Yas tutmanın ne demek olduğunu hayatta sık sık yas tutmuş biri olarak takdir ederiz. Tavsiye vermeye ya da basmakalıp sözlerle avutmaya çalışmayız.

Tanıdığımız birine gösterdiğimiz empati tepkisi bizi şefkat dolu bir “birliktelik” pratiğine yöneltir. Bu önce fiziksel biçimde olur. Karşımızdakine her biri ayrı bir uygulama olan, sevginin esas beşlisini -dikkat, kabul, takdir, şefkat, serbestlik tanıma- sunduğumuzda mevcudiyetimiz şefkatli bir hal alır:

Onun hissettiklerine ve vücut diline, ilgili bir biçimde odaklanarak *dikkatimizi* veririz ve yorum yapmayız.

Onun zamanlamasını *kabul ederiz*. “Topla kendini” ya da “Artık hayatına devam etmelisin” demeyiz.

Başkasının yaşadığı üzüntünün tamamen ona özgü olduğunu *takdir ederiz*. Üzüntüsü bizimkiyle aynı olmayacaktır. Onun üzüntüsünün kendi kuralları ve yolu vardır, biz de bu farka saygı gösteririz.

Uygun fiziksel yollarla -örneğin, eğer buna açıksa, sarı olarak- ona *şefkat* gösteririz.

Kendisini hangi uzunluk ve sıklıkta ziyaret edeceğimizi söylemesi için onu *serbest bırakırız*. İhtiyaçlarına karar vermek yerine neye ihtiyacı olduğunu ona sorarız. Yanlış anlaşılmalara ya da yapılamayan görüşmeleri olağan karşılarız.

Tüm bunlar, başkasının acısıyla kurulan şefkatli bir bağlantıyı temsil eder (ve var eder). Yaşam amacımız sevmek kapasitemizi artırmak olduğundan, şefkat sadece başkaları için değil, kendimiz için de kullanabileceğimiz bir kaynaktır ve gerektirdiği tek şey mevcudiyettir, birlikteliktir. *Many Ways to Say I Love You* (Seni Seviyorum Demenin Çeşitli Yolları) adlı kitabın yazarı ve *Mister Rogers' Neighborhood* adlı çocuklara yönelik TV dizisinin yaratıcısı Fred Rogers bilgelikle şöyle söylemiştir: “Çocuklar hayatlarında pek çok kez dünyalarının başlarına yıkıldığını hissederler. Onlara kendini güvende hissettirecek şey ise hiç solmayan bir gülümseme değil; sevginin, üzüntü dahil birçok hissi barındırdığı bilgisi ve sevdikleri insanların dünyaları yeniden toparlanana dek onların yanında olacağının güvencesidir.”

Tüm varlıklarla aramızda olan bağa dair spiritüel bilincimiz oluştuğunda felaketler yaşayan ya da şiddete maruz kalan insanlar için üzülmürüz. Televizyonda haberleri izlerken sadece seyirci olmakla yetinmemiz gerekmez; bu insanlar için dua edebiliriz. Sekizinci yüzyılda yaşamış Budist keşiş ve âlim Shantiedva böyle bir duayı *The Way of the Bodhisattva*'da yazar: “Kendini sonu olmayan ve korkunç yabanda bulanlar. merhametli cennet varlıklarınca korunsun.”

Beşinci bölümde tarif edilecek olan sevecenlik uygulamamızda, sevgiyi kendimize, yakınlarımıza, yakın olmadıklarımıza ve en sonunda tüm varlıklara dek uzatırız. Yası da hem kendimiz hem sevdiklerimiz ve evet, kayıplar yaşamış, incinmiş ya da şiddete maruz kalmış her varlık için tutabiliriz. Empatimiz sınırsızca genişleme kapasitesine sahiptir.

Yastan Kaçınmak

Matemde olmak gerçekçi olmaktır. Bir bitişin gerçekliğinden kaçmadığımızda yas yaşarız. Bununla birlikte çoğumuz bu süreçten kaçırırız. Yastan kaçmak için kullandığımız beş yaygın yöntem, tepkilerimizin yönünü öç almaya, pişmanlığa, yükü dağıtmaya, sınırlara saygı göstermemeye ya da kayıtsızlığa yönlendirmek biçimindedir.

1. İntikam

Öfkeli tepkiler gibi intikam da yası gizlemeye yarayabilir. Shakespeare'in *Troilus ve Cressida*'sında şunu duyarız: "İntikam ümidi içimizdeki kederi saklayacak." Kayıplar tamamlanmamışlık ve dengesizlik hissettirir. Yeniden denge kurmaya yönelik en ilkel yöntemimiz misillemedir. Kendimize, incitildiğimiz için inciteceğimizi söyleriz. O zaman adalet yerini bulacaktır. Gelgelelim bu bizim doğal ve gerekli matem sürecimizi etkisiz hale getirir. Yapılanın karşılığını verdiğimizde daha iyi hissedeceğimizi düşünürüz. Aslında buradaki "daha iyi", yasın vereceği acıdan kaçınmanın "daha iyi" olduğu düşüncesinden gelir. Gerçekte ise bedenimizin yaratmaya muktedir olduğu tamamlanmayı elimizin tersiyle itmiş oluruz.

Misillemenin, egonun en sevdiği spor olduğunu aklımızdan çıkarmamalıyız. İntikam sadece bir yanlışı düzeltmekle ilgili değil; aynı zamanda bir sonraki bölümde göreceğimiz gibi, öfkeli egonun gazabını boşaltmasıyla da ilgilidir.

Öç almadan yas tutmak, ağlamalarına çoğunlukla izin verilmemiş erkekler için daha da zor olabilir. Biz erkekler kendi

üzüntümüzden korkar hale gelmiş durumdayız. Erkekliğin ne anlama geldiğine -intikam- ve ne anlama gelmediğine -ağlamak- dair koşullama içimize öyle işlemiş ki bütün bir ömür bizimle kalıyor; ama biz bu tutumdan kurtulup yasa izin vermek için çalışabiliriz. Bu, kayıp karşısında içimizde olanları deneyimlemek, gözyaşlarının da dahil olduğu insanlığın daha yumuşak iklimlerini ziyaret etmek için kendimizi serbest bırakmak anlamına gelir. Serbest bırakmak, kendini sevmenin içeriğindeki esas beşliden biridir.

2. Pişmanlık

Yasımızı yaşamaktan kaçınmak için başvurduğumuz bir başka yol da pişmanlık duymak olabilir. Yakın zamanda verdiğimiz bir tetiklenme tepkisini takıntı haline getirebilir, başka türlü davransaydık daha iyi bir sonuç elde edebileceğimiz üzerinde kendi kendimizle müzakerelere girebiliriz. Münasip şekilde yasa bürünmek yerine pişmanlığa kapılırız. Pişmanlık, asla çözünmeyen yastır. Kendimize acıyarak ya da kendimizi suçlayarak aynı yerde dönüp dururuz. Pişmanlık, kendimizi affetmediğimiz ve hayatımıza devam etmediğimizin işaretidir. Hepimizin hayatta yürüyecek bir yolu olduğundan, pişmanlık biz yetişkinlerin gelişimi için tehlike arz eder. Hatalarımızı kafamızda evirip çevirmeyi bırakıp onlara dair tamamlanmayı bekleyen hisleri yaşamaya geçmek suretiyle pişmanlığı aşma yoluna gireriz.

Bize pişmanlık veren bir seçimimiz bizi tetikleyerek utanca sürükleyebilir. Bu tetikleyicinin kökeni çocuklukta yatıyor olabilir. Çocukken ebeveynimizin yanlış ya da kötü saydığı bir davranışımız için ayıplanmış, cezalandırılmış ya da reddedilmiş olabiliriz. Yaptığımız şeyin yanlış ya da kötü olmadığını bilseydik ortaya bir tetikleyici çıkmazdı, ama biz ebeveynimizin suçlamasını içselleştirdiğimiz için yetişkinlikte tetiklenerek utanca sürüklenebiliyoruz. Pişmanlığın bir başka yolu olan kendini suçlamayı kullanabiliyoruz: “Neden öyle

davrandım? Böyle bir hatayı nasıl yapabildim? Nasıl bu kadar aptal olabildim?” Bunlar çocukken kurduğumuz cümlelerin aynılarıdır ve günümüzde de kendimize hâlâ bu sözleri söylediğimizi fark ederiz. Peki, pişmanlığımızın ne kadarı uzun zaman önce uzak bir kasabada yaşanan tamamlanmamış bir yaşla ilgilidir?

The Cosmic Life (Evrensel Yaşam) adlı denemesinde, Pierre Tilhard de Chardin şöyle yazmıştır: “Kariyerimdeki iniş çıkışlara, talihe ve talihsizliğe şükrediyorum. Kendi karakterime, meziyetlerime, hatalarıma, kusurlarıma şükrediyorum. Hem bana verildiği biçimiyle hem de kaderin onu dönüştürdüğü biçimiyle benliğimi seviyorum.” Pişmanlıkta takılıp kalmak yerine kendimizi affettiğimiz zaman aşağı yukarı böyle hissederiz. Ne gariptir ki üzüntüyü yaşamak, üzüntünün yok olmasına neden olur ve ardından kendimizi suçlamayı da bırakırız. Üzüntümüzün farkına varıp kendimize onu sonuna kadar yaşama izni verdiğimizde kendimizi affetme olasılığımız artar.

Bunun nasıl yaşanabileceğini biraz detaylandırarak olursak: Başkalarınca incitilmenin yasını tutmak için kendimize izin veririz ve onları suçlamayı, onlara içerlemeyi ve öç alma ihtiyacını yavaş yavaş bıraktığımızı fark ederiz. Bu üçünü bırakmak demek, affetmek demektir. Bu modeli kendimizle olan ilişkimize uyguladığımızda, benzer şekilde, kendimizi affetme deneyimini yaşarız. Üzüntümüzü yaşarız ve üzüntü çözünürken, içimizdeki kendini suçlama, kendinden nefret, kendini cezalandırma -kendinden öç alma- ihtiyacımızı da temizler. Artık kendimizi affetmiş ve hayatımıza devam edebilir durumda oluruz. Kendimizi ya da başkalarını affetmek, bahaneler üretmek değildir; uzun süredir içimizde taşıdığımız hınçtan kurtulmak demektir. Kendimize, içimizdeki eleştirmenin psişemizin duvarlarına çizdiği graffitilerden etkilenmeyen bir sarsılmazlıkla güvenebildiğimizde büyüdüğümüzü anlarız.

Bu arada iç eleştirmenimizden bahsedince aklıma gelen eğlenceli bir ironiye de değinmek isterim. Eğer iç eleştirme-

nimiz aptal olduğumuzu söylüyor ve biz buna inanıyorsak içimizde kavrayışı yüksek, bilge bir parçamız olduğunu kabul etmiş oluyoruz. Dolayısıyla eleştirmenimizin aptal olduğumuzla dair yorumuna olan inancımız, akıllı olan, dinlemeye değer olan, yani aptallığın tam tersi özelliklere sahip olan yanımıza duyduğumuz saygıyla bir arada bulunuyor.

3. Yükü Dağıtmak

Bazen başkalarını bizimle birlikte ya da bizim yerimize yas tutmaları için kendi deneyimimize çekerek yastan kaçmaya çalışırız. Kaybımızın hikâyesini başkalarına anlatarak, onların da bizimle birlikte ağlamasını sağlayarak yas yükümüzü dağıtmaya çalışabiliriz. Hikâyemizi dramatik bir biçimde süsleyerek başkalarının dikkatini çekmeye çalışabiliriz. Karşımızdakinin, acımıza ortak olmaya razı olduğu varsayımıyla onun empati becerisine yaslanırız. Böylece stresimizin bir kısmını kendi bedenimizden onun bedenine aktarırız. Shakespeare'in karakteri Desdemona, *Othello*'da bu süreci şöyle tarif eder:

Bana yasından bir parça bıraktı
Ki ona acısında eşlik edeyim.

Bu paylaşım bazen sağlıklıdır. Yasın paylaşılabılır bir boyutu vardır. Bu yüzdendir ki cenazeler yasımızı ifade etmek ve yaşamak için faydalıdır. Etrafımız kaybettiğimiz sevdiğimizi seven ve onun tarafından sevilmiş olan başkalarınca çevrilidir. Birlikte yas tutarız ve bu, kalbimizdeki yükü biraz hafifletir. Benzer şekilde, herhangi bir kayıp yaşadığımızda yasın etkisini azaltmak için bu kaybın hikâyesini tekrar tekrar anlatırız. Tüm bunlar yası tamamına erdiren küçük adımlardır.

Yükü dağıtmak, yası paylaşmakla aynı şey değildir. Yükü dağıtmak, kendi sıkıntımızın bir kısmını başkasına yüklemektir. Bu, kayıp deneyimini kaldırmamızı ve onun üstesinden gelmemizi sağlayacak iç kaynaklara erişebileceğimize yöne-

lik şüpheden ya da kaynaklarımızı kullanmayı reddetmekten kaynaklanıyor olabilir. Böylece bizden daha güçlü olduğunu düşündüğümüz başkalarının yükümüzü omuzlamasını bekleriz. Kendi derdimizi, hikâyemizdeki yan karakterin omuzlarına yükleriz.

Omuzlarına yük bırakılan taraf biz de olabiliriz. Bazılarımız biri bize ilişkisinde yaşadığı zorlukları ya da bir kaybını anlattığında, kendimizi anlatılana kolayca kaptırabiliriz. Bu kişiye sempati duyarız; ama bu biçimdeki dahlimiz, bir başkasının meselesiyle fazlaca meşgul olmamıza yol açabilir. Bu durumdan ötürü tetiklenmemizle kendimizi kurtarıcı rolünde bulabiliriz. Buradaki sorun, bunu yaptığımızda karşımızdakini kendi işini yapmaktan alıkoymamızdır. Onun ihtiyaç duyduğu yardımı -belki terapiye gidecektir- alma olasılığını düşürürüz. Başka deyişle, bu kişinin gerekli yas sürecinden kaçınmasına çanak tutarız. Arkadaşlar terapötik yoldaşlar olabilse de terapist olamazlar.

4. Sınırlara Saygı Göstermemek

Birine bir ihtiyacımızı dile getirip hayır cevabı aldığımızda buna karşılık gelen his üzüntüdür. Özlemini duyduğumuz tatmini yaşama şansımızı kaybetmişizdir. Öte yandan çoğumuz bu tatminsizliğin verdiği yası bloke eder ve karşımızdaki kişiyi suçlarız. Onun kendini geri çektiğini, cömert olmadığını söyleriz, çünkü bizim için önemli olan bir şeyi bize vermek istememiş, ona ihtiyacımız olduğunda yanımızda olmamıştır. İstedığımızı elde etmemenin matemini yaşarız.

Bunun bir alternatifi, istediğimiz şeyi elde etmek için karşımızdakini zorlamak, bize ihtiyacımız olanı vermesi için ona ısrar etmek olabilir. Bazen sınırlara saygı göstermeyiz (Buradaki sınır, birinin bizi geri çevirme hakkıdır).“Hayır” cevabını kabul etmeyiz. Onun yerine karşı tarafın bize tam olarak düşündüğümüz biçimde destek olmasını talep ederiz. Dolayısıyla hüzünden kaçmanın bir başka yolu da işler istediğimiz gibi gitmediğinde öfkeye kapılmaktır.

Bu durumda hayır cevabını savaş ilanı olarak algılarız. Karşımızdakine içerler ve bizden bir şey istediğinde öç almamız gerektiğini düşünürüz. Bu tavır güveni yıkar. Diğer yandan, arkadaşımızın yanıtına kırıldığımızı göstermek, kırılğanlığımızı açığa vurmamız demektir ve diğer tutumun aksine, onun bize olan güvenini artırır. Bu durumda gelecekte arkadaşımızdan evet duyma olasılığımız artar; ama kırılğanlığımızı gösterme amacımız tabii ki bu değildir. Hissettiklerimize dair şeffaf olacağımıza karar verdiğimizde, özlemimizi duyduğumuz tek ödölün, söz konusu durumun ne gösterdiği fark etmeksizin, cesaret hissi olduğunu anlarız.

5. Kayıtsızlık

Bazen Budist öğretiyi yanlış anlarız. Aydınlandığımız takdirde kayıplarımıza üzölmeyeceğimizi düşünürüz. Bitişlerle çok daha kolay baş edebileceğimizi... Ne var ki bu aşırı soğukkanlılık ve kayıtsızlık insani değildir. Aydınlanmak, iç bütönlüğe ulaşmak demektir. Bu da insani deneyim yelpazesinin tamamına izin vermek anlamına gelir ki hissettiklerimiz de bunun önemli bir kısmıdır. Sosyal varlıklar olarak başkalarına yakından bağılıyız. Hayatta kalmak için birbirimize ihtiyaç duyuyoruz. Aramızdaki bağı birbirimize sevecen -ve neşeli biçimde ifade etmeyi seviyoruz. Bir kayıp yaşandığında bu bağı en azından fiziksel düzeyde sona eriyor. Üzüntümüz, kurduğumuz bağların önemini gösterme yolumuzdur.

Japon Zen üstadı Shaku Soen, kendisine yakın birinin ölümünün ardından kendini gizlemeden ağlıyormuş. Bunu gören biri onunla dalga geçmiş: “Hayatın gerçeklerine ve ölüme gösterilen tepkileri aşmış olman gerekirdi.” Shaku yanıtlamış: “Yası aşmamın yolu tam olarak doğal yas sürecini yaşamaktır.” “Aşmak” sözcüğü fizikötesine işaret eder (işte spiritöel alana geldik). Doğamızda olanın bize doğaüstünü müjdelemesi gerçekten muhteşem bir şey.

FANİ HİKÂYESİMİZDEKİ GÖZYAŞLARI

Bu gelincik yaprakları:
Ne de sakın
Dökülüyor.

—Ochi Etsujin

Romalı şair Virgil'in *Aeneid*'inde kahraman Aeneas, Kartaca'da bir Juno tapınağını ziyaret eder ve Truva savaşındaki olayları resmeden bir freske rastlar. Freskte, katıldığı kanlı savaşlarda kaybettiği yoldaşlarını görür ve "Sunt lacrimae rerum" diye feryat eder. İrlandalı şair Seamus Heaney bunun çevirisini şöyle yapar: "Şeylerin kalbinde gözyaşı vardır." İnsan olma deneyiminin kalbinde hüznün vardır, çünkü her şey geçicidir.

Budist öğretisi geçiciliği "koşullu varoluşun alametlerinden" görür. Geçicilik, yasa yol açacak değişimler ve bitişler yaşayacağımıza dair temel hayat gerçeğini yansıtır. Kimsenin bundan kaçışı yoktur. Kimse kayıplardan muaf olmamıştır. Kimse "Bu benim başıma gelmez" diyemez. Hepimiz aynı belirsizliklere tabiyiz. Kesinlik denemeleri, birer kalıcılık yaratma çabasıdır; ama başarısız olmaya mahkûmdur. Aslına bakılırsa kalıcılık, içimizdeki ve her şeyin içindeki evrimsel dürtüyle çelişir. Sürekli evrimleşen dünyamızın baş döndüren değişimlerini barındırabilecek olan tek şey geçiciliktir.

Hepimiz bazen güvende olmadığımızı hissederiz. Tam bir güvenlik arzusu da yine bir kalıcılık yaratma çabasıdır. Kayıplarımızın yasını tutmak, belirsizliklere ve güvensizliklere izin vermek, bizi özgürleştiren bir evete götürür. Geçicilik öğretisini *gerçek anlamda ve radikal olarak kabul ettiğimiz anatem, spiritüel bir uygulamaya dönüşür.*

Aeneas'ın hikâyesi, Kartaca kraliçesi Dido'nun misafirperverliğinde, tanrıların kraliçesine ait tapınakta yaşanmıştı. Dolayısıyla geçicilik deneyimi kahraman için ilahi dışılığın,

dişil gücün rahatlatıcılığı eşliğinde zuhur etti. O, acısını kendisine güç veren dişil güçlerin kollarında yaşadı. Biz de kendi yasımız için uygun ortamı bu bilgide bulabiliriz. İlahi dişiliğin destek ve güç veren kucaklayışında olayları, ani bitişleri, kayıpları adaletsiz de olsa kabul etmek bize daha kolay gelir.

Aeneas her yerde gözyaşları olduğunu fark etmişti. İçimizdeki hüznün Doğa Ana'nın içinde de bulunduğunu fark ettiğimizde, olabilecek en derin teselliye buluruz: Varolan her şeyin bize refakatini. Bu birliğin verdiği derin yakınlık, yalıtılmışlığımızı -kayıpları çok dehşet verici kılan o yalıtılmışlığı- sona erdirir. Onun yerine bütün bir insanlık olarak, bütün bir doğa olarak bu dert dolu, bu gözyaşı dolu dünyada birlikte olduğumuzu hissederiz. Her nasılsa bu, bitişlere ve değişimlere sunduğumuz eveti daha katlanılır kılar ve bu eveti asık bir suratla değil, mütebessim şekilde omuz silkerek, hatta reverans yaparak dile getirmemizi sağlar.

Zihindeki ya da kalpteki her zahiri ölümün ardından sevgi geri dönüp umudu yeniden yeşertir ve yaşamı restore eder. En iyi koşulda, yaşamın özünde saklı bulunan hüznü katlanılır hale getirip yaşamın güzelliğini açığa çıkarır. Daha karanlık mevsimler ve acımasız havalara içinse, açıklanamaz ve hayat kurtaran bir biçimde, hem bir palto ve hem de bir fener sunar.

—Kay Redfield Jamison, *An Unquiet Mind* (Huzursuz Bir Zihin)

KORKU TETİKLEYİCİSİ

Dilim kalbimin öfkesini anlatmalı,
Zira öfkeyi gizlerse kalbim kırılır.

–Shakespeare, *Hırçın Kız*

Aniden birine patladığımız olur. Partnerimiz -ya da biz- öfke patlamaları yaşar, küçücük bir olaydan alev alır(ız). Mevcut olayın verilen tepkinin büyüklüğünü açıklamadığını fark ederiz. Tetikleyicilerden müteşekkil savaş alanında bulunmaktayızdır.

“Öfke”, sözlükte haksızlığa karşı içimizde yükselen yakıcı rahatsızlık olarak tanımlanıyor. Kendimize ya da başkalarına yapılmış haksızlık olarak gördüğümüz bir olaydan tetiklendiğimizde, öfke denilen sıkıntılı hisle tepki veririz. Öfke duymak normaldir. Adaletle aykırı bulduğumuz bir şeyden tetiklenince öfkelenmek doğal bir tepkidir. Öfkemizi bu bölümde göreceğimiz şiddet içermeyen kontrollü yollarla ifade etmeyi başarmak ise bize düşer. Bu ancak etkileşimde olduğumuz kişi öfkemizden çekinmeyip onun verdiği mesajı dinleyebilecek durumdaysa mümkündür. Başta yakın ilişkilerimizde olmak üzere, güvenli bir şekilde iletişim kurmak için saygı, öz kontrol ve hararetlenmiş hislerin uygun biçimde ifadesi gibi, bu bölümde inceleyeceğimiz kaynaklara başvurmamız gerekir.

Prefrontal korteksin duyguları düzenlediğini ve etkili karar vermeyi sağladığını hatırlayın. Öfkeyle tetiklendiğimizde ise amigdala çevrimiçi olur. Ortalığı kolaçan edip etrafta herhangi bir tehdit olup olmadığına bakar ve bu tehditle etkili şekilde baş

edebilmemiz için öfke -ya da korku- reaksiyonunu etkinleştirir. Amigdala aynı zamanda erken çocukluk anılarımızın deposu da olduğundan, şu anda varolan bir tehdit, üzerimizde güçsüz bir çocukken olduğu gibi büyük bir etki yaratabilir. Durum böyleyken, öfkenin bloke ettiği zihinsel sükûnete ulaşamadığımız sürece bilişsel süreçlerimiz tetikleyicilerle kaynakları eşlemede zorlanır. Zihnimiz yeniden bilinçli farkındalığa eriştiğinde kaynaklarımıza erişimimiz açılır. Bu öğrenilebilir bir beceridir.

BU ÖFKE Mİ, YOKSA İSTİSMAR MI?

Bir his olan sağlıklı öfke; teatral bir gösteri, bir kriz, bir çileden çıkma olan istismardan farklıdır. Birincisi her zaman kontrol altındadır; ikincisi ise kontrolden çıkar. Öfkeliyken sakın kalınabileceğine inanmak zor olabilir; ama bu, bilinçli farkındalığı hayatımızın bir parçası haline getirdiğimiz takdirde kesinlikle yapabileceğimiz bir şeydir. Böylece hayat ne getirirse getirsin, başımıza gelenler ne kadar can sıkıcı olursa olsun, sakın ve berrak bir tutumda olmakta uzmanlaşırız.

Haksızlığa bedensel ve duygusal düzeyde karşılık veriz, öfkeleniriz ama bunu karşı tarafa saldırganca değil kararlılıkla gösteririz. Karşımızdakinin yaptığı şeyin bizim gerçekliğimizde nasıl karşılık bulduğunu saygı çerçevesinde ifade ederiz. Bu, kararlı bir duruş sergilemektir. Çizgiyi aşp tehditler savurmaz, isim takmaz, alay etmez, düşmanca davranmayız. Bunlar saldırganlıktır, istismar dediğimiz şey budur.

Biz de başkalarının bazen öfkesine bazen de istismarına maruz kalabiliriz. Her his gibi öfke de bir iletişim biçimidir; istismarcının aradığı ise diyalog değil, kendi çöpünü atacak bir çöp kutusudur. Öfke bize bilgi verir, o yüzden onu dikkatle dinleriz. Öfke bizi diyaloga açar. İstismar ise bizi susturmayı, sesimizi kesmeyi amaçlar. Kararlılıkla dile getirilen öfkenin muhatabına eşitimiz olarak yaklaşırız; bir hedef olarak değil. Öfke eşitliği önemser. İstismar ise diğer insanlara hiddet nesneleri muamelesi yapar.

Öfkeden korktuğumuzu düşünebiliriz ama aslında korktuğumuz istismardır. Sağlıklı öfke sadece bizi iletişime dahil etmek üzere dikkatimizi çeker. Can kulağıyla dinleriz, çünkü sahici bir his hem limbik sistemimizi hem de prefrontal korteksimizi devreye sokar. Öfke maskesi altındaki istismara maruz kaldığımızda ise sadece limbik sistemimiz yanıt verir ve o durumda savunmacı oluruz. Haklı olarak tehlikede olabileceğimizi, şiddet görebileceğimizi düşünürüz. Bu tehdit altında olma hissi, gözümüzün korkutulmasından kaynaklanır. O an bize yöneltilen şey öfke değil; korkutmaya yönelik bir stratejidir. Tetiklenerek korkar ve savunmaya geçeriz. Bunun nedeni istismarın düşmanca ve kötü niyetli olması, zarar vermeyi amaçlamasıdır. Öfkenin ifadesinde, incindiğimizi dile getirirken -ki karşı taraf bununla empati kuracaktır- iyiniyetimizi koruruz. Bu deneyimde iki taraf için de korku söz konusu değildir ve böyle içtenlikli bir paylaşımın sonucu rekabet değil sohbetir.

Öfke, karşı tarafın söylediği ya da yaptığı şeyin yarattığı etkinin, bu olaydan nasıl tetiklendiğimizin ona bildirilmesidir. İstismar ise olaya dair anlayışımızı genişletmek üzere bir kapı açmaktansa zorbalığa başvurur. İstismarcı için anlamak ya da anlaşılacak önemli değildir; önemli olan tek şey öfkesini kusmaktır.

İstismar yolunu kullandığımızda karşıdakini suçlarız; sağlıklı öfkede kendi hissimizin sorumluluğunu alırız. Bizi tetikleyen kişiyi sebep olarak değil, katalizör olarak görürüz. Zira hiçbir tetikleyici sebep değildir ve tüm tetikleyiciler katalizördür. Deneyimi bu şekilde yaşayabiliriz, çünkü öfkemiz olaya yöneliktir; şişirilmiş egomuzun patlatılmasına değil. İstismar, hiddetle yanan egoya; öfke yaralanmışlık hissimize dairdir. Öte yandan her etkileşimde yaralanma riski olduğundan, bunu hayatın gerçeği olarak kabul etmek gerekir. Bu kabule vardığımızda hiddetle yanan sinir küpü bir egonun esiri olmaktan kurtulur; incindiğimizde dahi açıklığımızı koruyabiliriz. Şiş-

kin ego, haklılığının tanınması gerektiğine inanır ki bu inanış ona istismarı haklı gösterir. Öfkelenmiş sağlıklı ego haklı çıkmak değil, duyulmak ister. Haklı olduğunu kanıtlamaya değil, kendini ifade etmeye çalışır.

Kibirli ego, öfkesini tetikleyen kişinin üzerine giderek, zevahiri kurtarma çabasındadır. Bu, karşımızdakiyle aramıza bariyer koymaya yönelik bir çeşit yabancılaşma, bir çeşit ayrılıktır ve evrimin doğal eğilimi olan gittikçe daha ve daha da fazla bağ kurmaya ilişkin yönelimimize zıttır. İstismarcı başkalarına karşı hareket eder; öfkeli kişi başkalarına doğru hareket eder. Öfkeli kişi telafi arayışındadır; cezalandırma değil. Amaç affetmektir; küskünlük beslemek değil. Öfke sevgiyle birlikte varolabilirken, istismarın sevgisiz olmasının nedeni budur. Öfkede karşımızdaki canımızı sıkmış dahi olsa aramızdaki bağ sürer; istismarda karşımızdaki canımızı sıkmış, aramızdaki bağ kopmuştur. Öfke en kısa süreli histir, dakikalar içinde doğar, yükselir ve azalır. İntikam ve kin tarafından beslenen istismar ise bir ömür sürebilir.

Öfkede de istismarda da yas vardır. Her ikisinde de üzgün ve bizi tetikleyen şeye kızgın durumda oluruz. Sağlıklı öfkede sadece ne kadar öfkeli olduğumuzu değil, aynı zamanda ne kadar incinmiş ve üzgün olduğumuzu da dile getiririz. İstismarcı biri ise hassas tarafını bu şekilde göstermekten korkar. Yasını saklar, inkâr eder ve göz korkutan bir öfkeyle gizler. Öfkenin içtenlikli ifadesinden kaçınmak için öfke gibi görünen bir şeyi kullanmamız ne kadar da şaşırtıcıdır. Sağlıklı öfkede, bizi tetikleyen kişiye yasımızı gösterir, onunla birlikte yasımızı işlemekten geçirip çözümleriz. İstismarda bunu yapmayı reddedip kin gütmeyi tercih ederiz.

Öfke ve istismarın görünüşü birbirine çok benzese de -örneğin ikisinde de kırmızı bir yüz görebiliriz- belirgin farkları da vardır: Biraz yükselmiş bir ses öfkenin belirtisidir. Amacı olaya karşılık vermek için dikkat toplamaktır. İstismarda, karşı tarafı korkutma amaçlı haykıran bir ses duyuruz. Öfkeyle

birlikte gelen el kol hareketleri dramatik olabilir. İstismarla birlikte gelenler ise tehditkâr ya da fiziksel anlamda işgalcidir; bir hissin bedensel yansımaları olmayıp yumruklaşmaya bile varabilecek bedensel duruşlardır. Son olarak, içkin öfke karşıdakinin değişmesine dair bir ricadır. Öfkenin karanlık yanı olan istismarda ise “ya değişirsin ya da...” biçiminde bir buyurganlık vardır.

Aşağıdaki tablo öfke ile istismar arasındaki farkları ortaya koyuyor.

SAĞLIKLI ÖFKE	İSTİSMAR
Bir hissi içtenlikle ifade eder	Teatral bir öfke patlaması olarak zuhur eder
Hissedilenin sorumluluğunu alır	Karşı tarafı suçlar
Kıpkırmızı bir yüz, heyecanlı hareketler, yüksek bir ses, keskin bir ses tonuyla ifade edilebilir	Kıpkırmızı bir yüz, tehditkâr hareketler, tehditkâr bir duruş, haykıran bir ses, incitici bir ses tonuyla ifade edilebilir
İncindiğini kararlılıkla ve saygıyla dile getirirken diyalog arayışını sürdürür	Saldırgan ve düşmancadır, kötü niyete dayalı, zarar vermeyi hedefleyen bir saldıridir
Karşıdaki kişiye ulaşma amaçlı iletişim kurar ve olaydan nasıl etkilendiğini anlatır	Horlar, zorbalık eder ya da kendi çer çöpünü karşıdakine boşaltır
Karşıdakini diyalog kurmak isteyeceği şekilde bilgilendirir ve onun dikkatini uyandırır	Korkutur, tehdit eder ve diğer kişinin üzerinde güç kazanmayı hedefler. Böylece diğer kişinin güvende olmak için ortalık yatışana dek ortamı terk etmektan başka seçeneği kalmaz
Şiddet içermez, kontrollüdür ve her zaman güvenli sınırlar içinde ifade edilir (hararet kontrol altında tutulur)	Şiddet içerir, kontrol dışıdır, acıklıdır, düşmancadır ve cezalandırmayı amaçlar (harareti yükseltir)
Değişim rica eder	Değişim talep eder

Haksızlığın giderilebileceğine inanır	Telafiye direnir
Her zaman iyi niyeti korur	Karşı tarafa kötü niyet besler
Sorumluluk ister, kırılanı onarır ki bağışlama gerçekleşsin	İntikam peşindedir, diğer kişiye karşı kullanmak üzere olayları biriktirir
Karşılıklı dönüşüm arar	Kendini haklı çıkarmayı hedefler
Karşısındakini, hissettiklerinin <i>katalizörü</i> olarak görür	Karşısındakini, tepkisinin <i>nedeni</i> olarak görür
Hiçbir kışkırtmanın istismar tepkisini mazur kılmayacağını bilir	Kışkırtmanın saldırganlığı, hatta şiddeti mazur kıldığına inanır
Yas içerir ve bunun farkındadır	Yas içerir ama yası maskeler ya da inkâr eder
Karşısındakini eşiti olarak görür ve ona saygı duyar	Karşısındakini hakir görür ve ona hedef tahtası muamelesi yapar
Daha derin ve etkili bir bağ kurmayı hedefler: Öfkeli biri, karşısındaki kişiye doğru hareket eder	Kim incinirse incinsin öfkesini boşaltmak ister: İstismarcı, diğer kişiye karşı hareket eder
Kısa sürelidir, mum ışığı gibidir ve bittiğinde bir tamamlanma hissi verir	İçerleme, nefret, kin ve terslenmeyle olayı uzatır, kendi kendini besleyen bir yangın gibidir
Sevgiyle birlikte varolur, bağı korur	Aradaki bağı koparır
Korkusuzdur	Korku temellidir
<i>Meseleleri spiritüel bilinçle ele alıp, işleyip çözmenin bir yoludur</i>	<i>Kişinin bir meseleyle ilgili kendi yasından ve sıkıntısından kaçınmasının bir yoludur, işleri düzeltmek üzere çaba göstermeyi, dolayısıyla spiritüel gelişimi reddeder</i>

ÖFKELİ EGO

Egonun nasıl uyarıldığını, bir saygısızlık algısıyla nasıl tetiklendiğini inceledik. Şimdi egonun öfkede ve istismarda nasıl davrandığına bakalım.

Sağlıklı ego, doğru değerlendirme yapan ve hayattaki hedeflerimizi gerçekleştirebilmemiz için düşünerek hareket eden yanımızdır. Şişkin ego ise kibir ve haklılık inancı tarafından yönetilir. Böyle bir durumun içindeysek, karşı karşıya olduğumuz şey öfkeden ziyade istismar olabilir.

Öfke haksızlığa duyulan memnuniyetsizliktir. Bununla birlikte ortada haksızlık olmasa bile, çok bunaldığımızda öfkelenebiliriz. Örneğin ulaşmak istediğimiz bir hedefe varamadığımızda... Ya da bir ödül beklentisi içinde olup öyle bir ödül almadığımızda... Hak ettiğimiz şeyi almadığımızı inandığımız için memnuniyetsiz hissederiz. Bu tür bunalımlar sağlıklı bir egonun parçası olabilir. Eğer ki bunaldığımızı fark edip, bu hissin yasını yaşayıp, onun üstesinden geldikten sonra olumlu bir sonuç arayışına giriyorsak... Şişkin ego bunaldığında ise acımasız, saldırgan ve tehlikeli hale gelebilir. Bu zihin yapısında bizi bunalıtan olaya bir şekilde dahil olmuş kişilerin üzerine gidebiliriz, hissettiklerimiz için diğer kişileri suçlayabiliriz. Bu durumda öfkemizi ifade ediyor olmayız, başkalarını istismar ediyor oluruz ve bunalma sonucu ortaya çıkan bu tepki herkesi korkutur. Bu korku insanları kaçıır. Kaçmak hakikaten de çoğu zaman en mantıklı seçimdir, çünkü istismarcıyla mantıklı bir diyalog kurulamaz.

Şişkin ego küçük düşmekten korkar, çünkü bu onu kaldıramayacağı bir his olan utanca sürükleyecektir. Egonun esip gürlemesi, meydan okuması ve dayılanmasının ardında, kırılma anlarını göstermekten duyduğu korku bulunur. Çoğu insan başkalarında karşılaşacakları en tehlikeli hissin öfke olduğunu düşünür ama aslında en tehlikeli olan korkudur; çünkü korkunun gözü daha karadır ve istismara varan tepkileri vardır.

Haklılığına inanan bir ego, yaşadığı sıkıntıyı aşmak için taleplerde bulunurken hiddet içindedir ve öfke saçmakta, hatta şiddete başvurmakta haklı olduğuna inanır. Suçlu saydığı kişiyi düşman ilan ederek istismar eder ve onun gözünü korkutmaya çalışır. Örneğin bir sürücü trafikte önü kesildiğinde ani bir tehlike hissiyle korkuya kapılıp öfkelenebilir ve diğer sürücüyü -ya da başka sürücüleri veya kendini- tehlikeye atabilecek ya da zarar verebilecek şekilde tepki verebilir. Trafik öfkesi, bir tehlike algısı karşısında tetiklenen kişinin verdiği tepkidir. Daha doğrusu korkmuş ve öç almak isteyen egonun hissettiği şeydir.

Sağlıklı öfkeye gelince, o kısa bir yükseliş ve kapanıştan ibarettir. Bir istismarcının gözlerine baktığımızda öfke değil, korku görürüz. Şişkin ego günün sonunda kontrolün kendinde olmasını ister, çünkü istediği şeyi elde edemezse üzüntü hissetmek zorunda kalacaktır. Böylesi bir kırılganlık olasılığı dehşet vericidir. Onun bize savurduğu savaş baltalarının ardındaki gerçek korku budur.

Şişkin egonun hak ettiğine inandığı şeyler bilinen hakaniyet anlayışının ötesindedir. Sağlıklı ego, hakları olduğuna inanır ve bunları korumak üzere belli bir duruş sergiler. Bu haklara, istediklerimizi her zaman elde edemeyeceğimiz gerçeğine duyulan saygı da dahildir. Bir yetişkin, hayatın her zaman adil olmadığını bilir. Şişkin ego her ne olursa olsun adalet talep eder. Bir yetişkin, insanların her zaman sadık ve sevgi dolu olmadığı gerçeğini kabul etmiştir. Egosu şişkin kişi ise herkesin ona sadık ve sevgi dolu olmasını talep eder (öte yandan kendisi başkalarına karşı öyle olma zorunluluğu duymaz). Bir yetişkin, herkesin başına her şeyin gelebileceğini bilir. Ego şişkinliği ise bu gerçekten -ve hayatın diğer tüm gerçeklerinden- muaf olmakta ısrar eder. “Şişkin egonun hak ettiğine inandıkları” derken kastedilen budur.

BAŞKALARININ ÖFKESİNDEN NEDEN KORKARIZ?

Bu kitabın başından beri gördüğümüz gibi, tetikleyiciler ve tepkiler madalyonun iki farklı yüzüdür. Tetiklenerek öfkele-nebiliriz: Bir adaletsizlik deneyimi uyaránímız olur ve öfkeyle tepki veririz. Öte yandan öfke *tarafından* da tetiklenebiliriz. O zaman da tepkimiz yatıştırmak ya da kaçınmak biçimlerini alabilir. Bu tepkilerin ikisi de korku temellidir. Öfkeli bir yüz neden bizi korkutur? Aşağıda böylesi bir tetiklenmenin olası nedenlerini sıraladım:

Çocukluğumuzda sağlıklı öfkeye değil, sadece istis-marcı öfkeye maruz kalmış olabiliriz. Bu sebeple zih-nimizde -amigdamızda- öfke istismarla aynı anlama gelir. Sağlıklı, zararsız öfkeye dair önümüzde hiç örnek olmadığında böyle olur. Geçmişte bu şekilde istismar edildiğimiz bir deneyimden dolayı travma sonrası stres yaşıyorsak en ufak bir kaş çatılmasında bile alarma geçebilir, tehlikede olduğumuza, zarar göreceğimi-ze inanabiliriz. Böyle durumlarda karşımızdaki kişiyi memnun etmek için her şeyi yapabilir hale gelebiliriz. Kendimizi biraz olsun güçlü hissetmek için, doğruyu söylemeyi tercih etmeyip karşımızdakini yatıştırmayı seçeriz. Böylece başkalarının öfkesinden korkarız. Ken-di öfkemizi göstermekten daha da çok korkarız.

Öfke muhalefet gibi hissedilir. Muhalefet ise uzak-laşma, ayrılık demektir. Sosyal hayvanlar olduğumuz için sürüden kovulmaktan korkarız. Sürünün, yolcu-luğuna devam ederken bizi geride bırakmasından en-dişe ederiz. İnsanların terk edilme korkusu diğer tüm psikolojik sıkıntılarından daha yoğundur. Dışlanmak demek, ölmek demektir. Bu nedenle ne kadar makul ve emniyetli biçimde ifade edilirse edilsin, öfkeyi izole edilme riskiyle eş tutuyor olabiliriz. Bu durum-

da karşı tarafı memnun etmek, yaşamak demektir; memnun edememek ise, ölmek.

Öfkenin artarak istismara döndüğüne şahit olduk. Belki bu şekilde mağdur edilen kişi zaman zaman biz olduk. O yüzden de şimdi sular durulsun diye her şeyi yapıyor, teslim oluyor, sevimli bir şekilde gülümsüyor, yaltaklanıyor olabiliriz. Öfkesi bizi dehşete düşüren birinin ayaklarına kapanabilir, onun bir dediğini iki etmeyebiliriz. Kendi gücümüzü ve özsaygımızı kaybederiz. Sorun çıkması riskini alabilen güçlü biri olmaktansa her şeye evet diyen pasif biri haline geliriz.

Öfkemizi ifade ettiğimiz takdirde, karşımızdaki kişinin bizi artık sevmeyeceğinden korktuğumuz için de bundan geri duruyor olabiliriz. Sağlıklı öfkenin aslında insanları birbirine daha da yaklaştırdığını görmeyiz. Bizi ayrı düşüren sadece istismardır. Gerçek öfke yakınlıkla birlikte varolur ve yakınlığı artırır. Memnuniyetsizliğimizi paylaşılabiliyorsak kalplerimizi de paylaşılabiliyoruz demektir. İlişkimizde her hisse yer açar, her bir hissi geçerli sayarız.

Öfke korkusu güvensizlikle de ilgili olabilir. Öfke tehlikede hissetmemize neden oluyorsa ondan korkarız. Biri öfkeyle üzerimize geliyorsa, bunun güvenli bir ortamda olmasını isteriz. Sağlıklı bir ilişkide şunu diyebiliriz: “İkimizin de neden korktuğunu ortaya çıkaralım ve öfkemizi birbirimize güvende hissettirecek şekilde sunalım. Ne kadar öfkelenirsek öfkelenelim bağımızın süreceğinin garantisini birbirimize verelim.”

Bazı insanlar öfkelerini bize doğrudan göstermekten korkup *pasif agresif* davranabilir. Bizim için önemli olan bir buluşmaya geç gelmek, bir randevuyu tamamen unutmak, başkasına ilgi göstererek bizi kıskandırmak gibi sinirleneceğimiz, küçük -ya da büyük- şeyler yaparlar.

Biri içtenlikle öfkesini ifade ettiğinde güvende hisseder ve orada kalırız: “Öfkелisin ve ben seni dinleyeceğim.” Öte yandan biri istismara başvurduğunda verilecek sağlıklı karşılık, ortamı terk etmektir: “Sınırı aştığını ve bana saldırganca davrandığını düşünüyorum, o yüzden şimdi burayı terk edecek ve faydalı bir diyalog kurabileceğin kadar sakinleştiğinde geri geleceğim.”

Eğer yapabilirsek, ortamı terk etmek yerine başka bir karşılık vermeyi de deneyebiliriz. Bunu 60’lı yıllarda Boston’un bir İtalyan mahallesinde terapistlik yaptığım dönemden bir örnekle açıklayacağım. Hikâyemizin baş kahramanı Anthony bize bazı işlerimizde yardım eden yerel bir sporcuydu. Hikâye ise şöyle: Aksi bir adam işyerimize girip korkutucu sözler ve hareketlerle Anthony’nin üzerine yürüdü. Anthony’nin terapistlik eğitimi yoktu ama ziyaretçimize verdiği karşılık o kadar etkileyiciydi ki kurduğu o üç cümleyi hâlâ hatırlıyorum: “Dostum üzerime bu şekilde gelmeni istemiyorum. Beni korkutuyorsun ve ben korkutulmaktan hoşlanmam. Bana sadece ne istediğini söyle.”

Yıllar içinde Anthony’nin sözlerini parçalarına ayırıp inceledim: İlk cümle saldırganlaşmadan ya da yargılamadan sınır çiziyor. İkincisi bir kırılmalığı açığa vurarak kişinin aslında ne kadar güçlü olduğunu gösteriyor. Üçüncüsü ise karşısındaki kişiyi, ihtiyacını daha düzgün şekilde ifade etmeye davet ediyor.

Bu üç unsuru -sınır çizme, kırılmalığı gösterme, ihtiyacı ifade etmeye davet- savunmaya geçmeden kararlı bir duruş sergilemenin gereklerini kapsayan eksiksiz bir kombinasyon olarak görüyorum. Şimdi bu yaklaşımı, kararlı durma becerisini böyle bir davranış sergilemeye yetecek kadar geliştirdiğini düşünen kişilere, öfke karşısında gösterilebilecek sağlıklı bir yanıt olarak tavsiye ediyorum.

Anthony tetiklenerek öfkeye kapıldı ama dikkatinizi çekeirim, ne horozlanarak ne de taviz vererek tepki gösterdi. (1)

Tehditkâr olmayan doğrudan bir üslup kullanarak (2) geri adım atmayaarak ve (3) etkili iletişime kapı açarak karşılık verdi. Böyle bir şey yapabilmek için güçlü hissetmeliyiz (ve özsaygı sahibi olmalıyız). Ayrıca böyle karşılık verdiğimizde daha güçlü hissederiz ve kendimize olan saygımız artar.

Hikâyemi ziyaretçimizin uzun birkaç saniye boyunca Anthony'ye bakıp ardından gerçekten de saygılı bir şekilde ne istediğini söylediğini bildirerek bitiriyorum. Her saldırganın bu şekilde karşılık vereceğine dair bir garanti yok; ama böyle hayranlık verici bir biçimde hareket ederek kendimizi iyi hissettiğimizde başkalarının verdiği karşılıkların bize daha az ağır geleceği bir gerçek.

Eğer kalbimizde yanan öfkeyi ihmal edersek ve bu öfke dışarıdaki düşmanlarımıza yönelirse bu kişileri yok etmeye çalışırız. Bunun bir çözüm olmadığını görmek şefkat ve sevgi kuvvetlerini göreve çağırmamızı, içe dönüp zihin akışımızın vahşiliğini evcilleştirmemizi sağlar. Bu, Bodhisattva'nın yoludur.

—Ngulchu Thogme Zangpo,

Bodhisattva Practices (Bodhisattva Uygulamaları)

YENİ BİR DÜNYA

Yeni bir çağa giriyoruz. Zafer bile beraberinde hem geleceğimizin güvenliği hem de uygarlığın devamı açısından ciddi kaygılar getiriyor. Bilimsel gelişmeler dolayısıyla varılan savaş ihtimalinin yıkıcılığı, geleneksel savaş kavramlarını ters yüz eden bir noktaya ulaştı. Tarih boyunca milletler arası çekişmeleri önlemek ya da yatıştırmak için çeşitli yöntemler üretilmeye çalışıldı. En başından beri, vatandaşların bireysel olarak bir yere kadar ilgilendiği uygulanabilir yöntemler bulundu; ama daha geniş etki alanına sahip, uluslararası düzeyde işe yarayan bir mekanizma bulunamadı. Askeri anlaş-

malar, güç dengeleri, Milletler Cemiyetleri... Hepsi sonuçta başarısız olup meydanı yine savaş zihniyetine bıraktı. Ne var ki savaşın verdiği mutlak çaresizlik, bu seçeneği artık ortadan kaldırıyor. Son şansımızı kullandık. Eğer daha kapsayıcı ve daha eşitlikçi bir sistem üretmezsek bir Kıyamet savaşıyla karşı karşıya kalacağız.

—General Douglas MacArthur, İkinci Dünya Savaşı'nı resmen bitiren Japonya'nın teslimiyetinin ardından USS Missouri zırhlısından yapılan radyo yayını (2 Eylül 1945)

Dünyaya boş birer levha olarak değil; ruhumuza kaydedilmiş olan belli ayarlara, bazı doğal içgüdülere sahip olarak geliyoruz. Bu insan geni havuzu nefes kesici güzellikte özellikler taşıyor. Örneğin acıda, ıslah eden bir değer bulabiliyoruz. Birbirimizi koşulsuzca sevebiliyoruz. Cesaretle öne atılıp kendi haklarımızı ve başkalarının haklarını koruyabiliyoruz. Barış tesis etmenin yollarını bulabiliyoruz. Kendimizi, birbirimizi ve gezegenimizi düşünerek hareket edebiliyoruz. Adil, hatta cömert olabiliyoruz. Bunlar insanlık olarak güzel değerlerimize ve potansiyelimize, dünyayla paylaştığımız kaynaklara birer örnek.

Bununla birlikte her şeyin tatlı ve aydınlık olmadığı da bir gerçek. İçimizde nefret ve linç arzusu gibi hislerin de bulunduğu unutmamalıyız. Bu bize içimizde Buda ya da İsa bilincinden fazlasını taşıdığımızı gösterir. Yukarıda sağlıklı öfkenin gölge tarafı olarak tanımladığımız şeyi, saldırganlığa olan güçlü eğilimimizi, görmezden gelemeyiz. Bu eğilime sahip olduğumuzu bilmek, kendimizi gözetim altında tutmamızı sağlar ve yaklaşımımızın nazik ve sevecen olmasına olanak verir. Bu, içimizdeki ve dışımızdaki karanlık karşısında sahip olduğumuz tek savunmadır.

Aslına bakarsanız, şu bizim gen havuzumuzun doğuştan gelen ciddi kusurları var. Kolektif olarak hepimizin incitmeye, kötülük yapmaya, kötülüğün yanında yer almaya ya da

kötülüğe izin vermeye yönelik bir gölge tarafımız bulunuyor. İçimizdeki bu olumsuz gölge enerjisi savaşı, işkenceyi, soykırımı, nefret suçlarını, intikamı, baskıyı, köleliği, açgözlülüğü, doğa katliamını ve şiddetin pek çok farklı biçimini içeriyor. Saldırganlığın bu haşin örnekleri karşımızda dururken iyiliği seçebilir, adil ve faydalı olanı savunanların yanında yer alabiliriz. Diğer yandan, bazen biz de kötücül güçlere katılabilir, hatta iyiliği savunanlara eziyet edebiliriz.

Kolektif düzlemdeki yerleşik olumsuz-gölge eğilimlerin bazıları çok uzun zaman önce yaşamış atalarımızdan ruhumuza aktarılmıştır. Kurulumumuz bin yıllar içinde çok daha karmaşık topluluklar içinde yaşayabileceğimiz şekilde evrimleşse de pek çok düzeyde -örneğin çatışma karşısında- ilkel ve korku temelli kalmıştır. Şimdi neredeyse evrensel olarak her birey, grup ve toplumda mevcut olan, saldırganlıkla ilişkili bu iki eğilimi inceleyelim:

1. Ceza tehdidiyle düzeni koruma: Bir toplumda yaptırımlar olmadığında düzen bozulmaya meyleder. Çoğumuzun toplumdaki tüm kurallara uymak için ceza tehdidine ihtiyacı var gibi görünmektedir. Ayrıca kolektif ceza ve intikam uygulamalarını kişisel ilişkilerimize de taşırız. Yöntem bu olduğunda insanlar vahşileşebildiği için bu korkutucudur.
2. İç gruplar oluşturma ve yabancı düşmanlığı: Gittikçe daha fazla bağ kurmaya doğru evrildiğimizi biliyoruz. İnsanlar gerçekten de toplum içinde yakın bağlar kurmayı sürdürüyor; ama bunu tüm insanlığı kucaklayarak değil, daha çok kendi iç gruplarında yapıyorlar. Bizim gibi olan ya da sevdiğimiz şeyleri seven kişilerle birleşiyoruz. “Bizden” olana güçlü bir sadakat gösterip farklı olanı kötülemeye, hatta ona zarar vermeye meylediyoruz. Bizim gibi düşünen ve davrananların arasına katılıp diğerlerinden korkuyor, onları dışlıyoruz.

Spiritüel liderler bize başka bir seçeneğin daha olduğunu göstermek için ortaya çıkmışlardır, o seçenek de evrensel sevgidir. Böyle öğretmenlere ihtiyaç duyarız; çünkü diğer türlü, elimizde toplumsal evrimin iki korku temelli örüntüsünden başka izleyebileceğimiz program olmaz. Kişisel evrimimiz için bilinçle hedeflediğimiz şey, içimizdeki Buda'yı ya da İsa'yı uyandırmak olduğunda, yukarıdaki iki eğilim de dönüştürülebilir. O zaman sadece insan olmakla kalmaz; derin bir insanîyet de barındırırız. Spiritüel bir yönelim vesilesiyle toplum olarak cezalandırma ve yabancı düşmanlığı içeren ilkel tarzı bırakıp, evrensel sevgi ve şefkatli bağlar içeren gelişmiş bir tarza evrimleşebiliriz. Olumsuz eğilimler içimizdedir ve onları dışarı çıkaran korkudur. Olumlu eğilimler de içimizdedir ve onları dışarı çıkaran aydınlanmış farkındalıktır.

Evrimleşme modeli olarak koşulsuz bağ kurmayı aldığımızda yaratacağımız şey aydınlanmış, dostluk dolu bir dünyaya adanmış insanlıktır. Sonra yolunu şaşırırlardan öğ almaya kalkışmaz; onları rehabilite etmenin yollarını ararız. Sadece kendi grubumuza değil; küresel insanlığa sadakat duyarız. İnsanları dışlamanın değil; herkesi dahil etmenin yollarını ararız. Hayran olduğumuz şefkatli azizler ya da kahramanlar gibi olma motivasyonumuz tekerrür etmekte olan ilkel modelde kalma motivasyonumuzu hükümsüz kılar. O zaman insanlık olarak, arada birilerinin incinip incinmemesini umursamaksızın, hayatta kaldığı sürece tatmin olan basit bir sürü olmaktan çıkıp, gerçek anlamda evrimleşmiş oluruz.

Hayatta kalma temelli evrimin içimize yerleştirdiklerinin ötesine geçmediğimiz takdirde daha iyi bir dünya için pek umut yoktur. Öte yandan aynı zamanda lütfâ -egonun ötesinde kalan yardıma- da erişimimiz olduğu için, içimizdeki gelişim temelli dürtüleri uyandırabiliriz. O zaman ideal bağlar kurulmaya başlar. Bu birliğin günümüz dünyasında görünür hale gelmesi Buda'nın, İsa'nın, Dalai Lama'nın öğretilerine adanmamızı gerektirecektir. Artık şu ayrımı görebiliriz:

Evrimin yönü varolma ısrarı olduğunda, amacı da fiziksel ve zihinsel olarak en güçlü olanın -yani sadece bazılarımızın- hayatta kalması olur. Bu şimdiki dünyayı yaratmıştır.

Evrimin yönü şefkatle bağ kurmak olduğunda ise amacı fiziksel, zihinsel ve spiritüel olarak en güçlü olanın -yani hepimizin- hayatta kalması olur. Bu adaletli, huzurlu ve sevgi dolu bir dünya yaratma potansiyeli taşır.

Hem bizim umudumuz hem de gezegenin umudu, varolan her şeyin evrimsel doğasına bağlıdır. Her şey gelişime doğru çekilir, her şeyin gelişimsel bir yönü vardır. Bu gelişim rayına girdiğimizde umut inşa ederiz. Bu giriş evrimsel bir spiritüellik sahibi olmakla gerçekleşir. Spiritüel yöntemleri kendimiz için ya da başkalarından daha aydınlanmış olmak için uygulamayız. Tüm spiritüel farkındalık programımız ve pratiğimiz, kendimize, sevdiklerimize ve diğer herkese eşit dağıtılan sevecen bir nezaket biçimindedir. Evrimin yaptığı şeyi yaparız: her varlığı ve gezegenimizi, kurulan bağa ve işbirliğine dahil etmek için sürekli genişleyen halkalar çizerek hareket ederiz. Her birimizin hayatta ilişkilerimize, kariyerimize ve gerçekleştirmek istediklerimize dair birer amacı vardır. Evrimsel olarak ise hepimiz aynı amacı paylaşıyoruz: Birlikte adalet, barış ve sevgi dolu bir dünya yaratmak.

Sevgi, kozmik güçler içinde en evrensel, en muhteşem ve en mistik olanıdır. Sevgi, asal ve evrensel psişik enerjidir. Sevgi, kutsal enerji rezervidir; spiritüel evrimin can damarıdır.

—Pierre Teilhard de Chardin,
The Spirit of the Earth (Yeryüzünün Ruhı)

KORKU TETİKLEYİCİSİ

Korku, aklı öldürür. Korku, her şeyi yok eden küçük bir ölümdür. Korkumla yüzleşeceğim. Onun üzerimden ve içimden geçip gitmesine izin vereceğim. Ve geçip gittiğinde dönüp o korku yoluna bakacağım. Korkunun gittiği yolda artık boşluk olacak. Geride sadece ben kalacağım.

—Frank Herbert, *Dune*

Tetikleyiciler genelde bizi korkuya sürükler. Korku iç kaynaklarımıza erişmek istediğimizde karşılaştığımız başlıca engeldir. Hatta bazı korkular bizi iç kaynaklara sahip olmadığımızı inandırır. Çoğumuzun çok, çok fazla korkusunun olması anlaşılır bir durumdur. Korkuyu çok uzun yıllar önce yaşamış atalarımızdan miras aldık. O zamanlar sadece korku taşıyanlar hayatta kalabiliyordu. Örneğin yılanan korkanlar yaşamaya devam ederken meraklı kişiler ölüp gitmişti. Bu yüzden, yılan korkusu biz sonraki nesillerin doğasına bir hayatta kalma aracı olarak kodlandı. Cro-Magnon atalarımızdan* miras aldığımız böyle ilkel korkularımız hep olacak. Bu korkular amigdalamızda, hem eski çağlardan hem çocukluğumuzdan gelen korkuları barındıran ilkel sürüngen beynimizde yer alır. Yukarıdaki örnekte miras alınan korku gerçekçidir ve gerçekten tehlikeli olabilecek şeyler karşısındaki bir uyarıdır. Öte yandan, bir yandan dikkatli hareket ederken bir yandan da korku karşısında cesaret gösteren atalarımız da

* Yaklaşık 45 bin yıl önce Taş Devri'nin son zamanlarında yaşamış ve modern insan olan Homo Sapiens'in erken ortaya çıkan tipi -ç.n.

hayatta kalmış ve hayatlarını iyi bir şekilde sürdürmüşlerdir. Bu dengeyi de miras olarak aldık.

Gerçekçi korkularımız içimizde kalmaya devam etsin isteriz. Gelgelelim bir de *temeli olmayan* korkularımız vardır: Ortada olmayan bir tehdidin mevcut olduğunu hayal eder, asla gerçekleşmeyecek bir akıbet öngörür ve ondan korkarız. O kadar da ürkütücü olmayan şeylerden dehşet duyarız. Amacımız böyle korkulardan kurtulmak değildir. Amacımız, bu korkulara dayanarak hareket etmemeyi başarmaktır. Onların bizi en derin ihtiyaçlarımız, değerlerimiz ve dileklerimizle uyumlu bir yaşam sürmekten alıkoymasına izin vermek zorunda değiliz. Onların bizi olduğumuzdan daha küçük ve sınırlı hale getiren davranışlara itmesine izin vermek zorunda değiliz. Bu anlamda güç kazandığımızda korku, derinlerimizdeki cesareti açığa çıkarır. Aslında cesur biri olduğumuza inanmak kendimize inanmamızı sağlar. Bu da içimizde korku tetiklendiğinde bize lazım olacak baş kaynaktır.

Temeli olmayan korkular zengin hayal gücümüzden beslenir. Hayalimizde tetikleyici bir olay sonucu meydana gelebilecek olan çok ciddi sonuçlarla karşılaştığımızı canlandırırız. Çoğumuz olabileceklerin en kötüsünü en korkunç şekilde hayal etmekte oldukça mahiriz. Harika bir iç kaynak olan hayal gücümüzün büyük kısmını, heyecan verici fikirlere ve sıradışı yeniliklere aktarılabilir bir yaratıcılığı, korkularımızı beslemek için kullanıyor olmamız üzüntü verici. Dolayısıyla, korkuyu bırakmak için çalışmak, içimizde yeni keşfettiğimiz cesareti ve sürekli değişen çeşitliliği kullanarak rutin hayatımıza yeni donanımlar katmanın bir yoludur.

Korku bize hükmettiğinde kim olduğumuza dair bütünlüğe kısa devre yaptırır. Korku kendimiz olma özgürlüğümüzü elimizden alır. Bu yüzden korkmak demek, gücümüzden şüphe etmek, onu budamak, varlığımızı küçültmek demektir. Bazen de güç sahibi olmaktan korkarız ve bu bizi daha da güçsüzleştirir. Hiçbir iç kaynağa sahip olmadığımıza -dolayısıyla da

tetikleyicilerin insafına kaldığımızı- inanırız. Çoğu korku, hislerimiz üzerindeki dikkatle inşa edilmiş ve devamlı olarak sağlamlaştırılan kontrol kalesinin çökeceğine ilişkindir. Gerçekte, korkudan -ve travmadan- özgürleşme haline eşlik eden kontrol edilemez bedensel duyular ve tepkilerden korkarız.

İnsanları, hisleri ve olayları kontrol etmeye odaklandığımız takdirde kontrolümüz dışında gelişen şeyler karşısında endişeden kurtulamayız. Bu endişe, yıllar boyu kontrolün bizde olduğundan emin olmak zorunda hissetmemiz sonucu ödediğimiz bedeldir. Buna alternatif tutum ise kontrolü bırakmaktır. Hayatın iki gerçeğine basit birer “evet” sunarız: Öncelikle neticeleri her zaman kontrol edemeyeceğimiz gerçeğini, dolayısıyla bu gerçeğe uygun bir plan yaratmanın akıllıca olacağını kabul ederiz. Örneğin, şuna karar verebiliriz: “Ne olacağını bir görelim. Sonucu beğenmezsem yasımı tutar, sonra da elimdekinden en iyi şekilde nasıl yararlanabileceğime bakarım.” İkinci olarak da başımıza ne gelirse gelsin bize daha çok sevip daha az korkma fırsatı sunacağına güveniriz. Planımız bu durumda sadece şükretmektir.

HEM ARZU HEM KORKU

İlişkiler arzularımızı açığa çıkarır. Tüm arzular temelde iki kategoriye girer. *Tekil düzeyli arzular* sadece nesneyle ilgilidir: “Kamp tatilim için bir fenere ihtiyacım var. İstedğim sadece bu ve bu isteğim gerçekleşince tatmin olacağım.” Arzumuz dolaysız ve tatmin edilebilirdir. *Çok düzeyli arzular* ise arzu nesnesinden fazlasını içerir: “Tek başıma olduğum ve yalnız hissettiğim gecelerde atıştırmaya ihtiyaç duyuyorum. Aslında ihtiyaç duyduğumu düşündüğüm şeyden fazlasını istiyorum ve o şeye sahip olduğumda tatmin olmuyorum.” (Fener sahibi olma arzusunda böyle bir durum yaşanmaz!) Arzumuz karmaşık ve tatmin edilemezdir.

Çok düzeyli arzular söz konusu olduğunda hemen şunları sorabiliriz: “*Aradığım nedir?*” ve “*Kaçındığım nedir?*” Bu iki-

sini aynı anda hissetmek bağımlılığın da nedenidir. Bir yandan bir tür tatmin ararken, bir yandan da bir şeyden kaçırız, arzuyu ve korkuyu aynı anda hissederiz. Bağımlılığın kafa karıştırıcı olması bundandır. Korkuyla arzuyu birbirine karıştırarak bizi engeller.

Diyelim ki bağımlılık derecesinde bir seks arzusu taşıyoruz. Bu arzumuz hem takıntı hem zorlantı hem de hayatımıza dair çeşitli düzeylerde anlamlar içerir. Tutkumuz sağlıklı olduğunda fiziksel tatminden fazlasını ararız. Aradığımız şey aslen yaşamımızın ilk yıllarındaki ihtiyaçlarımız olan ve aynı zamanda hayat boyu bizim için sevginin içeriğini oluşturan esas beşliden -dikkat, kabul, takdir, şefkat, serbest bırakma- biri ya da daha fazlası olabilir. Örneğin baba sevgisine özlem duyuyor, esas beşlinin mevcudiyet kısmını, güvende olma hissini arıyorsak, babamızdan alamadığımız “yanımda ol” deneyimini arzular, böyle bir sevgiyi ararız; ama bu sevgiyi sabit bir ilişkide değil, sekste ararız. Onu bulduğumuzda ödöl hormonu dopaminin hücrelerimizi doldurduğunu hissederiz;bunu yaparken bir yandan da bağımlılık döngüsünü güçlendirir.

Diğer taraftan bağımlılığımız kaçınmayla da ilgilidir: İhtiyacımızı gerçek anlamda karşılayacak yakın bir ilişkiden korkarız. Dopamini, oksitosine tercih ederiz. Derin ve kadim özlemimizi bir ilişkide doyurabileceğimize güvenmek yerine, korku ve arzuyu birleştirip onu *cinselleştiririz*. Üstelik sadece bizimle bu saklambaç oyununu oynayabilecek, bizimle aynı gündeme sahip kişileri çekici buluyor olabiliriz. Böyle kişiler bu oyunu oynamaya hazırdır. Bağımsız ve bağımlı kişilikler birbirini kolayca bulur.

Böylece seksi, istediğimiz şeyi elde etmek, korktuğumuz şeyden de kaçınmak için kullanırız. Nasıl mı? Bize aradığımızı kaçınmaya gerek olmadan sunan hoşnutluk verici cinsel bağ yerine heyecan verici cinsel eylemi seçeriz. Oksitosini değil, adrenalini ve fazla miktarda dopamini ararız.

Olumlu değişim bakımından nöroplastisite iyi haberdır; ama söz konusu dopamin salgısı olduğunda aynı plastisite, esnekliğimizi azaltıp yeni düşünme ve davranış yolları bulma şansımızı düşürebilir. Dopamin ödöl, haz, bazen yanlış olan kontrol sahibi olma algısı ve güvenle ilgilidir. Bunları bağımlılık zihniyetiyle aradığımızda, kendimizi bunların ötesine geçip hayatımıza daha kapsamlı şekilde devam etmekten alıkoyarız. Seçeneklerimizi iptal eden döngüsel bir geri bildirim sistemine hapsolürüz.

Bu örnekten devam edecek olursak, baba ya da anne sevgisi arayışımız bizi kendimizden büyük bir erkeğe ya da kadına da yöneltebilir. Şöyle düşünürüz: “Çekim duyduğum bu kişi babamın (ya da annemin) yaptığı ya da yapmadığı gibi, ya aradığım şeyi bana verecek ya da beni reddedecek.” Ya da kendimizden genç bir erkek ya da kadın isteriz. O zaman baba ya da anne figürü biz oluruz: “İstediğim şeyi kendim elde etmekten bu kişiye gösteriyorum. Bu şekilde istediğim şeyi başkasına vererek elde etmiş oluyorum.” Neden yaşça büyük yerine küçük biri aranır? Daha genç biriyle kurulan etkileşim *daha güvenli* hissettiriyor olabilir.

Tüm bunları kendi davranışlarımızda gördüğümüzde bizi bekleyen zorluk, kendimize ve başkalarına koşulsuz şefkat sunmayı başarmaktır. Sorunumuzun derinine inip şu soruyu da sorabiliriz: “Baba ya da anne sevgisine benzeyen sevgiden de korkuyor muyum?”

Son olarak, kabul ve ret, egomuzu güçlendiren ya da güçsüzleştiren tetikleyiciler olabilir. Biri bizi kabul ettiğinde güçlü hissedersiniz, bu ego şişkinliğine neden olabilir. Reddedildiğimizde de gücümüzün azaldığını hissedersiniz, bu da egomuzu söndürebilir. İşte bu yüzden reddedilmek bizi kötü yaralarırken, kabul harika hissettirir. Bir bakıma, güç sahibi olmak demek, bir kimlik sahibi olmak demektir, kimliğimiz olmadan hiç kimseyiz. Biri olmayı bırakmak, egonun dünyasında korkutucu bir şey iken, Budizmde aydınlanma anlamına gelmesi ne kadar ilginç.

YAKINLIK KORKUTUCU OLDUĞUNDA

Yakınlık neden bu kadar korkutucudur? Bizi hassasiyetlerimizi korkusuzca göstermeye, egomuzu korkusuzca bırakmaya, kanıt yokken bile korkusuzca güvenmeye, korkusuzca kontrolü bırakmaya, içimizin baştan aşağı görülmesine korkusuzca izin vermeye davet ettiği için olabilir. Gizli kalmasını tercih edeceğimiz tüm taraflarımızı ortaya çıkarıp vitrinin en önünde sergilemeye zorlar.

Karşılıklı ilginin ve derin bir bağın insanı yatıştıran bir yanı vardır; ama yine de içimizde ikircikli hisler de uyandırır. Çoğumuz yakınlığı ve korkuyu aynı anda arzularız. William Wordsworth'un *Tintern Abbey*'de tarif ettiği üzere:

Sevdiği şeyi arayan bir adamdan çok,
Korktuğu şeyden kaçan bir adam gibi

Yakın ilişkilerde hem yakınlığa hem de bağlanmaya dair çelişkili hisler taşımak normaldir. Bu yüzden kaytarmanın yollarını arar, arada bir baştan savmalığa kayarız. Koşulsuzluğu her an başaramayacağımız kesindir. O, sadece bazı anlarda sağlanabilir. Yakınlık ve bağlılığın bizden istediği tam korkusuzluğa asla erişemeyebiliriz; ama bu farkındalığı korkularımızı gerekçelendirmek üzere kullanmak bizim için iyi olmaz. Bunun yerine ilerlememizi sağlayan bazı uygulamalara başvurabiliriz: İlişkimizde gittikçe daha şeffaf olabiliriz. Korkularımızı itiraf edebiliriz. Korkularımızla baş ederken birbirimize destek olabiliriz. Her gün biraz daha yakınlığa ve biraz daha bağlılığa kendimizi açabiliriz. Hatta tam bağlılığa giden yoldaki ilk adım olarak mükemmel olmaya çalışmayı bırakabiliriz.

Başkalarına güvenmekten korkarız -gelgelelim güven sevginin temel unsurudur- çünkü ihanet ihtimali bizi korkutur. Güvenmeye duyduğumuz korku aynı zamanda da hassasiyetlerimizi göstermeye duyduğumuz korkudur. Bu bizi özlemine

duyduğumuz sevgiye erişmekten alıkoyabilir. Kim olduğumuzu -bağ kuran insanlar- en iyi ifade eden şey olan güvenin, aynı zamanda bizi bu kadar korkutması ne kadar da üzücüdür. Ego kendi çıkarını korumaya bakar, sadece kendini ilgilendiren şeylerin önemli olduğuna inanır. Durum böyle olunca da asıl noktayı kaçıırız. Böylesi korku temelli bir tavrın, gerçekten bütün olmamızı sağlayıp bizi mutlu edecek şeye ulaşma olasılığımızı düşürdüğünü görmeyiz. Yakınlıktan korktuğumuz zaman mesafe koymakta uzman oluruz:

Ben kırılganlığımı göstermem.

Göstersem daha çok sevilirdim.

O zaman hayatıma yakınlık girerdi.

Bu korkutucu.

Dolayısıyla kırılgan olmayarak güvende kalırım.

Dönüp dolaşıp yine kalbimi kapadığım noktaya geldim.

Bir şeyden aynı zamanda hem korkup kaçınıp hem de onu istemenin ve ona ihtiyaç duymanın oluşturduğu bu tuhaf ikilem yaşanırken, yakınlığın bir tetikleyici haline gelmesi hayli anlaşılır. Korku şunu söylüyor olabilir: “Bu ilişkide benden hayatım boyunca vermekten korktuğum şeyi istiyorsun.”

Yutulmaktan korktuğumuzda neler olup bittiğine dikkatlice bakalım: Çocukluğumuzdaki, ebeveynimizce fazlasıyla kontrol edildiğimiz ya da gözlerin askeri devriye gibi sürekli üzerimizde olduğu travmatik deneyimlere gidiyor olabiliriz. Ayrıca ebeveynimizin işgalci bir şefkatle bizi boğduğu anlara da gidiyor olabiliriz. Böyle zamanlarda sınır çizme, kendimizi koruma şansımız olmamıştır. Yakınlık ile güçsüzlük arasındaki bu bağlantı, bir tetikleyicinin oluşmasına neden olur. Artık uygun biçimde ifade edilen yakınlıktan bile tetiklenerek kor-

kuya kapılır ve kaçarız. Yüzeyde bu, yutulma korkusu ve ona karşı geliştirdiğimiz savunma olarak görülür; ama daha derinden baktığımızda insanları uzakta tutmak için korkumuzu *kullandığımızı* görürüz. Yakınlık bizi sıkıntıya sokmaya başladığında, yetişkin gibi davranıp sınır çizmek yerine bu şekilde korkumuzu kullanırız; ama eğer rahat ettiğimiz yakınlığa dair kararlı bir duruş sergilersek insanları artık kendimizden uzak tutmak zorunda kalmayız. Onlara doğrudan sınırlarımızı bildiririz. Onlara ne boyutta ve hangi biçimdeki yakınlığın bize uyduğunu söyleriz. O zaman özlemini çektiğimiz yakınlığa izin verirken aynı zamanda kendimizi koruyor da oluruz. Artık gerçek isteğimizi dışarıda tutmak için korkuyu duvar olarak kullanmak zorunda kalmayız.

Bağlanma olasılığından da tetiklenebiliriz. Bir insanın bize bağlandığını fark edersek tetiklenip korkuya kapılabiliriz. Bu olduğunda gözler üzerimize çevrilmiş gibi hissedebiliriz. Yutuluyor, mecbur tutuluyor ve borçlandırılıyor gibi hissedebiliriz. Hepsi de herhangi bir ilişkide yaşanabilecek güçlü tetiklenmelerdir. Özgürlüğümüzü kaybetmekten korkarız. Böylesi tetikleyicilere verdiğimiz tepkiler, tam bir bağıllığı engellemek, ilişkiden kurtulmanın ya da onun üzerimizdeki etkisini azaltmanın bir yolunu bulmak için olabilir. İlişkide iki ayağımızın birden sağlam şekilde köklenmemesi için çaba sarf ederiz.

Birçok ilişkide -farkında olunan ya da olunmayan- üçüncü bir taraf, bizi tam bir bağıllıktan alıkoyan ya da koruyan bir durum vardır. Bu bir insan, bir nesne ya da süregiden bir mesele olabilir. Aradaki şey her ne ise partnerlerin kendini diğerinden bir adım uzaklaşmış bulmasına sebep olur çünkü arada duran şeye odaklanmaları gerekir. Bu üçüncü taraf yakınlığa ve bağıllığa karşı bir tampon görevi görür.

Bu ara nesneler pek çok farklı biçim alabilir: henüz tamamlanmamış bir boşanma, parasal bir problem, bir bağımlılık, gelişmekte olan bir ilişki, karşılanmamış bir ihtiyaç ya da

beklenti, çözülemeyen bir çatışma, güdülmekte olan kin, size ihtiyaç duyan bir evlat, ebeveyn ya da eski partner. Üçüncü taraf, partnerlerden birinin geçmişten gelen çözümlenmemiş bir problemi -örneğin çok uzun zaman önce bitmiş bir ilişkide ihanete uğramış olmaya duyulan içerleme- de olabilir. Bu üçüncü taraf o kadar çok odak ister ki ilişkinin bir üyesi haline gelir. Partnerler hayatı asla bir çift olarak göğüslemek zorunda kalmaz. Bu ihtimal fazla korkutucudur. Partnerlerin arasında duran bir varlık onları bu korkuyu hissedip onunla yüzleşmekten alıkoyar. Örneğin aldatmayı hem yakınlıktan kaçınmak -korku boyutu- hem de bağlanmadan yakınlık kurmak -güvenlik boyutu- için kullanabiliriz.

Aradaki varlık, partnerleri aslında yürümeyen bir ilişkide daha uzun süre tutmaya da yarar. Hayalet partner -üçüncü kişi, olay ya da şey- birlikte yaşanacak katlanılamaz bir hayatı katlanılır kılar: “Oğlumuzun bağımlılık sorununa konsantre olduğumuz sürece kendi sorunlarımızı fark etmek ve onlarla uğraşmak zorunda kalmayız.” İlişkilerdeki bu sorunla siyaset arasındaki benzerliğe değinmeden geçmeyelim: “Dışarıdaki savaşı konsantre olduğumuz sürece iç meselelerimiz olduğunu itiraf etmek, onlara odaklanmak ve onlarla uğraşmak zorunda kalmayız.”

Bir ilişkide yakınlıktan korktuğumuz zaman mesafemizi korumak için başvurduğumuz ince yöntemlerden biri de onları diğer kişiye karşı kullanmaktır. Örneğin, Robin, Adrian onunla konuşmak istediğinde iletişimi koparma alışkanlığına sahip. Adrian ise bunu görmezden gelmeye razı oluyor çünkü daha sonra kullanmak üzere bir koz edinmiş oluyor. Böylelikle Robin kendisini dinlemediği için ona içerleme şansı kazanıyor. Ayrıca tek taraflı bir karar verip bunu gizli tutmuş olmasının da haklı çıkarıyor. Bunu da Robin’in nasılsa fikrine karşı çıkacağını ya da saygı göstermeyeceğini düşünerek yapıyor.

Bunun alternatifi açıkça iletişim kurmaktır. Meseleleri masaya yatıran bir çift yakınlık istiyordur. Adrian bu tarzı be-

nimserse tartışma sona erdiği zaman, verdiği kararı açık bir şekilde belirtebilir: “Ben bunu yapıyorum.” Kararını gizlemek zorunda kalmaz. Bu karar, bilinen ve başa çıkılması gereken bir şey haline gelir. Bir şeyleri çözmek isteyen çiftler birlikte kalırlar. *Bazılarımızın korktuğu şey yoksa bu mudur?* Niyetimiz nedir? Korkusuz yakınlık mı, yoksa korkuyla yakınlıktan kaçınmak mı?

Bazı yakın ilişkilerde kendimizi diken üstünde buluruz. Bu yeniden tetiklenmekten ve birlikte geçirdiğimiz zamanı sürekli tetiklenerek geçirmeyi beklediğimiz için endişe içinde olmaktan korktuğumuz anlamına gelir. Sürekli diken üstünde olmak, çok sık tetiklendiğimizizin işaretidir. Partnerlerden biri diğerinin korkularını ve tetiklenme noktalarını bildiği için bunları onu manipüle etmek üzere kullanıyor olabilir. Dikenden zemini yaratan kişi mesafeyi korumaktadır. Bu zeminin üzerinde yürüyen kişi ise korkuya katlanmaktadır.

Benzer şekilde, kendi tetikleyicilerimizi daha iyi tanıdıkça onların ortaya çıkmasını engellemek için karmaşık yöntemler üretebiliriz. Örneğin eğer birinin öfkesinden ya da itirazından korkuyorsak onu kızdırmamak için tavizler verebilir ya da ona yaltaklanabiliriz. Sonra da çekingen davrandığımız ya da yağcılık ettiğimiz için kendimizden utanabiliriz. Böylece karşı tarafa öfkeleniriz çünkü -yaptığımız şey bizim seçimimiz olmasına rağmen- onun bizi yapmak istemediğimiz bir şeyi yapmaya zorladığına inanırız. İnsanın yolculuğu, hareketlerinizi yönlendirerek size patronluk eden bir ebeveyne sahip olmaktan, eşitliği seven bir partnere ya da arkadaşına sahip olmaya doğru ilerler. İlişkilerimiz ne kadar eşitlikçi olursa tetiklenmelerimiz o kadar az olur.

Son olarak, korkuyu koruyucu bir araç olarak da kullanabiliriz çünkü beklemekte olduğumuz bir şeye ya da mevcut partnerimize güvenip güvenemeyeceğimizi henüz bilmemekteyizdir. Böyle bir durumda korku, bizi acele karar vermekten koruyan bir sınır, bir tampon işlevi görür. Gönülsüzlük olarak

tezahür eden bu korku bizim için iyi olabilecek bir şeyin içine hemen dalmamızı engeller. Öfkeyi ya da süregiden küskünlüğü de bu şekilde kullanabiliriz. Bu yöntemler, dürtüsel kalbimiz canımızı yakabilecek bir şeye fazlasıyla yaklaşacak kadar aptallaşabildiğinde mesafemizi korumamızı sağlar.

BİZİ KORKUNUN ESARETİNDEN KURTARABİLECEK UYGULAMALAR

Küçük bir ilerleme kaydetmek bile korkudan tamamen özgürleşmektir.

—Bhagavad Gita

Korku hiçbir çıkış yolu olmadığına, başımıza geleceğine inandığımız korkunç felaketi yaşamaktan başka seçeneğimizin bulunmadığına, dişlerini etimize geçiren inatçı dehşet duygusundan kurtulmamızın imkân sınırları dışında kaldığına bizi ikna ederek var olur. Gerçekte ise dişlerini etimize geçiren kendi miyopimizdir. Bizi yalnızca bir anlama hapseder, sadece bir adet geçerli açıklama olduğuna inanır, sadece bir adet olası sonuç hayal eder. Korku işte bu şekilde beslenir. Tüm düşüncelerin, özellikle de korkudan kaynaklanan düşüncelerin, kısmi olduğunu, bizim takılıp kaldığımız bir tek bulutun ardında koca bir gökyüzü büyüklüğünde olasılıklar bulunduğunu göremeyiz. Nihayetinde paniğimizin nedeni sınırlanmış hayal gücümüzdür. Korku yüzünden bu kadar güçsüzleşmemizin nedeni, onun sonuçlarından kaçamayacağımıza dair aldatıcı inancımızdır.

Sıradaki dört adımlık uygulama, tetiklenerek korkuya kapıldığımızda bizi güçlendirecektir:

1. Korktuğunuzu kendinize ve güvendiğiniz birine *itiraf edin*. “Rahatsızlık” ya da “hafif bir huzursuzluk” gibi örtülü ifadeler değil, “korku” kelimesini kullanın.

2. Korkunuzu sonuna kadar hissetmek için kendinize *izin verin*. Kaçmayın, inkâra başvurmayın ya da başka bir şeyle meşgul olarak dikkatinizi dağıtmaya çalışmayın.
3. *Mış gibi yapın* ya da *Güvenle kabul edin*. Bu adımda iki parçalı bir seçeneğe sahibiz:

- *Mış gibi yapın*: Eğer korktuğumuz, değiştirebileceğimiz bir şeyse, *korkumuzun bizi bir şey yapmaya ya da bir şeyi yapmaktan alıkoymaya zorlayacak gücü yokmuş gibi davranırız*. Bu, kendimizi kandırmak değildir; yeni bir tarzda davranmaktır. Korkuya rağmen eyleme geçmek, cesaretli olmak demektir. Hiçbir zaman korkudan muaf olamayacağız; ama korkunun zorbalığına katlanmak zorunda da değiliz. *Güvenle kabul edin*: Eğer korktuğumuz şey değiştirebileceğimiz bir şey değilse bu gerçeği ve sonucun belirsizliğini kabul ederiz. Kontrolün bizde olmadığını *kabul ederiz* ve sonuç ortaya çıktığında iç kaynaklarımızın hizmetimizde olacağına *güveniriz*.

Olabileceklerden korku duyduğumuzda güvenle kabul seçeneğini devreye sokmak için somatik bir uygulama sunmak istiyorum: Kaygıyı bedenimizin neresinde hissediyorsak -örneğin midemiz ya da boğazımız- oraya sevecen ve nazik bir şekilde elimizi koyuyoruz. Derin nefesler alıp veriyoruz ve aldığımız her nefeste içimizden şunu söylüyoruz: “Olmakta olana ve olabileceklere ‘evet’ diyorum.” Bu bildiklerimizi ve henüz vuku bulmadığı için bilmediklerimizi kabul ettiğimiz anlamına geliyor. Verdiğimiz her nefeste içimizden şunu söylüyoruz: “Olaaklarla baş edebileceğime güveniyorum.” Sakinleşene dek bunu tekrar ediyor, sonra son bir nefesle uygulamayı bitiriyoruz.

Şimdi de *Mış gibi* ve *Kabul* adımlarının birleştirildiği bir örnek verelim: Doktorunuz ciddi bir hastalık ihtimaline karşı tıbbi bir test yaptırmanızı öneriyor, ama

siz testi yaptırmaktan korkuyorsunuz. Bu noktada korku sizi durduramazmış gibi davranıp gidiyor ve testi yaptırıyorsunuz. Sonra sonuçları beklerken “acaba ne çıkacak” korkusu yaşıyorsunuz. Bu noktada da “güvenle kabul et” tekniğini kullanıyorsunuz.

4. Böyle anlarda cesaretli olduğunuza dair *olumlamalar* kullanın. Uygulamanın olumlamalar kısmı için bu kitabın sonundaki ekte yer alan herhangi bir olumlamanın büyük yardımı olacaktır. Bunu yaparken iki amacınız vardır: Cesaretinizi kararlılıkla ortaya koymak ve kendinizi sizi korkutan şeye duyarsızlaştırmak.

Dürüstlük silahını kuşandığımdandır ki

Tehditleriniz beni korkutamaz

Ancak yanımdan geçip gider serseri rüzgâr gibi.

–Shakespeare, *Julius Caesar*

KORKUNUN ÇARESİ: BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE SEVECENLİK

Korku, bizi memnun edeceğini düşündüğümüz şeye sıkıca yapışmamıza ya da zarar görebileceğimiz şeyden kaçmamıza neden olur. Budist öğretisi -Dharma- bizi böyle zorlamlardan özgürleştirecek olan iç kaynaklarımıza ulaşmamıza yardım eder. Örneğin bize hoş gelen bir şeyi tutup kavramak; nahos gelen bir şeyi ise reddetmek doğamızda vardır. Çekim duyma ve itici bulma hepimizin bolca yaşadığı tetiklenmelerdir. Budizm ise -yapışıp kalmadan ya da kaçmadan- karşılık vermenin yolunu sunar. Bize çekici gelene yapışmayız; itici genden de kaçmayız. Sadece karşımıza çıkan şeyin biçimini fark ederiz, tetikleyicilerimizi ve dürtüsel tepkilerimizi fark ederiz, sonra da iki seçeneği de bir kenara bırakırız. Deneyimimiz tarafından ele geçirilmek ya da onu ele geçirmek yerine, deneyime izin veririz. Örneğin, güvenli bir ilişkiye dahi sahip olsak

bile, süregiden terk edilme korkumuz bizi partnerimizden tekrar tekrar güvence istemeye iter. Bilinçli farkındalık uygulamasında, sadece korkumuzu fark ederiz ve -ortada gerçekten terk edildiğimizi gösteren bir kanıt olmadığı sürece- sürekli kontrol etmeyi bırakırız. Dışarıdan bir güvence bularak korkumuzu yatıştırmaya çalışmayız. Tetiklenmiş amigdalamızla tepki vermek yerine prefrontal korteksimizle gözlemleriz. Bilinçli farkındalık, bize içimizdeki çalkantıya yönelik bir şey yapmanın yolunu verir. Artık tetikleyicilerin elinde olmayız, çünkü artık onların gözlemcisi durumundayızdır. Bir sonraki adım ise onlara şefkatle, hatta keyifle yaklaşmaktır.

Bizim bilinçli farkındalık dediğimiz şeyi Freud “*Recommendations for Physicians on the Psycho-Analytic Method of Treatment*” başlıklı yazısında şöyle tarif ediyor: “Dikkati belli bir şeye odaklamak için hiçbir çaba sarfetmemek ve duyulan her şeye aynı sükûneti ve eşit yayılan sessiz dikkati sunmak.” Bu farkındalık dolu tarzda düşüncelerimize ve hislerimize dikkat ederiz. Geçip gitmelerine izin verir, onları incelemek, yargılamak ya da onlarla oyalanmak için duraksamayız. Gerçekten bilinçli bir şekilde ânın içinde olduğumuzda bir şeylere tutunmak imkânsızdır. Paradoksal şekilde, tepki vermediğimiz zaman, nesneleri ve olayları, onlara kendi yansıtma larımızı, arzularımızı, korkularımızı ve eklentilerimizi giydirmeden önce oldukları özgün halleriyle gördüğümüz bir farkındalığa erişiriz. Bilinçli farkındalık duyarsızlaştırma konusunda da bize bu yönden yardımcı olur: Özlemlerimizden ve tiksindirici bulduğumuz şeylerden eskisi kadar tetiklenmemizi engeller. Tetikleyicilere verdiğimiz tepkileri dışımızda ve içimizde olanlara dair saf bir farkındalığa dönüştürürüz. Bir süre sonra da tetikleyiciler gerçek yüzünü açığa çıkarır: Bizi biz yapan, yapılaşacak ya da kaçınılacak kurgular değil; sadece dikkat edilecek olgular olduklarını.

Korku -ve kendine güvenmeme- ev hapsinden çok hava durumuna benzer. Koşullar ne olursa olsun hâlâ çıkıp dışarıda

yapmamız gerekenleri yaparız. Korku, bize engel oluşturması gerekmeyen bir atmosferdir.

Yukarıda gördüğümüz gibi, Budizm bize geçici olana tutunmamak suretiyle acıdan kaçınmayı öğretiyor. Bununla birlikte, biz kendi sevecenlik pratiğimizde acının ortasındaiken de -hatta bazen her şey yolundayken olduğundan daha çok, acının ortasındaiken- hem kendimize hem de tüm varlıklara sevgi gösterebiliriz. O zaman acıdan kaçınmak için neden bu kadar enerji harcıyoruz? Acı çekerken de sevmek mümkün olduğu sürece acımız bizi derinleştiren, şefkate ve kurtuluşa götüren bir yol olarak işlev görür.

Sevgi, korkunun panzehridir. Sevgi bize daha çok yaklaştıkça ve dışa doğru daha çok yayıldıkça içimizde bütün bir şefkat yelpazesi açığa çıkar. Kendimizi severiz ve sevgi çemberimizi tüm varlıkları içerecek şekilde genişletiriz. Peki, sevgiyi kendimize nasıl yaklaştırır ve başkalarına nasıl yayarız? Budizm Pali dilinde iyilik, iyiliğini dileme anlamlarına gelen *metta* olarak da adlandırılan sevecenlik pratiğini öneriyor.

Sevecenliğı uygulamak için basit bir yöntem, kendimizi tek merkezli iç içe geçmiş bir sürü çemberin tam ortasında hayal etmektir. Çevremizdeki ilk ve en içte yer alan çember kişisel olarak sevdiğimiz kişileri -örneğin ailemiz, arkadaşlarımız ya da partnerimizi- içerir. Bir sonraki çemberde kendilerine karşı nötr olduğumuz kişiler; sonrakinde bizi zorlayanlar, düşmanlarımız, rakiplerimiz bulunur. Sonuncu çemberde ise tüm varlıklar yer alır. Sevgimizi her bir çemberdeki herkese, kendimizden başlayarak eşit olarak yayarız. “Kendim için mutluluk diliyorum”, sonra “Sevdiklerim için mutluluk diliyorum”; ve böyle devam ederiz. Bu pratiğı her gün uygulayabiliriz. Böylece kişisel sevgimizi varabileceğı en yüksek yere kadar -ki bu yerin sınırı yoktur ve koşulsuzdur- ulaştırırız. Sevginin bu evrenselliğı, korkuya karşı en güçlü ilaçtır. Bir yan not olarak, bazen bilinçsizce de *metta* uyguladığımızı, yani sevecenlik gösterdiğimizi belirteyim. Örneğin rüyamızda bir düşmanımı-

za sevecen davranabilir ya da bizi terk etmiş olan sevgilimiz tarafından kucaklanabiliriz.

Buda'nın öğrettiği sevecenlik pratiğini kullandıkça kendi Buda tarafımızla da bağ kurarız. Buda tarafımızı egomuzdan yüksek ama olağan bir güç olarak duyumsarız. Buda'nın "Kendinizin sığınağı olun" derken kastettiği "kendiniz", en iyi ve en kötü yanlarınızla sizsiniz. Gerçek sığınağımız, mükemmel biri haline gelip aydınlanmaya varmışlığımız; gündelik yaşamın içinde hata üzerine hata yapan tarafımızdır. Dolayısıyla Buda tarafımız bir sığınak, hatalarımızı ve kaçırdığımız sevmeye fırsatlarını koyduğumuz bir depodur. Buda yanımızın bize bir depo olarak hizmet etmesi sayesinde artık yetersiz, hatalı ya da başıboş olmayı utanılacak şeyler olarak görmeyiz. Sığınma* kelimesinin "geri uçmak" anlamı taşıması da gerçekte kim olduğumuza, yani engin bir aydınlanma sarayı olduğu ortaya çıkan evimize geri dönmemizi anlatması açısından ayrıca yerindedir.

Zihnimiz sonsuz olanı bilecek donanıma sahip değil; ama egoyu kenara bırakıp sessizce gerçek doğamızı yaşadığımız ve koşulsuz sevgiyle hareket ettiğimizde ona dokunabiliyoruz. Aslında Buda tarafımız sevecenlik olarak tarif edildiği kadar şefkat, neşe ve itidal -tüm spiritüel iç kaynaklar- olarak da tarif edilir. Buda tarafımızın gerçek doğasına güvendiğimizde tüm bu spiritüel kaynaklardan yararlanma şansımız doğar. Herhangi bir insanın sahip olduğu tüm kaynaklar bizim erişimimize de açıktır. Bu da umudun ve güvenin üzerinde yükseldiği zemindir.

İnançlı insanlar etrafımızdaki ve içimizdeki Birlik olarak da tarif edilebilen Tanrı'dan yardım alabilir. Bu içsel kutsallığın Benjamin Franklin tarafından 1788'de yazılmış bir mektupta betimlendiğini görürüz: "Bir anayasamız var ve umu-

* Kelimenin İngilizcesi olan "refuge"ün kökeni Latincedeki *refugium*. "Refugium"daki *re*, geri anlamına; *fugere* ise uçmak anlamına geliyor. (Kaynak: <https://www.macmillandictionaryblog.com/refuge>) -ç.n.

yorum ki gelecek nesiller oradaki düşünceleri dönüştürecek ve kendilerine hayatın bütün gerçeğiyle deneyimleneceği ve insanların *kendi kutsallığını insanlıklarında bulacağı* bir yer inşa edecektir.”Sözün özü, kutsallığa yukarıdaki değil; içimizdeki bir kaynak olarak başvururuz.

Aşağıdaki tablo son üç bölümde incelediğimiz üç his -üzüntü, öfke, korku- ile ilgili, tetiklendiğimizde bu hislerin nasıl yüze-ye çıktığını da içeren bir özetir.

TETİKLEYİCİ	TEPKİ OLARAK YAŞAYABİLECEĞİMİZ HİS	KAYNAKLARIMIZ
Kayıp	Üzüntü	Yas tutma ve salıverme
Haksızlık ya da engellenmişlik	Öfke	İstismarcı öfkeden ziyade sağlıklı öfke pratikleri
Tehdit ya da tehlike	Korku	Korkumuz tarafından yönetilmeyip ya da durdurulmayıp onu hissetmek ve onunla başa çıkmak üzere cesareti-mizi doğrulamak

İLİŞKİLERDEKİ TETİKLEYİCİLER VE KAYNAKLAR

Romantik ilişkilerin doğasında partnerlerin birbirini tetiklemesi vardır. Bu, partner seçimimizin, kökeni geçmişte yer alan aktarımlarımıza dayanmasıyla yakından ilgilidir. Genellikle bilinçsizce, kendisiyle tamamlanmamış duygusal bir meselemiz olan ebeveynimizi bize hatırlatan partnerleri seçer, çocuklukta çözemediğimiz şeyi yetişkinlikte çözmeyi umarız. Partnerimizin söylediği bir şeyin, içimizdeki geçmişten gelen bir istismar, sıkıntı ya da tamamlanmamış duygusal kaygı örüntüsünü uyandırdığına sıkça rastlarız. Buna parçanın bütünü tetiklemesi denebilir. Tepkimizin çok büyük olması da bundandır. Ayrıca bize tetikleyicinin işaret ettiği gerçek meseleyi gösterir: Geçmişimiz üzerinde çalışması gereken kişinin kendimiz olduğunu. Bu çalışmayı yaptıktan sonra ilişkimizde tetiklendiğimiz zaman bunu dile getirmeye devam ederiz. Değişiklik ise bunu artık sakın şekilde yapabiliyor olmamızdadır. Bize etki eden bir durumu bildiririz; suçlamalarda bulunmaz, acı sözler sarf etmez, partnerimizi tetiklemez; onunla iletişim kurarız. Bu bir sevgi davranışıdır.

İlişkilerimizde bir parmağımız tetikte yaşamaya geri dönmek zorunda değiliz; tetikleyicilerin elinden kurtulabiliriz. Sağlıklı iletişimin esaslarından biri de birbirinin tetikleyicilerini bilmektir. Daha ilişkinin başındayken birbirimize nelerden tetiklendiğimizi anlatırız. O zaman partnerimiz o alanlardan uzak durabilir ya da içimizde tetiklenme tepki-

lerini aktive eden geçmiş meselelerimiz üzerinde çalışırken bize yardım edebilir.

Birbirimizin nelerden tetiklendiğini öğrenince, o tetikleri çekmemek üzere anlarız. Bu güven inşa eder: “Tetiklenme noktalarımı, zaafılarımı sana göstererek senin karşında kırılan olabilirim ve senin bunları bana karşı kullanmayacağını bilirim.” Diğer kişiyi neyin tetiklediğini öğrendikten sonra, bu bilgiyi onu manipüle etmek ya da köşeye sıkıştırmak için kullanmak seven bir partnerin değil, toksik bir partnerin sergileyeceği bir davranıştır.

Özellikle ilişkilerde karşımıza çıkan iki tür tetiklenme biçimi vardır. Birincisinde partnerlerden biri kötücül ya da acımasızca bir niyetle diğerini rahatsız etmek ya da incitmek için tetiği bilerek çeker. İkincisinde ise sadece her ilişkinin olmazsa olmazlarından olan bir hayat gerçeği söz konusudur. Örneğin, partnerlerden biri diğerine ilişkiyi bitirmek istediğini söyler. Bunu duyan diğer partner tetiklenir; ama ayrılık herkesin başına gelebilecek bir şeydir ve incitme amacı taşımak zorunda değildir. Ortada, ayrılmak isteyen partnerin suçluluk hissetmesini gerektirecek bir durum yoktur, onun açısından durumun gerektirdikleri sadece yas ve merhamettir.

Tetiklendiğimizde partnerimize bunu haber verir, mevcut tetikleyicinin nereden geldiğini anlatır ve sükûnet kazanıp tetiklenme modundan çıkmamıza yardımcı olması için onun desteğini isteyebiliriz. Bu türden iletişim, hassas yanımızı sağlıklı şekilde göstermenin ve güven inşa etmenin bir başka yoludur. Hassas yanımızı bu şekilde gösterebilmek, kendimizi kurban haline getirmek değil; cesaret göstermek anlamına gelir.

Genelde tetiklenmelerimizin tamamen o an içinde bulunduğumuz etkileşimden kaynaklandığını düşünürüz: “Sen beni tetikledin, suçlu sensin.” Bunun yerine ise *iç tepkilerimize* dikkat etmeyi deneyebiliriz. Etkileşim sırasında içimizde ne oldu? Bunu yaptığımızda partnerimiz dramamızın içinde daha

az önemli bir role sahip olur. Suçlama her zaman için, üzerimize düşen çalışmadan kaçınmanın bir yoludur. Bu çalışma ister kendi içimize bakmak olsun ister bu noktadan sonra nasıl yol alacağımıza karar vermek olsun... Karşı tarafı suçladığımızda kendi gücümüzü ona teslim etmiş, kimsenin kazanamayacağı bir oyunun içine girmiş oluruz.

Tetikleyiciler çoğu zaman öznelidir. Partnerlerden biri tetiklendiğinde diğeri, söylediği ya da yaptığı şeyin yarattığı etkiyi “Ben onu kastetmedim” benzeri sözlerle protesto ederek önemsizleştirmemelidir. Kişisel tetiklenme noktalarımızın listesi partnerimiz tarafından saygı görmelidir, çünkü bu tetikleyiciler bizim için gerçektir; ama bu saygı karşılıklı olmalıdır. Eğer partnerimiz söylediğimiz ya da yaptığımız bir şey tarafından tetiklendiğini söylüyorsa ona, “Çok saçma, bundan tetiklenmemen gerekir” diyemeyiz. Saygıya dayalı bir ilişkide partnerlerden biri tarafından bildirilen herhangi bir tetiklenme dikkat ve saygı görür. Bunun böyle olması için mevcut tetikleyicinin aklımıza yatması gerekmez. Zaten gerçek şu ki herkes arada bir durduk yere, ortada hiçbir mantıklı neden olmadığı halde kaygıya kapılabilir. Tetikleyicilerin de aynı kurala tabi olduğunu görmek şefkatimizi artırır.

Diğer taraftan, tetiklenen kişinin acısı mantıksız olarak etiketlenip hiçe sayıldığında, bu kişi acısını daha sert ve sürekli şekilde ifade etmeye başlayabilir. Böyle sinir bozucu etkileşimler ilişkilerdeki çatışmaların başlıca sebeplerindendir. Birbirini dinlemek ve duymak iyileşme sürecinde çok etkilidir. Duyguların aynalanıp geçerli sayılması da öyle.

Partnerler birbirlerini tetiklememek için ekstra özenli bir tutum geliştirebilirler. Örneğin partnerlerden biri lavaboda bırakılan bulaşıklardan tetikleniyorsa, diğeri bulaşıkları düzenli olarak yıkamaya özen gösterebilir. Partnerlerden biri dişçiye gitmekten tetikleniyorsa diğeri dişçi randevusuna onunla birlikte gidebilir.

Partnerimiz bizi tetiklediğinde içimizde uyanan tepkiyi umursamayıp doğruca onun ne söylediğine, hissettiğine, neye ihtiyacı olduğuna bakma becerisi geliştirebiliriz. Tetikleyicinin normalde içimizde yaratacağı kişisel acıyı ya da savunmacılığı bir kenara bırakırız. Örneğin diyelim ki partnerimiz bizi eleştirdi. Geçmişte annemiz de bizi aynı şekilde eleştirdiği için tetiklendik. İçimizde açığa çıkan öfkeyi ortaya dökmek yerine, içimizdeki o koca ve vahşi dinozoru bir kenara itip şikâyet etmeden ya da herhangi bir karşılık vermeden partnerimize odaklanıyoruz. Ona merak duygusuyla yaklaşıyoruz: *Duraksar ve dikkatimizi partnerimizin gerçekte ne söylediğine, hissettiğine, neye ihtiyacı olduğuna veririz.* Bu şekilde, partnerimizden gelen eleştirilerin annemizle olan bağlantısı zamanla zayıflayabilir. O zaman öne sürülen bir fikir, tetikleyici görevi görmekten çıkıp bize partnerimizin bakış açısını gösteren bir bilgiye dönüşür. Ondan sonra kısa zamanda ikimizin birden söylemek istediklerine, ihtiyaç duyduklarına, hissettiklerine odaklanabilir duruma geliriz. Ardından, yalnız kaldığımızda kendimiz üzerinde, özellikle de çocukluğa dair, nasıl bir çalışma yapabileceğimize bakabiliriz.

Bazen ilişki romantizm aşamasındayken partnerimizin bize sevecen ya da çekici gelen bir davranışı, ilişki çatışma aşamasına geldiğinde itici ve tetikleyici olabilir. Ve bazen partnerler bu davranışlarını değiştirmemekte ısrar ederek birbirlerini sürekli tetiklerler; birbirlerini suçlamaya adanmış gibidirler. Bu durumda, ne üzücü ki ilişkinin sürmesi için çok az umut vardır. Sağlıklı ilişkiler ancak kusur arama yarışının olmadığı, partnerlerin birbirinin tetikleyicilerini tanıyıp bunlar üzerinde çalıştığı bir ortamda gelişir.

Partnerlerden biri tetiklendiğinde eleştiriyle karşılık vermeye meyledebilir, o zaman da diğer partner tetiklenebilir. Sağlıklı olansa yapıcı geri bildirim vermektir. Yapıcı geri bildirim alan birinin tetiklenme olasılığı daha azdır. Söylenen şey o kadar da sert olmadığında tetikleyicinin yarattığı stresin yoğunluğu azalır. Tetikleyiciler üzerinde çalışmanın nihai he-

defi, tetikleyicinin yarattığı etkinin bu şekilde hafiflemesini sağlamaktır. İtidal kazandıkça, partnerimizin ya da herhangi bir başka kişinin söylediklerini ya da yaptıklarını mesele haline getirmemeye başlarız. Daha fazla anlayış göstermeye başlarız ve hakarete uğramışlık hissine daha az kapılırız. Öfke okları o kadar da derine saplanmadığı zaman, ilişkimizi sabırla, hatta merakla *gözlemleme* eğilimimiz artar. Yangınlar çıkarıp söndürmeye daha az; birbirimizi anlamaya daha çok zaman harcamaya başlarız. Bu şekilde, *Bağlılık* gemisinde yolculuk eden bu dengeli ilişki, geminin eş-kaptanları sayesinde daha sorunsuz bir seyrin keyfini çıkarır.

Bazı tetikleyiciler, partnerimizin ya da başka birinin içimize yerleştirdiği bir görüntü ya da inançtan kaynaklanır. Bir bilinçli farkındalık uygulaması olarak, özellikle de ailevi konularda ya da yakın ilişkilerde böylesi ikinci el tetiklenmelerden kaçınabiliriz. İnsanlarla kendi günlük deneyimlerimiz çerçevesinde ilişki kurup dedikoduya göre hareket etmeme kararlılığı sergileyebiliriz. Başkalarının yargılarının ya da izlenimlerinin ilişkilerimizi kirletmesine izin vermemeye karar veririz. Kendimize yönelik de aynı saygıyı görmeyi isteriz: “Benim için sen sensin, sana dair nasıl bir deneyimim var ise sen osun. Senden ricam, senin de benimle sadece bana dair kendi deneyimini temel alarak ilişki kurman.” İnsanların nasıl tetiklendiği, yaşananlara dair içten bir diyaloga vesile olabilse de onları terk etmemiz için bir sebep olmamalı.

Bazen de sorun durum bunu gerektirdiği halde eyleme geçmek üzere *tetiklenmemektir!* Elli yıllık psikoterapistlik deneyimimde danışanlarda gördüğüm en yaygın sorun, yürümeyen-onları tatmin etmeyen, hatta belki inciten- ilişkilere, durumlara, işlere ya da inanç sistemlerine fazla uzun süre şans vermeleridir. Bunu yaptığımızda, aslen zaman öldürüyor oluruz, hareket etmez, sahip olduğumuz kaynakları boşa harcarız. Bir şeyleri iyi yönden değiştirmemizi ya da ilişkiyi bitirmemizi sağlayacak olan tetikleyiciyi köreltiriz. Gerektiğinde değişim-

den utanmamalıyız. 1776’da yazılan ABD’nin Bağımsızlık Bildirisi’nin şu paragrafı da bunu destekliyor: “Deneyimlerimiz, insanların içinde bulunduğu durumu düzeltmek üzere alışılmış yöntemleri değiştirmek yerine, kötülüğe katlanmayı tercih ettiğini göstermiştir; fakat . . . böyle bir yönetimi yıkmak ve gelecekte güvenliklerini sağlayacak yeni koruyucular görevlendirmek, onların hakkı ve görevidir.” Kimse bizim için gerekli olan değişiklikleri bizim yerimize yapamaz. Değişiklik yapma gücüyle hepimizin içinde olan ama ne üzücü ki âtil durumda bekleyen, hatta korkulan “bağımsızlık” özelliğimizden gelir. Son olarak, miadı dolmuş bir ilişkiye -ya da başka bir şeye- tutunmanın Budizmdeki geçicilik öğretisine ters düşüğünü kendimize nazikçe hatırlatabiliriz.

GERÇEK YOLDAŞLAR

Biz insanlar sosyal varlıklarız. Dolayısıyla ihtiyacımız olduğunda başkalarını yardıma çağırmamız hem uygun hem de takdire değerdir. İnsanlar bizimle kendi kaynaklarını paylaşır, biz de benzer kaynaklara sahip olduğumuzu keşfederiz. *Başkalarının gücünden ödünç alıp sonra kendi gücümüzü bulduğumuz* söylenebilir. Örneğin biri bize arka çıkarak kararlı duruşunu göstermiş ve kendi kararlılığımızı bulmamıza yardım etmiş olur. Biri bir konuyla yüzleşmemizde yardım ettiğinde bize gösterdiği şey, kendimize nasıl mevcudiyet sunacağımızdır. Böylesi bir karşılıklı destek, arkadaşlığın ve yakınlığın temelidir. Yürüyen tüm ilişkilerde, yakın ya da uzak ilişki olması fark etmeksizin, kaynak kullanımı ve geliştirilmesi söz konusudur. Bunun alternatifi yalıtılmışlık hissidir ve mideye inen bir yumruk gibi duyumsanır. Midemize atılan bir yumrukla etkisiz hale getirildiğimizi ve kaynaklarımızın bizden çalındığını söyleyebiliriz. Birbirimizin hem iyi gün hem kötü gün dostu olmak, hem hastalıkta hem de sağlıkta birbirimize yoldaşlık etmek, hayat zorlaştığında hayati önem taşır. Bunlar sağlıklı bir ilişkinin sunduğu kaynaklardır.

“Doğru kişi o” cümlesi her zaman “Bir ilişkiyi başarıyla yürütebiliriz” cümlesine evrilmez. Bazen birini halen sevdiğimiz gerçeğini bu kişi artık bize uygun bir yoldaş olmaktan çıktığında hayatımıza devam etmekten kaçınmak için kullanırız. Biri şu cümleyi kurduğunda sevgiyi kendi yolculuğunu kesintiye uğratmak için mazeret olarak kullanıyor demektir: “Burada ihtiyaçlarım karşılanmıyor, ama onu seviyorum. O yüzden burada kalacak ve dayanacağım.” Herhangi bir ilişkideki sağlıklı ve yetiştikince seçim, bir yandan bağ kurarken *bir yandan da* kendini gerçekleştirmektir; bu seçeneklerden birini tamamen gözden çıkararak diğerine yüklenmek değil. Kendi otonomluğumuzu uygun şekilde artırırken aynı zamanda bağımızı da korumayı amaçlarız. Bu yüzden, kişide özgüven denilen iç kaynağın olması ilişkilerde bir avantajdır.

İhtiyaçlarımızı karşılamayı başaramamış ve halen de başaramayan kişileri dönüp dolaşıp *ihtiyaçlarımızı* karşılar hale getirmeye *çalışmamız* bir paradokstur. Bunu yapmamızın nedeni gerçeklerle yüzleşme korkumuz, dolayısıyla gerçeği değiştirmeye çalışmak olabilir. Bize daha fazla güç kazandıracak olan yaklaşım ise ihtiyaçlarımızı karşılamayı başaramamış ve halen de başaramayan kişileri *ihtiyaçlarımızı* karşılar hale *getirmeye çalışmaktan vazgeçmektir*. Bunun yerine, gerçekleşmesini istediğimiz halde gerçekleşmeyen şeyler için yasımızı tutar ve yola devam ederiz. Kimseye içerlemeden ya da kimseyi kınamadan kendi gerçekliğimizi kabul ederiz.

Başkasının değişmesini ummak ve kanıtlar bunun olacağını işaret etmesine rağmen ihtiyaçlarımızın belli bir yerde karşılanmasında ısrarcı olmak, kaybedilen ya da baştan beri orada olmayan şeylerin, yakınlık isteğimizin defalarca reddedilmiş olmasının yasını tutmaktan kaçmanın yollarıdır.

Bitmeyen bir gerçekleştirmeme hali, hayalet kasabada gereğinden fazla vakit geçirdiğimizin göstergesidir. Gerçekten yakınlık istiyorsak bu kasabada daha fazla oyalanmamız mantıklı mıdır? Peki, ya rulet çarkını sırayla çeviriyorsak? Aşağı-

daki soruları kendimize ve karşı tarafa talepkâr ve suçlayıcı olmayan bir biçimde sorarak bir ilişkideki sahici niyetimizi ortaya çıkarabiliriz:

Bağ kurmanın verdiği güvenceyi istediğimiz halde bir bağlılığın ya da arkadaşlığın gerekliliklerini yerine getirmek istemiyor olabilir miyiz?

Seçimlerimizi ya da karşılıklarımızı daha fazla yakınlık yaratmak için mi yoksa daha fazla mesafe yaratmak için mi programlıyoruz?

Haklı olma isteğimizden vazgeçebildik mi?

Hâlâ karşı taraf değişirse her şeyin harika olacağı fikrine mi tutunuyoruz?

Birimizin ya da ikimizin birden ilişkiye tamamen bağlanmamasını haklı çıkarmak için birbirimizi belirsiz bir durumda mı bırakıyoruz?

Kırılmalar olduğunda derhal onları onarmaya çalışıyor muyuz yoksa buna direniyor muyuz?

Partnerimiz bizi üzdüğünde ondan kopuyor muyuz, yoksa konuya daha sonra geri dönüp çözüm aramak kaydıyla sadece bir ara mı veriyoruz?

İkimiz de aralıksız otuz gün boyunca mutlu olduğumuz bir zaman dilimi gösterebilir miyiz? (En az bu kadar zaman geçmeden bir evliliği ya da ilişkiyi değerlendirmek doğru değildir. En son ne zaman mutlu bir dönem yaşadığımızı hatırlayamadığımızda ise ilişkiyi bitirmeyi düşünmemiz anlaşılır bir durumdur.)

Birlikte yaşadığımız hayat bize *fazla rahat* geldiği için vasatlığa razı mı oluyoruz yoksa ilişkiyi *en iyi halde tutmak* için birlikte içtenlikle çaba sarfediyor muyuz?

İlişkimizin asıl hedefi birlikte yeşil çayırlarda uzanıp ruhumuzu yenilemekten ziyade dram yaratmak mı?

Annemizin ya da babamızın hayaleti ilişkimizde ne kadar hissediliyor, hatta belki sadece hissedilmeyip çekici geliyor?

Sevginin unsurları olan esas beşliyi birbirimize ne kadar verip birbirimizden ne kadar alabiliyoruz?

Sağlıklı bir ilişkide esas beşli çoğu zaman ve yeterince iyi şekilde yer alır. Partnerimizin iç dünyamıza her an değil; ama ara ara uyumlanmasını bekleriz. Bunun en son olduğu zamanın hatırlayabileceğimiz kadar yakında olmasının yeterli olduğunu biliriz. İlişkilerde birbirimize uyumlanamadığımız anlar olması beklenen bir durumdur. Bu başımıza çocukken gelmişti, ebeveynimiz ihtiyaçlarımıza dikkat çekme çabalarını zaman zaman ıskalamıştı. Bununla birlikte ihtiyaçlarımızın görülmemesiyle ilgili yaralarımızı iyileştirmeyi çok erken yaşta öğrendik. Bu iyileştirme yöntemi, şu anda iç kaynaklarımızdan biri olan kendini yatıştırmadır.

Birine dikkat vererek, şefkat göstererek, serbestlik tanıyarak, onu kabul ve takdir ederek, bir ihtiyacına cevap vermek ya da bir hissini aynalamak, o kişiye uyumlanmak demektir. Başkalarına uyumlanabileceğimiz gibi kendimize de uyumlanabiliriz. Esas beşli bizim güvenilir ve dayanıklı iç kaynaklarımızdır. Sevgi dolu odağımızı kendimize yönelttiğimizde de başkalarına yönelttiğimizde de kaygılarımızın azaldığını görürüz.

Son olarak, esas beşliyi bilinçli mevcudiyet *pratiğimizde* kullanabiliriz. Burada ve şu anda olana, olduğu gibi, değiştirmeye çalışmadan *dikkat ve kabul* sunar, olmakta olanın bulunduğu fırsatları -lütufları- takdir eder, onu şefkatle kucaklar ve kendine has yoluyla ortaya dökülmesi için *serbest bırakırız* (ve tekrar tekrar yaptığımız hataları hoş görürüz). İşte bu şekilde, kendimize şefkat duyarak ve böylece ânın en zengin kaynaklarına ulaşarak ânı aynalarız. Ardından gelen ise, eski tetikleyicilerle baş edebileceğimize dair sükûnet dolu güvendir.

Fırtınalar, içinde saf ve mükemmel sevgiyi barındıran o muhteşem dinginlikteki cennete hiçbir zaman ulaşamaz.

—François Fenelon, Jeanne Guyon ve Miguel de Molinos,
A Guide to True Peace (Gerçek Huzurun Rehberi)

DUYGULARIMIZ İNCİNDİĞİNDE

Hepimiz için en büyük tetikleyicilerden biri yakın bir ilişkide ya da herhangi bir etkileşimde duygularımızın incinmesidir. Biri bizi rencide ettiğinde ya da sınırlarımızı aştığında, akıl sağlığı alanından bir kaynağa sahibiz: Olayın yasını tutar ve kendi zamanlamamıza uygun biçimde, olanları kafamıza takmayı bırakırız. Hislerimizi karşı tarafa saygı çerçevesinde ifade ederiz. Onun tetikleyici davranışının üzerimizde yarattığı etkiyi açıklar, canımızın yandığını belirtiriz. Güven içeren bir ilişkide canımızın yandığını belirttiğimizde, alacağımız cevap empati içerir. Sağlıklı bir ilişkide, *yaratılan etkiler önemsenir*, canımızın yandığını söylediğimizde, bu partnerimizce ciddiye alınır. Bunun anlamı, yaptığımız bir şey karşı tarafı incittiğinde onu incinmemesi gerektiğine ikna etmek yerine, anlattıklarını gerçekten duymaya çalışmaktır. Yaptığımız şey bakış açımıza göre zararsız dahi olsa, partnerimizin iyiliği için davranışımızı değiştirmeye açık oluruz: “Bunun seni bu kadar etkiliyor olması benim için önemli. O yüzden bu davranışından vazgeçeceğim ki sen acı çekme.” Bu sevecen türde bir saygıdır, bağımlılık değil.

Biri bizden nefret ettiği zaman da derinden tetikleniriz. İncinmiş duygulara ya da nefrete karşılık vermenin üç yolu vardır. Şimdi bunlara göz atalım. Birinci yol ilkindir, mağara insanları olduğumuz zamanlardan kalmaz, saldırgandır, misilleme içerir. İkinci yol medenidir. Zarar vermemeye dair “Altın Kuralı” benimsemiş olmaya dayanır. Üçüncü yol ise olgun spiritüel bilinçten gelir, evrensel ve koşulsuz sevginin bir ifadesidir. Bizden nefret eden ya da bizi inciten birine bu

üç yoldan birini kullanarak karşılık verebiliriz. Horlanma örneğiyle açıklayalım:

1. Eğer biri bizi horlarsa bir dahaki görüşmemizde biz de onu horlarız. Bu ilkel bir misillemedir: “Sana nasıl davranılıyorsa sen de öyle davran.”
2. Şiddete başvurmamayı seçtiğimiz için, o bize nasıl davranırsa davransın biz onu horlamayız.
3. Spiritüel farkındalıkta, yanıtımızı zirveye taşırız. Bizi horlayan kişiye, doğrudan ya da sevgi dolu dualarımız yoluyla iyilik yaparız.

Aşağıdaki tablo, insanlar bizi incittiğinde ya da bize nefretle yaklaştığında verebileceğimiz üç yanıtın özetini içerir. Bu üç yanıtın da tetiklenme tepkimizi sıfırladığına dikkatinizi çekeirim. Birinci karşılığı vermemiz gerekmiyor; artık karşılık vermek için iki seçeneğe daha sahibiz.

SÜRÜNGEN BEYNİMİZCE VERİLEN İLKEL TEPKİ	ZARARSIZLIK İLKESİNE BAĞLILIK	KOŞULSUZ SEVGİNİN İFADESİ
Biz de incitir ya da nefret ederiz.	İncitmez ya da nefret etmeyiz.	Biz de onu incitmeye kalkmaz ya da ondan nefret etmeyiz. Bir adım daha ileri gider ve bizi incitmiş olan ya da bizden nefret eden kişiye iyilik yaparız. Bu, o kişiyle bir daha bağlantı kurmasak da ona karşı husumet beslemeyip onun için iyi şeyler dilemek biçiminde olabilir. Bu sırada içimizde taşıdığımız niyet affetmeye yöneliktir.

Aktif ya da pasif olarak saldır-ganlaşırız. Bize yapılan “yanlış düzeltmek” için (sokak kurallarına uyarak) misilleme yaparız.	Etik esaslara ve şiddetsizliğe olan bağlılığımıza uygun davranırız.	İsa’nın Dağdaki Vaazına veya Budizmin sevecenlik pratiğine uygun davranırız. Buna “düşmanlarımızı <i>sevme</i> ” olasılığımız da dahildir.
Adrenalin/testosteron kaynaklı ego kurtarıcı tepki	Oksitosin/kalp tarafından motive edilmiş bir insanlık sevgisi	Oksitosin/kalp birliği
Merhametsizce	Merhamet uyardıran	Merhameti çoğaltan
Ego, yani korku temelli	Hümanizm temelli	Sevgi temelli
“Sadece ben önemliyim!”	“Sen de önemlisin!”	“İkimiz derinden bağlıyız!”
Kazan-kaybet senaryosu	İki ayrı bireyin kazan-kazan senaryosu	Aralarında bağ olan iki bireyin kazan-kazan senaryosu
Karanlık tarafımıza teslim olmuş oluruz.	Bu etik bilinç ve sürekli çalışma gerektirir.	Bu, lütfen açık olmayı, sürekli ve bağlılıkla çalışmayı gerektirir.
<i>Baba</i> filmindeki adamlar gibiyizdir.	Bay Rogers* ya da Atticus Finch** gibiyizdir.	Günümüz dünyasının İsa’sı ya da Buda’sıyızdır.

* Kitapta daha önce değinilen, *Many Ways to Say I Love You* (Seni Seviyorum Demenin Çeşitli Yolları) adlı kitabın yazarı olan Fred Rogers, yarattığı *Mister Rogers’ Neighbourhood* adlı çocuklara yönelik televizyon dizisinde “Mister Rogers” (Bay Rogers) olarak çağırılıyor -ç.n.

** Atticus Finch: Harper Lee’nin *To Kill A Mockingbird* (Bülbülü Öldürmek) romanından, erdem sahibi bir karakter -ç.n.

Bir intikamcının sesini duyarız: “Sen de yap!”	Bir arabulucunun sesini duyarız: “Sen yapma.”	Michelle Obama’nın sesini duyarız: “Onlar küçüldüğünde biz büyürüz.”
İntikamdan zevk alır, egomuzu hoşnut kılar ve çetemizin gözüne iyi görüldüğümüz için memnun oluruz.	Kendi sevecenlik standartlarımıza ve gelişmiş bilincimize sadık kaldığımız için kendimize saygımız artar.	Kendimizi ve tüm varlıkları daha çok sever, aydınlanmaya/dönüşüme doğru ilerler ve bunu herkes için dileriz.

En sondaki sütunun mantığa aykırı görüldüğüne dikkat edin. Bu yanıtlarda egomuz değil; yüksek benliğimiz tarafından yönlendiriliriz. Sohbet görüntüsü altında lütfun aydınlığına uyanır, teslim olur, bencillikten diğerkâmlığa geçeriz, merkezimiz egodan sevgiye kayar. Teslimiyet bir kayıp değildir; kalbin açılmasıdır. Doğuştan gelen, en derinimizde sevgiden müteşekkil olduğumuzu bize gösteren bağ kurma dürtümüze bir yanıttır. Dolayısıyla tüm varlıklara yaydığımız sevecenliğimiz bizim *kendimizi ifade edişimizdir*.

Gerçek şu ki, başkalarıyla olan bağımız, onlara verdiğimiz önem, hakiki doğamıza uyanmaktan kaynaklanır. Bu, lütuf ile, bir aydınlanma anı ile vuku bulur; çabayla ya da erdemli davranışlarla değil. Aydınlanma bize evrenin, ilahi gücün, Tanrı’nın, Kaynak Enerji’nin, Buda’nın hediyesidir. Egomuz bizi cömertçe başkalarına vermeye teşvik etmez, o kendini düşünür. Kendi kendimizi uyandırmamız da mümkün değildir. Uyanış bize verilen bir lütuftur. Adsız Alkolikler programının on ikinci basamağında bunu görürüz: “(Lütuf aracılığıyla) spiritüel bir uyanış yaşamış kişiler olarak . . . bu mesajı alkoliklere ulaştırmaya çalıştık.” Burada lütfun bizi yenilenmiş çabaya, hareket devamlılığına ve insanlar arasındaki kardeşliğe dair sağlam bir bağlılığa yönelttiğine dikkat edelim.

Bir çalışma olarak, farklı geleneklerin sunduğu bu kalpten tavsiyeler üzerinde meditasyon yapabiliriz. Bu tavsiyelerin

her biri insanı bağ kurmaya, sevecenliğin kalbine götüren bir davranış önermektedir. Nefret ise, tersine, insanı ayrılığa, insani ortaklığın ihlaline götürür ve acının kaynağıdır. Sevgi bu laneti tersine döndürür:

Nefret ve acı vererek cehennem yaşatanları, çiçek getiren birer sevgiliye dönüştür.

–Shantideva, *The Way of the Bodhisattva*
(Bodhisattva'nın Yolu)

Birbirinizi kalpten sevin. Sizi rencide eden olursa onunla huzurlu bir şekilde konuşup nefretin zehrini yok edin ve kalbinizde intikam olmasına izin vermeyin.

–*Testaments of the Twelve Patriarchs*
(On İki Patrik'in Ahitleri), İÖ 107

Düşmanlarınızı sevin, sizden nefret edenlere iyilik yapın, sizi lanetleyenleri kutsayın, size kötü davrananlar için dua edin.

–Luka

Er ya da geç dünyanın tüm insanları birlikte huzur içinde yaşamamanın bir yolunu bulmak zorunda kalacaklar . . . Bunu başaracaksa eğer, insanlığa dair tüm çatışmaları intikama, saldırganlığa, misillemeye başvurmadan çözecek bir yöntem geliştirmeliyiz. Böyle bir yöntemin temelinde ise sevgi bulunur.

–Martin Luther King Jr., 1964 Nobel Barış Ödülü'nü alırken yaptığı konuşmasından

ZORLAYICI İLİŞKİ KALIPLARI

İlişkilerimizi sabote edecek kalıpları neden tekrar edip dururuz? Kalıplar, partnerlerden birinin bir tetikleyiciye verdiği tepkinin, karşılıklı olarak tetiklenmeye yol açan tartışmalarla

sürmesi biçiminde kendini gösterir. Gelgelelim etki-tepkiden daha derin olan bir boyut daha vardır. Bir ilişki kalıbının içinden en az üç katman açığa çıkarılabilir:

1. Tetikleyici Olay: Neler Yaşandı?

Bir ilişki kalıbının ilk katmanı tetikleyici olaydır. Bir anlaşmanın tekrar tekrar bozulması ya da kabul edilemez bir davranışın tekrar tekrar sergilenmesi olayın hikâyesidir: “Sen bunu yapıyorsun ve ben tetikleniyorum.” Partner ya olayın o şekilde olduğunu inkâr eder ya da geçerli bir açıklaması olduğunu söyler. Artık iki tarafın da farklı bir hikâyesi vardır (ve ikisi de bu hikâyeye sıkı sıkıya tutunabilir). Bu, çatışmayı bir üst seviyeye taşır:

2. Drama: Olanlar Hakkında Tartışmak

İkinci katmanda tartışma başlar ve drama alevlenir. İki partner de kendi eylemlerinin ve tepkilerinin yerinde olduğunu kanıtlamaya karardır. Bu, döngü halinde süregiden bir karşılıklı tetiklenmeler zincirine yol açar. Hisler işlemekten geçirilmemekte; herkes kendi bireysel yorumlarına, yansıtmalarına, varsayımlarına dayanan pozisyonunu korumaktadır. İki taraf da tüm bunların altında başka bir motivasyon olabileceğini tahmin edemez:

3. Her Şeyin Arkasındaki Bilinçdışı Gündem

Üçüncü katman -her şeyin arkasındaki bilinçdışı gündem- en sinsi ve anlaşılması zor olan katmandır; çünkü farkındalığımızın dışında yer alır. Gerçekte neyin peşinde olduğumuzu keşfetmek için genelde yardıma ihtiyaç duyarız. Yakınlığı engelleyen bir örüntüyü bilinçsiz bir şekilde sergiler durumdayızdır. Diğer taraftan tüm süreç boyunca sadece, her ikisi de tetikleyici, dolayısıyla da kafa karıştırıcı olan ilk iki katmana odaklanırsınız. Çekişme ve dramının yer aldığı bilinçli iki katmanın derinine inilip bu katmanların altındaki gizli ajanda,

onları aktive eden daha derindeki gerçek bulunmalıdır. Ancak o zaman bir kalıbın dışına çıkabiliriz.

Ajandalar motivasyonlara dayanır. Aşağıdaki liste bir ilişkiyi sabote edebilecek ajanda-motivasyon örnekleri sunmaktadır. Bunların biri ya da birden fazlası çatışmalarımızın ardında işleyen program olabilir:

Bu ilişki başından beri bir hataydı ve ilişkiden kurtulmamı sağlayacak bir davranış gösteriyorum.

Bu ilişkiyi kendim bitiremiyorum, o yüzden partnerimi beni terk etmeye zorluyorum.

Bir ilişkiye tüm benliğimle bağlanmak tehlikeli, o yüzden hiçbir zaman tamamen bağlanamam.

Geçmişte beni incittiği için ondan -ya da ebeveynimden ya da eski partnerimden- hem aktif hem de pasif şekilde öç alıyorum.

Her şeyi yapmaya, kontrol etmeye ve tüm kararları vermeye hakkım olduğuna inanıyorum. Dolayısıyla işbirliğini reddedebilirim.

İlişkinin iyiye gitmesi için egomu bırakmayı düşünmüyorum, egomu tatmin etmek için bu ilişkideyim.

Adrenalin bağımlısıyım, dolayısıyla bir şeyleri aşırı heyecanlı ve çözülmemiş seviyede tutmak bana aradığım dozu veriyor. İçimde bir şeylerin her şeyi bir enkaza çevirmesi ya da en azından büyük bir fırtına çıkarması gerekiyor.

Sadece partnerimi üzecek ya da delirtecek şeyler yapınca kendimi iyi hissediyorum.

Muhtemelen geçmişteki bir terk edilme deneyimine dayanan en beter korkumu ispat etmek istiyorum: “Gerçekten ihtiyacım olduğunda yanımda olmayacak” ya da “Bana uzun süre sadık kalacak kadar beni önemsemiyor.” Bu tür düşünceler ona güvenmeme engel oluyor. Dolayısıyla bir acil durum planı oluşturmam gerekiyor

ki bu da şikâyet, suçlama, yeni bir partner bulmak için bir gözümün dışarıda olması gibi anlamlara gelebiliyor. Onu annem ya da babam gibi davranacak şekilde eğitmeliyim ki çocukluğumdaki olumlu ya da olumsuz bir kalıbı yeniden yaşayabileyim.

Yakınlıktan korkuyorum ve her ne pahasına olursa olsun kaçınıyorum.

Bu maddelerin hepsinde ortamı kendi gündemimizin meşru olduğuna dair *kanıt* bulacak hale getiririz. Sıkışıp kalmak için iyi bir yol: “Bana düşündüklerimin doğru olduğunu kanıtlayacak ve ilerleme katetmemize engel olacak şekilde davranman için elimden geleni yapacağım.” Bir insan güvenliği sadece mesafede buluyorsa -ki bu yukarıdaki örneklerde en çok görülen tema- yakınlığa götüren her ilerleme onun için tehlikelidir.

Eğer bir adamın gündemi partnerinin enerjisi tarafından yutulmaktan kaçınmaksa, o bu yöntemlerden birini kullanarak gündemini meşru kılabilir. Diğer partner ise oluşan mesafeyi terk edilme olarak görebilir. Bu tam da babasının davranışının bir tekrarıdır. Onun gündemi ise tüm erkeklerin onu terk edeceğini kanıtlamak olabilir. Bir gündemi doğrulamanın verdiği tatmin, çatışmaların çözümünün ve efektif bir ilişkinin verdiği tatminden hayli fazla olacaktır.

Bizi şifaya yöneltecek olan ise gündemimizi açığa çıkarmak, motivasyonlarımızı itiraf etmek ve yeni, olumlu bir gündem oluşturmaktır: “Esas beşliyi vermek ve almak, davranışlarımda sevecen olmak, işbirliğiyle hareket etmek, çatışma yaşandığında onunla ilgilenmek, onu işlemek ve çözmek, ihtiyaçlarımı dolaysız şekilde dile getirmek için bu ilişkideyim.”

Dolaysızlığa dair bu son öneri, gizli gündemimize ışık tutmamız için en iyi seçeneğimizdir. Gündemimizin yaratmaya çalıştığı şeyin ne olduğunu sorarız ya da daha etkilisi, ilişkimizde çatışma olduğunda nelerin tekrar tekrar yaşandığını so-

rabiliriz. *Tekrar tekrar yaşanan şeyler, iki partnerin de geręek gündemine dair en yararlı ipuçlarıdır.*  rneğin, aramıza sürekli mesafe girdiğini g r yorsa  gündemimiz bu olabilir. Ama bir dakika! B y memizi sağlayan boşluk anlamındaki mesafe, terk edilme anlamına gelmek zorunda değildir. Yakınlık da yutulma anlamına gelmek zorunda değildir. Gündemimiz gizli olduğunda ortaya çıkanları yaşamaktansa, yani dolaylı yollarla mesafe yaratmaktansa, sağlıklı bir uzaklaşmaya ihtiyaç duyduğumuzu ifade edebiliriz. Sağlıklı bir ilişkide uzaklık ihtiyacımızı ifade ettikten sonra partnerimizle olan bağımıza geri d neceğimize dair de bir iki söz ederiz: “şimdi kendime biraz zaman ayırmalıyım ama saat 7 gibi dönüp akşam yemeği için burada olacağım.” Burada yapılan, ihtiyaı dile getirmek ve bu ihtiyaın terk anlamına gelmediğine dair güvence vermektir. Bunu yaptığımızda, artık bizi strese sokan ve partnerimizin kafasını karıştıran ya da onu -ve bizi de- inciten bir sürü dolambaçlı yönteme başvurmak zorunda kalmayız.

Son olarak, her gizli gündemin korkuyla beslendiğini belirtelim. En çok korktuğumuz şeyi kendimize sormak, gizli gündemimizin kapısını açan etkili bir paroladır. Oraya her gişiş, istisnasız, bir korku -hatta bazılarımız için dehşet- barındırır. Yaratılış Kitabı’nda Tanrı Adem’in gizlenme nedenini sorguladığında, Adem “Korkmuştum, o yüzden saklandım” der. Gerçekten de korktuğumuz şeylerle gizlediğimiz şeyler arasında doğrudan bir bağ vardır ve her ikisi de bize mutluluk getirebilecek olan dingin yakınlığa ulaşma şansımızı sabote eder. Bu seçeneğe varış korkusuzca açık olmaktan geçer. Böyle bir açıklık partnerimizin bize güvenmesini sağlar. Böylelikle her açıdan kazanmış oluruz.

İLİşKİ HALLERİ

Bir evlilikteki ya da ciddi anlamda bağlılık içeren bir ilişkideki birçok farklı alandan bazıları şunlardır: sevgi, arkadaşlık, sadakat, dürüst iletişim, hislerin paylaşımı, ekonomik mecbu-

riyetlerin yerine getirilmesi, birlikte yaşama, birlikte ebeveynlik yapma, cinsel bağ, benzer ilgilerin paylaşımı, çift yönlü karar verme, pratik meselelerde işbirliği. Ancak partnerlerin ikisi birden tüm bu unsurları etkinleştirme konusunda hemfikirlerse bu unsurlar birlik içinde serpilip gelişir; fakat bazen partnerlerden biri ya da ikisi birden evlilik birliğinin bazı alanlarıyla ilgilenmekten vazgeçer. Doğrusu, artık ilişkilerinin o alanlarında “evli” değildirler. Bu, o alanı boşta bırakan tarafın sorumluluğunu da mecburen üstlenen partnerde doğal olarak içermeye neden olacaktır. Çocuk yetiştirme konusu için de aynı şey geçerlidir.

İlişkinin birlikte yaşam ve ekonomik katkı hariç neredeyse her alanı çöktüğünde partnerler aslında ev arkadaşı haline gelmiş olurlar. Artık birbirlerine tamamen bağlı değildirler. Partnerlerden biri ya da ikisi birden ilişkiye tamamen bağlı olmayı bıraktığında artık tam bir evlilikten söz edilemez. “Partnerlerin” evlilik cüzdanı hâlâ mevcuttur; ama artık geçersizdir. Genelde evliliğin bittiğini ikisi de fark eder ama bundan söz etmezler. Bu, bir değişiklik gerektiğinin işaretini vermesi için bir tetikleyiciye ihtiyaç duyulan noktadır, ama hiçbir tetik çekilmemektedir.

Üstü kapalı olanı ortaya dökmek bu noktada çok faydalı olacaktır: “İlişkimizden geriye kalan tek şeyin azalmış bir bağlılık olduğunu itiraf edelim. Bu şekilde mi devam etmek istiyoruz, yoksa tam bir evlilik için birbirimize bir şans daha veriyor muyuz? İlişkimiz bazı alanlarda geriledi. Bu alanları bir iç savaş başlatmadan geri getirmek istiyor muyuz?”

Ortaya çıkabilecek bir başka ikileme göz atalım. İlişkide cinsellik yoksa, böyle bir niyet de yoksa bu, cinselliğin başka yerde aranabileceği düşüncesini haklı çıkarır mı? Şu söylenebilir mi: “Artık cinsel düzeyde evli değiliz, dolayısıyla ikimizin de yeni bir cinsel plan oluşturmakta özgür olduğumuzu düşünüyorum. Hayatımın sonuna kadar kimseyle seks yapma alternatifini benim için kabul edilemez.” Bu, açıklık gerek-

tiren ve partnerler ne olup bittiğini incelemek ve ona göre karar vermek istiyorlarsa terapi gerektiren bir konudur. İlişkinin belli bir ya da birkaç alanındaki kırılmanın ayrılık anlamına geldiğine karar verebilirler. Eksik bağlantıları tekrar kurmayı da seçebilirler.

Aynı zamanda bir ilişki ya da evlilik partnerler tarafından kendi durumlarına özel biçimde tasarlanabilir. O zaman iki kişi de gerçek anlamda memnunsa, içinde cinselliğin olmadığı ya da her iki tarafın da eşit ekonomik katkı sunmamasının sorun olmadığı bir evlilik bağı kurulabilir. Cinselliğin olmadığı bir ilişki uzun sürebilse de partnerler yine de cinselliği birlikte deneyimledikleri bir ilişkide sağlayabilecekleri gelişmeyi, zorlukları, mutluluğu kendi ilişkilerinde elde edip edemediklerini düşünmeye devam edebilirler. Bilge kişiler, evrensel insani arzuların doyurulmasında bu kadar önemli olan bir şeyi ilişkilerinden edediklerinde bunun üzerinde uzun uzun konuşurlar.

ELEKTRONİK ALANINDAKİ TEHLİKELER

Bugün genellikle aramızda ekranlar oluyor. Elektronik cihazlarla dolu bir hayat, özellikle genç insanların kurduğu bağların gerçekliğini nasıl etkiliyor, merak ediyoruz. Bağ kurmalarını engelliyor mu yoksa kolaylaştırıyor mu?

Elektronik öncesi çağda başkalarıyla doğrudan ilişki kuruyorduk. Onların hislerini, yüzlerini, sözlerini ve jestlerini anlamlandırıyorduk. Toplantıların internet üzerinden yapıldığı bir dünyada ise duygusal yelpazemiz kısıtlı kalıyor. Birçoğumuz kısa mesajların hızına, sık sık mesaj kutumuza bakma zorlantisına, birbirimizin nerede olduğunu kontrol etme amaçlı birbirimizi arama dürtülerine, minicik günlük meseleleri Facebook'tan duyurma arzusuna kapılıyoruz. Tüm bunlar iletişimi artırıyor gibi görünse de aslında sosyal teması ve insanca bağ kurma yeteneği geliştirmemizi engelliyor. Elektronik dünyası nihayetinde yalıtılmışlığı daha çekici kılabilir. Değişen insan sevgisi değildir; ama bizi eskiden beri sevgiye ulaş-

tıran yollar artık sanal bağların gölgesinde kalabilir. Örneğin, buluşmak bir kenara, mesajlaşmayı bile telefonda konuşmaya yeğliyoruz.

Arama motorlarında tek tıkla anında cevaba ulaşıyor olmak, çözüm bulmak için zaman harcamayı tolere edilemez hale getiriyor. Bu bağlamda dikkat süremiz de kısalıyor. Bir sonraki deneyime doğru hızlı adımlar attığımızda ödüllendiriliyoruz; uzun süre kesintisiz dikkat verebildiğimizde değil. Toplumda dikkat eksikliği artışı görülmesine şaşmamalı. Kesintisiz dikkat esas beşlinin, yakınlığı oluşturan unsurların ilki. Sanal dünyaya olan bağımlılığımızın yakın ilişkilerimiz üzerinde bir etkisi olmalı. Bir meseleye onu çözebilecek kadar zaman ayıramayan kişilerin zaman alan ilişkiler ve bu ilişkilerde çözülmesi gereken çatışmalara aday olması nasıl mümkün olabilir? Her ânının uyarılmayla geçmesi gereken biri, birlikte geçen bir hayatta yaşanması kaçınılmaz olan düz çizgiler ve sıkıcı zamanlarla nasıl baş edebilir?

Bazı genç insanlar, her sayfasında heyecanlı bir şey olmadığı ve sonuca ulaşmak çok uzun zaman aldığı için roman okumayı sevmiyor. Halbuki beynimiz okunanları ya da öğrenilenleri işlemek ve sentezlemek için bir uyarılma sekansının ardından belli bir süre ara vermek istiyor. Demlenme aşamasının ve bu aşamanın gerektirdiği sürenin kaybı, özellikle de ilişkilerde, deneyimleri ve sorunları işlemekten geçirme becerilerimizden götürüyor. Demlenme, kendimizi tetikleyicilerden özgürleştirmek konusunda çok önemli olduğu için bu, iç kaynaklarımıza ulaşmamızda engel teşkil ediyor.

Shakespeare *On İkinci Gece*'de şöyle yazar:

Ah zaman, bunu halletmesi gereken sensin; ben değil
Bu düğümü çözmek benim için fazla zor

Gelgelelim artık ne çözmesi zor düğümlerimiz ne de onları çözmek için zamana ihtiyacımız var, çünkü ne kadar karma-

şık olduğu fark etmeksizin her bilmecenin çözümü internette var. Ne var ki her şey çok basit ve parmaklarımızın ucunda diye karmaşıklığa şüpheyile yaklaşmak, tüm çıkmazları ve hayal kırıklıklarıyla insani ilişkilerin potansiyeline şüpheyile yaklaşımdır. Bu durumda beklemenin ve duraksamanın, şeytanlarımızla bir bir ve *kendi hızlarında* yüzleşmenin, kriz sonrası kendimizi yavaş yavaş yeniden inşa etmenin getirdiği becerileri edinemeyiz. Bu zorluklar iç kaynakların ve anlamlı ilişkilerin yapı taşlarıdır.

Ellili yıllarda, ben çocukken, arkadaşlarımla bir cumartesi öğleden sonra sinemaya gitmiş, sonra filmdeki rolleri arkadaşlarla aramızda canlandırmıştık. Filmdeki karakterleri taklit etmek istiyorduk. O akşam uykuya dalmadan önce filmde yaşananları hayalimizde canlandırdık. Bunlar psişemizi geliştiren yöntemlerdir. Arada filmler hakkında düşünecek, onları içimizde yaşatacak, kendi hikâyemizle ilişkilendirecek, onların içindeki hayatımıza oturan metaforları bulacak zamanı kendimize vermeden bir film ardından diğerini izlemek bize iyi gelmez.

İnsan olmanın ve yakınlık kurmanın gerektirdiği tüm beceriler tehlikede gibi görünüyor. Endişelenmeli miyiz, yoksa her şey tatmin edici bir şekilde rayına oturacak mı, bunu zaman gösterecek.

Değişimi mümkün kılan teknolojiler geliştirdik. Bu gelişmeyi kişisel çalışmamızın bir metaforu olarak görebiliriz: Belki biz de sevgi teknolojileri geliştiririz ve yeni keşfettiğimiz kolektif bağ kurma yöntemleri dünyayı değiştirir. Bunun için beraberlik, işbirliği ve çeşitli sevecenlik biçimleri gerekir. Küreselleşme de bir bağ kurmadır ama bu bağ kurmada henüz sevginin özü olan sevecenlik yoktur. Dünyayı fethetmek ve komuta etmek için mi tanrıların gücüne sahibiz, yoksa Tanrı'nın kendisi olan sevgi haline gelmek için mi?

Gün gelecek ki uzayı, rüzgârları, gelgitleri, yerçekimini çözdükten sonra, Tanrı için, sevginin enerjilerini de çözeceğiz. Ve o gün dünya tarihinde ikinci kez ateşi keşfetmiş olacağız.

–Pierre Teilhard de Chardin, *Toward the Future*
(Geleceğe Doğru)

İLİŞKİ KAYNAKLARIMIZI ARTIRMAK İÇİN YÖNTEMLER

Bazı uygulamalar, aşağıdaki örneklerdeki gibi, ilişkilerimizi güçlendirecek kaynakları artırmamızı, tetiklenmelerimizin ve tepkilerimizin büyüklüğünü azaltmamızı sağlayabilir.

Partnerinizi Seçen Kim?

Sağlıklı iç kaynaklara sahip olduğumuzda sağlıklı insanlara çekim duyarız. Partnerimizi seçen tarafımız, geçmişini tamamlamak isteyen tarafımız olduğunda pek seçici davranamayabiliriz. Annesi onu sürekli incitmiş ya da ona ihanet etmiş olan biri, şu anda da bir kadının yalanlarının mağduru olma gereksinimi duyabilir. Bu kulağa mantıklı gelmez; ama çoğu zaman gerçek budur. Geçmişimizle ilgili meseleleri halletmediğimiz sürece geçmişin tekrarının -alternatifinin değil- arayışında olduğumuzu hatırlayın. Başka deyişle tekrarı yeniliğe tercih ederiz ki bu aslında kendimizi bozguna uğratmaktır.

Annemizle aramızı düzeltmeye dair çocukluktan kalma ihtiyacımız şu anda akıllıca değerlendirmeler yapma gücümüzü azaltır. Karşılanmamış ihtiyaçlarımız dolayısıyla dünyayı mütemadiyen tarar, bu ihtiyaçları karşılayacak, ama yanlış şekilde karşılayacak kişiyi ararız. Bize tekrar tekrar ihanet eden bir partner buluruz. Onun güvenilir olmadığını ortaya çıkarmak daha tanıdıktır, bazı yönlerden de içimizdeki yaralı çocuk için daha tatmin edici. O, geçmişin tekrarlanmasına ihtiyaç duyar; geçmişten özgürleşmeye değil. Bu, psişenin öncelikli olanı öne alma yoludur: Geçmişini temizlemek için gerekli çalışma-

ları yapar, ondan sonra geçmişe sağlıklı bir alternatif bulur. Öte yandan, iç kaynaklarımız sayesinde, yankılanmakta olana değil; işlevsel olana dayanan seçimler yapabiliriz.

İmkânsız ama eğer mümkün olup da çocukluktan kalma çözümsüz meselelerimizin tamamının üstesinden gelmiş olsaydık acaba hayatımıza kim girerdi?

Sınırlar

Bebekler, uyaran bombardımanından kendini korumak için üçüncü aydan itibaren “uyaran bariyeri” geliştirirler. Örneğin, bir yetişkinin ilgisini çekmeye çalıştığı bebek yorgunsa ya gözlerini kapayıp uykuya dalar ya da diğer tarafa döner. Biz de benzer bir tekniği kelimeleri kullanarak uygulayabiliriz: “Şimdi biraz yalnız kalmaya ihtiyacım var, o yüzden daha sonra konuşalım.” Bu, kaçmaya ya da karşı tarafa öfkeyle saldırmaya bir alternatiftir. Ayrıca partnerimizin bir sınırı aşmasından dolayı tetiklendiğimizde bununla baş edebileceğimizi öğrenmiş oluruz. Onu rencide etmeden ve tetiklemeden biraz yalnız kalmak istediğimizi söyleyebiliriz.

İki Yönlü Farkındalık

Bilinçli farkındalık uygulamasında şu anda burada yaşadığımız deneyimi yargılamadan gözlemleriz. Böylesi kişisel bir uygulamada *orada olanın* farkında oluruz. Ama bir dakika! Yakın bir ilişkide farkındalığımızı karşı tarafa *doğru* genişletmeyi de deneyebiliriz. Partnerler birbirleriyle yargılayıcı, talepkâr, kontrolcü olmayan biçimde mevcut olmanın pratiğini yapabilirler ve bu interaktif farkındalığın verdiği gücü kesinlikle hissederek. Birimiz zor zamanlardan geçiyorsak bu özellikle değerlidir. Partnerimiz dingin, farkındalıklı bir dikkatle yanımızda olduğunda stresimiz yatışır. Böyle *gerçek bir mevcudiyet* bize sevilir ve sayılıyor olmanın, önemseniyor ve anlaşılıyor olmanın verdiği güveni bahşeder. Bu hissin fiziksel karşılığı kucaklanmaktır.

Bu iki yönlü farkındalık deneyimi, ilişkilerdeki “iç tetiklenme” diyebileceğimiz şeyi azaltmak için çok önemlidir. Yaşadığımız deneyim içinde ayıplanmak, eleştirilmek ya da suçlanmak yerine kucaklandığımızı hissetmek, tetiklenme olasılığımızı düşürür. Aslına bakarsanız iki yönlü farkındalık, evde olsun, işte olsun, her tür etkileşimde bağ kurmaya ve karşılıklı saygıya götüren muazzam bir yoldur.

Kendimizi Sevmek ve Sevilmek

Sevilmek olumlu bir tetikleyicidir; sevilmediğini hissetmek ise olumsuz. Gerçek sevgiyi almak için bir şey yapmanız gerekmez; o size gönüllü olarak, serbestçe verilir. Kendimizi sevmek de böyle bir şeydir, başkalarını memnun etmek için kendimizi yeniden tasarlamayız; sadece onlara kendimizi olduğumuz gibi açarız: “Ben sadece kimsem o olacağım ve kimin buna sevgiyle karşılık vereceğine bakacağım.” Shakespeare *Kısasa Kısas*’ta, aynı zamanda insanın kendini kandırmasını muazzam bir şekilde tasdik eden faydalı bir yöntem sunar: “Şimdi maskemi çıkaracağım.”

Bize sevgiyle bakan birinin kendimize olan sevgimizi etkinleştirdiğini de fark edebiliriz. “Beni bu kadar sevdiğine göre sevilesi biri olmalıyım.” Başkalarının sevgisi işte bu şekilde iç kaynaklarımızı artırır.

Son olarak, tüm insanlara sevgiyle davrandığımızda da kendimizi severiz. Sevecenlik döngüsü kişinin kendisinden başlayıp tüm varlıklara uzanır. Her şeyi severek, her yerde olan sevgiye kendimizin de dahil olduğunu hissederiz.

*Sahip olduğum tüm sevgiyi göstermek
Olabilecek her yerde ve her biçimde
Bugün ve her gün
Herkes -ben dahil-
Budur dileğim.
Zira biz sevgiyiz,*

Ve buradayız sevmek için.

Artık ne daha önemli

Ne de daha büyük mutluluk veren bir şey var benim için.

Bütün dünya

Tek yürek olsun sevgiyle dolu

Budur dileğim.

Kazanma Hırsını Bırakmak

Rekabetçi egomuz tetiklendiğinde bizi stresin ve acının bir biçimi olan haklı olma ihtiyacımız yönetmeye başlar. Ne var ki taraflardan birinin her zaman haklı olmak zorunda hissettiği bir ilişkide güven ortamı oluşamaz. Güven ortamı kendimizi ya da egomuzu, kontrolü kaybetme korkusundan özgürleştirdiğimizde oluşabilir. Bu olduğunda iki taraf da kendini kusur aranmayan, cömert ve güven dolu bir ortamda bulur. Esnek olduğumuz zaman böyle bir ortamın oluşması daha yüksek olasılıktır. Bu, kendi kanaatlerimizden vazgeçmek karşılığında güvenlik satın aldığımız anlamına gelmez; başkalarını kendimize boyun eğmeye zorlayarak onların bamteline basmadan kendi inançlarımızı ve sınırlarımızı koruma maharetini geliştirdiğimiz anlamına gelir. Başkalarının görüşlerine açık oluruz. Üstün olmaya çalışmak yerine ortak bir zemin bulmaya çalışırız.

Yargısız İhtiyaçlar

Bir ihtiyacımızı dile getirirken karşı tarafı yargılıyor, onu sansürlüyor gibi anlaşılmamak çok zordur: “Daha fazla sevgi görmeye ihtiyacım var” cümlesi “Bana yeterince sevgi göstermiyorsun” olarak algılanır. Dolayısıyla partnerimiz saldırıya uğramış, yetersiz olmakla suçlanmış gibi hissederek savunma durumuna geçer. Duygusal ihtiyaçlarımızı şu şekilde ifade etmemiz daha yerinde olur: “Sen sevgi göstermekte mahirsin ve bu, daha fazlasını istememe neden oluyor. Bunu şimdi birlikte yapmaya ne dersin?” Bu sözler tetiklenmeye neden olmaz.

Herhangi bir ihtiyacımızı karşı tarafı yetersiz olmakla suçlamadan ifade etmeyi öğrenebiliriz. Örneğin “Bu yemek için kişnişe ihtiyacım var” dersek ve partnerimiz bize kişnişi uzatırsa bu temiz bir etkileşimdir; ama “Kişnişe ihtiyacım olduğunu söylemiştim, senden gelirken almanı istemiştim; ama sen beni her zamanki gibi dinlememişsin” dersek bu bir yargıdır.

Bu kitapta diğer insanların mevcudiyetini tarif ederken eşlik etme ve esas beşliyi sunma özelliklerinden bahsettik. Bir başka açıdan, başkalarıyla olan mevcudiyetimiz de kırılganlığımızı açığa vurmamızla, özellikle de ihtiyaçlarımızı ve yaralarımızı ifade ederken kırılğan tarafımızı göstermemizle ortaya çıkar. Özlemlerimizi açığa vurduğumuz, kalbimizdeki boşlukları gösterdiğimiz, yardım ve sevgi için hıçkırarak ağlayan ruhumuzu açtığımız bir ilişkide mevcudiyetimizi sunuyoruz demektir. İhtiyaçlarımızı paylaşırken tuhaf hissedebiliriz; ama bunun tek nedeni böyle bir şeye alışık olmamamızdır. Kırılğan hissederiz, çünkü karşıımızdaki kişi hayır diyebilir veya söz verip sözünü tutmayabilir. Öte yandan, sonunda birine kim olduğumuzu tamamen anlatma cesaretini gösterdiğimiz gerçeği her şeyden önemlidir.

Olumlu Boş Verme

Partnerimizin, bir arkadaşımızın ya da ailemizden birinin huyunu bir kere öğrendikten sonra ondan belli davranışları ya da tutumları sergilemesini bekleriz. Buna rağmen bu özelliklerden bazıları bizi tetiklemeye devam eder, biz de olayı tartışmaya taşıyan bir biçimde tepki veririz. Öte yandan, onun söylediği ya da yaptığı şeyi bir ihtilaf konusu haline getirmek yerine boşverdiğimiz zaman stresi azaltan bir kaynak edinmiş oluruz. Onun sözlerinin ya da davranışlarının üzerinde durmaz, tartışmaya girmez, onu düzeltmeye, kontrol etmeye ya da ne kadar hatalı olduğunu kanıtlamaya çalışmayız. Bu ondan vazgeçmek ya da onu dinlemeyi bırakmak değildir; kişilik özelliklerini kabul etmek ve kim olduğuna nihayet saygı

göstermektedir. İstismarı boş vermeyiz, o yüzleşilmesi gereken bir durumdur. Boşverdiklerimiz, başkalarının bizi tetikleyen davranışlarıdır. Daha az tetiklenme, daha çok yakınlık demektir. *Yoksa kaçtığımız şey bu mu?*

Bireysel Çalışma

Yakınlık, bizi daha açık ve mevcut hale getiren bireysel çalışmamızı yaptığımızda erişebileceğimiz bir haldir. Bireysel çalışma, insanı bağ kurmaya açar ve kurulan bağları geliştirir. Bunu yaptığımızda sadece ilişkimizi daha kolay yaşanır hale getirmekle kalmaz, aynı zamanda yakınlığın gerektirdiklerini yapmaya gönüllü olduğumuzdan, karşımızdaki kişiye sevgiyle davranırız. Yaptığımız çalışmanın şöyle sonuçları olur: Çocukluk yaralarımızla yüzleştığımız için bu yaraları partnerimize aktarmayız. Saldırganca değil; kararlılıkla hareket ederiz. Pasif şekilde değil; doğrudan iletişim kurarız. Ne zaman bir çatışma yaşansa bu çatışmayla ilgilenir, onu işlemiden geçirir ve çözeriz. Günlük krizlerin acısını partnerimizden çıkarmak yerine sükûnetle onların üstesinden geliriz.

Bu arada ben de şahsen sükûneti henüz tamamen başarmış değilim. Hatta gözlemlediğim kadarıyla, sadece tetiklenmediğim zaman sakin olabiliyorum. Örneğin, seyahat ederken bürokratik zorluklarla karşılaşırsam tetiklenmek yerine sabır gösterebilirim; ama bunun nedeni çocukluğumda bürokratik zorluklara dair bir şey yaşamamış olmam. *O zaman sükûnetle davranma becerim (ya da insanlık olarak sükûnetle davranma becerimiz) geçmişim(iz)den bağımsız konularla mı sınırlı?*

SPIRİTÜEL KAYNAKLAR

Bu kısa hayatın içinde
Büyülü boyutlar var.

–Emily Dickinson

Spiritüel olan, tek sözcükle açıklanabilir: “Fazlası.” Bu sözcük, aşkın olan şeylere, gözün görebildiğinin ötesindeki şeylere atıfta bulunur:

İçgüdülerimiz bize hayatta gördüğümüzün ötesinde bir şeyler bulunduğunu, görünümünün ardında daha derin bir gerçek olduğunu söyler.

Egodan fazlası olduğumuzu, içimizde kişiliğimizden ve kişisel geçmişimizden çok daha büyük bir yaşam taşıdığımızı hissederiz.

Olayların sadece olaylar olmadığını; spiritüel uygulama için fırsat oluşturduklarını duyumsarız.

Sevmenin, birine iyi şeyler hissetmekten fazlası olduğunu, koşulsuz ve sağlam bir bağlılık anlamına geldiğini fark ederiz.

İlişkilerde bağ kurmadan fazlasını; birliği buluruz.

Kendimiz üzerinde çalışırken hedefimiz sadece kendimizi geliştirmek değildir; içimizde aynı zamanda insanlığa hizmet hissi taşırız.

Sadece adil değil; cömert de davranırız.

Dolayısıyla spiritüel bilinç...
Doğayı doğal şeylerden fazlası,
İnsan olarak kimliğimizi egodan fazlası,
Zamanı süreden fazlası,
Mekânı lokasyondan fazlası,
Kaderi hedeften fazlası,
Sevgiyi ise sadece bize yakın olanlara verilen bir şey-
den fazlası
... olarak görür.

Açgözlü bir insanın da fazlasını istediğini fark edebiliriz. Keza bir bağımlının da... Onların açlığı hiç de spiritüel görünmez. Ne var ki onlar da sınırlı olanın ötesindekini aramaktadırlar. Sınırsız olanı isterler. Neticede istedikleri aşkın olandır. Yaptıkları hata ise buna sahip olmak için bir bağımlılık nesnesi ve işlevsiz bir strateji kullanmaktır. Aşkın, yüce bir güçle bağlantı kurmayı öneren bir program -örneğin Adsız Alkolikler- bu nedenle gerçek bir iyileşmeye ve spiritüel bilince giden sağlıklı bir yoldur.

“Yeryüzü Şartı”nın girişinde şöyle yazar: “İnsan gelişimi temelde daha fazlası olmakla ilgilidir; daha fazlasına sahip olmakla değil.” Tüm bunlardaki “kutsal”, “göründüğünden fazlası” olandır. “Göründüğünden fazlası” olan, spiritüel kaynaktır. Ancak gerçeğin içindeki gizi görebildiğimizde gerçeğin tamamını görmüş oluruz. Daha fazlasına evet dediğimizde, onu kendimizde, başkalarında, olaylarda, şeylerde, mekânlarda görmeye başlarız. Her şey kutsal olur. Dolayısıyla spiritüel yaşam, bir daha hiçbir şeyin sıradan olmayacağı anlamına gelir. Biz, Daha Fazlası haline, “her yeri içeren” kutsalEvet haline gelmişizdir.

“Evet”, dünyadaki her yeri içeren tek yerdir.

—Jorge Luis Borges, *The Aleph* (Alef)

ZAMANI GELDİĞİNDE

Demek ki, ruhumun gizli bir köşesinde duruyormuş, ben onun farkında bile olmasam da ihtiyacım olduğunda birden-bire anımsadım.

–Fyodor Dostoyevsky, *The Peasant Marey* (Köylü Marey)

Arada bir hepimizin başına gelen çok hoş bir olumlu tetikleyici deneyimi vardır: Ani bir aydınlanma. Bu aydınlanma bir şeyin farkına varmamızla, bir şeyden vazgeçmemizle, bir dönüşüm geçirmemizle, hayat değiştiren bir an yaşamamızla, omuzlarımızdan bir yükün kalkmasıyla, aniden gelen bir netlikle, her şeyin bir araya gelip mükemmel bir biçimde anlam kazanmasıyla, jetonun düşmesiyle ortaya çıkabilir. Onun ortaya çıkmasına bir olay, bir sözcük ya da deneyim neden olmuş gibi görünse de bu olay, sözcük ya da deneyim aslında sadece bir fırlatma rampası, bir katalizördür. Uyanışımız dışarıdan kaynaklı, nesnel bir uyanış değil; içimizde yaşanan, öznel bir uyanıştır, spiritüel bir iç kaynak örneğidir.

Bu olumlu tetikleyici, bir eşzamanlılık örneği, katalizör ve içsel zamanlamanın anlamlı bir tesadüfle bir araya gelmesidir. Eşzamanlılık spiritüel bir deneyimdir, çünkü lütuf biçiminde zuhur eder, bizim meydana getirebileceğimiz bir şey değildir. Biz sadece ona hazır olabiliriz ve bir sözcük ya da olay içimizde bir farkındalık ya da koyverme ateşi yakar. Zen hikâyeleri genelde kişinin aniden aydınlandığı o özel andan bahseder. Mesela Japonya’da bir manastırda yaşayan rahibin hikâyesi böyledir. Bu rahip görevi gereği yıllardır bahçedeki küçük taşları etrafa eşit dağılacakları biçimde süpürmektedir. Bir gün yine işini yaparken bir tane taş vızıldayarak duvara çarpar. Rahip bu vızıltıyı duyduğu anda aydınlanır. Aydınlanma günü gelmiştir. Vızıltı, tetiklenmeyi yaratan katalizördür. İki olayın aynı anda gerçekleşmesi tetiklenme-eşzamanlılıktır. Katalizör, bir lütuf anı, hayatın ihsan içeren boyutudur.

1959 yapımı Fransız filmi *Hiroşima Sevgilim*'de bunun bir başka örneğini görürüz. Baş karakter derin bir depresyondadır, yasla felce uğramış halde bir mahzende yaşamaktadır. Bir gün yukarıdaki zeminde oynayan çocukların bilyelerinden biri penceresinden içeri yuvarlanır. Bilyeyi alıp elinde tutar. Bilye de daha önce onu tutmuş olan çocuğun elinin sıcaklığını hissedince depresyonu dağılır. Değişime neden olan, bilye değil, karakterin zamanıyla lütuf dolu bir ânın üst üste binmesidir.

Başka bir örnekte bir anneye, kızının madde bağımlısı olmasının kendi suçu olmadığı tekrar tekrar söylenir; fakat bunun bir etkisi olmaz. Sonra bir gün anne aynı şeyi bir kere daha duyar ve birdenbire fiziksel olarak omuzlarından yük kalktığını hisseder. Sözcükler aynıdır ama doğru zaman geleceğe dek bir etki yaratamamıştır.

Zamanlama nedir? Hazır olmaktır. O zorla oluşturulamaz, acele ettirilemez ya da ertelenemez. Çoğu içsel olayın birer zamanlaması vardır. Matem buna bir örnektir. Onu bırakmak için önce belli miktarda gözyaşı dökmemiz gerekir.

Hayatın bize iki seçenek sunduğunu görürüz: (1) Bilinçli seçimler yapabiliriz ya da (2) başımıza kontrolümüzün dışında olan şeyler gelir. Zamanlaması doğru olan tetikleyici örneklerinin hepsinde katalizör “başımıza gelen şeyler”dir; bilinçli manipülasyonlarımızın sonucu olan şeyler değil. Bazen zamanlama irade gücü ortaya koymak, Theseus’un Minotor’a yaptığı gibi boğayı boynuzlarından yakalayivermek için doğrudur. Bazen de zamanlama, Theseus’un labirentten çıkmak için Ariadne’nin yol göstereceği anı beklemesi gibi, beklemek için doğrudur. Niyetimiz yolculuktur, stratejimiz ise meydana gelmeye hazır olanla olmayanı ayırt etmeyi gerektirir.

Neyin uygun olduğunu ayırt edebilmek, egomuzun ötesindeki güce ait gizemli bir ihsan anıyla, lütufla mümkün olur. Sanki ne olduğunu bilmediğimiz, her daim bizi olduğumuzdan fazlası haline getirmek için işbaşında olan bir şey vardır. Sanki evren bizim için tam olarak doğru olan ânı biliyordur

ve sabırla onun ortaya çıkışını hazırlıyordur. Sanki yalnız değildir. Buna güvenme noktasına geldiğimde, olan her şeyi benim meydana getirdiğime inanmayı da bırakırım. Kontrolümün ötesindeki bir güce güvenmeye başlarım. Aynı güç iç kaynağımız halini aldığı anda spirüel biri oluruz. Bunu *Adsız Alkoliklerin* Büyük Kitabında görürüz: “Üyelerimizin neredeyse tamamı şu anda ‘benden büyük bir güç’ kavramına dair kendi öznel anlayışlarıyla özdeşleştirdikleri güvenilir bir iç kaynağa bağlandılar.”

Bu, insanı sarsacak derecede bilgece alıntı bize şifalanmamızın ve bütünleşmemizin sadece çabaya dayanmadığını da hatırlatıyor. Lütfu, hayatın ihsan içeren boyutuna, yolculuğumuzdaki ilerleyişimize destek olan “güvenilir iç kaynağa” güvenebiliriz. Bu kitapta, tetikleyicilerle baş etmek için iç kaynaklar inşa etmeyi öneriyorum. Bununla birlikte eskimiş bir anlayış olan her şeyi bizim halletmemiz gerektiği görüşünü savunmuyorum. Söylediğim şey yerden kalkıp üstümüzü silkeleyip doğruca yola devam etmemiz gerektiği; kendi kaderimizin kaptanları olduğumuz, çok çalışırsak ve vazgeçmezsek her şeyi başarabileceğimiz değil. Bu hem kısıtlı hem de kısıtlayıcı bir kültürel önyargı. Bu önyargı temel evrimsel yönelimimiz olan bağ kurma ve ilerleme yolunda işbirliği yapma dürtülerimizi hiçe sayan sorunlu bir bireyciliğe dayanır. Tetikleyicilerle baş ederken başkalarının ve lütfun desteğine de sahip olduğumuza güvenerek, *hem* elimizden geleni yapar *hem de* destek grubumuzdaki diğerlerine bel bağlarız. *Hem* elimizden geleni yapar *hem de* onu her nasıl anlamlandırıyor olursak olalım, egomuzun ötesindeki bir güce güveniriz. Bunu yapabildiğimizde yalnız olmadığımızı fark ederiz ki, yalnızlık, zihnin ürettiği en korkunç -ve en az doğru olan- fantezidir.

NÖROPLASTİSİTE VE SPİRİTÜELLİK

Beyin, her bir departmanın diğerleriyle işbirliği içinde çalıştığı bir fabrika gibidir. Örneğin, prefrontal korteks düşünme,

karar verme, planlama, niyet belirleme ve düşünceleri, hisleri ve davranışları düzenleme süreçleriyle ilgilidir. Hipokampus anılarımızı işlemiden geçirir ve kodlar. Beyin sapı kalp atışlarını, solunumu ve diğer otonom işlevleri kontrol eder. Departmanlar arası iletişim, nöral yollar aracılığıyla gerçekleşen elektrokimyasal bilgi paylaşımı vasıtasıyla olur. Nöral yollar tekrar tekrar kullanıldıklarında iyice yerleşirler. Bu yüzden alışkanlıklarımız kalıcıyken yeni davranış biçimleri kolayca yerleşmez. Fabrika metaforu kullanılarak tanındık rutin işlemler kolayca halledilir ama işçilerin yeni projeleri uygulaması için zamana ihtiyaç vardır.

Nöroplastisite, beynin yenilenmiş odak ve alternatif alışkanlıklarla kendini hem yapısal hem de operasyonel olarak değiştirme gücüdür. Gerçekten de olumsuz -zararlı ve işlevsiz- örüntülerimizi olumlu, hayattaki hedeflerimizle uyumlu olanlarla değiştirebiliriz. Beynimizde yeni bağlantılar kurulabilir. Nöroplastisite, değişimi ve gelişimi mümkün kılar. Bize zarar veren köklü alışkanlıklarımızdan kurtulmamızı sağlar. Değişken iç manzaramıza ve baskı dolu dış dünyaya daha etkili biçimde uyum sağlamamıza yardım eden yeni düşünce ve davranış örüntüleri geliştirebiliriz.

Bunun yanında, nöroplastisite aracılığıyla spiritüel ilerleme de kaydedebiliriz. Tekrarlayan spiritüelizm odaklı olumlamalarla meşgul olarak ve ahlaki farkındalıkla hareket ederek beynimizin devrelerini bu olumlamaları ve eylemleri olumlu alışkanlıklara -yani erdemlere- dönüştüreceği şekilde yeniden düzenleyebiliriz. Diğer taraftan, yeni yollar belli düşünce ve eylemleri körlemesine tekrarlayarak oluşmaz; süreci son derece yüksek seviyede bir dikkatle yürütmemiz gerekir. Dikkatimizi odaklayarak yapacağımız meditasyonlar bu konuda bize yardımcı olabilir. Gelgelelim beynin de tıpkı fabrikadaki işgücü gibi, dikkati kolaylıkla dağılabilir. Onu odaklanmış bir halde tutmak bize düşer. Aslına bakılırsa bir düşünce ya da beceri ikinci doğamız haline geldiğinde yeni

olasılıklara dair arayışımızı azaltmaya meylederiz. Değişim değil; sadece alışkanlıklar otomatik pilotta yürütülebilir. O yüzden bir şeyin ikinci doğamız haline gelmesi, daha az dikkat, beyne yeni yollar döşemek üzere daha az değişiklik yapmamız anlamına gelir.

Bunun yanında, tamamıyla zihinsel olan bir deneyimin yeni nöral bağlantılar yaratabileceğini de biliyoruz. Kendini yeni biçimlerde dalış yaparken hayal eden bir sporcu, yeni dalışlar için önce beynini sonra da bedenini değiştirmiş olur. Kendimizi hayal gücümüz vasıtasıyla aynalayabiliriz. William James, *Talks to Teachers on Psychology: And to Students on Some of Life's Ideals* (Öğretmenler İçin Psikoloji Konuşmaları: Ve Öğrenciler İçin Bazı Yaşam İdeallerine Dair Konuşmalar) adlı kitabında şu öneride bulunuyor: “Kendinizi ısrarla yeni yollar bulmanızı gerektirecek koşullara sokun, eskiyle uyumsuz meşguliyetler edinin.”

Nörobiyolog Andrew Newberg, *How God Changes Your Brain* (Tanrı Beyninizi Nasıl Değiştirir) kitabında, yaptığı araştırmalarla meditasyonun anterior singulattaki kan dolaşımını artırdığını ortaya koyuyor. Anterior singulat, beyinde ilkel amigadalayla prefrontal korteks arasındaki bağlantının kurulduğu yer. Beyindeki bu bölge sevgi, empati ve sosyal bilinç becerilerimizi yönetiyor. Ayrıca sezgilerimizi güçlendiriyor ve duygularımızı ve tetikleyicilere verdiğimiz tepkileri düzenlememize yardım ediyor. Dr. Newberg’in araştırmaları meditasyonun anterior singulatu sabitleyip güçlendirdiğini ve ilkel amigdalanın etkisini azalttığını göstermiştir. Bu olduğunda spiritüel değerlerimize uygun davranma olasılığımız artar. Spiritüellik aslında ne kadar iyi hissettiğimizle, ilahi olana ne kadar yaklaştığımızla, düşüncelerimizin ne kadar yüce olduğuyla ilgili değil; mümkün olduğunca sevgi dolu hale gelmekle -diğer her şeyle bağlantıda olmakla- ilgili ki zaten bunun için doğduk. Budist yaklaşımla spiritüelizmi, kendimize ve tüm varlıklara sunduğumuz günlük sevecenlik olarak açıkla-

yabiliriz. Chögyam Trungpa Rinpoche, *Smile at Fear* (Korkuya Gülümse) adlı kitabında bize şunu hatırlatıyor: “Meditasyon, farazi bir aydınlanmaya ulaşmakla ilgili olduğundan çok, iyi bir hayat sürmekle ilgilidir.” Dahası, Newberg’e göre “Kendimiz, evren ve Tanrı arasında iyicil, birbirine açılan bir ilişki hayal etmemizi sağlayan bir spiritüelizm ve bilinç evliliği ve evrimleşmesi” söz konusu.

Limbik sistem duygularımızı düzenler. Peki, stres dolu dramatik duygularla olumsuz düşünceler arasındaki bağlantı nedir? *Change Your Brain, Change Your Life* (Beyninizi Değiştirin, Hayatınız Değişsin) kitabının yazarı Doktor Daniel Amen, SPECT (tek foton emisyon tomografisi) olarak bilinen görüntüleme tekniğini kullanarak limbik sistem yüksek stres durumunda olduğunda, dünyayı otomatikman olumsuz bir lensin ardından gördüğümüzü kanıtladı. Diğer taraftan, limbik alan sakin olduğunda, kendimizi olumlu bir zihin yapısında “sakin sular” ile “kötülük karşısındaki korkusuzluk” arasında bir bağlantı kuran bir histe bulmaya daha yatkın oluyoruz.

SPIRİTÜEL KAYNAKLARIMIZI ARTIRAN UYGULAMALAR

İçimizdeki İyiliğe Erişmek

En değerli spiritüel kaynağımız, içimizdeki iyiliktir. Chögyam Trungpa, *Shambala: The Sacred Path of the Warrior* (Shambhala: Savaşçının Kutsal Yolu) adlı kitabında şöyle yazmıştır: “Her insanın doğasında iyilik vardır. Bu iyilik saftır, sadedir ve büyük boyutta nezaket ve takdir içerir.” Doğamızda bulunan iyilik, sevgiyi bizim için mümkün kılar. Ne tuhaf ki sahip olduğumuz en iyi şeyleri saklar, unuttur, onlardan şüphe eder ya da korkarız. Fyodor Dostoyevsky’nin *Karamazov Kardeşler* romanında Zossima Baba, nefretle ya da kötülükle karşılaştığımızda, spiritüel yola -kaynağa- yönelmemizi önerir: “Her zaman nazikçe sevmeyi seç.” Bu sözleri yıllardır

bilgisayarımın üzerinde tutuyorum. Onları her gün defalarca görüyorum. Beni spiritüel yolda yürümeye teşvik ettiklerini düşünüyorum. Öte yandan bu öneriyi hayatım boyunca gözümün önünde tutmam gerekeceğinin tamamen farkındayım. Tetikleneyim ya da tetiklenmeyeyim, bazı anlarda otomatik olarak saldırganlığı seçecek karanlık bir tarafım var. Sakin anlarda bana çok şey ifade eden bu öneriyi stresli anlarda unutacağım. Benim egzersizim, çalışmam, görevim “nazik sevgi”yi hatırlayıp ona göre davranmak. Böylece o an, içindeki iyiliğe erişmiş olurum. Ve bunu “her seferinde” beceremeyebileceğimden, “gittikçe daha çok” becerebilmek kabulüm olmalı.

Richard Rohr, *The Trap of Perfectionism*’de (Mükemmeliyetçilik Tuzağı) şöyle yazar: “Benim için gerçek zafer kendi içindeki *iyilik* deneyimini *tüm gerçekliğin özü ve temeli* olarak görmektir. Varolan asıl iyilik yerine *benim kafamdaki iyilik fikrini* feda etmem, bu fikirden vazgeçmem gerekti.” Dolayısıyla kendi sınırlayıcı iyilik tanımımızı bırakıp iyiliğin anlamını genişletebiliriz. O, ahlaki formüllerimizi aşar; gerçekliğin özüdür. İyilik bizim “iyi” ve “kötü” tanımlarımıza bakmadan her şeyin içinde yer alır. Bu derin bir spiritüel kavrayıştır, çünkü bizi egoya ait, sınırlılığa dayanan bir tanımdan uzaklaştırıp sınırsız ve evrensel olana yaklaştırır.

Spiritüel bir uygulama olarak, karşılaştığımız her insanın içindeki iyiyi arayabiliriz. Bunu yapmanın yollarından biri, yargılamaya başvurduğumuz anlara dikkat etmektir. Birini yargıladığımız zaman bunu, o kişideki “iyiyi görüp takdir etmek” için bir işaret olarak alırız. Bu, başkalarında iyilik alametleri bulmaya çalışmak anlamına gelmez. Yapmayı hedeflediğimiz şey bundan çok daha zordur; örneğin, bir kaş çatışın ardındaki kırılmanın arayışında olmak anlamına gelebilir. Bunu sadece başkaları için değil, kendimiz için de yaparız. İyilik algımız, onu içimizdeki ve yaşayan her şeyin içindeki gizem olarak göreceğimiz kadar genişleyip derinleşebilir. Bu, bizim doğru ve yanlış hakkındaki ısrarcı hesaplarımıza daya-

nan iyilik tanımımızdan çok daha büyük -ve daha ilginç- bir tanımdır. Tüm yargılamalar bittiğinde hem kendi içimizdeki hem de başkalarının içindeki iyiliğe erişimimiz açılır.

Doğru ve yanlışın ötesinde bir bahçe var, orada buluşalım.
Ruh o çimende yattığı vakit dünya,
Hakkında konuşulamayacak kadar dopdoludur.

–Mevlâna Celâleddin Rumi

Tonglen Pratiği

Tibet Budistlerine ait bir uygulama olan *tonglen*, ıstırapla baş etmekte kullanılan, hayal gücüne dayalı bir spiritüel kaynaktır. Tetikleyiciler üzerinde çalışırken de faydalıdır. Tonglen üç farklı yönde kullanılabilir: (1) Kendi olumsuz deneyimlerimizle baş etmenin bir yolu, (2) çevremizdeki kişilerin acı ve sıkıntılarına yönelik bir şefkat egzersizi ya da (3) dünya üzerinde yaşanan ıstıraba verdiğimiz şefkatli bir yanıt olarak.

Tonglen kelimesi Tibetçede “vermek ve almak” anlamına gelir. Bu uygulamada, normalde kendilerinden kaçacağımız şeyleri içeri almaya gönüllü oluruz. Onları gelişmiş bilincimizin, sevgi dolu kalbimizin içinden geçirerek dönüştürür, şifa gücü haline getiririz.

İlk fark edeceğimiz şey tonglenin mantığa oturmadığıdır: Bizi tetikleyen nahoş olaydan kaçmak yerine orada kalırız. Onu bilinçli bir şekilde içimize çeker; sonra da şifa enerjisi olarak dışarıya veririz. Bu cesaret isteyen bir eylemdir, dolayısıyla tonglen aynı zamanda korkuya karşı bir panzehirdir!

Başkalarının ıstırap içinde olduğunu gördüğümüz ya da nasıl tetiklendiklerini hissedebildiğimiz zaman da aynı uygulamayı kullanırız: acıyı içimize çeker, esenliği dışarı veririz. Bu ilgimizi dünyadaki acı çeken ya da kriz içinde olan tüm varlıklara uzanacak şekilde genişletebiliriz.

Acımızla mevcut kalabildiğimiz ölçüde bizi kışkırtan birine katlanabiliriz. Acıyı ne pahasına olursa olsun uzak durulması gereken bir şey olarak değil; bizi dönüşüme uğratabilecek bir şey olarak görürüz . . . Eskiden imkânsız görünen durumlarda bile başkalarının yanında olabilmeyi gittikçe daha iyi becerdiğimizizi fark ederiz.

—Pema Chödrön, *Living Beautifully with Uncertainty and Change* (Belirsizlik ve Değişimden Hoşnut Yaşam)

Boş İnançtan Gerçeğe

Hüsnükuruntular ve fantezilerle meşgul olmak yerine, gerçekliği anlamanın daha olgunca ve yetişkince yolunu seçebiliriz. *New Age* hareketinin aşağıda sıralanan yaygın inançlarına yeni anlamlar ekleyebiliriz:

Her şey güzel olacak.

Şuna dönüşebilir:

Her şey gelişmesi gerektiği gibi gelişecek ve biz olanların içindeki iyiyi görüp olanlardan en iyi şekilde fayda sağlama fırsatına sahip olacağız.

Her şeyin bir nedeni vardır.

Şuna dönüşebilir:

Her şey olabilir ve biz olanlara bakıp umut etmek için bir nedenden bulacak iç kaynaklara sahibiz.

Eden bulur.

Şuna dönüşebilir:

Dileyelim ki edenin bulması hepimizin büyümesine katkı sağlayacak şekilde gerçekleşsin.

Tanrı kaldıramayacağımız yükü vermez.

Şuna dönüşebilir:

Başımıza bazı travmatik olaylar gelebilir ama artık ihtiyacımız olan yardımı almak için modern yöntemlerimiz var.

Tesadüf yoktur.

Şuna dönüşebilir:

Bir, sıradan, gelişigüzel tesadüfler; bir de spiritüel âlemi günlük deneyimimize katan anlamlı tesadüfler vardır.

Her şey bana bağlı.

Şuna dönüşebilir:

Lütuf her yerde.

Teori ve Pratik

Her ânı, her tetikleyiciyi, her deneyimi hem bir öğreti hem de farkındalık ve sevecenlik uygulamak için bir fırsat olarak görebiliriz. Tek başına bu bilinç bile, insana güç ve özgürlük veren spiritüel bir uygulamadır. Ayrıca iyimserliğin temelidir. İnsanlar ve olaylar aracılığıyla başımıza gelen her şeyi, uyanışa götüren vesileler olarak görmeye başlarız. Ben her güne, bu temayı ifade eden ve onu güvenilecek bir spiritüel kaynak olarak ortaya koyan aşağıdaki günlük olumlamayla başlıyorum:

Bugün başıma gelen her şeye, korkusuzca ve sakınmadan vermek için bir fırsat olarak bakıyor ve Evet diyorum,

Bana evrenin Kutsal Kalbinden gelen sağlam sevme kapasitesi için şükran duyuyorum.

Bugün başıma gelen her şey kalbimi daha ve daha da çok açsın.

Düşündüğüm, söylediğim, hissettiğim, yaptığım ve olduğum her şey, kendime, yakınlarıma ve tüm varlıklara sevgimin ifadesi olsun.

Sevgi, hayat amacım, saadetim, kaderim, görevim, alıp verebileceğim en zengin lütfüm olsun.

Özellikle de şanssız sayılan, yalnız ya da kaybolmuş hissedilen insanlara karşı her zaman şefkatli olayım.

İnziva

Yatılı inzivaya, özellikle de sessiz inzivaya çekilmek, iç kaynaklarımızı tazelemenin etkili bir yoludur. Bunu spiritüel bir ortamda yapmak ise inzivayı daha da faydalı kılar. Günlük rutinimizden uzaklaşıp mahremiyetimize saygı gösteren ve muhakeme yeteneğimizi etkinleştiren bir mekânda vakit geçiririz. Derin sorularla birlikte kalıp cevap alma ısrarında olmayınca ve gelebilecek her sezgiye açık olunca, kendimize olan inancımız güçlenir. Şunlar gibi sorularla meşgul oluruz: Biz şu anda kimiz? Buradan sonra nereye gideceğiz? Geçmişimiz nasıl bir girizgâhtı? Şimdi hayat bizden ne istiyor? Hayatımda meydana gelmek üzere olan şeyler neler? Hayatımdan çıkmak üzere olan şeyler neler? Ben bunlara nasıl hazırlanabilirim?

Evrimsel Bilinç

Eğer benim uyanış arzum, düallite ötesi bir bakış açısından, evrenin kendinin farkına varma isteği ise, o zaman bunu evrensel yaratıcı sürecin kendi beynini yeniden programlaması olarak anlamlandırabilir miyiz?

—David R. Loy, *A New Buddhist Path*
(Budizmde Yeni Bir Yol)

Bizler evrimin niyetiyiz. Evrimsel olarak, her şey kendini aşmaya yönelir ve böylece kendinin daha fazlası haline gelir. Bu anlamda evrim spiritüeldir. Her şey gelişim halinde olduğu için bitiş noktası diye bir şey yoktur. Örneğin, pencereden gördüğüm meşe ağacı henüz kendinin en gelişmiş versiyonu haline gelmedi ve hiçbir zaman gelmeyecek; kendini çevrenin değişen koşullarına göre ayarlamaya devam edecek. Meşelerin binlerce yıldır yaptığını yapacak ve bin yıl önce oldukları şeyden daha fazlası haline gelecek. Aynı şey biz insanlar için

de geçerli. Biz de geçmiş yıllarda olduğumuz şeyin daha fazlası, doğduğumuzda olduğumuz kişinin daha da fazlası haline geliyoruz. Biz, evrenin kendini yeniden programlama yöntemiyiz. Biz geleceğiz. İlahi güç dediğimiz şey de öyle. William Wordsworth'un *Outline* şiirinde söylediği gibi: "Olaakların hayalini kuran/evrensel dünya".

"Entelechy", Aristoteles'in kullandığı bir tabir. Bir canlı sistemini gerçekte ne olduğuyula uyumlu hareket etmeye iten ilke anlamına geliyor. Kunduz baraj kurar, bülbül yuva yapar, insan ev, aile, toplum inşa eder. Evrim, tüm varlıklara ve evrenin kendisine ait "entelechy"nin, hepimizi hedefimiz ve amacımız olan adil, huzurlu ve sevgi dolu bir dünyaya doğru ilerletecek şekilde kendini tekrar tekrar aktive edışıdır. Kendi önümüze bariyerler koymadığımız sürece bizi hiçbir şey bu yönde ilerlemekten alıkoyamaz. Bununla birlikte bağımlılık, hırs, nefret, bölünme, cehalet, şiddet, intikam aracılığıyla gelişimimizi durdurabilir ya da yavaşlatabiliriz. Tek şansımız Dharma'dır; yani nefreti bırakıp evrensel sevgi pratiğine yönelmemizi sağlayan öğretiler...

Evrensel doğamıza ve kaderimize dair farkındalığımızı koruduğumuzda iç kaynaklarımız çoğalır. O zaman Budizmin geçicilik öğretisini anlarız: "Ben geçmişte olduğum kişi değilim; şu anda olduğum kişi olarak da çok uzun süre kalmayacağım. Amacım bu sürekli değişen manzara içindeki doğru yerimi bulmaktır. Kaderim hayal etmeye cesaret bile etmediğim bir halden de fazlası haline gelmektir. O zaman adil, huzurlu ve sevgi dolu bir toplum yaratmak için çalışan kolektif takımın bir parçası olacağım." Evrimsel spiritüellikten kasıt budur. Çok güçlü bir iç kaynaktır; çünkü kendimizi, ilahi olanı dünyada tahsis etmeye adanmış keşişler olarak ortaya koyarız. Benzer şekilde, kendimizi kişisel hedeflerimizden daha büyük bir kadere adar, bu yücelik tarafından harekete geçiriliriz. O zaman kalplerimiz adalet, huzur ve sevgi haline gelir.

Son olarak, bazen neden geçicilik deneyimi yaşadığımızı -mesela neden sürekli değişen ruh hallerimiz, düşüncelerimiz, hislerimiz olduğunu- merak edebiliriz. Aslında geçicilik evrimsel bir fenomendir; değişim ve ilerleme bu şekilde oluşur. Evrende, bilimde, beynimizin nöroplastisitesinde her şey sürekli bir değişim içindedir. Çatışmalar romantizmi ihlal ettikçe ilişkiler mutlaka değişir. Aslında romantik zamanlarda verilen çiçekler bile geçiciliğin küçük birer yorumudur. Öte yandan geçicilik doğada güvenilir yenilenme döngüleri aracılığıyla zuhur eder, dolayısıyla geçicilik bir gün her şeyin tamamen biteceği anlamına gelmek zorunda değildir. Mevsimler, umudun geçiciliğe cevabıdır.

Tetikleyicilerin Sembolizmi

Bu kitap bize hayatımızdaki tetikleyicilerin sorumluluğunu aldığımız takdirde, bu tetikleyicilerin kaynaklara dönüşeceğini gösterdi. Bu durumda, önceden başkalarının elinde olan tetik artık bize geçmiştir. Gerçek hayatta tetik, silahın parçalarından biridir. Kahramanın yolculuğu hikâyesinde kahraman ejderhayla ya da düşmanlarıyla savaşırken kullanacağı bir silah taşır. Burada silah, tıpkı Yıldız Savaşları efsanesindeki Luke Skywalker'ın ışın kılıcının kendi spiritüel kaynaklarına erişimini -ve ihtiyacını- simgelemesi gibi, sembolik bir anlam taşır. Mitlerde kahramana çoğunlukla bir tanrı ya da tanrıça tarafından, tam da karşılaşacağı düşman için tasarlanmış özel bir silah ya da tılsım verildiğini görürüz.

Benzer şekilde, Hristiyanlık inancına göre de kötülüğün güçleriyle savaşmak için özel silahlarla onurlandırıldık: “O zaman Tanrı'nın zırhını tümüyle kuşan ki kötülük geldiğinde, durduğun yere ayağını sağlam bas ve her şeyi yaptıktan sonra sessizce durmaya devam et. Beline dolanmış doğruluk kemeri ve göğsündeki dürüstlük zırhıyla sessizce dur.” (Efesliler 6:13-14) Dolayısıyla, hem mitolojinin hem de teolojinin silahı, aşkın kaynaktan gelen bir hediye olan, kahra-

mana kaderini gerçekleştirmesinde yardım eden beklenmedik iç kaynak, lütuftur. Tetikleyicileri bir fırsat olarak görmediğimiz zamanlar da olabilir. O zaman bizi Kaynak'tan ve iç kaynaktan uzaklaştıran saldırgan enerjiye kapılırız. William Wordsworth'un "TinternAbbey"de hissetmiş olduğu şeyle, "Neşe saçan, bereket dolu inancımız"la bağlantımızı kaybederiz.

"Canavar", "ejder" ya da "düşman", aslında daha yüce, akılcı, zeki ve sevecen potansiyelimize muhalefet eden ilkel bir iç kuvvettir. Bu alt kademedeki unsurun limbik sistemimizde yer alan korku dolu ve tepkisel kısım olduğunu söyleyebiliriz. İç kaynaklarımızı ise başka bir yerde, prefrontal korteksimizde buluruz. Prefrontal korteksimiz limbik karşılıkları düzenlemeye başladığında tüm sistem tek bir kaynak olarak çalışır.

Psikolojik olarak, tetikleyiciler iç çatışmalarımızı ortaya döker, bize hâlâ çözülmemiş olan meselelerimizi gösterir. İç kaynaklarımız da çözüm bulmamıza yardımcı olur. Dolayısıyla ne elinde ışın kılıcını tutan Luke ne de sopasını taşıyan Herkül ortaya iki adet figürün görüntüsünü koymaktadır; ortada tek bir figür vardır. Silahlar ise kahramanların hayattaki yönünü, amaçlarının gücünü yansıtır ve resmeder. Eğer tetikleyicilerimizi hayat amacımızı açığa çıkaran ilham kaynakları olarak yorumlamanın bir yolunu bulabilirsek, onları da birer kaynak olarak görebiliriz. Örneğin haksızlıktan tetiklenmek, bizi sadece kendimiz için değil, tüm insanlık için de yanlışları düzeltmekle ilgili bir yola sokabilir.

Tüm kültürlerde yüzyıllardan beri anlatılagelen benzer hikâyelere rastladığımızda, bu hikâyelerde insanların *kendi hikâyeleri ve amaçlarına* dair doğru kabul ettikleri bazı şeyler buluruz. Örneğin "kahramanın yolculuğu" hikâyesindeki karakterler, nesneler ve olayların hepsi kolektif psişemizde aktive edilmek üzere bekleyen enerjilerdir.

Dünyadaki en büyük orduya ya da en güçlü ekonomiye sahip olmak bizi süper güç yapmaz. Dünya üzerindeki herkes için önemli olan şeyleri desteklediğimiz için süper güç olmalıyız.

–Jimmy Carter, Liberty Üniversitesi diploma töreninde yaptığı konuşmadan, Lynchburg, Virginia, 2018

Doğanın Gücü

Doğayla bir olduğumuzu fark etmek düalizmden özgürleşme yollarından biridir. Buda'nın uyanışı seher yıldızının doğduğu an gerçekleşmişti. İlk düşüncesi “Oradaki yıldız değil; benim” olmuş olabilir. Meditasyon uygulamalarımızı bile doğayla birlikte düşünebiliriz. Bu birlikten bir yol açılır. Zen üstadı Shunryu Suzuki *Not Always So* (Her Zaman Değil) adlı kitabında bize bunu hatırlatır: “İnsanlarla pratik yapıyor olsak da hedefimiz dağlar ve nehirlerle, ağaçlar ve taşlarla, dünyadaki her şeyle, evrendeki her şeyle pratik yapmak ve büyük evrende kendimizi bulmaktır. Sonra hangi yöne gideceğimizi içgüdüsel olarak biliriz.” Pratikten yolculuğa geçeriz.

Doğada vakit geçirmek, özellikle de yalnız başımıza vakit geçirmek, spiritüel kaynaklar yaratır ve var olanları tazeler. Bunun nedeni doğanın iç kaynaklarımızı yansıtmasıdır. Gün doğumunu izler ve ne kadar göz korkutucu olursa olsun günün getireceklerine hazır olduğumuzu hissederiz. Gün batımını izler ve bitmiş bir şeyi, istemesek de bırakmamız gerektiğini anlarız. Mevsimlerin geçişine şahit olur ve en zorlu kışı, önlenemez bir baharın izleyeceğine güvenerek yaşamımızdaki aşamaları takdir ederiz. Doğada -ormanda, okyanus kenarında ya da sadece bir ağaç altında- her gün tek başımıza vakit geçirmek kaynaklarımızı canlandırır. Bunun nedeni doğanın bir parçası olmamızdır ve onunla aramızdaki bağı duyumsamak, içimizde onun gücünü uyandırır.

Wallace Stevens, *Notes toward a Supreme Fiction* (Yüce Bir Kurgu Yolundaki Notlar) adlı şiirinde şöyle der: “Belki doğru, göl kenarındaki bir yürüyüşte gizlidir.” Bu sözler Ze-

bur 85:11'i de aynalamaktadır: "Doğru, yeryüzünden fışkıracak!" Evet, doğruyu, doğrumuzu, Doğa Ana'nın kollarında bulabiliriz. O, spiritüel öğretmenimiz olarak bize içimizdeki ve diğer her şeyin içindeki evrimsel dürtüye dair doğruyu gösterir. Doğa, aşkındır; çünkü bize mantıklı zihnimizin bulabileceğinin ötesinde olan bir doğruyu verir. Bu da benim şiirim:

*Çiçek açan ilk kaktüsü izlerken
Tüm sorularım kayboldu.
Dikkatle yapraklara baktım ve
Dharma cennetini gördüm
Hiçbir şeyi dışlamayan.*

İnsan kurallara sığmaz!

SON SÖZ

YANGININ VERDİĞİ DERS

Kutsal metinler (ve öğretiler), ilahi olanı her yerde gören aydınlanmış kişinin hiçbir işine yaramaz.

—Bhagavad Gita

Yıllardır Lotus Sutra'dan aşağıdaki öykü üzerine meditasyon yaparım. Bu öykü yukarıdaki alıntının açılımını yapıyor ve ben de onda yeni şeyler bulmaya devam ediyorum:

Bir baba, akşam yemeği için parası yettiği kadarıyla bir şeyler almaya markete gider. Döndüğünde evinin yanmakta, alevlerin da hızla ilerlemekte olduğunu görür. Çocuklarının evin penceresinden alevleri izleyerek neşeyle gülüştüklerini görünce dehşete düşer. Komşular onlara seslenmekte, ama çocuklar dışarı çıkmayı reddetmektedir. Alevlerin renk ve şekilleri onları o kadar cezbetmektedir ki tehlike içinde olduklarını anlamamakta, tutuşan evden dışarı çıkmak istememektedirler. Baba artık yanmak üzere olan çocuklarına şöyle seslenir: “İsteddiğiniz oyuncakları aldım. Gelin de oyuncaklarınızı alın!” *Babanın elinde oyuncak falan yoktur elbette*; ama çocuklar hemen dışarı koşup yanmaktan kurtulurlar. Sonra tuzağa düşürüldüklerini düşünürler; ama onları en hızlı şekilde uykudan uyandıran da illüzyondan özgürleşmelerini, öldürücü cazibelerden kurtulmalarını sağlayan bu hayal kırıklığıdır. Buldukları şey ise sevecenliğin, insani bağların, birlikte bir hayatın, yani gerçekten önemli olan şeylerin samimi kucaklayışıdır. Francis Thompson, *The Hound of Heaven* şiirinde şöyle yazar:

Sadece hataların, çocuğum

Kaybettiğini sandıklarına karşılık sana evde bak, ne hazırladım:

Yakala elimi ve gel!

Lotus Sutra'daki öyküde, baba çocuklarını yanan evin içinde görünce tetikleniyor ve tepkisi paniklemek; eylemi ise onları güvenli alana çekmek oluyor. Çocuklar ise babanın vaat ettiklerinden tetikleniyor ve evden dışarı koşarak tepki veriyorlar.

Bu öykünün spiritüelliğimizi sembolize ettiği söylenebilir. Çocuklar biziz. Ev, hayatımızı ve -bizi içine çeken, cezbeden, renkli ve illüzyondan oluşan dramalarımızı içeren- hikâyemizi sembolize ediyor. Baba, büyük öğretmenimiz Buda. Babanın ayrıca, kendilerinden bir şeyler öğrendiğimiz tüm öğretmenleri ve kişisel gelişim yazarlarını temsil ettiğini de söyleyebiliriz. Alevler, tehlikeli de olsa cazibesine kapıldığımız dramalarımız. Oyuncaklarsa ise bize aradığımız her şeyi vereceğini, yaralarımıza merhem olacağını, her zaman iyi hissetmemizi sağlayacağını umduğumuz öğretiler ve uygulamalar ki bu oyuncaklar umutlarımızı boşa çıkarmaya mahkûmdur. Hayallerimizde dans eden şekerlemeler*, gerçeklerle örtüşmez.

En iyi öğretmenler ve öğretiler -cazibesine kapıldığımız, adrenalinle dolmamıza yol açan dramaların renkleri ve şekilleri kadar ilginç olmasalar da- bizi gerçekten ihtiyaç duyduğumuz güvenliğe doğru çekenlerdir. Bulduğumuz, her derde deva bir ilaç değil; bizi kendi hapisanemizden dışarı çıkmaya teşvik eden sağlam bir gerçekliktir. Her derdimize deva olmasını umduğumuz oyuncaklar, aslında oyuncak değil, birer tuzaktır. Öte yandan, günün birinde özgürleşebilmek için, tuzağa düşmemiz de bir gerekliliktir. Bu, doğru öğretiyi bulmakla

* Clement Clark Moore'un *A Visit from St. Nicholas* (Noel Baba'nın Ziyareti) şiirinde geçen "While visions of sugar plums danced in their heads" dizisine gönderme yapılmış. Dizide çocukların heyecanla şekerleme hayali kurduğundan, "şekerlemelerin, kafalarında dans ettiğinden" söz ediyor -ç.n.

ilgili muhteşem bir paradokstur. Doğru öğretiyi bulmak için tek gerekense, her tür teselli, sakınma ve gizlenmeden arındırılmış çıplak gerçeğe evet demektir.

Buda, bizi tetikleyicilerle ve tepkilerle cayır cayır yanan beden-zihnimizden (evimizden) kurtarmak için her şeyi yapan muazzam bir sihirbazdır. Bize sunduğu Dharma her zaman beklediğimiz oyuncaklar kadar albenili olmayabilir; ama bizi korku ve açlıktan özgürleştirir ki aslında bu, kaçıştan ve avuntudan daha değerlidir. Dharma'nın belli bir şekli yoktur; ama ayaklarımızın, hayal edebileceğimiz tüm cazip fantezilerden daha değerli olan gerçeklik kayasına sağlamca basmasını sağlar.

Nicedir nazarımızı büyüleyen
Olana değil görülene çeken
Düzenbaz hayaletlerin ve zihin yapımı hayallerin
Cazip pırıltılarını bırakmamız için her birimizin
Ne gerekli?

İnsan kurallara sığmaz!

EK: BİZİ KORKUNUN ESARETİNDEN KURTARACAK OLUMLAMALAR

Her gün bu olumlamalardan birini ya da daha fazlasını kullanın, onları bedeninizde hissederek ve kendinizi onları uygularken hayal ederek sık sık tekrar edin. Size en uygun gelenleri seçin. Seçtiklerinizin ya da hepsinin ses kaydını yapıp bu kaydı her gün dinlemek de faydalıdır; kendinizi cesurca konuşurken dinlemiş olursunuz. Her olumlama, korkudan özgürleşme davuluna vurulan sevinçli bir darbe haline gelir.

Gerçek bir tehlike olduğunda, gerçek korkularımın bana sinyal vereceğine güveniyorum.

Gerçek olmayan korkular ve endişelere sahip olduğumun farkındayım.

Gerçek ve hayali korkular arasındaki farkı gittikçe daha iyi anlıyorum.

Korkuyla yaşadığım tüm o yıllar için kendime şefkat duyuyorum.

Beni hipnotize ederek gerçek olmayan korkulara sürükleyen kişileri affediyorum.

İçimde korku kadar korkusuzluk da barındırdığıma inanıyorum.

Yüzleşmem gereken bir şey olduğunda içimde bir gücün açığa çıkacağına güveniyorum.

Bugünün bana getirdiği her Şeyle baş edebileceğime inanıyorum.

Tetikleyici ile tepkim arasında bir boşluk yaratıyorum.
Korkumla ya da beni tetikleyen Şeyle baş etmemi sağla-
yacak iÇ kaynaklara sahibim.

Kendi iÇimde ve dıŐımda yer alan desteklere sahibim.
Korkunun ardından iyileşme ve kendimi yeniden inşa
etme kapasitem muazzam.

Becerilerime gittikĖe daha Ėok gúveniyorum.

Korkuyu bedenimde nasıl taŐıdıđımı gittikĖe daha Ėok
fark ediyorum.

Bedenimde korkuyu barındıran yeri gevŐetiyorum.

Bedenimi korkunun esaretinden ózgúrléŐtiriyorum.

Bedenimi neŐeye ve dinginliğe ağıyorum.

Korkunun yol ağtığı stres ve gerginliğe bırakıyorum.

Hastalık, kaza, yaŐlanma ve ólúm korkularını bırakıyorum.

Gelecek korkusunu bırakıyorum.

GeĖmiŐe dair pişmanlıkları bırakıyorum.

Ebeveynimin benimle ilgili yargılarıla olan tüm bağla-
rımı koparıyorum.

Bilinmeyene duyduğum korkuyu bırakıyorum.

Hislere sahip olmaktan, hislerimi bilmekten ve góster-
mekten korkmayı bırakıyorum.

Olmakta olan, olmuş olan ve olacak olandan gittikĖe
daha az korkuyorum.

Olabileceklere dair korkumu bırakıyorum.

En kótu senaryonun gerĖekleŐmesiyle ilgili takıntılı dú-
Őúnceleri bırakıyorum.

Korku temelli dúŐúnceleri bırakıyorum.

Her zaman bir Ėözúm bulabileceğime dair kendime gú-
veniyorum.

Paranoyak hayaller kurduğumda, bunu fark ediyor ve yapmayı bırakıyorum.

Hatalarımla ilgili pişmanlıkları bırakıyorum, hayatı sürdürmenin yolunu buluyorum.

Kararlarımı korkularıma dayandırmayı bırakıyorum.

Her şeyde korkacak bir şey bulmaktan vazgeçiyorum.

Her şeyin tehlikeli olduğuna ve felakete sürükleneceğine inanmayı bırakıyorum.

Gerçek olmayan tehlikelere verdiğim abartılı tepkilerin içindeki komedi unsurunu görüyorum.

Her mantıksız korkuma esprili bir yanıt veriyorum.

Korkmuş egoma gülümsüyor ve onun ilişkisel korkularını üzerimden silkeliyorum.

Yalnızlık ya da çaresizlik korkumu bırakıyorum.

Terk edilme korkumu bırakıyorum.

Yakınlık korkumu bırakıyorum.

Bağlanma korkumu bırakıyorum.

Hassas yanımlı göstermekten korkmayı bırakıyorum.

Alma ve verme korkumu bırakıyorum.

Sevme ve sevilme korkumu bırakıyorum.

Kendimi başkalarının beklentilerine uygun hale getirmek zorunda olduğuma dair inancı bırakıyorum.

Mükemmel olmak zorunda olduğum fikrini bırakıyorum.

Performans kaygılarımı bırakıyorum.

Cinsel kaygılarımı bırakıyorum.

Kendimi savunuyor, cesaretimin büyüdüğünü ve derinleştiğini fark ediyorum.

Beni korkutan kişiler ya da durumlarla baş etme kabiliyetime güveniyorum.

Herhangi bir insana karşı duyduğum korkuyu bırakıyorum.

Başkalarına hayır deme korkumu bırakıyorum.

Evet deme korkumu bırakıyorum.

Başkalarının öfkesinden korkmayı bırakıyorum.
Gözümü korkutan kişileri yatıştırmaya çalışmayı bırakıyorum.
Bana zorbalık etmeye kalkanlar artık faka basıyor.
Savunmaya geçmeyi bırakıyorum.
Şiddetsizlik kuralına sadık kalarak kendimi koruyorum.
Ödün vermiyor, duruşumu koruyorum.
Bir şeyleri başkalarının istediği gibi yapmak zorunda hissetmeyi bırakıyorum.
Başkalarının beklentilerini karşılama ihtiyacı duymayı bırakıyorum.
Kişisel sınırlarımı ifade ediyor ve koruyorum.
İnsanlar tarafından beğenilmeme korkumu bırakıyorum.
Onaylanmamak, alaya alınmak, dışlanmak ya da reddedilmekten duyduğum dehşeti bırakıyorum.
İnsanların onayını ya da sevgisini kazanmaya çalışmayı bırakıyorum.
İnsanların benim hakkımdaki izlenimlerini düzeltme ihtiyacı duymayı bırakıyorum.
Maskeleri, taklitleri, pozları, “mış gibi” yapmaları bırakıyorum, kendim olmaya cesaret ediyorum.
Kim olduğumu, tutkularımı, heveslerimi, gerçek hislerimi, özlemlerimi ve ihtiyaçlarımı göstermeye cesaret ediyorum.
Her sözümün, hissimin ve eylemimin gerçek beni yansıtmasını istiyorum.
İsteklerimden korkmayı bırakıyorum.
İsteklerimi dile getiriyorum.
Kim olduğumun keşfedilmesini, tam olarak kendim olurken görülmeyi seviyorum.

En derin ihtiyaç ve dileklerimi tam olarak yansıtan bir hayat yaşamaya cesaret ediyorum.

Para harcama, biriktirme ve paylaşmaya dair korkularımı bırakıyorum.

Kayıp, gözden düşme, özgürlüğümü, arkadaşlarımı, ailemi, saygınlığımı, statümü, işimi, avantajlarımı kaybetme korkumu bırakıyorum.

Yas korkumu bırakıyorum.

Bir ebeveyn, evlat, partner ya da arkadaş olarak yeterliğime dair korkuları bırakıyorum.

Hayatın korkutucu gerçeklerine -geçicilik, değişim, ıstırap, haksızlık, suya düşen planlar, kayıp ve ihanete- dair korkuları bırakıyorum.

Hayatı olduğu gibi kabul edecek kadar esneğim.

Hayatımı şimdiye kadar nasıl yaşadığımı kabul edecek kadar affediciyim.

Mevcut kötü durumumu bir yol olarak görüyorum.

Kontrolcölükten vazgeçiyor, işleri oluruna bırakıyorum.

Herhangi bir kaderin elimden alabileceğinden fazlasını bırakıyorum.

Kendi gücümünden korkmayı bırakıyorum.

Başkalarının gücünden korkmayı bırakıyorum.

Otorite korkumu bırakıyorum.

Güç karşısında gerçekleri söylüyorum.

Baskılanmış ve ötekileştirilmiş kişilerin haklarını savunma cesareti gösteriyorum.

Toplumun en şanssız kişilerinin yanında yer alıyorum.

Başkalarıyla birlikte adaletli, huzurlu ve sevgi dolu bir dünya yaratmaya adanacak cesareti gösteriyorum.

Sosyal adalet için cesaret gösterirken hayatımın tüm alanlarında korkuyu bıraktığımı fark ediyorum.

Cesur ve zekiyim.

Tehlikeyle yüzleşiyorum.

Gerektiğinde mücadele ediyorum.

Haklarımı koruyorum.

Başkalarının haklarını koruyorum.

İçimdeki sürekli yenilenen cesaret kaynaklarına güveniyorum.

Beni durduran ya da yöneten tüm korkuları bırakıyorum.

Beni bir şeye zorlayan ya da engel olan hiçbir şey yok.

Ben bir kahramanım. Acıları atlatıp onlar sayesinde dönüşüme uğradım.

Baskı altında zarafetimi koruyorum.

Kaçmayı ve saklanmayı bırakıyorum.

İçimdeki ilkel korkuların farkına varıyorum. (“Bir şeyi seversem onu kaybederim ya da elimden alırlar”, “Bir şey iyiye uzun sürmez, kötüye daha da kötüleşir” gibi.) Bu inançları batıl inançlar olarak görüyor ve onları destekleyen korkuları bırakıyorum.

Risk almaktan çekinmiyor; ama aynı zamanda sorumluluk duygusu ve sevgiyle hareket ediyorum.

Korkacak bir şey bulmak için hayatımı sürekli olarak gözden geçirmeyi bırakıyorum.

Korkacak bir şey bulma ihtiyacını bırakıyorum.

Korkum gittikçe sağlıklı heyecana dönüşüyor.

Korkuyu bırakıp neşeyi içeri alıyorum.

Korkuyu bırakıp sevgiyi içeri alıyorum.

Her yerde beni bekleyen sevgi için şükran duyuyorum.

Yakın-uzak pek çok kişi tarafından derinden sevildiğimi biliyorum.

Yüce bir güç (Tanrı, Evren, Buda vs.) tarafından sevgiyle kucaklandığımı hissediyorum.

Kendimi benden büyük bir güce adadıkça canlandığımı hissediyorum.

Önemli bir kadere sahip olduğuma ve buna uygun yaşadığıma inanıyorum.

Başkalarının korkularının gittikçe daha çok farkına varıyor, onlara karşı gittikçe daha duyarlı ve şefkatli oluyorum.

Sevgi çemberimi, yaşayan tüm varlıkları kapsayacak şekilde genişletiyorum.

Sevgimi gösterecek yeni yollar buluyorum.

Kocaman bir yüreğe ve cesur bir ruha sahibim.

Beni incitmiş olanlara kötü niyet beslemeyi bırakıyorum.

Benden nefret edenlere iyilik yapıyor, beni lanetleyenleri kutsuyor, bana kötü davrananlar için dua edip aydınlanma diliyorum.

Misilleme yapmak yerine “Acıdı!” deyip diyalog kurabilirim.

Hem koşulsuz verme cesareti hem de sınırlarıma koşulsuz bağlılık gösteriyorum.

Hayvani güçlerime, insani güçlerime ve ilahi güçlerime saygı duyuyor ve onları harekete geçiriyorum.

Şimdiye kadar korkunun mahkûmiyetinde olan sevgimi serbest bırakıyorum.

Şimdiye kadar korku tarafından engellenmiş olan neşemi serbest bırakıyorum.

Gerçek sevginin korkuyu uzaklaştırmasına izin veriyorum.

Daima korkunun en büyük panzehiri olan nezaket ve sevecenlik yolunu seçiyorum.

Bugün başıma gelen her şeye, daha çok sevip daha az korkma fırsatı olarak bakıyor ve evet diyorum.

Bırakmaya ve ilerlemeye devam ediyorum.

İçimde sağlam bir korkusuzluğun uyandığını hissediyorum.

Korkudan özgürleşmemi onaylamaya devam ediyorum.
Korkudan özgürleşmenin güzelliğini takdir ediyorum.
Tüm varlıkların korkudan özgürleşmesini diliyorum.

En derinlerimizde bize ait olmayan hiçbir şeyin başımıza gelemeyeceği ... korkusuzluğun temelidir O zaman hayat bunun dehşetinden ve ıstıraplı yakıcılığından arınır.

–Lama Anagarika Govinda, *Foundations of Tibetan Mysticism*
(Tibet Mistisizminin Temelleri)

YAZAR HAKKINDA

David Richo, ABD’de tanınmış bir psikoterapist ve aynı zamanda evlilik ve aile terapistidir. Atölye çalışmaları büyük ilgi gören Richo, Santa Barbara ve San Francisco’da yaşamaktadır. Çalışmalarında Jungcu, Budist ve mistik yaklaşımları bir arada kullanan yazar, birçok kitabıyla da bilinmektedir. Türkçeye çevrilen ve Kuraldışı Yayıncılık tarafından yayımlanan kitapları şunlardır:

*5 Gerçeği Kabulle Gelen Mutluluk (2007),
Olgun İlişkiler (2007),
Güven Duygusu & Sevgi ve İçtenliğe Açılan Kapı (2012),
Kendimizi Sevebilmek (2012),
Geçmiş Şimdi Olduğunda (2018),
Düşündüğün Kişi Değilsin (2018).*



TETİKLEYİCİLER

Her birimizin, her insanın bazı tetikleyicileri vardır.

Biri bir şey söyler ve aniden midemize yumruk yemiş gibi oluruz. İçimizde öfke kabarır. Biri bir şey yapar ve anında parlar ya da korkuyla alarm durumuna geçeriz. Biri belli bir tavırla üstümüze gelir ve dağılıp suçluluk duygusu ya da utançla paramparça oluruz. **Geçmişte, çoğunlukla çocuklukta çözülmeden kalmış bir meseleden ya da yaşadığımız bir travmadan kaynaklanan tetikleyiciler birden acı dolu anlar yaşamamıza yol açar;** öfke, üzüntü, korku, utanç, suçluluk, pişmanlık ya da çaresizlik içine sürükleniriz...

Tetikleyiciler tepkiyle karşılandığında acı çekilmesi ve yeni yaraların açılması kaçınılmazdır. Oysa **tetikleyicileri özgürleştirici keşiflere dönüştürmek ve daha önce açılmış yaraları iyileştirmek mümkündür.**

Tetikleyicilerin ne olduğuna, neden oluştuklarına ve nereden geldiklerine odaklanan Jungcu psikoterapist *David Richo* onlarla nasıl başa çıkacağımızı anlatırken **psikolojik, nörobiyolojik ve spiritüel kaynakları değerlendiriyor.**

Beynimiz, zihinlerimiz tetiklenen bir durumu daha anlamlandırmadan bedenlerimizin neden tepki verdiğini anlamamıza yardımcı olurken **tepkisel değil etkiyel olmanın, otomatik reaksiyon göstermek değil bilinçli yanıt vermenin yollarını gösteriyor.**

BİREYSEL GELİŞİM



X001KZWH7V

Tetikleyiciler
Yeni

9 789752 755505



www.kuraldisi.com

www.kuraldisi.net

Kuraldışı size kendinizi kazandırır.